フィリピン完全ガイド2019

primer

www.primer.ph

DINING
TRAVEL
BEAUTY
SHOPPING
LEARNING

2019
年刊

無料/FREE

Philippine Lifestyle Guide

FOR JAPANESE

人材紹介はジョンクレメンツ ジャパンデスクにお任せください！

John Clements Your Partner for Life. PERSOL PHILIPPINES



パーソルホールディングス（旧テンプホールディングス）は、40年以上の歴史を持つフィリピン国内最大手の総合人材サービス企業"John Clements"と事業提携をしております。

企業向け人材紹介サービス

1. 100万人以上のデータベース
2. 40年以上の実績
3. Wスクリーニング
4. 日本人採用転職サイトdoda*無料広告掲載

ワンストップサービス

フィリピン国内にて40年以上の人材総合サービスを提供する実績を誇るJohn Clements社との提携により、人材紹介、労務コンサルティング人材育成まで幅広いサービスの提供が可能となりました。

- ●人材紹介、採用代行、労務コンサルティング
- ●フィリピン人の国外紹介、国外就労、ビザ取得代行
- ●エグゼクティブサーチ

お仕事を探している方へ

丁寧なカウンセリングでご希望に合ったお仕事探しのサポート

こんな方からのご連絡お待ちしております！

- ☑ キャリアアップをしたい
- ☑ 今の現状満足出来ない
- ☑ マネジメント力をつけたい
- ☑ 英語コミュニケーションレベルのアップ

転職成功事例



男性30代

日本で就労しながら転職成功

●海外営業の経験を積みたい ●日本では営業経験7年経験 ●給与はこだわらず先ずは英語のスキル、マネジメント力をつけたい ●キャリアアップを目指し転職

▶商社企業にて営業職内定！ご努力の甲斐あり2年後に本社採用決定！

採用人事をさらに増やし、人材採用をサポート！

John Clements. Recruitment,Inc.PERSOL PHILIPPINES JAPAN DESK
（パーソルホールディングス【PERSOL】パートナー企業）

0917-828-5134（田渕） E-mail tabuchi@johnclements.com
0917-621-5369（澤渡） sawatari@johnclements.com
0917-627-0846（小川） ogawa@johnclements.com



12B LKG Tower, 6801 Ayala Avenue, Makati, Metro Manila, Philippines



BDOジャパンデスク

お客さまの成功をお手伝いします

法人・個人のお取引ともに、フィリピン最大手*の商業銀行BDOにお任せください。
お気軽にBDOジャパンデスクへ日本語でお問い合わせください。
(*フィリピン中央銀行発行の2018年業界ランキングにより、総資産、総貸出残高、自己資本及び、総預金額がフィリピン商業銀行の中で最大規模を誇っています)

bdo.com.ph/jp/home

We find ways®

電話番号(日本語対応): +63(2) 663 4001
メールアドレス(日本語対応): help-japanese@bdo.com.ph
営業時間:月曜日～金曜日(土日祝除く)8時30分から18時00分まで

Supervised by the Bangko Sentral ng Pilipinas, telephone: (02) 708-7087; email: consumeraffairs@bsp.gov.ph. Member: PDIC. Maximum deposit insurance for each depositor: P500,000. The BDO, BDO Unibank, and other BDO-related trademarks are owned by BDO Unibank, Inc.
ASC Ref. No. B044P010819B

フィリピンでも、世界のどこ
JCBはあなたの暮らしを幅

Every day, wherever you are in the world, JCB Card makes pay

レストランで、買い物で、美容院・エステで、
フィリピンでの日常生活にお得な特典いっぱい!!





JCBカードは他とちがった加盟店がいっぱい!
特別割引でいつもと違ったひと時をお楽しみください。

●加盟店、特典をチェック!!
※時期によって異なります。

Like us on Facebook
JCBPhilippines

DINING • SHOPPING
Unique
EXPERIENCE
TRAVEL • WELLNESS

でも、
広く、快適にサポートします

ment convenient easy and safe for you.

フィリピン在住者の方には、
フィリピンのJCB！　が便利です。



BDO

BDO Japan Helpdesk:
+632-663-4001

RCBC Bankard
We believe in you.

RCBC Castomer Care:
+632-888-1-888

●日本でも、他国でも、フィリピンの銀行にある
あなたの預金が使えます。ペソで給与をいただいてい
る方に、ぜひおすすめ!!!

他にも便利な特典いっぱい！ 詳しくはこちらのサイトまで

www.ph.jcb

CONTENTS

■ メトロマニラマップ P007
Metro Manila / マニラ首都圏
P2P・UBE・LRT・MRT / バス路線図＆鉄道
Makati / マカティ
BGC / ビージーシー
Ortigas / オルティガス
Malate / マラテ
Pasay / パサイ
Alabang / アラバン

■ 基本情報 P017
概要
政治
文化
経済
言語
宗教
教育
歴史
気候

■ 暮らしのガイド P023
住居
メイドとドライバー
水道、ガス、電気
スーパーマーケット・日本食材店・ホームセンター
公共交通機関
インターネットと固定電話
携帯電話
フィリピンのマナー
フィリピン料理
祭りと行事・祝日
ビザ・在留届け
フィリピンの銀行事情

■ レストラン P039
フィリピン料理
日本料理
中華料理
韓国料理
イタリアン
フレンチ
スパニッシュ
その他アジア料理
ステーキ
その他西洋料理
カフェ
バー＆レストラン

■ ショッピング P083
Greenbelt ／グリーンベルト
Mall of Asia ／モール・オブ・アジア
SM Megamall ／SM メガモール
Glorietta ／グロリエッタ
Bonifacio High Street ／ボニファシオ ハイ ストリート

■ ビューティー P097
ヘアサロンなど
スパ&マッサージ
ホームマッサージ

■ トラベル P109
Intramuros ／ イントラムロス
Puerto Galera ／ プエルトガレラ
Baguio ／ バギオ
Puerto Princesa ／ プエルトプリンセサ
El Nido ／ エルニド
Coron ／ コロン
Banaue ／ バナウェ
Vigan ／ ビガン
Bohol ／ ボホール
Cebu ／ セブ
Davao ／ ダバオ
Tagaytay ／ タガイタイ
Boracay ／ ボラカイ
Manila ／ マニラのホテル

■ ゴルフ・その他スポーツ P175
ゴルフ場
Driving Range（ゴルフ練習場）
ダイビングショップ&リゾート
Other Sports（サークル等）

■ 教育・習い事 P181
プレスクール
エレメンタリースクール
英語学校
習い事

■ 病院・クリニック・市販薬 P187
病院・デンタル・眼科
症状別　市販薬リスト

■ ビジネス P193
企業リスト

■ 工業団地マップ P205

緊急時の連絡先 P213

Philippine Lifestyle Guide　2019 年版

発行日　2018 年 12 月 25 日

発行・編集・制作　Primer Media 社
Unit 807, Greenbelt Mansion Building,
106 Perea St.,Legaspi Village, Makati City
Tel : 02-836-8381 Fax : 02-808-2163

デザイン 編集協力　落合 亜希レオノール

※本書掲載の内容、データは 2018 年 12 月現在のものです。
※本書掲載の記事・写真の無断転載・複写・引用を禁じます。

クルマを売るなら

TAU

JAPAN QUALITY



お困りではございませんか？

- ☑ 帰任や異動が決まり、車を処分したい
- ☑ 車を売りたいけど、信頼のおける会社に販売したい
- ☑ 個人情報の処理など、売買書類手続きなど不安
- ☑ ペソではなく、円で支払って欲しい
- ☑ 車両売却を社員に任せているが、リベートなど不適切処理が心配
- ☑ 事故や故障をしてしまい、修理せず売却したい

お気軽にお問い合わせください

☎02-809-2118

Email: manila@tau.co.jp https://www.tau.co.jp/

1004 Vicente Madrigal Building, 6793 Ayala Avenue, Makati



株式会社
タウ マニラ支店

日本人窓口
福永 藍梨

METRO MANILA メトロ　マニラ

マニラ首都圏は、マニラを核とし、マカティ、パサイそしてサンフアンとマンダルヨンのそれぞれ一部を含んだエリアが中心地といえます。国の機能の大部分を担う、圧倒的な大都市です。昔ながらの雑多な雰囲気が強く残るエルミタやマラテがある一方で、フィリピンの発展を象徴するようなマカティ、BGCといった次世代都市も誕生し、同じマニラ首都圏内でも、もはや一口には語れないほどの多様性を帯びています。



Caloocan City (North)
Valenzuela City
Navotas City
Malabon City
Caloocan City
San Juan City
サンフアン
Quezon City
ケソン
Mandaluyong City
マンダルヨン
Marikina City
Pasig City
パシグ
Manila City
マニラ
Makati City
マカティ
Rizal Province
Pasay City
パサイ
Pateros City
Taguig City
タギッグ
Manila Bay
Parañaque City
パラニャーケ
Las Piñas City
ラスピニャス
Laguna Bay
Muntinlupa City
モンテンルパ
Cavite Province

注目!

BGC, Taguig City

写真はビジネスの中心地マカティから4キロ弱離れたところにあるBGC。マカティよりも新しいビジネス、商業都市で、富裕層や外国人駐在員も多く、フィリピンの中では安全なエリア。ジプニー、トライシクルの走行も禁止されている現代的でおしゃれな街。



メトロマニラ鉄道＆バス路線図



P2P / UBE

下記以外のP2Pバス情報は
Webにて

P2P(Point to Point) BUS ROUTES

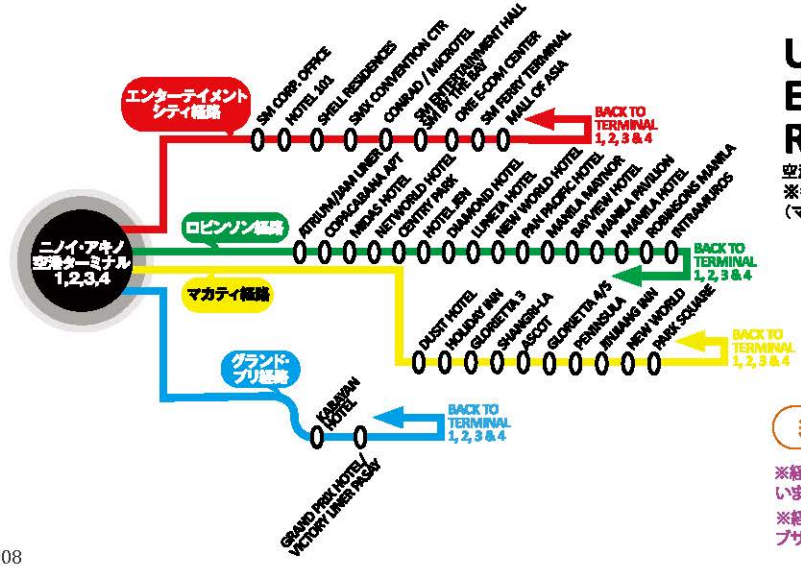
マカティ発長距離運行バス（２４時間運行）
※目的地まで途中下車できません
※運賃（Ｐ３０～Ｐ１５０）

1. GREENBELT 1（マカティ）⟷ TOWN CENTERE（アラバン）
2. GREENBELT 5（マカティ）⟷ AYALA MALLS SOUTH PARK（アラバン）
3. GLORIETTA 3（マカティ）⟷ ROBINSON'S NOVALICHES（ケソンシティ）
4. GLORIETTA 3（マカティ）⟷ ROBINSON'S GALLERIA（ケソンシティ）
5. GLORIETTA 3（マカティ）⟷ SUCAT INTERCHANGE（パラニャーケ）
6. GLORIETTA 3（マカティ）⟷ U.P. TOWN CENTER（ケソンシティ）
7. GLORIETTA 3（マカティ）⟷ EASTWOOD（ケソンシティ）
8. GLORIETTA 5（マカティ）⟷ TRINOMA（ケソンシティ）
9. SAN LORENZO PLACE（マカティ）⟷ VISTA MALL DAANG HARI（カビテ）
10. SAN LORENZO PLACE（マカティ）⟷ CAMELLA DASMA HIGHWAY（ダスマリニャス）
11. SM MEGAMALL（マンダルヨン）⟷ SM NORTH EDSA（ケソンシティ）
12. 乗車場：CIRCUIT LANE または GLORIETTA 2 PALM DRIVVE（マカティ）
    降車場：AYALA CENTER PASEO DE ROXIAS または CIRCUIT LANE（マカティ）⟷ AYALA MALLS SOLENAD（ラグナ）



UBE EXPRESS ROUTES

空港行きシャトルバス
※各バス1時間間隔
（マカティ経路2時間間隔）



通常料金: P150

※経路変更をする場合がございます。
※経路変更のお知らせはウェブサイトにてご確認ください。



LRT / MRT

LRT / MRT ROUTES

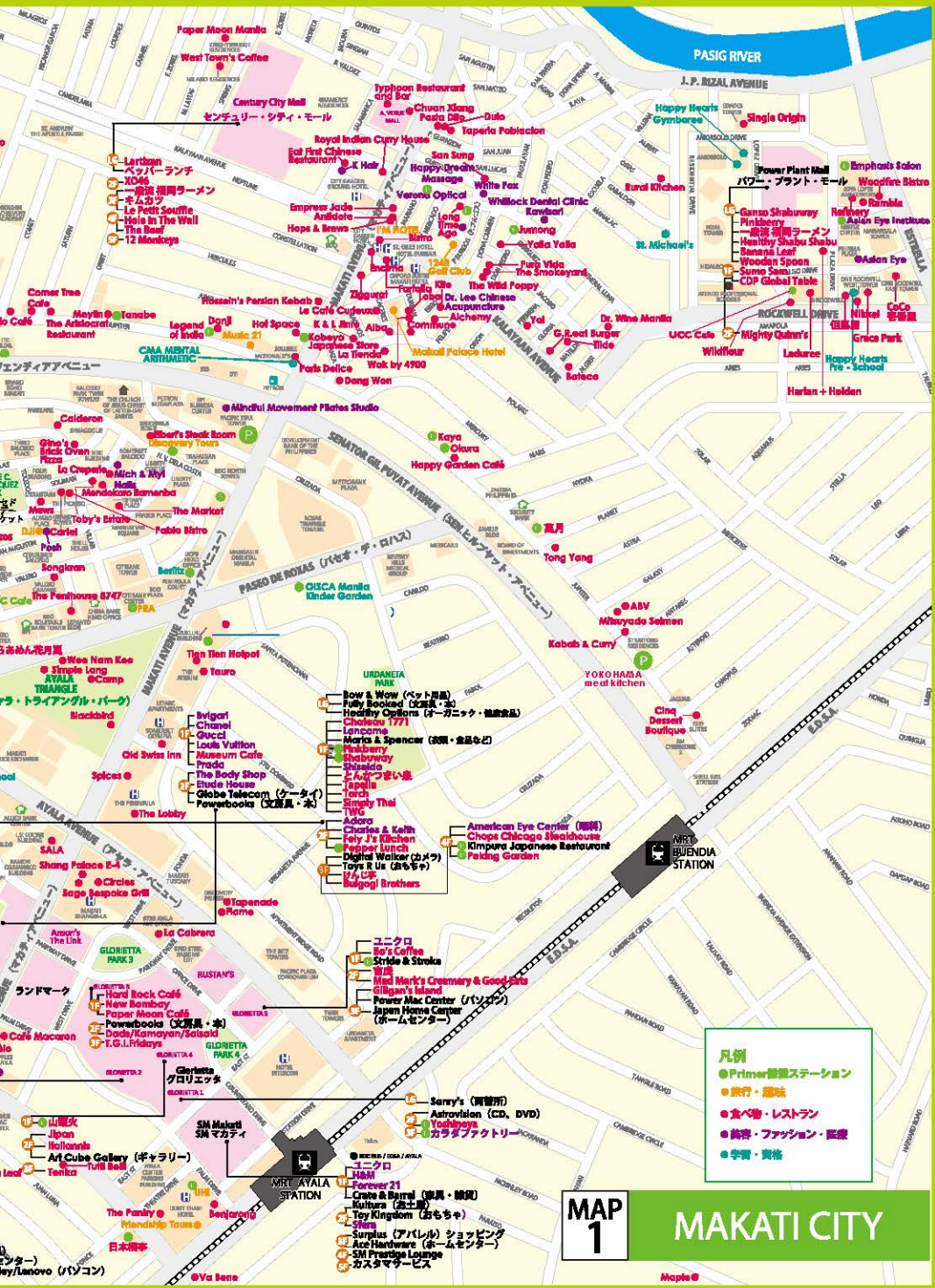
LRT1,2線とMRT線の電車路線図

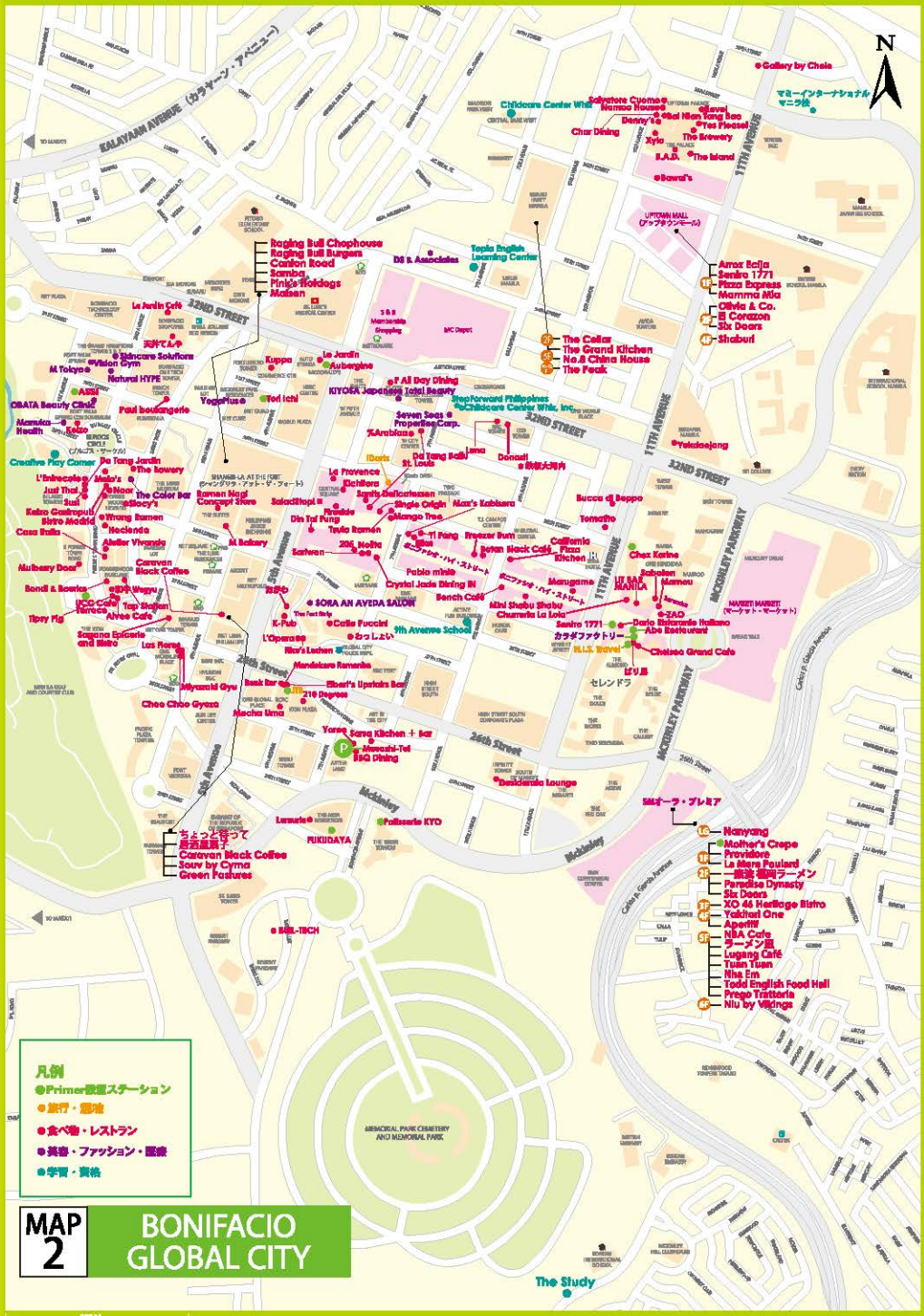


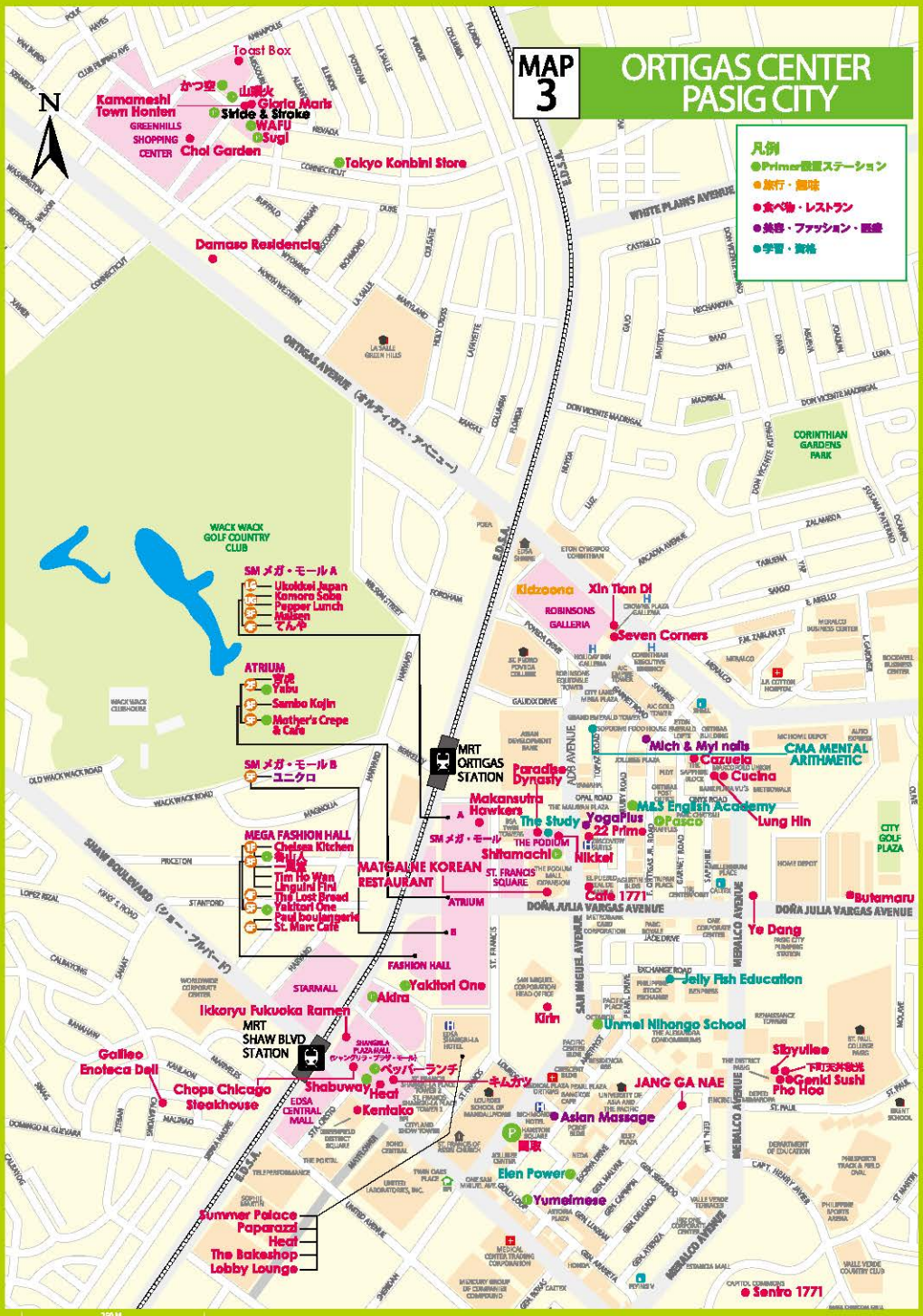
料金：
MRT - 13ペソ～28ペソ
LRT1 - 15ペソ～30ペソ
LRT2 - 15ペソ～25ペソ

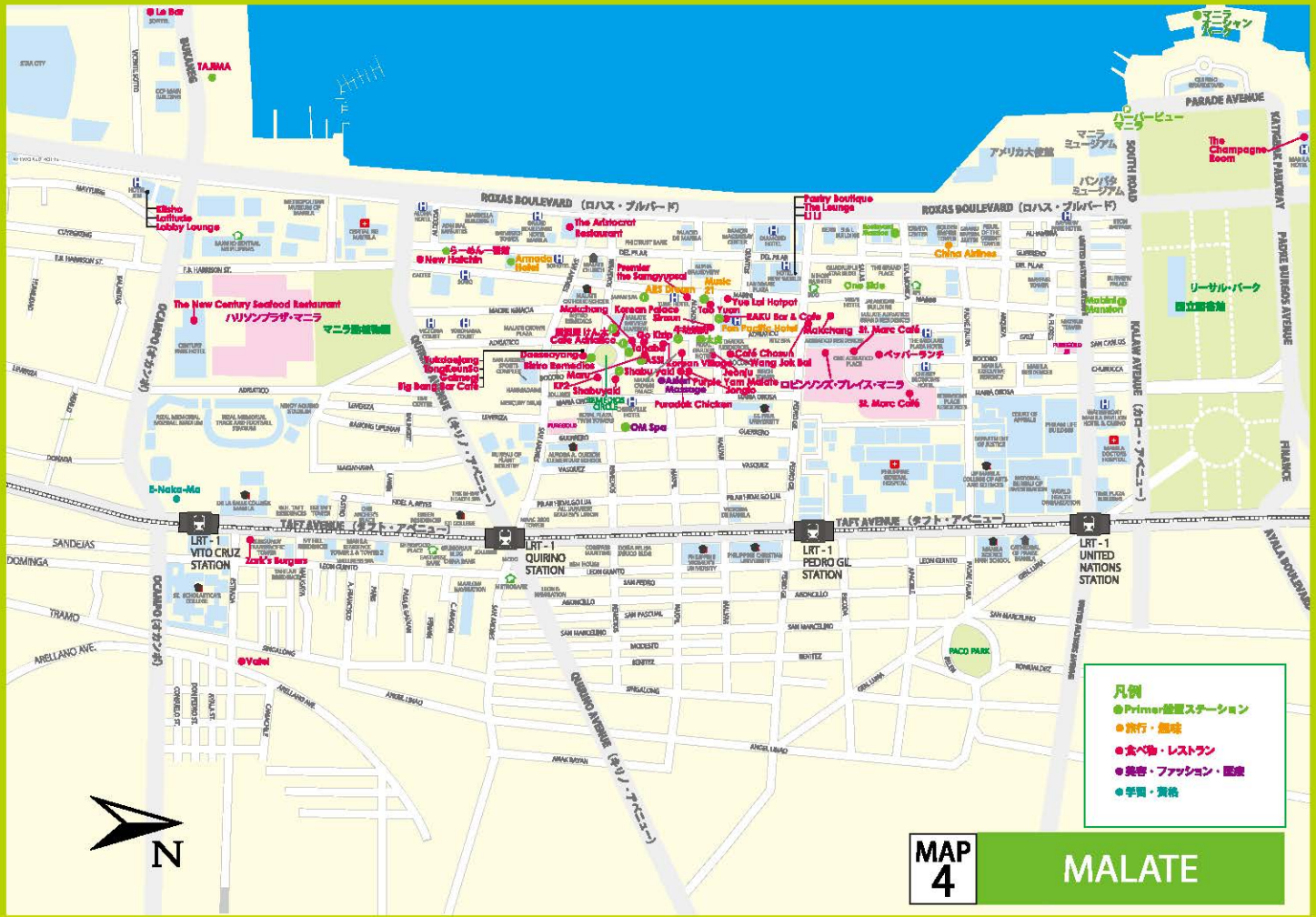
【運行時間】
MRT - 午前４時３０分～１０時３０分
LRT1 - (平日) 午前５時～午後１０時
(土日・祝日) 午前5時～午後９時３０分
LRT2 - (平日) 午前５時～午後１０時
(土日・祝日) 午前5時～午後９時

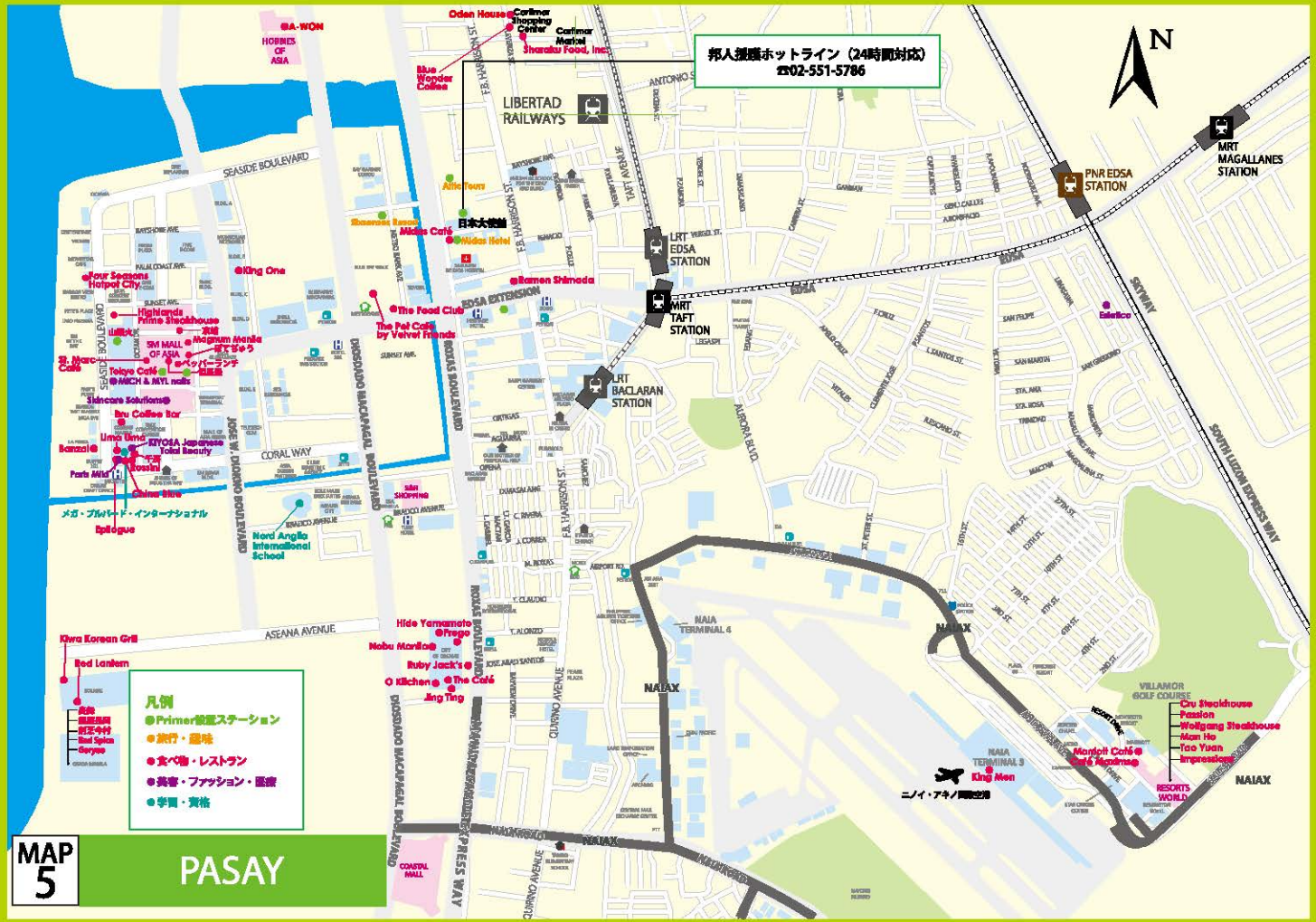

N
MANILA SOUTH CEMETERY
CHINO ROCES AVENUE
SOUTH AVENUE
EDSA
SENATOR GIL PUYAT AVENUE
AYALA AVENUE
AMORSOLO
MAKATI AVENUE
ANTONIO ARNAIZ AVENUE
PNR BUENDIA STATION
PNR PASAY ROAD STATION
Sakura Massage
Mao Jia
Vina Trang
Seoul Galbi
12/10 Izakaya
New Hatchin Bebe Lounge
とんかつ屋
GILT Burger
NLA Top Food Restaurant
Kamoro Japanese Dining
Husen Smokeless Grill and Shabu Shabu
Bomba
Peppy Olive
Nono's
Chao Shan Beef Taste
Kia the Tiramisu
Locavore
Happy Cream Puff
Takashi Japanese Cuisine
IKOMAI
Smith Butcher & Grill Room
Cappuccio
Chesa Bianca
I'm Angus Steakhouse
Santis Delicatessen
H.I.D. Burgers
Chan Kon Fang Restaurant
CLD Hot & Spicy
KENSHIN
Taing Tao Garden
IPE
Barbero de Japon
Oriental Garden Makati
Firewood Kitchen
Hong Kong Noodles and Dimsum
Noodles Everyday
Navales Dental
GT Tower International
Crepe Amelie
Aramesh
Fashion Wellness
Bodega
Caffe Bene
Venture Capital Cafe
Cambridge
Fun-D-Mentals
Sup? Chow
Tenzou Inc.
Narrative Coffee Co.
Sukan
Warung Indo
Terry's
Bar Pintxo
Sakana
Restoran Garuda
Vengoi
JAL
Panasonic
Grandline
Dean & DeLuca
Wabori Asia
XO48
Bikram Hot Yoga
Little Flour
Tribe
Banh Nam
Zipperah Spa
Nightowl
Bovis Home Kitchen
Made Nice Supper Club
La Gratta
The Old + The Bull
Hibana
Delia
Happy Hotpot
Pasea de Roces
Naiman
Hoshi masturi
Tenpei
Kinsenjo Mansion
Bar IE
PURPLE PEE
Café Liberated
UNION CHURCH OF MANILA
LIMAHA PARK (レガスピ・パーク)
Wilson and Ayache
The Curator
WASHINGTON SYCIP PARK
PRIMER OFFICE
Bistro Pamana
Local Edition
Pepi Cubano
Balkan
NORA
Pizza Café
Ayala Museum Cafe
Ba Noi's
Canadian American School
Aroyna Ramen
Happy Cream Puff
Kate Repro Center
Mandalay Winery & Cigars
Nikkei
Truffle Pasta Bar
Wildflour
Monopole Bar
Sicilian Roast
Yakuzen Wyuga
The Belle & Dragon
Yardstick
Hibana
Nalman
Kinsenjo Mansion
FEEL YOUNG FOOT REFLEXOLOGY
Higuchi Hair Salon
Manpuku Steakhouse
Yakiniku Kenshin
MAKATI CINEMA SQUARE
Bowell & Bourke
Estate Wine
Lagrima
SEI
P.Link Language Center
KI TOWER
Filyuan
Greenbelt グリーンベルト
Barcino
BIZU
Café Mary Grace
Italianni's
Sugi Restaurant
和屋
Cyma
Manam
Casa Armas
NEW WORLD Hotel
The Lounge
Teng Komat
Azuma
Milky Way Chiuto
Caffeinad
Hineleban
Kashmir
People's Palace Azuma
Café Breton
Seattle's Best Coffee
Starbucks
Via Mare Oyster Bar
Mochiya
MUJI 無印良品
Sentro 1771
Dillinger's
Prohibition Liquor Lounge
St. Marc Café
Power Mac Center (マック・パソコン)
ラーメン処
Figaro
Mokshino
Sumo Sam
Teddy's Bigger Burgers
Queens of Bollywood
Bluesmith
Yakimix
Chimara
Mrs. Fields
Ace Hardware (ホームセンター)
National Bookstore (文房具・本)
Patisserie Caroline
Ruslan's Fresh (スーパー)
Pancake House
CD-R King (ケータイアクセ・周辺機器)
Data Blitz (ゲームソフト)
Mosaic Lounge
The Coffee Bean and Tea
Jade Garden
Salad Shop!
Fatburger
Yabu
Pho Bac
Kaya
Mongkok
Bravo Golf (ゴルフ用品)
Japan Home (ホーム)
PC Corner/ Silicon Val
Marugame Udon
Kidzoona
WALTERMART MAKATI
The Victor Hotel
Eurotel
Kenshin
Swagat
101 Hawker Food House
Chun Yuen
Asian Massage
Junca
BeautyLabel


PASIG RIVER
J. P. RIZAL AVENUE
MAKATI AVENUE
SENATOR GIL PUYAT AVENUE (SEN. ギル・プヤット・アベニュー)
PASEO DE ROXAS (パセオ・デ・ロハス)
AYALA AVENUE (アヤラ・アベニュー)
EDSA
MRT BUENDIA STATION
MRT AYALA STATION
Paper Moon Manila
West Town's Coffee
Century City Mall
センチュリー・シティ・モール
Typhoon Restaurant and Bar
Chuan Xiang Pasta Dan
Dulo
Taperia Poblacion
Royal Indian Curry House
Eat First Chinese Restaurant
K Hair
San Sung
Happy Dream Massage
White Fox
Veronese Optical
Whitlock Dental Clinic Kawabori
Empress Jade
Antidote
Hope & Brews
I'M HOTEL Bistro
Long Time Ago
Jumong
Yolla Yolla
Puro Vida
The Smokeyard
The Wild Poppy
Zagurat
Pandalu
Kite
Dr. Lee Chinese Acupuncture
Alchemy
Commune
Makati Palace Hotel
Yel
Dr. Wine Manila
G. Local Burger Hide
Bateco
Happy Hearts Gymboree
Single Origin
Rural Kitchen
St. Michael's
Power Plant Mall パワー・プラント・モール
Emphasis Salon
Woodfire Bistro
Rambla
Refinery
Asian Eye Institute
Ganso Shakunway
Pinkberry
Healthy Shabu Shabu
Banana Leaf
Wooden Spoon
Sumo Sam
CDP Global Table
Asian Eye
ROCKWELL DRIVE
Nikkei
CoCo
Grace Park
Happy Hearts Pre - School
Harlan + Holden
UCC Cafe
Mighty Quinn's
Wildflour
Ladurée
Comer Tree Cafe
Meylin
Tanabe
The Aristocrat Restaurant
Hüseyin's Persian Kebab
Le Café Cudeuxal
Legend of India
Dandi Music 21
Hot Space
K & L Jam
Alba
Kobeya
Japanese Store
La Tienda
Paris Delice
Dong Won
CAMA MENTAL ARITHMETIC
Mindful Movement Pilates Studio
Calderon
Gino's Brick Oven Pizza
Elbert's Steak Room
Discovery Tours
La Chapelle
Mich & Myl
Nolla
Mandaloota Bamanba
Mews
Toby's Estate
The Market
Fabio Bistro
Cariel
Posh
Songkran
Benitz
The Penthouse 8747
FILA
Kaya
Okura
Happy Garden Café
鳳月
Tong Yang
OISCA Manila Kinder Garden
Tien Tien Hotpot
Tsuru
Wee Nam Kee
Simple Lang
Camp
AYALA TRIANGLE
Blackbird
Bvlgari
Chanel
Gucci
Louis Vuitton
Museum Cafe
Prada
The Body Shop
Etude House
Globe Telecom (ケータイ)
Powerbooks (文房具・本)
Old Swiss Inn
Spices
The Lobby
Bow & Wow (ペット用品)
Fully Booked (文房具・本)
Healthy Options (オーガニック・健康食品)
Chateau 1771
Lancome
Marks & Spencer (衣類・食品など)
Pinkberry
Shakinway
Shiseido
とんかつまい泉
Bumilia
Torch
Simply Thai
TWG
Adora
Charles & Keith
Fely J's Kitchen
Pepper Lunch
Digital Walker (カメラ)
Toys R Us (おもちゃ)
ゆんじき
Bulgogi Brothers
American Eye Center (眼科)
Chops Chicago Steakhouse
Kimpura Japanese Restaurant
Peking Garden
URDANETA PARK
ABV
Misuyado Salmon
Kebab & Curry
YOKOHAMA meat kitchen
Cinq Dessert Boutique
Shang Palace 8-4
Circles
Sage Bespoke Grill
Tapenade
Rome
Arnan's The Link
La Cabrera
GLORIETTA PARK 3
ユニクロ
Bo's Coffee
Stride & Stroke
無印
Mad Mark's Creamery & Good Eats
Gilligan's Island
Power Mac Center (パソコン)
Japan Home Center (ホームセンター)
RUSTAN'S
ランドマーク
Hard Rock Café
New Bombay
Paper Moon Café
Powerbooks (文房具・本)
Dada/Kamayan/Salsalid
T.G.I. Fridays
Café Macaron
GLORIETTA 3
GLORIETTA 4
GLORIETTA PARK 4
GLORIETTA 2
GLORIETTA 1
Glorietta グロリエッタ
Sarry's (両替所)
Astrovision (CD、DVD)
Yoshinoya
カラダファクトリー
山頭火
Japan
Italiannis
Art Cube Gallery (ギャラリー)
Yuni Bell
Tenka
SM Makati SM マカティ
ユニクロ
H&M
Forever 21
Crate & Barrel (家具・雑貨)
Kultura (洋古着)
Toy Kingdom (おもちゃ)
Shein
Surplus (アパレル) ショッピング
Ace Hardware (ホームセンター)
SM Prestige Lounge
カスタマサービス
UHS
Benjarong
The Pantry
Friendship Tours
日本語学校
Va Bene
Maple
凡例
Primer最寄ステーション
旅行・趣味
食べ物・レストラン
雑貨・ファッション・医療
学習・資格
MAP 1
MAKATI CITY


N
KALAYAAN AVENUE（カラヤーン・アベニュー）
32ND STREET
11TH AVENUE
McKINLEY PARKWAY
5th Avenue
26th Street
Mckinley
Lane C
Lane A
Lane B
Lane D
Lane E
Lane F
Lane G
Lane H
Lane J
Lane K
Lane L
Lane M
Lane N
Lane P
Lane Q
Lane R
Lane S
Lane T
Lane U
Lane V
Lane W
Lane X
Lane Y
Lane Z
Gallery by Chele
マニラインターナショナルマニラ校
Childcare Center West
Salvatore Cuomo
Nanoo Houses
Level
Mad Man Tang Soo
Tres Hermel
Denny's
Char Dining
Xylo
The Brewery
The Island
B.A.D.
Bowl's
UPTOWN MALL（アップタウンモール）
Amici Bella
Sendra 1771
Pizza Express
Mamma Mia
Olivia & Co.
El Corazon
Six Deers
Shaburi
The Cellar
The Grand Kitchen
No.8 China House
The Peak
Triple English Learning Center
DS & Associates
Raging Bull Chophouse
Raging Bull Burgers
Canton Road
Sambal
Pink's Holidogs
Maisen
Le Jardin Café
Skincare Solutions
Vision Gym
M Tokyo
Natural HYPE
Assil
OSATA Beauty Clinic
Mamaka Health
Paul boulangerie
Creative Play Corner
Da Tang Jardin
The Brewery
L'Entrecote
Mala's
Just That
Noor
The Color Bar
Suki
Slocy's
Keiko Gastropub
Bistro Medrid
Neciendo
Wrong Ramen
Casa Italia
Atelier Vivanda
Mulberry Door
Caravan Black Coffee
Bondi & Bourke
Tipsy Pig
Sagano Epicerie and Bistro
Alvee Cafe
Las Perlas
Miyazaki Gyu
Chee Chee Gyoza
Kappo
Le Jardin
Aubergine
KIYORA Japanese Total Beauty
Yogen Plus
Tori Ichi
Seven Seas Properties Corp.
Stepforward Philippines
Childcare Center West, Inc.
Yakiniku Jang
Lana
Donsuki
Dons
Da Tang Bobi
St. Louis
F All Day Dining
La Provence
Richflora
Saint's Delicatessen
Single Origin
Mango Tree
Max's Kabsera
Salad Hopi
Tesla Ramen
Din Tai Fung
Seiryen
206 Nolte
Fabio mimi
Crystal Jade Dining IN
Bench Cafe
Mini Shabu Shabu
Churreria La Lola
Sendra 1771
Dario Ristorante Italiano
Abe Restaurant
Chelsea Grand Cafe
Manugama
Bonchon
Mamou
Chez Karine
Bocca di Beppo
Tomatito
Freezer Burn
Bonan Black Café
Pizza Kitchen
California
Ti Pang
Sushi
Sushi Hi
Sushi Hi Sushi
Sushi Hi Sushi Hi
Sushi Hi Sushi Hi Sushi
Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi
Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi
Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi
Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi
Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi
Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi
Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi
Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi
Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi
Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi
Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi
Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi
Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi
Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi
Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi
Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi
Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi
Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi
Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi
Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi
Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi
Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi
Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi
Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi
Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi
Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi
Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi
Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi
Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi
Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi
Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi
Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi Sushi Hi
Sushi Hi Sushi Hi
Sushi Hi Sushi Hi
Sushi Hi Sushi Hi
Sushi Hi Sushi Hi
Sushi Hi


MAP 3
ORTIGAS CENTER
PASIG CITY
凡例
Primer設置ステーション
旅行・観光
食べ物・レストラン
美容・ファッション・雑貨
学習・資格
N
Toast Box
かつ亜
山頭火
Kamameshi Tomi Honten
Gloria Maris
Pride & Stroke
WAFU
Sugi
GREENHILLS SHOPPING CENTER
Chol Garden
Tokyo Konbini Store
Damaso Residencia
WHITE PLAINS AVENUE
ORTIGAS AVENUE (オルティガス・アベニュー)
WACK WACK GOLF COUNTRY CLUB
SM メガ・モール A
Ukokkei Japan
Komaru Soba
Pepper Lunch
Meisen
てんや
ATRIUM
寄席
Yabu
Samba Kojin
Mother's Crepe & Cafe
SM メガ・モール B
ユニクロ
MRT ORTIGAS STATION
Kidzoona
Xin Tian Di
ROBINSONS GALLERIA
Seven Corners
Mich & Myl nails
Cazuela
Cucina
CMA MENTAL ARITHMETIC
Paradise Dynasty
Makansutra Hawkers
The Study
YogaPlus
22 Prime
Pasco
M&S English Academy
Lung Hin
SM メガ・モール
Shimachi
Nikkei
MEGA FASHION HALL
Chelsea Kitchen
Tim Ho Wan
Linguini Fini
The Lost Bread
Yakitori One
Paul boulangerie
St. Marc Cafe
MATGALNE KOREAN RESTAURANT
ST. FRANCIS SQUARE
Cafe 1771
ATRIUM
DOÑA JULIA VARGAS AVENUE
Butamaru
Ye Dang
FASHION HALL
STARMALL
Yakitori One
Akira
Ikkoryu Fukuoka Ramen
Jelly Fish Education
Kirin
Unmei Nihongo School
MRT SHAW BLVD STATION
Galileo Enoteca Deli
Chops Chicago Steakhouse
Shabuway
Heat
Kentako
Asian Massage
JANG GA NAE
Skyvillee
Genki Sushi
Pho Hoa
Elen Power
Yumeimese
Summer Palace
Paparazzi
Heat
The Bakeshop
Lobby Lounge
Senro 1771
CORINTHIAN GARDENS PARK
SHAW BOULEVARD (ショー・ブルバード)
ORTIGAS AVENUE
MERALCO AVENUE
SAN MIGUEL AVENUE
EDSA
EDSA CENTRAL MALL


ROXAS BOULEVARD (ロハス・ブルバード)
TAFT AVENUE (タフト・アベニュー)
DOMINGO (ドミンゴ)
QUIRINO AVENUE (キリノ・アベニュー)
KALAW AVENUE (カロー・アベニュー)
PARADE AVENUE
SOUTH ROAD
PASEO DE ROXAS AVENUE
FINANCE
AYALA BOULEVARD
LRT - 1 VITO CRUZ STATION
LRT - 1 QUIRINO STATION
LRT - 1 PEDRO GIL STATION
LRT - 1 UNITED NATIONS STATION
TAJIMA
Le Bar
Elisha Latitude Lobby Lounge
The New Century Seafood Restaurant ハリソンプラザ・マニラ
マニラ国際博覧館
The Aristocrat Restaurant
New Holchin
Armada Hotel
Premier the Sampyopsol
Manchang
Korean Palace Restaurant
Tab Yuan
Tsui Lai Hotpot
Cafe Adriatico
Kabisera ng Bataan
Retro Remedios
Shabuyoki
Shabuyoki
Fig Bar & Bar Cafe
Parasol Chicken
OM Spa
Fanny Boutique The Lounge Ltd
SAKU Bar & Cafe
Pan Pacific Hotel
Manchang
St. Marc Café
Café Chaun
Wang Jok Bal
Yam Mare Jangja
St. Marc Café
China Airlines
One Side
ハーバービュー・マニラ
The Champagne Room
リーサル・パーク
国立図書館
Malate Church
5-Naka-Ma
Zark's Burgers
Valet
PACO PARK
凡例
Primer観覧ステーション
旅行・趣味
食べ物・レストラン
美容・ファッション・医療
学問・資格
MAP 4
MALATE
N


邦人援護ホットライン（24時間対応）
☎02-551-5786
N
LIBERTAD RAILWAYS
LRT EDSA STATION
MRT TAFT STATION
LRT BACLARAN STATION
PNR EDSA STATION
MRT MAGALLANES STATION
EDSA EXTENSION
SEASIDE BOULEVARD
ROXAS BOULEVARD
DIOSDADO MACAPAGAL BOULEVARD
CORAL WAY
ASEANA AVENUE
JOSE W. DIOKNO BOULEVARD
ROXAS BOULEVARD SERVICE ROAD
NAIA TERMINAL 4
NAIA TERMINAL 3
NAIAX
SOUTH LUCZON EXPRESS WAY
VILLAMOR GOLF COURSE
RESORTS WORLD
ニノイ・アキノ国際空港
凡例
Primer推薦ステーション
旅行・趣味
食べ物・レストラン
美容・ファッション・医療
学園・資格
MAP 5
PASAY
200 M

MAP 6
ALABANG

Basic information

基本情報



Philippine summary

フィリピンの概要

東洋と西洋の文化が融合され、他の東南アジアに比べユニークな文化、生活様式を持つ国、フィリピン。東南アジアのちょうど中心に1,840キロメートル以上にわたって7,000以上の島で構成されています。

主要なエリアは3つ。メトロマニラ都市圏のあるルソン島、セブ島を含むビサヤ諸島、そしてダバオ市のあるミンダナオ島です。

日本との時差は、マイナス1時間と日本と近い国ですが、意外と知らないフィリピンの地理や政治事情、文化などを紹介します。



【概要】
ルソン諸島、ビサヤ諸島、
ミンダナオ島からなる群島国家

フィリピンは、大小7,109の島から成るインドネシアに次ぐ世界第2位の群島国家です。

広さは約30万平方キロメートル、日本の本州と北海道を合わせたくらいの大きさで、北緯4.23度から21.25度、東経112から127度に位置しています。

南シナ海、フィリピン海、スールー海、セレベス海、ルソン海峡といった多数の東南アジア主要海域に接する好条件にあります。

環太平洋造山帯に属し、山がちな地勢で活火山が多く地震も発生します。海岸には、サンゴ礁が発達し、群島の東側にはフィリピン海溝が南北に走っています。

一般的にルソン諸島、ビサヤ諸島、およびミンダナオ島の3つの島のグループに分かれます。

正式国名
フィリピン共和国
Republic of the Philippines

面積
299,764平方キロメートル
※出所：フィリピン政府公式サイト

人口
100,981,437人（2015年）
※出所：2015年国勢調査（フィリピン統計局）

政治体制
立憲共和制

公用語
タガログ語と英語
英語が共通語として広く使われています。







【文化、民族】
地域や島によって多様な民族に分かれ様々な文化がある

フィリピンの民族は、大まかに分けると、マレー系が95%となります。マレー系による単一民族国家に見えますが、マレー系の中も、100近い民族グループに分かれ、独自の言語が使用されています。そのため、地域や島によって違った文化、民俗があります。







【政治】
立憲共和制で現在はドゥテルテ大統領が治める

政治体制は立憲共和制で、国家元首は大統領です。三権分立制度が確立し、革命期と大統領の第一、第二共和国を経て現在は現行の第三共和国。現在の憲法はマルコス独裁崩壊後の87年に制定されました。

立法府は上院と下院の二院制議会です。司法は最高裁を頂点に下級審には様々なシステムがあり、行政の長は直接選挙で選ばれる大統領。現在の第16代ロドリゴ・ドゥテルテ大統領は、初のミンダナオ出身です。治安の悪かったダバオを市長時に強力な指導力で安全な都市に変えたことと、明快や有力な政治家と無縁な事から就任後も国民から絶大な支持を受けています。





【経済】
急速な成長で経済は回復傾向にある

アジア通貨危機以降回復基調にあって、GDPが2017年3,136億ドルに達し、急速な成長を遂げています。

持続的な成長を維持していくには、経済構造改革、財政赤字縮減、不良債権処理、治安回復によるフィリピン経済への信頼回復が課題とされてきました。そして、最も大きな障害であった治安改善と汚職撲滅の問題が、ドゥテルテ大統領指揮下で大きく解決に向かっており、公共工事が速いスピードで進捗するようになった事は明るい材料と言えます。







【言語】
80前後の言語グループに分かれタガログ語と英語が公用語

フィリピンの公用語は、タガログ語と英語。国語はタガログ語です。英語も広く使用され、高等教育では必須となっています。500以上の方言があり、80前後の言語グループに分かれ、下記の8つの主要方言があります。

タガログ（Tagalog）
セブアーノ（Cebuano）
イロカーノ（Ilocano）
ヒリガイノン（Hiligaynon）
ビコラーノ（Bicolano）
ワライ（Waray）
カパンパーガン（Kapampangan）
パンガラトク（Pangalatoc）





【宗教】
キリスト教が主に信仰されている

フィリピンは主にキリスト教が信仰されています。

キリスト教

全体の93%以上を占めます。1521年フェルディナンド・マゼランの到達以降、16世紀にキリスト教が広まりました。中でもカトリック信者が多くを占めています。

ローマカトリック	82.9%
プロテスタント	5.4%
フィリピン独立教会	2.6%
イグレシア・ニ・クリスト	2.3%

イスラム教

全体の4.6%を占めます。東南アジアでのアラブの貿易拡大が増した14世紀後に、イスラム教が広まりました。現在はフィリピン南部、ミンダナオ地方のイスラム教徒ミンダナオ自治地域に多く居住しています。





【教育】
女性の地位や教育水準が東南アジア随一

フィリピンの教育制度は現在基礎教育制度の移行中で、2017年度に幼稚園1年、小学校6年、中学校4年、高等学校2年の制度に完全移行しました。ほとんどが2学期制です。

小学校は6歳から6年間の義務教育となり、学費は無料です。

中学校は12歳から4年間で、前述の2年間を含め、ハイスクール、または中等職業学校で行われ、私立が公立を上回っています。

高校卒業後の高等教育は18歳からで、大学と高校終了後教育機関（専門学校）で行われ、修業年限は専攻により異なりますが、医学部が9年、法学部が8年、獣医学部が6年、工学・薬学部が5年、その他は4年となります。

また、フィリピンは女性の地位や教育水準の高さでも東南アジア随一といわれ、女性は教員数でも男性を上回り、国政公務員にも女性が多く、女性管理職も多いのが特徴です。

【歴史】
第二次世界大戦後の1946年に第三共和国として独立を果たす

フィリピンは、7000年ほど前に大陸から分離し、現在の島々が形成されました。紀元前15000年から500年頃にかけて新しく人類が島々に移り住み、青銅器の道具を使い高度な水田耕作を広めていき、紀元前300年から16世紀にかけてマレー人が移り住むようになります。

マレー人は進んだ技術を持ち込み、海上貿易も始め、14世紀頃、ブルネイ王国を統治していたサウジ・アラビア系スルタンがスールー王国、マギンダナオ王国などを設立、現イスラム教徒ミンダナオ自治地域の礎となりました。

1521年、マゼランが世界一周探検の途上、マクタン島に上陸してスペインの領土であることを宣言し、それまでバランガイという無数の部族集団がちらばっていた7000以上の島々をフィリピンという群島国家にまとめていき、スペイン統治下に入りました。

1860年代に入ると、スペインからの独立を目指す運動が活発になり、その解放運動の先頭に立ったのがホセ・リサールです。リサールは逮捕され1896年12月30日、銃殺刑に処せられますが、これが運動に火をつけることになり、1898年6月12日にスペインから独立。これがフィリピン第一共和国で、エミリオ・アギナルドが初代大統領に就任します。

しかし、フィリピンの独立を支援していたはずのアメリカが、スペインとパリ条約を結びフィリピンを購入。アギナルドを反乱軍の頭とし、アメリカ寄りの政権を別に置きます。アメリカと独立戦争は1902年まで戦闘を行いますが終結し、アメリカが実効統治します。太平洋戦争時の日本寄りの政権の第二共和国を経て、真の独立は第二次世界大戦後の1946年に第三共和国まで待つことになります。











主な出来事

1521年	マゼランのフィリピン到着
1571年	スペインの統治開始
1898年	米西戦争中の6月12日、アギナルド将軍が独立を宣言米西パリ講和条約調印により、米の統治開始
1935年	独立準備政府（コモンウェルス）発足
1942年	日本軍政開始
1946年	7月4日、フィリピン共和国独立
1965年	マルコス大統領就任（1972年戒厳令布告）
1986年	2月革命によりコラジン・アキノ大統領就任、マルコス大統領亡命
1992年	フィデル・ラモス大統領就任
1998年	ジョセフ・エストラーダ大統領就任
2001年	第2 EDSA革命、ジョセフ・エストラーダ大統領失脚、グロリア・アロヨ大統領就任
2004年	グロリア・アロヨ大統領再就任
2010年	ベニグノ・アキノ大統領就任
2016年	ロドリゴ・ドゥテルテ大統領就任



【気候】
雨季と乾季があり年間を通して気温・湿度が高く過ごしやすい

フィリピンは1年を通して気温・湿度の高い熱帯モンスーン型気候です。寒いのが苦手な人には、1年を通して過ごしやすい気候と言えます。年間の平均気温は26~27℃と暖かいトロピカルな亜熱帯気候です。

雨季は6~11月、乾季は12~5月ですが、近頃は雨季と乾季の境目があいまいという声も。

また、雨季の間、毎年熱帯性低気圧や台風の被害があります。

服装は基本的に夏物でOK。とはいえ、ショッピングモールやホテル内は冷房がきいているため、半袖では寒いと感じることもあるかもしれません。カーディガンやストールなど羽織るものを用意しておくとよいでしょう。また、11・12月頃は肌寒く感じる日もあります。







フィリピンの生活で役立つウェブサイト

・WOW Philippines Homepage（フィリピン観光省サイト/英語）
http://www.tourism.gov.ph/
・プレミアム　アイランド　フィリピン（フィリピン観光省サイト）
http://www.premium-philippines.com/
・Embassy of Japan in the Philippines（在比日本大使館）
http://www.ph.emb-japan.go.jp/index_japanese_version.htm
・INQUIRER.net（INQUIRER新聞サイト）
http://www.inquirer.net/
・The Philippine Star Online（The Philippine STAR新聞サイト）
http://www.philstar.com/
・マニラ日本人会のホームページ
https://jami.ph/
・セブ日本人会のホームページ
http://www.ja-cebu.com/
・フィリピン日本人商工会議所のホームページ
http://www.jccpi.com.ph/
・プライマーのホームページ
http://primer.ph/（日本語）
http://primer.com.ph/（英語）



Living Guide

暮らしのガイド



Living Guide

暮らしのガイド

海外への引っ越しは人生でも大きな転機。新しい国に住む楽しみもある一方、住み慣れた日本を離れる不安もあります。フィリピンの住宅事情は？治安はどうだろう？そんな疑問もこれを読めば一挙解決。フィリピンで快適な新生活を始めましょう。



住居　Home

フィリピンへの引っ越しが決まったら、まずは家探し。日本では住めないような豪華な庭やプール付きの住宅、高級マンションのようなコンドミニアムも手の届くところにあります。それぞれのメリット、デメリットを踏まえて家探しをしましょう。

ビレッジと呼ばれる住宅地は完全で静かで住みやすい

フィリピンでは「ビレッジ」と呼ばれる住宅街が至る所にあります。高級住宅街となると、入り口に検問があり、身分証明書などを見せないと入れないなど、警備が厳しいので安全です。ビレッジの中は静かで車の通りも少なく、緑や広い公園もあり、とても住みやすい場所となっています。

同じコンドミニアムでも部屋ごとに家賃が異なる

フィリピンのコンドミニアムは、たいていの場合部屋単位でオーナーが違います。つまり、部屋を借りる場合コンドミニアムのオーナーではなく、個別の部屋のオーナーと契約をすることになります。同じコンドミニアム、同じ大きさの部屋でも、家賃が異なるのはこのためです。

駐在員の中ではコンドミニアムが主流

一軒家は主に高級住宅街の中にあり、庭やプールがついている豪華なものも珍しくはありません。一方、コンドミニアムとは日本でいう分譲マンションで、商業地域の中にあることが多く買い物や食事に出かけるのには便利。駐在員の中ではコンドミニアムが主流となっています。

家賃を先払い

基本、多くのコンドミニアムは1年契約で、家賃も先払いします。中途解約もできますが、その場合家賃2ヶ月分を手数料として引かれる場合もあります。また、ほとんどの場合、手付金（Security Deposit）として家賃2ヶ月分を支払います。契約が終わり、家から出るときには返金されます。

住居を選ぶときの注意点

フィリピンに来ると、まず驚くのは住居の広さ。一戸建てでは広い庭やプール、3つも4つもベッドルームがついていて当たり前、コンドミニアムは高級マンションのように豪華です。そんな夢のような住居に浮かれてしまい、よく考えずに即決して後悔する人も少なくありません。以下の点に注意して、素敵な家を選びましょう。

❶フィリピンの家は意外と暗い

フィリピンは日本と違って年中暑いため南向きの窓は好まれません。よって家の中が暗いケースが多いです。モールなども日本より暗く感じるので、フィリピン人は室内に対してあまりこだわりがないのかもしれません。窓の向きや全体の明るさに注意しましょう。

❷オーナーの人柄

家の契約期間中にやり取りをすることも多いオーナーさん。中には修理を依頼してもなかなか対応してくれない人もいます。契約前に挨拶に行ってよい印象を持ってもらい、修理などにすぐに対応してくれるか確認してみましょう。

❸フィリピンは虫が多い

蚊、アリ、クモ、ゴキブリ。フィリピンは虫が多く、高級コンドミニアムも例外ではありません。特にデング熱などを媒介する蚊の対策はしておきたいところ。オーナーに頼めば網戸をつけてくれることもあります。

❹コンドミニアムの高層階は電波が届きにくい

コンドミニアムの高層階は携帯電話の電波が届きにくい場合が多く、高層階でなくても部屋の向きによって届かない場合もあります。携帯のキャリアによる場合もあるので、あらかじめ住人や管理スタッフに聞いておくのもいいでしょう。

❺排水口の悪臭

高級コンドミニアムでも排水口から下水道のような悪臭が漂ってくることがあります。トイレ、キッチンの排水口をしっかり確認しましょう。

❻水のヒーター、水圧

フィリピンとはいえ肌寒い日もあります。温水が出るかどうか確認しましょう。また水圧が低く、シャワーを浴びるのも一苦労ということがあります。毎日使うところは抜かりなくチェックしましょう。

不動産リスト

ABLE ／エイブル
8/F 111 Paseo de Roxas Bldg. 111 Paseo de Roxas St, Legaspi Vill. Makati
02-551-1914 (佐木)
able-manila@kk-lead.co.jp
www.able-manila.com

AUN PHILIPPINES Inc. ／アウンコンサルティング株式会社子会社
Unit 1614, Eton Tower Makati, 128 Dela Rosa St corner V.A. Rufino St., Legazpi Village, Makati
02-818-6272
aph.realestate@aunconco.jp
http://aun-philippines.com.ph/

81 PROPERTY MANAGEMENT Inc. ／81 プロパティ・マネジメント
2nd floor U101 L&H Corporation Building, 2310 Don Chino Roces Avenue, Makati City, Philippines
632-801-3009/09-4530-1965 (元ビル・江川)

DAO Realty Corp. ／ダオ不動産
1506 and 905 Antel Corporate Center, 121 Valero St, Salcedo Village, Makati
02-845-3448 / 02-843-1478 (日本語)
inquiry@daorealty.net
http://www.daorealty.net/home/

DMCI HOMES ／ディー・エム・シー・アイ・ホームズ
DMCI Homes Corporate Center 1321 Apolinario St Bangkal, Makati City
info@dmcihomes.jp (梅澤)
https://www.dmcihomes.com/

JNP Real Estate Corp. ／ジェー・エヌ・ピー・リアル・エステート
Unit UG21 Cityland Pasong Tamo Tower Inc. Makati
02-752-1733 / 0915-332-1555 / 0977-676-7815
jnp-real-estate@billionaire-club.jp

KANEJIN ／かね進
3-23B Legaspi Towers 300, Roxas Blvd. cor. Vito Cruz, Malate
02-521-1151 to 52
info@kanejin.com
www.kanejin.com

Leopalace21 ／レオパレス 21
23F Tower 6789, 6789 Ayala Avenue, Makati City, Metro Manila, Philippines
0915-278-5090 / 0956-039-5577 (馬庭 (マナミ)、田中)
info@leopalace21ph.com
www.leopalace21.co.jp

Seven Seas Properties Corp. ／セブン・シーズ・プロパティ
Unit 1105 20th DRIVE CORPORATE CENTER Lot 14 Blk 2, McKinley Business Park BGC, Taguig
02-503-5607
customersupport@7seasproperties.com
7seasproperties.com

spectrum ／スペクトラム
0917-823-2612 / 02-217-3084
inquire.spectrum.leasing@gmail.com
spectrumleasing.wordpress.com

Starts Philippines Inc. ／スターツ
5th floor, Sky Plaza, 6788, Ayala Avenue, Makati City, Philippines
02-553-8850
kazuki.oomi@starts.co.jp
https://www.starts.co.jp/

引越し&物流リスト

Crown Line Philippines, Inc ／クラウン・ライン
Unit 103 & 104 JUM Bldg II, Ninoy Aquino Ave. Paranaque
0999-436-6907
isa@crownline.jp (伊佐)
crownline.jp

Nippon Express Philippines Corp ／日本通運
Lot 85-A&B Avocado Road, FTI, East Service Road, Taguig
02-403-1106 / 02-837-3415 (山内、榊原)
myamauchi@nittsu.com.ph
www.nittsu.co.jp

R.V. MARZAN LOGISTICS, INC. ／アールブイ・マルザン・ロジスティックス
MNA Building, Bonifacio Drive Corner 2nd Street, Port Area, Manila
02-520-8913 / 049-832-1111 / 3923 / 3924
info@rvmarzan.com
http://rvmarzan.com/

SAGAWA ／佐川急便
Suite 102 CTC Bldg., 2232 Roxas Blvd., Pasay
02-822-9911 / 02-776-2627 (日本人専用回線)
s_fujita@segh-global.com (藤田) / r_suzuki@segh-global.com (鈴木)
www.sagawa-exp.co.jp

Sun Logistics Technology, Inc. ／サン・ロジスティック
Sitio Aratan, Brgy. Pulong Sta. Cruz, Sta. Rosa City, Laguna 4026
0918-963-0156 (日本語) / 0918-942-4351
d.yamada@elsi.com.ph (山田) / e.farsan@sunlogistics.com.ph (Edward)
http://www.sunlogistics.com.ph/

SUZUYO WHITELANDS LOGISTICS, INC ／鈴与フィリピン
3rd Floor 7493 Yakal Street, San Antonio Village, Makati City
0917-658-0635 (日本語)
ishinada@suzuyo.com.ph (石灘田 (いしなだ))
http://www.suzuyo.co.jp/

Transtech Co., Ltd. ／トランステック
23F, Ayala Life FGU Center bldg. 6811 Ayala Avenue, Makati
03-3522-8108 (東京) / 02-403-4576 (マニラ)
team.lbc@e-transtech.com
http://www.balikbayanbox.jp/

YAMATO LOGISTICS CO., LTD ／ヤマト・ロジスティクス (クロネコヤマト)
Unit 1004, AXA Life Center, Senator Gilpuyat Avenue corner Tindalo street, 1200, Makati
02-759-2728

日系レンタルオフィス

CROSS COOP ／クロスコープ
GT Tower International 23F, 6813 Ayala Avenue (corner HV Dela Costa), Makati
02-464-7100 (前村)
crc-ph@crosscoop.com
https://crosscoop.com/office/manila

Leopalace21 ／レオパレス 21
詳細は不動産リストをご参照ください。

RabbitPhilippines Inc ／ラビット フィリピン
26F Twenty-Four Seven McKinley, 24th Street corner 7th Avenue, BGC
02-864-4100
info@rabbit.com.ph
http://www.rabbit.com/index.html



メイドとドライバー
Maids and Drivers

フィリピンでは家事一般の手伝いをしてくれるメイドと、ドライバーを雇うことができます。紹介サイトもありますが知り合いからの紹介がおすすめです。帰国する人から紹介してもらえると、日本のスタイルに慣れているので教える手間が省けます。

メイド、ドライバーの紹介サイト

■ Maid Provider
TEL 02-405-0000
WEB www.maidprovider.ph

■ Maid in the Philippines
TEL 02-919-5616
WEB maidinthephilippines.net

■ MAID.PH
TEL 02-654-4996
WEB www.maid.ph

■マニラ日本人会
コミュニティー掲示板

メイド・ドライバーの扱い方に注意しよう

①メイドの雇用形式
自宅で一緒に住む「住み込み」と、決められた時間に来てもらう「通い」の2種類。多くの家にはメイド用の小さい部屋がついているので、そこを使ってもらいます。住み込みの場合、炊事洗濯掃除(炊事はほぼフィリピン料理のみ)と言う条件下では、月額平均P6~8,000(固定給)。契約で決めた休日を除いて毎日通い、炊事洗濯掃除と言う条件下では、月額平均P4~5,000(固定給)です。※必ずしもこの限りでないので、話し合って契約を結びましょう。

②メイドの種類
「料理の得意なメイド」や「掃除が得意なメイド」など、分野ごとに適したメイドを雇う家庭もあります。クックと呼ばれる料理専門のメイドは、日本食が作れるなどのスキルを持っている場合、給与は相場より高めに支給するのが一般的。そして子守り専門のメイドのヤヤは、子供の教育のために英会話能力が高いメイドを求める人が多い。

③あくまでビジネスライクに接する
メイドやドライバーと親しくなってくると、態度が変わることも。ドライバーと一緒に食事をとる人もいますが、これはNG。最初にはしますが、あくまで主従関係を保つようにします。

④盗難に注意!
メイドが休日に外出するときは、必ずバッグの中身をチェック。貴重品は鍵付きの場所に保管する事をおすすめします。また自宅とはいえ、現金を目につくところに置いておくなど、盗みを誘発させるような行為は慎みましょう。

⑤メイドとドライバーの上下関係
ほとんどの場合、ドライバーはメイドよりも給料が高いため上下関係が生じてしまいがち。これを放っておくと、ドライバーがメイドに自分の身の回りの世話をさせたり、いじめまがいの行動をとることも。対処法としては、メイドをドライバーよりも近い存在として扱います。メイドが「信頼されている」、「自分が家族を守らなければ」と感じ、ドライバーの行動を監視してくれるようになります。ドライバーはあくまで外の人間という位置づけにします。

水道、ガス、電気
Water, Gas and Electricity

水道水は飲まずに、
ボトル入りミネラルウォーターを



フィリピンでは5ガロン(約19リットル)のボトル入りミネラルウォーターを宅配してもらいウォーターディスペンサーに設置して使います。日本同様、コンビニなどではペットボトル入りのミネラルウォーターも売っています。また、最近では水道の蛇口に浄水器をつけている家庭も多いですが、水道水は飲まないようにしましょう。

電圧が220Vなので注意
日本の一般家庭で流れる電気は100Vですが、フィリピンでは220V。変圧器を使えば日本の電気製品も使用可能です。コンセントの形は日本と同じAとB、C型の3種類があります。

LPガスが主流なのに
コンドミニアムでは使用禁止
都市ガスが整備されていないフィリピンでは、LPガスが主流です。ところが多くのコンドミニアムではガスの使用が禁じられており、電気コンロや電磁調理器が主流です。一軒家の場合は、ガスに対する規制はないようです。ガスはガソリンスタンドで購入、またはデリバリーサービスに電話して届けてもらいます。

[電気代の払い方]
電気代の請求書はポストに届くようになっています。何日に届くかは人それぞれですが、大体毎月同じ日に届きます。受け取ってから、支払期限まで約1週間しかないので、早めに払うようにしましょう。もし期限を過ぎてしまった場合は、Meralco本社まで行って払わないといけなくなるケースがあるので、注意が必要。期限前なら以下の場所でお支払いできます。

主な支払場所
■ BDO、BPI、RCBCなどの銀行
■オンラインバンキング
(各銀行のウェブサイトをチェック)
■ Western Union
■ LBC
■ Bayad Center
(www.bayadcenter.com)
■ 7Eleven

スーパーマーケット・日本食材店・ホームセンター
Supermarkets, Japanese Grocery Stores, Home center

日本の食材は一般のスーパーなどでも売っており、割と手に入れやすいです。ただし、スーパーは値段が高いことが多いので、買うなら日本の食材店がおすすめです。調味料やインスタント品、お米、缶詰の他に野菜や魚などの新鮮品も売っています。

日本の食材を買うならここ!

Darumaya ／だるま屋
卸売用倉庫なので、内容量の多い商品を販売しています。価格は比較的安価。
Plaza# 5 Cartimar Shopping Center, Cartimar Avenue, Pasay
02-831-8382 / 0995-449-7081 / 0923-698-9259
月～土曜 7:00～17:00 ／日曜 7:00～16:00

Frus Corporation (SANRIKU JAPAN) ／フルス・コーポレーション（三陸ジャパン）
新鮮で上質クラスの海鮮物を世界三大漁場の一つである三陸から直輸入。個人でお求めの方は Rustan's や Shopwise でご購入できます。
WS Warehouse Compound, Multinational Avenue Access Road, Bgy. Sto. Nino, Parañaque
02-806-0789 / 0917-791-0339 / 0917-901-6393

KOBEYA ／神戸屋
マカティーアベニューにある食材店。アジア、イタリアの調味料も売っています。
1/F Juno cor. Makati Ave, Bel-Air Makati
02-807-1107
10:00～22:00

MC ASIA ／マック・エイシア
ケソン市に本社所を構える食品卸売会社。フィリピン国内であればビサヤ地方、ミンダナオ地方までの配送も受け付けている。
158 Apo St, Sta. Mesa Heights, Quezon City
02-251-3625 / 02-231-1026
月～土曜 8時～18時

New Hatchin ／ニュー・ハッチン
品数元が豊富で食材やキッチン用品なども購入できます。冷凍の寿司やお弁当もあって便利。
マカティ店
7602 Sacred Heart Street Corner Metropolitan Avenue, San Antonio Village, Makati
02-897-7207 / 02-890-1649
8:00～19:00
マビニ店
2119 A. Mabini St. Malate, Manila
02-400-9478
10:00～21:00
カルティマール店
Unit 6 Cartimar Plaza, Leveriza Street, Pasay City
02-833-8905 / 02-894-1384
月～土曜 7:00～17:00 ／日曜 7:00～14:00

Seikyo ／セイキョー
リトル東京にあり、在住日本人に一番人気のある食材店です。夜の 10 時半まで営業しているのも嬉しい。
Little Tokyo, Don Chino Roces Ave., Makati
02-759-5560
10:00～22:30

Teppen ／てっぺん
日本と韓国、両方の食材などを扱っています。IBRO システムを導入し、公共料金の支払い、航空券の予約・発券などもできます。
Unit C 1/F Marvin Plaza Bldg., Don Chino Roces Ave., Makati
02-553-7968
月～金曜 7:30～22:00 ／土・日曜 8:00～20:00

TPE ／ティー・ピー・イー
台湾食材店ですが日本の食材も売っています。お弁当も人気。
1/F Jala Center 2111 Don Chino Roces Ave., Makati
02-551-7522
9:00～23:00

Yamazaki ／山崎
食材店と飲食店を併設。飲食店ではリーズナブルな値段でお弁当も売っています。
Little Tokyo, Don Chino Roces Ave., Makati
02-893-2163
10:00～22:00

スーパーマーケット

■ The Landmark
住所 Ayala Center, Makati
営業時間 10:00～21:00

■ SM Supermarket　MAP E-5
住所 UG/F SM Makati, Ayala Center, Makati
営業時間 10:00～21:00

■ Rustan's
住所 Ayala Center, Makati
営業時間 8:00～22:00

■ Cash & Carry
住所 Filmore St., Palanan, Makati
営業時間 10:00～21:00

■ South Supermarket
住所 Filinvest Ave., Alabang, Muntinlupa
営業時間 9:00～21:00

■ S&R（会員制）
住所 32nd St., 5th Ave. Bonifacio Global City, Taguig
電話 02-888-0640

ホームセンター

■ Ace Hardware
主に SM 系列のモール、グリーンベルト 1 など
WEB www.acehardware.ph

■ True Value
場所：グロリエッタ、パワープラントなど
WEB www.truevalue.com.ph

■ Handyman
場所：主にロビンソン系列のモール
WEB www.handyman.com.ph

■ Home Depot
場所：バサイ、オルティガス、アラバン、ボニファシオ・グローバル・シティなど
WEB ow.homedepot.com

厨房機器

■ TSP Merchandise
電話 02-373-4205

■ MK Kitchen
電話 02-661-1931 / 02-661-1932

公共交通機関
Public Transportation

車を持っていても、知っておくと便利なフィリピンの公共交通機関。フィリピンの乗り物は危険という意見もありますが、気をつけて使いこなせばどこへでも安く移動可能です。

■タクシー
値段と質の高いイエロータクシー（初乗りP70）と地元の人が使うレギュラータクシー（初乗りP40）などがあります。乗車の際は、必ずメーターを使っているかチェックし、安全対策のために車両番号（窓の下に記載）をメモにとってテキストで知り合いに送りましょう。

■バス
エアコンやWi-Fi付きもあり、速くて快適。長距離でもP30程の運賃なので、タクシーより断然安い。ただ、無謀運転をする運転手も多いので注意が必要です。車内ではスリにも注意しましょう。ドアも窓も開けっぱなしで走っているバスもありますが、こちらは乗らないようにしましょう。







■MRT、LRT
マニラの鉄道です。MRT(Metro Rail Transit)は主にエドサ沿いを走り、ケソン市やオルティガスへ行くのに使います。LRT(Light Rail Transit)は主にタフト通り沿いを走り、パサイやマラテ、チャイナタウンへ行くのに使います。駅や車内は混雑しているので、乗るときは荷物を両手でしっかり抱えて目を離さないように。運賃は区間によって違います。

■ジプニー
フィリピンを代表する乗り物。初乗りP8で短距離を移動するのに便利。車内はスリも多いので、スマホなどスリの標的になりそうなものはなるべく出さないようにしましょう。

■トライシクル
バイクの横にサイドカーをつけた乗り物。主に住宅エリアの近くで列をなしていて、大体決まったところまで連れて行ってくれます。運賃は距離にもよりますがP20～30程。





配車アプリで安全な移動を！

配車アプリのGrabなどは、一般の人が自家用車を運転する日本でいうハイヤーカーのような仕組みのアプリ。付近にいるドライバーを見つけて、配車することができる。ドライバーの顔写真、名前などが確認できるので安心だ。最近では他人と相乗りすることにより料金を抑えることができる、GrabシェアやUberプールも登場した。

環境にやさしいバス

Green Frog Hybrid Bus
排出ガスが通常の半分という環境にやさしいバス。横向きシートの広い車内は清潔で乗り心地も良いです。モール・オブ・アジアとCS Buting 間（ボニファシオの近く）をヒル・プヤット経由で運行しています。「HYBRID BUS STOP」と書かれた看板がある所で乗車・降車できます。

困った時のレンタカー

RYOAKI rent-a-car／リョウアキ・レンタカー
02-403-8197 / 02-869-7482
/ 0917-492-1342(Globe) /
0908-143-9438(Smart)（レンタカー専用）
https://ryoaki-rentacar.com/

Sarah rent-a-car／サラ・レンタカー
02-501-3985 / 0927-834-8380 / 0920-244-6229 / 0927-816-6080

ABLECAR SERVICES／
エイブル・カー・サービス
02-505-8743 / 02-919-0268 / 0917-311-3027 / 0917-300-2067

インターネットと固定電話
Internet & Telephone

フィリピンのインターネットは日本と比べて速度が遅いのと料金が高いのが難点。その代わり、多くの飲食店に無料WiFiがあり、普及しています。自宅で利用するインターネットは電話会社が提供していることが多く、インターネットと固定電話がセットになったプランもあります。



インターネットと電話プロバイダ

■ PLDT
171（PLDTのみ）
電話 02-888-8171
WEB www.pldthome.com

■ Globe Telecom
211（Globeのみ）
電話 02-730-1010/02-730-1000
WEB tattoo.globe.com.ph

■ Smart Communications
電話 02-888-1111
WEB www.smart.com.ph

■ Bayan Telecommunications
171（Bayan Telのみ）
電話 052-480-9999
WEB www.bayan.com.ph

ポケットWiFi
ポケットに入れて持ち運べる、携帯型WiFiルーター。GlobeやSmartのサービスセンターなどで購入できます。WiFiスポットがみつからない場合に便利。

町中の無料WiFiを利用しよう
フィリピンでは、多くのモールやカフェ、レストランで無料WiFiを提供しています。マクドナルドのようなチェーン店もお店によっては無料WiFiがあるので、覚えておくと便利。また、SM系列のモールでは一日1回、1時間無料で利用することができます（ブラウザでサインイン画面が開くので、ここで接続します）。

携帯電話
Mobile Phone

フィリピンの携帯電話はプリペイド式とポストペイド式があります。それぞれのメリット、デメリットを把握して、自分に合ったものを買いましょう。端末は、シムフリーなら日本で買ったものが使えますし、もちろん現地でも端末を購入することもできます。



■プリペイド
メリット
コンビニなどで手軽にシムカードを買うことができ、シムカードとプリペイドカード（チャージ）さえあればすぐに利用できる。
デメリット
ロードが切れるたびにチャージしないといけない

■ポストペイド
メリット
口座引き落としができるので、毎回ロードを買う必要がない
デメリット
収入証明書、外国人登録証などの用意が必要で、手続きが大変

プリペイドのチャージの仕方
プリペイドカード背面の銀テープをスクラッチし、出てきた番号を以下の方法で入力します。

Smartの場合	Globeの場合
① 1510＋カード背面の番号（14桁）を打ち込んで発信	①223を打ち込んで発信 ②音声の後にカード背面の前半10桁の番号を入力して「#」を押す ③音声の後に後半6ケタの番号を数字して「#」を押す

	Smart		Globe	
	金額	無料テキスト	金額	無料テキスト
30日間	P100	なし	P100	なし
75日間	P300	33回分	P300	35回分
120日間	P500	83回分	P500	85回分

フィリピンのマナー
Manners

ここではフィリピンで気持ちよく過ごすために知っておきたい文化・マナーの違いについて紹介します。

①チップ
チップはサービスに対して支払う、規定料金とは別の心づけです。例えば、タクシーやウェイトレス、ルーム・サービスなどが対象になります。さらに、マッサージやネイルサロンのスタッフもチップの対象です。

相場はどのくらい?
- 空港、ホテルのポーターには荷物1個につき P10
- タクシーは料金の10%
- レストランでサービス料が含まれていない場合は請求額の5%以下
※サービス料が含まれている場合でも、お釣りのコインを置いていく人が多いようです。



③道の横断
歩行者優先の日本とは違い、フィリピンでは車優先です。ドライバーは運転が荒く、信号無視も日常茶飯事。通勤時間帯は特に渋滞が激しいため、少しでも早く着こうと車・バイクは常に車線変更を行い、少しの隙間に入り込みます。信号機も設置されているところは少ないです。道路を渡るタイミングは「車が切れたとき」です。十分に気を付けて渡りましょう!





②ショッピングモール
暑いフィリピンではクーラーが効いていて、食事や映画、ショッピングも楽しめるモールが人気。ただクーラーが効きすぎて寒いときもあるので羽織るものを用意しましょう。また、入口では荷物検査があり力バンの中身をチェックされます。主要なモールでは無料WiFiもあり、カフェやレストランでインターネットを楽しむことができます。

④トイレ
フィリピンでは、ほとんどのトイレでトイレットペーパーを流してはいけません。個室内のゴミ箱に捨てましょう。最近、高級モールなどではトイレットペーパーが設置されている場所が増えてきていますが、公共のトイレでは無いところが多いです。トイレの入り口に1つだけホルダーが設置されている場合は、個室に入る前に巻き取って使います。また、トイレの便座がないこともしばしば有ります!

⑤お風呂
フィリピンのバスルームは、住居によってはバスタブはなく、お湯が出ないシャワーだけの場合もあります。いわゆる「お風呂」はスパなどに行けば入ることができます。

⑥ファーストネームで呼ぶ
フィリピン人の方は苗字よりもファーストネームで呼ぶと喜ばれます。また、ニックネームで呼ばれると親近感がわきます。しかし、年上や上司を呼ぶときは、ファーストネームの前に男性は「サー」、女性は「マム」をつけて呼ぶのが基本です。

⑦レストランでのお会計
日本はお会計時に指で「1」を作って合図を送りますが、フィリピンは親指と人差し指で「C」の字にして合図をします。または、「Bill out please(ビル・アウト・プリーズ)」と声をかけるとお会計をしてくれます。

⑧クヤ・アテ
フィリピンでは、目上の人に対して男性は「クヤ」、女性に対しては「アテ」と呼ぶことがあります。お兄さん、お姉さんと同じ意味を持ちますが、自分より年下には使用しません。レストランなどで、スタッフを呼ぶ際にクヤ、アテを乱用するのはやめましょう。

⑨喫煙
メトロマニラ首都圏内は、2018年1月から、公共の場での喫煙は禁止になっています。

⑩クリスマス
フィリピンではberのつく月（September ～ December）はクリスマスシーズンとなり、世界一長いクリスマスとも言われています。クリスマス・イブと当日は、家族で過ごすのが一般的。教会で開かれるミサに参加し、キリストの生誕を祝います。また、このシーズンは出費が通常より一層ひどくなります。

⑪誕生日
日本とは逆で、誕生日の人が皆に食事などを振る舞います。職場でも日本人だからといって何もしないのはNG。デリバリーのピザなどを頼んで皆で祝うのがフィリピン流です。誕生日パーティーを派手にやるのが、フィリピン人にとってのステータスです。

⑫ドレスコード
パーティー好きなフィリピン人は、ドレスコードを設けてゲストを招くことも少なくありません。男性は、現在も正装とされているパイナップルの繊維やバナナの繊維で織られたバロンタガログを着用します。バロンには種類があり、公式の式典や大きなイベントの場合は、パイナップルの繊維の生地に繊細な刺繍が多く施された高級素材のバロンを。ビジネスなどの場合はバナナの繊維や合成生地を用いたオフィスバロンを着用します。結婚式の場合は、新郎さんに決められた色のバロンをレンタルするのが一般です。









フォーマル（formal）	バロンタガログ、ダークスーツ、タキシードイブニング・ドレス、カクテル・ドレス、振袖、留袖
セミフォーマル（semi formal）	バロンタガログ、フォーマルすぎないスーツ、フォーマルすぎないドレス、ワンピースなど
スマート・カジュアル（smart casual）	スーツ、ジャケットなどの上着にネクタイスーツなど
ビジネス・アタイヤ（business attire）	バロンタガログ、スーツ、ジャケットなどの上着にネクタイスーツなど
カジュアル（casual）	襟付きのシャツ、ショーツ、ジーンズなどの普段着襟なし、タンクトップ、スカート、ショーツなどの普段着



フィリピン料理
Filipino Food

フィリピンは、長い間スペインやアメリカの統治下にあったことや、地理的な関係から、様々な国の影響を受けた料理が数多く見られる。一般的にはスプーンとフォークを使い、自分の好みに合わせて調味料を足して味付けをする。同じ料理でも、地域によって様々なバリエーションがあるのも特徴です。



Adobo アドボ

フィリピンの代表的な家庭料理といえばアドボ。料理名が「漬け込む」という意味なので、調理前に酢などの調味料に漬け込んでから調理するので肉が柔らかくなり、味がしっかり染み込んでいる。具材は制約なしまりがないため豚肉や鶏肉、イカなど様々な種類のアドボが存在している。酢でさっぱりしているので暑い日にはぴったりな料理。



Ensalada Talong
エンサラーダ・タロン

茄子を皮が焦げるまで火で炙って焼し、細かく切ったトマトや玉ねぎと一緒に酢漬けにしたもの。トマトと酢の酸味、玉ねぎの甘みが合わさり、さっぱりしていて美味しい。揚げものの副菜として食べるのが一般的で、特に揚げ魚との相性が良い。



Kinilaw キニラウ

新鮮な魚肉を玉ねぎとショウガと一緒に、酢やカラマンシーの果汁に漬け込んだ料理で、南米のセビーチェに似ている。酸味の中にほんのりショウガが効き、魚とよく合う。調理は生魚を使うが、火を通したものもある。

Ginataan ギナタアン

「ギナタアン」は「ココナッツミルクで煮た」という意味。かぼちゃとさやいんげんを煮たGinataang Kalabasa at Sitaw、チキンを煮たGinataang Manok など、多くの種類がある。甘く味付けしたものもあり、新やタピオカ、サツマイモ、ジャックフルーツが入ったGinataang Bilo Bilo は日本人の口にもあうデザート。

Arroz Caldo アロズ・カルド

鶏のお粥。お米がほとんど溶けてスープのようになり、ショウガとニンニクが効いて体を温めるので風邪にもおすすめ。骨付きのチキンがまるごと入っている場合が多い。仕上げにネギと煎がしニンニクをトッピングし、更にお好みでカラマンシーを絞ったりパティス（魚醤）をかけても美味しい。



Sinigang シニガン

酸味の効いたさっぱり味のスープは日本人に人気。酸味の正体はタマリンドという果実で、鞘ごと煮てとった出汁を最後に加えて味を調整する。タマリンドがない場合はレモン汁で代用することもある。ポークシニガン、シーフードシニガン、野菜だけのシニガンと、様々なバリエーションが楽しめる。



Lechon レチョン

レチョンとは豚の丸焼きのことで豚を串で刺し、炭火でじっくり焼いた料理を指す。フィリピンの誕生日パーティやクリスマスパーティなど様々なお祝い行事で目にする。一見、簡単に見える料理だが味は格別。特にセブ地方では名物料理として、様々なバリエーションのレチョンが食べられる。そのまま食べるのも良いが、レバーソースにつけて食べるのがおすすめ。



Inasal イナサル

「イナサル」とは「ローストした」という意味で、チキンやポークを炭火で焼いた料理を指す。バコロド地方の名物料理で、味付けにいくつかのバリエーションがあるが、マニラの飲食店などでポピュラーなものは、醤油や砂糖、酢などに漬けた甘辛いもの。カラマンシーや唐辛子を入れた醤油につけて食べる。



Kare-kare カレカレ

とろみのあるピーナッツ風味のソースに白菜、茄子などの野菜やお肉が入っている。通常は雄牛のキテール（尾肉）を使うが、他の部位で代用する場合も多い。食べるときに好みによってバゴーンで味付けをする。野菜だけでも美味しいので、ベジタリアンに対応しやすい料理。



Dinuguan ディヌグアン

豚モツと豚の血のシチュー。火に通した血はチョコレート色になる。人によって好き嫌いが分かれるが、鉄分が豊富で栄養は満点。仕上げに入れる獅子唐は臭みをとるのに役立つ。白いご飯との相性は抜群で、ほかほかのご飯にたっぷりかけていただくと美味しい。



Lumpiang Sariwa
ルンピアン・サリワ

フィリピン風生春巻き。柔らかい皮の中に細かく切ったシンカマス（カブに似た根菜）、ニンジン、もやし、サツマイモ、ウボッド（ヤシの新芽）、ひき肉などが入っていて、様々な野菜の食感が楽しめる。仕上げに炒いたピーナッツをトッピングし、ピーナッツ風味の甘いたれをたっぷりかけて食べる。



Laing ラーイン

乾燥させたタロイモの葉っぱをココナッツミルクで煮たもの。葉っぱの色が濃いためか見た目は黒いが、まろやかなココナッツミルクにショウガが効き、濃いのにどこかさっぱりした味付けだ。ホカホカの白いご飯にたっぷりかけて食べるのがおすすめ。



Longgasisa ロンガニーサ

豚肉とみじん切りガーリック、挽きたてのブラックペッパーを腸に詰めたフィリピン式ソーセージ。地方によって味が甘かったり、酸っぱかったり、形が細長いもの、短くて丸っぽいものがある。主に朝食のおかずとして食べられている。酢につけて食べると非常によく合う。

Nilaga ニラガ

骨付き肉と野菜の煮物で、シニガンに似た透明なスープだが、酸味はない。ポークを使ったNilagang Baboy、ビーフを使ったNilagang Bakaなどがある。ジャガイモ、トウモロコシ、ニンジン、キャベツ、チンゲンサイなどの野菜がスープの味を引き立てる。



Pinakbet ピナクベット

「Pakbet」などとも呼ばれ、野菜を炒めて、バゴーンを加え煮詰めた料理。小さく切ったポークを入れることもある。野菜は主にオクラ、カボチャ、玉ねぎ、茄子、さやいんげん、ニンニク、アンパラヤ（苦瓜）など。野菜の中でもカボチャのホクホクした味が相立ち、そのままでもライスと食べても美味しい。



Pancit パンシット

Pancit Malabon、Pandit Canton、Pancit Lomi、Pancit Sotanghonなど地方によってたくさんのバリエーションがあり、麺の種類、味付け、具などまったく特徴の異なる麺料理を総合してパンシットと呼ぶ。一度に大量に作りやすいため、パーティの場では欠かせない料理。



sisig シシッグ

豚の様々な部位（頭や皮）などを切り刻んで玉ねぎを加え、油で炒めたフィリピンの鉄板料理。ご飯にも合うが、お酒のお供に非常に合うので、おつまみとしても親しまれている。食べる前に唐辛子、カラマンシー汁、最後に生卵を和えて鉄板の上で炒めて食べるのが一般的だ。

Gising Gising ギシン・ギシン

Ginataan と同様にココナッツミルクで煮た料理。具にはさやいんげんと豚ひき肉を使用しており、バゴーンで味付けをしている。唐辛子を加えてピリ辛にする場合もある。

Bulalo ブラロ

牛すね肉を骨やコラーゲンがスープに溶け込むまでじっくり煮込んだ料理。肉がほぐれるように柔らかく、牛骨エキスのスープは程よい塩味で整えられていて美味しい。スイートコーンやさやいんげん、白菜などの野菜も入っていて、栄養満点。タガイタイの名物料理でもある。



Kaldereta カルデレータ

スペイン統治時代にスペイン人から伝わったと言われる料理。じゃがいもやニンジンなどの野菜とビーフまたはポークをトマトペーストで煮た料理で、元々はヤギ肉が使われていたが、今ではビーフが最も一般的。レシピによっては唐辛子で辛口に仕上げる場合もある。



Crispy Pata クリスピー・パタ

豚足をまるごと揚げた料理。カラっと揚がった表面と、中の柔らかいお肉がやみつきになる。酢と醤油の合わせダレにつけて食べることが多い。大勢でシェアしながら、ビールのお供にするのも◎。



Bicol Express ビーコル・エクスプレス

ポークと唐辛子をココナッツミルクで煮込み、バゴーンで味付けをした料理。ココナッツミルクのまろやかな甘みと唐辛子の辛さが合わさって美味しい。



Pochero ポチェーロ

「Puchero」とも言い、チキンやポークをトマトで煮た料理。味の決め手となるのが、「サバ」と呼ばれるフィリピンの料理用バナナ。ジャガイモ、ニンジン、さやいんげんなど野菜が豊富で、ひよこ豆なども入っていて、ボリュームと栄養たっぷり。

Tinola ティノーラ

クリアなスープと、ほんのりニンニクとショウガの香りが美味しいチキンの煮物。野菜には大きく切ったサヨーテ（ハヤトウリ）または唐パパイヤを使い、果実がスープとよく合う。仕上げに新鮮なマルンガイ（モリンガ）の葉っぱをちぎって入れるので、栄養たっぷり。

Tuyo トゥヨ

鯖を抜いて2枚におろした魚を塩漬けにして乾燥させたもの。イワシが使われることが多い。安価で保存がきくため、貧しい人の食事として知られているが、一般の家庭でもよく食べられる。塩味が相当強く、そのまま食べることは難しいが、白いご飯とはよく合う。

祭り・行事・祝日
Holidays

フィリピンは1年を通し、各地で特色豊かなお祭りが開催されています。
にぎやかで華やかな南国気質たっぷりのお祭りは、宗教色が濃いものも
多く、フィリピンは敬けんな宗教観を垣間見ることができます。
※フィリピンの祝日は急に変更になる場合があるので、日程は要確認

＜1月＞	1月1日	新年 ＜New Year's Day＞ 大晦日からあちこちで花火や爆竹の音がします。家の前で大量の花火を打ち上げ、爆音で邪気を払うという習慣があるそうです。
	1月の第1日曜日	三賢者祭り ＜Holy Three Kings＞ クリスマスの最後を締めくくる行事。マリンドウケ島のサンタ・クルスとガサンでは、3人の王に扮した仮装をしてパレードが行われます。
	1月9日	ブラック・ナザレ＜Black Nazarene＞ 国内最大のイベントで、マニラのキアポ教会で開催されます。当日は黒いキリスト像（ブラック・ナザレ）を担いで周辺を練り歩きます。この黒いキリスト像に触れることで「病気から守られる」と信じられており、地元の人々は我先にと集まります。そのため、例回は相当な混雑となりケガ人が出ることもあります。
	1月の第3日曜日	シヌログ祭り ＜Sto. Nino de Cebu＞ セブ最大のお祭りで、サントニーニョ（幼きイエス・キリスト）の像を祝います。像を先頭に、民族衣装をまとった各チームがセブの街中をパレードします。
	1月の第3週	アティアティハンの祭り ＜Ati-Atihan＞ パナイ島カリボで約1週間にわたり繰り広げられるサンバカーニバルです。
	1月の第4週	ディナギャン ＜Dinagyang＞ パナイ島イロイロ市で開催。アティアティハンと同じ源流の祭り。アティアティハンの1週間後に開催されます。
	1月末～2月上旬	旧正月 ＜Chinese New Year＞ 華僑の人々を中心に、マニラのチャイナタウンで行われる旧暦の正月を祝う行事です。
＜2月＞	2月中旬～下旬	バギオ・フラワー・フェスティバル＜Baguio Flower Festival＞ 避暑地として有名なバギオ最大のお祭り。ひまわりを中心とした各種花々や山車と、先住民族の文化が融合したストリートダンスが繰り広げられます。
＜3月＞	3月の10日～16日	アラワ・ナン・ダバオ ＜Araw ng Dabaw＞ ダバオ市の建設を祝うお祭り。
	3月の第2日曜	イロイロレガッタレース ＜Iloilo Regatta＞ パナイ島のイロイロ州対岸にあるギマラス島とイロイロ市の間を、漕ぎ手を競うしたレガッタ船で競争するお祭り。
	3月末～4月中旬	聖週間＜Holly Week＞聖木曜日（Maundy Thursday）と聖金曜日（Good Friday）、復活祭当日（Easter Sunday）まで連休となります。
＜4月＞	4月9日	勇者の日（バタアン・デー）＜Araw Ng Kagitingan＞ 第二次世界大戦中、ルソン島中部のバタアン半島に立て籠った比米軍部隊が日本軍に降伏した日が1942年4月9日。その後、多くの犠牲者を出し兵士たちの勇敢な行為を記念する日へと変更。
＜5月＞	5月1日	勤労の日 ＜Labor Day＞ 労働者によるデモや集会が繰り広げられます。
	5月1日～30日	サンタクルーサン・フェスティバル ＜Santacruzan＞ ヘレナ女帝とコヌスタンティヌス王子の聖十字架の発見を祝うお祭りです。
	5月1日～30日	平和と航海の聖母マリア祭り ＜Feast of Our Lady of Peace & Voyage＞ リサール州アンティポロで行われるお祭り。旅行者の守護聖人を祀る寺院に巡礼します。


Photo by Karl Aguilar of The Urban Roamer


AP Photo/Aaron Favila


Photo from poklat.com


Photo by In Dencio's Eyes - Dennis Natividad Photography


thejunglepost.com


Photo by Sherwin Funa of mrfunanimous.wordpress.com



＜5月＞	5月14・15日	カラバオ（水牛）祭り ＜Carabao Festival＞ ブラカン州プリラン、ヌエバ・エシハ、リサール州アンゴノで行われます。カラバオ（水牛）に感謝を捧げながら、農民の守護神サン・イシドロを祝います。
	5月15日	収穫祭 ＜Harvest Festival(Pahiyas)＞ ケソン州のルクバン，サリラヤ，タヤバスの各町で催される収穫を祝うお祭り。
	5月17日～19日	ファーティリティ・ライツ ＜Fertility Rites＞ ブラカン地方オバンドの3守護聖人の祝いと多産祈念のお祭り。
＜6月＞	6月12日	独立記念日 ＜Independence Day＞ 1898年、スペインからの独立を宣言した日。1964年から、6月12日に変更。
	6月24日	聖ヨハネ水かけ祭り ＜Feast of St John the Baptist＞ リサール州サン・ファンで開催。聖ヨハネがキリストを洗礼したことを祝うお祭り。周りの人や通行人がお互いに水を掛け合います。
	6月24日	レチョンパレード ＜Lechon Parade＞ パタンガス地方バラヤンで開催。豚の丸焼き（レチョン）のパレードが行なわれます。
＜8月＞	8月の第3週	カダヤワン・サ・ダバオ ＜Kadayawan Sa Davao＞ ミンダナオのダバオで開催。季節のフルーツやランの花の収穫を祝うお祭り。
	8月の最終日曜日	英雄の日 ＜National Heros Day＞ フィリピンの歴史上著名な英雄だけでなく、無名の英雄たちにも思いを馳せる日。
＜9月＞	9月の第3週末	ペニャフランシア・フェスティバル ＜Penafrancia Festival＞ 南カマリネス州のナガ市で行われる水上パレードです。
	9月29日	アン・シヌログ ＜Ang Sinulog＞ イリガン市の守護神サン・ミゲルを祝うお祭り。
＜10月＞	10月 不定期	マスカラフェスティバル ＜Masskara＞ ネグロス島バコロド市で開催。奇抜な衣装と派手なマスクを着用してストリートダンスを繰り広げます。
＜11月＞	11月1日	万聖節 ＜All Saints Day＞ 日本のお盆にあたります。
	11月23日	ヒガンテス・フェスティバル ＜Gigantes＞ リサール州アンゴノで開催。3メートル近い巨人が登場して街を練り歩きます。
	11月28日～12月2日	グランド・カニャオ ＜Grand Canao＞ ルソン中央にあるバギオ市で最大のお祭り。各山岳州の民族が市内に集まり、神々に音楽や舞踊を踊り、感謝を捧げるお祭りです。
	11月30日	ボニファシオ・デイ ＜Bonifacio Day＞ フィリピン革命の原動力である秘密結社カティプーナンの創設者の一人、アンドレス・ボニファシオの誕生を記念した日です。
＜12月＞	12月8・9日	タール火山フェスティバル ＜Taal Fluvial Festival＞ タール火山をバックにした水上パレードが開催されます。
	12月16日～25日	クリスマス期間 ＜Simbang Gabi(Midnight Mass)＞ クリスマスまでの9日間を、聖母マリアが懐胎しキリストが誕生するまでの9カ月間を象徴しており、このころから各地の教会には毎日多くの信者が詰め掛けます。
	12月24日	ランタン・フェスティバル ＜Lantern Festival＞ パンパンガ地方サン・フェルナンドでランタン・パレードとコンテストが開催されます。
	12月25日	クリスマス ＜Christmas Day＞ キリスト教徒の多いフィリピンでは、1年の中で最も特別な祝日。
	12月30日	ホセ・リサール・デイ ＜Rizal Day＞ 国民的英雄であるホセ・リサールが処刑された日。
	12月31日	大みそか ＜Last Day of the Year＞ 新年を迎えるときに花火や爆竹で祝います。















ビザ・在留届け
Visa and Immigration

フィリピンでの生活を送るにあたり避けては通れないビザ、パスポート、各種証明書類。代行代理店や所属企業に任せている方も、もしものときに備え最低限の知識は持っておきましょう。
※フィリピンでは頻繁にルール改正や申請書類の変更があります。最新情報については、現地イミグレーションでの確認をお願い致します。
移民局公式ウェブサイト (http://www.immigration.gov.ph/)



❶観光や出張など、短期滞在する場合
・観光ビザ・商用ビザ
Tourist Visa / Business Visa (9A)
観光、または商談や出張などのためのビザです。ビジネス目的で来ている場合、報酬を得る活動はできません。空港到着時に、30日間のビザが発給され、パスポートには30日後の日付が記載されます。フィリピンでの労働は不可。最長で3年まで延長可能。
※日本で申請する場合、日本のフィリピン大使館にて59日間の観光ビザ(9A)がもらえ、空港で59日間の滞在許可のスタンプが押されます。

❷就業や退職など、移住をする場合
・特別居住退職者ビザ
Special Resident Retiree's Visa (SRRV)
フィリピンで永住をするための最も一般的なビザで、35歳から取得可能。配偶者と21歳未満の子どもも同行可能です。就労不可。種類はクラシック、スマイル、ヒューマンタッチの3種類ある。

・結婚退永住ビザ・
結婚永住ビザ(13A・13B)
フィリピン人と結婚した際に申請。一年目は仮永住ビザ(13A)、その後永住ビザ(13B)に切り替えになります。婚姻関係の解消で資格を失うことになります。

・割当移住・
永住ビザ(クォータビザ)
Quota Visa (13)
年間で50人のみ取得できる貴重なビザですが、1年に1回だけ渡航し観光目的滞在するだけでOKと取得条件が他の国と比較してかなり自由です。既にリタイアメントビザを持っている人でも、クォータビザに切り替えることは可能です。

❸留学や就職など、
中期滞在をする場合
・労働ビザ(9G)
労働前に必要書類を提出し、外国人労働登録証明書を取得。その後イミグレーションに必要書類を提出。労働ビザはフィリピンに会社があれば自動的に取得できる訳ではありません。
※詳しくはJETROウェブサイトをご参照ください。
[http://www.jetro.go.jp/world/asia/ph/qa/03/04A-010960]

・学生ビザ
Student Visa (9F)
18歳以上の人が、フィリピンで高等学校以上の高等教育(大学、専門学校など)を受けるときに必要。

・特別投資家ビザ
Special Investor's Resident Visa (SIRV)

フィリピンで会社を設立し、投資家として持ち株の資が US $75,000 以上ある場合に、本人とその配偶者と21歳未満の未婚の子供が申請できます。投資を続ける限り、無期限で就労や居住が可能。

・投資委員会・特別経済区ビザ
BOI・PEZA に登録している会社で働いている外国人とその家族が取得できるビザ。

・ロングステイビザ
Special Resident Visitors Visa (SRVV)
コンドミニアムなどの住居をフィリピンに所有、もしくはフィリピン退職庁指定の宿泊施設に泊まる人を対象に1年間の滞在を許可するビザ。更新は不可。

・条約投資家ビザ
Treaty Traders Visa (9D)
フィリピンで設立された会社、または日本の会社との合併会社で、持ち株が30万ペソ以上保有していれば取得可能。また、その家族も対象。(日本・ドイツ・アメリカ国籍者のみ)

❹ その他許可証

・特別就学許可証
Special Study Permit (SSP)
学生ビザではなく観光ビザや商用ビザで入国した外国人が、フィリピンで就学をするために必要な許可証。学校側が申請手続きをしてくれ、入学と同時に申請する形になります。

・バリックバヤン
Balikbayan Privilege
フィリピン人配偶者を持つ人が実際振って出国すると、ビザなしで1年間滞在できます。子どもも同行できます。原則延長不可。

・外国人労働許可証明書(AEP)
フィリピンで働く際に、労働省に申請し取得します。会社の規模や役職、学歴等の審査があります。



ACR I-Card

60日以上フィリピンに滞在するすべての外国人に取得が義務付けられている外国人登録証(Alien Certificate of Registration Identity Card)のこと。また、特別就学許可証(SSP)を申請するすべての人にも取得が義務づけられています。ACR I-Cardはフィリピンに滞在する外国人の身分証明書となり、有効期限は最長一年間となります。

15歳未満の入国は?

15歳未満の未成年者が単身でフィリピンへ渡航した場合は、未成年者が付き添い人と共に渡航することに同意したという、宣誓供述書が必要になります。これは、空港の入国審査の際に提出します。

知っていますか? 『在留届』

旅券法により、3ヶ月以上日本国外に滞在を予定されている方は、在外公館に在留届を出すことが義務付けられています。在留届は在留邦人の基礎となるもので、緊急時の連絡などに必要です。詳しくは、在比マニラ日本国総領事館ウェブサイトへ
(WEB http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/todoke/zairyu/)。

ビザの手続きは下記にて。

*在フィリピン大使館
WEB http://www.ph.emb-japan.go.jp/index_japanese_version.htm

*在セブ領事事務所
WEB http://www.ph.emb-japan.go.jp/about/cebu%20j.htm

*在ダバオ領事事務所
WEB http://www.ph.emb-japan.go.jp/about/davao%20j.htm

■ フィリピン国内の主なイミグレーション

・MAIN OFFICE
住所 Bureau of Immigration Building Magallanes Drive Intramuros, Manila
電話番号 (02)527-3248 HP:www.immigration.gov.ph
開館時間 月~金曜 8:00~17:00 休:土・日・祝

・Makati (BOI) Extension Office
住所 (ACC) Atty. Estanislao R. Canta Board of Investment Building San. Gil Puyat Ave., Makati
電話番号 (02) 8903881
開館時間 月~金曜 8:00~17:00 休み:土・日・祝

・PEZA Extension Office
住所 Philippine Economic Zone Authority Building - Roxas blvd, Pasay
電話番号 (02)551-9590







❺ その他手続き関係

◎旅券、婚姻、戸籍・国籍関係業務
詳しくは、在比マニラ日本国総領事館ウェブサイトをご参照ください。
(WEB http://www.ph.emb-japan.go.jp/visiting/index_j.htm)

◎在外選挙
海外で投票を行うためには、あらかじめ在外選挙人名簿への登録が必要です。
登録申請の手続は在外公館(日本大使館、日本総領事館、出張駐在官事務所をさむ)で受け付けています。詳しくは、在比マニラ日本国総領事館ウェブサイトをご参照ください。
(WEB http://www.ph.emb-japan.go.jp/visiting/zaigai1.htm)

フィリピンの銀行事情
About Philippine's Bank



フィリピンに長期滞在するとなると、お金の管理は大問題の一つ。給料の受け取りなどで口座の開設を求められる場合もあります。このページでは、フィリピンの主な現地銀行や口座開設の基本事項と注意点、海外送金についてご紹介します。

フィリピンの主な銀行
フィリピンにはたくさんの銀行があり、手数料や口座開設時の最低入金額はそれぞれ違うので、しっかり確認しましょう。

日本支店もあり、日本で口座を作り、送金もできる!

メトロバンク (Metrobank)	フィリピン本店 WEB www.metrobank.com.ph/ TEL 02-857-5371 MAIL consumeraffairs@bsp.gov.ph
	日本支店（東京・千代田区 / 大阪・大阪市） WEB http://www.metrobank.co.jp/jp/
フィリピンナショナルバンク (Philippine National Bank)	フィリピン本店 WEB http://www.pnb.com.ph/ TEL 02-573-8888
	日本支店（東京・港区 / 愛知・名古屋市） WEB http://www.pnb.com.ph/japan/

日本人スタッフ常駐のジャパンデスク。日本語で相談ができる!

BDO (Unibank, inc)	ジャパンデスク WEB www.bdo.com.ph/jp TEL 02-663-4001 MAIL info-japanese@bdo.com.ph
RCBC (Rizal Commercial Banking Corporation)	ジャパンデスク WEB www.rcbc.com/ TEL 02-894-9986 MAIL konozawa@rcbc.com
Metrobank (The Metropolitan Bank and Trust Company)	ジャパンデスク WEB www.metrobank.com.ph/ TEL 02-857-5371 MAIL consumeraffairs@bsp.gov.ph

口座開設の基本事項と注意点
[基本事項]
・本店もしくは支店の窓口にて口座開設意思に必要事項を記入し、サイン届を提出します。



・本人確認資料として、政府機関発行の身分証明書（顔写真付き）を提出しなければなりません。
通常はパスポート＋フィリピンの運転免許証
国際運転免許証
AEP(Alien Employment Permit)
ACR(Alien Certificate of Registration)など
・口座開設時に、各銀行の定める最低入金額以上を入金する必要があります。
・一般的な最低入金額は、普通預金口座で₱10,000です。
・ATMカードや通帳、小切手帳は原則即日発行されます。
・ATMカードの暗証番号は、ATM利用時に画面の指示にしたがって変更することが出来ます





[注意点]
・最低維持残高
＊日本の銀行とは異なり口座を維持するためには「最低維持残高」以上の金額を常に口座に入れておく必要があります。
＊1日でも所定の残高を下回ると、ペナルティとして₱300が口座から自動で差し引かれます。（※銀行により金額やペナルティの額も違うので、しっかりと確認しましょう。）
＊最低維持残高は一般的に、口座開設時の最低入金額と同額です。

・休眠口座
＊年間金利以外のお金の出し入れがない場合は、休眠口座とみなされペナルティが課されます。
＊休眠口座とみなされた場合は、毎月₱300がペナルティとして口座から引落しされます。

・帰国時
＊口座の維持はできますが、休眠口座とみなされるとペナルティが課されます。
＊また出国される際、原則1万USドル相当を超える現金を国外に持ち出すことはできません。口座を解約する前に日本の銀行口座へ海外送金を行い、手持ち金額を1万ドル相当以下にしておいたほうがよいでしょう。

Manila Restaurants

マニラのレストラン



Manila Restaurants

マニラのレストラン

様々な国の文化が入り交じっているフィリピン。その中でも食文化はかなり発展しています。伝統的なフィリピン料理だけでなく、モダンにアレンジしたメニューを提供するレストランもあります。また、イタリアン、スパニッシュ、フレンチ、中華、その他西洋料理、アジア料理など各国の料理が堪能できる飲食店がたくさん。日本料理店だって、フィリピンで大人気！有名店から隠れた名店まで紹介します。

フィリピン料理

001／フィリピン料理　マカティ

Backyard Kitchen + Brew バックヤード・キッチン・プラス・ブルー

ケソン市のUPタウンセンターにも支店を持つ。カジュアルな木目調のインテリアやライブバンド、DJのパフォーマンスなどが若者の間で人気のレストランだ。メニューはフィリピン料理をベースにした家庭的な料理。



住所 1/F Circuit Lane, Circuit Makati, A.P. Reyes St., Makati
電話 02-960-9629 / 0977-608-0202
営業時間 11:00~24:00（月~金）/ 12:00~翌 1:00（土日）

002／フィリピン料理　マカティ

Bistro Pamana　ビストロ・パマナ

フィリピン家庭料理を代表するクリスピーパタやカレカレを初めてレストランで提供したことで有名になった人物を父親に持つオーナーが、伝統のレシピを受け継ぎオープンした。



住所 1/F Greenbelt Mansion, 106 Perea St., Legaspi Vill., Makati
電話 02-815-1823
営業時間 10:00~22:00

003／フィリピン料理　マカティ

Milky Way Café　ミルキーウェイ・カフェ

銀地、アズタイ、シルクロと同系列のレストラン。お店の前身は、60年代頃にマラカニアン宮殿の近くで現オーナーの母親が経営していたフィリピン料理店でマニラでは有名。飾り気のない家庭料理はとても人気。また、イタリア料理のほかハロハロも人気。掛布にも使用できる個室あり。



住所 900 Arnaiz Ave., cor. Paseo de Roxas, Makati
電話 02-843-4124 / 02-843-7124
営業時間 11:00~22:00

004／フィリピン料理　マカティ

Fely J's　フェリ・ジェイズ

初代経営者の母、Ms フェリーJのオリジナルレシピ、そして彼女が世界を旅する中で見つけた、フィリピン料理を中心としたアジア各国のメニューを提供。特に Seafood Kare Kare は、バゴオン（小エビの塩辛）と併せて食べるとスープのコクが増して絶品



住所 2/F Greenbelt 5, Ayala Center, Makati
電話 02-728-8878 / 02-728-8858
営業時間 11:00~23:00

005／フィリピン料理　マカティ

Kusina Enrique　クッシーナ・エンリーケ

こちらはマカティのAntel ホテルに あるスペイン料理店 Azzurro の系列店。ビサヤ出身のシェフがフィリピン各地方 からレシピを集め、伝統の味を再現している。



住所 B/1 Century City Mall, Kalayaan Ave, Poblacion, Makati
電話 02-519-3928
営業時間 11:00~21:00

006／フィリピン料理　マカティ

Mess Hall　メス・ホール

主にフィリピン料理を提供する Mess Hall では、イカとエビがトッピングされたピリ辛のフィリピンヌードルのパンシットや、カリカリのチチャロン（豚バラを揚げたもの）をトッピングしたメニューが好評。



住所 2316 Karrivin Plaza, Pasong Tamo Extension, Makati City, Metro Manila
電話 02-804-1646
営業時間 11:00~17:00（月~金）

007／フィリピン料理　マカティ

XO46



フィリピン料理は初めてという人にもおすすめのレストラン。料理の見た目はモダン風でも伝統の味は失われておらず、本格的なフィリピン料理を味わうことができる。フィリピンの食文化をすべて詰め込んだ10品のコースPhilippines na Plateがおススメ。

住所 G/F LeGrand Condominium 130 Valero St, Salcedo, Makati
電話 02-553-6632/02-553-6635/0917-318-9030
営業時間 11:00-23:00(火・土)、10:00-22:00(月・日)

008／フィリピン料理　マカティ

Poblacion　ポブラション



ブルゴスの人気カフェCommuneに併設されたフィリピン料理店。「カリンデリア」と呼ばれるローカル向けの食堂をイメージし、フィリピン人から見ればどこか懐かしい感じの店内だ。

住所 36 Polaris cor. Durban St., Brgy. Poblacion, Makati
電話 02-275-6324
営業時間 12:00~21:00、18:00~22:00(月~木)／12:00~1:00(金~日)

009／フィリピン料理　マカティ　ランデブー

Sentro 1771　セントロ1771



2002年のオープンして以来、モダンな伝統のフィリピン料理で多くのグルメを唸らせてきた人気店。日本人の間で最も知名度の高いフィリピン料理レストランと言っても過言ではないだろう。フィリピン料理初心者はもちろん、上級者も大満足のレベルの高い料理が楽しめる。

住所 G/F Greenbelt 5, Ayala Center, Makati
電話 02-757-3941/ 0917-866-0449
営業時間 7:30~12:00（日~木）、7:00~24:00（金・土）

010／フィリピン料理　マカティ

Toyo Eatery　トヨ・イーテリー



おしゃれなレストランが集まるパソン・タモ・エクステンションのKarrivin Plazaに、オープンしたモダンなフィリピン料理レストラン。かつてBlack Sheepのシェフとして活躍したJordy氏とJP氏が作り出す料理は、味付けや食材こそフィリピンのものだが、伝統とはかけ離れた独創的な料理。

住所 2316Chino Roces Ave, TheAlley at KarririnPlaza Makati
電話 02-500-6312 / 0917-863-5649 / 0939-931-1687
営業時間 18:00~20:00

011／フィリピン料理　マカティ　サルセド

Locavore　ロカヴォール



マカティ、BGCなどで支店を構えるフィリピン料理店。フレンチの調理法を駆使するシェフがアレンジしたモダンなフィリピン料理が好評で、ランチ・ディナーはいつも人があふれる人気店だ。

住所 1/F Three Central, Valero St., Salcedo Vill.
電話 0917-178-2018
営業時間 11:30~24:00

012／フィリピン料理　パサイ

Blue Posts Boiling Crab and Shrimps　ブルーポースツ・ボイリングクラブアンドシュリンプス



フィリピンの伝統的な食事のスタイルであるKamay-kamayan(カマイ・カマーヤン)、つまり"素手で食べる"ことをコンセプトとし、その日に仕入れた新鮮なカニ、エビ、ムール貝などを提供している。

住所 Mall of Asia Complex (MOA), Entertainment Mall 1F, Pasay City
電話 02-810-2585　営業時間 10:00~22:00

013／フィリピン料理　BGC

Elias　エリアス



人気フィリピン料理店Cristobroの姉妹店。19世紀頃のフィリピンをテーマにしたレストランで、店内はスペイン統治時代の一般的な上流階級の自宅をモチーフにしている。昔ながらのフィリピン料理が揃うが、ラインのピザなど、伝統料理をアレンジしたオリジナルメニューも人気だ。

住所 Bonifacio High Street, 7th Ave.cor 30th St, Bonifacio Global City
電話 02-621-3196 ／ 02-621-3276 ／ 0917-817-8290
営業時間 11:00~23:00

014／フィリピン料理　BGC

Abe アベ



Abeは日本語ではなくレストランビジネスで有名なオーナーの父、故ラリー・クルズ氏の愛称から。ラリー氏の出身地、パンパンガ州の料理がベースなので、他のフィリピン料理店とは少し違うメニューが楽しめる。

住所 G/F Serendra, Retailer Area, BGC, Taguig
電話 02-856-0526
営業時間 11:00~15:00、18:00~20:00

015 / フィリピン料理　BGC

Aracama　アラカマ

シェフの Fernando Aracama 氏が手掛けるレストラン。海外での経験を活かし、あくまで伝統の味を大切にしつつ、自身の出身地であるネグロス地方を中心にフィリピン各地方の料理を作り上げる。



住所　Unit C-1 The Fort Entertainment Center, Bonifacio Global City, Taguig
電話　02-519-6815 / 0917-874-7738
営業時間　月～金曜 11:00～14:00、17:00～22:00 / 土曜 17:00～1:00

016 / フィリピン料理　BGC

Friends & Family　フレンド & ファミリー

とんかつの「新宿さぼてん」などを手掛ける Raintree がオープンしたフィリピン料理店。その名の通り、仲間や家族と楽しめるお店作りで、フィリピン人にとっては懐かしい気分になる料理の数々と取り揃える。一皿の量が多く、シェアしながらにぎやかにいただこう。



住所　G/F Bonifacio High Street Central, 7th Ave. cor. 28th St
営業時間　11:30～23:00
電話　02-621-3111

017 / フィリピン料理　BGC

Rico's Lechon　リコズ・レチョン

お祝い事に席には欠かせないレチョン（子豚の丸焼き）で有名な人気レストラン。わざわざマニラから足を運ぶ人がいるほどの人気店だ。丸焼きを真近に見ることもできる。出来立てをご賞味あれ！



住所　The Fort Entertainment Complex, 5th Ave cor 28th St,
営業時間　10時～22時
電話　0917-844-7067

018 / フィリピン料理　BGC

Max's Kabisera　マックス・カビセラ

ローカルに愛されるレストランブランドを数多く手掛ける Max Group のフィリピン料理店。フライドチキンやアドボなどのほか、お酒によくあうストリートフードの盛り合わせなどのメニューもあり、レストランとして、バーとして利用したいお店だ。



住所　716 Bonifacio High Street, Ave, 7th, Taguig
電話　02-776-9882
営業時間　8:00～22:00（土～水）、8:00～23:00（木金）

019 / フィリピン料理　BGC

Bench Cafe　ベンチカフェ

ローカルアパレルブランド「BENCH」のフラグシップ店内にある。フィリピンの大衆食堂をコンセプトに家庭的で庶民的なフィリピン料理を提供。買い物のついでに立ち寄ってみよう。



住所　2/F, Bench Flagship Store, Bonifacio High Street, 9th Avenue Corner Lane O.
電話　0917-702-1133
営業時間　11:00～22 時（月 - 金）　11:00～23:00（土日）

020 / フィリピン料理　マニラ

Purple Yam　パープル・ヤム

食材が自慢の隠れ家的レストラン。予約を受け、その都度新鮮かつクオリティーの良いローカル野菜や魚、肉を信頼のおける契約農家から調達する。作り置きは一切なく、全て予約のお客様のためだけに準備される。



住所　603 Julio Nakpil St, cor. Bocobo, Malate, Manila
電話　02-523-3497 / 0917-870-5760
営業時間　完全予約制

021 / フィリピン料理　パラニャーケ

APU アプ

パンパンガ地方の言葉で「おばあちゃん」を意味するこちらは、高級な印象とは逆に、家庭的なフィリピン料理を提供。アラバンにある人気のヨーロピアンレストラン Caviar 系列で、スイス人オーナーが経営。



住所　UG/F, City of Dreams Manila, Aseana Ave. cor. Roxas Blvd., Entertainment City, Parañaque
電話　02-887-1651 / 0949-925-2600
営業時間　10:00～22:00（月～木）/ 10:00～24:00（金土）

022 / フィリピン料理　パラニャーケ

Balai Ilocos　バライ・イロコス

茶系色で統一された店舗の内装は、オーナーの故郷・ルソン島北西部イロコス地方のレストランを意識している。オーナーが祖母から受け継いだイロコス地方の伝統料理に加え、オリジナルのメニューを提供。



住所　BF Homes, Parañaque
電話　0917-577-1136
営業時間　10:00～22:00（月～日）

023／フィリピン料理　アラバン

The Nest ザ・ネスト

VivereHotel の最上階にあり、アラバンをほぼ全部できる半屋外のレストラン。遠くに朝日やラグナ湾の夕日、夜には街の夜景を見渡すことができる。デートやプロポーズに利用する人も多いとか。



住所 Bridgeway Ave., Filinvest City, Alabang, Muntinlupa
電話 02-771-7777
営業 24 時間営業

024／フィリピン料理　BGC

SARSA kitchen + bar　サルサ・キッチン＋バー

料理にソースをかけるのが大好きなフィリピン人の食欲を満たすために、シェフの JP Anglo 氏がソースたっぷりにアレンジしたフィリピン料理が満載。ベストセラーは Sizzling Kansi。



住所 Unit 1-7, Forum South Global, 7th Ave. cor. 25th St, Bonifacio Global City, Taguig
電話 02-866-0912/0917-526-0756
営業 11:00〜23:00

002／日本料理　マカティ

Kyo-to　京兎

マニラではおそらく初の料亭風な懐石料理店。ビルの 1 階にひっそりとある隠れ家的な店構えや、空間たっぷりで、入り口から細長い廊下を抜けてお店の奥へ入るとそこはもう日本。広々と明るい木目調に和の日本風でシンプルに飾られた上品な内装で、4 席ほどの個室とカウンター席のある部屋 1 室という構成。



住所 G/F 119 C Palanca Jr. St, Legaspi Vill., Makati
電話 02-805-7743 / 02-805-7742 / 0917-589-5166
営業 17：00 ー 21：30 (LO)

003／日本料理　マカティ

Japanese Restaurant Hanagushi　花菜串

マカティの The Beacon コンドミニアム 1 階にお店を構える、本格炭火焼居酒屋。オーナーは日本でも炭火焼を経営している日本人店主。日本の食材も使用し、美味しい炭火焼が楽しめる。



住所 Ground Floor, The Beacon, Don Chino Roxes Avenue, cor., Amaiz Avenue(Pasay Road), Makati city 1223
電話 02-744-1966
営業 月〜日曜 11:00〜翌 1:00

004／日本料理　マカティ

Azami　あざみ

パサイロードに構える和食レストラン。リーズナブルな価格で、周回のオフィスから多くの日本人が集まる人気店。簡単な一品料理からセットメニューまで揃っている。お寿司は一貫から。和風のインテリアで席は仕切りがある。



住所 808 Amaiz Ave., San Lorenzo Village, Makati
電話 02-812-0306
営業 11:00 〜 14:00 / 17:00 〜 23:00

日本料理

001／日本料理　マカティ　テンプレ

AKITAYA JAPANESE RESTAURANT 日本料理 秋田屋

きりたんぽやハタハタなど、秋田県人なら知らない人はいない郷土料理の数々をマニラで楽しむことができる日本食店。おすすめのきりたんぽ鍋は、もちもちのきりたんぽと鶏肉、新鮮な野菜がたっぷり入ってボリューム満点。



住所 U-148 G/F MILE LONG Bldg., Amorsolo St, Legaspi Vill., Makati
電話 02-813-7475
営業 11:00〜14:00、18:00〜23:00（日曜 17:30〜22:30）

005／日本料理　マカティ

Hokkaido Yakiniku　北海道焼肉

お店はチノロセス沿いに面していて、食材店でっぺんから徒歩すぐの場所にある。厳選高級品の和牛から、エビ、カニ、ホタテなどの魚介類も取り揃えている。



住所 G-A 2153 Chino Roces Avenue,
営業 17:00〜23:00 (LO 22:00)　電話 0966-966-6926

006／日本料理　マカティ

Hatsu Hana Tei　はつはな亭

本格日本料理店。ケソンシティの料理学校で長年講師も務める料理長が紡ぎだすオリジナリティ溢れる卓越した料理の数々が、多くの常連客に愛されている。カウンターの他に、日本らしさが感じられる個室も有り。



住所 2Fl, Herald Suites 2168 Don Chino Roces Ave, Makati
電話 02-759-6270
営業時間 月～金曜 11:30～14:00、18:00～22:30 / 土・日曜 11:30～14:00、17:00～22:00

007／日本料理　マカティ

Hoshi Matsuri Japanese Restaurant 居酒屋 星まつり

和食を愛するフィリピン人が経営する居酒屋。日本人の板前に鍛えられたフィリピン人シェフが腕前を仕切る。おすすめの博多とり皮は、3日間かけてじっくり脂を落とした逸品。パリパリに焼き上げた香ばしさは格別。



住所 Mezzanine, Creekside Mall, Amorsolo St., cor. V.A. Rufino St, Legaspi Vil., Makati
電話 02-893-3294　営業時間 11:00～24:00

008／日本料理　マカティ　ランチあり

Isaribi　漁火

お店はチノロセス沿いに面していて、食材店でつべんから徒歩すぐの場所にある。厳選高級品の和牛から、エビ、カニ、ホタテなどの魚介類も取り揃えている。



住所 RG-5 Creekside Bldg., Amorsolo St. Makati
電話 02-801-1770
営業時間 11:00～14:00、17:00～翌1:00

009／日本料理　マカティ

Izakaya Kikufuji　居酒屋 きくふじ

座敷・テーブルともにゆったりと配置された店内は、日本の居酒屋そのもの。数量限定で築地から取り寄せた「本まぐろカマとろ」が人気のメニュー。ランチメニューもあり、お昼時にはビジネスマンや日本人で賑わっている。



住所 2277 Chino Roces Avenue, Legaspi Village, Makati
電話 02-893-7319 / 6131　営業時間 11:00～14:00 17:30～22:30(月～金)11:00～14:00、17:00～22:00(土・日)

010／日本料理　マカティ

IKOMAI　イコマイ

サルセドにある日本人経営のおしゃれなカジュアルダイニング。以前は、サルセドマーケットで出店していた。オーナーとシェフが名古屋出身のため、手羽先や串かつなど名古屋のストリートフードを中心とした日本食が主なメニュー。



住所 1/F ACI Bldg, 147 H.V.Dela Costa St, 1227, Salcedo, Makati
電話 0917-709-4809 / 02-816-4588
営業時間 11:00～22:00（日曜定休）

011／日本料理　マカティ　ランチあり

GYUMON　牛門

マカティの本格焼肉店。柔らかい食感で甘みのあるロース、大人気の定番上カルビ、どちらも程よい脂身がのった逸品。数あるメニューで迷ったら試みたいのが「ベストセラー3点」。日本では高くて食べられないような高級焼肉レベルの上カルビ、キタン、ハラミがセットでリーズナブルに食べられる。マラテのパン・パシフィック・ホテルにも支店を持つ。



住所 Creekside Bldg. 2F, Amorsolo St, Legaspi Vill, Makati
電話 02-819-0361
営業時間 16:30～23:00

012／日本料理　マカティ

Japanese Restaurant Rozen　里雄禅

豊富な定番メンューが人気の日本食レストラン。個室の他、ゆったりとしたカウンター席もあり。1人で訪れても気兼ねなく食事やお酒を楽しめる。メニューの8割は、量を半分にしてオーダーできるハーフオーダーが可能。



住所 2277 Chino Roces Avenue, Legaspi Village, Makati
電話 02-894-3922 / 02-894-3915
営業時間 12:30～翌00:30（日曜 16:30～23:30）

013／日本料理　マカティ　ランチあり

Japanese Restaurant SEKITORI　相撲茶や 関取

本格ちゃんこ鍋の店。こだわりは数十種類の素材を長時間かけて毎日仕込む、鍋のスープ。野菜もたっぷりで、野菜不足解消にも。鍋の他にも150品以上のメニューが用意されており、月替わりのお勧めメニューも充実。



住所 マカティ本店 Little Tokyo, Chino Roces Ave., Makati City
電話 02-425-9030 / 02-894-3876
営業時間 12:00～14:30、17:00～24:00

014／日本料理　マカティ

Jyukai　樹海

日本食材店「てっぺん」のすぐ横にある、隠れ家的な和食レストラン。ほっこりするような和食料理をリーズナブルな価格で提供。コストパフォーマンスは抜群。日本酒・焼酎もリーズナブルに楽しむことができる。



住所　Unit C-1 G/F Marvin Plaza Bldg., 2153 Pasong Tamo Ave. Cor. V.A. Rufino St., Makati
電話　02-831-5341 / 02-869-0818
営業時間　11:00~14:00、17:00~22:00

015／日本料理　マカティ

Kawasaki　川崎

日本人店主が手掛ける居酒屋。壁には手書きの酒の肴に合う品書きが掛けられている。ほっと落ち着けるような雰囲気ということで仕事帰りの日本人に人気。パーティー料理や、貸切時の大人数用の日本食料理もオーダー可能。



住所　7563 Santillan st. Pio del pilar, Makati
電話　0917-872-1022
営業時間　18:00~24:00

016／日本料理　マカティ　デリバリー

KENSHIN JAPANESE RESTAURANT ジャパニーズレストラン　剣心

日本人シェフ常駐の日本食レストラン。落ち着いた雰囲気の静かな場所に位置し、まるで日本にいるような気分でリラックスできる店内。豊富な一品料理をつまみに飲みの場としても利用できる『居酒屋スタイル』が特徴。



住所　The Linear Makati G/F Yakal st, cor. Mayapis st., 1226 MAKATI
電話　0917-551-4605
営業時間　11:00~翌3:00

017／日本料理　マカティ　デリバリー

Nikkei　ニッケイ

日本料理とペルー料理を融合させた、`ニッケイ`と呼ばれる料理を提供するレストラン。ニッケイと呼ばれるその起源は、多くの日本人がペルーへ移民した時代へさかのぼる。その風土的なペルーの食材で日本食が作られ、新しい料理が誕生した。



住所　111 Rada St, Legaspi Village, Makati
電話　0927-273-0114 / 02-880-0231
営業時間　日～木曜 11:30~22:30 / 金・土曜 11:30~23:00

018／日本料理　マカティ

Yakiniku kenshin　焼肉剣心

リトル東京前にある焼肉剣心は居酒屋剣心の系列店。マニラでタレ焼肉を安価にて提供するお店として好評。



住所　G/F Unit G2 Makati Square Mall, Fernando St, Makati
電話　0917-103-5727
営業時間　11:00 ~翌日 3:00

019／日本料理　マカティ

Kazunori Japanese Restaurant 和徳

マツダカーショウルームと日本料理の寿司カウンター、カフェバーを併設したスタイリッシュなジャパニーズレストラン。寿司職人が握る本格江戸前寿司、特に大トロ寿司が絶品。また、備長炭で丁寧に焼き上げた和牛や若鶏は、日本を彷彿させる一品だ。日本産の玄丹を使ったカフェ和風玄丹パスタは、フィリピンにはない新しい味だと大人気。



住所　2301 Chino Roces Avenue Extension, Makati
電話　02-989-3152
営業時間　11:00~23:00

020／日本料理　マカティ

Kotono Japanese Restaurant　琴乃

日本の料亭で働いていた職人が手掛ける日本料理屋。合鴨のたたきや、石川県金沢市の郷土料理である合鴨じぶ煮などがおすすめ。日本酒や焼酎も豊富に取り揃えている。宴会での利用も可能。



住所　Mezzanine, Creekside Amorsolo Bldg cor. V.A. Rufino St, Legaspi Village Makati
電話　02-211 5775 / 0917 707 790 / 0918 945 6246 / 0921 215 0862
営業時間　16:30 ~ 22:30（月~土）

021／日本料理　マカティ

Ikkyu-an　一休庵

グリーンベルトから徒歩５分にお店を構える日本食料理屋。料理を振る舞うのは元六尺席の日本人料理長で、味はお墨付き。食材のほとんどを日本から仕入れており、和食本来が持つ繊細な味の再現にこだわっている。新鮮なイクラが惜しげもなくたっぷりとのせられたいくら丼は、日本クオリティそのものだ。



住所　G/F Somerset Millennium Makati, Aguirre St., Legaspi Vill, Makati
電話　0955-855-8226 / 02-751-0988
営業時間　11:00~14:00、18:00~22:00

022／日本料理　マカティ　ファンチケ

Nihonbashitei　日本橋亭

リトル東京近くの日本食レストラン。メニューも豊富でリーズナブルな価格設定ながらボリュームもあり、日本人ビジネスマンに人気のお店。店内も広く、大人数での利用も可能。翌日の2:00まで営業。



住所 806 Amaiz Ave, San Lorenzo, Makati
電話 02-889-9733
営業時間 11:00～翌2:00

023／日本料理　マカティ

Nodaya Japanese Restaurant　のだ屋

熟練の日本人板長が作り出す本格的な味が、日本人だけでなくフィリピン人の常連にも愛され続けている和食店。刺し身・寿司・天ぷらなど豊富なメニューを取り揃え、落ち着いた雰囲気の中で食事を楽しめる。



住所 2277 Chino Roces Ave, Legazpi Village, Makati
電話 02-404-5875
営業時間 11:20～14:30、17:00～翌1:00

024／日本料理　マカティ

Mendokoro Ramenba　メンドコロ・ラーメンバ

アラバンの極麺軒の姉妹店としてマカティのサルセドにオープン。フィリピンでは珍しいカウンター席のみのお店で、オープンキッチンをぐるっと回むようにカウンター席がある。人気の醤油ラーメンのスープはこってり濃厚な豚骨、麺はさこだえのある太麺。これに厚めのチャーシューがのり、ボリューミーで大満足のラーメンに仕上がっている。



住所 V Corporate Center, Soliman, Salcedo Vill., Makati
電話 02-478-9625
営業時間 11:00～24:00

025／日本料理　マカティ

ARAYA RAMEN & SUSHI BAR　あらや

グリーンベルトすぐそばのラーメンとお寿司のお店。朝食時は8:00から、当店おススメの美味しいたこ焼きも楽しむことができる。



住所 107, Dela Rosa Access Rd. 1, Dela Rosa Street Legazpi Vill., Makati
電話 02-888-4422 / 0925-720-6342
営業時間 月～土 10:00-22:00

026／日本料理　マカティ

Ryuen Yakiniku　龍苑焼肉

本格焼肉店「牛門」の姉妹店。龍苑牛骨込みやレバ刺し・牛のたたきがおすすめ。シーフードや野菜のメニューも提供している。日本の焼酎だけでなく、韓国の焼酎も取り扱っている。



住所 2/F Creekside Bldg., Amorsolo St., cor. V.A. Rufino St., Makati
電話 02-553-2806 / 02-819-0361
営業時間 16:00～22:30

027／日本料理　マカティ

Seryna　瀬里奈

日本人だけでなく、フィリピン人にも人気の和食レストラン。海鮮料理が美味しいと評判。店内はモダンな内装で、落ち着いた雰囲気の中で本格的な和食を楽しむことができる。ランチメニューもあり。



住所 2277 Chino Roces Avenue, Makati City
電話 02-894-3855
営業時間 11:30～14:30、18:00～翌2:30

028／日本料理　マカティ

Sugi Restaurant　杉レストラン

根強いファンの多い老舗日本料理店。寿司バー・個室があり、仕事帰りに一杯飲むにも、休日にファミリーで楽しむにもぴったり。シンプルでありながらも、素材の旨を引き出すための一工夫が加えられた品々はどれも秀逸。



住所 Greenbelt 2, Esperanza St, Ayala Center, Makati
電話 02-757-3678 to 79
営業時間 11:00～14:00、18:00～22:00

029／日本料理　マカティ

Tenka Japanese Shabu Shabu　テンカ・ジャパニーズ・しゃぶしゃぶ

グロリエッタ4の2階にある、コスパ抜群のしゃぶしゃぶ食べ放題のお店。多彩な具材を取りそろえ、どれも新鮮。落ち着いた雰囲気の中でしゃぶしゃぶを楽しめる。お肉を注文するなら、輸入品のラム肉がおすすめ。



住所 2/F Glorietta 4, East Drive, Ayala Ave., Makati
電話 02-551-7651 / 02-552-2922
営業時間 11:30～15:00、16:30～22:30

030 /日本料理　マカティ　ランクD

Tonkatsuya　とんかつ屋

日本人店主が手掛けるとんかつがおすすめの和食店。肉の部位には特にこだわっている。とんかつをはじめとする揚げ物系はもちろん、寿司やカレーなどの一般的な日本食メニューも充実。セットメニューにはご飯とお味噌汁付き。



住所　LGF Palm Tower C, St.Paul Rd., San Antonio Vill., Makati
電話　02-896-1990
営業時間　マスターの都合による（基本的な営業時間は 10:00 頃～22:00 頃まで。不定休）

031 /日本料理　マカティ　ランクD

Tsukiji　筑地

自慢の寿司カウンターには新鮮な魚介が並ぶ。寿司ネタのあくは毎週築地からマニラに仕入れ、シャリは魚沼産コシヒカリを使うというこだわり。高級寿司だけでなく、日替わり定食などのお得なランチメニュー（平日）もあり。



住所　Milky Way Bldg., 900 Arnaiz Ave., cor. Paseo de Roxas, Makati
電話　02-843-4285 / 02-821-2913
営業時間　11:30~14:30、17:30~22:00

032 /日本料理　マカティ

Tokyo Camp BBQ Curry
東京・キャンプ・バーベキュー・カレー

日本のマスコミでも紹介され、Japanese Curry Awards も受賞している人気のカレー店。日本では「野菜を食べるカレー」だが、フィリピンではコンセプトを変えてバーベキューをメインにしたメニューになっている。



住所　1/F Restaurant at Ayala Triangle Garden, Makati
電話　02-851-6780
営業時間　11:00~22:00　FB: campcurryphilippines

033 /日本料理　マカティ　ランクB

CoCo Ichibanya　CoCo 壱番屋

日本初、世界中に 1000 を超える店舗を持つ「グローバル・カレーチェーン」。マニラ初店舗は 2016 年 1 月、現在は 5 ヶ所に支店を構える。コクたっぷりのオリジナルカレーソースと多彩なトッピング。日本と同じカレーを味わえる。



住所　1/F One Rockwell, West Tower, Rockwell Drive, Makati
電話　02-815-4087
営業時間　11:00~23:00

034 /日本料理　マカティ

TSUMURA SUSHI BAR & RESTAURANT　つむら

周辺のビジネスマンから信頼の厚い和食店。お酒の品揃えも豊富で珍しい日本酒を置いており、食事にあわせて飲み比べるのもおすすめ。地元で獲れた新鮮な魚介と、日本から直輸入したマグロなどを組み合わせたお寿司も絶品。



住所　2F 88 Corporate Center, Sedeno cor. Valero St, Salcedo Vill., Makati
電話　02-887-4848
営業時間　11:30~14:15、17:30~22:00

035 /日本料理　マカティ

Yokohama Meat Kitchen　横浜ミートキッチン

横浜精肉のこちらは、日本で焼肉店を経営する二人の日本人オーナーがお届けする、本格焼肉レストラン。日本から取り寄せた上質な和牛は見た目も美しい霜降りで、舌にのせた瞬間旨みがジュワーっと広がる。



住所　16 Jupiter St. cor. Antares St., Bel-Air, Makati
電話　02-831-6546 / 0916-377-3655
営業時間　11:30~14:30、17:00~23:00

036 /日本料理　マカティ

Unakichi　うな吉

本格的な鰻料理専門店。マニラにいながら日本で食べる鰻料理と同じ味が楽しめる。鰻はフィリピン産・ごはんは日本のコシヒカリを使用。メインのうな丼・うな重の他にサイドメニューも充実している。



住所　G/F Makati Cinema Square, Amorsolo St., Makati
電話　02-728-2072
営業時間　11:30~14:00、18:00~22:00

037 /日本料理　マカティ

Uniquease ユニカセ

15種類の新鮮野菜を取り揃えたサラダバーがおすすめ。オーガニックファームで育てられた野菜を使用している。ほっこり家庭的なメニューは全て体内活性、老化防止などの栄養学に基づいて食材を組み合わせている。



住所　Unit C, #1036, Hermiga cor Teresa St, Brgy. Valenzuela, Makati City, Metro Manila　電話　02-519-6406 / 0927-791-5516
営業時間　12:00~20:00（火曜定休）

038／日本料理　マカティ
KOMORO BENTO　小諸弁当

立ち食いそばの名店「小諸そば」のフランチャイズ店。20数年前にフィリピンに上陸した老舗だ。ローカル向けにコストを抑え、日本のクオリティーを維持。BGCにも。オフィスランチ向け小諸弁当デリバリーサービスあり。



住所 Unit 1A Bercsi V Makati, 9746 Kamagong St, San Antonio Village, Makati City
営業時間 7:45～16:30（月～土）
電話 02-985-8240 / 0917-537-0809

039／日本料理　マカティ　ランクイン！
Teppan Okochi -by Mangetsu Osaka-
鉄板　大河内～大阪　満月～

大阪に2店舗を構える「鉄板焼満月」より、大河内氏が常駐する海外第1号店。鉄板焼カウンターと個室で構成され、自慢のお好み焼きは料理長が大阪の味を再現している。厳選した和牛・ロブスター・あわび等の鉄板焼をメインに郷料理も。



住所 Ground Level Power Plant Mall Rockwell Drive corner Estrella Street
電話 0917-863-0051
営業時間 11:00～14:00、17:30～23:00

040／日本料理　BGC　ランクイン！
Wagyu　和牛

本格和牛が食べられる人気店。日本から最高級の黒毛和牛を輸入。お肉は石焼き、蒸籠蒸し、すきやき、しゃぶしゃぶの4つの調理法で楽しむことができる。和牛の美味さを最大限に味わうならやっぱり石焼き。また、ポークはターラックで育てたオーガニックの「おくら豚」を取り扱う。



住所 Forbes Town Center, Burgos Circle, BGC, Taguig
電話 0916-243-8221　営業時間 11:00～15:00 / 17:00～23:00

041／日本料理　BGC
CHOTTO MATTE　ちょっと待って

東京の活気溢れる裏路地にあたる、新宿ゴールデン街からインスパイアされた革新的なバーが誕生。フレッシュなビート、冷たいカクテル、職人技が生み出した日本酒、そして新一番の角ハイボールを。



住所 Ground Floor, Net Park Building, 5th Avenue, BGC
電話 02-282-0442 / 02-283-2979
営業時間 日～木曜 11:30～24:00 / 金・土曜 11:30～翌1:00

042／日本料理　BGC
Tendon Kohaku　天丼 琥珀

シンガポールや台湾にも展開する人気の天丼専門店。日本食レストライングループ（株）King's Knowが手掛ける。新鮮な食材を使用しており、サクサクの衣と秘伝のソースが自慢。



住所 3/F Uptown BGC, Bonifacio Global City
電話 0917-844-7067
営業時間 未定

043／日本料理　BGC
Japanese Ramen BARI-UMA
最強鶏濃ラーメン ばり■

厳選した醤油ダレをベースとし、豚骨と鶏がら本来の旨みを最大限に引き出した「最強トロ炊き豚骨鶏ガラ醤油らーめん」で知られる広島のラーメン店。特製大釜で8時間以上煮込み続けるスープは、日本から持って来ている。



住所 G/F Serendra, Bonifacio High Street, Bonifacio Global City, Taguig　営業時間 11:00～22:00

044／日本料理　BGC
Tsuta Ramen
蔦　Tsuta Ramen

東京の蕎麦に店を構える`蕎`は、ラーメン店として初のミシュラン1つ星を獲得。この度、シンガポール、香港、台湾に続いて遂にマニラにも上陸。店主大西氏が作るシンプルながら、素材や調理法にこだわった一杯。



住所 U/oF, Central Square, Bonifacio High Street, 7th Ave, Bonifacio Global City
電話 02-655-4678　営業時間 11:30～22:00

045／日本料理　BGC　ランクイン！
KEIZO　慶操

ボニファシオに住む多くの日本人に愛されてきた和食レストランのKEIZO。内装のデザインはシンプルで奥ゆかがあり、とても清結に感じられる。イチオシメニューは牛肉焼きと刺身の盛り合わせ。



住所 Forbestown Center, Rizal Dr. cor. Burgos Circle, BGC
電話 02-403-3839 / 02-856-2067

046／日本料理　BGC

Miyazaki Gyu　宮崎牛



One McKinley Place1 階の宮崎牛の高級レストラン。メニューは日本国内やシンガポールで「NIGIRO」などを手掛ける坂井謙介シェフ。宮崎の厳選した牧場から牛を丸1頭仕入れて、焼肉、しゃぶしゃぶ、和牛寿司、ステーキと様々なメニューを用意。

住所　6/F One McKinley Place, 26th St, cor. 4th Ave, BGC
営業時間　火～日 11:00 - 15:00 18:00 - 翌 1:00
電話　02-829-6167/0917-168-6673

047／日本料理　BGC

Chao Chao Gyoza Bar　チャオチャオ餃子バー



拉えめの照明に心地よいインテリア。壁画は、イラストレーター・千秋寿子さんの作品だ。日本の`餃子にビール`の文化を取り入れ、バーでは様々な餃子をウイスキー、日本酒、ソジュ、カクテルなどと一緒に提供する。

住所　One McKinley Place 4th Avenue cor 26th Street BGC
営業時間　11:00 ～翌2:00
電話　02-232-7804 / 0908-390-3358

048／日本料理　BGC　テンジャン！

MARUGAME UDON　丸亀製麺



出来立てで新鮮なので、つるつる、もちもちで冷たい太麺みたたえがあるうどんの美味しさが楽しめる。価格も200ペソ前後でとてもリーズナブル。注文方法は、うどんを受け取ったらセルフスタイルで天ぷらなどを選びお会計へ行くシステム。

住所　B7, Unit 982, Bonifacio High Street, Bonifacio Global City
電話　0916-627-0275
営業時間　11:00~22:00

049／日本料理　BGC

Mecha Uma　メチャ・ウマ



和食の調理法や食材を生かした創作料理が自慢。店舗はカウンター席と3テーブル程の小さなスペース。カウンター席につけば、シェフが巧みに料理の盛り付けを行う様子を見ることができる。

住所　7/F, RCBC Savings Bank Corporate Center, 25th St, cor Rism st, Bonifacio Global City, Taguig
電話　02-801-2770 / 0917-855-7230
営業時間　18:00~23:00 予約制

050／日本料理　BGC

Musashi Tei むさし亭



こだわりのとんかつ、ラーメン、そしてコーヒーが楽しめる和食店。通人が手掛けるかつ丼や鉄板みそかつ定食、そしてラーメン博士の辛とんこつや三河とんこつ特上ラーメンなど本格和食が味わえる。バリスタのコーヒーも提供。

住所　2/F Forum South Global bui, Cor. 7th ave & Federation Drive Bonifacio South District BGC
電話　02-398-3988
営業時間　11:00~24:00

051／日本料理　BGC

FUKUDAYA　福田屋



Arya レジデンス 1 階に店を構え、創作和食料理を提供しているFukudaya。お店には日本人シェフが3人おり、味や食材の品質管理を行っている。また、厨房機器の半分以上は日本製を使用し、品質管理を徹底している。

住所　G/F, Arya Residences Tower 1, McKinley Parkway, Bonifacio Global City, Taguig City
電話　02-800-3563 / 0927-264-0171
営業時間　11:00~14:00、18:00~22:00

052／日本料理　BGC

IZAKAYA SENSU　居酒屋 扇子



BGC の Net park 1F にある本格日本食レストラン。メニューは寿司に刺身、天麩羅や焼き鳥といった定番日本食。ランチタイムにはお弁当スタイルのランチメニューを提供している。

電話　02-752-5678
住所　28 th st cor 5 th ace. Net park building, BGC
営業時間　ランチ :11:00 ～ 14:00 / ディナー :17:30 ～ 22:30

053／日本料理　BGC

OGAWA　おがわ



5つ星ホテル「エドゥサ・シャングリラ」内のレストラン「千寿」でシェフを務めた経験がある実力派が手掛けるレストラン。コンセプトは、「味緒な」日本料理。フィリピン人好みに合わせることなく、日本の味で勝負している。

住所　2/F Fort Entertainment Center, 5th Ave. cor. 28th St. Taguig
電話　02-886-4994
営業時間　11:00 ～ 14:30 ／ 17:30 ～ 22:30

054 日本料理 BGC

OGETSU HIME オオゲツ・ヒメ

スタイリッシュでモダンな雰囲気の店内。日本人のマスターシェフがつくる寿司は、伝統的なものからフュージョンまで幅広い。他にも、松阪牛を使用したすき焼きや鉄板焼き、みんなで楽しみたい寄せ鍋などメニューは多数。



住所 S/F Sky Park, SM Aura Premier
電話 02-519-9840 / 0917-809-6585
営業時間 11:00 ~ 14:00、17:30 ~ 22:30（月 ~ 土）/ 11:00~22:00（日）

055 /日本料理 BGC

Shaburi しゃぶ里

他のしゃぶしゃぶレストランと違い、一人鍋しかないのが特徴。食べ放題メニューやセットメニューから選ぶことができる。スープは日本人の口に合うこんぶ、すきやき、白湯、辛味噌、そして豆乳味噌の5種類。



住所 4/F Uptown Mall, 38th St, cor. 9th Ave, Taguig
電話 02-805-2934 / 02-978-2481
営業時間 10:00~22:00

058 /日本料理 BGC

WRONG RAMEN ロング・ラーメン

遊び心たっぷりの店名「まちがったラーメン」。スタンダードな日本式 `RIGHTRAMEN` から敢えてはずれた斬新なオリジナルメニューを酒落っ気たっぷりに揃っているが、基本は逸脱しない。



電話 02-823-8249
営業時間 11:00~24:00

059 /日本料理 BGC

YAKITORIONE 焼き鳥 ワン

フードコート内に店を構える焼き鳥屋。焼き鳥を焼く様子をガラス越しに見ることができる。作り置きはせずに注文を受けてから調理し、串の種類も豊富。人気の秘密は、日本のソースメーカーに依頼して作っている特製のタレ。



住所 Food on Four, 4/F, SM Aura Premier, Taguig
電話 02-847-0802
営業時間 10:00~22:00

045 /日本料理 BGC

Keizo Gastropub 慶蔵

BGCのブルゴスサークルにある和食レストラン「Keizo」の2号店。1号店よりもカジュアルな店内が魅力で、日本酒や焼酎、ビールの種類も豊富。2号店をオープンしてからはラーメンや串焼き、焼き鳥なども提供し、メニューを拡大してきた。



住所 Forbestown Center, Rizal Dr. cor. Burgos Circle, BGC
営業時間 12:00 ~ 15:00 / 18:00 ~翌3:00
電話 02-831-6380

060 /日本料理 オルティガス周辺 ランクイン！

Genki Sushi 元気寿司

オルティガスのアヤラモール内にある日本式寿司屋。お店のスタイルはまさに日本の回転寿司そのもの。あえてカウンター席は設置せず、子連れのファミリーでもテーブル席でゆったりくつろげる。このお店のこだわりは寿司をレーンに流さず、`乗り物`にのせて直接お客様に届けること。



住所 2/F, Ayala Malls The 30th, Meralco Ave, Ugong, Pasig City
電話 0917-676-3170
営業時間 月 ~ 木曜 11:00~21:00

057 /日本料理 BGC ランクイン！

Tori Ichi 鳥一

上質な炭を使った炭焼きを用いて、日本の店舗と変わらない味を提供。もちろん食材にもこだわり、新鮮な野菜やお肉、その他日本から取り寄せた調味料を使用し、本場の味をお届けしてる。ビールのお供にもピッタリだ。



住所 G/F Net Quad Bldg, 4th Ave cor 31st Street, Bonifacio Global city, Taguig
電話 0917-876-2397 / 02-839-5481
営業時間 11:00~23:00（月 ~ 土）/ 11:00~21:00（日）

061 /日本料理 オルティガス周辺 ランクイン！

Takashi Japanese Cuisine 日本食 たかし

豚骨、鶏骨、野菜をたっぷり使ったスープが特徴の醤油ラーメンがおすすめ。自家製の卵ちぢれ麺をあわせ、焦がしニンニクの香味油で仕上げている。豚骨醤油、北海道みそ、担々麺、辛味海鮮、月替りのラーメンもある。



住所 8006 Pioneer cor.United St.Kapitolyo Pasig City (inside Pioneer Centre)
電話 0905-510-9554
営業時間 11:30~21:00

062 /日本料理 オルティガス周辺

Ukokkei Japan ウコッケイ・ジャパン

メガモール地階のフードコートに構えるラーメン屋。日本各地のご当地ラーメンを低価格で提供していたことで話題になった。今はメニューを一新したが、リーズナブルで美味しいラーメンは以前と変わらない。



住所 1/F Mega A SM Megamall, Ortigas, Mandaluyong
電話 0917-589-6030
営業時間 10:00~22:00

063 /日本料理 オルティガス周辺

Osaka Ohsho 大阪王将

パリっとした香ばしい皮と、食欲をそそるニンニクの香り、元祖餃子をマニラでも。オリジナル餃子の他にも、トリュフ餃子やチョリソー餃子、ベーコンとチーズ餃子などの変わり種も人気だ。もちろん餃子以外のメニューも豊富。



住所 3/F, Mega Fashion Hall, SM Megamall, Ortigas, Mandaluyong
電話 02-631-7494
営業時間 10:00~22:00

064 /日本料理 オルティガス周辺

YAYOI やよい軒

定食料理の大半に日本からの食材を使用。お米も日本産。やよい軒ならではのふっくらしたご飯を楽しめるのは嬉しい。「なす味噌とサバの塩焼き定食」「すき焼き定食」といった定番メニューに加え、海外向けのオリジナルとして「照焼きチキン定食」を提供する。



住所 3/F, Building B SM Megamall, Brgy. Wack-Wack, Mandaluyong 電話 02-634-4865
営業時間 10:00~22:00（モールの時間に順ずる）

065 /日本料理 マニラ

Century Tsukiji 築地かたやま

店内は、柔らかい光に包まれて、ゆったりと落ち着いた雰囲気。料理には全て新鮮な食材を使用。日本の季節に合わせて旬の食材を日本から直接取り寄せているため、フィリピンにいながら日本の四季を感じることができる。



住所 599 P. Ocampo St, 1004 Malate, Manila
電話 02-528-8888 / 02-528-5835
営業時間 11:30~14:00、18:00~22:00

066 /日本料理 マニラ

Izakaya Kenta 居酒屋 けん太

マラテ界隈で愛されている人気居酒屋店。親しい友人や家族と大切な時間を過ごす時には、豊富に揃った日本酒や自慢の寿司がおすすめ。本格的な日本料理を楽しむことができる。居酒屋ならではの定番メニューも充実している。



住所 G/F Malate Bayview Mansion, M. Adriatico St. Malate Manila
電話 02-523-1874 / 0916-218-7958
営業時間 11:00~翌2:00

067 /日本料理 マニラ

RAKU 楽

パンパシフィックホテル 2 Fにオープンしたレストラン。独自の仕入れルートで日本から直送された新鮮な食材が特徴だ。カウンターには日替わりの大皿料理が並び、おつまみから食事までメニューは豊富だ。朝5時まで営業している。



住所 2F Adriatico Square M. Adriatico corner, Gen. Malvar Streets, Manila City 1004, Malate
電話 0920-553-7647
営業時間 17:00~翌5:00

068 /日本料理 マニラ

Tanabe 田なべ

ランチメニューは、300ペソ前後と手ごろ。日本食が恋しくなったら、行ってみたいマニラの和食レストランとして必ず名の挙がる日本食レストランの1つ。



住所 #553, Remedios St, Malate, Manila,
電話 02-528-4689
営業時間 11:00~14:00、17:30~23:30

069 /日本料理 マニラ

Kentako ケンタコ

毎週土曜日に開催されるGreenfield Weekend Marketに出店するたこ焼き屋。日本で修業を積んだ小林健太郎氏が手掛ける。食材から粉材・器具まで日本製のものを使用。



住所 Greenfield Weekend Market, Greenfield District,
営業時間 土曜 16:00-24:00
FB: kentakoph

070／日本料理　マニラ

KAMAMESHI TOWN HONTEN　釜飯

人気店クリスピークリームの隣にある当店。人気はその店の名の通り釜飯。炊きあがるまでの時間は、たこ焼き、刺身などそのほかの豊富なメニューを楽しもう。`おこげ`好きにはたまらない味わいだ。



住所 Greenhills Shopping Center, San Juan City（クリスピークリームの隣）
電話 02-570-3364 / 02-570-3242
営業時間 11:00~22:00

071／日本料理　マニラ

Torimomo　とりもも

Robinson's Place に入る当店の自慢は日本人から教育を受けた職人の手による焼き鳥。仕事帰り、焼き鳥の煙と香ばしい香りに誘われて、ちょっと立ち寄りたくなるお店だ。



住所 Ground Floor, Robinson's Place Manila Ermita, Ermita, Manila
電話 02-247-2907 / 0905-271-6922
営業時間 月～金 10:00~21:00 / 土日 10:00~22:00

072／日本料理　マニラ

Sakurajima Japanese Restaurant　桜島

マカティの外れ寄りの日本人料理長が手掛ける和食店。日本式カウンター寿司や鉄板焼きがあり、オープンキッチンとなっている。一押しは新鮮な刺身。開業する 30 年以上続く有名シーフードレストランの鮮魚もオーダー可能。



住所 1190 J Boocbo St, Ermita, Manila
電話 02-524-5761
営業時間 17:00~0:00

073／日本料理　パサイ

BIJIN NABE by TSUKADA NOJO 美人鍋・パイ・塚田農場

地鶏コラーゲンスープの`美人鍋`専門店。天然コラーゲンたっぷりの黄金地鶏スープは、ヘルシーで美容に嬉しい成分が凝縮されている。美人鍋の全材料が新鮮さを保つために日本から毎日輸入されている。



住所 2/F S Maison, Conrad Hotel, Mall of Asia Complex, Pasay City
電話 0917 519 8862 / 02-809-1268
営業時間 11:00~22:00

074／日本料理　パサイ　ファン予約

BOTEIYU　ぼていゆう

日本でも変わらぬ郷愁しさを提供し続ける、元祖お好み焼き専門店。昔ながらの秘伝の生地をじっくりと焼き上げて、日本でも使用しているオリジナルソースと特製マヨネーズが味の決め手。食材の多くは日本からの輸入。



住所 G/F SM MALL OF ASIA, Seaside Blvd, Pasay
電話 02-877-0137
営業時間 10:00~21:00（月～金）／10:00~22:00（土日）

075／日本料理　パサイ

CHIBO　千房

店内はモダンな和の雰囲気の落ち着いた空間が広がるお好み焼き店。テーブル席とカウンター席があり、どちらも鉄板を目の前にして料理を楽しむことができる。ボリュームも満点なお好み焼は、どれもふっくらとした優しい味。



住所 2/F, S Maison, Conrad Manila Seaside Blvd, corner Coral Way, Mall of Asia Complex, Pasay City
電話 02-898-3333　営業時間 10:00~22:00

076／日本料理　パサイ

King Men　王麺

日本より直輸入した秘伝のタレと特製麺を使用し、本物の札幌ラーメンをマニラで提供している。



住所 1309 Pasay, Food Hall, NAIA Terminal 3
電話 0945 274 8495
営業時間 7:00 ~ 22:00

077／日本料理　パサイ

Kaishu　海舟

鍋物・天ぷら・郷料理など豊富なメニューが自慢の日本料理店。一番の魅力はいけすお料理が味わえること。店内中央に構えだいけすから、注文ごとに調理するシステムはマニラの和食店では珍しいサービス。



住所 G/F Net World Hotel, Roxas Blvd. cor Sen. G. Puyat Ave., Pasay City
電話 02-551-1784（直通）/ 02-536-7777（内線 4 番）
営業時間 11:00~24:00

078 /日本料理 パサイ

KITSHO 吉祥

多彩なメニューが揃える本格日本料理店。おすすめは、料理長が自ら毎朝精力的に市場を回って仕入れる新鮮な魚介類を使った品々。寿司、刺身はもちろん、ふぐ刺し（要予約）など新鮮な魚料理をマニラで楽しめる。



住所 3001 Roxas Boulevard Pasay City(Hotel Jen)
電話 02-708-4888
営業時間 11:00~14:30、18:00~22:30

082 /日本料理 パサイ

Oden House & Eatery おでん・ハウス&イーテリー

カルティマールに構える日本人経営の日本食レストラン。生鮮市場に隣接する新しいビルに移転し、エアコンの効いた広い店舗になり、品数も増えた。おすすめは看板メニューのおでん。



住所 2/F Magic Star Square, Leveriza cor Propietarios St, Pasay
電話 0918-948-1012
営業時間 6：00~18：00（月・木）6：00~20：00（金、土）

079 /日本料理 パサイ チェック

Shitamachi Tendon Akimitsu 下町天丼秋光

東京・浅草で人気の天丼専門店、「下町天丼 秋光」。下町の老舗で腕を磨いた若き店主が、2015年浅草に新しく開いた天丼専門店。天丼激戦区の浅草で、日本人はもちろん外国人観光客にも多く訪れる名店。



住所 4/F Food Hall, Ninoy Aquino International Airport Terminal 3, Pasay City
電話 02-511-7080
営業時間 7:00~21:00

083 /日本料理 パサイ

Yakiniku Sandaya 焼肉 三田屋

Sunvar plazaにある老舗の焼肉屋・三田屋。創業17年で前のお店には元アキノ大統領もお忍びで通った人気店。お肉はすべて日本人オーナーが厳選し日本から輸入。アメリカ牛を中心とした絶品焼肉業態に、各種和食などを取り揃える。



住所 UG-1 Sunvar Plaza Bldg., Amorsolo St, Gos pasay road, Makati
電話 0918-292-1006 営業時間 12:00~15:00、17:00~23:00

080 /日本料理 パサイ

Uma Uma 博多 うま馬

博多ラーメンの源流と言われる名店の味を受け継ぐラーメン屋。科学調味料を一切使わないことを信念に、スープはシンプルに豚骨と秘伝の醤油ダレのみ。コクがありつつも優しい味のスープで、のど越しのよい細麺がよく合う。



住所 2/F S Maison, Conrad Manila, Seaside Boulevard Corner Coral Way, Mall of Asia Complex, Pasay
電話 02-800-7663
営業時間 10:00~22:00

084 /日本料理 パサイ

Ramen Shimada らーめん島田

パサイ市にオープンしたとんこつ醤油に自信があるラーメン屋。某有名ラーメン職人が監修する本格派ながら、価格帯が良心的でその上、お替わり無料の白飯も付いているというのが嬉しさだ。



住所 1300 Kalakhang Maynila, Pasay City default 8006 Epifanio Delos Santos Avenue Extension St. ※店舗は高架横
営業時間 12:00~20:00 無休
電話 0956-041-7181, 0929-613-1281

081 /日本料理 パサイ

YANAGI やなぎ

創作日本食レストラン。店内は黒を基調とし、シックで落ち着いた空間が広がっている。ビュッフェスタイルや鉄板焼きが楽しめるメインホールを抜けた奥には最大10名で利用可能な個室もあり。



住所 Midas Hotel, 2702 Roxas Boulevard, San Rafael, Pasay City
電話 02-902-0100 loc 1255
営業時間 11:30~14:30、18:00~10:30

085 /日本料理 パサイ

Kyotako Premium Japanese Takoyaki 京蛸

2015年、サント・トーマス大学にオープンしたたこ焼き専門店。オーナーが大阪へ渡って地元で学んだ本格的な関西風たこ焼きを提供する。6～8種類ほどの粉をブレンドし、5分後が食べ頃になるように生地を仕上げている。



住所 1/F SM Mall of Asia, SM Central Business Park Bay City, Pasay
営業時間 月～金 12:00～21:00
電話 02-256-7530

086／日本料理　パサイ

Ichiba-Japanese Market イチバジャパニーズマーケット



このレストランの特徴はメニューの豊富な点だ。揚げ出し豆腐、サーモンの炙り焼き、焼うどんといった家庭料理から、お寿司、てんぷら、そばなどのメニューが並ぶ。日本の家庭料理を食べたくなった時に立ち寄りたいレストランだ。

住所 2/Floor, Newport Mall, Resorts World Manila, Newport City
営業時間 月～金 12:00～21:00 / 土日 10:00～21:00
電話番号 02-865-6859

087／日本料理　パサイ

HIDEYAMAMOTO ヒデ・ヤマモト



定食料理の大半に日本からの食材を使用。お米も日本産。やよい軒ならではのふっくらしたご飯を楽しめるのは嬉しい。「なす味噌とサバの塩焼き定食」「すき焼き定食」といった定番メニューに加え、海外向けのオリジナルとして「炭焼きチキン定食」を提供する。

住所 UG/F, City of Dreams Manila, Aseana Ave. cor. Roxas Blvd, Entertainment City, Paranaque　電話番号 02-519-0046
営業時間 11:00～15:00、18:00～23:00（月～金）／11:00～24:00（土・日）

088／日本料理　パサイ周辺

Nobu Manila ノブ・マニラ



日本人シェフが手掛ける高級和食店。和食とペルー料理を合わせたフュージョン料理が売り。クオリティーを維持するため大半の食材は海外から取り寄せているが、カラマンシーなど現地の食材もレシピに積極的に取り入れている。

住所 Level 1, Nobu Manila, City of Dreams Manila, Aseana Ave. cor. Roxas Blvd., Entertainment City, Paranaque
電話番号 02-519-0046　営業時間 6:00～10:30、18:00～22:00 ／6:00～10:00（日）／18:00～23:00（金～日）

089／日本料理　アラバン周辺

Butamaru 豚丸



Westgateの人気ラーメン店。16時間煮込んだとんこつスープは博多流。もちもちの太麺は自家製麺で、とろけるようなチャーシューも人気。塩ラーメンや担々麺がおすすめ。ラーメン以外のサイドメニューもあり。

住所 Westgate Center, Commerce Avenue cor., Filinvest Ave. Alabang
電話番号 02-887-4255　営業時間 11:30～22:00

090／日本料理　アラバン周辺

Hakata Ikkousha 博多一幸舎



福岡が誇る名物と言えば『博多ラーメン』。2004年開業以来、地元博多の人々に支えられながら今では、アジアを中心とした海外への出店も実現。日本人店主の意思を引き継いだ、博多っ子の職人が作る本物の博多豚骨ラーメンを提供。

住所 Upper Ground Floor, Water Garden, Festival Mall, Filinvest City, Alabang
電話番号 02-842-1873　営業時間 11:00～21:30

091／日本料理　アラバン周辺

HANAKAZU ハナカズ



ベテランの日本人シェフが手掛ける本格和食レストラン。地方からもお客さんが訪れるほど大人気。ベストセラーの刺身と巻き寿司は鮮度は勿論、その日に仕入れた新鮮な食材を使用。タレや調味料は全て自家製というこだわり。

住所 108 Aguirre Ave. BF Homes Paranaque
電話番号 02-850-2512 / 02-807-3261
営業時間 11:30～14:30、17:30～22:00（火～日）

092／日本料理　アラバン周辺

Hanamaruken 花丸軒



スープのベースは豚骨で、大阪の店舗で使用しているのと同じ種類のポークから煮出している。マイルドかつ塩気の強すぎないスープは、ストレート麺との相性が抜群。

住所 2/F Alabang Town Center, Alabang, Muntinlupa
電話番号 02-869-9857　営業時間 11:00～21:00（月～金）／10:00～22:00（土）／10:00～21:00（日）

093／日本料理　アラバン周辺

Miyazaki 宮崎



新鮮で安全な日本食を提供している。肉、海鮮、野菜など、顧客のさまざまな要望に柔軟に対応。新鮮で最高品質のネタで作られたロール寿司や刺身・鉄板焼きもおすすめ。店内は日本を意識したモダンな印象。

住所 Madrigal Ave Corner Commerce Avenue, Alabang, Muntinlupa, 1780 Metro Manila
電話番号 02-804-8813　営業時間 11:00～14:00、18:00～22:00

094 /日本料理　アラバン周辺

NIKUMARU　ニクマル

本格焼き肉レストラン。和牛やホルモンなどがリーズナブルに楽しめる。焼き肉以外にも定食や天ぷら、寿司など日本食を豊富に取り揃えている。Facebookではランチタイム限定のお得な情報も発信中。



住所 20S Aguirre Ave.BF Homes, Parañaque
電話 02-771-1169
営業時間 11:30~23:00(日・月・水・木) / 11:30~24:00(金・土)

098 /日本料理　アラバン周辺

Tokiwa Shokudo　ときわ食堂

Nikumaru のオーナーがオープンしたお手頃の価格でお弁当を提供するお店。価格レンジはP130 ~ P180。デリバリーも可能。日本から輸入した食品やお菓子も販売している。



住所 370 Romana Bldg. G/F El Grande Ave, BF Homes Parañaque
電話 02-995-0264
営業時間 11:30 ~ 22:00 (水曜定休)

095 /日本料理　アラバン周辺　チェック！

Ramen KURODA　ラーメンくろだ

看板メニューは豚骨ラーメン。麺は店の製麺機でつくりたての自家製麺を使い、繊細な仕込みが必要なスープは日本で作って輸入。ラーメンに、とんかつ、照り焼き丼、餃子などのボリューム満点なセットも人気。



住所 96 Aguirre Ave.Phase 2,BF Homes,Parañaque
電話 02-553-6824
営業時間 11:00~14:30、17:30~22:30

099 /日本料理　アラバン周辺

Yushoken　優勝軒

東池袋大勝軒の流れをくむ当店。マニラではアラバン、セブに展開。マカティでは、「Mendokoro Ramenba」の名でサルセドに店舗を構える。スープは12時間ほど煮込んだこだわりの自家製豚骨。太めの自家製麺はスープとの相性抜群。



住所 Molito Commercial Complex, Madrigal Ave.
営業時間 11:00 ~ 23:00
電話 02-808-7424

096 /日本料理　アラバン周辺

Shinomiya Japanese Restaurant　和食処四宮

アラバンのウエストゲート日本人経営・和食レストラン。おすすめの目玉焼きカレーは二つの目玉焼きがトッピングされたボリューミーな力レー。コクのあるソースには薄切りの柔らかいビーフがたんまり入り食べ応え十分。



住所 Westgate Center, Filinvest City, Alabang, Muntinlupa
営業時間 11:00 ~ 14:00、17:00 ~ 23:00
電話 02-865-1649

100 /日本料理　アラバン周辺

Sigekiya Ramen　Si 激 Ya ラーメン・シゲキヤ

日本各地に支店を構えるラーメン屋。横浜店の日本人大将の指導のオーセンティックな味は、たちまち地元のアラバンで大人気に。ラーメンの辛さレベルを選べるようになっており、上限がないためレベル100以上を指定するお客様もいるとか。



住所 Commercenter Mall, East Asia Drive cor. Commerce Ave., Filinvest Corporate City 営業時間 11:00 ~ 22:00
電話 02-805-0400　FB: SigekiyaRamenPH

097 /日本料理　アラバン周辺

Tajimaya Charcoal Grill　但馬屋

日本、シンガポール、香港にもお店を持つ焼肉専門店。フィリピンでは、セブ、アラバン、ロックウェル、モール・オブ・アジア、バギオにも支店を構える。日本のA4, A5級和牛とアンガスビーフを使用。食べ放題も人気。



住所 UGF, Alabang Town Center, Muntinlupa
電話 02-809-1687　営業時間 11:00 ~ 14:00、17:00 ~ 21:00 (月・木) 11:00 ~ 14:00、17:00 ~ 22:00 (金) 10:00 ~ 22:00 (土)、10:00 ~ 21:00 (日)

101 /日本料理　ケソン

Dohtonbori　お好み焼道とん堀

昭和56年創業、世界に300店舗以上展開するぬきのキャラクターでおなじみのお好み焼き店。2015年にマニラ店をオープン、現在5店舗を構える。特製の粉、ソース、マヨネーズを使用し、日本と同じレシピと焼き方を再



住所 2/F UP Town Center, Katipunan Ave., Diliman, Quezon City
営業時間 10時~22時
電話 0917-844-7067

102／日本料理　ケソン

Japan Fūdo Street　ジャパニーズフードストリート



ケソン、アヤラモールに入る日本食レストラン。さんまの塩焼き、釜飯、焼き鳥など、日本人が懐かしさを感じるメニューが揃う。インテリアも和色。ショッピングついでに気軽に立ち寄りたいレストランだ。

住所　Japan Town, Level 4, Ayala Malls Vertis North, Bagong Pag-Asa
営業時間　10:00～21:00
電話　09 45-492-2530

103／日本料理　その他エリア

MINORI-TEI　みのり亭



バタンガスでほっと一息できる日本料理店。オススメは揚げ定食、焼き魚定食、かつカレー定食、ちらし寿司定食。

住所　First Philippine Industrial Park (FPIP), Barangay Sta. Anastacia, 4234 San to Tomas, Batangas
電話　0917-521-6797 / 043-405-5001 / 043-405-5791
営業時間　月～土曜 11:00~14:00 / 17:00~22:30



相撲茶や 関取

力士が作る本格ちゃんこ鍋の店。
開業十四年を迎える親取のちゃんこ鍋は、
魚や season を使め数十種類の野菜を
十四時間以上煮込んで丹念にだし汁を取っています。
この特製のだし汁が、一口目から美味しく食べられる
秘密ではかわえない旨さの秘密です。
季節となっている鍋山盛りの具材を
最後に鍋に放り込んでお召し上がり下さい。



美味しいという言葉と、お客様の笑顔を求めて常に進化を続けます。

鍋以外にも一品料理は 200 種以上をご用意。
日本と変わらぬ味と季節感の大切さを心がけ、
自家製にこだわる「うどん・そば」は
原料を日本から取り寄せています。

http://www.sekitori.asia

SEKITORI
JAPANESE RESTAURANT

マカティ本店 ☎ 02-816-7603 / 894-3876
Little Tokyo, Chino Roces Ave., Makati City
営業時間：11時半～14時半／17時～24時
定休：無休　座席数：130席　喫煙席：あり　個室：あり

オルティガス店 ☎ 02-681-7985 / 535-02812
Hanston Square Building, 17 San Miguel Ave.,
営業時間：11時半～14時半／18時～22時半
定休：無休　座席数：110席　個室：あり

食材は日本産！　本物の日本の味が食べられる！

BFの本格的焼肉店 肉 NIKUMARU Japanese Restaurant

豊富に揃う日本食料理



パラニャーケ市 BF ホーム内にある日本食料理、肉丸レストラン。焼肉をメインに当店自慢の本格的な焼肉のタレでお召し上がり頂く和牛や海鮮焼きは絶品です。また寿司、刺身、天婦羅和定食、一品料理等も豊富に取り揃えて皆様のお越しをお待ち申し上げています。日本からの物にこだわり、ふんだんな日本食材を利用していますのでこちらも十分にご堪能いただけると思います。


近江牛カルビ


お座敷（約14名収容）

205 Aguirre Ave, BF Homes Paranaque City 1720 Metro Manila
営業時間：日～木曜日 11:30-23:00 /
金・土曜日 11:30-24:00 / 定休日：火曜日



TEL: 02-771-1169 http://www.nikumaruph.com

Takuhai for JAPAN

日本へマンゴーを送りませんか？



甘さと酸味が見事に調和した、
フィリピン産マンゴーを航空便にて
お届けいたします。弊社 Web サイトまたは
メールにてご注文・ご購入いただけます。
お気軽にお問い合わせください。

～取扱商品～
フィリピン産マンゴー，フィリピン産パパイヤ，
その他トロピカルフルーツ







各商品季節によりお値段が変動いたします。産地状況により、販売不可の場合がございます。
詳細はお問い合わせいただくか、弊社 Web サイトまたは Facebook にてご確認ください。

株式会社 ダイヤモンドスター
千葉県山武郡芝山町香山新田字矢志ヶ谷 50 番地
TEL：+81-479-85-5900（平日 8 時～4 時）
FAX：+81-479-85-5901（24 時間受付）
E-mail：takuhaimango@yahoo.com
（担当：石井／加藤）
http://www.diamondstar.co.jp/
@takuhaimango

Diamond Star mango

◎現地お問い合わせ先◎
Diamond Star Agro Products, Inc.
Bldg. 2 SUNYU COMPOUND, MDC Road, Veterans Center,
Western Bicutan, Taguig City 1604
TEL：838-4684　FAX：839-2822
Cell. 0917-527-5191（担当：柴田）
※電話は平日 9 時 -5 時
FAX は 24 時間受付しております。



らーめん 島田
RAMEN SHIMADA

2018年にパサイ市にオープンし、熟練の日本人シェフが監修し料理の品質管理を行う。本格派ラーメンを250ペソからお手頃な価格で取り揃えておりますので、皆さまのご来店を心からお待ちしております。

それぞれにこだわる一滴。



野菜らーめん P290

濃厚なスープにシャキシャキの野菜。長年求めていた味がようやく完成しました。



とんこつしょうゆらーめん P250

醤油ベースのとんこつらーめん。自家製チャーシューにスープの深みと麺にこだわり、しっかり旨味を閉じ込めた一品。



環七らーめん P320

病み付き必至の濃厚系！こってり背脂に加え、芳香なニンニクの香りが食欲をそそる。

(0956) 041-7181 (Globe)
(0929) 613-1281 (Smart)

Kalakhang Maynila, Pasay City Pasay Default 8806 Epifanio Delos Santos Ave. Edsa Extention Pasay, Pasay City
（店舗に駐車場有）
http://ramen-shimada.business.site







餃子 P140
ちょい飲み おつまみセット P150



とんこつ P250



担々麺 P290

フランチャイズ

001 ／フランチャイズ
Yoshinoya　吉野家
言わずとも知れた牛丼の名店「吉野家」。長年に渡り守られてきた伝統の味が味わった吉野家の牛丼をフィリピンでも楽しむことができる。また、牛丼だけではなくフィリピンならではのメニューも充実している。



住所 Second Floor, Glorietta 1, Ayala Center, Glorietta Complex, Makati
電話 02-625-3662 / 02-893-8176
営業時間 10:00~21:00 (日~木) / 10:00~22:00 (金、土)

住所 Valero Carpark 2, Valero Street, Salcedo Village, Makati
電話 02-810-7960　営業時間 9:30~22:00 (月~金)

002 ／フランチャイズ
Healthy Shabu Shabu　ヘルシー・しゃぶしゃぶ
主なテナント
住所 R-1 Level, Power Plant Mall, Rockwell, Makati
営業時間 11:00~23:00　電話 02-898-3979

003 ／フランチャイズ
MITSUYADO SEI-MEN　三ツ矢堂製麺
主なテナント
住所 22 Jupiter St., Bel-Air, Makati
営業時間 11:00~23:00　電話 02-511-1390

004 ／フランチャイズ
YABU　やぶ
主なテナント
住所 The Fort Entertainment Complex, 5th Avecor 28th St,
電話 02-887-0094　営業時間 11:00~21:00 (月~木)/ 10:00~22:00 (金、土)/10:00~21:00 (日)

005 ／フランチャイズ
Nadai Fujisoba　名代 富士そば
主なテナント
住所 4/F Food on Four, SM Aura Premie
電話 02-777-333
営業時間 10 時~ 22 時

006 ／フランチャイズ
Ramen Nagi　ラーメン凪
主なテナント
住所 S/F SM AURA PREMIER McKinley Parkway Brgy.Fort Bonifacio,Global City,Taguig
営業時間 10:00~22:00　電話 02-828-6793

007 ／フランチャイズ
Ikkoryu Fukuoka Ramen　一康流 福岡ラーメン
主なテナント
住所 P1 Concourse Level, Powerplant Mall Rockwell Center, Makati
営業時間 11:00~22:00　電話 02-897-8088

008 ／フランチャイズ
Kenji Tei　けんじ亭
主なテナント
住所 Greenbelt 5, 3/F Ayala Center, San Lorenzo Makati
電話 02-754-3098　営業時間 11:00~22:00 (月~木), 11:00~23:00 (金、土)、11:00~22:00 (日)

009 ／フランチャイズ
Ukokkei Ramen Ron　烏骨鶏ラーメン 龍
主なテナント
住所 The Fort Entertainment Complex, 5th Ave cor 28th St,
電話 02-856-4588　営業時間 11:00~14:30, 17:00~22:30 (月~土)/11:30~14:00 16:00~21:00 (日)

010 ／フランチャイズ
Saboten　とんかつ新宿さぼてん
主なテナント
住所 G/L Glorietta 5, Ayala Avenue, Makati City
営業時間 11:00~23:00
電話 02-625-0909

011 ／フランチャイズ
Sumo Sam　相撲サム
主なテナント
住所 Level 3, Greenbelt 3, Ayala Center, Greenbelt, Makati　電話 02-903-0847
営業時間 11:00~22:00 (日~木) / 11:00~23:00 (金、土)

012 ／フランチャイズ
Tonkatsu Maisen　とんかつ　まい泉
主なテナント
住所 1/F Greenbelt 5, Ayala Center, Makati
営業時間 11:00~23:00　電話 02-239-0390

013 ／フランチャイズ
Pepper Lunch　ペッパー・ランチ
主なテナント
住所 Level 2, Greenbelt 5, Ayala Center, Greenbelt, Makati
営業時間 11:00~21:00　電話 02-5013-759

014 ／フランチャイズ
SANTOUKA　ラーメン山頭火
主なテナント
住所 G/F Glorietta 4, Hotel Drive, Ayala Center Makati City　営業時間 11:00~23:00
電話 02-845-0696 /0915-636-7273

015 ／フランチャイズ
Ganso Shabuway　しゃぶ道
主なテナント
住所 2/F Greenbelt 5, Ayala Center, Makati
営業時間 日~木曜 11:00~21:00 /金・土 11:00~22:00
電話 02-903-6763 / 0917-541-8181

016 ／フランチャイズ
KIMPURA　金ぷら
主なテナント
住所 4/F Ayala Center Greenbelt 5, Makati City
営業時間 11:30~14:30 / 18:00~22:30
電話 02-621-6791 to 95

017 ／フランチャイズ
KIMUKATSU　キムカツ
主なテナント
住所 Level 3 Century City Mall Makati City
営業時間 日~木 曜 11:00~21:00 / 金・土 曜 10:00~22:00　電話 02-812-0333

018 ／フランチャイズ
Watami　和民
主なテナント
住所 2/F, Entertainment Mall, Mall of Asia Complex (MOA), Pasay　電話 02-246-9069
営業時間 日~木曜 11:00~22:00 /金・土曜 11:00~23:00

019 ／フランチャイズ
Katsu Sora　かつ空
主なテナント
住所 2/F, Promenade, Greenhills, San Juan City
営業時間 月~金 曜 11:00~22:00 / 土・日 曜 10:00~22:00　電話 02-925-1411

020 ／フランチャイズ
TENYA TEMPURA TENDON　天丼てんや
主なテナント
住所 4/F Mega A SM Megamall, EDSA cor. Doña J. Vargas Ave, Ortigas Center, Mandaluyong
電話 02-512-4776 / 02-887-9036　営業時間 10:00~22:00

021 ／フランチャイズ
一風堂　IPPUDO
主なテナント
住所 3/F SM Mega Fashion Hall, SM Megamall, Ortigas, Mandaluyong
営業時間 10:00~22:00　電話 02-470-1837

022 ／フランチャイズ
KICHITORA OF TOKYO　吉虎
主なテナント
住所 2nd Floor Mega Atrium, SM Megamall
営業時間 日~木曜 10:00~21:00 /金・土曜 10:00~22:00　電話 02-451-2218 / 02-755-1100

YOSHINOYA

Yoshinoya.com.ph

デリバリーいたします。

288-2888

メニューなど詳細はWebで

日本で有名なあの牛丼!



このページを見せると
もれなく海老天ぷら(1尾)無料で進呈!
Get FREE 1 pc Tempura. Just present this coupon

SM MANILA　SM MALL OF ASIA　SM MEGAMALL　SM NORTH EDSA　SM FAIRVIEW　SM SOUTHMALL
SM CITY CEBU　ROBINSONS CYBERGATE CEBU　VALERO MAKATI　GLORIETTA 1　FAIRVIEW TERRACES

中華料理

001／中華料理　マカティ

Hai Shin Lou
ハイ・シン・ルー

住 所 810 Arnaiz Ave., San Lorenzo Village, Makati
電 話 02-892-5148 ／02-813-8491
営業時間 11:00-15:00、18:00-22:00

002／中華料理　マカティ

Happy Hotpot 東方火鍋
ハッピー・ホットポット

住 所 E. Jacinto St., Makati
電 話 0947-896-6019
営業時間 24 時間

003／中華料理　マカティ

Hot Space
ホット・スペース

住 所 2/F Jupiter Suites, 1 Juno St. cor. Makati Ave., Bel-Air, Makati
電 話 0917-543-4303
営業時間 11:30-16:30、17:30-23:00

004／中華料理　マカティ

Husan Smokeless Grill and Shabu Shabu
フサン・スモークレス・グリル・アンド・しゃぶしゃぶ

住 所 Unit101AGS-Yakal Plaza,174 Yakal St., San Antonio Vill., Makati
電 話 02-551-0533 ／0927-560-2798 ／0922-888-9929
営業時間 24 時間営業

005／中華料理　マカティ

PEKING GARDEN
ペキン・ガーデン

住 所 4/L Greenbelt 5 Phase 2, Ayala Center, Makati
電 話 02-729-0567 ／02-729-0719
営業時間 11:30-4:00、18:00-22:00

007／中華料理　マカティ

Lucky Rainbow Seafood Restaurant
ラッキー・レインボー・シーフード・レストラン

住 所 Unit 201-204 Z-Square Mall, Del Monte Ave, Quezon City
電 話 02-478-1385
営業時間 11:00-14:30、17:30-22:00

008／中華料理　マカティ

MLA Top Food Restaurant
MLA・トップ・フード・レストラン

住 所 Veca Bldg., 11 Chino Roces Ave., cor. Estrella, San Antonio Vill., Makati
電 話 0926-032-7909
営業時間 10:00-22:00

009／中華料理　マカティ

Shang Palace
シャン・パレス

住 所 2/F Makati Shangri-La Hotel, Ayala Ave. cor., Makati Ave., Makati
電 話 02-813-8888
営業時間 11:30-14:30、18:00-22:30

010／中華料理　マカティ

Tien Tien Hotpot Restaurant
ティエン・ティエン・ホットポット・レストラン

住 所 1/F Atrium Bldg., Makati Ave. cor. Paseo de Roxas, Makati
電 話 02-844-6586 ／02-893-1685
営業時間 11:00-22:00

011／中華料理　マカティ　ブランチ有

Tim Ho Wan
添好運（ティムホーワン）

住 所 1/F Glorietta, Parkway Dr Ayala Center, Makati
電 話 02-729-9367
営業時間 11:00- 翌 2:00（月 - 金）
10:00-22:00（土日）

012／中華料理　マカティ　ブランチ有

Chao Shan Beef Taste
牛味道 チャオ・シャン・ビーフ・テイスト

住 所 1/F Three Central, Valero St., Salcedo Vill., Makati
電 話 0926-646-0152
営業時間 10:0-22:00

013／中華料理　マカティ

Fantaste
ファンテイスト

住 所 118 Easton Place Condo, Valero St., cor. Rufino St., Salcedo Vill., Makati
電 話 0916-266-6688
営業時間 6:30-22:00

014／中華料理　マカティ

Tai Koo HK Roast
タイ・クー・ホンコン・ロースト

住 所 1/F V-Corporate Centre, L.P. Leviste St., Salcedo Vill., Makati
電 話 02-810-1548
営業時間 24 時間

015／中華料理　マカティ

Long Time Ago
ロング・タイム・アゴー

住 所 5050 P. Burgos St., cor. J. Luna, Brgy. Poblacion, Makati
電 話 02-824-6404 / 0917-158-7666
営業時間 5:00-14:00（月）／11:00-14:00、17:00- 翌 2:00（火-日）

016／中華料理　マカティ

Wow Cow Fresh Beef Hotpot
ワウ・カウ・フレッシュ・ビーフ・ホットポット

住 所 Tordesillas St., Salcedo Vill., Makati
営業時間 10:00- 翌 2:00

017／中華料理　マカティ

Chuan Xiang
チュアン・シエン 香園 正宗川菜

住 所 1/F A.Venue Mall, 7829 Makati Ave., Poblacion, Makati
電 話 02-246-9069
営業時間 10:30-122:00

018／中華料理　マカティ

LUGANG cafe
ルーガン・カフェ（グロリエッタ店）

住 所 G/F Glorietta 2, The New Ayala Center, Palm Dr, Makati
電 話 02-403 3303
営業時間 11:00-2:00

006／中華料理　マカティ

オーナーが中国系フィリピン人というだけあって、本場中国の庶民的な味を再現している。チャイナタウンにお店をオープンさせてから 30 年余、今だ安定した人気を誇る。

Mey Lin Bistro　梅林小館

住 所 G/F 136 - 138 Jupiter Place Bldg., Jupiter St., Bel-Air, Makati Jupiter St., Bel-Air, Makati
電 話 02-899-6688/02-899-8999
営業時間 11:00-16:30,17:00-22:30



019／中華料理　マカティ

本場北京ダックを心行くまで堪能したいときは、有名香港人シェフによる本格中華のぜひこちらへ。フィリピンのラグジュアリーなライフスタイル雑誌の人気レストラントップ20にも選ばれている。

Jasmine
ジャスミン



住　所　2/F New Wold Esperanza Stree corner Makati Avenue, Ayala Center, Makati City 1228, Philippines
電　話　02-811-6888
営業時間　11:30-14:30、18:00-22:30

020／中華料理　マカティ

Fuyuan フユアン
福園

住　所　1/F 104 Gamboa St., Legaspi Vill., Makati
電　話　02-896-7777 / 02-895-3333
営業時間　10:30-22:30

021／中華料理　マカティ

Lutong Macau
ルトンマカウ

住　所　116 Jupiter Street, Bel-Air Village, Makati City 1208
電　話　0906-555-5388
営業時間　10:00-5:30、17:30-22:00

022／中華料理　マカティ

Jade Garden
ジェイド・ガーデン 翠園

住　所　2/F Glorietta 2, Palm Drive cor., West Drive, Ayala Center, Makati
電　話　02-955-1808
営業時間　11:003-14:00、18:00-22:00

023／中華料理　BGC

Bai Nian Tang Bao
バイ・ニアン・タン・バオ 百年龍袍

住　所　1/F Uptown Parade, 9th Ave. cor, 38th St., Taguig
電　話　02-838-1716
営業時間　11:00-22:00（月-木）
11:00-24:00（金・土）

025／中華料理　BGC

Tuan Tuan Chinese Brasserie
トゥアン・トゥアン・チャイニーズ・ブラッセリー

住　所　5/F Sky Park Dining, SM Aura Premier, Bonifacio Global City, Taguig
電　話　02-898-0292 / 0956-156-3426
営業時間　12:00-2400

026／中華料理　BGC

Da Tang Jardin
ダ・タン・ジャルダン

住　所　Belagio 1, Burgos Circle, Taguig
電　話　02-800-5955
営業時間　11:00-23:00

027／中華料理　マニラ

Café Mezzanine
カフェ・メザニン

住　所　650 Ongpin St., Binondo,Manila
電　話　02-288-8888 local 230
営業時間　7:00-22:00

028／中華料理　マニラ

Dong Bei Dumplings
東北水餃
ドン・ベイ・ダンプリング

住　所　642 Yuchengco St., Binondo, Manila
電　話　02-241-8912
営業時間　8:00-20:00

024／中華料理　BGC

シンガポールに本店を置き、世界各国に展開するグローバルな中華料理店。フォート店は５人の中国人シェフを擁し、オーセンティックな広東料理を楽しめる。グリーンヒルズにも支店があるが、ややカジュアルな雰囲気でに上海料理が中心。

CRYSTAL JADE DINING IN
クリスタル・ジェイド・ダイニング・イン



住　所　Unit SELJG201,9Bonifacio High Street Central,30th St.Cor.7th Ave,Bonifacio Global City,Taguig
電　話　02-519-8191
営業時間　11:00-15:00,17:30-23:00(月-金),11:00-23:00（土日）

029／中華料理　マニラ

Happy Delicious Kitchen
ハッピー・デリシャス・キッチン

住　所　801 Benavidez St.Binondo,Manila
電　話　02-244-0120
営業時間　9:30-20:00

030／中華料理　マニラ

LAN ZHOU LA MIEN
蘭州拉麺

住　所　818 Benavidez St.Binondo,Manila
電　話　02-244-5365
営業時間　9:00-21:00

031／中華料理　マニラ

Macao Mini Hotpot Seafood Restaurant
マカオ・ミニ・ホットポット・シーフード・レストラン

住　所　888 Gandara St. cor. Ongpin St., Binondo, Manila
電　話　02-735-0099 / 02-310-1899
営業時間　10:30-22:30

032／中華料理　マニラ

Mäsüki
マスキ

住　所　931 Benavidez St., Binondo, Manila
電　話　02-244-0745
営業時間　7:00-22:30

033／中華料理　マニラ

New Po-Heng Lumpia House
ニュー・ポーヘン・ルンピア・ハウス

住　所　Uysubin Bldg. 531 Quintin Paredes St., Binondo, Manila
電　話　02-241-8789 / 02-242-9776
営業時間　7:00-19:00（月～土）/ 8:00-17:00（日）

034／中華料理　マニラ

Ping Yang Hotpot
ピン・ヤン・ホットポット

住　所　555 Julio Nakpil St., cor. Adriatico, Malate
電　話　02-525-7191
営業時間　11:00-14:30、17:00-22:30

035／中華料理　マニラ

President Grand Palace Restaurant
プレジデント・グランドパレス・レストラン

住　所　746-750, Onpin St.,Binondo,Manila
電　話　02-243-4988 / 02-244-5886
営業時間　10:00-22:30（月-日）

036／中華料理　マニラ

Tao Yuan Restaurant
タオ・ユアン・レストラン

住所 508-512 Gen. Malvar St., cor. A. Mabini St., Malate
電話 02-522-7009 / 02-522-7010
営業時間 11:00-15:00、18:00-23:00

037／中華料理　マニラ

TASTY DUMPLINGS
新竹餃子館

住所 641 Norberto Ty St.,Binondo,Manila
電話 02-242-5195
営業時間 10:00-21:00

038／中華料理　マニラ

Sa Lido
麗都餐宮
ザ・オリジナル・サリード

住所 2/F Ongpin St, Sta. Cruz, Manila
電話 02-521-3333 / 0923-238-5556
営業時間 7:00-23:00

039／中華料理　マニラ

YING YING TEA HOUSE
イン・イン・ティーハウス

住所 233-235 Dasmarinas St.,Cor.,Yuchengco St., Binondo,Manila
電話 02-241-6323
営業時間 6:30- 翌 2:00

040／中華料理　マニラ

Yue Lai Hot Pot
ユエ・ライ・ホットポット

住所 1668 Mabini St, Malate, Manila, Metro Manila
電話 02-400-6395 / 02-400-6491
営業時間 11:00- 翌 2:00

041／中華料理　マニラ　ブランチ有

Li Li
リリ 利利

住所 New World Manila Bay Hotel 1588 Pedro Gil cor. M.H. Del Pilar St., Ermita
電話 02-252-6888
営業時間 12:00-22:00

042／中華料理　マニラ　ブランチ有

Paradise Dynasty
パラダイス・ダイナスティー
楽天皇朝

住所 2/F The Podium, Mandaluyong,1550
電話 02-682-3333
営業時間 10:00-22:00

043／中華料理　マニラ

China Blue
チャイナブルー

住所 Conrad Manila,Seaside blvd,Corner Coral Way,Mall of Asia Complex(MOA),Pasay
電話 02-683-3915
営業時間 11:00-14:30、18:00-22:30

044／中華料理　パサイ

MODERN SHANGHAI
上海小館

住所 Main Hall, SM of Asia, J.W. Diokno Blvd. Passy Coty
電話 02-551-1110
営業時間 11:00-22:00（月 金）、11:00-22:00（土日）

045／中華料理　パサイ

Man Ho
マンホー

住所 Marriott Manila BRANCH 2 Resorts Drive Pasay City,
電話 02-988-9999
営業時間 11:30-14:30、18:00-22:30

046／中華料理　パサイ

Passion
パッション

住所 2/F NEWPORT MALL, Newport Boulevard, Newport City, Pasay
電話 02-908-8875
営業時間 11:00~14:1518:00~21:45

047／中華料理　パサイ（周辺含む）

Crystal Dragon
クリスタル・ドラゴン

住所 UG/F, NÜWA. City of Dreams Manila, Aseana Ave. cor. Roxas Blvd., Entertainment City, Paranaque
電話 02-691-7782
営業時間 12:00-15:00、18:00-23:00

050／中華料理　オルティガス（周辺含む）

CHOI GARDEN
チョイ・ガーデン

住所 #12 Annapolis St.,cor. Purdue St., San Juan City
電話 02-727-6042 / 02-727-7489
営業時間 10:30-14:30、17:30-22:30（月 - 土）/ 10:00-22:30（日）

050／中華料理　オルティガス（周辺含む）

Lung Hin
龍軒

住所 44/F Marco Polo Ortigas Manila, Meralco Avenue and Sapphire Road, Ortigas Centre, Pasig City
電話 720-77-20
営業時間 11:30-14:00、18:00-22:30

051／中華料理　オルティガス（周辺含む）

MIEN-SAN NOODLE HOUSE
ミエン - サン・ヌードル・ハウス

住所 #40&42 Granada Street,Villa Ortigas II ,Quezon
電話 02-721-5794
営業時間 10:30-23:30（月 - 土）/ 9:30-22:00（日）

052／中華料理　オルティガス（周辺含む）

Din Tai Fung　ブランチ有
鼎泰豊（ディンタイフォン）

住所 Ground Floor, Mega Fashion Hall, SM Megamall, Ortigas, Mandaluyong
電話 02-997-1935 / 02-997-1936
営業時間 11:00-22:00

053／中華料理　アラバン

Phoenix Court
フェニックス・コート 豐恒閣

住所 2/F The Bellevue Manila, North Bridgeway, Filinvest City, Alabang
電話 0906-249-3098
営業時間 11:00-14:30 ,18:00-22:00(月休)

048／中華料理　パサイ　ブランチ有

お手軽な中華料理で点心、粥、卵麺、東洋の混ぜご飯などを一口食べてみては。フライト出発前や到着後、空港内のフードコートにて召し上がることができる。マカティシネマスクエア１Ｆに支店あり。

Let's Chow! Rice & Noodle Hau
レッツチャオ・ライス&ヌードル・ハウス

住所 Ninoy Aquino International Airport Terminal 3 Departure Section 4/ F Mall Area Pasay City
電話 (02) 846-2475
営業時間 1:00-22:00



054/中華料理　パラニャーケ

Red Lantern
レッド・ランターン 紅燈籠

住所 Solaire Resorts Manila, Aseana Ave., Entertainment City, Paranaque
電話 02-888-8888
営業時間 11:30-15:00、18:00-翌1:00（月-金）
10:30-16:00(土) 6:00-翌1:00（日）

055/中華料理　その他

Xin Tian Di
シン・ティアン・ディ 新天地

住所 4/F Crowne Plaza Galleria, Ortigas Centre, Pasig
電話 02-633-7222
営業時間 11:00-14:30、18:00-22:00

056/中華料理　アラバン

DaTaBailu
ダ・タン・バイル　大唐白鹿

住所 G/F, W City Center, 7th Avenue Corner, 30th St, Taguig
電話 0956-792-7767
営業時間 10:00-22:00

057/中華料理　その他

Tien Ma's
ティエン・マ 田媽

住所 B, 184 Eulogio Rodriguez Jr. Ave., Bagumbayan, Quezon City
電話 02-372-3955/02-510-6751
営業時間 10:00-22:00(月-木)，10:00-23:00(金-日)

韓国料理

001/韓国料理　マカティ

BORNGA
ボンガ（本家）

住所 2/F Alphaland Makati Place, 7232 Ayala Ave. ext. cor. Malugay St., Makati
電話 0905-318-8282
営業時間 11:00-14:30、17:00-21:30

002/韓国料理　マカティ

Dong Won Garden
ドンウォン・ガーデン

住所 53 Polaris St., cor. Jupiter St., Makati
電話 02-898-3558/0917-522-9012
営業時間 24 時間

003/韓国料理　マカティ

Kaya
カヤ

住所 62 Jupiter Street Bel- Air Village , Makati City
電話 02-895-0404 / 02-899-0640
営業時間 11:30-14:30、17:30-22:30

004/韓国料理　マカティ　ブランチ有

Danji ダンジ

住所 114A Jupiter St. Makati
電話 0917-856-6292
営業時間 10:00- 翌 3:00

005/韓国料理　マカティ

Kiss the Tiramisu
キス・ザ・ティラミス

住所 1/F Three Central, Valero St., Salcedo Vill., Makati
電話 0998-888-5477
営業時間 8:00-23:00

006/韓国料理　マカティ

San Sung
サン・スン

住所 5059 San Marcos st. cor. P. Burgos St., Poblacion, Makati
電話 02- 890-7070
営業時間 10:00-24:00

007/韓国料理　マカティ

Seoul Galbi
ソウル・ガルビ

住所 8846 Sampaloc cor. Estrella St., San Antonio Village, Makati
電話 02-824-0393
営業時間 11:00 翌 2:00

008/韓国料理　BGC

K-Pub BBQ
ケーパブ・バーベキュー

住所 Unit D, The Fort Entertainment Complex 28th St. cor. 5th Ave., Bonifacio Global City, Taguig
電話 02-847-1961 / 02-847-0232
営業時間 11:00-15:00,17:00-24:00（日-水）/ 11:00-15:00（木-土）

009/韓国料理　BGC

Namoo House
ナムー・ハウス

住所 Uptown Parade, 36th cor. 9th Ave, Taguig
電話 02-946-3733/0917-527-3898
営業時間 11:00-14:00、18:00- 翌 1:00(日-火)/ 11:00- 翌 2:00(水-土)

010/韓国料理　BGC

SARIWON
サリウォン

住所 7th Ave. cor 29 St. High Street Central, Bonifacio Taguig
電話 02-621-3205
営業時間 11:00-23:00

011/韓国料理　BGC

Yukdaejang
ユックダエジャン

住所 1/F Park Triangle, 3245 11th Ave. cor Rizal Drive, BGC, Taguig
電話 0917-142-5858 / 02-3689126
営業時間 10:30-22:00（月-土）/ 10:00-21:00（日）

012/韓国料理　マニラ

Chung Ki Wa
チュンキワ

住所 1730 A.Mabini St.,Malate, Manila
電話 02-986-3335
営業時間 24 時間営業

013/韓国料理　マニラ

GOKIZIP
ゴキジップ

住所 1776 M.Adriatico st. Malate, Manila
電話 02-354-6659 Ø915-137-1767
営業時間 11:00- 翌 5:00

014/韓国料理　マニラ

Makchang
マクチャン

住所 1535-1551 Adriatico St., Ermita, Manila
電話 02-521-9540 / 02-394-8612
営業時間 11:00- 翌 5:00

015/韓国料理　パサイ（周辺含む）

O Kitchen
オー・キッチン

住所 UG/F, City of Dreams Manila, Aseana Ave. cor. Roxas Blvd., Entertainment City, Paranaque
電話 02-958-4679
営業時間 10:00-24:00（日～木）/ 10:00- 翌 1:00（金～土）

016/韓国料理　ケソン

Jin Joo
ジン・ジュー

住所 Eastwood Citywalk 1, Libis, Quezon City
電話 02-727-8750/0915-209-1888
営業時間 11:00-24:00

017／韓国料理　パラニャーケ

Kiwa Korean Grill
キワ・コリアン・グリル

住所 Solaire Resort & Casino, 1 Aseana Ave., Entertainment City, Tambo, Paranaque
電話 02-883-8962
営業時間 10:30-24:00

018／韓国料理　オルティガス（周辺含む）

Jang Ga Nae
ジャン・ガ・ネイ

住所 8137 Plaza, Escriva st., San Antonio, Ortigas, Pasig
電話 02-633-6960
営業時間 11:00-22:00

019／韓国料理　オルティガス（周辺含む）

Masil
マシル

住所 100 Oranbo Drive, Brgy. Oranbo, Pasig City
電話 02-631-2173/02-634-2010
営業時間 11:00~15:00、17:00-23:00（月-金）／11:00-23:00（土・日）

020／韓国料理　オルティガス（周辺含む）

Matgalne Korean Restauran
マトガルネ・コリアン・レストラン

住所 2/F Millenium Place Bldg., Meralco Ave. Oritigas, Pasig
電話 02-632-9714
営業時間 11:30-4:30、17:30-21:30

021／韓国料理　オルティガス（周辺含む）

Sopoong Food House
ソプーン・フード・ハウス

住所 1/F Grand Emerald Tower, cor. F. Ortigas Jr.Road, Emerald Ave. Ortigas, Pasig city
電話 02-696-2148/ 0916-338-7774
営業時間 8:00-24:00（月-土）

021／韓国料理　オルティガス（周辺含む）

Sibyullee シブユーリー

住所 11/F ,Ayala Mals the 3oth, 1605 30 Meralco Ave, San Antonio, Pasig
電話 02-958-6988／0927-896-3887
営業時間 11:00-21:00

022／韓国料理　アラバン（周辺含む）　ブランチ有

アラバンの人気焼肉店。モダンで清潔な店内は排煙設備も整い、炭火の煙も気にならないのが嬉しい。正統派韓国料理で、定番の炭火焼肉に加え、石焼ビビンバ、冷麺、キノコ入りプルコギ、骨付きかルビの煮込みなど、その他多彩な品揃え。



Soga Miga
ソガ・ミガ

住所 住所：U/G.Flr Water Garden, Festival Mall Expansion,Filinvest City,Alabang Muntinlupa（across Asian Hospital）
電話 02-807-3008／0917-807-3008
営業時間 11:00-23:00(月-土)／11:00-22:00(日)

023／韓国料理　アラバン（周辺含む）　ブランチ有

韓国人のオムニ（母）が手作りにこだわった本場の韓国料理を提供。無料のキムチや付け合わせは種類が豊富で、ココナッツ炭を使用した本格韓国焼肉に新鮮なウナギやラプラプ等の海鮮料理などが楽しめる。マカパガルにも支店あり。

A-won
エーウォン（アウォン）



住所 2/F The Commercenter Alaban Commerce Ave, Filinvest City, Muntinlupa
電話 02-519-5183／0917-852-99

024／韓国料理　アラバン（周辺含む）

YOREE
ヨリー

住所 U/G.Flr Water Garden, Festival Mall Expansion,Filinvest City,Alabang Muntinlupa
電話 02-807-3008/0917-807-3008
営業時間 11:00-23:00（月-土）11:00～22:00（日）

イタリアン

001　イタリアン　マカティ

Amici
アミチ　ブランチ有

住所 Ayala Triangle Gardens, Makati
電話 02-621-6111／02-822-1111
営業時間 10:00-22:00（月～金）／11:00-21:00（土・日）

002／イタリアン　マカティ

Caruso Ristorante Italiano
カルーソ・リストランテ・イタリアーノ

住所 210 Nicanor Garcia St.（formerly Reposo St.）Bel-Air Makati
電話 02-895-2451
営業時間 11:30-14:30、18:00-23:00

003／イタリアン　マカティ

Farfalla
ファルファラ

住所 4875 Durban St., Makati
電話 02-895-4838/0917-814-0435
営業時間 7:00-23:00

004／イタリアン　マカティ

Trufa Pasta Bar
トゥルーファ・パスタ・バー

住所 109 Esteban St., Planters Bldg., Unit A. Makati
電話 02-771-2581
営業時間 11:00-22:00（月-水）11:00-翌1:00（木、金）12:00-22:00（土、日）

005／イタリアン　マカティ

Gino's Brick Oven Pizza　ブランチ有
ジーノス・ブリック・オーブン・ピザ

住所 Bautista St., Salcedo, Makati
電話 0917-964-5339
営業時間 11:00-22:00（月～木）／11:00-22:30（金～日）

006／イタリアン　マカティ

Italianni's Restaurant　ブランチ有
イタリアニス

住所 Greenbelt 2, Ground Level Estrella St. Ayala Center Makati
電話 632-728-0291／728-0289
営業時間 11:00-23:00

007／イタリアン　マカティ

Pasta Dito
パスタ・ディト

住所 4984 P. Guanzon St., Poblacion, Makati
電話 02-801-4655／02-869-5765
営業時間 10:00-21:00

008／イタリアン　マカティ

POCO DELI
ポコ・デリ

住所 Ayala Triangle Gardens Restaurant Strip, Makati
電話 02-477-4332
営業時間 11:00-14:00,17:00-22:00（月-金）/11:00-15:00（土・日）

009／イタリアン　マカティ

RELISH at Ponte
レリッシュ・アット・ポンテ

住所 G/F Ponte Salcedo Bldg.120 Valero St.Salcedo Vill. Makati
電話 02-519-3543
営業時間 11:00-22:00（月～金）

010/イタリアン　マカティ

Steveston Pizza
スティーブストン・ピッツァ

住所 1/F Circuit Lane, Circuit Makati, A.P. Reyes St., Makati
電話 02-423-9844
営業時間 15:00-21:00

011/イタリアン　マカティ

Paper Moon Manila
ペーパー・ムーン・マニラ

住所 65th floor Knightsbridge Residence 4392 B. Valdez Makati
電話 02-793-8630
営業時間 12:00-15:00、18:00-23:30

012/イタリアン　マカティ

Grace Park
グレース・パーク

住所 1/F One Rockwell, Rockwell Drive, Makati
電話 0939-934-7223
営業時間 11:00-22:00（月-木）
7:00-23:00（金-日）

013/イタリアン　マカティ

Va Bene Pasta Deli ブランチ有
バ・ベーネ・パスタ・デリ

住所 2/F NFB Bldg. (Petron Gas Station) EDSA Cor. Pasay Road Dasmarinas, Makati
電話 02-556-9442
営業時間 11:30-14:30/18:30-21:30

014/イタリアン　マカティ

店名に冠した「カルパッチョ」が自慢の同店の人気メニューは、ビーフカルパッチョ。週代わりのランチメニューは、前菜又はスープと選べるメインディッシュコースにコーヒー又は紅茶が付いてくる。

Carpaccio
カルパッチョ



住所 7431 Yakal St., San Antonio Vill., Makati
電話 02-553-9643/02-867-3164
営業時間 11:00-15:00/18:00-23:00

015/イタリアン　マカティ

オーナーはマカティのイタリアンレストラン Caruso を創業したことで知られてるイタリア人の Dario Gardini 氏。イタリアから取り寄せた食材や自家製のパスタを使い、各地方の料理を取り入れた豊富なメニューを提供している。



Dario Ristorante Italiano
ダリオ・リストランテ・イタリアーノ

住所 Serendra Shopping Center,Between 11th Ave. and Mckinley Parkway, Taguig
電話 02-856-0676 / 02-856-0865
営業時間 11:00 ～ 23:00

016/イタリアン　マカティ

LA GROTTA CUCINA ITALIANA
ラ・グロッタ・クッシィーナ・イタリアーナ

住所 G/ F Angelus, Plaza Bldg., 104 V.A Rufino St.,Legazpi Vill., Makati
電話 02-894-1320 / 02-817-3306
営業時間 11:00-14:30、17:30-22:30（月-金）17:30-22:30（土）

017/イタリアン　マカティ

MOTORINO Pizzeria.
モトリノ ピザリア

住所 3rd Level Greenbelt 3, Makati.
電話 02-754-8018
営業時間 11:00-23:00（月～木・日）/ 11:00-24:00（金・土）

018/イタリアン　マカティ

Sicilian Roast by GiuseppeGenco
シシリアン・ロースト・バイ・ジュセッペ・ゲンコ

住所 2/F OPL Bldg., C. Palanca St. cor. Dela Rosa St., Legaspi Vill., Makati
電話 02-552-1374 / 0977-693-2409 / 0947-343-7194
営業時間 17:00-22:00

019/イタリアン　マカティ

iTrulli Fashion, Food & Wine
アイトゥルーリー・ファッション・フード&ワイン

住所 Suites 102/103, G/F LRI Design Plaza, 210 Nicanor Garcia Street, Bel-Air II ,1209 Makati City
電話 02-832-9600 / 0915-418-1407
営業時間 10:00-22:00（火-日）

020/イタリアン　BGC

L'Opera
ル・オペラ

住所 The Fort Entertainment Complex26th St corner 7th avenue Bonifacio Global City, Taguig City
電話 02-889-2784 / 02-889-3963
営業時間 11:00-14:30、18:00-23:00

021/イタリアン　BGC

PastaRoni
パスタロニ

住所 2/F Commercenter Bldg., 31st St. cor. 4th Ave., Bonifacio Global City, Taguig
電話 02-828-9670/02-703-5520
営業時間 11:00-23:00(月-金)/11:00-21:00(土)

022/イタリアン　BGC

Salvatore Cuomo & Bar
サルヴァトーレ・クオモ・アンド・バー

住所 Uptown Parade, 36th cor. 9th Ave., Bonifacio Global City, Taguig
電話 02-946-3072 / 02-946-3073
営業時間 11:00-23:00（月-木・日）/ 11:00-翌2:00（金・土）

023/イタリアン　BGC

Ponte Rialto
ポンテ・リアルト

住所 1/F Venice Grand Canal Mall, Upper McKinley Road., Taguig
電話 02-960-1611 / 02-617-4400 / 0917-707-4800
営業時間 11:00-23:00

025/イタリアン　マニラ

The Raffaele Woodfired Pizza
ザ・ラファエレ・ウッドファイヤー・ピザ

住所 3/F The Bayleaf Intramuros Muralla St. Cor. Victoria St., Intramuros, Manila
電話 02-318-5000
営業時間 11:00-23:00

026／イタリアン　パサイ

ハイエンドなイタリアンレストラン。料理には定評があるが、ヨーロッパ産のワインをグラスで飲める他、ヨーロッパのドラフトビールなども楽しめる。ワインテイスティング会なども定期的に開催。ワイン好きにはたまらないレストランだ。



Rossini Ristorante Italiano
ロッシーニ・リストランテ・イタリアーノ

住所 S2/F S'Maison Conrad Hotel, Seaside Blvd., Pasay
電話 02-800-8061
営業時間 10:00-23:00

027／イタリアン　パサイ

モール・オブ・アジアの Marina Bay Spa 内に位置。イタリアン人シェフ・Maurizio Gibillini が手掛けるメニューは全てオーセンティックなイタリアン。ワインだけでなく厳選されたスコットランド、アイルランド、日本のウィスキーも自慢。

La Vita at Marina Bay
ラ・ヴィータ・アット・マリーナ・ベイ



住所 Esplanade Seaside Terminal, Seaside Boulevard, Pasay
電話 0917-576-0888
営業時間 11:30-14:30,17:30-23:00

028／イタリアン　パサイ（周辺含む）

Prego
プレゴー

住所 UG/F, City of Dreams Manila, Aseana Ave. cor. Roxas Blvd., Entertainment City, Paranaque
電話 02-893-4155/02-887-0479
営業時間 11:00-23:00

029／イタリアン　アラバン（周辺含む）

Café Mary Grace
カフェ・マリーグレース

住所 G/F, Corte De Las Palmas (frontof Starbucks),Alabang Town Center,Muntinlupa
電話 02-384-0129/02828-8476
営業時間 8:00-22:00

030／イタリアン　アラバン（周辺含む）

CIBO
チボー

住所 G/F Corte de las Palmas,Alabang Town Center,Muntinlupa
電話 02-842-7285
営業時間 11:00-21:00（月～金）／10:00-22:00（土・日）

031／イタリアン　アラバン（周辺含む）

Mama Lou's Italian Kitchen
ママ・ルーズ・イタリアン・キッチン

住所 B1 L36 Tropical Ave., cor. Tropical Palace, BF International, Parañaque
電話 02-519-1977
営業時間 11:00-22:00（月-木・日）／11:00-24:00（金・土）

032／イタリアン　アラバン（周辺含む）

Mona Lisa Ristorante
モナ・リザ・リストランテ

住所 2/F Commercenter Alabang, Commerce Ave, Filinvest City, Muntinlupa
電話 02-556-0708
営業時間 11:00-15:00、18:00-22:00

フレンチ

001／フレンチ　マカティ

Mireio
ミレイオ

住所 1 Raffles Drive, Makati Avenue, Makati
電話 02-795-0707
営業時間 6:00-10:30（土 11:00）,12:00-14:30,6:00-22:00（金・土）

002／フレンチ　マカティ

Le Petit Souffle
ル・プティ・スフレ

住所 3/F Century City Mall, Kalayaan Ave., cor. Salamanca St., Brgy. Poblacion, Makati
電話 02-718-5681
営業時間 10:00-22:00

003／フレンチ　マカティ

CDP Global Table
シー・ディー・ピー・グローバル・テーブル

住所 1/F Power Plant Mall, Lopez Drive, Rockwell Center, Makati
電話 0917-832-9828
営業時間 12:00-15:00、18:00-23:00（月-木）／12:00-15:00、18:00-翌2:00(金)/11:30-翌2:00(土)

004／フレンチ　マカティ

Top of the Citi by Chef Jessie
トップ・オブ・ザ・シティ・バイ・シェフ・ジェシー

住所 34/F Citybank Tower, 8741 Paseo de Roxas, Makati
電話 02-750-5810
営業時間 11:00-22:00（月-金）土日休

005／フレンチ　マカティ

La Petite Parisienne
ラ・ペティ・パリジェンヌ

住所 LPL Center, San Agustin St., Salcedo Vill., Makati
電話 0998-593-7606
営業時間 11:30-23:00（月-木）/1:30-24:00(金)15:00-24:00（土）15:00-23:00（日）

006／フレンチ　マカティ

Dr. Wine Manila
ドクター・ワイン・マニラ

住所 1/F 5921 Algier St., Brgy. Poblacion Makati
電話 02-751-8915
営業時間 17:00-翌2:00

007／フレンチ　BGC

PAUL BOULANGERIE CAFE
ポール・ブランジェリー・カフェ

住所 1/F SM Aura Premier, Bonicacio Global City, Taguig
電話 02-808-5324
営業時間 7:00-22:00

008／フレンチ　BGC

Restaurant 101
レストラン・ワン・オー・ワン

住所 Enderun Colleges 1100 Campus Ave., McKinley Hill, Fort Bonifacio, Taguig
電話 02-856-5000
営業時間 11:30-14:00、18:00-22:000

009／フレンチ　BGC

Sagana Epicerie and Bistro
サガナ・エピスリー・アンド・ビストロ

住所 1/F Net One Center, 3rd Ave. cor. 26 St., BGC, Taguig
電話 02-815-8801
営業時間 10:30-22:00／8:00-3:00(日)

010／フレンチ　パサイ

Impressions
インプレッションズ

住所 3/F Maxims Hotel, Newport Boulevard, Newport City, Pasay
電話 02-908-8883
営業時間 18:00-24:00／11:00-15:00、18:00-22:00

011/フレンチ　BGC

フランス語でサーロインステーキを意味する店名。その名の通り店の看板メニューはステーキ。さらに、スイス生まれのオーナーシェフが生み出す、フランスなどの欧州料理に独自のアレンジを加えた様々な料理が楽しめる。雰囲気もゴージャス。



L'entrecôte Corner Bistro
レントレコット・コーナー・ビストロ

住所 Burgos Circle at Forbes Town Center Unit A Bellagio 2 Bonifacio Global City,Taguig
電話 02-856-4858
営業時間 7:00-24:00（月-木・日）
7:00-翌2:00（金・土）

012/フレンチ　BGC

日本にも支店を持つ本格フレンチレストラン。店内は明るくシンプルなフランス料理を提供。中でもふわふわのオムレツは人気。フィリピン料理の牛カルデレータをブルゴーニュ風にアレンジしたマニラ支店オリジナルメニューも。



La Mère Poulard
ラ・メール・プラール

住所 1/F SM Aura Premier, BGC, Taguig
電話 0917-573-5513; 0917-580-0137
営業時間 11:00-22:00（月-木）/11:00-翌24:00（金土）

013/フレンチ　パサイ

Le Bar
レ・バー

住所 1/F Sofitel CCP Complex, Roxas Boulevard, Pasay
電話 02-551-5555 02-573-5555
営業時間 6:00~翌2:00

014/フレンチ　マニラ

Vatel Restaurant
ヴァテル・レストラン

住所 Hotel Benilde Maison De La Salle roofdeck, Arellano cor. Estrada St. Malate Manila
電話 02-523-8888
営業時間 11:30-20:30（月-金）
11:30-18:00（土）

015/フレンチ　パラニャーケ

Tito Chef
ティト・シェフ

住所 2 Adelfa St., cor. President's Ave., Tahanan Vill., Sucat, Parañaque
電話 02-842-5577 / 02-238-0968
営業時間 10:00-22:00（月-木・日）/
10:00-3:00（金・土）

016/フレンチ　その他

Caviar Restaurant and Champagne Bar
キャビア・レストラン・アンド・シャンペン・バー

住所 Westgate Center, Commerce Avenue cor., Filinvest Ave. Alabang
電話 02-552-7930/0915-623-7277
営業時間 11:30-14:00,17:30-22:00(月-土)
/10:00-14:00,17:30-22:00（日）

スパニッシュ

001/スパニッシュ　マカティ

Alba Restaurante Espanol
アルバ・レストランテ・エスパニョール

住所 38 Polaris St., Bel-Air, Makati
電話 02-896-6950(51)/02-890-4372
営業時間 11:00-23:00

002/スパニッシュ　マカティ

Terry's
テリーズ

住所 G/F One Lafayette Square, 132 LP. Leviste cor. Sedeno St., Salcedo, Makati
電話 02-889-3194
営業時間 9:30-23:00

003/スパニッシュ　マカティ

Bar Pintxos
バー・ピンチョス

住所 G/F Paseo Parkview, San Agustin St., Salcedo Village, Bel-Air, Makati City
電話 02-845-4952
営業時間 11:00-23:00（月-木）、12:00-00:00（金-土）、12:00-15:00 17:00-22:00（日）

004/スパニッシュ　マカティ　ブランチ有

BARCINO WINE RESTO BAR
バルシーノ・ワイン・レスト・バー

住所 Greenbelt 2, Ayala Center, Makati City
電話 02-501-3250
営業時間 10:00-翌2:00（日-木）、10:00-翌15:00（金-土）

005/スパニッシュ　マカティ

各種タパスや定番のパエリアなど、本格的なスパニッシュ料理が味わえる人気店。中でも人気は、イカ墨のパエリアやウナギの稚魚を使ったウナギのカリカリニンニク炒め。シェフがセレクトしたワインのセレクションも要チェック。



Tapella
タペラ

住所 G/F Greenbelt5,Makati
電話 02-757-2710(2711)
営業時間 11:00-24:00（月-土）
11:00-22:00（日）

006/スパニッシュ　マカティ

メニューはガンバス、パエリアなど伝統的なスパニッシュ。おすすめメニューはガーリックとオリーブオイルをたっぷり使ったGambas Al Ajillo、じっくりローストしたSlow Roasted U.S. Beef Belly など。10~16人収容の個室も一室あり。



Cirkulo
シルクロ

住所 MilkyWayBldg.,900 Arnaiz Ave.,cor Paseo de Roxas, Makati
電話 02-810-8735/02-810-2763
営業時間 11:30-14:30, 17:30-22:30(月-金) /17:30-22:30（土）

007/スパニッシュ　BGC

Donosti Pintxos Tapas
ドノスティー・ピンチョス・タパス

住所 G/F NAC Bldg., 32nd St. between 7th and 9th Ave., Bonifacio Global City, Taguig
電話 0917-849-2205/02-856-0206
営業時間 11:00-15:00,17:00-23:00(日休)

008／スパニッシュ　マカティ

フィリピン在住スペイン人も太鼓判を押す、本格スパニッシュの老舗。古き良きスペインの趣きのあるおしゃれなレストラン。料理はどれもスペイン風に多めで、シェアしていろんなものを味わいたい。ちょっとオシャレなディナーに 最適。

LA TIENDA
ラ・ティエンダ

住 所 #43 Polaris St., Bel Air, Makati
電 話 02-890-4123, 02)-895-1651
営業時間 7:30-15:00,17:30-23:00
※2018年12月現在内装工事中



009／スパニッシュ　BGC

Las Flores
ラス・フローレス

住 所 One McKinley Place, 25th Street, BGC, Taguig, 1634 Metro Manila
電 話 02-552-2815
営業時間 11:00-翌2:00

010／スパニッシュ　マニラ

Barbara's
バルバラズ

住 所 Plaza San Luis Complex, General Luna St., Intramuros, Manila
電 話 02-527-4086(3896)
営業時間 11:00-14:00、18:30-21:00

011／スパニッシュ　マニラ

Ilustrado
イルストラード

住 所 744 Calle Real del Palacio, Intramuros
電 話 02-527-3674
営業時間 11:00-15:00,18:00-22:00（月-土）／11:00-15:00（日）

その他アジア料理

001／その他アジア料理　マカティ

APOSENTO
アポセント

住 所 G/F Manhattan Square Condominium 162 Valero St. Salcedo Vill. Makati
電 話 02-844-8939
営業時間 7:30-翌1:30（月-木）/11:30-翌1:30（金）/7:30-18:30（土）

002／その他アジア料理　マカティ

Banana Leaf Asian café
バナナ リーフ アジアン カフェ

住 所 P1 Concourse Level, Power Plant Mall, Rockwell Center, Makati
電 話 02-896-1828
営業時間 10:30-21:30

003／その他アジア料理　マカティ

Benjarong
ベンジャロン

住 所 Mezzanine Level, Dusit Hotel Nikko Ayala CenterMakati
電 話 02-238-8888
営業時間 12:30-14:30、18:30-21:30（月-金）／11:30-14:30、18:30-23:30（土）／11:30-14:30、18:30-21:30（日）

004／その他アジア料理　マカティ

Queens at Bollywood
クイーンズ・アット・ボリウッド

住 所 3/F Greenbelt 3 Ayala Center, Makati
電 話 02-757-3536 / 02-903-0710 / 0922-870-8483
営業時間 12:00-24:00（日-木）／12:00-翌2:00（金・土）

005／その他アジア料理　マカティ

New Bombay
ニューボンベイ

住 所 G/F Sagittarius Bldg. Dela Costa St., Salcedo Village Makati
電 話 02-819-2892/02-804-3788
営業時間 9:30-23:30

006／その他アジア料理　マカティ

People's Palace
ピープルズ・パレス

住 所 1F Garden Side Greenbelt 3, Ayala Center,Makati
電 話 02-729-2888/02-729-4375
営業時間 11:00-14:30、17:00-23:00（月-木）/11:00-23:00（金-日）

007／その他アジア料理　マカティ

BoTan Bubble Tea & Cafe
牡丹

住 所 Basement 1, West of Ayala No. 252 Sen. Gil Puyat Ave.,Makati
電 話 02-823-6888 ／ 02-856-0142 ／ 0917-629-0000
営業時間 9:30-翌00:30

008／その他アジア料理　マカティ

Som's Noodle House
ソムズ・ヌードル・ハウス

住 所 5933 Gloria Street, Makati, Metro Manila,Poblacion, Makati
電 話 0915-260-3640
営業時間 10:30-22:30

009／その他アジア料理　マカティ

Spices
スパイセス

住 所 The Peninsula Manila Cor. Ayala and Makati Avenues Makati
電 話 02-887-2888
営業時間 11:00-14:00、18:00-23:00

010／その他アジア料理　マカティ

SWAGAT INDIAN CUISINE
インディアン・キュイジーヌ

住 所 The Columns ategaspi Village. Makati City
電 話 02-752-5669/0918-2696-205
営業時間 11:00-23:00

011／その他アジア料理　マカティ

TERRAZ
テラーズ

住 所 3/F Zuellig Bldg., Makati Ave., cor. Paseo de Roxas, Makati
電 話 02-625-4831 ／ 02-625-4831
営業時間 11:00-23:00（月-金）

012／その他アジア料理　マカティ

WHISTLESTOP
ホィッスルストップ

住 所 28 Jupiter St. cor. Astra St., Bel-Air, Makati
電 話 02-896-1989
営業時間 24時間

013／その他アジア料理　マカティ

Your Local
ヨア・ローカル

住 所 106 Esteban St., 1/F Universal LUIS Bldg., Legazpi Vill, Makati
電 話 02-823-6206
営業時間 11:00-14:00（月-土）18:00-22:00/18:00-22:00（日）

014／その他アジア料理　マカティ

Kashmir
カシミール

住 所 Festejo Building, 816 A. Arnaiz Avenue, Makati
電 話 02-844-4927
営業時間 10:30-23:00

015/その他アジア料理　マカティ

タイ商務省がフィリピンで初の「タイ・セレクト」として認定したレストランで、バンコク出身のシェフが手掛けるタイの家庭料理が大人気。香り高い鶏肉のパンダン歯包みや、タイ定番のパッタイ、ケールの炒め物などメニューも豊富。



azuthai
アズタイ

住所 G/F Milkyway Bldg., 900 Arnaiz Ave., cor. Paseo de Roxas, Makati
電話 02-813-0671/02-817-6252
営業時間 11:30-14:30、17:30-22:30

016/その他アジア料理　マカティ

Royal Indian Curry House
ロイヤル・インディアン・カレー・ハウス

住所 Gen Luna St. Makati
電話 02-801-4435
営業時間 12 時 - 翌 5 時

017/その他アジア料理　マカティ

Ziggurat
ジグラット

住所 1/F Sunette Tower, Tigris cor. Euphrates St., Makati City
電話 02-897-5179
営業時間 7:30- 翌 16:00（月 - 木）、24 時間（金 - 日）

018/その他アジア料理　マカティ

Mantra Bistro
マントラ・ビストロ

住所 G/F The Grand Midori, Bolanos St., Legaspi Village, Makati
電話 0926-049-9357
営業時間 11:00-14:30、18-23:00

019/その他アジア料理　マカティ

Simply Thai
シンプリー・タイ

住所 G/F Greenbelt 5, Ayala Center, Makati
電話 02-729-6860
営業時間 11:00- 翌 23:00

020/その他アジア料理　マカティ

Warung Indo
ワルン・インド

住所 LPL Manor, Salcedo Village, Ground Floor, San Augustin, Makati
電話 02-501-5341/ 0926-705-5507
営業時間 24 時間（日休）

021/その他アジア料理　マカティ

Kabab & Curry
カバブ・アンド・カリー

住所 20 Jupiter St., Cor. Antares st., Makati
電話 02 501-5298/ 02-501-5998
営業時間 11:00- 翌 3:00

022/その他アジア料理　マカティ

Bon Banhmi
ボン・バンミー

住所 8390 Mayapis St., San Antonio Village, Makati
電話 02-808-7979
営業時間 8:00-23:30

023/その他アジア料理　マカティ

Bon Pho & Roll
ボン・フォー・アンド・ロールブ

住所 8390 Mayapis St., San Antonio Village, Makati
電話 02-808-7979
営業時間 10:00-21:00（火 - 日）

024/その他アジア料理　マカティ

Black Sheep
ブラック・シープ

住所 2230 UPRC1 Bldg., Pasont Tamo Ext. Magallanes, Makati
電話 02- 744-1569
営業時間 12:00-15:00, 18:00-22:30（火 - 木）

025/その他アジア料理　マカティ

Empress Jade
エンプレス・ジェード

住所 G/F I'M Hotel, 7862 Makati Ave., Poblacion, Makati
電話 02-755-7888
営業時間 11:00-14:00、18:00-22:00

026/その他アジア料理　マカティ

Yalla Yalla
ヤラ・ヤラ

住所 5652 Don Pedro, Poblacion, Makati
電話 02-986-7078
営業時間 11:00- 翌 2:00

027/その他アジア料理　マカティ

Restoran Garuda
レストラン・ガルーダ

住所 G/F Benificial Life Bldg., 166 Salcedo Str., Legaspi Village, Makati
電話 02-824-3440
営業時間 11:00- 翌 22:00

028/その他アジア料理　BGC

Mango Tree
マンゴ・ツリー

住所 High Street Central Bonifacio Taguig
電話 02-217-2367/02-621-3233/0917-534-9145
営業時間 11:30-14:30、17:30-23:30

029/その他アジア料理　BGC

F All Day Dining
F・オール・デイ・ダイニング

住所 3/F 32nd St. Bonifacio Global City Taguig
電話 02-928-9888
営業時間 6:00-10:00、11:30-14:30、18:00-22:00

030/その他アジア料理　BGC

ZAO Vietnamese Bistro
ザオ・ベトナミーズ・ビストロ

住所 1/F Serendra, Bonifacio Global City, Taguig City
電話 02-856-2819
営業時間 11:00-22:00

031/その他アジア料理　BGC

Basil Thai Restaurant
バジル タイ レストラン

住所 The Plaza, Arya Residences, McKinley Parkway Hills, Bonifacio Global City, Taguig
電話 02-846-6051
営業時間 11:00-14:30、18:00-23:0

032/その他アジア料理　BGC

Bawai's Vietnamese Kitchen
バワイズ・ベトナミーズ・キッチン

住所 1/F Uptown Parade, BGC, Taguig
電話 0917-152-2924
営業時間 11 時 -22 時

033/その他アジア料理　BGC

Thai Original BBQ
タイ・オリジナル・バーベキュー

住所 5th Ave. cor 28th St., Fort Entertainment Center, BGC, Taguig
電話 (02) 846 0000
営業時間 11:00-15:00、17:00-23:00

034/その他アジア料理　BGC

Nha Em
ナム・エム

住所 5th Floor, SM Aura Premier, C5 Road, 26th St, Taguig
電話 0956-877-6180
営業時間 10:00- 翌 22:00

035／その他アジア料理　パサイ

Pho Hoa Vietnamese Restaurant
フォー フォア

住所 SM Mall of Asia, 1st Level, Entertainment Mall ,Bay City Pasay
電話 02-556-0636
営業時間 11:00-22:00

036／その他アジア料理　アラバン

SKEWERED
スキュワード

住所 Water Garden, Festival Mall, Corporate Ave, Alabang, Muntinlupa
電話 02- 821-6745
営業時間 10:00- 翌22:00

037／その他アジア料理　アラバン

Just Thai
ジャスト・タイ

住所 T. Molina, Madrigal cor. Zapote-Alabang Rd., Molito Lifestyle Bldg., Alabang, Muntinlupa
電話 02-808-4058
営業時間 11:00-14:00　17:00-22:00

038／その他アジア料理　その他エリア

Om Indian Kitchen
オム・インディアン・キッチン

住所 Grove Retail Row, The Grove by Rockwell, Eulogio Rodriguez Jr. Avenue, Ugong, Pasig City
電話 02-532-7694
営業時間 10:30-15:00、17:00- 22:30

039／その他アジア料理　その他エリア

Siam Thai BBQ & Sports Bar
サイアム・タイ・バーベキュー・アンド・スポーツバー

住所 Pioneer Center, Pioneer Str., Pasig Pasig City
電話 02-239-2866
営業時間 11:00-23:00

040／その他アジア料理　その他エリア

Ba Noi's
バ・ノイズ

ブランチ有

住所 12 East Capitol Drive, Kapitolyo, Pasig
電話 02-843-4770
営業時間 11:00-24:00（月～土）／11:00-22:00（日）

041／その他アジア料理　その他エリア

Edgy Veggy
エッジー・ベジー

住所 3 Brixton St., Kapitolyo, Pasig
電話 02-584-9080/0917-847-4831
営業時間 9:00-21:00（月 - 土）

042／その他アジア料理　ケソン

Chi Em Gai
チェ・エム・ガイ

住所 Cluster 2 #13 Eton Centris Walk Edsa corner Quezon Ave, Brgy. Pinyahan Quezon City
電話 0928-262-2839
営業時間 11:00-22:00

落ち着いた雰囲気の店内で、生春巻きやフォーなど、定番のベトナム料理を堪能できる。フードだけではなく、もう一つの自慢はベトナムコーヒー。当店がこだわる独特の苦みと甘味は、食事の満足感をさらに増してくれるだろう。



043／その他アジア料理　その他エリア

TORCH RESTAURANT
トーチ・レストラン

住所 63 Connecticut St.,Greenhills,San Juan
電話 02-477-3771
営業時間 7:00~24:00（日～火）、7:00~翌3:00（水～土）

044／その他アジア料理　その他エリア

Red Ginger
レッド・ジンジャー

住所 UG/F, City of Dreams Manila, Aseana Ave. cor. Roxas Blvd., Entertainment City, Paranaque
電話 02-691-7783
営業時間 8:00~ 翌 4:00（日～木）／24 時間営業（金・土）

045／その他アジア料理　その他エリア

Taipei 101 Ding Xian
タイペイ・101・ディン・シャン

住所 UG/F, City of Dreams Manila, Aseana Ave. cor. Roxas Blvd., Entertainment City, Paranaque
電話 0917-322-3101
営業時間 11:30~ 翌 2:30

ステーキ

001／ステーキ　マカティ

Dillingers 1903
ディリンジャーズ 1903

住所 3/F Greenbelt 3, Ayala Center, Makati
電話 02-621-6790
営業時間 11:00- 翌 6:00

003／ステーキ　マカティ

Elbert's Steak Room
エルバート・ステーキ・ルーム

住所 3/F Sagittarius Bldg. III, H.V. de la Costa St, Salcedo Vill., Makati
電話 02-519-8665/0917-529-9392
営業時間 11:30-14:30、18:30-23:00(月 - 金) ／ 18:30-23:00(土)

004／ステーキ　マカティ

Flame
フレイム

住所 16/F Discovery Primea, 6749 Ayala Ave., Makati
電話 02-955-8888 loc. 71610
営業時間 11:30-14:30,18:00-22:00(日休)

005／ステーキ　マカティ

Smith Butcher & Grill Room
スミス・ブッチャー・アンド・グリル・ルーム

住所 1/F ACI Bldg., H.V. Dela Costa St., Salcedo
電話 02-833-9623
営業時間 10:00-22:00(月 - 金 /11:00-22:00（土）/15:00-23:00（日）

006／ステーキ　マカティ

Sage Bespoke Grill
セージ・ベスポーク・グリル

住所 2/F Makati Shangri-La Hotel, Makati Ave. cor. Ayala Ave., Makati
電話 02-814-2580
営業時間 7:00-10:00、11:30-14:30、18:00-22:30（月 - 金）/11:30-14:30、18:00-22:30（土）/11:00-14:00、18:00-22:30（日）

002／ステーキ　マカティ

I'm Angus Steak House
アイム・アンガス・ステーキ・ハウス

住所 7431 Yakal St. San Antonio Village, Makati City
電話 02-892-5852 / 02-275-5938
営業時間 11:00 -15:00、18:00 -22:30

高級感ある内装で落ち着いた雰囲気の店内で、最高級のアンガスビーフに舌鼓。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のステーキハウス。ちょっと贅沢したい特別な日に最適レストランだ。



007／ステーキ　マカティ

ブエノスアイレスを本拠とし、ラテンアメリカの 2014 年版ベストレストランランキングで、17 位を獲得したステーキ屋。地元シェフの腕前により、世界一と謳われるアルゼンチンのステーキと変わらぬ美味しさを、ここマニラでも提供。

La Cabrera
ラ・カブレラ

ブランチ有

住所 6750 Ayala Ave., Makati
電話 0905-290-0703 / 02-833-8946
営業時間 11:30-14:30、17:30-21:30（日-木）/11:30-14:30、17:30-22:30（金・土）



008／ステーキ　マカティ

マカティで最も古いショッピングモールの一つマカティシネマスクエア地下 2 階の人気レストラン。アンガスビーフと和牛ステーキを専門に取り扱う日本人経営のレストラン。実はここ、元和牛のオーナーが手がけるお店なので、味はお墨付き。



Manpuku Steak House
満福ステーキハウス

住所 LG/F Makati Cinema Square, Chino Roces Ave., Makati City
電話 02-552-9084
営業時間 10:00-23:00

009／ステーキ　マカティ

マックスグループが運営するステーキレストラン。手頃な価格で本格的な味を楽しむことができる人気店だ。店内に入ったとたん、鉄板の上でジューっと焼けるお肉の香ばしい香りでが食欲をそそる。たっぷりお肉を食べたいときに足を向けたい。

Sizzlin' Steak
シジリン・ステーキ

住所 G/F Dela Rosa Carpark 1, Dela Rosa St., Legaspi Village, Makati
電話 02-840-5171
営業時間 7:00-22:00



010／ステーキ　BGC

Melo's
メロス

住所 Burgos Circle cor Forbestown Road, Fort Bonifacio, Taguig
電話 02-403-5968 / 02-403-5969
営業時間 11:30-14:30,17:30-22:30

011／ステーキ　BGC

Malcolm's Deli
マルコムス・デリ

住所 1/F Fairways Tower, 5th Ave., BGC, Taguig
電話 02-556-3188
営業時間 7:00-21:00

012／ステーキ　BGC

MAMOU
マモウ

住所 Unit 1C-15 G/F Serendra Fort Bonifacio Global City, Taguig
電話 403-5968 / 403-5969
営業時間 11:30-14:30 / 17:30-22:30

013／ステーキ　BGC

Raging Bull Chophouse and Bar
レイジング・ブル・チョップハウス&バー

住所 3/F Shangri-La at the Fort, 30th St., cor. 5th Ave., BGC, Taguig
電話 02-820-0888
営業時間 11:30-14:30,18:00-22:30（月-金）/12:00-15:00,18:00-22:30（土日）

014／ステーキ　BGC

Texas Roadhouse
テキサス・ロードハウス

住所 4/F Uptown Place Mall, 9th Ave. cor. 36th St., Bonifacio Global City, Taguig
電話 02-776-2654
営業時間 11:00-23:00（月-金）/11:00-24:00（土・日）

015／ステーキ　オルティガス周辺

22 Prime
22・プライム

住所 22/F Discovery Suites, ADB Ave. Ortigas Center, Pasig
電話 02-719-8888
営業時間 11:00-23:00

016／ステーキ　オルティガス周辺

Hai Chix & Steaks
ハイ・チックス&ステーキ

住所 Ortigas Home Depot, along Dona Julia Vargas 1605, Pasig
電話 0917-507-5773
営業時間 11 :00-14 :00,17:00-23 :00

017／ステーキ　オルティガス周辺

Racks
ラックス

住所 El Pueblo Complex, Julia Vargas cor. ADB Avenue, Ortigas Center Pasig
電話 02- 635-9986
営業時間 11:00-23:00

018／ステーキ　パサイ

Cru Steakhouse
クルー・ステーキハウス

住所 1/F Mariott Hotel, No.10 Newport Blvd., Newport City Complex, Pasay
電話 02-988-9999
営業時間 18:00-22:30（日-木）/ 18:00-23:30（金・土）

019／ステーキ　パサイ　ブランチ有

Wolfgang's Steakhouse
ウルフギャング・ステーキハウス

住所 Newport Mall, Resorts World, Newport Blvd., Pasay
電話 02-511-7009/02-511-7019
営業時間 12:00-23:00

020／ステーキ　パサイ（周辺含む）

Ruby Jack's Steakhouse & Bar
ルビー・ジャックス・ステーキハウス&バー

住所 UG/F, City of Dreams Manila, Aseana Ave. cor. Roxas Blvd., Entertainment City, Paranaque
電話 02-801-8888
営業時間 11:00~24:00

021／ステーキ　アラバン（周辺含む）

Meat Depot
ミート・デポ

住所 283 Aguirre Ave. BFHomes, Paranaque
電話 0945 673 4373
営業時間 10:00-14:00、18:00-22:30

022／ステーキ　アラバン（周辺含む）

Brera Delicatesser ブランチ有
ブレラ・デリカテッセン

住所 Molito Lifestyle Bldg., Muntinlupa, Alabang
電話 02-776-0845
営業時間 11:00-23:00（日~木）/ 11:00- 翌 2:00（金）

023／ステーキ　アラバン（周辺含む）

日本人オーナーシェフの田部井さんはサイパンで長年ステーキハウスを営み、ここアラバンにも出店した牛肉のエキスパート。肉は全て上質のUSアンガスビーフ、ソースはしょう油ベースなので日本人にぴったりの味付け。

WOODEN HORSE STEAK HOUSE
ウッデン・ホース・ステーキハウス



住所 Molito Commercial Complex, Madrigal Business Park, Ayala Alabang, Muntinlupa
電話 02-659-7522 / 0927-460-2495
営業時間 11:00-14:00,18:00-22:00(月-木)/ 11:00-14:00,17:00-22:00（金）/ 11:00-15:00,17:00-22:00(土日)

024／ステーキ　アラバン（周辺含む）

Tus' Clay Pots and Skillets
トゥス・クレイポッツ・アンド・スキレッツ

住所 Westgate Center, Commerce Ave., Muntinlupa
電話 02-828-3178
営業時間 11:00-22:00

その他西洋料理

001／その他西洋料理　マカティ

Tapenade
タプナード

住所 1/F Discovery Primea, 6749 Ayala Ave., Makati
電話 02-955-8888
営業時間 6:00-10:00、11:30-14:30、18:30-22:30

002／その他西洋料理　マカティ

Blackbird
ブラックバード

住所 Nielson Tower, Ayala Triangle Gardens, Makati
電話 02-828-4888/0917-889-2782
営業時間 11:30-24:30

003／その他西洋料理　マカティ

Single Origin
シングル・オリジン

住所 G/F, Edades Tower & Garden Villas, Amorsolo Corner Rockwell Drive, Rockwell, Makati
電話 02-772-6259
営業時間 日～木曜 7:00-24:00 / 金・土曜 7:00-翌 2:00

004／その他西洋料理　マカティ

Sala Restaurant
サラ・レストラン

住所 Podium Level, L.V. Locsin Bldg., 6752 Ayala Ave. cor. Makati Ave., Makati
電話 02-750-1555 / 02-893-0242
営業時間 11:00-14:00、18:00-23:00（月-金）/ 18:00-23:00（土・日）

005／その他西洋料理　マカティ

Balkan Yugoslavian Home Cooking
バルカン・ユーゴスラビアン・ホーム・クッキング

住所 1/F Maripola Bldg., 109 Perea St., Legazpi Vill., Makati
電話 02-802-0268 / 0917-547-4188
営業時間 11:00-22:00

006／その他西洋料理　マカティ

Bondi & Bourke
ボンダイ&ボーク

ブランチ有

住所 1/F Cattleya Condominium Bldg., Salcedo St., cor. Aguirre St., Legazpi Vill., Makati
電話 0998-840-6268
営業時間 11:00-22:00（月-土）

007／その他西洋料理　マカティ

Cyma
シーマ

住所 Greenbelt2, Makati City
電話 02-729-4837
営業時間 9:00-22:00

008／その他西洋料理　マカティ

スイスの家庭料理を味わうことができるレストラン。有名なデリカテッセン「SANTIS」のスイス人オーナーが自らプロデュースした。スイス料理の定番、チーズフォンデュ充実、女性にも飲みやすいワインも充実。銘代わりのランチセットもぜひ試したい。



Chesa Bianca
チェサ・ビアンカ

住所 7431 Yakal St., San Antonio Vill., Makati
電話 02-815-1359 /02-892-7524
営業時間 11:00-23:0

009／その他西洋料理　マカティ

スイスの家庭料理を味わうことができるレストラン。有名なデリカテッセン「SANTIS」のスイス人オーナーが自らプロデュースした。スイス料理の定番、チーズフォンデュ充実、女性にも飲みやすいワインも充実。銘代わりのランチセットもぜひ試したい。

The Common Good
ザ・コモン・グッド



住所 4/F, I'M Hotel, 7862 Maka Ave. cor. Kalayaan Ave., Makati City
電話 02-755-7888
営業時間 6:00-22:00

010／その他西洋料理　マカティ

PABLO Bistro
パブロビストロ

住所 G/F The Picasso Boutique Serviced Residences 119 L.P. Leviste St., Salcedo, Makati
電話 02-403-0626 / 02-886-7876
営業時間 6:00-24:00（月～木・日）/ 6:00～翌 2:00（金・土）

011／その他西洋料理　マカティ

Howzat
ハウザット

住所 8471 Kalayaan Ave. corner Fermina St., Brgy. Poblacion Makati
電話 02-897-3335
営業時間 9:00-2:00 (月-木) /24:00 (金・土) /12:00-翌 2:00 (日)

012／その他西洋料理　マカティ

Persia Grill
ペルシャ・グリル

ブランチ有

住所 Unit G4, Prince Plaza II , Legazpi cor. Dela Rosa St., Legazpi Vill., Makati
電話 02-403-9999
営業時間 7:00-23:00（月-金）/ 11:00-23:00（土日）

013／その他西洋料理　マカティ

8 Cuts Burger Blends
エイト・カッツ・バーガー・ブレンズ

住所 Greenbelt 2, Ayala Center, Makati
電話 02-625-2792
営業時間 11:00-0:00 (日-木)、11:00-翌 1:00 (金-土)

014／その他西洋料理　パサイ

Sメゾンモールにあるヨーロピアンファインビストロ。レストランひらまつ博多をはじめ、東京のオーベルジュ・ド・リル、ポール・ボキューズなどのフレンチミシュランレストランの副料理長・料理長を歴任された目野氏が自慢のフレンチを振る舞う。



Epilogue
エピローグ

住所 1/F S Maison, Coral Way, Mall of Asia Complex
電話 02-816-7088
営業時間 10:00-22:00

015／その他西洋料理　マカティ

Maple
メープル

住所 2/F San Antonio Plaza Arcade, 50 McKinley Road, Forbes Park, Makati
電話 02-621-6211
営業時間 6:30-23:00

016／その他西洋料理　マカティ

The Smokeyard
ザ・スモークヤード

住所 5666 Don Pedro Street, Poblacion, Makati City
電話 02-771-1288
営業時間 12:00-0:00 (火-木,日) 12:00-2:00 (金-土)

017／その他西洋料理　マカティ

Mighty Quinn's
マイティー・クインズ

住所 2/F Power Plant Mall, Rockwell, Makati
電話 02-840-2449
営業時間 11:00-21:00

018／その他西洋料理　マカティ

Lusso
ルッソ

住所 G/F Greenbelt 5, Ayala Center, Makati City
電話 02-756-5893
営業時間 11:00-23:00 (日-木),11:00-0:00 (金-土)

019／その他西洋料理　マカティ

Kitchen 1B
キッチン・ワン・ビー

住所 G/F, KL Tower, Gamboa Street, Legaspi Village, Makati
電話 02-843-2392 / 0918-897-5877
営業時間 6:30-23:00

020／その他西洋料理　マカティ

Gilak by Hossein
ギラック・バイ・ホセインカ

住所 Level 2, Greenbelt 3, Ayala Center, Greenbelt, Makati
電話 02-729-0266
営業時間 11:00-翌0:00

021／その他西洋料理　BGC

Melt Grilled Cheesery
メルト・グリルド・チーズリー

住所 3/F Uptown Place Mall, 9th Ave. cor. 36th St., Bonifacio Global City, Taguig
電話 0906-281-5819 / 02-946-3370
営業時間 11:00-23:00

022／その他西洋料理　BGC

Morganfield's
モーガンフィールド

住所 2/F Uptown Place Mall, 9th Ave. cor. 36th St., Taguig
電話 02-246-9072(287)
営業時間 11:00-23:00（月-木・日）/ 11:00-24:00（金・土）

023／その他西洋料理　BGC

Village Tavern
ビレッジ・タバーン

住所 1/F 7th Ave. cor. 29th St., South, East Superblock, Bonifacio High Street Central, Bonifacio Global City, Taguig
電話 0949-761-6258
営業時間 11:00-23:00（日-木）/ 11:00-24:00（金・土）

024／その他西洋料理　BGC

California PIZZA KITCHEN
カリフォルニア・ピザ・キッチン

住所 Ground Floor, W Global Center, 30th Street Corner 9th Avenue, Bonifacio Global City, Taguig City
電話 02-668-3912
営業時間 11:00-15:00、17:00-21:00

025／その他西洋料理　BGC

TODD ENGLISH FOOD HALL
トッド・イングリッシュ・フード・ホール

住所 5/F Sky Park, SM Aura Premier
電話 02-621-4002
営業時間 11:00-15:00、18:00-23:00（月-金）/11:00-23:00（土・日）

026／その他西洋料理　BGC

Providore
プロビドール

住所 G/F, SM Aura Premiere, Bonifacio Global City, Taguig
電話 802-9448
営業時間 10:00-22:00

027／その他西洋料理　BGC

Pink's Hotdogs
ピンクス・ホットドッグス

住所 G/F Shangri-La at the Fort, Bonifacio Global City, Taguig City
電話 02-772-1147
営業時間 11:00-翌0:00（日-水）、11:00-翌2:00（木）11:00-翌:00（金-土）

028／その他西洋料理　BGC

Pound by Todd English
パウンド・バイ・トッド・イングリッシュ

住所 :B3, Bonifacio High Street, 9th Avenue, Bonifacio Global City, Taguig City
電話 02-617-8633/ 0977-858-8633
営業時間 11:00-翌22:00

029／その他西洋料理　BGC

Souv! by Cyma
スーヴ・バイ・シーマ

住所 0949-481-9621
電話 802-9448
営業時間 11:00-22:00

030／その他西洋料理　BGC

The Bowery
ザ・バウエリー

住所 1/F Forbeswood Heights, 29th St. cor. Rizal Drive, BGC, Taguig
電話 0936-929-6073
営業時間 17:00-翌2:00(月)/17:00-翌5:30(火-木) /17:00-0:00（金）/24時間（土）/ 6:00-翌5:30（日）

031／その他西洋料理　BGC

210 Degrees Kitchen + Drinkery
ディグリーズ・キッチン・プラス・デリンカレー

住所 Ground Floor, Icon Plaza, 25th Street Corner, 6th Ave, Taguig, Metro Manila
電話 0995 015 2192
営業時間 18:00-22:00（月-土）

032／その他西洋料理　マニラ

YVAN NAVY
イーヴァン・ネイヴィー

住所 Honradez Street, Sampaloc, Manila
電話 0904-530-0695
営業時間 14:00-翌2:00

033／その他西洋料理　マニラ

Old Swiss Inn
オールド・スイス・イン

住所 The Garden Plaza Hotel 1030 Belen St.Paco,Manila
電話 02-526-2739／02-521-1302
営業時間 6:00-14:00、18:00-22:00

034／その他西洋料理　パサイ

Cafe Maxims
カフェ・マキシムズ

住所 G/F Maxims Hotel, Newport Boulevard, Newport City, Pasay
電話 02-908-8885
営業時間 8:00-24:00（日 - 木）／8:00-翌 2:00（金・土）

035／その他西洋料理オルティガス（周辺含む）

Kettle
ケトル

住所 5/F East Wing, Shangri-La Plaza Mall, Ortigas, Mandaluyong
電話 02-654-7077
営業時間 11:00-21:00

036／その他西洋料理　ケソン

Pio's Kitchen
ピオス・キッチン

住所 96 Sct. Reyes cor. Sct. Fuentebella, Brgy. Laging Handa, Quezon City
電話 0917-542-2892/02-509-4529
営業時間 12:00-15:00、19:00-22:00

037／その他西洋料理　アラバン（周辺含む）

RED Kitchen + Bar
レッド・キッチン・プラス・バー

住所 Bldg. D-3 Riverpark, Festival Mall, Alabang, Muntinlupa
電話 02-893-7651／0998-245-4300
営業時間 11:00-24:00（日～木）／11:00～翌 1:00（金・土）

038／その他西洋料理　アラバン（周辺含む）

Bamba Bistro
バンバ・ビストロ

住所 55 Aguirre Ave. BF Homes Parañaque
電話 02-519-7097
営業時間 11:00-22:00（火 - 日）

039／その他西洋料理　アラバン（周辺含む）

Mulligan's Irish Gastro Pub
ムリガンズ・アイリッシュ・ガストロパブ

住所 Aguirre Ave. cor. Luz st. BF Homes Parañaque
電話 02-807-3128
営業時間 10:00-翌 3:00(日 - 木) 24h（金・土）

カフェ

001／カフェ　マカティ

Mom & Tina's BAKERY CAFE
マム＆ティナベーカリー・カフェ

住所 Tropical Palms Condominium 103 Dela Rosa st.,cor.Perea st.,Legaspi Vill.,Makati
電話 02-840-4299
営業時間 7:00-22:00

002／カフェ　マカティ

Cartel Coffee & Deli
カーテル・コーヒー・アンド・デリ

住所 1/F Picasso Boutique Serviced Residences, 119 L.P Leviste St., Salcedo Makati
電話 02-772-8270
営業時間 7:00-0:00

003／カフェ　マカティ

Narrative Coffee Co.
ナレーティブ・コーヒー・カンパニー

住所 GF, Philam Life Building in 126 L.P. Leviste, Makati
電話 0956-493-3920
営業時間 9:00-19:00 (月 - 土)

004／カフェ　マカティ

Happy Garden Café
ハッピー・ガーデン・カフェ

住所 Sunshine Place, # 56 Jupiter Street, Bel-Air, Makati City
電話 02-261-0115
営業時間 8:00-20:00 (月 - 土)、8:00-15:00 (日)

005／カフェ　マカティ

Caffeined by Artesania
カフェインド・バイ・アーテサニア

住所 910 Arnaiz Ave., Makati
電話 02-896-3303
営業時間 7:00-21:00 (月 - 金)、9:00-17:00 (土日)

006／カフェ　マカティ

Hineleban Cafe
ヒネルバン・カフェ

住所 830 Arnaiz Ave., Makati City
電話 02-816-4772
営業時間 7:00-21:00 (月 - 金),9:00-19:00 (土日)

007／カフェ　マカティ

Dean and DeLuca
ディーン・アンド・デルーカ

住所 1/F 128 Dela Rosa St., Legazpi vill., Makati
電話 02-840-4299
営業時間 7:00-22:00

008／カフェ　マカティ　ブランチ有

Harlan + Holden Dine
ハーラン・アンド・ホールデン・ダイン

住所 R1-GH, The Glasshouse Rockwell Center, Hidalgo Dr., Rockwell, Makati
電話 0917-109-2156
営業時間 11:00-21:30 (月 - 木)、11:00-22:30 (金)、7:30-22:30 (土日)

009／カフェ　マカティ

Refinery
リファイネリー

住所 G/F Joya Lofts & Towers, Joya Drive, Rockwell Center, Makati
電話 02-831-2879/ 0977-831-2879
営業時間 7:00-0:00 (日 -水)、7:00-翌 1:00 (木 - 土)

010／カフェ　マカティ

West Town's Coffee
ウェスト・タウンズ・コーヒー

住所 The Milano Residence Piazza, Century City, Makati
電話 0977-803-0917
営業時間 7:00- 翌 1:00

011／カフェ　マカティ　ブランチ有

St. Marc Café
サンマルク・カフェ

住所 2/F Greenbelt 3, Ayala Center, Makati
電話 02-751 -8456
営業時間 11:00-22:00

012／カフェ　マカティ

Little Flour Café
リトル・フラワー・カフェ

住所 1/F The Stratosphere, 136 Valero St., Salcedo Vill., Makati
電話 02-625-0305
営業時間 9:00- 翌 2:00（月 - 土）

013／カフェ　マカティ

Paris Delice パリス・デリス

住所 Makati Ave, cor Juno St, Makati
電話 02-798-0740
営業時間 7:30-19:30

014／カフェ　マカティ

Kiss the Tiramisu
キス・ザ・ティラミス

住所 1/F Three Central, Valero St., Salcedo Vill., Makati
電話 0998-888-5477
営業時間 8:00-23:00

015／カフェ　BGC

Caravan Black
キャラバン・ブラック

住所 Net Park, 1634, 4th Ave., Bonifacio Global City, Taguig
電話 02-946-3610
営業時間 7:00-22:00 (月-金),10:00-21:00 (土)、9:00-18:00 (日)

016／カフェ　BGC

Arabica アラビカ

住所 Unit 1, Ground Floor, W City Center, 7th Ave. cor. 30th St, Bonifacio Global City, Taguig City
電話 02-821-6744
営業時間 5:00-0:00 (月-金),10:00-18:00 (土日)

017／カフェ　BGC

Botan Black Café
牡丹・ブラック・カフェ

住所 2nd Floor, Wumaco Building 1, Quadrant 3, 9th Avenue, Bonifacio High Street, Bonifacio Global City
電話 02-873-3333/ 0917-530-6666
営業時間 10:00-0:00

018／カフェ　BGC

St. Louis
セント・ルイス

住所 104A-C3 BGC High Street Central Lower Ground, Bonifacio Global City,
電話 02-625-4121
営業時間 : 8:00-0:00

019／カフェ　BGC

Casa Italia Café
カーサ・イタリア・カフェ

住所 Forbestown Rd., BGC, Taguig
電話 02-946-7494
営業時間 9:00-0:00 (日-木),9:00-翌1:00 (金-土)

020／カフェ　BGC

Aivee Café
アイヴィー・カフェ

住所 3/F Burgos Park Bldg, Forbestown Road, BGC, Taguig
電話 0917-110-3447
営業時間 10:00-20:00

021／カフェ　BGC

205

住所 C2, Bonifacio High Street Central, 7th Avenue, Bonifacio Global City, Taguig City
電話 02-759-4827/091-7858-1942
営業時間 8:00- 翌 2:00 (月 - 土)、8:00-0:00 (日)

022／カフェ　アラバン

South Pub
サウス・パブ　バーレストラン

住所 2/F The Commerce Center. Commerce Ave. Barangay New Alabang Village, Filinvest Corporate, Muntinlupa City
電話 0918-439-1606
営業時間 16:00- 翌 2:00 (月木金土)、16:00-0:00 (火水)、16:00- 翌 1:00 (日)

023／カフェ　その他エリア

Blue Wonder Coffee and Bean Roastery
ブルー・ワンダー・コーヒー・アンド・ビーン・ロースタリー

住所 2/F, #4 E. Rodriguez Jr. Ave., Brgy. Bagong Ilog,C5, Pasig
電話 02-535-7825/ 0917-146-6803
営業時間 9:00-17:00 (月 - 土)

バー＆レストラン

001／バー＆レストラン　マカティ

Artisan Cellar Door
アーティサン・セラー・ドア

住所 1/F,Narra Bldg, 2276 Pasong Tamo Ext., Magallanes, Makati
電話 02-521-7392
営業時間 11:00-20:00

002／バー＆レストラン　マカティ

Bar IE
バー・井江

住所 Rm5A, Mezzanine Floor,Makati Creekside Bldg.,Amorsolo cor.V. A. Rufino St.,Legazpi Vill, Makati
電話 0906-310-7766
営業時間 19:00- 翌 1:00 (月 - 日)

003／バー＆レストラン　マカティ

Blind Pig
ブラインド・ピッグ

住所 227 Salcedo St., Legazpi Vill., Makati
電話 02-478-6990/0917-549-2264
営業時間 18:00- 翌 2:00 (月～金)／18:00- 翌 3:00 (土・日)

005／バー＆レストラン　マカティ

KITE Kebab Bar
カイト・ケバブ・バー

住所 5772 Ebro St., Poblacion, Makati
電話 02-810-7388
営業時間 11:00- 翌 3:00 (日～木)／11:00- 翌 4:00 (金・土)

006／バー＆レストラン　マカティ

Le Café Curieux
ル・カフェ・クリュ

住所 Bel-Air Soho Bldg., Polaris St., cor. Badajos St., Brgy. Poblacion, Makati
電話 0905-482 -6371
02 906-6684
営業時間 18:00～ 不定

007／バー＆レストラン　マカティ

Rue Bourbon
ルイ・バーボン

住所 G/F Aguirre Bldg. 108 H.V. Dela Costa St. cor. Tordesillas St.,Salcedo Village, Makati
電話 0917-718-6155
営業時間 11:00-14:00、18:00-2:00

008／バー＆レストラン　マカティ

Social House
ソーシャル・ハウス

住所 1/F Circuit Lane, Circuit Makati, A.P. Reyes St., Makati
電話 02-960-9248
営業時間 15:00- 翌 1:00 (月 - 木)／15:00- 翌 2:00 (金・土)

009／バー＆レストラン　マカティ

STOCKTON PLACE
ストックトン・プレイス

住所 227 Salcedo St.,Legaspi Vill.,Makati
電話 02-844-9539/0917-856-1419
営業時間 18:00-24:00 (月 - 木)／18:00- 翌 2:00 (金・土)

004／バー＆レストラン

無数のクラゲが泳ぐ薄い水槽が一面に張り巡らされたインテリアは神秘的。ルーフトップにり屋外席の雰囲気も抜群だ。2 階の Mermaid Pool Bar（マーメイドプールバー）もおススメ。どちらもゆっくりした時間を過ごしたい時に行きたいバーだ。



AntidoteRooftop Bar
アンティドートバー

住所 Roof Deck, I'M Hotel, 7862 Makati Ave., Poblacion, Makati
電話 02-755-7888
営業時間 17:00- 翌 2:00

010／バー&レストラン　マカティ

THE DISTILLERY
ザ・ディスティレリー

住所 Unit 1B Valdelcon Bldg. 20 Jupiter St. Bel-Air Makati
電話 0906-577-9915 / 02-403-5293
営業時間 18:00-翌4:00（月-木）/ 18:00-翌5:00（金-土）

011／バー&レストラン　マカティ

Typhoon Restaurant & Bar
タイフーン・レストラン・アンド・バー

住所 2/F A. Venue Mall, Makati Ave., Makati
電話 02-919-6763 / 02-792-2000
営業時間 11:00-翌2:00

012／バー&レストラン　マカティ

Arkipelago
アーキペラゴ

住所 7481 Bagtikan Street, Makati, 1203 Kalakhang Maynila
電話 02-817-8335
営業時間 11:00-翌2:00

013／バー&レストラン　マカティ

The Penthouse 8747
ザ・ペントハウス 8747

住所 80 Legazpi Lepanto Bldg., Paseo de Roxas, Makat
電話 0917-801-0655
営業時間 16:00-翌1:00（月-木）、16:00-翌3:00（金-日）

014／バー&レストラン　マカティ

78-45-33

住所 78-45-33, San Agustin St., Makati
電話 0920-927-6436
営業時間 16:00-翌1:00

015／バー&レストラン　マカティ

Boteco Brasil
ボテコ・ブラジル

住所 Kalayaan Ave., Rockwell Dr., Poblacion, Makati
電話 02-777-3600/ 0915-717-6096
営業時間 18:00-翌2:00（月-土）、11:00-16:00（日）

016／バー&レストラン　マカティ

The Wild Poppy
ザ・ワイルド・ポピー

住所 2/F 5666 Don Pedro Street, Poblacion, Makati
電話 0995-990-8737
営業時間 18:00-翌1:00（月-木）、18:00-翌3:00（金-土）

017／バー&レストラン　マカティ

Monopole Wine Bar
モノポールワインバー

住所 G/F Greenbelt Excelsior Building C. Palanca, Legaspi Village, Makati
電話 02-893-9477 / 0919-910-0403
営業時間 18:00-翌1:00

018／バー&レストラン　マカティ

Alchemy
アルケミー

住所 4893 DurbanSt ., Barangay Poblacion, Makati
電話 02-500-73-98/0917-555- 5641
営業時間 11:00-翌2:00（月-土）/ 14:00-24:00（日）

019／バー&レストラン　マカティ

The Straits Wine Company
ザ・ストライツ・ワイン・カンパニー

住所 UPRC III Bldg., 2289 Pasong Tamo Ext., Makati
電話 02-757-1180/0917-871-4980
営業時間 10:00-21:00

020／バー&レストラン　BGC

Buffalo Wild Wings
バッファロー・ワイルド・ウィングス

住所 4/F Uptown Place Mall, 9th Ave. cor. 36th St., Taguig
電話 02-801-5993
営業時間 11:00-23:00（日-木）/ 11:00-24:00（金・土）

021／バー&レストラン　BGC

LIT Manila
リット・マニラ

住所 G/F Serendra, Bonifacio Global City, Taguig
電話 0917-510-0014
営業時間 18:00-翌2:00

022／バー&レストラン　BGC

Relik
レリック

住所 2nd floor, Commercenter Building, 31st Ave cor. 4th St. Bonifacio Global City, Taguig
電話 02-846-8889
営業時間 11:0030-翌2:00(月-土)

023／バー&レストラン　BGC

The Brewery
ザ・ブルワリー

住所 The Palace, 9th Ave. cor. 36th St., Uptown Bonifacio, Taguig
電話 0917-813-9429/0917-638-3339
営業時間 12:00-翌2:00（月-木）/ 12:00-翌5:00（金・土）

024／バー&レストラン　BGC

Ocean's Telephone Company
オーシャンズ・テレフォン・カンパニー

住所 2/F Burgos Part, Forbestown Center, Forbestown Rd.corner 26thStaguig
電話 0917-445-7056
営業時間 19:00-翌16:00

025／バー&レストラン　BGC

iDarts DASH
アイダーツ・ダッシュ

住所 4/F, C3 Annex Building, 7th Ave. corner 30th St., Bonifacio High Street, Taguig
電話 0917-317-3926
営業時間 17:00-翌2:00（月-木）17:00-翌3:00（金-土）

026／バー&レストランアラバン（周辺含む）

Café Eight
カフェ・エイト

住所 Alabang Crimson Hotel, Entrata Urban Complex, 2609 Civic Drive, Filinvest City, Alabang, Muntinlupa City
電話 02-863-2222
営業時間 11:00-24:00（日-木）/ 11:00-翌1:00（金・土）

027／バー&レストランアラバン（周辺含む）

The Black Pig
ザ・ブラック・ピッグ

住所 2/F The Commercenter Alabang, Commerce Ave, Filinvest City, Muntinlupa
電話 02-808-1406/0917-845-0744
営業時間 17:00-24:00（月）, 10:00-24:00（火-日）

028／バー&レストラン　パサイ

THE ROADHOUSE MANILA BAY
ザ・ロードハウス・マニラ・ベイ

住所 SM By the Bay, SM Mall of Asia,SunsetBlvd., Pasay
電話 02-836-7382/0912-809-1822
営業時間 16:00-翌4:00

029／バー&レストラン パサイ（周辺含む）

Breezes
ブリーゼス

住所 Level 1, Crown Towers Manila, City of Dreams Manila, Aseana Ave. cor. Roxas Blvd., Entertainment City, Paranaque
電話 02-691-7781
営業時間 10:00-18:00（金-土）

030／バー&レストラン

その名の通り、落ち着いてビールを味わえるお店だが、実はボリュームたっぷりのハンバーガーやビールにぴったりのローカル料理も人気。遅めの食事を楽しみながら、夜の時間を楽しもう！ EDSA corner の ETON タワーにも支店がある。



The Beer Factory
ザ・ビアファクトリー

住所 The Hub Greenfield District, Shaw Boulevard, Mandaluyong
電話 02-845-2613/0917-149-6288
営業時間 16:00-翌4:00

031／バー&レストランパサイ（周辺含む）

Crystal Lounge
クリスタル・ラウンジ

住所 G/F, Crown Towers Manila, City of Dreams Manila, Aseana Ave. cor. Roxas Blvd., Entertainment City, Paranaque
電話 02-691-7780
営業時間 6:00-翌1:00

032／バー&レストラン パサイ（周辺含む）

The Lounge
ザ・ラウンジ

住所 G/F, Hyatt, City of Dreams Manila, Aseana Ave. cor. Roxas Blvd., Entertainment City, Paranaque
電話 02-691-1234
営業時間 10:00-24:00（日～水）／10:00-翌1:00（木～土）

033／バー&レストラン パサイ（周辺含む）

Wave
ウェーブ

住所 Level 1, Nobu and Hyatt Pool Deck, City of Dreams Manila, Aseana Ave. cor. Roxas Blvd., Entertainment City, Paranaque
電話 02-800-8080 ／ 02-691-7785
営業時間 9:00-23:00

034／バー&レストラン オルティガス（周辺含む）

12 Monkeys
トゥウェルブ・モンキーズ

住所 5/F Century City Mall, Kalayaan Ave. cor. Salamanca St., Brgy. Poblacion, Makati
電話 0917-570-3222
営業時間 16:00-翌3:00（月-土）

035／バー&レストラン オルティガス（周辺含む）

Brotzeit
ブロッザイト

住所 Unit 112 EDSA Shangri-La Plaza Mall, Ortigas, Mandaluyong
電話 02-631-1489
営業時間 11:00-24:00（月-金）／11:00-翌2:00（土・日）

036／バー&レストラン オルティガス（周辺含む）

MOONSHINE
ムーンシャイン

住所 The Sapphire Bloc Sapphire Cor. Garnet Rd, San Antonio, Pasig
電話 0917-541-1133/0927-800-0920
営業時間 11:00-翌3:00（日-木）／11:00-翌4:00（金・土）

037／バー&レストラン オルティガス（周辺含む）

Vu's Sky Bar
ビューズ・スカイ・バー

住所 45/F Marco Polo Hotel, Meralco Ave., Sapphire St., Ortigas Center, Pasig
電話 02-720-7777
営業時間 17:00-翌2:00（月～土）／17:00-24:00（日）

038／バー&レストラン マニラ

TAP ROOM BAR
タップ・ルーム・バー

住所 G/F Manila Hotel, One Rizal Park 0913, Manila
電話 02-527-0011
営業時間 17:00-翌2:00（月-木）17:00-翌3:00（金-土）

039／バー&レストラン　マニラ

Pacific Lounge
パシフィック・ラウンジ

住所 Adriatico corner General Malvar Streets, Malate, Manila, 1004 Philippines
電話 02-318-0788
営業時間 6:00-22:00

040／バー&レストラン　マニラ

White Moon Bar
ホワイト・ムーン・バー

住所 2/F Manila Ocean Park Complex
電話 0917-815-4181/0917-585-4835
営業時間 17:00-24 :00(月-木日)/17:00

041／バー&レストラン　ケソン

Zirkoh Comedy Bar
ザーコー・コメディ・バー

住所 788 Tomas Morato cor. Sct. Lozano, Quezon City
電話 (02) 376 7287
営業時間 19:00-翌3:00

042／バー&レストラン　パラニャーケ

Cove Manila
コーヴマニラ

住所 Okada Manila, New Seaside Drive, Entertainment City, Parañaque
電話 02-555-5757
営業時間 10:30-翌4:00

043／バー&レストランアラバン（周辺含む）

19 east
19 イースト

住所 Km. 19, East Service Road, Sucat, Muntinlupa City
電話 02-837-6903
営業時間 17:00-2:00

スイーツ&ベーカリー

001／スイーツ&ベーカリー　マカティ

Cinq Dessert Boutique
サンク・デザート・ブティック

住所 1/F CEO Flats Canopus St. cor. Jupiter St., Makati
電話 02-890-0886
営業時間 12:00-19:00(月-金),13:00-18:00(土)

002／スイーツ&ベーカリー　マカティ

Laduree
ラデュレー

住所 Unit 103, 8 Rockwell, Hidalgo Drive, Rockwell Center, Makati
電話 0917-579-5447
営業時間 11:00 -20:00

003／スイーツ&ベーカリー　マカティ

Bake Cheese Tart
ベイクチーズタルト

住所 Powerplant Mall, Rockwell Drive Makati
電話 (モールによる)
営業時間 10:00-22:00

004／スイーツ&ベーカリー　マカティ

Pepi Cubano
ペピ・クバーノ

住所 Unit 17 1/F Tropical Palms Condominium, Gallardo St., Legaspi Vill., Makati
電話 02-880-0389/0907-535-7574
営業時間 8:00-24:00（月-土）11:00-21:00（日）

004／その他西洋料理　マカティ

チーズケーキと言えば東京ミルク工場！という人がいるほど人気が高い。メトロマニラでは多くのモールに出店しているので、買い物ついでにぜひ足を運びたい。大切な人への贈り物にもピッタリ！世代を超えて愛される味だ。

TOKYO MILK CHEESE FACTORY
東京ミルクチーズ工場



住所 Greenbelt 5、Power Plant Mall、Trinoma、Alabang Town Center　他
営業時間 モールなどの時間に準じる

005／その他西洋料理　マカティ

日本人パティシエが手掛けるパティスリー。普段使いのお茶菓子からプレゼントにも使えるベストリーやケーキは駐在日本人の間でも人気が高い。実はパスタやハヤシライスなどのカフェメニューも充実しているのでぜひ足を運んでみたい。



Patisserie Bébé Rouge
パティスリー・ベベ・ルージュ

住所 7602 Sacred Heart St, Corner Metropolitan Ave, San antonio Village
電話 0917-851-9636 / 02-833-2826
営業時間 8:00-19:00

005／スイーツ&ベーカリー　BGC

M Bakery
エム・ベーカリー

住所 1/F One Bonifacio High Street Mall, BGC, Taguig
電話 02-847-9829
営業時間 9:00-22:00（月-木）、9:00-23:00（金・土）

006／スイーツ&ベーカリー　アラバン

Japanese Cake TAIYAKI
ジャパニーズケーキタイ焼き

住所 567-F Nat'l rd. Poblacion, Muntinlupa City
電話 02-986-3906
営業時間 7:00-19:00（月-土）、8:00-19:00（日）

その他

001／その他　マカティ

Juju Eats
ジュジュ・イーツ　サラダ

住所 G/F of Finman Center, Tordesillas st. corner Bautista, Salcedo Village, Makati
電話 (02) 654-6230
営業時間 8:00-21:00（月-土）9:00 20:00（日）

002／その他　マカティ

Salcedo Market
サルセドマーケット

住所 Jaime C. Velasquez Park, Salcedo Village, Makati, Kalakhang Maynila
営業時間 毎週土曜日（7:00-14:00）

003／その他　マカティ

Legazpi Sunday Market
レガスピ・サンデー・マーケット

住所 At Herrera st. cor Legazpi and Salcedo, V.A. Rufino St, Legazpi Village, Makati, Metro Manila
営業時間 毎週日曜日（7:00-14:00）

004／その他

ガンベロロッソが6年連続イタリアの白と認めた「クストーザスペリオーレカデルマーグロモンテデルフラ」など実力派をはじめにワインの種類が豊富。贈答にも家使いもピッタリな1本を揃える。10%割引のprimer読者特典あり。



Estate Wine
エステートワイン

住所 G/F Republic Glass Building 196 Salcedo Street Legaspi Village Makati City
電話 +632 804-5029
http://www.estatewine.com.ph

005／その他



FRESH ROASTER COFFEE TONYA
フレッシュロースター珈琲問屋

住所 1331 Angono Street, Makati, 1208 Metro Manila
電話 02-750-6200
営業時間 10:00-19:00

マカティ北にあるマカティ市役所から直ぐ近くにある珈琲専門店、フレッシュロースターの珈琲問屋。日本スペシャルティーコーヒー協会認定の資格を持つ日本人が常駐し、その人の好みに合ったコーヒーをご紹介、販売してくれる。







焼鳥 トリもも

Torimomo

Level 1, Pedro Gil Wing, Robinsons Place Manila
0905 271 6922 | (02) 247-2907

Level 2, Ayala Malls Feliz
0966 916 7282

torimomoph

JapanFūdo Street

ジャパンフードストリート

Level 4, Japan Town at Vertis Ginza

Book your meetings and events with us, just call
0945 492 2530

japanfudostreet





ICHIBA

JAPANESE MARKET
日本市場

2nd Floor, The Newport Mall
Resorts World Manila

(02) 865 685 | 0917 732 2176

#ichibaph @ichibaph

満福ステーキハウス

MANPUKU STEAK HOUSE

満福

マカティシネマスクエア地下2F

NOW OPEN



満福
スペシャル（400g）
（アンガスビーフステーキ）

₱850

この度マカティシネマスクエアの地下2階にステーキハウスとして新しくオープンしました。アンガスビーフと和牛ステーキを専門に取り扱い、お手頃な価格で、お肉本来の旨味を楽しんでいただけます。黒と和牛の焼肉販売も行っています。和牛メニューも揃えておりますので、是非お店にお越しください。



アンガステンダーローイン(200g) ₱1,350



満福ハンバーグ(300g) ₱450



やっぱり食べたい！牛丼 ₱250

和牛料理



美味しく、ヘルシーに！
和牛せいろ蒸し



和牛を堪能するなら
和牛しゃぶしゃぶ



バリエーション豊かな
焼肉盛り合わせ 並

☎ 02-552-9084

営業時間 10:00-23:00

お待ちしております！

Lower Ground Floor, Mislat Cinema Square,
China Roxas Ave., Makati City（地下2階 Super Sと同フロア）





Shopping Guide

ショッピング



Greenbelt

グリーンベルト

グリーンベルトと言えば、味あふれるガーデン、ハイエンドブランド店におしゃれなレストランが並ぶ、5つの建物がガーデンエリアを囲むように建てられています。散歩をしたり、写真を撮ったり、オープンエアのレストランで外の空気を感じながら食事を楽しんだり、様々な客層が楽しめるモールになっています。

住所 Ayala Center, San Lorenzo, Makati
電話 02-757-4853
営業時間 10:00 ～22:00







Greenbelt 1

生活に必要なものはここで

グリーンベルトで一番古いこのエリアは、ファーストフードやチェーン店が多くローカル向け。ホームセンターに文房具屋、ケータイショップ、スーパーと生活に必要なショップが集まり、買い物に何かと便利だ。グリーンベルト5に直結している。



Greenbelt2

おしゃれなレストラン街

1階はおしゃれなレストランばかり、フランスの洋菓子を売っているBOU や和食などが軒を並べる。オープンエアの店席は、夜になると多くの客で賑わう。2階は駐車場になっていて、歩道橋からグリーンベルト3へ渡ることができる。



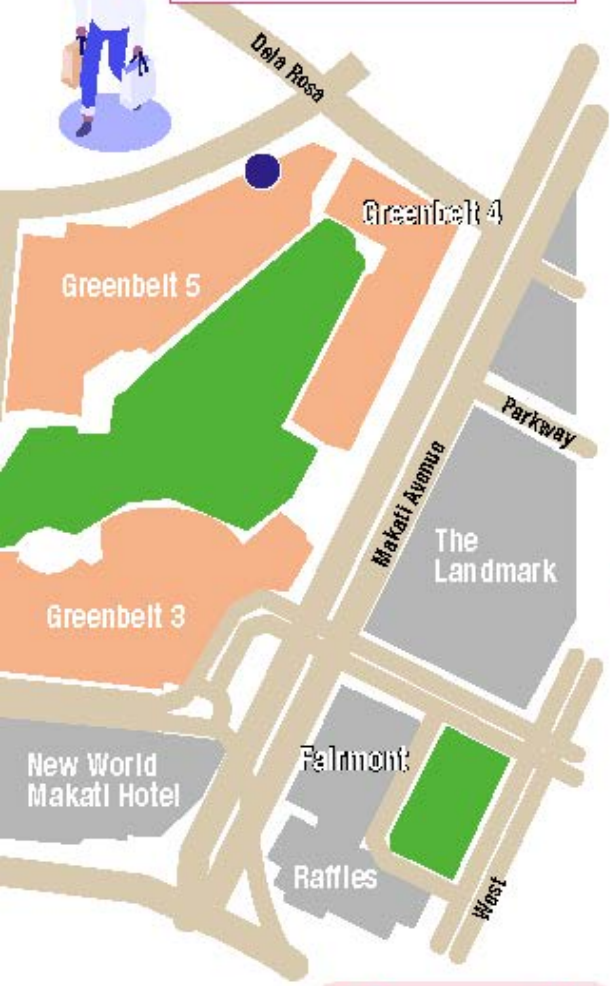
Greenbelt 3

エンターテイメントはばっちり

エンターテイメントの中心エリア。1階はオープンエアのカフェやレストランがあり、2階はグリルやバーも多く、夜になると活気づいてくる。シネマやカラオケボックス、ゲームセンターもあるので、若者も多い。







Greenbelt 4

高級ブランド勢ぞろい

PRADA、Bvlgari、Louis Vuitton と言った高級ブランドが並ぶ建物がグリーンベルト4。2つの建物に分かれていて、そのうち片方の建物の2階には本屋のPowerbooks、自然派コスメブランドのThe Body Shop、携帯電話プロバイダーGlobeのサービスセンターなどのショップが軒並んでいる。







Greenbelt 5

ハイエンドなショップとレストラン

グリーンベルトで最も新しく、高級感のある建物がこちら。2つの建物に分かれており、グリーンベルト1と直結している方はブティック、カメラ屋などのホビー系、おもちゃ屋などがあり、もう1つの建物は主にレストランが集まる。グリーンベルト2や3同様にオープンエアのレストランもあり、ガーデンの景色を楽しめる。



Glorietta

グロリエッタ

1990年にオープンした当時は4つのエリアで構成され、唯一離れになっているグロリエッタ5が2000年後半に追加されました。カジュアルファッションやレストランの多いローカル的な雰囲気で、フィリピン人の家族連れで賑わう。文房具屋や家具屋、ホームセンターなどお店なショップもあり、朝となんでも揃うが、迷子になるくらい広く複雑なのが少々難点。MRTのアヤラ駅に行き来するオフィスワーカーの通り道になっています。

Ayala Center, Ayala Avenue cor. Pasay Road, Makati Avenue and EDSA, Makati
02-752-7272
10:00 ～ 22:00





Glorietta 1

トレンディーなカジュアルファッション

カジュアルファッションが豊富で、若者向けのトレンディーなアパレルやシューズを売っているお店が多い。文房具屋、おもちゃ屋、ホームセンターもある。グロリエッタに隣接するホテル、Holiday Inn & Suitesのエントランスもこちらにある。



Glorietta 2

パソコンやギター、フィギュアなどの専門店が豊富

数年前にリニューアルされ、グロリエッタの中でも新しくなったエリア。3階にはパソコンショップが並び、他にもペットショップ、ギター、アニメやアメコミのフィギュアなどちょっとマニアックなお店も。





Glorietta 3

バスケットボールと ガジェット好き必見

エンターテイメントの中心エリア。1階はオープンエアのカフェやレストランがあり、2階はグリルやバーも多く、夜になる活気づいてくる。シネマやカラオケボックス、ゲームセンターもあるので、若者も多い。



Glorietta 4

雑貨、インテリアショップなら こちら

3階にある広いフードコートはちょっと小腹がすいた時に。2階にもレストランが並び、老舗日本ベーカリーのJipanなどがある。また、インテリアショップではカーペットやカーテンなど、部屋に必要なものが揃う。



Glorietta 5

グロリエッタで 一番おしゃれなエリア

一番新しく、唯一離れになっているエリア。新しいだけにグロリエッタの中では一番おしゃれで、ユニクロのグローバルフラッグシップショップが入っている。



Mall of ASIA

モール・オブ・アジア

アジア最大級のショッピングモール、モール・オブ・アジア（MOA）。敷地面積40万㎡以上、レストランやファッションブランドなど約800店舗がひしめき、家族連れやカップルたちが集まるフィリピン随一の巨大商業施設。マニラ在住者なら一度は訪れたことがあるはず。店舗は年々増え続け、入れ替わりもあるので、ベテランさんももう一度チェックしてみましょう！

住所 Seaside Boulevard, Barangay 76, Bay City, Pasay
電話 02-556-0680
営業時間 10:00 ～ 22:00



メインモール1F

買い物しながらお食事も

ファッション関連のお店に加えて、本、文具、コスメ、玩具、時計など色々な種類の店舗が集まり、気軽に食事ができるレストランもたくさんある。モールの真ん中に大きなスペースがあり、プロモーションが行われることもある。広々として、開放的なフロア。





NEW



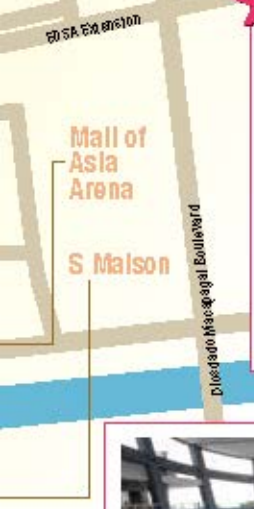
Cath Kidston

Cath Kidstonはイギリス・ロンドン発祥のブランドで、花や動物をモチーフにしたバッグ、とくにリュックサックなどを売っているお店。雑貨とマッチしたお店のインテリアも可愛らしいデザイン。









メインモール2F

徹底的に買い物を楽しむ

二階は一階よりもさらに、ファッション関連のお店が増え、買い物に集中できそう。イスのある広めの休憩スペースもいくつか用意されており、歩き疲れても大丈夫。半透明の屋根から自然の日が差し、明るいフロア。





Barbie

女児向けファッションを扱う、その名もBarbie。バービー人形をモチーフにした商品がずらり。バービーが着ているものと同じデザインの服をはじめ、バッグ、サングル、傘なども取り扱う。店内は可愛らしいピンク色で統一されており、バービー好きの子にはたまらないだろう。





Entertainment Mall

海が見える開放的な宴会ホールも

左手1、2階にはレストランが集まるエリアがあり、SMデパートとメインモールの間（屋外）にもレストラン街がある。1階にはレストランの他に、adidas、Micro、Office Warehouseなどがある。2階にも様々なショップがあり、宇治抹茶カフェKoはなかなかの人気。



SMデパート

何でも揃うおなじみのデパート

1階は、衣料品、化粧品、香水、眼鏡、靴下、アクセサリー、2階は、バッグ、靴、特にカジュアルなスニーカーやサングルを探すならここ。3階は、子供用の服、アクセサリー、玩具、バッグ、小物、キッチン用品、運動用具、照明、家具、インテリア、寝具など。



SMハイパーマーケット

充実の巨大スーパーマーケット

スーパーでありながら、衣料品、キッチン雑貨、家電など色々なものが揃う。P66均一の日本城コーナーや、輸入菓子、調味料を集めたコーナーも。レジを通過したところにフードコートスタイルのお店が並び、各種フィリピン料理やピザ、ポテト、クレープ、海老などが売っている。

SM Megamall

SM メガモール

1991年にオープンし、H&M や Forever 21、有名日本食レストランに映画館、そしてスケートリンクも併設されている大型商業施設です。2014年に名だたるブランドが集結した新館「メガ・ファッション・ホール」もオープン。今やフィリピン最大規模のショッピングモールの座を獲得し、メガモールの名にふさわしく広大な敷地面積を誇り、ショッピングを思いっきり楽しめます。



住所 Epifanio de los Santos Avenue (EDSA) corner Doña Julia Vargas Avenue, Ortigas Center, Wack-Wack Greenhills, Mandaluyong

電話 02-633-1789 / 02-633-5042 - 46

営業時間 10:00 ～ 22:00



Mega A

家族みんなでショッピング

地下一階には kiddie cart というベビーカー、車いすの貸出ブースがある（有料）。1階にはスポーツ用品のお店が集まったエリアがあり、2階には赤ちゃん用品、子ども服、カジュアルファッション（男女）のお店がある。3階には SM シネマが入っている。





Kultura

モール内でフィリピンらしいお土産を探すのは、意外と大変。そんな時におすすめなのが、Mega A1階のこちらのお店。日本に持ち帰るお土産としてぴったりな、キーホルダー、お菓子、I Love マニラシリーズなどが揃う。フィリピン柄の T シャツは特に豊富で、他にもワンピース、サングル、帽子など、南国フィリピンで必要な衣服は一通り揃えられそう。



フードコート

フィリピン各地料理、BBQ のお店が多い。他に洋食、和食、中華のお店もちらほら。フードコート周辺には、Toy Kingdom（玩具）、ゲームセンター、室内遊園施設、メリーゴーランドなどが集まっており、子どもを遊ばせるにもよし。

Mega B

電化製品や美容関連の店舗も

地下から3階までは SM デパート、4階の Cyberzone には、パソコン、ゲーム、携帯ショップなど電化製品全般に関するお店がひしめく。5階には、マッサージ、ネイル、スパ、ヘアサロンなど美容関係の店舗が多数。航空会社、旅行会社も入っている。





Next



Mega Trade Hall

5階にあるこのホールではブースごとの出店で、エキゾチックな雑貨、家具、インテリア、食品、雑貨などが並ぶ。

Next



Power Books

2階の Power Books は、文具、手帳、便箋、ラッピング、おもちゃ、パズルなど本以外も充実。子ども向けの本が占める割合が、やや高め。



Mega D

人気のファッションブランドが集結

人気のアパレル店が集結するエリア。1階から3階までユニクロと H&M、ZARA も1、2階に入る。2階には AMERICAN EAGLE が入る他、Lacoste も。3階レストラン街には、一風堂ラーメン、大阪王将など。4階には人気レストラン VIKINGS、ボーリング、ビリヤード、5階にはスケートリンクがある。



Atrium

日本食が恋しくなったらここへ

Mega A と Mega B の間にあるエリア。2、3階には Yabu、Kichitora Tokyo など日本食レストランが目立つ。キッズ向けのアパレルショップなどもここに。また、3階にはスタバをはじめ飲食店が多く、一休みできる。4階には日本食のほか、Mey Lin など中華レストランも並ぶ。

Bonifacio High Street

ボニファシオ ハイ ストリート

富裕層向け都市開発プロジェクトに沿って、広大な敷地跡地が再開発されているマニラ首都圏タギッグ市のグローバルシティー。その中でも、最も注目されているのが、2006年11月にオープンしたBonifacio High Street（ボニファシオ ハイ ストリート）。その名の通り、全長約500メートルのストリート（歩道）に、オシャレなカフェやレストラン、話題のショップが並びます。

緑が敷き詰められた歩道の中央には噴水が配され、その周りは、週末ともなると家族連れの憩いの場。夜は深夜過ぎまで若者で賑わい昼と夜とでは違う雰囲気です。

他のモールと異なる特徴の1つがQuadrant（クアドラント）と呼ばれる8つの1階建てユニットに分かれていること。カルフォルニアのサンタモニカの遊歩道をイメージしているそう。フィリピンのサンタモニカとして、南国の明るい太陽の下、お洒落なオープンカフェ、通りを彩るショップが立ち並び、地元のみならず観光客に大人気のマニラの新スポットです。

住所 Bonifacio Global City, Fort Bonifacio
TEL 02-856-0523
営業時間 11:00 ～ 23:00



＜ショップ&レストランリスト＞

◆ B1

Timezone
Oakley
Side Mini
New Balance
Bo's Coffee
Texas Roadhouse
Stoked
Puma
R.O.X.

◆ B2

Hobbes & Landes
Sunglass Haven
Jansport
Shoesalon
Sole Academy
Pablo
Sperry
Krispy Kreme

◆ B3

Kabisera
Pancake House
Starbucks
Speedo
Runrr
Mizuno
Geox
Pound
Sunnies Cafe
TGI Fridays
JBL
Happylemon
Bambu
PetCity
French Side
Fowl Bread
iStudio
Baseus
Seattle's Best Coffee
Nike

◆ B5

Bench/ and Bench Cafe
Brothers Burger
Tempur
Make Room More
Figaro
Patchi
Alessi
Healthy Options
Italiani's

◆ B6

Claw Daddy's
New Bombay
Anytime Fitness
Under Armour
Staccato
Heroes Breakfast & Coffee
Fully Booked
Mini Shabu-Shabu
Typo
Springfield

◆ B7

Breadtalk
Ikkoryu Fukuoka Ramen
All Flip Flops
Penguin
Crocs
Calvin Klein
Old Navy
Sides
Marugame Udon
Dune
Kenneth Cole

◆ B8

The Wellness Spa
Charles & Keith
Pedro
The Coffee Bean & Tea Leaf
Alveo
The Face Shop
Lush
Urban Traveller
VMV Hypoallergenics
Baskin Robbins
La Senza


32nd Street
Lane Q
31st Street
Track 30th
Two Parkade
7th Avenue
30th Street
9th Avenue
11th Avenue
B3
Bonifacio High Street
B1
B2
B8
B7
Bonifacio High Street
B5
B6
One Parkade
Track 28th
27th Street
28th Street
N
GrabTaxi ブース
バス乗り場

その他のモール

Power Plant Mall
パワープラントモール

ロックウェル地区にあるショッピングモール。4フロアの中に、高級ブランドショップ、フィリピンの若手デザイナーをフューチャーしたエリア、ブックストアー、映画館、スーパーマーケット、レストランなどが軒を連ねる。



住所 Rockwell Drive cor. Estrella St. Makati City,
電話 02-898-1702
営業時間 11:00 ～ 21:00 (月～金) / 10:00 ～ 21:00 (土・日)

Century City Mall
センチュリーシティモール

2014年にオープンした高級感溢れるショッピングモール。映画館や日系のレストランも入っていて、スーパーマーケットの品揃えも豊富。フードコートにはスイーツ専門店もあり、ゆっくり食事もできる。



住所 Kalayaan Ave., Century City, Makati
電話 02-705-6200
営業時間 11:00 ～ 21:00 (月～木) / 10:00 ～ 22:00 (金・土)
/ 10:00 ～ 21:00 (日)

SM Aura Premier
SM オーラ・プレミア

1889年に創立したフランスのベーカリーなどハイエンドモールならではの素敵なお店がいっぱい。食事や買い物の後はIMAXの3D シネマやセレブ御用達のDirector's Clubで映画鑑賞もいいし、最色満点のSkyparkでゆったり散歩もできる。



住所 26th Street Corner McKinley Parkway Bonifacio Global City, Taguig
電話 02-815-2872
営業時間 10:00 ～ 22:00

Uptown Mall
アップタウン・モール

BGCの北側、マニラ日本人学校のすぐそばにあり、2015年11月にオープンした新しいモール。国内最大級のハイエンドナイトクラブに加え、海外の有名レストランチェーンが揃う。コンドミニアムなどの建設も進んでおり、今後ますます注目のエリアになるだろう。



住所 36th Street, Uptown Bonifacio, Bonifacio Global City, Taguig
電話 02-616-7613 / 0917-5541716
営業時間 11:00 ～ 22:00

Market! Market!
マーケット！マーケット！

他のモール同様に最新のファッション商品等を扱うお店以外に、フィリピン各地の特産、民芸品を扱うお店も集まるフィリピン初のショッピングモール。フィリピン各地方の特産品をはじめ、新鮮な野菜、果物、海鮮なども販売されている。



住所 26th St. cor. C5 Bonifacio Global CityTaguig, MM Metro Manila, Philippines
電話 02-886-7519
営業時間 11:00 ～ 21:00 (月～金) / 10:00 ～ 21:00 (土・日)

Venice Grand Canal Mall
ベニス・グランド・キャナル・モール

BGCの南にあるベニスのカナル・グランデをイメージして造られたショッピングモールで、街の真ん中に運河が流れ、運河の両端に数多くのレストランやショップが入っている。



住所 Upper McKinley Rd, Taguig, 1630 Metro Manila
電話 02-624-1971
営業時間 11:00 ～ 23:00

Shangri La Plaza
シャングリラ　プラザ

バーバリー、グッチなどの世界の一流ブランドが集まる品揃えが豊富な高級ショッピングセンター。ショッピング、食事、映画以外にアート＆文化にも力を入れ、さまざまなアート作品に出会えるイベントなども開催している。



住所 EDSA cor. Shaw Blvd.　Mandaluyong City, MM
営業時間 11:00 ～ 21:00（月～木）／ 11:00 ～ 22:00（金）／ 10:00 ～ 22:00（土）／ 10:00 ～ 21:00（日）

Greenhills
グリーンヒルズ

この庶民派ショッピングセンターは、元は映画館で改装され新しく飲食店やファッション店が集まるシアターモール、小洒落たレストランや映画館、歩くの チャングと呼ばれる屋台風の小さなテナントが集まった建物から成る。



住所 Ortigas Ave., Greenhills, San Juan, Metro Manila
電話 02-721-0572
営業時間 10:00 ～ 20:00（日～木）／ 10:00 ～ 21:00（金・土）

Alabang Town Center
アラバンタウンセンター

「FELL LIKE HOME」というコンセプトの元に、マニラでは高級住宅街の前に建設された、高級ショッピングモール。オープンエアーを基本とした造りになっており、緑も多く、大変落ち着いた雰囲気。



住所 Alabang Commercial Corporation Alabang-Zapote Road Muntinlupa, MM
電話 02-842-2782
営業時間 11:00 ～ 21:00（月～金）／ 10:00 ～ 21:00（土・日）

SM city North EDSA
SMシティ・ノース・エドサ

SMモール・オブ・アジアと並び、フィリピン最大級の大きさを誇るショッピングモール。1985年にオープン以来、アネックス館やスカイドームなど次々と新たな施設を建設し、常に変化し続けている。



住所 SM City North Edsa, North Avenue corner, EDSA, 1100 Quezon
電話 02-929-6686
営業時間 10:00 ～ 21:00（日～木）／ 10:00 ～ 22:00（金・土）

Lucky Chinatown
ラッキー・チャイナタウン

2012年、マニラにオープンした5階建ての高級モール。スーパーや映画館など一般のモールにも見られるストアはもちろん、中国のお菓子を販売する専店やハイエンドな中華料理レストランも並ぶ。



住所 Lachambre St Binondo, Manila Metro Manila
電話 02-576-8139
営業時間 10:00 ～ 22:00

Festival Alabang
フェスティバル・アラバン（旧フェスティバルモール）

アラバン最大のモール。2つの室内遊園地 X-Site と Pixie Forest があり、映画館が 10 館ある。River Park、Water Garden、Landmark supermarket and food center、そして Landmark department store というセクションから成る。



住所 Alabang, Muntinlupa
営業時間 10:00 ～ 21:00



KOBEYA
JAPANESE FOOD MART





マカティアベニューの神戸屋では、日本の食材を幅広く取り揃えています。

お取り扱い商品

日本の調味料・麺類・魚介類・冷凍肉類・野菜・酒・ウイスキー

アジア、イタリアの調味料も取り扱っております。



02-807-1107

G/F 1 June Cor. Makati Avenue,
Bel-Air, Makati City

営業時間：10時～22時(月～日)



日本食レストラン経営者様必見！

McAsia
Foodtrade Corporation

McAsiaでは食料品、台所用品、産業用調理器具、業務用厨房を提供しているフィリピンの主要な卸売会社の一つです。メトロマニラのレストラン、ホテル、ケータリング、食料品店に製品を卸しています。

- 基本的な調味料（醤油、粉わさび、料理酒、小麦粉、マヨネーズ）
- 日本の台所用品



Trunkline No. 02-251-3825 / 02-231-1026
Fax No. 02-415-4431 Telephone Nos. 02-411-2911

158 Apo St, Sta. Mesa Heights, Quezon City, NCR • Email: sales1@mcasiafoodtrade.ph / sales2@mcasiafoodtrade.ph

Beauty & Health

美容健康



Beauty

マニラの美容施設

美しくなりたい、また疲れがたまっているという人は、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しましょう。スパのほかに、ヘアサロン、美容院などを掲載し、初めてのフィリピン旅行の方から在住者の方まで役立つお店を紹介します。

ヘアサロンなど

001 ／ヘアサロン

フランチャイズ

junca salon

ジュンカ・サロン

フィリピンのセレブリティも通うお店。"純化"のコンセプトに基づき、見せかけだけの美ではなく、科学的検証を重ね、日本で独自開発したjuncalogyと呼ばれる施術を行う。ミスユニバースのファイナリストなどにも認められている。アイラッシュ専門店「EYELA」も併設。



住所 G/F Unit 114 The A Venue 7829 Makati Ave, Makati,
営業時間 11:00~20:00
電話 02-621-3460

002 ／ヘアサロン

Hair Salon Hide2A

ヘア・サロン・ヒデツーエー

マカティにある東京にも支店をもつヘアーサロン。個々のお客様の状態や希望、なりたい質感に合わせた豊富なトリートメントメニューを用意している。頭皮の汚れはもちろん、気になる頭のシワ、たるみ、くすみにも効果抜群。



住所 Ground Floor, B and P Building, 843 Arnaiz Avenue, Legaspi Village, Makati
営業時間 10:00~20:00（月曜定休）
電話 779-8435 / 0908-299-1290 / 0927-228-7470

003 ／ヘアサロン

フランチャイズ

KIYOSA Japanese Total Beauty

キヨサ・ジャパニーズ・トータル・ビューティ

トータルビューティーを提案するビューティーサロン。シャンプー・カラー・パーマで使用するアイテムは日本人の髪質に最適なものを取り揃えている。日本人スタッフによる施術でトータルビューティーを。



住所 G/F, F1 Hotel, 32nd St, Cor. Lane Q, Bonifacio Global City, Taguig City
営業時間 月～土曜 12:00~20:00 ／日曜 10:00~19:00
電話 02-805-8888 ／0939-915-8888

004 ／ヘアサロン

Natural HYPE

ナチュラル・ハイプ

BGCのオシャレなヘアサロン。資生堂プロフェッショナルの頭皮のクレンジングと育毛効果のあるサロントリートメントを使用。ジャパンクオリティを提供している。



住所 2-D Blue Sapphire, 30st Cor 2nd Avenue, Crescent Park West Bonifacio Global City
営業時間 月～金曜 10:00~19:00　土・日曜 9:00~18:00
電話 02-478-4226

005 ／ヘアサロン

NORA HAIR SALON

ノラ・ヘアサロン

日本産のカラー剤で、ダメージレスで色持ちの良いヘアカラーサービスを提供。また、スタッフはバレイヤージュやハイライトなど、デザイン性の高いハイレベルなスキルを持つ。さらに最高級のトリートメントで、しなやかでサラサラな髪に。



住所 Unit G3 BSA Tower 108 Legaspi St, Legaspi Village, Makati City
営業時間 10:00~22:00（火～土）／10:00~20:00（日）
電話 02-843-6065

006 ／ヘアサロン

SORA an Aveda Salon

ソラ・アン・アヴェダ・サロン

世界中のセレブ愛用のオーガニックブランド「AVEDA」を使用したヘアーサービス。ネイル・アイラッシュ・セラピーメニューでは、日本の素材を使用し、日本式の施術で提供。



住所 Ground Floor, Fort Pointe Bldg, The Fort Strip, 28th Street, BGC, Taguig City
営業時間 月曜日～金曜日 9:00 ～ 19:00 / 土曜日 9:00 ～ 18:00 / 日・祝定休日
電話 02-573-7259 / 0977-482-8200 / 0929-709-5705

007 ／ヘアサロン

TENG ROMA

テング・ローマ

「東京、自由が丘のSalon」がコンセプトのこだわりサロン。ケミカルリスクを考え、日本産の刺激の少ないカラー＆パーマ剤、そしてシャンプー（Sulfat Free）を使用している。



住所 4F 1 Raffles Drive Makati Avenue, Makati
営業時間 10:00~20:00
電話 02-555-9824

008 ／ヘアサロン

KHair
ケイヘアー

美容大国の韓国から取り寄せた材料を使用し、韓国の美容エキスパートによる韓国式のヘアスタイリング、眉毛タトゥー、まつげエクステ、フェイシャル・ボディマッサージを提供している。美容大国ならではのサービスを受けることができる。



住所 2nd Floor,4726 Eduque st. Makati City
電話 0917-566-1118
営業時間 11:00 ～21:00

009 ／ヘアサロン

Barbero de Japon
バーベロ・デ・ジャポン

日本の理容店がマカティにオープン。ヘアカット＆剃りを P390 という低価格で提供。他にもヘッドスパやフェイスパック等のサービスもある。ロケーションは、マカティメディカルから徒歩 5 分。



住所 Oriental Garden Makati,G/F UNIT-N LOTUS Chino Roces Ave, Makati
営業時間 9:00 ～22:00
電話 0936-923-3177

010 ／スキンケア

ナチュラル

Skincare Solutions
スキンケア・ソリューションズ

お肌ケア、トラブル解消でお馴染みのクリニック。皮膚の専門医が、一人ひとりにあったケアをお手頃価格で提供。痛みのないレーザー治療で、ハリ、ツヤのある若々しい美肌へ。



住所 Unit 1-H Grand Hamptons Tower 1, 31st St. corner 2nd Ave., Bonifacio Global City, Taguig
営業時間 10:00~20:00（日曜定休）
電話 02-856-6960 / 0917-433-8172

011 ／スキンケア

Wilson &Ayache
ウィルソン・アンド・アヤシェ・クリニック

1 フロアで全身ケアをすることもできるという、嬉しいクリニック。同じフロアには、サロン、スパ、フィットネスセンターなどもあり、マッサージ、マニキュア、フットスクラブなどのトリートメントを受けることも可能。



住所 Lower G/F Legaspi Park View Bldg., 134 Legaspi Vill. Makati C.P alanca St Legaspi Vill. Makati
営業時間 11:00~20:00 （月曜定休）
電話 02-846-6725 / 0917-594-5766 / 0922-838-8534

012 ／スキンケア

Yakson House
ヤクソン・ハウス

心と体の健康と美しさを求める全ての方へ。普段の生活でこり固まった筋肉や骨を矯正させ、血液の循環をスムーズにしてくれる骨気セラピーを提供。小顔効果が期待できる他、骨盤矯正や OX 脚にも効果大。



住所 G4 Perla Mansion 117 Don C. Palanca St, Legaspi Village, Makati.
営業時間 10:00 ～20:00（月～金曜）/10:00 ～ 19:00(土曜）
電話 02-892-9441 / 0905-439-3761

013 ／スキンケア

MTOKYO
エム・トウキョウ

最新のフェイシャルマシーンで、お肌の深層部分まで美容成分を働きかけ、小顔、美白をよりスピーディーに実現。施術後にはお持続サービスで日本流のおもてなしを提供。



住所 26 Floor unit F Fort Palm Spring Bldg, 30th Street Corner 1st Avenue, BGC
営業時間 11:00~21:00
電話 02-821-1389

014 ／スキンケア

O.B.COBATA BEAUTY CLINIC
オービーシー・オバタビューティー・クリニック

皮膚科専門ドクターが在籍し、肌あれなどの治療ができる。フォトフェイシャル・レーザー脱毛・ボトックス・ピーリングニキビ治療・エレクトロポレーション・レーザーポレーショングーマシャイン・いぼ治療・ホクロ治療・シミ、しわ治療等、医療用の高性能機器での治療を行う。



住所 Unit GF D1, CRESCENT PARK RESIDENCES 30TH ST, CORNER 2ND AVE, WEST BGC TAGUIG CITY 1634
営業時間 11:00 ～ 20:00（月～金）/ 10:00 ～ 19:00（土）
電話 02-838-6800 / 0947-508-8639 / 0956-912-3844

015 ／ネイル

Elite Nails
エリート・ネイル

ジェルネイルはシンプルでありながらエレガントな仕上がり。人気の「ネイルとハンド&フットスパ」のパッケージプラン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る。お店はマカティ市役所近く。



住所 JP Rizal Ave., cor. F. Zobel St, Brgy. Poblacion, Makati
営業時間 11:00~22:00
電話 02-500-6312 / 0917-863-5649 / 0939-931-1687

016／アイラッシュ（つけまつげ） ナアンダ割

ayumi Japan Eyelash & Nail Art
アユミ・ジャパン・アイラッシュ＆ネイルアート

日本のまつげエクステ専門サロンDOT1101と連携し日本品質の施術をフィリピンで提供している。使用している5D(5本束)まつげエクステは250~300本。長さも9mm～14mmまで選べる。自然毛に近いクロテンやミンクなどの高級毛のみを使用し高品質。



住所 294 Aguirre Ave., BF Homes, Paranaque
営業時間 10:00～21:00
電話 02-800-6514

017／デンタルホワイトニング

The Smile Bar
ザ・スマイル・バー

エステのような審美歯科「Smile Bar」。歯のホワイトニングには興味あるけれど、歯医者は苦手…という方にもおすすめ。使用している治療器具は最新のもので、従来のキーンという治療音とはかけ離れていてとても静か。痛みなく治療を受けることができます。



住所 2F Uptown Parade BGC Taguig
電話 02-541-2863/0917-148-5659

018／ 歯矯正

Cocona Makati Clinic ココナ・マカティ・クリニック

頭痛・腰痛・肩こりなどでお悩みの方や小顔矯正・美容にご興味ある方はお試しください。

住所 1037 Teresa St, Brgy Valenzuela, Makati City 1208
電話 英語・タガログ語対応:0917-605-1506 / 0917-878-3120
日本語対応:0917-878-3508 → Dr.Coco

スパ&マッサージ

001／スパ&マッサージ

LA SEMA JJIMJIL BANG & SPA
ラ ゼマ・チム・チル・バン＆スパ

チムチルバン(JJIM JIL BANG)とは健康ランドの一種で、施設内にはネイルサロン、韓国式サウナが楽しめるスパ、そしてマッサージもある。新たに場所を変えて2018年1月に再オープンした。半日たっぷり利用できるフルパッケージもP990(平日料金)とお手頃に施設を満喫できる。



住所 #8846 Sampaloc st Cor. Estrella st San Antonio village Makati City
営業時間 年中無休 電話 0995-783-0094

002／スパ&マッサージ

I'M Onsen Spa
アイム・オンセン・スパ

IM Hotel内にあるフィリピン初の銭湯スタイルスパ。お手頃な価格で提供し、健康を維持してもらいたいという思いがある。スパ、マッサージ、健康茶、ビュッフェまでがセットになったパッケージがある。



住所 7852 Makati Avenue Corner Kalayaan Avenue, Makati City, Metro Manila, Philippines, 1210
営業時間 12:00～2:00（月~木）10:00～3:00（金~日）
電話 02-755-7877

003／スパ&マッサージ

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美人歯科女医2名が2012年にオープンした、隠れ家のようなスパ。指圧とオイルマッサージを組み合わせた伝統のディープマッサージは、コリをしっかりとほぐしてくれる。男性にも人気のスパだ。



住所 Unit 601, 6/F Heart Tower 108 Valero st, Salcedo Vill., Makati
電話 02-478-7738 / 0917-509-2010

004／スパ&マッサージ

Devarana Spa (Dusit Thani Manila)
デヴァラン・スパ

マニラの中心地マカティ地区に位置するデュシ・タニ・マニラ付属のタイ式スパ。マッサージ、スクラブ、トリートメントやフェイシャルなどを組み合わせたコースも提供している。



住所 Dusit Thani Manila Ayala Center, 1223 Makati
電話 02-238-8856

005／スパ&マッサージ

CHI, The Spa (EDSA Shangri-La)
チ・ザ・スパ

エドサ・シャングリラ・マニラ内の客室とは別に専用棟を構えるラグジュアリーなスパ。一歩中に入ると、落ち着いた色調のインテリアとアロマの香りがいっぱいに広がる。隠れ家的なプライベート空間でリラックスを。



住所 4/F Garden Wing, 1 Garden Way, Ortigas Center, Mandaluyong
電話 02-633-8888/02-634-7303

006／スパ&マッサージ
SM Kenko Spa
SM 健康スパ
マニラ初、世界クラスの日本式健康スパ。禅にインスパイアされたインテリアが、極上のくつろぎ空間を演出している。SM健康名物のマッサージ、スパロマセラピー（1時間のマッサージとサウナ）で、至福のひと時を。



住所 S/F Jipang Building Roxas Blvd., cor. Sen Gil Puyat Ave., Pasay
電話 02-536-7777/02-536-5830/02-834-7777

007／スパ&マッサージ
Marina Bay Spa and Lifestyle Club
マリーナ・ベイ&ライフスタイル・クラブ
マニラ湾を一望する素晴らしいフィットネス&ウェルネスクラブで特別な時間を。場所はMall of Asia の Seaside Blvd. 沿いにある。



住所 Esplanade Seaside Terminal, Seaside Blvd. Mall of Asia Complex, Pasay City 130
営業時間 11:00 - 24:00（月～木） 11:00 - 翌2:00（金～日）
電話 834-1888 / +63-977-831-2888 / +63-920-976-8888

008／スパ&マッサージ
Dr. Lee Chinese Acupuncture Clinic／ドクター・リー・チャイニーズ・アキュパンクチャー・クリニック
11年間中国で伝統的な鍼治療を学んだLee In Soo医師は、筋肉痛から高血圧、不妊症といった高度な治療を必要とするものまで、あらゆる鍼治療を行っている。加えて、韓国から取り寄せた電気鍼も使用し、痛みに対する治療と健康回復をさらに強化。漢方薬、美容鍼、頭皮鍼、お灸も行っている。
住所 Stall 4#58 Aguirre St. Dexton Building, BF Homes, Paranaque
電話 02-218-5250

009／スパ&マッサージ
Flow Spa ／フロー・スパ
マルコ・ポール・オルティガスのラグジュアリーなスパ。モダンで洗練された内装の室内は、アロマの香りが漂い、最上級のリラクゼーションスペースとなっている。熟練のセラピストに身を委ねて、極上のリラックス体験を。
住所 22/F, Flow, Meralco Ave. and Sapphire St., Ortigas Center, Pasig
電話 02-720-7777

010／スパ&マッサージ
Fuji Health & Fitness Center／フジ・ヘルス・アンド・フィットネスセンター
日頃疲れた体をマッサージで癒したい、ゆっくり足を伸ばして満船につかりたい、と思ったらこちらへどうぞ。また、長椅子でリラックスできるラウンジでは、モニターで日本のテレビ全チャンネルをリアルタイムで楽しめる。
住所 Little Tokyo, 2277 Chino Roces Ave., Makati
電話 02-815-1034/02-818-4444

011／スパ&マッサージ
Island Spa ／アイランド・スパ
リゾートワールドにあるスパ。竹や石を使ったマッサージ、フットマッサージなど数多くのメニューを提供。店内は、エキゾチックな雰囲気とインテリアで、落ち着きのある空間を演出している。マカティにも支店あり。
住所 S/F Newport Mall, 100 Andrews Ave. Resorts World Manila, Pasay
電話 02-823-1055/02-823-3212/0917-882-1055

012／スパ&マッサージ
Japan Spa Yamachu ／ジャパン・スパ　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、鍼灸、ネイルケア、フェイシャルトリートメントの施設を充実。地下深くの大きさを誇る大浴場でくつろいだあとは、日本食を提供する食事処もある。
住所 1766 Mabini St., Malate
電話 02-354-5035

013／スパ&マッサージ
KA・RA・DA ／カラダファクトリー
日本でも関東圏を中心に店舗展開する、総合整体サロンKA・RA・DA。骨格や筋肉を物理してバランスを整えるAPバランスコースは、肩や腰に慢性的な痛みを感じる、仕事でずっと同じ姿勢をしているという方に特におすすめ。
詳細は、ウェブで各店舗ごとの情報をご確認ください。
http://www.karadacom.ph/

014／スパ&マッサージ
Nobu Spa ／ノブ・スパ
巨大エンタテインメント施設、シティ・オブ・ドリームズにあるホテル内のスパ。宿泊客専用のスパ&フィットネスセンターは、23.2メートルのプール付き。熟練されたセラピストによる、完璧の癒しを。
住所 Level 1 Nobu Hotel, Aseana Ave. cor. Roxas Blvd., Entertainment City, Paranaque
電話 02-691-2751

015／スパ&マッサージ
Olympia Spa ／オリンピア・スパ
サマーセット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。セラピストを自宅などに呼んでサービスを受けることも可能。
住所 G/F Somerset Olympia, 7912 Makati Ave., Makati
電話 02-750-0323 / 0930-867-1118

016／スパ&マッサージ
Quan Spa ／クアン・スパ
マリオットホテル内にあるラグジュアリーなスパ。空港から近く、空港を利用する人も含め幅広いゲストを出迎える。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、1人1人に合わせた癒しの空間を提供。
住所 Marriott Hotel Manila, No.10 Newport Boulevard, Newport City Complex, Pasay
電話 02-988-9999

017／スパ&マッサージ
Shiatsu, Hari, Massage Service ／指圧、鍼、マッサージサービス
国際認定を持つ元日本鍼灸師会職師が常駐し、漢方・鍼・つぼ理論に基づ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。東西医学に基づいた施術感覚も日本語で分かりやすく対応してくれるので安心。
住所 1668 Dian St., San Isidro, Makati
電話 02-843-4275 / 0921-939-8358

018／スパ&マッサージ

The Peninsula Spa ／ペニンシュラ・スパ

数々の受賞歴を誇る豪華なスパで、トロピカルガーデンに囲まれた屋外プール付き。マニラを代表するモダンな空間とトリートメント各種で究極のリラクゼーションをご提供。最先端のマシン設備を設置したフィットネスセンターも。

住 所 The Peninsula Manila Corner of Ayala and Makati Avenues, Makati
電 話 02-887-2888

019／スパ&マッサージ

WELLNESS SPA（Solaire）／ウェルネス・スパ

ベイエリアの大型カジノリゾートホテルソレア・リゾート・アンド・カジノにあるスパ。心地よいアロマの香りと行き届いたサービスで心身共にリラックス。また、ジャグジーやスチームサウナもあり、時間を忘れてくつろげる。

住 所 1 Aseana Ave., Entertainment City, Tambo, Paranaque
電 話 02-888-8888

020／スパ&マッサージ

Terazi Spa（Discovery Primea）／テラツィ・スパ

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。他にもフィリピン伝統のヒロットマッサージなど、贅沢なリラクゼーションを体験するならここ。

住 所 3/F Discovery Primea, 6749 Ayala Ave., Makati
電 話 02-955-8888 / 02-988-2988 / 0917-679-4567

021／スパ&マッサージ

WILLOW STREAM ／ウィロー・ストリーム

フェアモント・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。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！

住 所 1 Raffles Drive, Makati Ave., Makati
電 話 02-795-1888 / 02-555-9888

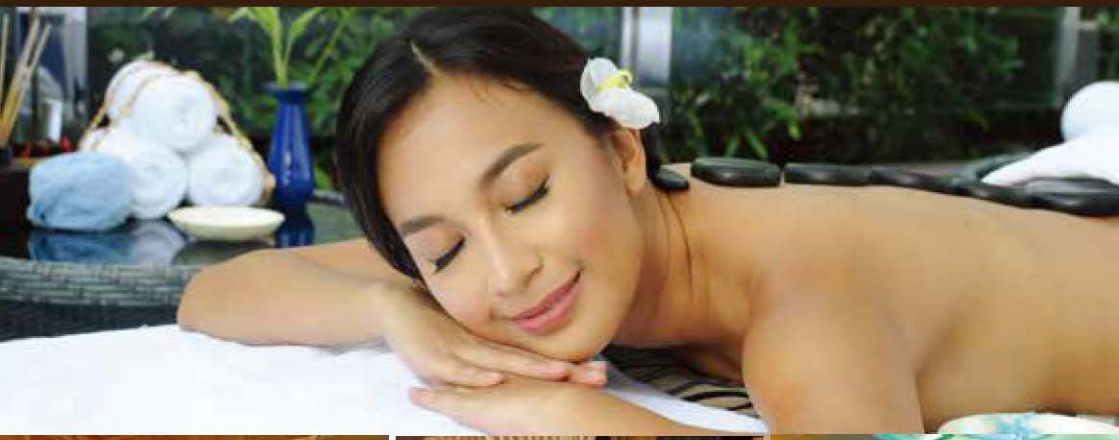
ホームマッサージ

Best Massage ／ベストマッサージ	営業時間 年中無休・24 時間　電 話 0906-053-1258 / 0919-804-5931
ハッピーエンディング・マッサージ	営業時間 年中無休・24 時間　電 話 0915-072-4040 / 0927-775-6999
J&J Need Massage ／ジェイ&ジェイ・ニードマッサージ	営業時間 年中無休・24 時間 電 話 02-583-3101 / 0995-992-0965 / 0999-341-6068
Model Massage ／モデルマッサージ	営業時間 年中無休・24 時間　電 話 0929-662-9302 / 0915-685-9385
Sakura Massage ／サクラ・マッサージ	営業時間 年中無休・24 時間 電 話 02-897-4890 / 0916-259-8945 / 0920-656-6817
Silver Sky Spa ／シルバー・スカイ　スパ	営業時間 年中無休・10:00~19:00　電 話 02-425-3551 / 0928-318-8888 / 0917-524-5959
Sistar Massage ／シスター・マッサージ	営業時間 年中無休・24 時間 電 話 0915-650-5909 / 0977-374-5241 / 0999-812-9999
Smooth Massage ／スムース・マッサージ	営業時間 年中無休・24 時間 電 話 02-956-1194 / 0995-986-9602 / 0942-961-7029
Sugar Massage ／シュガー・マッサージ	営業時間 年中無休・24 時間　電 話 0906-552-0156 / 0920-400-5614
ASIAN MASSAGE ／アジアン・マッサージ	営業時間 年中無休・24 時間　電 話 02-758-2589 / 0917-882-7426
L. Buddies MASSAGE ／エル・バディーズ・マッサージ	営業時間 年中無休・24 時間　電 話 0927-744-8900
LB Chan - Massage　／エルビーチャンマッサージ	営業時間 年中無休・24 時間 電 話 02-225-7759 / 02-225-2752 / 0917-621-2442 / 0927-908-8515 / 0925-610-6293
Amazing Pretty Massage　／アメージング・プリティ・マッサージ	営業時間 年中無休・24 時間 電 話 02-331-0251 / 0977-333-7377 / 0917-156-3367 / 0938-372-4953
Orenji Massage　／オレンジ・マッサージ	営業時間 年中無休・24 時間 電 話 02-631-89-23 / 0967-513-8202 / 0938-847-3930
Shenti Massage　／シェンティ・マッサージ	営業時間 年中無休・24 時間　電 話 02-506-33-27 / 0945-0508-41-16
Hannah Massage and Teal Spa　／ ハンナ・マッサージ・アンド・ティールスパ	営業時間 年中無休・24 時間 電 話 0915-072-4040 / 0927-775-6999 / 0906-456-5678
Vision Gym home service- Fitness Gym　／ ビジョンジム・ホームサービス・フィットネスジム	電 話 02-633-7279 / 02-821-1400 / 0917-114-3888 / 0917-892-8555
Mia Massage ／ミア・マッサージ	営業時間 年中無休・24 時間 電 話 0927-394-6203 / 0999-534-5304 / 0942-667-4037



MARINA BAY
スパ & ライフスタイルクラブ

Marinaで癒されつくす









(02) 834-1888 • 0977-831-2888 | 0920-976-8888

marketing@marinabayspa.com www.marinabayspa.com
Esplanade Seaside Terminal, Seaside Boulevard, Mall of Asia Complex, Pasay City, 1300

ジパンググループ会社 JIPANG GROUP OF COMPANIES



おもてなしの心溢れる一流のホテルマンが
お客様をお出迎え致します。

ネットワールドホテル スパ アンド カジノ

TEL: (632) 536-7777

Roxas Blvd. cor. Sen. Gil Puyat Ave., Pasay City

dosm@jipang-group.com • www.jipang-group.com

10/10 HOTEL

低予算で快適なご滞在を。
ネットワールドホテルの姉妹
ホテルがアラバンに誕生!





Tel. +632 511-1010

http://jipang-group.com/1010-budget-hotel

sales@networldhotel-manila.com

Jipang Building 236 South Super Highway
corner. Montillano Street, Alabang Muntinlupa



SM健康スパ

おかげさまで20周年
ネットワールドホテルにある老舗の日本式スパ

エアポート店
4th Level Food Court Area, Ninoy Aquino International Airport Terminal 3 • 02-846-7193

ウィンフォード店
11F, Winford Hotel and Casino 352 Zone 35, Sta. Cruz, 1800 Consuelo St, Manila City • 02-528-3600



TEL: (632) 536-7777 / (632) 536-5830
営: 月～日曜 11時～翌7時 住所: 5F & 6F Jipang Building Roxas Blvd.cor. Sen. Gil Puyat Ave. Pasay
http://jipang-group.com/sm-kenko sales1spa@networldhotel-manila.com

The Wings
Transit Lounge
your uplifting travel experience

旅先までの時間を贅沢に。

The Wingsはフィリピンのすべての旅行者に開かれた空港トランジットラウンジです。乗り継ぎでフィリピンにお越しの方、深夜便ご利用で休憩されたい方など旅先までの時間を贅沢にお過ごしください。





Telephone: +632 8869464
+632 8337299
Email: thewings@jipang-group.com
Philippines, NAIA Terminal 3, 4th Level of the Mall Area



家族セット590ペソ ヘッドスパ、フェイスパック
マカティメディカルから徒歩5分
日本のヘアー雑誌も置いています





Barbero de Japon

0936-923-3177

営業時間 9AM - 10PM 予約不要

Oriental Garden Makati, G/F UNIT-N LOTUS, Chino Roces Ave, Makati

I'M ONSEN SPA

ASIASPA AWARDS 2018

tripadvisor RANKED #1

マカティの中心で 心も身体もリラックス

マニラ最大規模のスパで贅沢な時間を。
ゆったりと心ゆくまでお寛ぎください。



1 hour massage + buffet package

Php **1,950** より (マッサージ60分付)

温泉、サウナの後はリラクゼーションルームで
ゆっくりと。美味しいお食事も召し上がれる
お得なセットになっております。



本格日本形式温泉



リラクゼーション
ラウンジと無料健康茶



フィンランドサウナ



ディナービュッフェ



パーティや
グループ予約には
カラオケルームもご用意

グループ様、法人様からのご予約も承っております。

ご予約は
電話番号: (+632) 7557 877
メール: spareservations@imhotel.com

I'M Onsen Spa
Upper Ground Floor, I'M Hotel, Makati Avenue corner
Kalayaan Avenue, Makati City, Philippines 1210

www.imonsenspa.com

imonsenspa

ホーム＆ホテルサービス　24時間年中無休
（祝祭日も営業）

LB Chan massage

スペシャルプロモ
1.5時間 P300
※月～金1 pmから10 pmまで
※マカティ市内
※ホテルへの出張サービスは適用外



2018 Best Quality Spa Service Provider
By: Golden Globe Award for Business excellence

2018 Top Choice Award for Excellence
By: Philippine Top Choice Award

スペシャルパッケージ

最高品質のマッサージをご提供
男性・女性セラピスト在籍



営業地域

マカティ、パサイ、タッギグ
マンダルヨン
マラテ、オルティガス
パッシグ、パラニャーケ
アラバン、メトロマニラ

Like Us On Facebook
https://www.facebook.com/lbchanmassageservice

サービス内容

スウェディッシュマッサージ	P300	キドルマッサージ	P200 (30分)
指圧	P300	プレナタールマッサージ	P300
コンビネーション	P400	ボディスクラブ	
ディープティッシュー	P300	ベントーサ	
ツインマッサージ	P600	マニキュア＆ペディキュア	P400
タイマッサージ	P450	フットスパ	
足リラックス	P450	ホットコンプレスマッサージ	P700 (1.5時間)
イヤーキャンドリング	P300	ホットストーンマッサージ	P750 (1.5時間)

お問い合わせとご予約は下記へご連絡ください。

(02) 225-77-59
グローブ (0917) 621 2442
グローブ (0927) 908 8515
サン　(0925) 610 6293

www.lbchanmassage.com

フィリピントラベルファクトリー

日本に本社をもつ日系旅行会社が各種手配/ご相談承ります！

●フィリピン国内旅行：ホテル、送迎、
各種オプショナルツアーなどの代行手配

●日系旅行会社では唯一国内4店舗：セブ（マクタン）、
マニラ（マカティ）ボラカイ、ボホール（パングラオ）

- ✓ガイドは政府観光省の認可有
- ✓保険加入している車両利用
- ✓国内線やフェリーなど国内移動手段の手配も可
- ✓取り扱いホテルは全て直接契約レート利用

PTF Instagram

ptf_cebu　　ptf_boracay_manila

＜営業時間＞
月～金曜（9時～18時まで）、土曜（9時～13時）
※日曜およびフィリピンの祝日は休業となります

お問い合わせ先　info@ptfmanila.com

Philippine Travel Factory

Travel & Leisure

旅行・行楽



Travel & Leisure

Intramuros

イントラムロス

イントラムロスはスペイン語で「壁の内側で」という意味で、壁で囲まれた都市または要塞を意味します。16 世紀にスペイン人たちによって建てられた フィリピンの首都マニラの最古の地区は歴史的な建造物や観光スポットがたくさん。マニラの歴史を発見する旅で出てみましょう！

001／レストラン

Ristorante delle Mitre　レストランテ・デル・ミトレ

ウエイターが全員がシスター姿。一見カトリックの厳格な雰囲気が漂うのかと思いきや、席に着くと木のぬくもりを感じるおしゃれなカフェ。フィリピン料理から、フライドポテト等の軽食、デザートまで充実したメニューだ。



住所 CBCP Building, General Luna St, Intramuros, Manila
電話 02-559-5220
営業時間 8:00 ～ 20:30

002／レストラン

Marso Cafe and Restaurant
マーソ・カフェ・アンド・レストラン

店内は黄色の壁にウッド調のインテリアが落ち着いた懐かしい雰囲気。古き良きフィリピンの家庭料理が楽しめる。伝統的フィリピン料理 Pancit Bihon はしっかりとした味付けに塩コショウがアクセント。



住所 Cabildo St, cor. Andres Soriano St, Intramuros, Manila
電話 02-310-7320
営業時間 7:00 ～ 18:00（月～金）

003／レストラン

Patio de Conchita　パティオ・デ・コンチータ

アットホームな空間が広がるフィリピン料理 レストラン。お昼時には、地元の人のランチ場所として賑わう。フィリピン料理を中心に 20 種類以上のおかずを選択できる。200 ペソ以下でお腹いっぱい食べられて、味も GOOD。



住所 680 Beaterio St, Intramuros, Manila
電話 02-404-1122
営業時間 9:00 ～ 21:00（月～土）

004／レストラン

Coco Bango Cafe　ココ・バンゴ・カフェ

White Knight Hotel　内 のフィリピン料理などのフュージョン料理をいただけるお店。18時から21時のディナータイムは、フィリピンバンドの演奏を聴きながら食事を楽しむことができる。



住所 Plaza San Luis Complex, General Luna St, Intramuros, Manila
電話 02-526-6539
営業時間 24時間

005／レストラン

Barbara's　バルバラズ

カーサマニラの庭の中にあるこちらのレストラン。アットホームな店内から中庭が見え、イントラムロス約 500 年の歴史を感じることができる。料理はフィリピン料理とスペイン料理が主でベストセラーは Chicken Ramben(P490)。



住所 Plaza San Luis Complex, General Luna St, Intramuros, Manila
電話 02-527-4086 / 02-527-3896
営業時間 9:00 ～ 14:00、18:30 ～ 21:00

006／レストラン

Ilustrado　イルストラード

石造のトンネルを抜けると見えてくる緑に囲まれた古風で品格漂う建物。店内に入ると、格調高いインテリアで落ち着いた空間。スペイン、マレーシア、タイの王や王妃、ペルー大統領、有名俳優など、数々の著名人も満足させてきた。



住所 744 Calle Real del Palacio, Intramuros, Manila
電話 02-527-3674 / 0922-823-4981
営業時間 11:00 ～ 15:00 / 18:00 ～ 22:00（月～土）
11:00 ～ 15:00（日）

007／レジャー

Bahay Tsinoy　バハイ・チノイ

フィリピンにおける中華系の歴史をテーマにした博物館。フィリピンが大陸と繋がっていた氷河期時代、中国人初渡来、スペイン統治時代、第 2 次世界大戦と、様々な年代の資料が展示されている。



住所 32 Anda cor. Cabildo St, Intramuros, Manila
電話 02-527-6083 / 02-526-6796 / 0922-890-1357

008／レジャー

Baluarte de San Diego バルアールテ・デ・サン・ディエゴ

イントラムロスの一番南端に位置する美しい砦跡。スペイン軍が、迫ってくる敵に対して、砦で迎撃するために建設されたが、1762年にイギリス軍の侵攻により、破壊された。現在残っているのは復元されたもの。



住所 Sta. Lucia St, Intramuros, Manila
電話 02-527-3096 / 02-527-9012

009／レジャー

Club Intramuros Golf Course イントラムロス・ゴルフコース

マニラ市内のど真ん中でプレイを楽しめるゴルフ場。城塞都市イントラムロスの城壁回りをぐるっと回るように設けられたコースが特徴。23ヘクタールの敷地にあるゴルフ・コースは、全長4,326ヤード、18ホール。



住所 Bonifacio Drive, Cor. Aduana St, Intramuros
電話 02-527-6613 / 02-527-6614
営業時間 6:00～15:00 ※季節によりナイト営業

010／レジャー

Graffiti Walls　グラフィティ・ウォール

マニラ大聖堂の裏側、すぐ近くにあるバスケットボールコートの中に存在する。歴史的な建造物が立ち並ぶイントラムロスのイメージを一転させる現代グラフィティアート。歴史的観光スポットエリアの中に現代アートという珍しいコンビ。



住所 Intramuros Skate Park, Anda St. Cor. Gen Luna St, Intramuros, Manila

011／レジャー

Light and Sound Museum ライト・サウンド博物館

フィリピンの歴史を16世紀のスペイン統治時代から深く学べる博物館。ショー形式の博物館であり、デジタル映像や音声が駆使され、楽しみながら歩いて回れる仕組み。蝋人形や国民的英雄リサールに関する展示物もある。



住所 Victoria St. corner Santa Lucia St. Intramuros, Manila, Philippines
電話 02-524-2827
営業時間 9:00～18:00（休～日）

012／レジャー

Casa Manila Museum カーサ・マニラ ミュージアム

スペイン統治時代の上流階級の家を再現した博物館。1980年代にPlaza San Luis Complexという複合施設として建てられ、その外観は1850年にサン・ニコラス地方に存在したと言われる家をモデルに作られている。



住所 Plaza San Luis Complex, Cor. Real & Gen. Luna Sts. Intramuros, Manila
電話 02-527-4084 / 02-527-4088
営業時間 9:00～18:00（休～日）

013／レジャー

Fort Santiago　サンティアゴ要塞

イントラムロスの北西の一番端に位置する、スペイン統治時代を代表する建物。フィリピンの国民的英雄、ホセ・リサールが囚われの身になっていた場所。敷地の中にリサール記念館もあり、遺品などを見ることができる。



住所 Gen. Luna St, Intramuros
電話 02-525-2000
営業時間 8:00～18:00

014／レジャー

Intramuros Walls　イントラムロス・ウォール

壁の上に上がることができ、天気が良い日にはマニラの景色を一望することができる。木陰が多くあり風通しも良いので、ひと息つきたいときはオススメの場所です。



住所 Entrance on Gen. Luna Street

015／レジャー

Plaza Moriones　プラザ・モリオンズ

サンチャゴ要塞入口の目の前にある、緑豊かな大きな公園。石畳の床や噴水などがあり、歩くだけで癒される。馬車の駐車地点にもなっており、自然の中を多くの馬車が行き交う光景は、まるでヨーロッパの雰囲気。



住所 Gen. Luna St, Intramuros, Manila
営業時間 8:00～18:00

016／レジャー
Puerta Real Gardens プエルタ・リアル・ガーデン



庁舎手前にある暗いトンネルは一件奇妙な雰囲気。しかしそこをくぐると緑溢れて落ち着く空間がある。さらに階段を登り、奥に行くと木漏れ日が揺れて風が気持ちいい。イントラムロス散策の途中にひと休みするのにおすすめのスポット。

住所 Muralla St. Intramuros, Manila
営業時間 8:00～17:30

017／レジャー
WalkThis WayTour ウォーク・ディス・ウェイ・ツアーズ



イントラムロスの名物ツアーガイドのカルロス・セルドラン氏。平日でも50名以上の参加者がいるほど人気の理由は、ユニークな語り口に、観客を飽きさせないパフォーマンス。音楽をかけながらの軽妙な語り口で、歴史を伝えあげる。

住所 Gen Luna St., Intramuros, Manila, Luzon（サンチャゴ要塞）
電話 0920-909-2021 / 02-484-4945
営業時間 ※日によって異なるためWebをチェック

018／ショップ
THE MANILA COLLECTIBLE CO. ザ・マニラ・コレクティブル・コ



フォート・サンチャゴ内のお土産ショップ。店内には手作りの工芸品や民族衣装、ブランドバッグ、靴、そして食材のジャムまで幅広いお土産が並ぶ。古代フィリピンの遺産のレプリカもあり、ここでしか買えない商品が多数用意してある。

住所 Chamber 8, Fort Santiago, Intramuros, Manila
電話 02-230-9710
営業時間 9:00～18:00

019／レジャー
Manila Cathedral マニラ大聖堂



イントラムロスのシンボル的存在となっている教会。ドームの屋根とベル・タワーが遠くからでも見えるほど大きい。1571年に創設されたが、第2時世界大戦で崩壊。その後1954年～58年に再建。

住所 Cebido Cor. Beaterio, Intramuros
電話 02-527-3093
営業時間 6:30～17:30

020／レジャー
Rizal Shrine リサール記念館



サンチャゴ要塞の中にあり、フィリピンの国民的英雄ホセ・リサールの遺品が展示されている。最後の夜に机に向かって別れの詩を書く様子が再現された等身大人形や、彼が滞在した日本で出会った日本人女性、おせいさんの肖像画もある。

住所 Fort Santiago, General Luna St, Intramuros, Manila
電話 02-263-8821
営業時間 13:00～17:00（月）/ 9:00～18:00（火～日）

021／レジャー
White Knight Tours ホワイト・ナイト・ツアー



イントラムロス内の各名所をセグウェイに乗って巡るユニークなツアー。White Knight Hotelによって運営され、一時間コースはサン・アグスティン教会をはじめとするイントラムロス内の9つのスポットを巡る。

住所 Plaza San Luis Complex, Gen Luna St. Co Urdaneta St, Intramuros, Manila
電話 02-526-6539 / 6181 / 2381
営業時間 8:00～18:00（ツアー時間はWEBでチェック）

022／ショップ
The Silahis Center ザ・シラヒス・センター



サン・アグスティン教会からGeneral Luna通りを南東へ3分ほど歩くと見えてくる、お土産ショップ。店内は3Fまで全て、フィリピンで作られた衣類や力バンなどが並ぶ。衣類は自然素材を使用し、落ち着いた雰囲気。

住所 744 Calle Real del Palacio (Gen. Luna), Intramuros, Manila
電話 02-527-3841 / 02-527-3842
営業時間 10:00～19:00

023／レジャー
San Agustin Church サン・アグスティン教会



16世紀に建てられた、フィリピン最古の石造建築の教会。1993年に世界遺産に登録されている。幾多の地震や、第2次世界大戦の爆撃にも耐え抜き、当初からの姿を残しているため、奇跡の教会とも言われている。

住所 General Luna St. cor. Real St, Intramuros, Manila
電話 02-527-4061
営業時間 8:00～12:00、13:00～18:00

024 ホテル

Diamond Hotel Philippines　ダイアモンドホテル

ゴージャスかつ落ち着いた雰囲気の客室や、スタッフのきめ細かいサービス、完璧したホテル内施設は、まさにマニラを代表する高級ホテルとしてその地位を築いている。政府要人や著名人にもよく利用される最高レベルのホテルだ。



住所 Roxas Boulevard cor. Dr. J. Quintos St, Manila,
電話 02-528-3000 / 02-305-3000

025／ホテル

New World Manila Bay Hotel ニューワールドマニラベイホテル

ニューワールドグループが運営する五つ星高級ホテル。観光スポットへのアクセスも良い好立地。徒歩圏内にはイントラムロスやリサール公園等、観光スポットが多数存在するマニラ湾に沈む夕日や美しい景色を楽しむことができる。



住所 1588 Pedro Gil cor. M.H. Del Pilar, Manila
電話 02-252-6888

026／ホテル

The Bayleaf Intramuros ザ・ベイリーフ・イントラムロス

イントラムロス内にある高級感漂れるホテル。徒歩10分で各観光スポットにアクセスできる。館内はモダンな造りで最上階にはオープンデッキがあり、マニラ湾と高層ビルを360°見渡すことができる。



住所 Muralla St. Cor. Victoria St., Intramuros, Manila
電話 02-318-5000 / 02-328 3170

027／その他

Patio Victoria パティオ・ヴィクトリア

結婚式の披露宴会場など様々なイベントに利用できるスペース。　ゴシック形成の美しい庭スペースでの食事も可能。会場スタイルが5種類から選択可能。歴史の術でわすれられないイベントになること間違いなし。



住所 5435 General Luna St, Intramuros, Manila
電話 02-526-1953 / 02-523-6970 / 02-527-8006

028／ホテル

Manila Hotel　マニラホテル

マニラ最古の格式高いホテル。100年以上の歴史を誇り、これまでもマッカーサー、ケネディ大統領を初め、世界各国のVIPをゲストとして迎えてきた。ゴージャスかつクラシカルな内装はまるで映画の世界のよう。



住所 One Rizal Park, 0913, Manila,
電話 02-527-0011

029／ホテル

Pan Pacific Manila　パンパシフィックマニラ

ショッピング街の中心に位置し、フィリピンの文化や芸術を取り入れたモダンで豊富なホテル。屋外プール、スパ等、完璧した施設を有し、マニラ湾が見渡せる21階のラウンジでは、食事と風景を両方とも贅沢に味わうことができる。



住所 M. Adriatico corner Gen. Malvar Streets, Manila 1004, Malate, Philippines
電話 02-318-0788

030／ホテル

Luneta Hotel　ルネタホテル

1919年から続く歴史のある建物を改装し、現在は落ち着いた雰囲気の居心地良いホテル。日本人には特になじみやすい価格となっている。またロビーは豪華で、独特なデザインのインテリアと色物のコントラストがとても印象的。



住所 414 T.M. Kalaw St Ermita, Manila
電話 02-875-8921 / 02-875-8925

031／その他

Villa Immaculada　ヴィリア・イマコラダ

バースデーイベントから、ちょっとしたパーティはもちろん、結婚式の披露宴会場にも利用できるイベントスペース。300席以上の席を確保し、庭スペースでの食事も可能。マニラ大聖堂のすぐ裏なのでアクセス◎。



住所 Anda St. cor, Gen, Luna, Intramuros, Manila
電話 02-400-7161/ 02-400-7193
営業 24時間

Travel & Leisure

Puerto Galera

プエルトガレラ

7,109の島を持つフィリピン。この国の魅力の1つは美しい海。絵に描いたような真っ青な空、白い砂浜、透き通る海に心躍る、そんな週末が過ごしたいなら、プエルトガレラ。世界でも指折りのダイビングスポットである同地ではダイビングをはじめ多様なマリンスポーツを気軽に楽しめます。また、静かにビーチで暮れゆく夕日を眺める、そんなロマンティックな休日を過ごすことも。イベント・アクティビティ盛り沢山、南国の海を体験したいならぜひ、プエルトガレラへ。



001／レストラン

Casamia
カサミーア

フィリピン人の奥さまアンジェリーンさんと、イタリア人のパウロさんで営むイタリアンレストラン。ミラノで12年、腕を磨いた奥さまこだわりのパスタ、ピザを楽しめる。ビーチの最端に位置するので海水浴の帰りにぜひ立ち寄りたい。

住所 Barangay San Isidro, Puerto Galera(本店)
電話 0916-406-2211
営業時間 11:00～22:00
（ピークシーズンは17:00～22:00まで営業）



002／レストラン

Luca's Cucina Italiana
ルカズ・クチーナ・イタリアーナ

イタリアボローニャ出身でシェフのルカさんと奥さまのシーラさんで営むイタリアンレストラン。ホワイトビーチからローカルの交通手段で5分ほどのタリパナンビーチの最端に位置し、プライベートビーチのすぐそばであるため静か。

住所 Talipanan, Puerto Galera（ホテルInfinity隣）
電話 0917-7925-263
営業時間 6:00～22:00



003／レストラン

Papa Fred's Steak House
パパフレッドズ・ステーキハウス

半野外のテラスから海を望めるビーチ沿いのレストランでは、心地よい潮風を受けながら食事が楽しめる。オーナーの友人、ドイツ人のフレッド氏の名前から。ドイツを中心とした、ヨーロピアンとフィリピン料理を提供。

住所 Sabang Beeach, s203 Puerto Galera
電話 0043-287-3361 /
09272876227 (Owner of restaurant)
営業時間 10:00 ～ 22:30



005／レストラン

The Veranda h
ザ・ベランダ

海を見下ろせるリゾートホテル3階部分に位置し、全体がベランダのような開放感。充実のメニューで、サバンでダイビングを楽しむ滞在客、飛び込みのお客も大歓迎。

住所 Small La Laguna Beach,Puerto Galera, Mindoro
電話 0920-948-9400
営業時間 7:00 ～ 22:00



004／レストラン

Toko's Bar and Restaurant
トコズ・バー・アンド・レストラン

Tokoは、フィリピンをはじめ東南アジア各地にいる、トッケイヤモリから。メニューはアラカルト、好きな具材をえらんでご飯と調理する焼き飯スタイル（モンゴリアン）が選べる。

住所 Sabang Beach, Puerto Galera, Mindor
電話 0043-287-3066
営業時間 6:30 ～ 21:30



006／ホテル

Friday's Puerto Galera
フライデーズ・プエルトガレラ

フライデーズは、ムリエ湾沖の、Boquete島と呼ばれる専用の島に建つ。フライデーズ ボラカイが秘蔵リゾートだ。ボラカイのあるアクラン州まで行かずとも、ここプエルトガレラで高級リゾートアイランド気分を味わうことが出来る。

住所 Boquete Island, Puerto Gallery, Oriental Mindoro
電話 02-810-2101
IN 14:00 ～
OUT ～ 12:00



007／ホテル

Atlantis Dive Resort
アトランティス・ダイブ・リゾート

海に面したホテル施設はダイバーにとって必要な設備も整っている。PADIのダイビングコースはオープンウォーターからマスターズキューバーダイバーまで、取り扱い、ダイビングショップも経営、ダイバーにとって嬉しい宿。



住所 Sabang Beach, Puerto Galera, Oriental Mindoro
電話 0917-895-2920 / 0287-3066
7:00-16:00（予約）

008／ホテル

Buri Resort & Spa
ブリ・リゾート・アンド・スパ

竹、ニッパなどのローカルの素材を用い、自然との調和した建物外装、緑に囲まれた敷地に心安らぐ。日中ビーチで存分に遊んだ後は、涼しのひとときスパサービスもあり、くつろぎの空間で施術を受けられます。



住所 Sitio Dalaruan, Puerto Galera 5203, Puerto Galera, Oriental Mindoro
電話 0917-805-2699 (Reservations) / 0916-312-9139
9:00-18:00（月～金）

009／ホテル

Infinity Resort
インフィニティ・リゾート

海と山の両方の風景がたのしめるラグジュアリィなリゾートホテル。アジアテイストのモダンな建築はワシの飛び立つ背中をモチーフにしている。2ヘクタールの敷地内には6棟のヴィラがあり、それぞれ6人から最大10人での利用が可能。







住所 Talipanan, Puerto Galera
電話 0917-7926353 / 0919-9933449
Mail Reservations@infinityresort.com.ph
IN 1400～
OUT ～1200

010／ホテル

Mangrove Cove Villas
マングローブ・コーブ・ヴィラズ

敷地内に2つあるヴィラは白壁に木調のシンプルな内装。海側に開かれた窓から光が優しく差し込みくつろぎの空間を演出。透明度が高く美しい海の眺めを楽しめる。ヴィラ一棟を借りての宿泊となるため、完全なプライベートな宿。



住所 #248 Brgy. Palangan, Puerto Galera
電話 0939-411-1467
IN 14:00 ～
OUT ～ 12:00

011／ホテル

Out of Blue Resort Private Villas
アウト・オブ・ブルー・プライベート・ヴィラ

白い壁、大きめに作られたバルコニー、そこから望む海、ガーデンの花、全てがシンプルで美しい。「小さな休日の家」がコンセプトで全ての部屋にキッチンがあり、自ら調理もレストラン The Verandah での食事も楽しめる。



住所 Small La Laguna Beach Puerto Galera, Mindoro
電話 0920-948-9400 / 09064539400
IN 14:00 ～
OUT ～ 12:00

012／ホテル

Sunset at Aninuan Beach Resort
サンセット・アット・アニヌアン・ビーチリゾート

ホワイトビーチに位置し、35の客室全てが海に面しているので水平線に沈む夕日を眺めることができる。家族向けの客室棟は、先住民族のマンギャン族が作ったランプシェードやエスニックな小物がアクセントになりシンプルで上品な内装。



住所 Aninuan, Puerto Galera, Oriental Mindoro
電話 02-897-2652 / 0917-495-7945 / 0920-931-8924
e-Mail Sunset@aninuanbeachbeach.com
IN 14:00 ～
OUT ～ 12:00

Travel & Leisure

Baguio

バギオ

バギオは年間の平均気温が20℃前後で過ごしやすいところで「フィリピンの避暑地」と呼ばれる。ここでは新鮮な野菜やフルーツが豊富に手に入り、特にイチゴはフィリピンNo.1の純味しさ。マーケットは地元の住民や学生たちで賑わっています。マタ美しい山並みの景色も魅力的です。



001／レジャー

Baguio Country Club バギオ カントリークラブ

100年以上の歴史を持つこちらのカントリークラブは、1905年にオープンした伝統あるゴルフ場。至経会員のみ使用する事ができ、プレー料金は日頃、P2,500。



住所 Country Club Road, South Drive, Baguio
電話 074-619-2050

002／レジャー

BenCab Museum ベンカブ・ミュージアム

世界的に有名な芸術家、ベネディクト・カブレラ氏によって2009年に創設された美術館。広大で開放感ある館内には、多くの現代美術家の作品や、イフガオ、カリンガ族など山地民の伝統工芸品のコレクションが多数展示されている。



住所 Km6 Asin Road,Tadiangan,Tuba,Benguet
電話 074-442-7165
開館時間 9:00 ～ 18:00（入場は17:30まで）

003／レジャー

Burnham Park バーナム・パーク

バギオの中心部に位置する歴史ある公園。32ヘクタールを誇る敷地内には、スポーツ競技場や子供向け遊具、スケートリンク、ローズガーデンなどがあり、休日をのんびりと過ごす地元の人々の憩いの場となっている。



住所 Kisad Road, Cor. Jose Abad Santos Drive, Baguio

004／レジャー

Strawberry Farm ストロベリー・ファーム

バギオを代表する果物であるイチゴの農場や、お土産店が集まる人気スポット。イチゴジャムやワインといった加工品も格安で購入可能。交渉次第で値段を下げてくれるので、試食、試飲をして気に入った品があれば、値切りにもチャレンジしてみよう。



住所 Km 5 Baguio La Trinidad Bontoc Road

005／レジャー

Mines View Park マインズ・ビュー・パーク

断崖の上から標高1500m級のベンゲット山脈Benguet Rangeの山並みが見渡すことができ美しい景色を一望することができる。公園周辺には100を超える土産物店や屋台が軒を連ね、見て歩くだけでも楽しい公園だ



住所 Outlook Drive, Baguio

006／レジャー

Tam-Awan Village タム・アワン・ビレッジ

イフガオ州に暮らす山岳民族Ifugao族、イフガオ族の居住跡地に作られたアートビレッジ。20を超える芸術家たちのグループが、自身のアートを発表する目的で作られたもので、至る所に独特の味のあるアートが並ぶ。



住所 366-C Pinsao Proper, Baguio
電話 074-446-2949
営業時間 8:00～18:00

007／ショップ

Baguio City Market バギオ シティー マーケット

バギオの中心部に位置するマーケット。地元の人から観光客までたくさんの人で賑わっており、バギオを代表する果物である「イチゴ」はもちろん、新鮮な野菜やお花、洋服までたくさん取り揃えている。



住所 Baguio Market Plaza Cooperative Multi Harrison Road, Poblacion, Baguio, 2600 Benguet

008／ショップ

Good Shepherd Baguio グッド・シェパード・バギオ

グッド・シェパード修道院が運営する創業1952年のお土産物店。進学が困難な子女に手に職をつけさせ、自らの力で進学できるようにとの想いから誕生しました。ジャムやクッキーなどは、どれもコーヒーのお供にぴったりの甘さ！



住所 15 Gibraltar Road Baguio City
電話 074-424-2496
営業時間 8:00～17:00

009／レストラン

Hill Station ヒル・ステーション

1909年にアメリカ人によって建てられた建物を、2010年にリノベーションしてレストランとしてオープン。内装はシックで重厚感があり、歴史を感じさせる。料理はアジア、ヨーロッパ料理が中心でバリエーション豊富。



住所 #1 Casa Vallejo, Upper Session Road, Baguio
電話 074-424-2734
営業時間 7:00～22:30

010／レストラン

Amare La Cucina アマレ・ラ・クッシーナ

木を回って皆で食事を楽しむコミュニティを目指し、木の周りに次々と空間を増築しているユニークなお店。店内全てがアート作品なので、アート好きは要必見！看板メニューは牛の頬骨を煮た濃厚なスープBALBACUA。



住所 Kiwing na kahoy Food Kommunity, Ili-likha Artist Village A sisumption Rd, Baguio
電話 074-442-0980
営業時間 10:00～20:00

011／レストラン

Balbacua バルバクア

1999年、高台にあるリゾート内にオープンしたこの店は、高台からの見晴らしがよく、夕食時の絶景気は抜群でデートスポットとして有名だ。グリル料理やシーフードなどの一味違ったフィリピン料理を提供している。



住所 Shrine Hills, Matina, Davao City
電話 082-297-8830～31
営業時間 10:00～14:00／16:30～23:00

012／レストラン

Café Yagam カフェ・ヤガム

バギオで唯一コルディリエラ地方の家庭料理が食べられるお店。松林の中にひっそりとたたずんでおり、静かに料理を楽しめるのも魅力。Pinuneg Blood Sausage(P200)は、豚の血と内臓をミックスして作るソーセージ。



住所 25 J. Felipe St, Gibraltar
電話 074-423-0839
営業時間 11:00～23:00

013／レストラン
Baguio Craft Brewery バギオ・クラフト・ブルワリー

バギオの新鮮な農産物を使ったクラフトビールを味わえるレストラン。ビールの種類は42種類あり、その中から1日16種類を提供している。地元の食材を使ってバギオを盛り上げたい、というオーナーこだわりのビールは芳醇でコクがあり、一度飲めばその虜になること間違いなし。



住所 120 RKC Building, Marcos Highway, Km4, Baguio City
電話 074-620-2278
営業時間 12:00～翌1:00

014／レストラン
Café by The Ruins　カフェ・バイ・ザ・ルインズ

バギオの新鮮野菜をふんだんに使った料理が頂ける、お洒落なカフェ。店内は広々としており居心地がとても良い。Duck Cassoulet(P340)はジューシーなあひるのお肉を、特製の豆入りクリームソースとともにいただくお店自慢の一品。



住所 Upper Session Rd., Baguio
電話 074-422-9804
営業時間 7:00～21:00

015／レストラン
Choco Latte de Batirol　チョコ・ラッテ・デ・バティロル

保存料を使わない、ナチュラルテイストのホットチョコレートを提供するカフェ。全工程に1週間をかけ、丁寧に作られたチョコレートは風味豊かで、甘みと苦みのバランスが絶妙。おすすめデザートのBibingka(P105)と共にいただこう。



住所 Igorot Park, Camp John Hay, Baguio
電話 0917-877-1427／0916-375-6510
営業時間 8:00～22:00

016／レストラン
FOREST HOUSE フォレスト・ハウス

店内は木の温もりにあふれ、その名の通り森の中にいるかのよう。ベストセラーは、Forest House Homemade Bagnet(P190)。サクサクのポークベリーは、付け合わせの酢漬けパパイヤと相性抜群。



住所 16 Loakan Road, Baguio
電話 074-447-0459
営業時間 11:00～22:00(月～金)／10:00～23:00(土・日)

017／レストラン
Chef's Home シェフズ・ホーム

マレーシア、タイ料理がメインのフュージョン料理を提供するレストラン。ベストセラーは、マレーシア伝統のご飯料理、Nasi Goreng(P120)。店内では、バギオの新鮮野菜を使った自家製ピクルスの購入も可能。



住所 13 Outlook Drive Cor. Drive, Baguio
電話 0916-444-5756
営業時間 11:00～14:30、18:00～20:30（月～土）

018／レストラン
Everything Nice, Cake Shop and Café　エブリシング・ナイス・ケーキショップ・アンド・カフェ

おしゃれで健康的な料理を味わえるレストラン。酸味の効いたストロベリーソースでいただくオーガニックサラダがおすすめ。デザートには60年続く伝統のレシピで作ったキャッサバケーキと、香り高いバギオブレンドをどうぞ。



住所 Ayala Techno Hub, Camp John Hay, Baguio City
電話 074-423-5227
営業時間 7:00～22:00

019／レストラン
Fortune フォーチュン

伝統的なスタイルとは異なる、モダンな内装の中華料理レストラン。就職祝いで賑わう店内は、200人まで収容可能で広々。ベストセラーのPrawn with Thai Sauce(P460)は肉厚のエビと甘辛いチリソースの組み合わせが年齢問わず大人気。



住所 14-16 Otek St. Rizal Monument Area, Baguio
電話 074-442-9773
営業時間 10:00～22:00

020／レストラン
Good taste グッド・テイスト

ローカルに大人気の大衆食堂。コスパが大変良く（P100前後）、ボリューム満点！24時間営業なのも嬉しい。大チキンと半熟卵が入ったGood Taste Fried rice(P115)がおすすめ。



住所 Carino Street corner Carino snd Otek Streets, Rizal Monument, Baguio
電話 02-443-7959／074-244-0722
営業時間 24時間営業

021／レストラン

La Casa Bianca ラ・カーサ・ビアンカ

静かにイタリアンを楽しむならおすすめの本格イタリアンレストラン。Bolognese with Meetballs(P230) は、ジューシーなミートボールと濃厚トマトソースが絶品抜群の一品。



住所 13 Lecnard Wood Road, Baguio
電話 074-422-8933 ／ 0999-486-8577
営業時間 10:00 ～ 20:00

022／レストラン

Oh My Gulay オー・マイ・グライ

新鮮なオーガニック野菜を中心としたメニューが食べられる、ベジタリアンには嬉しいレストラン。植物が生い茂るユニークな内装の店内は、広々としていてゆったりと食事を楽しめる。



住所 La Azotea Bldg.,108 Session Road,Baguio
電話 074-446-0108
営業時間 11:00 ～ 23:00

023／レストラン

Le Chef at The Manor レ・シェフ・アット・ザ・マナー

The Manor Hotel に併設されたレストラン。15年間このホテルでシェフを務めてきたBilly king 氏こだわりの創作フレンチ料理が食べられる。



住所 Camp John Hay, Loakan Road Baguio
電話 074-424-0931
営業時間 6:00 ～ 23:00

024／レストラン

Secret Garden シークレット・ガーデン

大通りから少し離れた場所にひっそりと佇む、お洒落なイタリアンカフェ。店内は開放感があり、落ち着いた雰囲気。Seafood Cream Pasta(P290) は、魚介の出汁がクリーミーなホワイトソースにマッチしていて、最高に美味しい。



住所 34 Patio Street Southdrive Road,Baguio
電話 074-442-04-06
営業時間 10:00 ～ 22:00

025／ホテル

Le Monet Hotel レ・モネット・ホテル

鳥のさえずりが特徴に聞こえるほど静かな環境で、ゆったりとリラックスできる抜群のロケーション。全ての客室にキングサイズベッドがある。また、パギオの涼しい気候を利用して、エアコンに頼らない「自然の空調」で室内の温度を適温に保っており、体に優しい環境を提供。



住所 Ordonio Drive, Camp John Hay, Baguio
電話 074-661-0202
IN 14:00 ～ OUT ～ 12:00



Travel & Leisure

Puerto Princesa

プエルトプリンセサ

日本ではあまり有名ではないですが、アメリカの旅行雑誌では「世界で最も美しい島ランキング」で2年続けて第1位を獲得しているパラワン島。中でもプエルトプリンセサにはユネスコの世界遺産に登録された地底河川国立公園が有名です。

003／レジャー

Puerto Princesa Bay Sightseeing and River Hopping
プエルトプリンセサ ベイサイトスィーイング・アンド・リバーホッピング

プエルトプリンセサ湾とそれにつながる河川を船で周遊するツアー。まず初めに、フィリピンを代表する魚である「バングス」の養殖場を訪れる。ここでは迫力ある餌付けや捕獲の様子の見学が可能。



住所 Puerto Princesa Bay

001／レジャー

Puerto Princesa Subterranean River National
プエルトプリンセサ地底河川国立公園

自然豊かなフィリピンの中でも「神秘」と賞賛される特別な場所が、美しい鍾乳洞の中を流れる「プエルトプリンセサ地底河川」。全長8.2kmあり、世界で最も長い地底河川として知られる。



住所 Puerto Princesa, Philippines
BFHomes支店：858 Tropical Ave., BF International, Las Pinas
営業時間 8:00～16:00（月～金曜）/
8:00～12:00、13:00～17:00（土・日）
休日： 天候による

004／レジャー

Ugong Rock ウゴン・ロック

75フィート(23m)の高さを誇る巨大岩。「ウゴン」は「エコー」を意味する。1999年には地元団体により観光地化され、トレッキング、ケービング、ジップラインなどのアクティビティを楽しめるスポットとして観光客の人気を集めている。



住所 Brgy Tagabinet, Puerto Princesa
営業時間 8：00～17：00(月～日曜)

002／レジャー

Iwahig Firefly Watching
イワヒ・ファイアフライ・ウォッチングウォッチング

広大なマングローブ林の間をゆっくりと漕ぎながら、蛍が輝く自然のイルミネーションが楽しめる。星空や蛍の光だけでなく、プランクトンの影響で夜の川も輝きだす。この3つの光が重なり合う幻想的なツアーを是非とも体験してみては。



住所 Iwahig River, Puerto Princesa
電話 0916-780-9118
営業時間 18：00～翌1：00 休日：天候による

005／レジャー

Puerto Princesa City Tour
プエルトプリンセサ・シティ・ツアー

プエルトプリンセサの市内観光ツアー。パラワンで最も古い教会、「イマキュレート・コンセプション教会」迫力あるワニが見られる「クロコダイル・ファーム」、希少な生物を多く飼育する「バタフライ・エコガーデン」、高台の人気スポット「ベイカーズ・ヒル」などを回る、盛りだくさんの内容。



住所 City Tourism Office of Puerto Princesa, 2/F, Right Wing City Coliseum San Pedro
電話 048-434-4211
営業時間 8：00～17：00

006／レジャー

Sabang X Zipline
サバン・エックス・ジップライン

全長800mに及ぶジップラインは、プエルトプリンセサ最長。パラワンの美しい海を見下ろしながらのライドは爽快感抜群だ。参加者はまずマングローブ林でトレッキングを楽しみつつ、高台にあるスタート地点へ。スリルを求める方には、頭を前にして飛び出す「スーパーマンライド」がおすすめだ。



住所 St Paul Subterranean River Park, Puerto Princesa
電話 0947-762-1613／0926-670-4410
営業時間 8：00～17：00

007／レストラン

Badjao Seafront Restaurant
バッジャオ・シーフロント・レストラン

心地よい潮風が吹き抜けるこのシーフードレストランの人気の秘密は、質の高い料理のみならず、その抜群の立地にもある。Seafood Platter(P750)は、カニ、エビ、イカ、海ぶどうなど、パラワンの魚介がどっさり乗った豪華な一皿。



住所 Abueg Rd., Puerto Princesa
電話 048-433-9912
営業時間 10：00～23：00

008／レストラン

Kalui Restaurant　カルイ・レストラン

地元の人々が口を揃えて「ここは美味しい」と絶賛する大人気レストラン。新鮮な魚介と野菜を使ったメニューが自慢だ。来店者は入り口で靴を脱いで入店するのが、このお店のスタイル。手入れが行き届いた清潔な店内で、裸足になってリラックスしつつ食事を楽しめる。



住所 369 Rizal Ave. Puerto Princesa
電話 048-433-2580
営業時間 11：00～14：00、18：00～22:30（月～土）

009／レストラン

Sabie Bakes Cafe　サビエ・ベイクス・カフェ

Ala Amid Hotel内にあるアットホームなスイーツ店。売りは、バリエーション豊富なカップケーキ。甘すぎず上品な味のカップケーキは女性を中心に大好評。ベストセラーはblueberry cheesecake(P50)、salted caramel cupcake(P50)の2品。



住所 Ala Amid Bed & Breakfast
8 BM Road, Barangay San Manuel Puerto Princesa City
電話 0048-723-1123／0908-872-4883
営業時間 7：00～21：00

010／レストラン

Captain Ribs　キャプテン・リブズ

パラワンの美しさに惚れ込んだオーナーが丹精込めて作る本格リブステーキが味わえるレストラン。看板メニューのGrilled Ribs(P420)は、500gと大ボリュームのリブに自家製ソースをかけていただく一品。



住所 295 Manalo Ext, Bancao-Bancao, Puerto Princesa
電話 0926-712-1244
営業時間 17：00～22：00

011／レストラン

La Terrasse　ラ・テラス

アジア、ヨーロッパのフュージョン料理レストラン。「農場から食卓へ」の理念を掲げて地元の農場と提携し、産地直送の新鮮食材のみを使用している。地域コミュニティに根ざした経営を実践する数少ないお店の1つだ。



住所 Rizal Ave, bancao bancao, Puerto Princesa
電話 048-434-1787
営業時間 10：00～23：00（火～日）

012／レストラン

Ugong Rock Grill & Seafood Bar Restaurant
ウゴン・ロック・グリル＆シーフード・バー・レストラン

空港から徒歩2分と抜群のアクセスを誇るレストラン。店内は150席と広々しており、いつも多くの人々で賑わう。このお店の特徴は夜6時以降になると、エントランスのショーケースに新鮮なシーフードがずらりと並ぶ。



住所 Rizal Ave, Puerto Princesa
電話 048-434-1995
営業時間 9：00～24：00

015／レストラン

Viet Ville　ヴィエット・ヴィレ

伝統のベトナム家庭料理をリーズナブルに味わえる。壁飾りは竹で出来ているため、風通しが良く心地よい。人気メニューは、ベトナム風ビーフシチュー、Bo Kho(P105)。牛肉をじっくり煮込んでとったダシは深みがあり、身体の隅々までじんわりと染み渡る。



住所 Km 13, Bgy Sta. Lourdes, Puerto Princesa
電話 0920-220-8694
営業時間 8：00～20：00

013／レストラン

White Fence Country Cafe
ホワイト・フェンス・カントリー・カフェ

Purple Fountain Courtyard Inn に併設されたレストラン。ヨーロッパとフィリピンのデザイン様式を組み合わせた、一風変わった内装が目を引く。可愛らしい装飾でいっぱいの店内は見ているだけで楽しく、料理の待ち時間が気にならないほど。



住所 96 Manalo Ext, Bancao Bancao, Puerto Princesa
電話 048-434-2430
営業時間 10:30～21：00（火～日）

016／ホテル

Purple Fountain Courtyard Inn
パープル・ファウンテン・コートヤード・イン

写真家のオーナーが2012年にオープンしたホテル。木々の隙間から陽光が差し込むガーデンでは、ホテルのシンボルである紫色の可愛らしい噴水が、静かに水をたたえている。11部屋ある客室はすべてカラーが違い、デザイナーであるオーナーの妻のこだわりを感じさせる。



住所 296 Manalo Extension, Puerto Princesa, Palawan Island 5300, Philippines
電話 048-434-2430
IN 14:00～　OUT ～12:00

014／ホテル

Astoria Palawan　アストリア・パラワン

豊かな自然の中にたたずむラグジュアリーホテル。環境に負荷をかけない建築資材を使用するなど、パラワンの美しい自然との共生をミッションとしている。多目的に使える一面芝生のガーデンや、スライダーなどの遊具をたくさん備えたプールがあり、家族連れに大人気。



住所 Km. 62 North National Hi-way Brgy. San Rafael, Honda Bay, Puerto Princesa City, Philippines
電話 02-335-1111
IN 14:00～　OUT ～12:00

017／ホテル

Canvas Boutique Hotel
キャンバス・ブティック・ホテル

ユニークな建築デザインやインテリアが特徴のホテル。館内のいたるところにパラワンの建築や文化をモチーフとした幾何学模様のアートが描かれ、彫刻や像が飾られるアーティスティックな空間となっている。スタッフの教育に力を入れており、親切なサービスとホスピタリティを感じるなど細やかな接客が自慢だ。



住所 Palawan North Road cor R San Juan Barangay San Miguel, 5300
電話 0917-807-1360
IN 14:00～　OUT ～12:00

018／ホテル

Daluyon Beach and Mountain Resort
ダルヨン・ビーチ・アンド・マウンテン・リゾート

サバン地区にあるビーチリゾート。コテージタイプの客室は、その全てがビーチに面している。窓から外を見れば、青々とした海が限りなく広がる最高のロケーション。地底河川のすぐそばにあるので、このリゾートを起点に観光を楽しむ人が多い。



住所 Sabang, Palawan Island 5300, Philippines
電話 048-433-6379
IN 14:00 ～ OUT ～ 12:00

019／ホテル

Hibiscus Garden Inn
ハイビスカス・ガーデン・イン

自然が大好きなフランス人オーナーが、細部までこだわって作り上げた庭が自慢のホテル。ホテル名にもなっているハイビスカスはもちろん、あらゆる花や植物がゲストを迎える。人気のKing Room(P2,800)とQueen Room(P2,300)はプライベートガーデン付き。



住所 Manalo Extension, Puerto Princesa Airport, Puerto Princesa City, Philippines
電話 048-434-1273
IN 13:00 ～ OUT ～ 12:00

020／ホテル

Paboreal Boutique Hotel
パボリアル・ブティーク・ホテル

ホテル名の「Paboreal」は、プエルトプリンセサ市を象徴する鳥である「クジャク」の意。ホテル周辺は自然が豊かで、何より静か。観光地ならではの喧騒から離れて、ゆっくりと読書や音楽鑑賞をしてみても良いかも。



住所 Abueg Rd. - Blessed Road, Puerto Princesa, Palawan Island 5300, Philippines
電話 048-434-0326
IN 14:00 ～ OUT ～ 14:00

021／ホテル

Floral Villarosa　フローラル・ヴィラローサ

隠れ家のような雰囲気が人気のホテル。部屋数は全部で6部屋と少数のため、敷地内はとても静か。Superior Room(P2,600)は、シンプルながらも手入れが行き届き、心からくつろげる空間。



住所 F. Villarosa Rd., Puerto Princesa, Palawan Island 5300, Philippines
電話 048-433-0223 / 0917-512-1459
IN 14:00 ～ OUT ～ 12:00

022／ホテル

One Manalo Place　ワン・マナロ・プレイス

モダンなデザインが人気のホテル。広々としたプール、最新マシンを導入したフィットネスセンターなど設備が充実している。Suite Room(P6,000)は、城を基調とした清潔感あふれるデザインで、ホットな夢を叶える空間に。



住所 BancaoBancao, Manalo St, Puerto Princesa City
電話 048-434-1280
IN 14:00 ～ OUT ～ 12:00

023／ホテル

Sheridan Beach Resort and Spa
シェリダン・ビーチ・リゾート・アンド・スパ

パラワンに残る手付かずの自然を保護し、環境に配慮した経営を行う「グリーン・リゾート」として有名なホテル。レストランで提供される食事には、ホテル所有のオーガニックファームから直送された新鮮食材を使用するなど、自然の魅力に溢れている。



住所 Sabang Beach, Sabang, Palawan Island 5300, Philippines
電話 048-434-1448
IN 14:00 ～ OUT ～ 12:00

Travel & Leisure

El Nido

エルニド

フィリピンパラワン島の北部、マニラから430km、北緯11、東経119°に位置し、大小45の島から成り立つ美しい島々、エルニド。7107のフィリピンの島々の中でも、秘境中の秘境といわれています。エルニドとは、スペイン語で、「隠れ家」「奥まった場所」「鳥の巣」という意味を持ち、伝説のダイバー故ジャック・マイヨールも、エルニドの海にとりつかれた一人です。



001／レジャー

Big Lagoon　ビッグ・ラグーン

エメラルドグリーンの浅瀬が広がるスポット。浅瀬でもシュノーケルで可愛いクマノミに出会えちゃう子供も一緒に楽しめるスポット。大の字に仰向けになってプカプカ浮くのが気持ち良い！



002／レジャー

Small Lagoon　スモール・ラグーン

岩と岩で仕切られた小さなラグーンが集まるスポット。カヌーでのんびりと散策したり、シュノーケリングしたりと、楽しみ方はいろいろ。



003／レジャー

Seven Commando　セブン・コマンド

美しいホワイトビーチ。海辺に船が停まっている風景は、南国らしいのどかさを感じさせる。写真撮影にはもってこいだ。夕日が見える時間帯に訪れよう。



004／レジャー

Secret Lagoon　シークレット・ラグーン

岩山に囲まれたラグーン。小さな穴をくぐり抜けてやっと到達できるので、秘密の場所を見つけたようなワクワク感を味わえる。



005／レジャー

Marimegmeg Beach　マリメグメグ・ビーチ

エルニドタウンからトライシクルで約15分ほどで行けてしまう末開発のマリメグメグビーチ。観光客にはあまり知られておらず、地元の人が知っているビーチ。わずかながらBARもあるので、のんびりとビーチを過ごしたい方にはおすすめ。



006／レジャー

Shimizu Island　シミズ・アイランド

シュノーケリングをするならここ！豊かな生態系を有しており、多くの生物が見ることが出来る。運が良ければ、大イグアナを見られることも……。



007／レジャー

Nacpan Beach　ナクパン・ビーチ

美しい海やビーチが数多くあるエルニドの中でも、`屈指の美しさ`と言われているのがこちらのビーチ。真っ白な砂浜、クリスタルブルーに輝く海、緑あふれる山々、その鮮やかなコントラストは訪れる者の心を奪う。



008／レストラン

Trattoria Altrov'e
トラットリア・アルトゥローヴェ

欧米人に人気の本格イタリアンレストラン。床や壁は木製で、温かみのあるフィリピン家屋をイメージした造りに。魚介や野菜は、毎朝地元マーケットで購入しているので新鮮そのもの。



住所　Calle Hamma, Calle Hama, Barangay Buena Suerte, El Nido, Palawan
BF Homes 支店：858 Tropical Ave., BF International, Las Pinas
電話　0927-741-8016
営業時間　12:00 ～ 22:30（月～日曜）

009／レストラン

Art Cafe　アート・カフェ

15年の歴史を持つ、エルニドを代表するレストラン。料理に使う食材は可能な限り地元産のものを使い、地産地消を心がけている。またストローを使わないことでゴミを減らす「ノーストローポリシー」を導入して環境にも配慮している。



住所　Serena St, Buena Suerte El Nido, 5313 Palawan Philippines
電話　0920-902-6317 / 0917-560-4020
営業時間　6:30 ～ 23:00

010／レストラン

Happiness Beach Bar　ハピネス・ビーチ・バー

エルニドの美しさに惚れ込んだイスラエル人オーナーが営む、おしゃれなバー。ユニークな中東料理が味わえると人気。夕方のサンセットに合わせて陽気な音楽が流れ出すので、カクテルを飲みながら楽しく踊ろう。



住所　Serena St. Buena Suerta, El Nido, Palawan
電話　0915-766-1479
営業時間　7:00 ～ 23:00

011／レストラン

La Plage Sunset Bar & Restaurant
ラ・プラージェ・ビーチ・バー・アンド・レストラン

フランス人オーナーが営むバー。ビーチに寝そべってカクテルを飲みつつ、サンセットを眺める至福の時間を味わえる。アジア料理が中心で、ベストセラーはThai Salad(P180)。



住所 Corong Corong, El Nido, Palawan
電話 0947-100-2388
営業時間 12:00～22:00



012／ホテル

Qi Palawan
チー・パラワン

スペイン人オーナーが営むビーチリゾート。エルニドの市街地からは車で1時間ほどの距離にあり、隠れ家リゾートとして欧米人を中心に人気に。目の前には白砂浜の美しいビーチが広がる、抜群のロケーション！



住所 Sitio Palabuayan, Barangay San Fernando, Palawan, 5313
電話 0939-925-9433
IN 1400～
OUT ～1200

013／ホテル

El Nido Resorts - Pangulasian Island
エルニド・リゾーツ - パングラシアン・アイランド

エルニドリゾートで最もラグジュアリーな島、それが、バキット湾に浮かぶパングラシアン島だ。前国の森を背景にした手つかずの自然なビーチ。目の前に広がる白い砂浜は750mにも及ぶ。



住所 Bacuit Bay, El Nido, Palawan Island, Philippines
電話 02-902-5990
IN 1400～
OUT ～1200

014／ホテル

El Nido Resorts - Lagen Island
エルニド・リゾーツ - ラゲン・アイランド

宿泊施設は、フォレストルーム、ウォーターコテージ、ビーチフロントコテージと3種類あり、素朴さと自然の美しさのバランスが取れた内装になっている。全部で50の宿泊施設がある。



住所 Lagen Island, El Nido, 5313 Palawan
電話 02-902-5980
IN 14:00 ～ 18:00
OUT ～ 12:00

015／ホテル

El Nido Resorts - Miniloc Island
エルニド・リゾーツ - ミニロック・アイランド

リゾートに足を踏み入れると、あなたを待ってるのは壮大な自然の造形美。石灰岩の壁がそびえたつ美しい入り江のリゾートはまるで箱庭のようで、散策するには最高の景色だ。島に降り立った瞬間、その魅力を実感することになるだろう。



住所 Miniloc Island, El Nido, Palawan Island 5313, Philippines
電話 02-788-5697
IN 14:00 ～
OUT ～ 12:00

016／ホテル

El Nido Resorts - Apulit Island
エルニド・リゾーツ - アプリット・アイランド

自然を満喫したいなら、ぜひアプリット島へ！森に囲まれた手つかずの入り江は、南国ののどかなホリデーを求めている人たちにとってまさにパラダイス。自然の中でアクティビティを楽しむことができる。



住所 Apulit Island, Northeastern, Taytay, Palawan
電話 02-902-5994
IN 14:00 ～
OUT ～ 12:00

Travel & Leisure

Coron

コロン

フィリピンでも1、2を争う海洋生物の宝地パラワン州コロン。青い海の中には、様々な美しい生物、息を飲むほど美しく形成された石などが惜しげなく見渡せます。多用な生態系、地球に存在する自然をすべて集め揃えたような美しさが、多くの観光客やダイバー、地元の人々に愛されています。

003／リゾート

Mt. Tapyas　タピヤス山

標高210m、コロンでは2番目に高い山で、展望台からはコロンの町が一望できる。山頂から見るサンセットは格別。息を飲むほどに壮大な夕日が鑑賞できる。山頂は補強された手摺り付き階段が整備されており、誰でも気軽に至れる。

住所 Mt. Tapyas, Coron, Palawan



004／リゾート

Maquinit Hot Springs　マキニット温泉

透明感が高い、美しすぎる天然温泉。温かい天然海水が特徴の温泉。世界でも天然海水は珍しく、特徴的なのは底面に広がる青緑の藻。ミネラルを豊富に含んでいる為で、皮膚病や精悪など様々な治療効果が期待できる。



001／リゾート

Kayangan View Deck　カヤンガン展望台

島の頂上から、この有名なカヤンガン湖の眺めを見ることが出来る。カヤンガン湖へはコロンタウンの桟橋からボートで約30分～45分。壮大な岩に囲まれた生い茂る緑とクリスブルーの海、独特な色のコントラストが見事。



005／リゾート

Smith Coral Gerden　スミス・コーラル・ガーデン

驚くほど透明な海の中に美しい珊瑚が見える。手軽に珊瑚が鑑賞できることが人気のダイビングスポットだ。ダイバーでない人でもシュノーケル用具があれば安全に水中探索が楽しめる。



002／リゾート

Kayangan Lake　カヤンガン湖

コロンのアイランドホッピングツアーで人気スポットとなっているのが、こちらの湖。アジアで1番透き通った湖と呼び名が高いターコイズ色の透明感のある湖は、コロンを訪れた際は是非見ておきたい絶景。



006／リゾート

CYC Beach　シー・ワイ・シー・ビーチ

Coron Youth Clubの頭文字を合わせたCYCビーチは、コロンで唯一、入場料が不要。ちょっと遠くまで遊泳するのも良し、シュノーケルで水中を散策するのも良し、思い切りリゾート気分を満喫できる。

住所 Maquinit, Coron, Palawan
営業時間 8:00～20:00



007／リゾート

El Rio y Mar エル・リオ・イマール

フィリピン最後の秘境として知られるパラワン州コロン島のリゾート。スタッフのきめ細かなサービスと、完璧した施設で多くの旅行者を魅了している。レストランやバー、新設の「Floating Spa」といった総合施設もある。



住所 Coron, Busuanga, Palawan, Philippines
電話 0928-500-6015
Opening 8:00～18:00（土曜～15:00）

008／レストラン

Get Real Café + Bar　ゲットリアル・カフェ＋バー

コーヒーは香り高いヨーロッパのコーヒー Illy を使用。他にも、パスタ、ペストリーなどをご用意。島を一巡りして遊び疲れた観光客のお腹と心を満たす、そんな居心地のよいカフェだ。



住所 Real St., Brgy. Poblacion 2, Coron, Palawan
電話 0998-568-1791
Opening 17:00～22:00

009／レストラン

Lobster King　ロブスター・キング

ロブスター専門店。店内の水槽から好みの大きさのロブスターを選び、その場で調理してもらうことが可能。新鮮で肉厚の身は噛めば噛むほどうまみが口の中に広がる逸品だ。



住所 Brgy. 5, Coron, Palawan
電話 0917-506-5781／0916-400-3994
Opening 10:00～22:00

010／レストラン

Dingding Restaurant　ディンディンレストラン

本格中華がいただける希少なお店。オススメは新鮮なカニを塩漬け卵を使ったソースで加えた贅沢な一品（P2000）。その日採れたものを地元のマーケットから仕入れる。オーナーのティムさん曰く「最も調理に注意が必要な料理」とのこと。



住所 National Highway, Coron, Palawan
（Coron School of Fisheries の向かい側）
電話 0915-833-6438
Opening 8:00～22:00

011／レストラン

Sinugba sa Balay　シヌッバ・サ・バライ

市場直営の海鮮レストランのプライドと自信で家庭的な料理を提供。フィリピンのフライパン kawali でサーブされる料理は店の名物。多くの料理が kawali に載せて運ばれる。



住所 San Agustin St., Brgy. 4, Coron, Palawan
電話 0917-526-1587
Opening 9:00～（天候による）

012／レストラン

Fika Indulgence　フィーカ・インダルジェンス

ぶらりと入って自宅的にお茶が飲める空間だ。パスタ、ケーキ、ペストリー等のメニューから、セットメニューまで充実。コーヒー豆は地元産。人気はふわふわなワッフル。



住所 2/F, Tablason Bldg., Bancuang, Coron, Palawan
（Tablason Bldg の 2 階）
電話 0917-706-9831
Opening 6:00～10:00 / 16:00～0:00

013／レストラン

Corto Del Mar Restaurant　コートデルマーレストラン

ホテル内にあるハイクラスなお店。窓からは南欧風のプールが見渡せ、宿泊客以外の人々からも好評。人気のチョリソーピザはフェタとモッツアレラチーズの組み合わせが◎。



住所 Comiseria Street, Brgy. 1, Coron, Palawan
電話 02-514-0279（予約）
Opening 8:00～23:00

014／レストラン

Santino's Grill　サンティーノズ・グリル

肉料理（アメリカン）とフィリピンのフュージョンを楽しみたい方はここ。地元の人々でいつも賑わっている。2011 年にオープンし、現在では肉を食べたいならサンティーノズと言われるほど肉料理が評判で、自慢のリブは島中で大人気。



住所 Coron-Busuanga Rd, Tagumpay, Coron, Palawan
電話 0915-700-3881／0921-967-7571
Opening 10:30～14:30 / 17:30～22:00

015／レストラン

Seafront Restaurant and Bar　シーフロントレストラン&バー

シーフードをふんだんに使った世界各国の要素を融合した多国籍料理レストラン。世界中から訪れるダイバーの舌を満足させているというバラエティ豊かなメニューが自慢。多くの有名人や大使が訪れ、ゲストの95%は外国人というのも納得。



住所 Seadive Pier, Brgy. Poblacion 3, Coron, Palawan
電話 0920-945-8714／0917-1708-6697
営業時間 6:00 ～ 22:00

016／レストラン

Trattoria Altrov'è　トラットリア・アルトローヴェ

気さくなスタッフと絶品ピザが魅力なお店。地元民にも愛されている。テラスにはコロンの町が見渡せるテーブル席を用意。主に野菜などの食材は地元の市場から、モッツアレラチーズやソースはイタリアから直輸入し、丁寧に調理している。



住所 Rosario St, Barangay 3, Coron, Palawan
電話 0918-464-4671
営業時間 17:00 ～ 23:00

017／レストラン

Hunt Restaurant　ハント・レストラン

The Funny Lion Hotel に併設されたレストラン。アジアと西洋のフュージョン料理を中心に豊富なメニューで幅広い客層に人気。土曜日のグリルビュッフェ(P450)、日曜日のパスタと自由にトッピングが選べるピザのビュッフェ(P450)も人気。



住所 Sitio Jolo, Poblacion 5, Coron, Palawan (located at The Funny Lion)
電話 0905-395-5445
営業時間 11:00 ～ 22:00

018／ホテル

CLUB PARADISE　クラブパラダイス

フィリピン最後のフロンティアとも言われる、豊かな自然と開発のとれた世界でも数少ないリゾート。船で約15分、自然豊かで神秘的なマングローブ林の中をくぐり抜けたところにある、白い砂浜ビーチと美しい珊瑚礁に囲まれた島を堪能しよう。



住所 Dimakya Island, Coron, Palawan
電話 02-719-6971、6972、6973、6988
IN 14:00 ～　OUT ～ 12:00

019／レストラン

Kawayanan Grill Station　カワヤナングリルステーション

楽しく食事ができる場所をコンセプトにしたエキゾチックなフィリピン料理が味わえるお店。竹を使用した建物とニッパヤシの屋根の下で異国情緒あふれる開放的なメニューが楽しめる。



住所 National Highway, Brgy. Poblacion 5, Coron, Palawan
電話 0917-522-9042／0939-919-7939／0920-966-9026
営業時間 8:00 ～ 24:00

020／レストラン

La Sirenetta　ラ・シレネッタ・シーフード・レストラン&バー

美しい海岸を眺めながら本格ヨーロッパ料理が味わえるとあって、訪れるお客さんの90%が外国人観光客という本格欧風料理レストラン。喧騒から離れた桟橋の先に位置しているので美しい青い海を見ながら静かにゆったりとした気分で食事を楽しめる。



住所 Reef Pier, Brgy. 5, Coron, Palawan
電話 0918-903-7063
営業時間 11:00 ～ 24:00

021／レストラン

Bistro Coron　ビストロ・コロン

オープンして9年になるという、フレンチ料理とフィリピン料理の魅力を合わせ持つお店。おすすめは、牛・鳥・豚肉の3種類がある「フィレ肉のダブルハーブ&バターソース添え(P215)」サイドメニューは5種類から選べる。



住所 Poblacion 4, Coron, Palawan
電話 0947-213-0033／0995-015-2197
営業時間 8:00 ～ 24:00

022／ホテル

Huma Island Resort & Spa　ヒューマアイランドリゾート&スパ

パラワンの北に位置するブスアンガ島の南国に浮かぶ、小さなリゾートアイランド。宿泊施設には、カップルに人気の水上ヴィラ、ビーチヴィラ、そして家族旅行にピッタリなファミリースウィート、プレジデンタルスウィートの4種類。



住所 Huma Island, Busuanga, Palawan, Philippines
電話 02-553-0119／0917-306-7273
IN 14:00 ～　OUT ～ 12:00

023／ホテル

La Natura Resort　ラ・ナチュラリゾート

基本的な便利さは保ちつつ、昔ながらのフィリピンの島の生活を思う存分に感じることができる。アクセス便利な場所にありながら、驚くほど静か。スタンダードルームは一泊 P3700 ～。宿泊料金は朝食込。



住所 Kapayas, Brgy. 6, Coron, Palawan
電話 0999-995-6016
IN 14:00 ～ OUT ～ 12:00

024／ホテル

Sophia's Garden Resort　ソフィアズ ガーデンリゾート

コロンで唯一庭園を所有するホテル。青い海ときれいな庭園のコントラストがまるでオアシスにいるような気分にさせてくれるリゾート。建物はヴィラ風に配置され、トリプルシェアリングルームは一泊 P5600 ～。



住所 Sitio Jolo, Brgy. 5, Coron, Palawan
電話 0917-543-5775 ／ 0939-915-0274
IN 14:00 ～ OUT ～ 12:00

025／ホテル

Discovery Island Resort
ディスカバリーアイランドリゾート＆ダイブセンター

生い茂る緑と非日常を感じさせる空間とゆっくりとした時の流れが、都会で疲れた人々を癒す。町まではボートで 10 分。アイランドリゾートに滞在したい、でもコロンタウンでダイニングなども楽しみたい、という人には絶好のロケーション。



住所 Dicanituan Island, Brgy. 5, Coron, Palawan
電話 0977-839-9147
IN 14:00 ～ OUT ～ 10:00

026／ホテル

Coron Gateway コロン・ゲートウェイ・ホテル＆スイーツ

漁風を感じられる場所にたたずむ、豪華な内装のホテル。目の前はボート乗り場、その隣には新鮮なシーフードを販売するマーケットがある。浴槽のある広々としたバスルームやガラス張りのシャワールームなど随所を凝らした作りが嬉しい。



住所 Poblacion 3, Coron Town, Palawan
電話 0915-611-1301 ／ 0928-935-2867
／（マニラオフィス 02-887-7107 ／ 02-887-2420）
IN 14:00 ～ OUT ～ 12:00

027／ホテル

Corto Del Mar　コート デル マー

コロン中心街に位置する豪華なホテルの中の 1 つ。コロンの街を歩き回りたい人におすすめ。1 階目を引くのが地中海をイメージした南フランス風の佇まいで落ち着いた外観。宿泊料金は 1 泊 P5040 ～。宿泊料金には空港からの送迎と朝食込。



住所 Commesaria St, Brgy. 1, Coron, Palawan
電話 02-514-0279 ／ 0917-512-7028 ／ 0920-974-8425
IN 14:00 ～ OUT ～ 12:00

028／ホテル

The Funny Lion　ザ・ファニーライオン

自然に囲まれて、ゆったりとした至福の時間を過ごせる。しっかりと教育されたスタッフが訪れた外国人観光客にコロンの魅力を知ってもらうように日々努めている。価格はツインベットのカプルームが P7000 ～。



住所 Sitio Jolo, Poblacion V, Coron Town, Palawan
電話 0905-395-5445
IN 14:00 ～ OUT ～ 12:00

029／ホテル

Coron Westown Resort　コロン・ウェスタウン・リゾート

繁華街から約 5 分のところに位置し、町へのアクセスも便利で気軽にコロンを楽しみたい人におすすめ。コロン地区のリゾート施設では最大級の収容数と室内の広さを誇る。人気のプレミアムルームはバルコニー付き。1 泊 P3,980 ～。



住所 Sitio Dipulao, Brgy. Poblacion 6, Coron, Palawan
電話 0919-999-35474 ／ 0920-487-7948
IN 14:00 ～ OUT ～ 12:00

Travel & Leisure

Banaue

バナウェ

フィリピンのルソン島北部に位置するイフガオ州にあるバナウェには、その美しさから「天国への階段」とも言われる棚田があります。その絶景から世界遺産に登録され、世界中の人々が訪れるようになりました。訪れるのは観光の12月から6月がベストですが、最も素晴らしい風景は「黄金期」と呼ばれる6月7月。イフガオ族により守り続けられている、壮大な大自然の景色を堪能できます。



001／レジャー

BANAUE ETHNICVILLAGE
バナウェ・エスニックビレッジ

イフガオ族の暮らしや文化をより深く知ることができるこのビレッジでは、イフガオ族の「釘を使わない家」の変化を4段階に分けて見ることができる。草なし、屋根のみの住居から高床式住居までの移り変わりはとても興味深い。



住所 Apalnga-O Viewpoint, Banaue, Ifugao
電話 074-386-4082／09196142266
営業時間 6:00 ～ 18:00

002／レジャー

Banaue Museum　バナウェ・ミュージアム

バナウェ・ビュー・インに併設されているミュージアム。先住民のイフガオ族に代々伝わる工芸品や北ルソンの部族が使用していた槍やネックレス、木彫りの品など興味深い品々が数多く展示されている。

住所 Poblacion, Banaue, Ifugao
営業時間 7:00 ～ 16:00



003／レジャー

Banaue Viewpoint　バナウェ・ビューポイント

バナウェには、素晴らしい棚田郡が一望できる見晴らしの良いビューポイントが各所に点在する。中でも有名なのがメインのビュー・ポイント。そこから見える先の部族と棚田のコントラストは見事。

住所 Banaue View Point, Banaue, Cordillera Administrative Region



004／レジャー

Batad Rice Terraces and Tappiya Falls
バタッド・ライステラス & タッピヤの滝

バタッド・ライステラスでは、壮大な棚を楽しみながらトレッキングが出来る場所としても良く知られている。お勧めの時期は乾季の12月から6月。収穫時に差し掛かることもあって、緑が棚から黄金に変わる様子も見ることができる。

住所 Brgy. Batad, Banaue, Ifugao
電話 0917-552-2501
営業時間 5:30 ~ 19:00



005／レジャー

Hanging Bridge　ハンギング・ブリッジ

高所恐怖症の方は、渡れないかもしれないスリリングな吊り橋。橋から見下ろすと下には川が流れ、一歩歩くごとにキシキシと音がなる。もとはボコス村とバナウエ中心部の近道として作られたこの橋は、子供たちの通学路としても使用されている。

住所 Poblacion, Banaue, Ifugao



006／レジャー

Hunguan　フンドアン

イフガオ州フンドアンはバナウエからおよそ1時間離れた静かな村。フンドアン川のすぐ横には、天然温泉もある。ヘリコプターをチャーターすれば、蜘蛛の巣のような壮大な棚田部を見ることができる。

住所 Hungduan, Ifugao



007／レストラン

7th Heaven's Café　セブンス・ヘブンズ・カフェ

地元食材をモダンにアレンジしたメニューが特長のカフェ。高台に位置しているため、名物である素晴らしい棚田を一望することができる。人気メニューはハニー・キュレッド・リンポ。豚の三枚肉をハチミツとスパイスをたっぷり使ったソースでじっくりマリネし、グリルした一品。

住所 Poblacion, Banaue, Ifugao
電話 0917-620-9790
営業時間 6:30 ~ 19:00



008／レストラン＆ホテル

Las Vegas Lodge and Restaurant
ラスベガス・ロッジ・アンド・レストラン

美味しいフィリピン料理を始め、そのメニューの豊富さから多くのツアー客や外国人客に人気だ。おすすめのニンニクとバターの風味が効いたフライドチキンはチリソースを付けて食べるのがラスベガス風。レストランに併設されているロッジの部屋は、全部で9室あり清潔で手入れが良く行き届いている。

住所 Main Branch: Bissang Tam-an, Banaue, Ifugao
Downtown Branch: Poblacion, Banaue, Ifugao
電話 0936-706-0370
営業時間 6:00 ~ 21:00



010／レストラン＆ホテル

Sanafe Lodge and Restaurant
サナフェ・ロッジ・アンド・レストラン

オーナーの人柄の良さやスタッフのフレンドリーさや、敷地的な森回気が抜群のロッジで、リピーターも多数いる。ロッジは木製のインテリアを基調にした落ち着いた雰回気。併設されたレストランでは、屋外テラス席からバナウェの美しい風景が一望できる。

住所 Banaue Trade Center, Banaue, Ifugao
電話 02-475-5314／0918-947-7226
営業時間 6:00～20:30（レストラン／ラストオーダー）
ロッジ：IN 12:00～ OUT ～10:00



018／ホテル

Spring Village Inn　スプリング・ビレッジ・イン

街の中心部にあるというアクセスの良さと、便利な場所にありながらも喧騒とは無縁の静かな環境が人気の秘訣だ。全部で10室ある部屋は1泊P1500からの二人が宿泊できるスタンダードルーム、1泊P2500からの5人まで宿泊可能なファミリールームの2種類がある。

住所 Poblacion, Banaue, Ifugao
電話 0916-927-9623
IN いつでも可 OUT ～12:00



011／レストラン＆ホテル

Banaue Homestay　バナウェ・ホームステイ

ゆったり静かな旅を求める方や、一人旅の方にもオススメの宿がこちら。旅行サイト、トリップアドバイザーのエクセレンス認証も受賞している。部屋は全部で5つ。ツインルーム、ダブルルーム、トリプルルームの3種類をご用意。

住所 Pangngat, Poblacion, Banaue, Ifugao
電話 0929-197-4242(BeaBandaoj) ／ 0920-278-7328(JennyDamit-og)
IN 部屋の準備が済んでいればいつでもOK OUT ～10:00



012／レストラン＆ホテル

Banaue Hotel and Youth Hostel
バナウェ・ホテル・アンド・ユース・ホステル

この地区最大の宿泊施設で、きめの細かいサービスと快適さは5つ星に匹敵するとの評判。全ての部屋から棚田部が見渡せる。約200人も収容できるホテル内レストラン「Imbayah」では、フィリピン料理を中心としたビッフェを提供。

住所 Brgy. Tam-An, Banaue, Ifugao
電話 0908-400-7596／0927-570-2355
IN 14:00～ OUT ～12:00



013／ホテル

Uyami's Green View Lodge & Restaurant
ウヤミズ・グリーンビュー・ロッジ&レストラン

バナウェの棚美しい棚田部を見渡すことができる老舗ロッジ。部屋は全部で22室。そのうち14室はお湯水シャワーが付き個別バスルーム、石鹸、タオルなどのアメニティ付き。一泊P900。残りの8室は、共同バスルームで1泊P250というリーズナブルな宿泊料金が人気。

住所 Mountain Province Banaue-Maycyao-Potia-Isabela Rd, Banaue
電話 0920-540-4225 ／ 0917-591-0981
営業時間 レストラン：6:00～21:30
ロッジ：IN OUT 24時間受付



014／ホテル

Banaue View Inn　バナウエ・ビュー・イン

部屋から美しい景色を望めることができる、素晴らしい立地にあるロッジ。他の宿泊施設よりやや高台の場所に位置しているため、壮大な棚田部をよりダイナミックに眺めることができる。部屋は全部で 8 室あり、すべての部屋に朝日を見ることができるバルコニー付き。

住所 Poblacion, Banaue, Ifugao
電話 0916-694-4511 ／ 0928-304-6463
IN いつでも可　OUT 12:00 ～ 13:00



015／ホテル

Hiwang Native House Inn
ヒワン・ネイティブ・ハウス・イン

バナウエの歴史を肌で感じながら、イフガオ族の文化に触れることができるロッジ。敷地内には築年数約 200 年という貴重な `ba-li` と呼ばれるネイティブ・ハウスがあり宿泊可能。

住所 Hiwang, Banaue, Ifugao
Hiwang Native House Inn & Noel's Antique Collection Viewdeck
電話 0920-893-3125 ／ 0918-240-3464 ／ 0920-491-8631
IN 10:00 ～　OUT 9:00 ～



016／ホテル

Native Village Inn　ネイティブ・ビレッジ・イン

イフガオの歴史を体感できると外国人を始め、ツアー客に人気のコテージ。内装はいたってシンプル。ベッドは決して豪華ではないが、清潔で快適に過ごせる。併設のレストランではヨーロッパ系料理とフィリピン料理を提供。

住所 Uhaj, Banaue, Ifugao
電話 0916-405-6743 ／ 0908-864-6658
IN 11:00 ～　OUT いつでも可







Travel & Leisure

Vigan

ビガン

スペイン植民地時代の面影を色濃く残す、美しい街並みの古都ビガン。ルソン島の北部南イロコス州に位置し、古きスペインのコロニアル建築の建物が並びます。1999年には歴史都市としてユネスコの世界遺産に登録されました。また、刺繍や手織布といった伝統工芸も有名な多様な文化がミックスされた芸術文化の街です。

001／レジャー

Bantay Bell Tower　バンタイ・ベル・タワー

1591年に建てられた、ヴィガンを象徴するシンボルの1つ。ベルタワーとして使われるようになる前は、監視塔として使われていた。ヴィガンの街から10分ほどの場所にあるバンタイの街に位置する。



住所 St. Augustine Church, Bantay, Ilocos Sur

002／レジャー

Calle Crisologo　カジェ・クリソロゴ

ビガンの中心地、スペイン・コロニアル建築の建物が当時のまま残る美しい石畳の通り。この通りには、土産ショップ、カフェ、バー、ホテルなどが立ち並ぶ。また、カレッサと呼ばれる馬車もこの風情ある街並みに溶け込んでいる。



住所 Mena Crisologo St, Mestizo District, Vigan City, Ilocos Sur
営業時間 24時間（店によって早く閉店する場合あり）

003／レジャー

Ilocos Regional Museum Complex
イロコス・リージョナル・ミュージアム・コンプレックス

2015年にリニューアルオープンした博物館。列挙した3人の神父の一人、イロコス生まれのバーゴス神父やフィリピン第6代大統領、エルピディオ・キリノ氏、イロコスの歴史画、バシ（サトウキビが原材の歴史画）などイロコス地方にまつわる展示物が多数。



住所 Burgos, Vigan City, Ilocos Sur
営業時間 8:00 ～ 16:00（火～日）

004／レジャー

Baluarte Zoo　バルアーテ・ズー

個人の自宅を無料で開放している動物園。開放的な広々とした園内には、トラやライオンにシカ、ヒツジなど様々な動物が。動物たちのほとんどが放し飼いにされ、近くで触れ合うことができる。



住所 Brgy. Salindeg, Vigan City, Ilocos Sur
電話 077-722-2001
営業時間 7:00 ～ 18:00

005／レジャー

Calesa riding　カレッサ・ライディング

一昔前は、マニラでも主要な乗り物だったカレッサ（馬車）。現在は、観光用がほとんどだ。情緒あふれる石畳のビガンの街を、コトコトと馬車に揺られながらゆっくりと観光してみては？カレッサ観光ツアーの所要時間はおおよそ4、5時間。



006／レジャー

Crisologo Museum　クリソロゴ・ミュージアム

1970年頃までこの地方で有力だった名家の邸宅を、博物館として一般開放している。古都ビガンを訪れたら一度は立ち寄っておきたい有名な観光スポットだ。ビガンで有名な一族で、下院議員でもあったフロロ・クリソロゴ氏が住んでいた私宅。



住所 Liberation Boulevard, Vigan City, Ilocos Sur
電話 0927-832-7524
営業時間 8:30 ～ 11:30、13:30 ～ 16:30（無休）

007／レジャー

Pagburnayan Pottery Making
パグバーナヤン・ポッテリー・メイキング

職人が陶芸品を作っている様子を見学することも、実際に陶芸体験をすることもできるこちらの工房。文化芸術の国際委員会により、1990年に国立民族芸術家に認定されている。



住所 Pagburnayan Pottery Making Brgy. Pagburnayan, Vigan City, Ilocos Sur
営業時間 7:00 ～ 18:00

008／レジャー

Plaza Burgos　プラザ・ブルゴス

ビガンの街の中心部にある広場で、飲み物や果物などを売る小さな移動屋台が出ており地元の人々が集う。広場の中心にはスペインの植民地に対抗し戦った地元の名士である、ホセ・ブルゴス神父の記念碑がある。彼は今でも人々に敬意を払われている。



住所 Florentino St, Vigan City, Ilocos Sur

012／レジャー

Plaza Salcedo　プラザ・サルセド

聖ポール大聖堂の向かいにある憩いの噴水広場。ビガンの街を築いたスペインの征服者、ファン・デ・サルセドにちなんで名づけられた。現在は、毎晩 19 時からスタートする美しい光を放つ噴水ショー（約 30 分間）が人気で、多くの人が集まる。



住所 POuezon Ave. cor. Burgos St, Vigan City, Ilocos Sur
営業時間 ※毎晩 19 時からスタートする美しい光を放つ噴水ショー（約 30 分間）

009／レジャー

Rowilda's Handloom Weaving
ロウィルダス・ハンドローム・ウィービング

ここビガンでは、昔ながらの手法で手織する風景を見ることができる。2、300 年も前から続いているこの手織り工場で、技術を継承した若い機織り職人たちが紡ぎ出すのはアベル織り。このアベル織りは、鮮やかな色と丈夫で耐久性がある。



住所 Crisologo St, Heritage Village, Camangaan, Vigan City, Ilocos Sur
電話 077-722-2731 ／ 077-722-2688
営業時間 7:00 ～ 17:00

013／レジャー

St. Paul Metropolitan Cathedral
セントポール・メトロポリタン・カテドラル

サルセド広場前にある、白く美しい外観の大聖堂。1578 年に木材とわらぶき屋根で作られた礼拝堂として創設された。その後地震による被害を受け建て直されたのを機に、教会となり後に現在の大聖堂となった。



住所 Burgos St, Vigan City, Ilocos Sur

010／レジャー

Vigan Heritage River Cruise
ビガン・ヘリテージ・リバー・クルーズ

フィリピンの歴史が学べるリバー・クルーズ。メスティジ川は、15 世紀から 19 世紀にかけて、貿易や人々の往来に利用され重要な役割を担った川として知られている。約 1 時間のツアーでビガンの歴史を再現した 5 か所を巡ることができる。



住所 Brgy. Beddeng Laud, Vigan City, Ilocos Sur
電話 077-722-2466 (Mayor's Office) ／ 077-722-8771-75 ／ 0905-125-4274

014／ショップ

Lucy's Antique Shop
ルーシーズ・アンティークショップ

多くの土産店が立ち並ぶクリソロゴ通り。中でもビガン唯一のアンティークショップであるこの店は、この町で最大の土産店だ。アンティークなので、他にはない掘り出し物が見つかることも。



住所 #14 Calle Crisologo, Brgy. II, Vigan City, Ilocos Sur
電話 077-722-2099
営業時間 8:00 ～ 20:00

011／レストラン

Café Uno　カフェ・ウノ

淹れたてのコーヒーやカフェラテ、カフェモカとケーキでリラックス。木製のテーブルと椅子、レンガの壁にはアートが飾られた趣のある店内は居心地抜群だ。メニューはベストセラーのクラシッククケーキやブルーチーズケーキなどのデザートが一押し。



住所 Bonifacio Street, Vigan City, Ilocos Sur
電話 077-674-0729 ／ 0913-799-0121
営業時間 9:00 ～ 24:00 （月～木）/ 5：30 ～ 24:00 （金～日）

015／レストラン
Bistro Amarillo　ビストロ・アマリージョ



歴史都市ビガンの老舗ホテル、ザ・ホテル・サルセド内のレストラン。その歴史を感じさせる美しい佇まいと、味わい深い料理はも元の人々や観光客から好評を得ている。また、ビガンの料理を楽しみやすくアレンジしたメニューを提供していることでも有名。

住所 Gen. Luna, Vigan City, Ilocos Sur
電話 077-722-1200／722-2798／0998-537-6337／0917-886-4588
営業時間 6:30～22:00

016／レストラン
Café Leona　カフェ・レオナ



ビガンシティはユネスコの世界遺産に登録されているため、建物の修繕には許可が必要。そのため古いスペイン式の建物をそのまま使用した、趣のある外観のレストラン。100席もある店内、メニューはピナクベットなどのイロカノ料理から日本食、イタリアンまで。

住所 #1 CalleCristologo, Vigan City, Ilocos Sur
電話 077-722-2212
営業時間 10:00～24:00

017／レストラン
Kusina Felicitas　クッシーナ・フェリキタス



グランドパ・インホテル内のレストラン。直営店に真のイロカノ料理を提供したいという思いで、2004年にオープンした。レンガ壁の落ち着いた内装で、アットホームな雰囲気の中食事が楽しめる。オススメ料理のひとつは、'PipianaManok'というこの土地特有の一皿。

住所 G/F, Grandpa's Inn, #1 Bonifacio St. cor. Quirino Blvd., Vigan City
電話 077-674-0729／077-674-0686／0917-799-0121／0920-967-0608
営業時間 6:00～24:00

018／レストラン
Pinakbet Farm　ピナクベット・ファーム



行政が運営するレストラン兼観光スポットで、伝統的なパフォーマンスを楽しみながら料理が楽しめるレストラン。野菜は、ここの農場で獲れたてのものばかり、魚も新鮮は抜群だ。

住所 Cacoyan, Ilocos Sur
電話 0925-303-0432／0925-303-0436
営業時間 8:00～17:00（月～金）／9:00～14:00と18:00以降

019／レストラン
Café Bigaa　カフェ・ビガ



`Bigaa（ビガ）`とはビガンシティの名前の由来となった植物。2014年にガストロパブとしてオープンしたカフェ・ビガは、後に現在のカフェ兼レストランとなった。地元の素材を使った、バゲネット、ピナクベット、ロンガニサなどの伝統的なイロコス料理や、パスタなども提供している。

住所 Mena Crisologo St, Brgy. 2, Vigan City, Ilocos Sur
電話 077-722-1527／077-632-0318／077-722-8553
営業時間 6:00～22:00

020／レストラン
Comedor　コメドール



芸術品が並べられたギャラリーがあることでも有名なホテル・ルナ。そのホテル内にあるレストランのコメドールは、格調高いスペイン風の内装とその絶品料理が人気だ。古レンガの一面の壁を始め、格調高いスペイン風のシャンデリアや家具、壁に飾られた絵画などがダイニングを高雅な雰囲気にしている。

住所 Delos Reyes cor. Gen. Luna St. Vigan City, Ilocos Sur
電話 02-584-4945
営業時間 6:00～23:00

021／レストラン
Lilong and Lilang Restaurant
リロン・アンド・リラン・レストラン



まるで別世界のようなビガン市郊外に位置する、緑に囲まれた開放的なレストラン。人気メニューは、バゲネット・シシグ、チキン・イナサル・イロコス風、特製エンパナーダ、そしてココナッツの実に盛り付けられたイロカノ・ハロハロなど。

住所 Brgy. Bulala, Vigan City, Ilocos Sur
電話 077-604-0270
営業時間 6:00～19:00（月～金）/6:00～20:00（土、日）

022／ホテル
Ciudad Fernandina Hotel
シウダッド・フェルナンディア・ホテル



スペインを彷彿させる美しい外観、快適なステイ、ビガン市内の観光スポットへ簡単にアクセスできる絶好のロケーションと全てを満たすホテル。ホテル・ルナと並んで高い人気を誇っている。モダンでシンプルな内装は、まるで自宅にいるかのようにリラックスできる。

住所 #26 Mabini cor. Plaridel Sts., Heritage City of Vigan, Ilocos Sur
電話 077-722-3765／644-0005
IN 14:00～　OUT ～12:00

023／ホテル

Hotel Felicidad　ホテルフェリシダット

2012年にオープンしたこちらは、ビガンの歴史あるデ・レオン家の古い邸宅をリノベーションしたホテルだ。歴史的なブルゴス広場や夜の噴水ショーで有名なサルセド広場、セント・ポール大聖堂に近く抜群のロケーション。



住所 #9 V. delos Reyes cor. Florentino Sts., Vigan City, Ilocos Sur
電話 077-722-0008 ／ 077-674-0232 ／ 077-632-0352 ／ 077-674-0227 ／ 0939-925-2402 ／ 0932-891-2468 ／ 0917-856-8309
IN 14:00 ～ OUT ～ 12:00

024／ホテル

Hotel Luna　ホテル・ルナ

ホテルの外観は、古都ビガンの趣のある街並みとの調和が大変美しいスペインのコロニアル風。内装は一転してモダンスペイン風のデザインを取り入れた、スタイリッシュな雰囲気だ。観光スポットへのアクセスの良い便利な立地も魅力。



住所 Delos Reyes cor. Gen. Luna St. Vigan City, Ilocos Sur
電話 02-584-4945
IN 14:00 ～ OUT ～ 12:00

025／ホテル

Hotel Veneto de Vigan　ホテル・ヴェネト・デ・ビガン

世界遺産の街並みからほど近い、ボニファシオ通りに面する静かな環境にあるホテル。エレガントな邸宅の雰囲気が魅力だ。38の客室を持つ本館と、ドミトリータイプの別館がある。



住所 Bonifacio St, Brgy. 1, Vigan City, Ilocos Sur
電話 077-674-0938
IN 14:00 ～ OUT ～ 12:00

026／ホテル

Villa Angela Heritage House
ヴィラアンジェラヘリテージハウス

1870年代に建てられた邸宅をホテルに改装した、歴史あるホテル。スペイン風建築の外観で、内装は歴史あるアンティーク家具を使用したエレガントな雰囲気。客室には天蓋ベッドがあり、そのインテリアから昔のヨーロッパにタイムスリップしたような気分になれる。



住所 26 Quirino Blvd., Vigan City, Ilocos Sur
電話 0919-315-6122
IN 14:00 ～ OUT ～ 12:00

027／ホテル

Hotel Luna Annex　ホテル・ルナ・アネックス

コンセプトは〝美術館のようなホテル〟。ビガンの老舗ホテル、ホテル・ルナの別館。美しく飾られた内装と清潔感のある17の客室は、優雅にゆったりとした時間を過ごすことができる。歴史を感じさせる風合いは、古い邸宅ならでは。



住所 Quirino Avenue, Vigan City, Ilocos Sur
電話 02-584-4945 ／ 02-373-3333ext201-204
IN 14:00 ～ OUT ～ 12:00

028／ホテル

Hotel Salcedo de Vigan　ホテル・サルセド・デ・ビガン

ビガン観光に最適なヘリテージビレッジの中心部に位置。ホテル名は、スペインの領事でビガンの街を築いたファン・デ・サルセドにちなんで名づけられた。伝統的な内装にモダンテイストをミックスさせた、アットホームな雰囲気の客室が特徴。



住所 Gen. Luna, Vigan City, Ilocos Sur
電話 077-722-1200;722-2798 ／ 0998-537-6337 ／ 0917-856-4588
IN 14:00 ～ OUT ～ 12:00

029／ホテル

One Vittoria Hotel　ワン・ヴィットリア・ホテル

上品さが漂うモダンな雰囲気が特徴のホテル。内装はコンテンポラリーを意識し、広々としたスペースに清潔のある白い壁が印象的だ。客室は全部で5タイプあり、どの部屋も清潔感があり快適に過ごせる空間。



住所 National Highway, Cabalanggan, Bantay, Ilocos Sur
電話 077-604-0054 ／ 0925-318-8885 ／ 0998-984-5101 ／ 0917-578-4728
IN 14:00 ～ OUT ～ 12:00
Restaurant レストラン 10:00 ～ 22:00

030／ホテル

West Loch Park Hotel ウェスト・ロック・パーク・ホテル

リーズナブルで立地も良く、バジェット派には特に人気だ。客室は4タイプあり、快適で清潔に整えられている。ホテル内のレストランでは、軽食からパスタやチキンなどの食事、デザートまで豊富。中でもステーキは宿泊客以外からも好評だ。



住所 Gen. Luna St. Vigan City, Ilocos Sur
電話 077-604-9032 / 0977-815-1237 / 0925-630-8836
IN 14:00 ～ OUT ～ 12:00

Travel & Leisure

Bohol

ボホール

セブ島の隣に位置するボホール島には、幻想的なチョコレートヒルズの絶景や世界最小のメガネザルが生息するだけでなく、島周辺にはダイビングのスポットとしても注目を集めている。マタ、ボホール本島から橋でつながったパングラオ島にはラグジュアリーなビーチリゾートも多数あり、まさに今人気急上昇中の観光地だ。

001／レジャー

Anda Beach　アンダビーチ

都会の喧騒から離れて、リラックスしたいあなたにパーフェクトなビーチ。穏やかな青い海、長く続く白い砂浜、また観光客が少ない知る人ぞ知るビーチだ。そばにはレストランもあり、のんびりと海を見ながら食事をすることもできる。



住所 Anda, Bohol
電話 038-123-4567

002／レジャー

Balicasag Island　バリカサグ・アイランド

ボホール島の周辺には魅力的な島がたくさんある。中でも、少し足を伸ばして立ち寄っておきたいのがマリンスポーツや海水浴が思い切り楽しめるバリカサグ島だ。美しいビーチを持つバリカサグ島は、初心者から上級者まで楽しめる優良ダイビングスポットがあることでも知られている。



住所 Balicasag Island, Bohol

003／レジャー

Chocolate Hills　チョコレート・ヒルズ

ボホールを象徴する場所とも言えるのがここ、チョコレート・ヒルズ。大小様々な球体の形をした小高い山々が並ぶ景色は圧巻だ。チョコレート・ヒルズという名は、山に生い茂る草が乾季になると春さの関係で茶色になり、まるでチョコレートのようだということから付けられたのだそう。



住所 Carmen, Bohol

004／レジャー

Alona Beach　アロナビーチ

豊富なアクティビティが楽しめる、多くの観光客に大人気のボホール島。その隣にあるパラダイス、パングラオ島の有名なビーチがこのビーチだ。ビーチ沿いにはレストランやショップが並び、アコースティック・ナイト、ファイヤー・ダンスなど夜のエンタメも盛りだくさん。



住所 Panglao, Bohol

005／レジャー

Baclayon Church and Museum
バクラヨン・チャーチ＆ミュージアム

ボホールに点在している教会と併せて国宝文化財として指定されているこの教会は、珊瑚から作られた石を利用した石造りの教会だ。使用されている珊瑚は、現在アジアに存在する珊瑚の中では最古。



住所 Badayon, Bohol

006／レジャー

Chocolate Hills Adventure Park
チョコレート・ヒルズ・アドベンチャー・パーク

チョコレート・ヒルズの壮大な風景を一望しながらバイクジップラインが楽しめる。終着点には展望台があり、そこからの景色は圧巻だ。ジップラインの他にも、10種の吊り橋を渡るチャレンジ・ロープ・コースやスパイダーマンウォールクライムなど、ボホールの自然を体験できるアクティビティーも用意されている。

住所 Camanayon, Brgy. Buenos Aires, Carmen, Bchol
電話 038-411-1281／0932-667-7098／0922-363-9190／0943-433-8507／0928-256-5984



007／レジャー

Hinangdanan Cave　ヒナグダナン・ケーブ

この神秘的な洞窟の魅力は、地上から差し込む自然光が照らし出す池。地底が見えるほどの透明度の池は、まるで天然のプールだ。地元の子供たちの遊び場にもなっている。また、治癒の池とも呼ばれ、不思議な治癒力があると信じられている。



住所 Bingag, Dauis, Bohol
営業時間 7:30 ～ 18:00 無休

008／レジャー

Man-Made Forest　マン・メイド・フォレスト

人口で植林されたマホガニーの木々が、まるでアーチのように続くこの森林。以前、森林伐採をしすぎたため、洪水を防ぐためにこの木々が植えられた。高い木々に囲まれた道路が続くこの場所は、少し涼しく感じることができる。



住所 Loay Interior Road, Loboc, Bohol

009／レジャー

Tarsier Conservation Area　ターシャ観察区域

ボホールは世界最小と言われる原始猿ターシャ（メガネザルの生息地としても有名で、ここは環境天然資源省より認定されているターシャ保護区として厳密しながら見学することができる。計８匹のターシャが保護されている。



住所 Upper Bonbon, Loboc, Bohol
電話 0927-434-9119

010／レストラン

Bohol Bee Farm　ボホール・ビー・ファーム

食事、アクティビティ、宿泊、すべて揃ったボホール島のおすすめスポット。養蜂場があり特に評判なレストランでは、自家農園で有機栽培された食材を使用。屋外に設置された広々としたダイニングエリアは、そこから見下ろすように海を眺めることができる。



住所 Dao, Dauis Panglao Island, Bohol
電話 038-502-2288
営業時間 7:30 ～ 17:00

011／レジャー

Loboc River Cruise　ロボック・リバー・クルーズ

雄大な大自然に囲まれ、ゆったりと流れるロボック川でランチを食べながらのんびりと川下りを。ロボック・リバークルーズは、美味しいビュッフェが自慢のリバークルーズだ。



住所 Loboc Tourism Office, Municipality of Loboc, Bohol
電話 038-537-9292

012／レジャー

Pamilacan Island　パミラカン・アイランド

バンドウイルカ、サラワクイルカ、マダライルカ、ハシナガイルカ、ハナゴンドウといった種類のイルカを目撃することができる、パミラカン島へのショートツアーへ。この島はサンゴ島なので、イルカ以外のたくさんの生物を見ることも可能。



住所 Pamilacan Island Bohol

013／レジャー

The Blood Compact Shrine
ザ・ブラッド・コンパクト・シュライン

`血盟記念碑`と呼ばれるこのモニュメントは、1565年にスペイン人のレガスピ将軍とボホールの首長が血で杯を交わし結ばれた血盟を記念したもの。自身の血をワインに混ぜて互いに飲み合い、スペインとフィリピンの初の友好条約を結んだ。



住所 Tagbilaran East Rd., Bool District, Tagbilaran City, Bohol

014／レストラン

Giuseppe Pizzeria & Sicilian Roast
ジュセッペ　ピッツェリア　＆　シチリア　ロースト

新鮮で美味しい料理を提供するジュセッペのオーナーは、かつて５つ星ホテルのシェフをしていたイタリア人。ボホール島の魅力にひかれ、この地にレストランを開業したのが６年前だ。クオリティの高い料理を安定して提供し続け、中でも特にピザが好評。



住所 Tawala, Panglao, Bohol
電話 038-510-1217 ／ 0917-625-5582
営業時間 11:00 ～ 23:00

015／レストラン
Oasis Restaurant　オアシス・レストラン

人気のダイビングセンターがあるオアシス・リゾート内のレストラン。フィリピン料理を始め、様々なメニューが用意されているこのレストランの魅力は、何と言ってもビーチでの食事。海を眺めながら、リラックスして食事が楽しめる。中でもその日に採れた新鮮な魚を使ったシーフード料理が人気。



住所 Alona Beach, Tawala, Bohol
電話 038-502-9083

016／レストラン
Tarsier Paprika　ターシャ・パプリカ

ターシャ・ボタニカ・リゾート内にあり、素敵なオーシャンビューを眺めながら食事ができる予約必須のこちら。メイン道路から少し離れた場所にあり、静かにプライベートな空間で過ごしたい方にオススメだ。アジアン料理をメインに、本格的な多国籍料理を提供している。



住所 KM 16, Hoyohoy, Tawala, Bohol
(Tarsier Botanika内にあります)
電話 038-510-8472
営業時間 9:00～21:00（予約受付時間）

017／ホテル
The Ananyana Beach Resort and Spa
ザ・アナンヤナ・ビーチ・リゾート＆スパ

ボホールのバングラオに数あるリゾートの中でも静かな場所に位置し、ユニークなスパが特徴のこのリゾート。開放的な屋外で、伝統的なマッサージを受けることができる。客室はダブルルームが10室と、ファミリールームが2室のみ。



住所 Lot 2C Ddjo Beach, Panglao Island, Bohol
電話 038-502-8101／0912-594-7486
IN 14:00～　OUT ～12:00

018／ホテル
Be Grand Resort　ビー・グランド・リゾート

まるでパラダイスのような、昨年ニューオープンのリゾート。そのハイセンスな家具は、ケネス・コボンプエ、アートはジョニー・アルカザレン、デザイン全般はパウロ・アルカザレンといったフィリピンのトップクラスのアーティストが手掛けている。



住所 Bo. Bdod, Panglao Island, Bohol
電話 038-509-9222／038-411-0482／0927-452-7504／0999-992-1880／0923-250-7828
IN 14:00～　OUT ～12:00

019／レストラン
Pearl Restaurant　パール・レストラン

リナウ・ビーチ・リゾート内のリーズナブルなレストラン。その日に入荷した新鮮なカニ、ムール貝、牡蠣やエビ類などの魚介が盛りだくさんのシーフードの盛り合わせが人気。スパイシーなビーフメキシカンも好評だ。



住所 Linaw Beach Resort, 9999 Daorong, Danao, Panglao, Bohol
電話 038-502-9345／038-422-8019／0917-326-9055／0939-916-7278
営業時間 7:00～22:00

020／ホテル
Amorita Resort　アモリタ・リゾート

アロナビーチを一望できる高台に位置し、贅沢で優雅な休暇を過ごすことができると人気のリゾート。シンプル且つおしゃれな客室は全部で96室あり、デラックス、ジュニアスイート、オーシャンビューヴィラなど7タイプ用意されている。また、アロママッサージなどスパの技術の高さでも好評だ。

住所 #1 Ester A. Lim Drive, Barangay Tawala, Alona Beach, Panglaoisland, Bohol
電話 038-502-9002／0917-726-4526
IN 14:00～　OUT ～12:00



021／ホテル
Bellevue Resort　ザ・ベルビュー・リゾート

一流の5つ星リゾートの一つとして知られているこのリゾート。ビーチ沿いに静かにたたずむこのリゾートは、にぎやかなビーチとは異なりのどかな雰囲気が楽しめる。客室は、デラックス、ジュニア、プレミアなど5タイプあり、全室オーシャンビュー。



住所 Brgy. Doljo, Panglao Island, Bohol
電話 6338-4222222
IN 15:00～　OUT ～12:00

022／ホテル

Bluewater Panglao Beach Resort
ブルーウォーター・パングラオ・ビーチリゾート

白い砂浜のプライベートビーチ、そして広々とした屋外プールでくつろぐことができる、静かにバカンスを過ごしたいという方にオススメのリゾート。客室は全部で54室、全室広々としたスペースに高級に整えられた内装が魅力だ。



住所 Danao, Panglao Island, Bohol
電話 038-426-0702,02-817-5751 ／ 02-887-1348
IN 14:00 ～ OUT ～ 12:00

023／ホテル

Eskaya Beach Resort & Spa
エスカヤ・ビーチリゾート・アンド・スパ

豪華なアイランドリゾートが点在するフィリピン。その中でも最高級とも言える隠れ家的アイランドリゾートがここら。24あるヴィラタイプの客室はすべてプライベートプール付き。内装はリゾート全体の雰囲気と同様に、フィリピンの文化や伝統がテーマの前国仕様。

住所 Brgy. Tawala, Panglao Island, Bohol
電話 予約専用：02-576-3051 または 02-576-3082
その他問い合わせ 038-502-9516 または 038-502-0179
IN 14:00 ～ OUT ～ 12:00



024／ホテル

South Palms Resort Panglao
サウス・パームス・リゾート・パングラオ

大自然に囲まれた、美しいビーチも満喫できるリゾート。客室は90室あり、ガーデンビューやプールビュー、ビーチフロントなど7タイプから選ぶことができる。施設内にはダイビングショップにテニスコート、ジム、スパ、そしてもちろんプールなども完備。



住所 Brgy. Bolod, Panglao, Bohol
電話 038-502-8288
IN 15:00 ～ OUT ～ 12:00

025／ホテル

Bohol Beach Club　ボホール・ビーチ・クラブ

パングラオ島で初の高級リゾートとして、1984年に開業したプライベートビーチが広がるリゾート。美しい白い砂浜と、周回のリゾートから眺められているのが自慢だ。魚の餌付け体験やガラス底ボートで指定海洋保護区の魚やサンゴを見ることが出来るツアーなど、様々なアクティビティも用意されている。

住所 Bo. Bolod, Panglao Island, Bohol
電話 038-509-9222 ／ 038-411-0482 ／ 0927-452-7504 ／ 0999-992-1880 ／ 0923-250-7828
IN 14:00 ～ OUT ～ 12:00



026／ホテル

Hennan Resort Alona Beach
ヘナン・リゾート・アロナビーチ

ビーチフロントに位置するこちらは、総面積は6.5ヘクタール。400室の客室とプライベートプール付きのヴィラが12棟あり、堂々の広さを誇る。プールは3つあり、一階の部屋からはロビーを通ることなく部屋から直接プールへ行くことが可能。

住所 Beach Front, Alona Beach, Tawala, Panglao Island, Bohol
電話 038-502-9141 to 44(Resort),
02-230-3000 to 03(Manila Office)
IN 15:00 ～ OUT ～ 12:00



Travel & Leisure

Cebu

セブ

フィリピン中部に位置するセブ島は、空港があるマクタン島を始め南北にも様々な島が隣するリゾートアイランド。中でもマクタン島は、美しいプライベートビーチのある高級リゾートホテルが立ち並び日本人のバカンス先として有名。そしてセブ島北部には、秘境とも言える美しいマラパスクア島やバンタヤン島があり、ダイバーにも人気のエリア。南部にはジンベイザメで有名なオスロブや、海の透明度が高いスミロン島などがあり南国リゾートを満喫することができます。



Cebu
[セブ]

001／レジャー

Magellan's Cross　マゼラン・クロス

キリスト教布教のために訪れた冒険家のマゼランが、1521年に建てたといわれる木製の十字架。のちに十字架を保護するために、八角堂が立てられた。サント・ニーニョ教会のすぐそばにあるのでセットで訪れたい。



住所 Cebu City, Cebu

002／レジャー

Santo Nino Church　サント・ニーニョ・チャーチ

スペイン統治下で建てられたフィリピン最古の教会で、マゼランから贈られたというサント・ニーニョ像（幼きイエス）が祭られている。カトリックの聖地とされ、日曜のミサには熱心な信者が多く訪れ祈りをささげる。



住所 Santo Nino Chapel Lane, Cebu City, Cebu

003／レジャー

Caohagan island　カオハガン・アイランド

ゆったりとした時間が流れる島。手つかずの自然が残る日本人が所有する島で、セブ島からは船で約1時間。美しい自然に囲まれ、夜には星空を眺めることができる島。島での暮らしについての本も出版されている。



住所 Caohagan Island, Lapu-Lapu City, Central Visayas

004／レジャー

Mactan Shrine　マクタン・シュライン

大航海時代に世界一周の途中だった探検家のマゼランがセブ島に上陸。侵略を試みたマゼランに立ち向かった、当時マクタン島の首長ラプラプの記念碑と敗死したマゼランの記念碑が建てられている。



住所 Punta Engano Road, Lapu-Lapu City

005／レジャー

Cebu Top　セブトップ

セブでビーチ以外のアクティビティといえば、セスナ機での爽快なセブ周遊ツアー。セブの隣にあるボホール島のチョコレートヒルズ遊覧飛行を始め、バンタヤン島のビーチでランチが楽しめるコースなどを提供。



住所 Lot No.19 General Aviation Area, Mactan-Cebu International Airport, Lapu-Lapu City, Cebu
電話 032-495-1840 / 0917-319-0311
営業時間 8:00～17:00(月～土曜)

006／レジャー

Olango Island　オランゴ・アイランド

マクタン島の周辺には様々な島が点在する。中でもオランゴ島へのアイランドホッピングツアーでは、美しい魚を気軽に見に行くことができる。珊瑚礁の保護区もあり、ダイバーたちにも人気の穴場スポットだ。



住所 Olango Island

007／ショップ

Taboan Public Market　タボアン・パブリック・マーケット

様々な種類の魚の干物が売られているローカルなマーケットで、中でも特に人気なのはDinggit（ダンギット）。ラビットフィッシュとも呼ばれるアイゴ科の小さな魚で、日本人好みのテイストだ。



住所 Cebu City, Cebu

008／ホテル

Radisson Blu Cebu　ラディソン・ブル・セブ

スタイリッシュかつコンテンポラリーなデザインの外観。空港からも郊外と便利な立地にある５つ星ホテル。客室は、スーペリアルーム、デラックスルーム、プレミアムルーム、ビジネスルームなど様々。



住所 Sergio Osmena Blvd., cor. Juan Luna Ave., Mabolo, Cebu City
電話 032-402-990 / 032-505-1700
IN 14:00～　OUT 12:00 ～ 13:00

009／ホテル

Marco Polo Plaza Cebu　マルコポーロ・プラザ・セブ

マクタン国際空港から車で25分、中心地のオフィス街やショッピングモールから約10分と便利。24階建ての客室からはセブ市街を一望できるほか、周辺の島々の美しい景色が広がる。客室は20室のスイートルームを含む全329室。



住所 Cebu Vetetans Drive, Nivel Hills, Apas, Cebu City
電話 032-253-111
IN 14:00～　OUT ～12:00

010／ホテル

Pulchra Resorts　プルクラ・リゾート

フィリピンの伝統を取り入れた開放的なヴィラとスイートが用意され、プールを望むプールヴィラなど南国のエキゾチックな雰囲気を満喫できる。さらに６つあるレストランでは、オーガニック食材を使用したヘルシーなメニューを提供。



住所 San Isidro, San Fernando, Cebu
電話 032-232-0823 / 032-232-0825
IN 14:00～　OUT ～12:00

011／ホテル

CHATEAU BY THE SEA　シャトー・バイ・ザ・シー

一面ガラス張りのパビリオンを兼ね添えたマクタン島のハイクラスホテル。解放感溢れた空間は結婚式や、バースデーパーティにも最適だ。客室はスーペリア、デラックス、オーシャンビューの３タイプインフィニティプールも使用可。



住所 Brgy. Buot, Punta Engano Lapu-Lapu City Cebu 6015
電話 032-517-2000 / 0917-306-2900
IN 14:00～　OUT ～12:00

012／ホテル
Crimson Resort & Spa　クリムゾン・リゾート・アンド・スパ

美しいビーチに面した、6ヘクタールもの敷地を有するヴィラが自慢の5つ星リゾートホテル。290ある客室はデラックスルーム、美しい庭園が見渡せるガーデンルーム、プライベートヴィラの3タイプ。



住所 Seascapes Town, Soong, Lapu-Lapu City, Mactan Island, Cebu
電話 032-401-999 / 032-239-3900
IN 15:00～ OUT ～11:00

013／ホテル
Movenpick Hotel Mactan Island Cebu & Ibiza Beach Club
モーベンピック・ホテル・マクタン・アイランド・セブ＆イビザ・ビーチ・クラブ

マクタン・セブ国際空港より約6キロという近さのリゾート。ヨーロピアン風の美しい客室は、全部で245室。ホテル内にはイベントスペース、プール、そしてビュッフェスタイルのレストランを始めとする4軒のお洒落なレストランがある。



住所 Punta Engano Road Mactan Island, Cebu
電話 032-492-7777
IN 15:00～ OUT ～12:00

014／ホテル
Abaca Boutique Resort & Restaurant
アバカ・ブティック・リゾート＆レストラン

隠れ家的存在のこのトロピカルリゾートは、客室が9室のみとセブで最もプライベート感のあるホテル。周囲は美しい自然に囲まれ、静かに過ごすことができる。オーシャンビューの部屋は、モダンでスタイリッシュな内装。



住所 Punta Engano Road, Lapu-Lapu City, Cebu
電話 032-495-8456
IN 14:00～ OUT ～11:00

015／ホテル
Solea Mactan Cebu Resort　ソレア・マクタン・セブ・リゾート

モダンなロビー、そしてスタイリッシュな内装の客室は全255室。解放感あるインフィニティプールも魅力だ。多国籍料理が楽しめるレストランでは、週末にはランチビュッフェも実施されている。



住所 Wahing Street, Brgy Alegria Cordova, Cebu
電話 032-517-8889
IN 15:00～ OUT ～11:00

016／ホテル
Bluewater Maribago Beach Resort & The Cove
ブルーウォーター・マリバゴ・ビーチ・リゾート

美しいプライベートビーチを目の前に、贅沢にゆったりとした時間を過ごすことができるリゾート。ビーチからは、ホテル所有の小さな無人島へ行くこともできる。アジアンテイストの客室は全部で165室。



住所 Buyong Road, Maribago, Lapu-Lapu City, Cebu
電話 032-492-0100
IN 15:00～ OUT ～11:00

017／ホテル
Shangri-La's Mactan Resort
シャングリラ・マクタンリゾート

1993年のオープン以来、洗練されたリゾートとして常に注目を集めている。メインウイングには、大人数で宿泊できる8室のデラックスファミリールームを含む客室が354室。また、会員向けのオーシャンウイングは、プライベートな空間が自慢。



住所 Punta Engano Road, Lapu-Lapu City, Cebu
電話 032-231-0288
IN 14:00～ OUT ～12:00

019／ホテル
Cebu White Sands at Maribago Beach
セブ・ホワイト・サンズ・アット・マリバゴ・ビーチ

3つのウィングに全86の客室があり、フィリピンらしさを表現した内装のヘリテージ、ミニマリストがコンセプトのザ・コートヤードには日本庭園を再現した檜の池がある。そしてマブーハイは、リゾート内で最も高級な客室だ。



住所 Looc, Maribago, Mactan Island, Cebu
電話 032-268-9000
IN 15:00～ OUT ～11:00

018／レジャー
Dream of CEBU
ドリーム・オブ・セブ

ドリームオブセブ号はマクタン島最大のデッキスペース及び高級なクルージング、シュノーケリング、アイランドランチという日程でほぼ毎日出航。セブ最大の船オプショナルツアーを是非お試しください。



電話 032-233-1597
WEB http://www.dreamofcebu.com

Cebu
[北部エリア]

020／[北部] レジャー
Santa Fe Beach Club　サンタフェ・ビーチ・クラブ
セブ島北部の島嶼、美しいホワイトサンズのビーチで有名なバンタヤン島にあるリゾート。素朴ながら充実のアメニティ、そしてメインのクラブハウスは全室エアコン付きの清潔感ある客室。ダイニングではアジアの料理をメインに提供。



住所 Sta. Fe Beach Club, Brgy. Talisay, Santa Fe, Cebu 6047
電話 032-438-9090 / 438-9107
IN 13:30~　OUT ~11:30

021／[北部] レジャー
Amihan Beach Cabanas　アミハン・ビーチ・カバナス・リゾート
フィリピン伝統のバンブー造りと西洋風のインテリアがミックスされた、小さなリゾート。バンタヤン島のサンタ・フェに位置し、南国リゾート感満載の外観だ。青い海を眺めながら、ビーチでリラックスして過ごすことができる。



住所 A. Batobalonos St, Santa Fe, Bantayan Island, Cebu
電話 +63 32-319 07 67
IN 11:00~　OUT ~13:00

022／[北部] レジャー
Bantayan Island　バンタヤン・アイランド
セブの北部に位置するボラカイを彷彿させる、ホワイトサンズビーチの静かな島。エメラルドグリーンの海を眺めながらリラックスすることはもちろん、周辺へのアイランドホッピングなどのアクティビティもオススメだ。



住所 Bantayan Island,cebu

023／[北部] レジャー
Malapascua Island　マラパスクア・アイランド
オナガザメ、マンタ、ウミウシなど様々な海洋生物と出会えるだけでなく、楽園のような島そのものも魅力。隠れ家リゾートとも呼ばれる美しい自然が残る島は、ダイバーたちを魅了する有数のダイビングスポットでもある。



住所 Malapascua Island, cebu

024／[北部] レジャー
Malapascua Exotic Island Dive and Beach Resort　マラパスクア・エキゾチック・アイランド・ダイブ&ビーチ・リゾート
1998年のオープン以来、ダイバーたちのニーズに応えるサービスを提供しているこちらのリゾート。ダイビングには絶好のロケーションに位置する。ウッド調のリゾートの外観やインテリアは、南国気分をさらに盛り上げてくれる。



住所 Malapascua Island, Daanbantayan, Cebu
電話 0917 307 0150 / 0999 997 6601
IN 14:00~　OUT ~12:00

025／[北部] レジャー
Ogtong Cave　オゴトン・ケーブ
オゴトン・ケーブ・リゾートの敷地内にある小さな洞窟。冒険心を掻き立てられる階段を下っていくと、静寂な癒しの空間が現れる。またリゾート内にはプールやビーチもあり、P120の入場料で楽しむことができる。



住所 Santa Fe, Cebu

026／[北部] レジャー
Kalanggaman　カランガマン・アイランド
まるで宝石のように美しく、世界トップクラスの砂州を有する小さな無人島。特にフィリピンの乾季である2月から5月はベストシーズン。真っ白な砂州とクリスタルブルーの海が残りなおす絶景に感動すること間違いなし。



住所 Kalanggaman Island, cebu

Cebu
［南部エリア］

027／［北部］レジャー
The Coral Blue Oriental Villas and Suites
ザ・コーラル・ブルー・オリエンタル・ビーチ・ヴィラ＆スイーツ



バンタヤン島の中心部、サンタ・フェに位置し、歴史あるバンタヤン教会は車で30分、マラパスクア島へはボートで約1時間半で向かうことができる。ビーチフロントスイーツ、ヴィラタイプなど客室は7室のみのアットホームなリゾートだ。

住所 Sta. Fe, Bantayan Island, Cebu
電話 +63 32-488 9009
IN 14:00～ OUT ～12:00

028／［北部］ホテル
Kokay's Maldito Dive Resort
コカイズ・マルディト・ダイブ・リゾート



ダイビングやスパ、レストランなど全てのサービスがオールインワンになったリゾート。マラパスクア島にあるこちらのリゾートは、スキューバ学校指導協会によるダイビングと特別コース（別料金）、備品貸出、その他様々なサービスも提供している。

住所 Malapascua Island, Daanbantayan, 6013 Cebu
電話 0929-149-2017 / 0916-588-4503
IN 14:00～ OUT ～12:00

029／［北部］ホテル
Kandaya Resort　カンダヤ・リゾート



広大な敷地を誇る、白い砂浜に囲まれたセブ島北部屈指のエレガントなリゾート。22室のヴィラと18室の客室は、オーシャンプールヴィラやガーデンプールヴィラなどを用意。時間が経つのを忘れるほどゆったりと贅沢な時間を過ごすことができる。

住所 Agujo, Daanbantayan, Cebu, Philippines
電話 +6332 260 6006 / 260 3150 / 260 2513
IN 14:00～ OUT ～12:00

030／［北部］ホテル
Malapascua Legend Water Sports and Resort
マラパスクア・レジェンド・ウォーター・スポーツ・アンド・リゾート



世界に誇るダイビングスポットや白い砂浜が人気のマラパスクア島。こちらのリゾートはそのビーチフロントに位置し、島1番の大きなプールが自慢だ。客室は海の景色を望むスタジオ・オーシャンビューやプールを望むデラックス・ツインルームなどが用意されている。

住所 Malapascua Island, DaanBantayan, Cebu, Philippines
電話 +63-32 406 8384
IN 14:00～ OUT ～12:00

031／［南部］レジャー
Kawasan Falls　カワサン・フォール



世界の美しい滝100選にもランクインしたことのある、迫力満点セブ最大の滝。透き通る美しい滝を眺め、大自然の中トレッキングを楽しむことも可能。冷たい空気を感じリフレッシュにピッタリなスポットだ。

住所 Matutinao, Badian, Cebu

032／［南部］レジャー
Mahayahay Beach　マハヤヘイビーチ



マハヤヘイビーチはセブの中心地にも比較的近く、白い砂浜が広がるビーチ。モンスーンシーズンには波が高くなり、スキムボードなどのマリンアクティビティを楽しむ人々が集う。近くのリゾートホテルで滞在も可能。

住所 Argao, Cebu

033／［南部］レジャー
Oslob　オスロブ



野生のジンベイザメの餌付けに成功したのは、世界でもここオスロブだけ。ジンベイザメウォッチングツアーでは、美しい大自然の海で迫力満点の巨大なサメと一緒に泳ぐ貴重な体験ができる。

住所 Tan-awan, Oslob, Cebu

034／[南部] レジャー

Moalboal　モアルボアル

訪れるべきスポットは、ダイブショップやレストランが立ち並ぶパナグサマ・ビーチと、手つかずの美しい砂浜のホワイト・ビーチ。ダイビングやシュノーケリングを楽しんだ後は、ビーチ沿いで新鮮なシーフード料理を。



住所 Moalboal, cebu

035／[南部] レジャー

Tingko Beach　ティンコビーチ

白い砂浜の穴場スポット。セブの南、アルコイに位置し、週末は地元の人々が多く集まる人気のビーチ。セブの中心部からバスで約 2～3 時間で訪れることができる穴場ビーチだ。特に平日は都会の喧騒から離れ、静かに過ごせる。



住所 Natalio Bacalso Avenue, Alcoy, Cebu

036／[南部] レジャー

Sumilon Island　スミロン・アイランド

息をのむような美しく白い砂浜、クリスタルブルーの海が広がるリゾートアイランド。オスロブからフェリーで 20 分ほどでたどり着け、シュノーケリングなどのデイトリップにオススメだ。



住所 Sumilon Island, Cebu

037／[南部] レジャー

Lambug Beach　ランバグビーチ

観光客向けリゾートビーチにはもう飽きた、と言う人にお勧めなのがここら。カワサンの滝で有名なバディアンの中心地から 15 分ほど。多くの人で賑わうセブのリゾート地から離れ、手つかずの自然のままのビーチへ。



住所 Lambug Beach Rd, Badian, cebu

038／[南部] ホテル

Badian Island Wellness Resort
バディアン・アイランド・ウェルネス・リゾート

セブ中心部から離れた美しく整備された庭園、プライベートビーチ、そして豊かな海に囲まれたまるで楽園のような場所。セブ市から南に約 100km に位置し、ただ自然と平穏の中で静かに過ごすことができるリゾートだ。



住所 セブ　バディアン島
電話 +63-32 401-3303 to 05 / 475-0010
IN 14:00～　OUT ～12:00

039／[南部] ホテル

Bluewater Sumilon Island Resort
ブルーウォーター・スミロン・アイランド・リゾート

ジンベイザメとの遊泳で有名なオスロブからわずか 15 分程の場所に位置する、約 24 ヘクタールのリゾートアイランド、スミロン島。フィリピンで初の海洋保護区のダイビングスポットなど魅力が満載の小さな島だ。



住所 Sumilon Island, Bancogon, Oslob, Cebu, Philippines 6025
電話 032-318-3129 / 318-9098
0917-631-7512 / 0999-885-8337
IN 15:00～　OUT ～11:00



Travel & Leisure

Davao

ダバオ

フィリピンの現職大統領、ドゥテルテ氏の出身地として知られるダバオ。フィリピンで最も治安が良く気候にも恵まれ、最も住みやすい都市として観光省により認定されている。美しいビーチにダイビングスポット、大自然、トロピカルフルーツと魅力が満載だ。

001／レジャー

Malagos Garden Resort　マラゴス・ガーデン・リゾート

アポ山の麓に位置する自然のテーマパーク。緑豊かな木々に囲まれ野生の動植物と触れ合うことができる。また、ミンダナオの現代アートギャラリーも併設している。



住所 Brgy. Malagos, Calinan, Davao City
電話 082-221-1545／082-224-0173

002／レジャー

Duterte's House　ドゥテルテズ・ハウス

現大統領、ドゥテルテ氏の里として有名なダバオ市。その市内中心部から車で30分ほどの場所にあるドゥテルテ氏の家に、多くの人が訪れるようになった。自宅前でドゥテルテ氏の等身大パネルと記念撮影することも可能。



住所 Dona Luisa Subdivision, Matina, Davao City)

003／ショップ

Davao Chinatown　ダバオ・チャイナタウン

ダバオ市と中国厦門の友情・団結を表し、赤色は金運と幸運を意味する入り口の門は市元のシンボル。ここでは4つのストリートで食料品から雑貨まで買い物を楽しむことができ、それぞれに4つの門がある。毎年、旧正月には多くの人で賑わう。



住所 Ramon Magsysay Ave, Davao City

004／レジャー

Philippine Eagle Center　フィリピン・イーグル・センター

ダバオを象徴する、絶滅の危機にある貴重なフィリピンワシを見学することができる野生動物の保護センター。フィリピンワシは、翼を広げると全長は2mにも及び世界最大。他にもふくろうやワニ等も保護されている。



住所 Philippine Eagle Center, Malagos, Baguio District, Davao City
電話 082-324-1860／0917-862-7146
営業時間 8:00～17:00

005／レジャー

Mt. Apo　マウント・アポ

世界中から人々が登山に訪れるフィリピンの最高峰で、フィリピンの国鳥であるイーグルや絶滅の危機に瀕した植物が多く生息している。また、頂上からの日の出はとても美しく、登山者を惹きつけている。また、国立公園に指定されている。



住所 Davao City, Mindanao

006／レジャー

Davao Museum　ダバオ・ミュージアム

博物館に入るとまず目につくのは、壁に展示されたダバオの年表と写真。そのすぐそばには著名な絵画も展示されている。2階には、ダバオの手工芸品、1000年前の壺、ミンダナオの民族楽器やカラフルな民族衣装など芸術品が展示されている。



住所 Insular Village Phase I , Lanang, Davao City
電話 082-233-1734
営業時間 9:00～17:00（日曜・祝日休館）

007／ショップ

T'boli Weaving Center
ティボリ・ウィービング・センター

ミンダナオ島南部の先住民族であるティボリ族は、豊かな伝統文化を代々受け継いでいることで知られ、特に色彩豊かな織物は有名。色鮮やかで美しい幾何学的な模様が特徴のタナラックと呼ばれる布を使用した伝統工芸品の購入が可能。



住所 Pearl Farm Marina Wharf, Lizada Drive, Lanang, Davao City
電話 082-827-6061

008／ショップ

Stre3ts Urban Lifestyle Pub
ストリーツ・アーバン・ライフスタイル・パブ

毎月新しいフレーバーを提供するドラフトビールと、専属のバーテンダーが作るオリジナルカクテルが魅力だ。おつまみ的な料理も充実し、さらにアパレルの販売も行なっているのでまさにダバオの流行発信地となっている。



住所 JJs Commune, Door 10, Loyola St., Obrero, Davao City
電話 0939-658-8471
営業時間 16:00 ～ 26:00

009／レストラン

Claude's Le Café de Ville
クロードズ・ル・カフェ・ド・ヴィル

ダバオ市で 1996 年より最高級のフランス郷土料理を提供し続け、フレンチレストランのパイオニアとして知られている。風味豊かなスープ、完璧に調理された牛フィレ肉のステーキ、ビネグレットソースの新鮮なサラダが特に人気だ。



住所 The Obcza Heritage House, 148 Rizal St., Davao City
電話 082-222-4287 / 082-227-9405
営業時間 10:00 ～ 22:00（月～土）

010／レストラン

Taklobo　タクロボ

1999 年、高台にあるリゾート内にオープンしたこの店は、高台からの見晴らしがよく、夕食時の雰囲気は抜群でデートスポットとして有名だ。グリル料理やシーフードなどの一味違ったフィリピン料理を提供している。



住所 Shrine Hills, Matina, Davao City
電話 082-297-8830 ～ 31
営業時間 10:00 ～ 14:00 / 16:30 ～ 23:00

011／レストラン

MARINATUNA SEAFOOD RESTAURANT
マリーナ・ツナ・シーフード・レストラン

ダバオ市に数あるシーフードレストランの中でも最高のマグロ料理が食べられることで人気のこちら。「マグロと魚介料理の聖地」としてローカルを始め観光客からもファンが多く、マグロのカマ焼きなど 10 種類ものマグロ料理を提供している。



住所 Km. 8, Barrio Pampanga
J.P. Laurel Avenue, Sasa Davao City 8000
電話 082-285-1790
営業時間 10:00 ～ 22:00

012／レストラン

View Deck Café　ビュー・デッキ・カフェ

マラゴス・ガーデン・リゾート内に 3 つあるダイニングエリアの一つ、ビューデッキ・カフェは、世界的に評価を得ているフィリピン産カカオ豆を使った「マラゴス・チョコレート」をふんだんに使ったメニューが味わえる。



住所 Brgy. Malagos, Calinan, Davao City
電話 0917-625-2467
営業時間 8:00 ～ 17:00

013／レストラン

BON APPETIT　ボナ・ペティ

ダバオシティのショッピングモール内にある本格フレンチレストラン。オススメは、前菜のオニオングラタンスープやツナとグルュイエールチーズのパイ、メインディッシュはガーリックオイルがけのラム肉、デザートには自家製のアイスを添えたアップルタルトを。



住所 Plaza del Carmen, Loyola Street, 8000 Davao City
電話 02-300-3186
営業時間 11:00 ～ 15:00 / 17:00 ～ 23:00（月曜定休日）

014／レストラン

BELITO'S VINEYARD　ベリトス・ビンヤード

人里離れた場所に位置するアットホームな雰囲気の、約 50 席のオープンエアーレストラン。たっぷりのイカスミを使用したパエリアは、オーナー自慢の逸品で地元では有名。数人でシェアできボリュームで、カラマンシーを絞って酸味を足すとまた違った風味が味わえる。



住所 Palm Drive, Bajada, Davao City
電話 082-227-6726
営業時間 11:00 ～ 14:00 / 17:30 ～ 22:30

015／レストラン

BLUE POSTS BOILING CRABS AND SHRIMPS
ブルー・ポスト・ボイリング・クラブ・アンド・シュリンプ

カジュアル・ダイニング・シーフード・レストランの本場。そのユニークな食事の方法は、`手づかみ`が基本だ。テーブルの上にサーブされたカニやエビ、ライスも手で食べるフィリピンのカマイ・カイナンのスタイル。



住所 Between Kia & Ford Showroom, Lanang Business Park, Buhangin, Davao City, 8000 Davao del Sur
電話 082-295-9022
営業時間 10:00 ～ 22:00

016／レストラン
Café Tavera　カフェ・タベラ

市内で最高のシーフードレストランと評価が高く、雰囲気も抜群なレストラン。魚介類はフィリピン国内で漁獲が盛んなエリアとして知られる、スリガオとザンボアンガから直送。人気メニューは、カジキのグリルやエビのチリソースなど。



住所 Avancena Street, Corner J. Camus Extension, Barangay 9-A, Davao City, 8000 Davao del Sur
電話 082-221-3322
営業時間 10:00～22:00

017／レストラン
Tsuru Japanese Restaurant & Sushi Bar
ツル・ジャパニーズレストラン＆スシバー

店内に入るとまるで日本に来たかのように感じてしまう日本料理店「ツル」。寿司バーの看板のとおり、新鮮な魚介類を使った刺身や創作寿司がおすすめ。日本人の好みを押さえたメニューで迎えてくれる心強い一軒です。



住所 Legazpi Street, Davao City
電話 082-285-2989
営業時間 11:00～22:00

018／ホテル
Eden Nature Park and Resort
エデン・ネーチャー・パーク＆リゾート

ダバオの中心部からタクシーで1時間半ほどのところにある。宿泊者には朝食、釣り、プールの無料利用券がついており、そのほかにもスカイライダー、キャンプ等の設備が整っている。4人部屋は広々としており、家族連れでも快適に過ごせる。



住所 Brgy. Eden, Toril, Davao City
電話 082-299-1020
IN 14:00～　OUT ～12:00

019／ホテル
Marco Polo Davao　マルコ・ポーロ・ダバオ

アポ山とダバオ湾を見下ろす、旅行業界関係者が口をそろえて推薦するダバオの代表的なホテル。ホテルからは市内が一望でき、日が沈んだ後の夜景は口マンティックな夜を演出。安らぎと高級さを備えた客室は、スパニッシュコロニアル調のカーテンに天井も高くゆったり広々とした空間が特徴。



住所 P.O. Box 81540 CM Recto Street, Davao City
電話 082-221-0888
IN 14:00～　OUT ～12:00

020／レストラン
Picobello Ristorante Italiano
ピコベロ・リストランテ・イタリアーノ

イタリア人とスイス人の両親を持つオーナーは、本場の味を再現すべくピザ釜を作るのにもイタリア職人を呼び寄せたというこだわり派。1枚1枚丁寧に焼き上げられたピザには、地元の新鮮野菜やオーナー所有の精肉店から仕入れた肉などこだわりの素材がふりばめられている。



住所 2F, The Shoppes at Woodlane, Diversion Road, Maa, Davao City
電話 082-282-8884
営業時間 11:00～22:30

021／ホテル
DJapanese Tunnel Family Resort
ディー・ジャパニーズ・トンネル・ファミリー・リゾート

第二次大戦中に旧日本軍がアメリカと戦うための司令部として使われていた洞窟で、今では観光地化しており、ホテルの施設の一部となっている。洞窟や壁がそのままの残っており、戦争の歴史を感じられる興味深いスポット。



住所 Tahimik Ave., CP. Garcia, Davao Ct
電話 082-295-0678
営業時間 8:00～20:00

022／ホテル
Paradise Island Park & Beach Resort
パラダイス・アイランド・パーク＆ビーチ・リゾート

ダバオ市内から日帰りで楽しめるリゾート地といえば、このビーチ。レジャーも充実しており、ジェットスキー（P4,000／1時間）、体験ダイビング（P1,200～）、バナナボート（P400／一人当たり）などを楽しむことも可能。



住所 Paradise Island Park and Beach Resort Island Garden City of Samal
電話 082-300-2343 / 082-233-0251
IN 16:00～　OUT ～12:00

023／ホテル
Water Front Insular Hotel Davao
ウォーター・フロント・インシュラー・ホテル・ダバオ

ホテル内でゆっくりと過ごしたいという方におすすめ。敷地内の樹子の木や花々はどれも丁寧に手入れがされ、プールサイドや中庭ではゆるやかに流れる音楽を聴きながら、市場で買ってきたフルーツを食べることも可能。また、従業員の対応がピカーと名高いのでも有名。



住所 Waterfront Insular Hotel Davao Lanang, Davao City
電話 082-233-2881
IN 14:00～　OUT ～12:00

024／ホテル

Pearl Farm Beach Resort
パール・ファーム・ビーチ・リゾート

広大なリゾート内に点在する客室は、外界から隔絶され、家族やほん声生でのプライベートな時間をすごすのにぴったり。絵に描いたような南の国の緑園、青い海、白い砂浜をめいっぱい満喫することができる。



住所 Bo. Adecor, Kaputian District,Island Garden City of Samal
電話 082-235-1234
IN 14:00 ～ OUT ～ 12:00

025／ホテル

LETICIA BY THE SEA　レティシア・バイ・ザ・シー

小さなタリカット島に位置するビーチリゾート。フィリピンの伝統を重視した造りで、オーナーがネグロス州から持ち込んだ工芸品やアンティークも飾られている。客室はシーサイドヴィラやガーデンヴィラ、ファミリーコテージなど7タイプ。



住所 Talikud Island, Samal, Davao del Sur
電話 082-224-0501
IN 14:00 ～ OUT ～ 12:00

026／ホテル

Park Inn by Radisson Davao
パーク・イン・バイ・ラディソン・ダバオ

大型ショッピングモールと直結した、便利なロケーションのシティ型ホテル。洗練された華やかなデザインで統一された客室は全部で164室。中でも33室あるスーペリアルームと5室あるジュニアスイートは特に人気。



住所 JP. Laurel Ave, Davao City (next to SM Lanang Premier Mall)
電話 082-272-7600
IN 14:00 ～ OUT ～ 12:00

027／ホテル

Chema's By The Sea　ケマズ・バイ・ザ・シー

サマール島にあり、ダバオ観光にオススメなロケーション。自然豊かなアジアンリゾート感たっぷりのコテージは、アットホームな雰囲気で居心地の良さが自慢だ。美しいインフィニティプールやプールサイドバーもあり。



住所 Brgy. Limao, Island Garden City of Samal, Davao, Davao City
電話 082-303-0235 ／ 0917-814-0814
IN 14:00 ～ OUT ～ 12:00

028／ホテル

BALI-BALI BEACH RESORT　バリバリ・ビーチ・リゾート

バリバリ、とは現地の言葉で「美しい」と言う意味。このリゾートはダバオ州の島、サマール島の南国に位置し、都会の生活から離れて静かな時間を過ごせる場所として知られている。宿泊施設は、ヴィラタイプとホテルから選ぶことが可能。



住所 Brgy. Catagman, Island Garden City of Samal, Philippines
電話 082-234-6415 ／ 082-234-3377
IN 14:00 ～ OUT ～ 12:00

029／ホテル

SEDA ABREEZA　セダ・アブリーザ

ダバオ市の中心部に位置し、周辺には有名な観光スポットも多くロケーション抜群。186のシックで高級な内装の客室は、デラックスルーム、クラブルーム、プレミアルームの3種類。プライベートを重視する方は、専用のクラブラウンジへ直接アクセス可能なクラブルームを。



住所 JP Laurel Bajada, Davao City
電話 082-322-8888 ／ 082-244-3000
IN 14:00 ～ OUT ～ 12:00

030／ホテル

Hotel Tropica　ホテル・トロピカ

空港から近くコスパ抜群のホテル。清潔に整えられた30の客室、緑に囲まれた広いプールは夜になるとライトアップされる。ダイニングエリアでは、フィリピン料理はもちろんベトナム料理や日本食も提供している。



住所 Km. 7 J.P. Laurel Ave., Lanang, Davao City
電話 082-234-3331 ／ 082-235-3251 ～ 55
IN 14:00 ～ OUT ～ 12:00

Travel & Leisure

Tagaytay

タガイタイ

マニラ南部にあるタガイタイは、山地のため涼しく、豊かな自然と澄んだ空気を求め年中観光客が訪れる。タール火山とその周りを取り囲むカルデラ湖を見下ろす絶景は、50ペソ札に描かれている。トレッキングツアーや遊園地、レストランに料理学校などの施設が充実。

001／レジャー

Caleruega Church　カレルエガ・チャーチ

タガイタイとナスグブの境界からすぐ、森に佇む2つの教会がある。スペインにある教会を復元しており、ひとつは丘の頂上にあるロマンティックなチャペル、二つ目はステンドグラスから差込む光が開放感を感じさせるチャペル。



住所 Brgy. Kaytaway, Batulao, Nasugbu, Batangas
電話 0921-830-4226 ／0921-270-9890
営業時間 8:00 ～ 17:00

002／レジャー

Paradi Zoo Theme Park　パラディ・ズー・テーマパーク

休憩型動物園で動物たちとふれ合え、様々なアクティビティがある。ヤギの乳絞りや、羊の毛刈り、えさやり。ヤギのミルク・チーズは購入可能。ハチが甘みつ収集している様子や巣を観察でき蜂蜜の購入も可能。釣りができる池もある。



住所 Panungyan, Mendez, Cavite
電話 046-413-1244 / 02-847-0413
営業時間 8:00 ～ 17:00

003／レジャー

Toscana Farm　トスカーナ・ファーム

有名ピザチェーンやマニラのホテル、レストランに野菜を提供する農場。採れたての野菜を買うことができ、どれもクオリティー高く味も良い。おすすめは「チェリートマト」で甘さとうまみは抜群。他にも新鮮な野菜がたくさんあるので健康足を運んでみてはいかが?



住所 Barangay Tolentino West Tagaytay City
電話 02-890-6472
営業時間 8:00 ～ 17:00

004／レジャー

Manzano Farm　マンザノ・ファーム

日本の耕作放棄地のような高冷地の放棄地として発見して来たタガイタイ。広い敷地で家庭菜園を行い、収穫されるレタスを始めとした高原野菜はみずみずしさが違う。オーナーが「採れたてのオーガニックレタスの美味しさを知ってほしい」と始めたファーム体験サービスだ。



住所 Barangay Sulsugin Alfonso, Cavite
電話 0915-531-2715（アルフォンソホテルのPipoさんにお問い合わせ下さい）
営業時間 8:00 ～ 16:00

005／レジャー

Ilog Maria　イロッグ・マリア

マニラ在住の女性の間で人気のイロッグ・マリア。タガイタイで採れたハチミツを使った石鹸、コスメ、健康食品、キャンドルなどは全て手作り。シンプルなパッケージと使い心地の良さにわざわざ買いにくるファンも。日常使いできるようリーズナブルな価格も人気の秘密。



住所 KM 47 Ilog Maria Honeybee Farm, Lalaan, 1 Aguinaldo Hway, Silang, Cavite
電話 0917-502-7538
営業時間 8:00 ～ 17:00（火～日）

006／レストラン

Sonya's Garden　ソニアス・ガーデン

元々はオーナーのソニアさんが、家族やお友達と過ごすために作ったプライベートハウス。しかし友人たちから開放することを熱望され、1998年バレンタインに開店。料理のみならず、ここでの時間をゆったり五感で楽しめる様Spa 等のサービスもあり、多くのリピーターがいる。



住所 Buck State Alfonso, Cavite 4123
電話 917-532-9097 ／0917-529-1080
営業時間 8:00 ～ 10:00 ／11:00 ～ 19:00

007／レストラン

Amira's Buco Tart Haus　アミラス ブコ タルト ハウス

タルトが専門のAmiras Buco Tart Haus。ブルーベリー・タルトや、エッグ・タルトもあるが、No. 1は"BUKO"（ブコ=若いココナッツの果肉）タルト。食べやすく上品なサイズで甘さ控えめ。マンゴーは果肉たっぷり、ブコはトッピングされたクランブルが美味。お土産にどうぞ。



住所 Aguinaldo Highway cor. SVD Road, Maitim 2nd Tagaytay East Tagaytay City, Cavite
電話 046-413-4109

008／レストラン

ANTONIO'S　アントニオス

2015 年度のアジアのベストレストラン 50 にフィリピンで唯一選ばれた経歴を持ち、その料理で多くの人々を魅了し続ける高級フレンチレストラン。建物と店内には歴史的建造物かと見紛う程の趣きがある。全予約制で軽いドレスコードがある。



住所 Purok 138, Barangay Neogan, Tagaytay City
電話 0917-899-2866 / 0918-899-2866
営業時間 11:30-13:30, 17:30-19:30 (火～日)

009／レストラン

Breakfast at Antonio's ブレックファースト・アット・アントニオズ

朝食のパンケーキや目玉焼きを昼や夜にだって食べたい人もいるはず。そんな朝食好きの人のために Antonio's は、「一日中朝食のメニューが食べられるお店」をコンセプトにこのレストランをオープン。カルデラの絶景の中でメニュー豊富な中から選べる朝ごはんがある。



住所 E. Aguinaldo Highway (Tagaytay-Nasugbu Highway), Barangay Bagong Tubig, Tagaytay City
電話 046-413-0738　営業時間 7:00 ～ 21:00

010／レストラン

Umenoya Japanese Restaurant　梅の家

1997 年創業、ラグナ州でも古参の和食料理店。オーセンティックな和食料理は地元の人に大人気。寿司や天ぷら、すき焼きや丼や弁当などもあり、メニュー豊富。日本人客に人気が高い、TERIYAKI CHICKEN DON は、お米の上に、箸でスッと切れるほど。



住所 Arcadia, Santa Rosa – Tagaytay Road, Don Jose, Santa Rosa
電話 049-536-0976
営業時間 11:00 ～ 14:30、17:30 ～ 22:00

011／レストラン

Cafe Voi La　カフェ・ヴォイ・ラ

店名は、ベトナム語の「boi la」（葉っぱで料理）が由来。カラフルな壁やランプで飾り付けられた店内は、オリエンタルな雰囲気が漂っている。様々な芸術品や家具は、世界中から集めたそうだ。



住所 Crosswinds, Brgy. Iruhin Central, Calamba Road, Tagaytay City
電話 0905-331-4457
営業時間 月～木 8:00 ～ 21:00、金～土 8:00 ～ 22:00

012／レストラン

Restaurant Verbena (Discovery Country Suites)
レストラン・バーベナ（ディスカバリー・カントリー・スイーツ）

ディスカバリー・カントリー・スイーツ内の世界的にも高く評価されているこちらのレストランは、宿泊客以外も利用することができる。エグゼクティブシェフが手掛ける独創的な料理は、現地の農家から仕入れた新鮮な食材を使用。



住所 Inside Discovery Country Suites, #300 Calamba Road, San Jose, Tagaytay City
電話 02-529-8172　営業時間 7:00 ～ 22:00

013／レストラン

Chateau Hestia　シャトー・ヘスティア

タガイタイ以外に位置するこの B&B では、自然に囲まれた屋外席で心地よい空気を感じながら食事することができる。家庭的なヨーロッパ料理をメインに提供し、宿泊客でなくても食事が可能。



住所 J. Hernandez St. Purok 5, Brgy. Bukal, Silang, Cavite
電話 0929-711-3289 / 0905-352-4636
営業時間 9:00 ～ 22:00

014／レストラン

Balay Dako　バライ・ダコ

フィリピンの家庭料理が楽しめるレストラン。お店の名前である Balay Dako は、「大きな家」という意味。タール湖が見える非常に良い眺めがある。フィリピンの葉っぱからの表現をイメージして建てられた。



住所 Tagaytay-Nasugbu Highway, Tagaytay city
電話 046-413-4866
営業時間 11:00 ～ 21:00

015／レストラン

Aozora Japanese Cafe + Bistro
アオゾラ・ジャパニーズカフェ＋ビストロ

こちらのレストランは、タガイタイの山の尾根に位置しているため、眺める景色は最高。レストラン内でも名前の通り、青空を楽しむことができるお店だ。



住所 Purok 157, Tagaytay-Calamba Road, Sungay East, Tagaytay City
電話 0936-980-9656 / 0977-683-7353
営業時間 10:00-21:00

016／レストラン
Taza　タザ



タール・ヴィスタ・ホテル内にある、タガイタイで最も人気のあるレストランの1つ。レストラン名のTazaは、アラビア語で新鮮を意味するTasza から名づけられた。

住所 Inside Taal Vista Hotel, Tagaytay - Nasugbu Hwy, Kaybagal South, Tagaytay City
電話 02-917-8225 営業時間 月～水 11:00 ～ 15:00/18:00 ～ 22:00　木～土 7:00 ～ 15:00/18:00 ～ 22:00

017／レストラン
Lime and Basil Thai Restaurant
ライム・アンド・バジル・タイ・レストラン



主要道路から離れた、住宅街にある隠れた名店と言われているレストラン。タイ料理好きなオーナーの料理に対する情熱からレストランは大盛況。

住所 9014 J. Rizal St, Brgy. Sicat, Alfonso, Cavite
電話 0915-627-6393 営業時間 月～金 10:00 ～ 21:00　土～日 10:00 ～ 22:00

018／レストラン
Milagros Private Kitchen ミラゴス・プライベート・キッチン



レストランというよりも友達のお家の食事に招かれたような、そんな温かい空間で懐かしいフィリピン料理を味わうことができるMilagros Private Kitchen。お子様連れのファミリーも、キッズコーナーで、子どもを遊ばせながらゆっくりと食事ができる。

住所 1640 Maglave Dr., Brgy. Guinhawa South, Tagaytay City
電話 0917-465-4617／0906-204-3248

019／レストラン
Il Gallo Nero　イル・ガロ・ネロ



アルフォンソホテル内にあるイタリアンレストラン。町の中心部から車で20分と少し離れているが、緑に囲まれた茶色の最色の中で、ゆったりと食事を楽しめる。レンガのアーチや風通しのよい大きな窓、ダークウッドのテーブルが穏やかな雰囲気。

住所 Alfonso Hotel, #4 Washington Ave., Royale Tagaytay Estates Alfonso, Cavite 電話 046-413-0770
営業時間 日～木 11:00 ～ 21:00、金～土 11:00 ～ 22 時

020／レストラン
The Lake District　ザ・レイク・ディストリクト



美しいタール湖を眺めながら食事をいただけるレストラン。日中は太陽の光を電気代わりにしていてエコな工夫もポイント◎。夜には、ルーフデッキが解放されて、タール湖からの新鮮な風を感じることができる。

住所 Vista Point, Maharlika West, Tagaytay-Nasugbu Highway, Tagaytay City 電話 046-413-4186
営業時間 12:00 ～ 2:00（バー 18:00 ～）

021／レストラン
Nanay Cirilas' Kapeng Barako ナナイ・シリリャス・カペン・バラコ



タガイタイの静かな住宅街に佇むオーナーの自宅を使っており、まるで友人の家に招かれたようなアットホームさがある。絵画で飾られた開放的なダイニングルームは居心地がよく、食事の後はテラスでくつろぐこともできる。

住所 Mayor's Dr. – Mendez Crossing East, Tagaytay, Cavite
電話 0922-291-3869 営業時間 8:00 ～ 20:00

022／レストラン
Bawai's in Silang Cavite　バワイズ・イン・シラン・カビテ



2007年にオープンしたタトロンハリー家による家庭的本格ベトナム料理店。BGCにも店舗を持つ。

住所 J. Hernandez St. Barangay Bucal, Silang Cavite
電話 0920-972-2924
営業時間 木～月 11:00 ～ 14:00、17:00 ～ 20:00

023／レストラン
Kalamunda by Sylvia Miguel　カラムンダ・バイ・シルビア・ミゲル



Kalamundaとはオーストラリア原住民の言葉で「森林」、そしてSylviaはオーナーの名前。家庭的な雰囲気を持つフィリピン料理と西洋料理を出すお店。美しい水と土地が育てたフレッシュな野菜や果実を堪能しよう。

住所 Barangay Bucal（個人宅なので詳細は要お問合せ）
電話 0917-881-0032 営業時間 ランチ／ディナータイム不定（3、4日前に要予約）木曜定休日

024／ホテル

Discovery Country Suites　ディスカバリー・カントリー・スイーツ

世界の都市をテーマにデザインされた7タイプの客室が魅力のアットホームなホテル。スリランカをイメージした`セイロンスイート`や、日本の自然美をイメージした`奈良スイート`などユニークな客室からお好みを選ぶことができる。



住所 300 Calamba Road, San Jose, Tagaytay City
電話 02-529-8172 / 046-413-4567
IN 16:00 ～ OUT ～12:00

025／ホテル

Taal Vista Hotel　タール・ヴィスタ・ホテル

タール山と湖の美しい景色を一望できるファーストクラスホテル。クラシックでエレガントな内装はラグジュアリー。1979年に建てられたこのホテルは、イギリスで生まれたスタイルであるチューダー様式でつくられ、歴史の詰まった邸宅でもある。



住所 Nasugbu Hwy, Kaybagal South, Tagaytay City
電話 02-917-8225 ／046-413-1000 ／0917-809-12541
IN 16:00 ～ OUT ～12:00

026／ホテル

Qiwellness Living　チウェルネス・リビング

自然の中でゆったりと一人の時間を過ごしたいときもあるはず。そんな時は、Qiwellness Living へ。Teahouse、Bathhouse、Guesthouse と3つのパートに分かれていて、中でもスパBathhouse は日々の疲れを癒すことができる。



住所 Km. 58 Aguinaldo Highway, Brgy. Maharlika East, Tagaytay City　電話 0917-522-6969
IN 15:00 ～ OUT ～12:00

027／ホテル

Bag of Beans Athena　バッグ・オブ・ビーンズ・アテナ

B&B ホテルである Bag of Beans はカップルにぴったり。250 人宿泊することができる広々としたホテルだ。Garden View の客室は上品な家具が置いてあり、まるで趣ある古代ヨーロッパにタイムスリップしたよう。



住所 1215 Gen. E. Aguinaldo Highway, Silang Junction, Tagaytay City　電話 046-413-4522
IN 15:00 ～ OUT ～12:00

028／ホテル

Narra Hill Tagaytay　ナラ・ヒル・タガイタイ

人里離れた丘の上に佇むホテル。曲がりくねった長い道をドライブしたら、息をのむほどに美しい田舎の景色が待っている。宿泊施設は kubo という、ニッパハット（フィリピン伝統の、ニッパヤシと竹で出来た小屋）。



住所 Brgy. Niyugan, Laurel, Batangas
電話 0977-840-4936
IN 16:00 ～ OUT ～12:00

029／ホテル

Lee Boutique Hotel　リー・ブティック・ホテル

タガイタイ中心でハイウェイ沿いに位置するのでどこに行くにも便利。清潔感のある部屋が日頃の疲れをいやしてくれる。屋はタール湖を見るのもよし、夜は星を見ながらロマンチックな気分でゆったりくつろぐのも贅沢な楽しみ方。



住所 Tagaytay Calamba Road, Brgy San Jose, Tagaytay
電話 02-775-4982 / 0922-820-8052
IN 14:00 ～ OUT ～12:00

030／ホテル

Alfonso Hotel　アルフォンソ・ホテル

カナダでホテル経営を学んだオーナーの PIPO 氏と、パートナーのなとりさん（日本人）ご夫妻が経営するアットホームなホテル。



住所 4 Washington Ave, Royale Tagaytay Estates, Alfonso Cavite
電話 046-413-0770 ／046-413-4077 ／0915-641-3013
IN 11:00 ～ OUT ～21:00

Travel & Leisure

Boracay

ボラカイ

フィリピン中部のパナイ島最北端沖に浮かぶリゾートアイランド。世界のベストビーチで常に10位以内に入る。2018年10月26日より再オープンし、観光客へのガイドラインが設定された。宿泊施設は観光庁許可の中から利用することとなっている。ビーチリストも利用に注意して楽しもう！

許可宿泊施設一覧リスト：
http://www.tourism.gov.ph/

001／レジャー

Puka Shell Beach　プカシェルビーチ

ボラカイ島の北端にある、のどかなビーチ。白い砂浜にはプカと呼ばれる美しい貝殻がたくさんあったことから、プカシェルビーチと名づけられた。商業施設が少ないので、混雑とは無縁。



住所 Brgy. Yapac, Boracay Island, Malay, Aklan

002／レジャー

Crystal Cove Island Resort
クリスタル・コーブ・アイランドリゾート

ボラカイ南東に位置するクリスタル・コーブは、個人所有の2ヘクタールほどの小さな島。見所は島に2つある洞窟だ。洞窟から覗くクリスタルブルーの海は息を飲むほどの美しさ。



住所 Crystal Cove Island Resort Laurel Island, Boracay, Malay, Aklan
電話 036-272-2709/0918-911-8134
営業時間 8:00 ～ 17:00

003／レジャー

Ariel's Point　アリエルズ・ポイント

ボラカイの大自然を体感できる場所として、地元の人々や観光客から注目のスポット。デイトリップパッケージではクリフダイブ、カヤック、パドルボード、シュノーケル、ボートクルーズが体験できる。



住所 Batason, Buruanga, Aklan
電話 036-288-6770 / 036-288-6770 / 036-288-4853

004／レジャー

SpiderHouse　スパイダーハウス

ホワイトビーチとは少し違った雰囲気のディニウッドビーチに位置する、少しユニークなリゾート。洞窟を通り抜けるとバンブー造りの建物が現れ、まるで冒険気分で泊まれることができる。



住所 Boracay Tambisaan Jetty Port Road, Diniwid Beach, Boracay Island, Malay, 5608 Aklan
電話 036-288-2350
営業時間 7:00 ～ 22:00

005／レジャー

Milky's Dive Center　ミルキーズ・ダイブ・センター

ボラカイダイバー歴20年以上の経験豊富な潜水ダイバーが在籍。こんなスタッフに囲まれて安心してダイビングができることはもちろん、熱帯魚とたわむれる様子を撮影してくれるシーウォーカー（P500／DVD代金込）もゲストに大人気。



住所 Station 1, Boracay
電話 036-288-224 / 0920-901-955
営業時間 7:00 ～ 23:00

006／レストラン

Titos Resto & Grill　チトス・レスト＆グリル

店内に足を踏み入れると明るい色調の壁と、センス良く並んだカラフルな椅子が一際目を引く。料理はフィリピン家庭料理を現代的にアレンジしたコンテンポラリーが中心。



住所 Station 2 Beachfront(2nd & 3rd floor), Boracay Island, Malay, Aklan
電話 036-288-2369　営業時間 9:00 ～ 26:00

007／レストラン

The Ruf Resto Bar　ザ・ルフ・レスト・バー

アジア料理に定評があり、インドネシア、シンガポール料とフィリピン料理を出す。通常のテーブル席のほかに、ゆったりとくつろげるソファー席もある。



住所 Ferra Hotel Boracay, Bolabog Balabag, Boracay Island, Malay, Aklan
電話 036-288-1177/1178/1179
営業時間 12:30 ～ 23:30

008／レストラン

Paupatri Restaurant　パウパトリ・レストラン

まるで森林のトンネルのような通路を通り抜けると現れる隠れ家レストラン。アットホームな雰囲気で、計量方式で提供しているチキンや魚の伝統的なフィリピン料理が味わえる。



住所 Barangay Balabag, Boracay Island 5608
電話 036-288-2477
営業時間 11:00 ～22:00

009／レストラン

Steakhouse Boracay　ステーキハウス・ボラカイ

ボラカイで1998年にオープンした最初のステーキハウス。オープン以来、地元の人々から支持を得ている。一番人気は、テンダーロインステーキ。いつも新鮮なオーストラリア牛を使用。



住所 Station 1, Boracay Island
電話 036-288-6102 / 0910-571-1274
営業時間 10:00 ～23:00

010／レストラン

Real Coffee & Tea Cafe リアル・コーヒー・アンド・ティー・カフェ

1996年のオープン以来、常連さんも多く訪れる人気のカフェ。オーナーがカフェをオープンするにあたり、世界中を探し求めて気に入った場所がボラカイだったそう。フードメニューはすべて自家製、素朴で家庭的な味が特徴だ。



住所 2/F Sea World, Station 2, Boracay Island, Malay, Aklan
電話 036-288-5340　営業時間 7:00 ～19:00

011／レストラン

The Sunny Side Café　ザ・サニー・サイド・カフェ

オシャレで美味しい朝食が楽しめると評判のカフェ。メニューはコンチネンタル風とフィリピン風の朝食が中心。そして朝の始まりで忘れてはならないのが挽き立てのコーヒー。



住所 Station 3 Beachfront, Boracay Sands Hotel, Malay, Aklan
電話 036-288-2874　営業時間 7:00 ～19:00

012／レストラン

SpiceBird　スパイス・バード

2015年にオープン。こちらは、グリル料理激戦区の中でもひと際注目のレストラン。その理由は、`辛い`と言う事柄の絶品ピリピリグリル。定番のチキングリル以外に、サンドイッチ、サラダなどにもピリピリソースを使用。



住所 Unit 108 D' Mall Plaza, Boracay Island, Malay, Aklan
電話 036-288-4023/1002
営業時間 11:00 ～23:00

013／レストラン

Tsukiji Kameda Japanese Restaurant and Bar ツキジ・カメダ・ジャパニーズ・レストラン・アンド・バー

修行を積んだ日本人シェフが、ボラカイで日本と変わらず新鮮なネタの寿司を提供している。人気は握り寿司。巻き寿司と軍艦寿司が主流のフィリピンの寿司屋とは違い、本格的な握り寿司が食べられるのが特徴だ。



住所 2/F, Gaia Dive Resort, Station 1, Boracay Island
電話 036-288-3661
営業時間 12:00 ～14:00

014／レストラン

Kasbah　カスバ

一際目を引く華やかな外観が目印の Kasbah は、本格モロッコ料理を提供している。人気メニューの MIXED PLATTER は、チキン、ビーフ、クルマエビ、魚＆ソーセージのモロッコの代表的なプロシュート4種類がのったお得な一品。



住所 Station 1, Boracay Island Malay, Aklan, 5608
電話 036-288-4790
営業時間 月～木 11:00 ～22:00、金～日 11:00 ～23:00

015／レストラン

Gasthof　ガストフ

「Gasthof」とは、ドイツ語で「ゲストハウス」という事柄。その名の通り店に入ると、友人宅にいるような気分でくつろげるドイツ料理レストランだ。2000年のオープン以来、ポークナックルや子牛のカツレツなどの定番ドイツ料理を提供している。



住所 Bulabog road Malay Boracay
電話 036-288-6473
営業時間 9:00 ～26:00

016／レストラン
Los Indios Bravos　ロス・インディオス・ブラボス

穴場スポットのプラボグビーチに位置し、多国籍の創作料理が中心。ヨーロッパからのツアー客に、特に支持を得ている。人気のメニューはソーセージとマッシュポテト。



住所 Road 1-A, Bulabog Beach, Boracay Island
電話 036-288-2803
営業時間 10:00 ～ 24:00

017／レストラン
Christina's　クリスティーナズ

リージェンシー・リゾート併設のレストラン。高級感あるワンランク上の食事を提供する。テーブルは日が沈む頃から白い砂浜にも並べられ、ビーチでも食事ができる。料理はイタリアン中心の多国籍料理。



住所 1/L, North Beach Wing, Henann Regency Resort and Spa, Beachfront, Station 2, Boracay Island
電話 036-288-6111 内線 458　営業時間 6:00 ～ 10:00（朝食ビュッフェ）、10:00 ～ 22:30（ランチ・ディナー）

018／レストラン
CYMA Greek Tavern シーマ・グリーク・タヴェルナ

様々なレストランが立ち並ぶDモール内、その中でも存在感を放っているのがギリシャ料理の専門店シーマだ。シーマはマニラを始めフィリピン各地で支店を有するギリシャ料理の老舗。



住所 D' Mall, Station 2, Boracay Island
電話 036-288-4283
営業時間 11:00 ～ 23:00

019／レストラン
HAMA　浜

観光客だけでなく地元日本人にも愛され続けている日本食レストラン「浜」。



住所 D' Mall Plaza, D' Mall of Boracay
電話 036-288-5978
営業時間 月～木 10:00 ～ 22:00、金～日 10:00 ～ 23:00

020／レストラン
Lemoni Cafe　レモニ・カフェ

レモンとモスグリーンカラーを基調とし、思わず足を止めてしまう可愛らしいインテリアが目印のレモニ・カフェ。



住所 Dmall Square, Boracay
電話 036-288-6781
営業時間 7:00 ～ 23:00

021／レストラン
Cafe Del Sol　カフェ・デル・ソル

1日のはじまりをさわやかに始めたい時にぴったりなのが、イタリア語で「太陽のカフェ」を意味するカフェ・デル・ソル。



住所 Beachfront, D'mall Boracay
電話 036-288-5573
営業時間 7:00 ～ 23:00

022／レストラン
EPIC　エピック

Dモール入口ビーチの目の前、モダンでおしゃれな外観が群を抜いて目を引く大人気クラブアンドレストランバー。



住所 3608 Malay Boat Station 2 - D Mall Boracay
電話 036-288-1477
営業時間 11:00 ～ 28:00

023／レストラン
Bama Grill Restaurant & Bar ガバマ・グリル・レストラン＆バー

カジュアルダイニングレストランでフィリピン料理を中心とした料理を提供している。



住所 Station 1, Main Road Boracay
電話 036-288-4971
営業時間 10:00 ～ 23:00

024／レストラン

Aria　アリア

ボラカイでイタリアンを食べたいのであれば、在住者のだれもが口を揃えて絶賛する「アリア」へどうぞ。週替わりや月替わりメニューがあり飽きさせない。



住所 Dmall, Balabag, Boracay Island
電話 036-288-5573
営業時間 11:00 ～ 0:00

025／ホテル

Coast Boracay　コースト・ボラカイ

数々の実績があるレインツリーホテルグループの、次世代を担う注目のホテルがここコースト・ボラカイ。ステーション2という絶好のロケーション、部屋は全部で71室ありデラックス、プレミア、ワンベッドデラックス、プルーマリーナ、ロフトの5種類が用意されている。



住所 Station 2 Beach Front, Brgy. Balabag, Malay, Boracay Island, Aklan　電話 036-288-5978
IN 14:00 ～　OUT ～12:00

026／ホテル

SunsideBoracay Resort&Spa サーフサイド・ボラカイ・リゾート&スパ

日本人スタッフ、日本語対応可能なスタッフが常駐。歩くの観光客で賑わう中心部からは少し離れた静かな環境に位置する。部屋は全部で14室あり、オーシャンビューの広いバルコニーがついたジュニアスイートが人気だ。



住所 Angol, Manoc-Manoc, Boracay
電話 036-288-5006 / 036-288-5049
IN 14:00 ～　OUT ～12:00

027／ホテル

Shangri-La Boracay Resort and Spa シャングリラ・ボラカイ・リゾート・アンド・スパ

広大な敷地には全219室の客室があり、36室は最上級ランクのヴィラとスイートルームを用意している。スタッフがカティクラン空港まで出迎えてくれるので、空港からリゾートまでの移動は完全なプライベート。



住所 Barangay Yapak, Boracay Island
電話 036-288-4988
IN 14:00 ～　OUT ～12:00

028／ホテル

Boracay Beach Club　ボラカイ・ビーチ・クラブ

スタイリッシュな外観で知る人ぞ知る隠れ家的ホテル。ステーション1の端から歩いてすぐのロケーションで、周辺にはレストランやバーも立ち並ぶ。ホテル内にはボラカイの海が見えるビーチフロントラウンジ、レストラン、プールを完備。



住所 Station 1, BoracayIsland, Malay, Aklan
電話 036-88-6770
IN 14:00 ～　OUT ～12:00

029／ホテル

Monaco Suites de Boracay モナコ・スィート・デ・ボラカイ

ラグジュアリーなお部屋を思う存分満喫できる高級リゾート。ボラカイ島の活気エリアに位置し、敷地面積は16,000㎡と広大な全240室ある部屋はすべて高級スィート仕様。ホテル内は地中海をテーマにした装飾で、まるで南フランスにいるかのよう。



住所 Tulubhan, Manoc-Manoc, Boracay Island
電話 036-288-4800 or 0917-498-9775 / 02-856-6640 or 02-729-9253（マニラオフィス）
IN 14:00 ～　OUT ～12:00

030／ホテル

Villa Camilla　ヴィラ・カエミラ

カジュアルで低価格なホテルが多いボラカイステーション3。ステーション2のボラカイの中心部から少し離れたステーション3に位置するため、喧騒から離れ、静寂にバケーションが過ごせると評判だ。



住所 Station 3, Angol, Brgy. Manoc-Manoc, Boracay Island
電話 036-288-3354/036-288-3106/0917-526-9449
IN 14:00 ～　OUT ～12:00

031／ホテル

Friday's Boracay　フライデーズ・ボラカイ

1982年の創業以来、平穏でリラックスできる老舗リゾートホテル。最新の設備が整い、一歩中に入れば、そこは南国のパラダイス。施設内にはプール、ビーチフロント・バー、スパなどがある。



住所 Boracay Island, Malay, 5608 Aklan
電話 036-288-6200
IN 14:00 ～　OUT ～12:00

032／ホテル

Henann Garden Resort　ヘナン・ガーデン・リゾート

ホワイトビーチ、楽しいアクティビティー、壮大な夕日、多くの魅力が詰まったビーチからすぐ近くのホテル。部屋は全部で250室以上あり、特にプレミアルームのバルコニーからの眺めは格別。また、ホテル内にはレストランが併設されている。



住所 Station 2, Boracay Island
電話 036-288-6672
IN 15:00 ～　OUT ～12:00

033／ホテル

The Lind Boracay　ザ・リンド・ボラカイ

アイランドバケーションに求めるものは、美しい砂浜や魅惑的なレストラン、そしてくつろげるホテル。そんなワンランク上の贅沢なバケーションを求める方にお勧めのホテル。美しい並木の向こうから聞こえる波の音がリゾート気分を引き立ててくれる。



住所 Station 1, Balabag, Boracay Island, Malay, Aklan
電話 02-835-8888/0998-847-9465
IN 14:00 ～　OUT ～12:00

034／ホテル

Two Seasons Boracay Resort
トゥー・シーズンズ・ボラカイ・リゾート

究極なバケーションを過ごしたいなら、こだわりたいのが宿泊先。静かで思う存分くつろげるこのホテルならあなたのそんな願いを叶えてくれる。場所は絶好なステーション1。ボラカイの中心地から少し離れるため、とても静かだ。



住所 Station 1, Boracay Island, Malay, Aklan
電話 02-410-2075
IN 14:00 ～　OUT ～12:00

035／ホテル

Asya Premier Suites
アシャ・プレミア・スイーツ

幻想的にライトアップされるプールとヴィラ。20室限定とされた客室で、ゲスト一人ひとりに対するサービスの質の高さは、ほかのホテルと一線を画す。



住所 Sitio Cagban, Brgy. Manoc-Manoc, Boracay
電話 036-288-1790

036／ホテル

Discovery Shores Boracay
ディスカバリー・ショアーズ・ボラカイ

フィリピンで人気の建築家が手掛けた、白を基調としたスタイリッシュなデザイン。ゲストに対するその最上級のもてなしや細やかなサービスで世界から絶賛を受ける人気ホテル。



住所 Station 1, Balabag, Boracay Island, Malay, Aklan
電話 036-288-4500、02-720-888
IN 14:00 ～　OUT ～12:00

037／ホテル

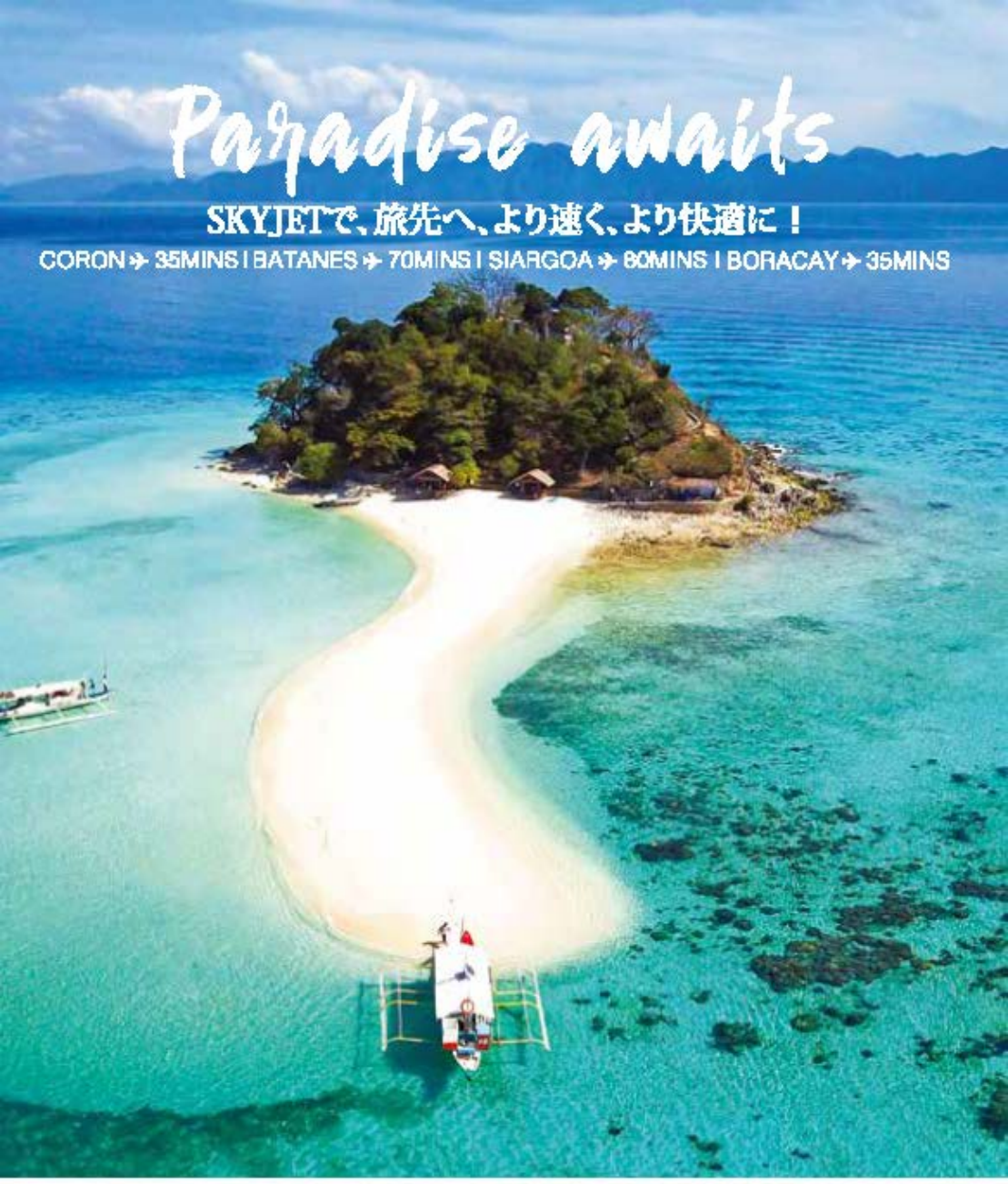
Patio Pacific Boracay
パティオ・パシフィック・ボラカイ

フィリピン政府観光省によってAAAクラスリゾートにも認定されるホテル。サービスや施設の良さだけでなく、ボラカイのまさにど真ん中という立地もゲストから高評価を受けている。



住所 Boat Station 1, Boracay
電話 02-845-2222 ～25





SKYJET AIRLINES

- Fly direct from Manila
- Free one (1) pc.10 kg. check-in baggage
- Comfortable seats and spacious leg room

@flyskyjetair SkyJetAirlines.com

@skyjetair 8-SKYJET

Travel & Leisure

Manila

マニラのホテル

とっておきのステイケーション in マニラ。ステイケーションとは「STAY」と「VACATION」から生まれたアメリカの造語。旅行などに出かけるのではなく、自宅や近場で休暇を過ごすという意味。マニラで過ごせるステイケーションスポットを集めました。極上のホテルでリラックスしてプールやスパで贅沢な時間を楽しんで。

001／ホテル

Conrad Manila
コンラッドマニラ



住所 Seaside Boulevard, Coral Way, Pasay, 1300 Metro Manila
電話 02-833-9999

002／ホテル

Dusit Thani Manila
デュシタニ・マニラ



住所 Mezzanine Level, Dusit Thani Manila, Ayala Center Makati
電話 02-238-8888

003／ホテル

Fairmont Makati
フェアモント・マカティ



住所 1 Raffles Drive, Makati Avenue Makati City
電話 02-795-1888

004／ホテル

City of Dreams Manila
シティ・オブ・ドリームズ・マニラ



住所 Asean Ave. cor. Roxas Blvd. Entertainment City, Paranaque
電話 02-800-8080

005／ホテル

Discovery Primea
ディスカバリープレミア



住所 6749 Ayala Ave, Makati, 1226 Metro Manila
電話 02-955-8888／02-988-2988

006／ホテル

EDSA Shangri-La Manila
エドサ・シャングリ・ラ マニラ



住所 1 Garden Way, Ortigas Centre, Mandaluyong City
電話 02-633-8888／02-634-7303

007／ホテル

Makati Diamond Residences
マカティ ダイアモンド レジデンシズ



住所 118 Legazpi Street, Legazpi Village, Makati City
電話 02-317-0999

008／ホテル

Makati Shangri-La
マカティ・シャングリ・ラ



住所 Ayala cor. Makati Ave., Makati
電話 02-813-8888

009／ホテル

Marco Polo Ortigas Manila
マルコ・ポーロ・オルティガス・マニラ



住所 Meralco Ave. and Sapphire St, Ortigas Center, Pasig
電話 02-720-7777／0917-811-7724

010／ホテル

NEW WORLD MAKATI HOTEL
ニュー・ワールド・マカティ・ホテル



住所 Esperanza Street corner Makati Avenue, Ayala Center, Makati City 1228, Philippines
電話 02-811-6888

011／ホテル

Oakwood Premier
オークウッド・プレミア



住所 Joy/Nostalg Center Manila 17 ADB Ave., Ortigas Center, Pasig
電話 02-910-8888

012／ホテル

Manila Marriott Hotel
マニラ・マリオット・ホテル



住所 2 Resorts Drive, Pasay City, 1309 MetroManila
電話 02-988-9990

013／ホテル

Maxims Hotel
マキシムズ・ホテル



住所 Newport Boulevard, Newport City, Pasay
電話 02-908-8888

014／ホテル

New World Manila Bay Hotel
ニューワールド マニラ ベイ ホテル



住所 1588 Pedro Gil cor. M.H. Del Pilar, Manila
電話 02-252-6888

015／ホテル

Okada Manila
オカダマニラ



住所 New Seaside Dr, Parañaque, 1701 MetroManila
電話 02-888-0777

016／ホテル
Pan Pacific Manila
パンパシフィックマニラ



住所 M. Adriatico corner Gen. Malvar Streets, Manila 1004, Malate, Philippines
電話 02-318-0788

017／ホテル
Shangri-La at the Fort, Manila
シャングリ・ラ ザ・フォート マニラ



住所 30th Street corner 5th Avenue Bonifacio Global City, Taguig City
電話 02-820-0888

018／ホテル
Solaire Resort and Casino Manila
ソレイア・リゾート・アンド・カジノ・マニラ



住所 1 Aseana Ave, Entertainment City, Tambo, Paranaque
電話 02-888-8888

019／ホテル
The Manila Hotel
マニラ・ホテル



住所 One Rizal Park, 0913, Manila
電話 02-527-0011

020／ホテル
Raffles Makati
ラッフルズ・マカティ



住所 1 Raffles Drive, Makati Avenue Makati City
電話 02-555-9777

021／ホテル
Sofitel Philippine Plaza Manila
ソフィテル・フィリピン・プラザ・マニラ



住所 CCP Complex, Roxas Boulevard, Pasay
電話 02-551-5555

022／ホテル
The Bellevue Manila
ザ・ベルビュー・マニラ



住所 Noth Bridgeway, Filinvest City Alabang
電話 02-771-8181

023／ホテル
The Peninsula Manila
ザ・ペニンシュラ・マニラ



住所 Corner of Ayala and Makati Avenues, 1226, Makati
電話 02-887-2888

024／ホテル

FM Hotel
アイム・ホテル



住所 Makati Ave, corner Kalayaan Ave., Makati City
電話 02-755-7888

025／ホテル

Makati Palace Hotel
マカティ・パレス・ホテル



住所 5011 P. Burgos corner Caceres St, Makati City
電話 02-899-0344/0999-991-3622/0917-580-8660

026／ホテル

Hotel Okura Manila
ホテル・オークラ・マニラ



住所 2 Palm Drive, Resorts World Manila, Pasay City
電話 02-908-8000

027／ホテル

Hilton Manila
ヒルトン・マニラ



住所 1 Newport Boulevard, Newport City, Pasay
電話 (02) 239-7788

028／ホテル

Grand Hyatt Manila
グランド・ハイアット・マニラ



住所 8th Avenue corner 35th Street, Bonifacio Global City, Taguig City
電話 02-838-1234

029／ホテル

Netword Hotel
ネットワード・ホテル



住所 Jipang Building Roxas Blvd. cor. Sen.Gil Puyat Ave., Pasay
電話 02-536-7777 ／02-536-5828 ／02-834-7777

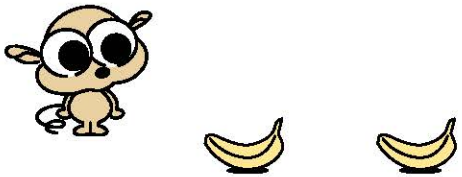
ビジネスホテル&その他

Acacia Hotel Manila アカシア・ホテル・マニラ	住所 5400 East Asia Drive cor. Commerce Ave., Filinvest Corporate City, Alabang, Muntinlupa 電話 02-720-2000 ／02-588-5888
ARMADA HOTEL MANILA アルマダ・ホテル・マニラ	住所 2108 Marcelo H. Del Pilar Street, Malate, Manila 1004, Philippines 電話 02-526-0888
Aruga by Rockwell Hotel アルーガ・バイ・ロックウェル・ホテル	住所 Waterfront Drive, Rockwell Center, Makati 電話 02-818-0000
Ascott Makati アスコット・マカティ	住所 Glorietta 4, Ayala Centre, Makati 電話 02-729-8888 ／02-550-3200
ASTORIA PLAZA アストリア・プラザ	住所 15 J. Escriva Drive, Ortigas Business District, Pasig 電話 02-687-1111 ／02-335-1111
Azumi Boutique Hotel アズミ・ブティック・ホテル	住所 2205 Market St., Madrigal Business Park, Phase III, Alabang, Muntinlupa 電話 02-869-9888

Best Western Hotel La Corona ベスト・ウェスタン・ホテル・ラ・コロナホテル	住所 1166 M.H. Del Pilar St., cor. Arquiza St., Ermita 電話 02-524-2631 to 35
Best Western Plus Antel Hotel ベスト・ウェスタン・プラス・アンテル・ホテル	住所 A. Venue 7829 Makati Ave., Makati 電話 02-773-3000 ／ 02-662-3300 ／ 02-403-0888 ／ 403-0808
City Garden Grand Hotel シティー・ガーデン・グランド・ホテル	住所 8008 Makati Ave. cor. Kalayaan Ave., Makati 電話 02-888-8181 ／ 0999-888-8181
City Garden Hotel Makati シティー・ガーデン・ホテル・マカティ	住所 7870 Makati Ave. cor. Kalayaan Ave., Makati 電話 02-899-1111
Diamond Hotel Philippines ダイアモンド ホテル フィリピン	住所 Roxas, Boulevard cor. Dr.J Quintos St., Manila 電話 02-528-3000 ／ 02-305-3000
DISCOVERY SUITES ディスカバリー・スイーツ	住所 25 ADB Ave., Ortigas Center Pasig 電話 02-719-6931 ／ 02-719-6932 ／ 02-719-6934
F1 Hotel Manila エフ・ワン・ホテル・マニラ	住所 32nd St., Bonifacio Global City, Taguig 電話 02-928-9888 ／ 02-908-7888
Holiday Inn & Suites Makati ホリデイ・イン・アンド・スイーツ・マカティ	住所 Glorietta Mall, Palm Drive, Ayala Center 電話 02-909-0888 ／ 02-909-0889
Hotel Celeste ホテル・セレステ	住所 02 San Lorenzo Drive cor., A. Arnaiz Ave., San Lorenzo Village, Makati 電話 02-887-8080
Hotel Jen Manila ホテル・ジェン・マニラ	住所 3001 Roxas Boulevard, 1305 Pasay 電話 02-795-8888
KL Tower Serviced Residences KL タワー サービスド レジデンシズ	住所 117 Gamboa St. Legaspi Village Makati Manila 電話 02-845-0084
LOTUS GARDEN HOTEL ロータス・ガーデン・ホテル	住所 1227 A. Mabini cor. Padre Faura St., Ermita, Manila 電話 02-522-1515 ／ 02-522-0768
Luneta Hotel ルネタ ホテル	住所 414 T.M. Kalaw St. Ermita, Manila 電話 02-875-8921
Mansion group AMORSOLO マンショングループ　アモロソ	住所 2155 Don Chino Roces Avenue,Legazpi Village, Makati, 電話 02-817-5000
Mansion group MABINI マンショングループ　マビニ	住所 1011 A. Mabini St. Ermita Manila City 電話 02-521-4776
The Oasis Paco Park Hotel ザ・オアシス・パコ・パーク・ホテル	住所 1032-34 Belen St., Paco 電話 02-521-2371 to 75
PARQUE ESPANA RESIDENCE HOTEL パルケ・エスパーニャ・レジデンス・ホテル	住所 5309 East Asia Drive, Filinvest Corporate City, Alabang 電話 02-850-5847 ／ 02-850-5880 to 81
PEARL GARDEN HOTEL パール・ガーデン・ホテル	住所 1700 M. Adriatico St., cor. General Malvar St., Malate 電話 02-525-1000
Remington Hotel レミントン・ホテル	住所 Newport Boulevard, Pasay Airport Area, Pasay, 1309 Metro Manila 電話 02-908-8600
Seda Hotel セダ・ホテル	住所 30th St. cor., 11th Ave., Bonifacio Global City, Taguig 電話 02-588-5700 ／ 02-945-8888
SOMERSET MILLENNIUM MAKATI サマセット・ミレニアム・マカティ	住所 No 104 Aguirre St., Legaspi Village, Makati 電話 02-750-7888 ／ 02-550-3200
St Giles Makati セント・ジャイルズ・マカティ	住所 Makati Avenue Corner Kalayaan Avenue, Makati 電話 02-988-988
The B Hotel ザ・ビー・ホテル	住所 2107 Prime St., Madrigal Business Park, Ayala Alabang 電話 02-828-8181 ／ 02-828-8585
THE HERITAGE HOTEL MANILA ザ・ヘリテージ・ホテル・マニラ	住所 Roxas Boulevard cor. EDSA Pasay 電話 02-854-8888 ／ 02-854-8833
THE LINDEN SUITES ザ・リンデン・スイーツ	住所 37 San Miguel Ave., Ortigas Centre, Pasig 電話 02-638-7878
THE MALAYAN PLAZA ザ・マライアン・プラザ	住所 ADB Ave. cor. Opal Road, Pasig 電話 02-706-0055 ／ 02-635-2969
The Picasso Boutique Serviced Residences ザ・ピカソ・ブティック・サービスド・レジデンス	住所 119 L.P. Leviste St, Salcedo Village, Makati 電話 02-828-4774
WATERFRONT MANILA PAVILION HOTEL AND CASINO ウォーターフロント・マニラ・パビリオン・ホテル・アンド・カジノ	住所 United Nations Ave., Ermita 電話 02-526-1212
Y2 Residence Y2 レジデンス	住所 B. Valdez, Makati, Kalakhang Maynila 電話 02-224-3000

トラベルエージェンシー

ARS DREAM TRAVEL & TOUR アールス ドリームト ラベル＆ツアー	住 所 Suite 1701, Metropolitan Tower, 1746 A.Mabini St., Malate, Manila, Philippines 電 話 02-525-7168 WEB https://www.arsdreamph.com/
ATTIC TOURS PHILIPPINES, INC. アティックツアーズ フィリピン	住 所 2011 A. Mabini Street, Malate, Manila, Metro Manila, Philippines 電 話 02-556-6301 www.attictours.asia/
Baron Travel バロントラベル	住 所 3rd Floor, PCCI Corporate Center, 118 L.P. Leviste Street, Salcedo Village, Makati, 1227 Metro Manila 電 話 02-817-4926 WEB http://barontravel.ph
BORACAY SAILING Charter and Tours ボラカイ・セイリング・チャーター・アンド・ツアーズ	電 話 0921-387-7372 ／ 036-288-7794
Discovery Tour ディスカバリー・ツアー	住 所 G/F unit301 Sagittarius Building, H.V.Dela Costa Street, Salcedo Village, Makati City 電 話 02-812-3328 営業時間 9:00 ～ 18:00（月～金）、9:00 ～ 12:00（土）定休日：日・祝日
Friendship Tours フレンドシップツアー	住 所 3F Dusit Thani Manila Ayala Center Makati city Metro Manila Philippines 1223 電 話 02-840-1060 ／ 02-894-1124 (時間外：0928-506-8162) 営業時間 9:00 ～ 18:00（月～金）、9:00 ～ 13:00（土）定休日：日・祝日
H.I.S. (Philippines) Travel Corp. エイチ・アイ・エス	住 所 Shopping Arcade 2F,Serendra, Bonifacio High Street, Bonifacio GlobalTaguig City, Philippines 電 話 02-822-4496 営業時間 10:30 ～ 20:00（月～金）、10:30 ～ 16:30（土）定休日：日・祝日
JTB ASIA PACIFIC PHIL. CORP. ジェイ・ティー・ビー・アジア・パシフィック・フィリピン	住 所 18/F Unit 2. RCBC Savings Bank Corporate Center, 26th & 25th Sts. Bonifacio Global City, Taguig City 1634 電 話 02-894-5528 営業時間 8:45 ～ 17:45（月～金）定休日：土・日・祝日
NEMOTO KESA TRAVEL & TOURS ねもとトラベル＆ツアーズ	住 所 323-C Sen. Gil Puyat, Pasay City, Philippines 電 話 日本語ホットライン：02-497-4461（フリーダイヤル）／ TEL：02-521-3928 ／ FAX：02-525-7501 営業時間 平日 9:00 ～ 18:00(月～金)、9:00 ～ 12:00（土）定休日：日曜
Philippine Travel Factory, Inc. フィリピントラベル ファクトリー	住 所 U1206 Antel Corporate Centre, 121 Valero Street, Bel-Air, Makati, 1209 Metro Manila, Philippines 電 話 02-836-1574 WEB https://www.facebook.com/philippinetravelfactory/
PTN Travel PTN トラベル	住 所 Brgy Saac II, Lapu-lapu City Cebu Philippines 6015 電 話 032-340-7910 WEB http://www.ptn.com.ph/
Rakuten Travel 楽天トラベル	WEB 楽天トラベル公式 HP http://travel.rakuten.co.jp/kaigai/
TRAVEL BOOK トラベルブック	住 所 17/F Cybergate Tower 3, Pioneer Street Mandaluyong City, Philippines 1550 電 話 02-662-1111 / 0925-887-2835 / 0917-850-9029 / 0998-961-3012 WEB https://www.travelbook.ph/
Universal Holidays, Inc. ユニバーサル ホリデイズ	住 所 Mezzanine Floor, Dusit Thani Hotel Ayala Center, Makati City 1223, Philiipines 電 話 02-859-3827/859-3828/ 859-3829 WEB http://www.universalholidays.com
Dream of CEBU ドリーム・オブ・セブ	電 話 032-233-1597 WEB http://www.dreamofcebu.com



1974年創業・マニラ随一の信用を誇る!!

フレンドシップツアーズ

日本国大使館認定 査証申請代理期間 安心サービスの旅行会社

旅行関連
- フィリピンオリジナルツアー、手配致します
- 格安航空券予約・販売(チケット配達サービス)
- フィリピン国内旅行、日本パッケージツアー
- ホテル予約・ロングステイ斡旋
- 査証ビザ申請代行

査証・その他
- 永住・退職者ビザ取得代行
- 空港送迎・観光レンタカー・ガイド手配
- ダイビング・フィッシング等のマリーンスポーツ手配
- ゴルフプレイ予約・案内
- 通訳・翻訳
- ボランティア活動支援

[営業時間] 午前9時〜午後6時　日曜・祭日：休業　土曜：午後1時まで

マニラオフィス
3F Dusit Thani Manila, Ayala Center, Makati City, Metro Manila
TEL (02) 840-1060
FAX (02) 818-8978 / 892-8899
藤田・木村・石倉
国内営業所:マニラ・セブ・ダバオ

セブオフィス
UNIT 2-508, 5th floor, OITC 2 BUILDING, OAKRIDGE BUSINESS PARK, A.S. Fortuna Street, Banilad, Mandaue City, Cebu
TEL (032) 345-3459 / 344-4825
FAX (032) 344-4714

https://friendshipmanila.com　info@friendshipmanila.com

レンタカー・ドライバーはお任せください


Vios 1.3E(A/T): Php3,000 (10時間)


Innova 2.8V(A/T) : Php4,300 (10時間)


Avanza 1.3E (M/T) : Php3,500 (10時間)


Starex 2.5CVX(A/T) : Php5,000 (10時間)

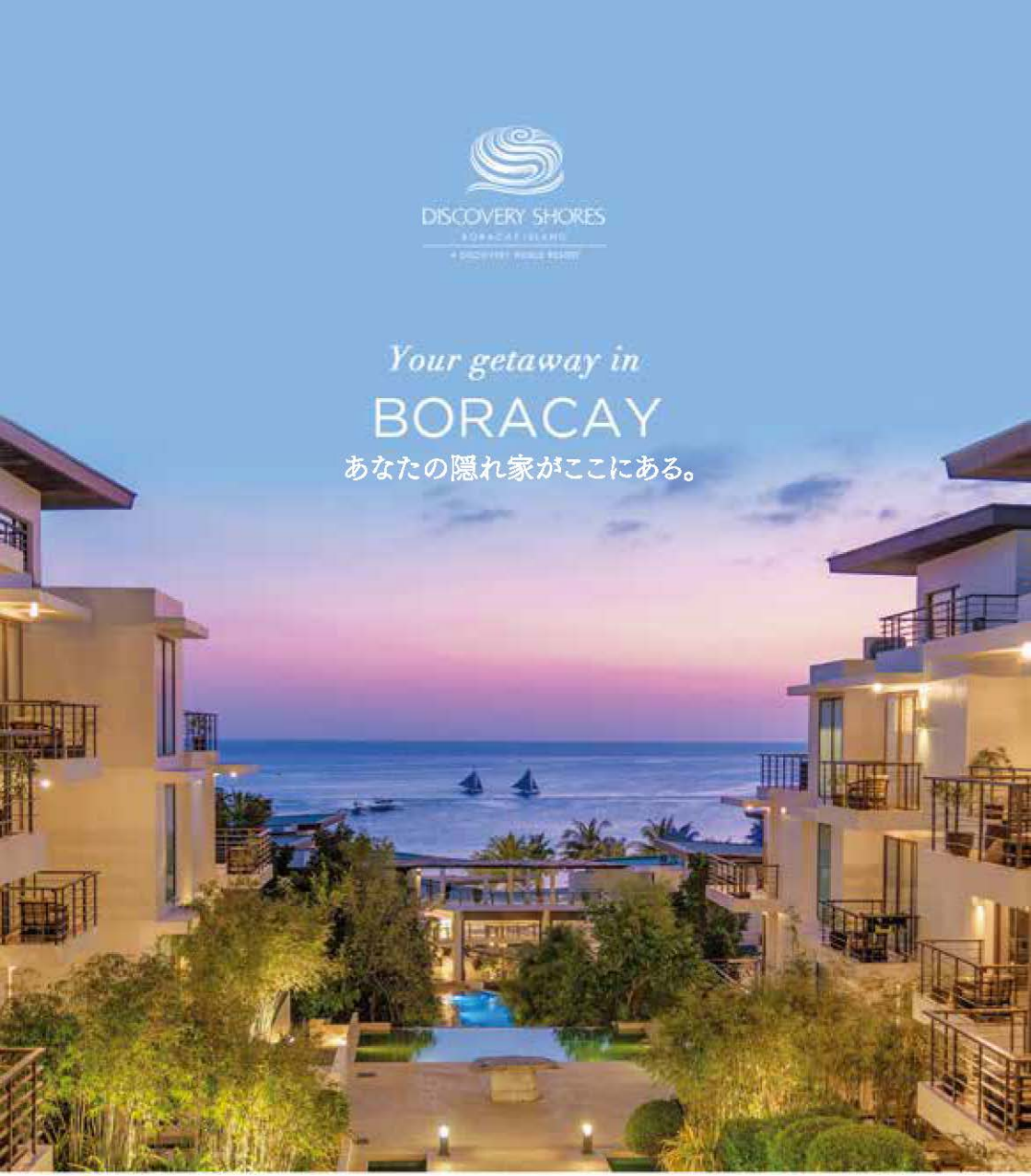

GL-Grandia 3.0(M/T) : Php5,350 (10時間)


Montero Sports(A/T) : Php4,700 (10時間)

【ドライバー派遣も承ります】
・1日(10時間) Php1,400〜/
1ヶ月(週5日) Php20,000〜

【長期月極レンタル(運転手付)】
・Php49,500 ~(運転手付き)・ナンバーコーディングには別車両を提供可能
・目的に応じて様々なタイプの車両が利用可能・長期契約一括前払で最高10%の割引

ABLE CAR SERVICES エイブル・カー・サービス
ablecarph@gmail.com (日本語対応可)
Tel: 02-505-8743 /02-919-0268 • CP: 0917-311-3027/0917-300-2067
http://ableph.wixsite.com/able-car-services/car-rent
189f 28th Avenue East Rembo Makati City 1216 Philippines



Station 1, Balabag, Boracay Island,
5608 Malay, Aklan, Philippines
(63 2) 720 8888 / (63 2) 641 8888 / (63 36) 288 4500
reservations@dsb.discovery.com.ph · www.discoveryshoresboracay.com

@discoveryshoresboracay @discoveryshores @discoveryshoresboracay

LIFESTYLE Preferred HOTELS & RESORTS

やっと見つけた、楽園。

絶佳の楽園にあるこの隠れ家で物語は始まる。
心に残る、きっと忘れられない思い出になるでしょう。



Dimakya Island, Coron, Northern Palawan, Philippines
(+63 2) 7:9 6971 | 6972 | 6973 | 6989 • reservations@cp.discovery.com.ph •
www.clubparadisepalawan.com

@clubparadisepalawan @_clubparadise @clubparadisepalawan

CLUB
paradise
PALAWAN
A DISCOVERY WORLD RESORT

Golf & Other Sports

ゴルフ / その他スポーツ



ゴルフ場

001 /ゴルフ場　マニラ近郊
Ayala Greenfield Golf Club



住所 Greenfield Estates, Barangay Puting Lupa, Calamba, Laguna
電話 0917-882-4452 / 049-833-3333

002 /ゴルフ場　マニラ近郊
KC Filipinas Golf



住所 Narra Road, San Antonio, San Pedro Laguna
電話 02-868-0267

003 /ゴルフ場　マニラ近郊
Sherwood Hills Golf Club



住所 Brgy. Cabezas & Llana, Trece Martirez City Cavite
電話 046-419-0671

004 /ゴルフ場　マニラ近郊
St. Elena Golf



住所 Bo. Malitlit, Sta. Rosa, Laguna
電話 02-890-4653 / 049-543-1034

005 /ゴルフ場　マニラ近郊
Tagaytay Midlands Golf Club



住所 Fairways Drive, Talisay, Tagaytay, Cavite 4120
電話 046-483-3808

006 /ゴルフ場　マニラ近郊
Canlubang Golf & Country Club



住所 Canlubang Sugar Estate, Canlubang, Laguna
電話 02-890-9321 / 049-543-2640

007 /ゴルフ場　マニラ近郊
Mount Malarayat Golf & Country Club



住所 Brgy Dagatan, Lipa City 4217, Batangas
電話 043-756-7007

008 /ゴルフ場　マニラ近郊
South Forbes Golf Club



住所 Sta Rosa, Laguna Blvd, Silang, Cavite
電話 02-635-7777 / 02-631-8855

009 /ゴルフ場　マニラ近郊
Summit Point Golf Estate



住所 Augusta National Blvd, Batangas
電話 02-584-1164 / 0917-545-8800

010 /ゴルフ場　マニラ近郊
The Manila Southwoods Golf & Country Club



住所 Congressional Rd, General Mariano Alvarez, Cavite
電話 046-430-0266

011／ゴルフ場　マニラ近郊

The Orchard Golf & Country Club



住所 Aguinaldo Highway, Dasmarinas, Cavite
電話 02-982-2000 / 046-416-3931

012／ゴルフ場　マニラ近郊

Anvaya Cove Golf & Sports Club



住所 SBMA-Morong Road, Morong, 1960
電話 02-943-4400

013／ゴルフ場　マニラ近郊

Eastridge Golf Club



住所 Eastridge Ave, Binangonan, Rizal
電話 02-651-2275

014／ゴルフ場　マニラ近郊

Valley Golf & Country Club



住所 Don Celso S. Tuason Ave. Antipolo City 1870
電話 02-658-4901 ～03

015／ゴルフ場　マニラ近郊

The Riviera Golf Club



住所 By Pass Road Aguinaldo Highway, Silang Cavite
電話 02-888-9127 ～29

016／ゴルフ場　マニラ近郊

Eagle Ridge Golf Club



住所 Barangay Javalera, Gen. Trias, Cavite
電話 02-985-2294

017／ゴルフ場　マニラ近郊

Philippine Army Golf Course



住所 Fort Andres Bonifacio, Bayani Road, Taguig, Metro Manila, Philippines
電話 02-845-9555 内線4540

写真提供：大林直樹



Driving Range（ゴルフ練習場）

Makati	**Manila Golf Club**	住 所 Harvard Road, Forbes Park, Makati City 電 話 02-815-2641 営業時間 5 時～ 22 時
Taguig	**Philippine Navy Golf Club**	住 所 Bonifacio Naval Station (BNS), Fort Bonifacio, Taguig, Metro Manila 電 話 02-887-3732 営業時間 5 時 30 分～ 18 時
Pasig	**City Golf Development Corp.**	住 所 J.Vargas Ave.,Ortigas Center Bo.Ugong,Pasig City 電 話 02-683-0620,636-3122 営業時間 9 時～ 22 時（月～金曜）、9 時～ 12 時（土、日曜）
	Citygolf Driving Range	住 所 Brgy Ugong Pasig City across Valle Verde 3 電 話 02-683-0620 営業時間 6 時～ 21 時 (金～日曜は 20 時まで)
Quezon	**Camp Aguinaldo Driving Range**	住 所 Camp General Emilio Aguinaldo,gate6,Murphy,Cubao,Quezon City 電 話 02-421-1296,911-7974 営業時間 6 時～ 20 時
	LogCom Golf Driving Range	住 所 Logistical Command,Edsa Camp Emilio Aguinaldo,Gate 6 Quezon 電 話 02-421-1296 営業時間 6 時～ 22 時
	Veterans Memorial Medical Center Driving Range	住 所 VMMC Compound,Gate 2,Mindanao Ave.,Diliman,Quezon City 電 話 02-920-1190 営業時間 9 時～ 17 時
	Veter Golf Club	住 所 VMMC Compound,Gate 2,Mindanao Ave,Diliman Quezon 電 話 02-920-1190 営業時間 8 時～ 17 時
Pasay	**Villamor Golf Club**	住 所 Villamor Air Base,Pasay City 電 話 02-853-4977/78/92 営業時間 5 時～ 17 時
Manila	**Club Intramuros Golf Course**	住 所 Club Intramuros, Bonifacio Drive cor. Aduana Street, Port Area, Intramuros Manila 電 話 02-527-6613 営業時間 6 時～ 14 時 30 分
	Club Manila East	住 所 Km.24 Manila East Road,Taytay Rizal 電 話 02-660-2801 ～ 02 営業時間 6 時～ 14 時 30 分
Las Piñas	**Las Piñas Golf Range**	住 所 268 Alabang-Zapote Road,(beside McDonald's)Pamplona,Las Piñas City 電 話 02-874-3632 営業時間 6 時～ 21 時
	Southlinks Golf Club	住 所 Ayala Southvale Village, Daang Hari, Las PinasCity 電 話 02-533-3821 営業時間 6 時～ 19 時
Mandaluyong	**Wack Wack Golf & Country Club**	住 所 Shaw Boulevard, Mandaluyong City, Metro Manila 電 話 02-723-0665 営業時間 8 時～ 17 時

ダイビングショップ&リゾート

メトロ・マニラ	Aquamundo Sports	住所 Vernida I Bldg., 120 Amorsolo St. Legaspi Village, Makati City 電話 813-2782 / 817-2782 WEB http://www.aquamundosports.com
	Pacific Blue Dive Center	住所 Century Plaza Ground Floor-D, Perea St., Legaspi Village, Makati City 電話 0918-929-4070 / 0917-577-9270 / 0932-938-4911 WEB http://www.pacificblueasia.com/
	Scuba World	住所 3677 Bautista St., Palanan, Makati City 電話 0928-554-9185 WEB http://www.asiacruise77.net
	Summer Cruise and Diving	住所 3677 Bautista St., Palanan, Makati City 電話 0928-554-9185 WEB http://www.asiacruise77.net
	Dive & Trek Manila Office	住所 15 Clipper Ave., Bayview village, Quirino Ave., Tambo, Paranaque City 電話 02-851-8746
セブ	FUN & SUN	住所 Unit E Bridges Town Square Plaridel Street, Alang-Alang, Mandaue City, Cebu 電話 032-343-3410 WEB http://www.funsundivetravel.com
	Savedra Dive Center	住所 PADI 5 Star IDC Dive Center 18652, PADI TecRec Dive Center, Panagsama Beach, Moalboal, 6032 Cebu 電話 032-474-3132 WEB http://www.savedra.com
	SCOTTY'S Action Sports Network	住所 Punta Engano Road, Lapu-Lapu City, Mactan 6015, Cebu 電話 02-231-0288 / 032-231-5060 / 032-231-5061 WEB http://www.divescotty.com
	Thresher Shark Divers	住所 thresher shark divers, Malapascua Island, Daanbantayan, Central Visayas 電話 0917-795-9433 / 0927-612-3359 WEB http://malapascua-diving.com/index.html
	SEA EXPLORERS Philippines	住所 SEA EXPLORERS PHILIPPINES, 36 Archbishop Reyes Avenue, VCFI Building, Cebu City 電話 032-234-0248 WEB http://www.sea-explorers.com
パラワン	Dugong Dive Center	住所 Club Paradise, Coron, 6316 Palawan 電話 0920-951-9100 / 0917-866-9877 / 0917-853-3395 WEB https://www.dugongdivecenter-ph.com
	Neptune Dive Center	住所 National Highway, Coron, 5316 Palawan 電話 0921-760-7492 WEB http://www.neptunedivecenter.com
	Submariner Diving Center El Nido	住所 Submariner Diving Center, Hama Street Brgy. Masagana, 5313 El Nido, Palawan 電話 0905-484-1764 WEB http://www.submariner-diving.com
	Tarvis Dive Center / Diving School Palawan	住所 Roxas, Palawan 電話 0915-795-2404 WEB http://www.tarvisdivecenter.com
	Puerto Del Sol Resort & Discovery Dive Center Palawan	住所 Puerto Del Sol Bay, Concepcion, Busuanga Island, 5317 Palawan 電話 0908-889-0866 WEB http://www.puertodelsolresort.com
バタンガス	Dive & Trek	住所 San Pablo, Bauan, Batangas 電話 02-851-8746 / 02-938-1038 / 0920-906-4123 WEB http://diveandtrek.com/
	Pacifico Azul Resort	住所 Sitio Looc, Brgy. Bagalangit, Mabini, Batangas 電話 0920-903-8055 / 0919-352-5568 WEB http://www.divesunbeam.com/
	Sun Beam Marine Sports Resort Corp.	住所 Greenfield Estates, Barangay Puting Lupa, Calamba, Laguna 電話 0917-882-4452 / 049-833-3333
ボホール	Alona Divers	住所 Alona Beach, Tawala Panglao Island, Bohol 6340 電話 038-502-9043 WEB http://www.alona-divers.com
	Balicasag Island Dive Resort	住所 Balicasag Island, Panglao, Bohol 電話 038-502-6001 / 038-501-0674 / 0928-217-6810
	Nova Beach Resort Bohol, Inc.	住所 Hoyohoy, Tawala, Panglao, Bohol 電話 038-502-8298 / 0920-804-9088 WEB http://www.bohol.jp
ボラカイ	Aqualife Divers Academy	住所 Manggayad Manoc-Manoc Boracay Island, Malay, Aklan 5608 電話 0920-508-2357 WEB http://boracayaqualife.weebly.com/
	Boracay Scuba	住所 D'mall Boracay,Station 2, Malay Aklan 電話 036-288-1784 WEB http://www.synka.jp/boracayscuba/
	Calypso Diving	住所 Boracay Island, Malay, Aklan 電話 036-288-3206 / 5169 WEB http://www.calypso-boracay.com
	Island Staff Diving and Tour Shopee, Inc.	住所 Angol-Manoc, Mano, Malay, Aklan 電話 036-288-1318 / 036-288-3316 WEB http://diveshop-islandstaff.jp
	Victory Diver	住所 White Beach Station 2, Boracay Island Malay Aklan 電話 036-288-6056 WEB http://www.victorydivers.com/
ミンドロ	Action Divers	住所 Congressional Rd, General Mariano Alvarez, Cavite 電話 046-430-0266 WEB http://www.actiondivers.com
	Atlantis Dive Resort	住所 Sabang Beach, Puerto Galera, Oriental Mindoro 電話 043-287-3066 to 69 / 0917-895-2920 WEB http://www.atlantishotel.com
	Big Apple Dive Resort	住所 Sabang Beach, Puerto Galera, Oriental Mindoro 電話 043-287-3134 WEB http://www.divebigapple.com
	Garden of Eden	住所 Sabang Beach, Puerto Galera, Oriental Mindoro 電話 0917-812-6625 WEB http://www.cocktaildivers.com
	La Laguna Beach Club and Dive Center	住所 Big La Laguna Beach, Puerto Galera, Oriental Mindoro 電話 046-430-0266 WEB http://www.actiondivers.com
	Octopus Divers in Villa Sabang	住所 Sabang Beach, Puerto Galera, Oriental Mindoro 電話 0919-379-0811 WEB http://www.mac-octopusdivers.com
	Orient Pearl Resort	住所 101 Sto. Nino, Puerto Galera, Oriental Mindoro 電話 092-6691-0883 / 092-9103-8837 WEB http://orientpearl.web.fc2.com/

Other Sports (サークル等)

		TEL	備考
Makati	拓真空手道連盟	0917-861-1022 / 0915-564-0063	日本語可
	ELORDE BOXING GYM	02-710-2151	
	不動心　合気道　道場	02-843-4410 / 0917-887-6373	
	MANILA HAPONS(ラグビー)	0998-985-2944	日本語可
	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
	ACE STRIKES(男女バレーボール)	0917-899-5700	日本語可
	マニラ日本人会テニス同好会	0920-914-4727	日本語可
	ZONE(バドミントン)	02-895-1600	
	マニラ熱血バトミントン部	0905-497-7128	
	Perry Sovidal ballet(バレエ)	02-895-7812 / 0917-525-5370	
	THE BEST CENTER ザ・ベストセンター (総合)	02-372-3065	キッズ歓迎
	The city club IGA(剣道)	0916-369-1218	日本語可
	Makati少林寺拳法マニラ支部 (拳法)	0917-888-5249	日本語可
	Makati The City Club IGA (剣道)	0916-369-1218	日本語可
	Rockwell Club ロックウェルクラブ (総合)	02-450-2994	キッズ歓迎
	Manila Bullets(男女バスケットボール)	0917-860-5194	日本語可
Taguig	Manila All Japan FC(サッカー)	0917-590-3342	日本語可
	マニラブレッツ (バスケ)	0917-718-1874	e1006209@gmail.com
Ortigas	マニラ剣道クラブ	0917-825-9178	キッズ歓迎
Pasay	Agile Philippines マニラバドミントンクラブ	Facebook：Agile Philippines -マニラバドミントンクラブ	日本語可
Alabang	Philippines Gymnastics and Athletics Academy	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

[お問合せ] ご登録をご希望される方は、ぜひプライマー編集部 (information@primer.ph) までご連絡ください。

Education & Learning

教育 / 習い事



Education & Learning

教育・習い事

フィリピンにはどんな学校があるの？やっぱり日本語で学ばせた方がいいの？　でもせっかく海外にいるのだから、国際的な環境で英語も学ばせたい。お子様の将来にかかる学校選びは、慎重に行いたいものです。また駐在員の方が学べる習い事も紹介します。

004／〈プレスクール〉プライベートスクール

Toddlers Unlimited
トドラーズ・アンリミテッド



住所 3F Festival Supermall, FilinvestCorp. City, Alabang, Muntinlupa
電話 02-8504064 / 917-898-2557
WEB toddlersunlimited.com
FB https://www.facebook.com/Toddlers Unlimited/

005／〈プレスクール〉ジャパニーズスクール

Childcare Center Whiz
ウィズこども園



住所 3F Grand Central Park, BGC, Taguig City
WEB https://whizkids.jp/

001／〈プレスクール〉ジャパニーズスクール

Oisca Manila
Japanese Kindergarten
オイスカマニラ
日本語幼稚園



住所 69 Paseo de Roxas St, Urdaneta Village, Makati
電話 02-894-3114 WEB www.oisca-youchien.com

006／〈プレスクール〉プライベートスクール

Happy Hearts
@Rockwell Club
ハッピー・ハーツ
@ロックウェル・クラブ



住所 23 Amorsolo Drive, Rockwell Center, Makati City 1200
電話 02-798-1736/ 0917-811-3731
WEB www.happyhearts.ph

002／〈プレスクール〉ジャパニーズスクール

Mommy International
マミー・インターナショナル
マニラ校



住所 G/F Avecshares Center, 1132 University Parkway
North Fort Bonifacio Global City, Taguig
電話 02-807-2199 / 02-807-2178
WEB https://mommy-int-manila.jp/

007／〈エレメンタリースクール〉ジャパニーズスクール

Manila Japanese School
在フィリピン日本国大使館
付属 マニラ日本人学校



住所 University Park, Bonifacio Global City, Taguig, Metro Manila
電話 02-840-1424
WEB http://www.mjs.org.ph/

003／〈プレスクール〉プライベートスクール

Cambridge Child
Development Center
ケンブリッジ・チャイルド・
デベロップメント・
センター



住所 2F Cambridge Centre, 108 Tordesillas St, Salcedo Vil, Makati
電話 02-844-8633/ 02-844-8392/ 0915-661-0901
WEB http://cambridge.com.ph/
FB https://www.facebook.com/CambridgePhilippines/

008／〈エレメンタリースクール〉インターナショナルスクール

International School
Manila
インターナショナル・
スクール・マニラ



住所 University Parkway, Fort Bonifacio Global City, Taguig City
電話 02-840-8400/ 02-840-8405
WEB http://www.ismanila.org/

009／〈エレメンタリースクール〉インターナショナルスクール

Brent International School Manila
ブレント・インターナショナル・スクール・マニラ



住所 Brentville Subdivision, Barangay Mamplasan, Biñan, Laguna
TEL 02-779-5140/049-544-5100/049-511-4330/4333
WEB http://brent.edu.ph/

016／〈エレメンタリースクール〉インターナショナルスクール

British School Manila
ブリティッシュ・スクール・マニラ



住所 36th Street, University Park, Bonifacio Global City, 1634 Taguig City, Metro Manila,
TEL 02-860-4800
WEB http://www.britishschoolmanila.org/

010／〈プレスクール〉プライベートスクール

9th Avenue School　ナインス・アベニュー・スクール

住所 M/F Active Fun Bldg., 9th Ave. cor. 28th St. Bonifacio Global City, Taguig City
TEL 02-856-1478
WEB http://9thavenueschool.com/

017／〈エレメンタリースクール〉プライベートスクール

Ateneo Grade School アテネオ・グレード・スクール

住所 Katipunan Avenue, Loyola Heights, Quezon City 1108, Philippines
TEL 02-426-6001
WEB http://www.ateneo.edu/
FB https://www.facebook.com/ateneodemanila

011／〈プレスクール〉プライベートスクール

Acacia Waldorf School
アケイシア・ウォルドルフ・スクール

住所 Hacienda Sta. Elena, Sta Rosa, Laguna
TEL 0917-554-0435/0998-980-8185
WEB http://acaciawaldorfschool.com/

018　〈エレメンタリースクール〉プライベートスクール

Colegio San Agustin コレヒオ・サン・アグスティン

住所 Palm Avenue, corner Carissa Street, Dasmariñas Village, Makati City
TEL 02-844-3723/02-844-3603
WEB http://csa.edu.ph/
FB https://www.facebook.com/CSAMAAOfficialAccount/

012／〈プレスクール〉プライベートスクール

Fun-D-Mentals Preschool
ファン・ディー・メンタルズ・プレスクール

住所 Ground Floor Salcedo Mansion, 109 Tordesillas Street, Salcedo Village, Makati City
TEL 02-818-9764/0922-807-4983
WEB http://fundamentalspreschool.weebly.com/index.html

019／〈エレメンタリースクール〉プライベートスクール

Caritas Don Bosco School カリタス・ドン・ボスコ・スクール

住所 Laguna Blvd., Laguna Technopark, Brgy. Biñan, Biñan, Laguna
TEL 049-541-2954
WEB http://caritasdonbosco.weebly.com/
FB https://www.facebook.com/CaritasDonBoscoSchool/

013／〈プレスクール〉プライベートスクール

Maria Montessori Foundation
マリア・モンテソーリ・ファウンデーション

住所 Maria Montessori Foundation, Caimito Drive, Ayala Alabang Village
TEL 02-842-4409
WEB http://www.mmf.edu.ph/

020／〈エレメンタリースクール〉プライベートスクール

La Salle Green Hills ラ・サール・グリーン・ヒルズ

住所 343 Ortigas Avenue, Mandaluyong, Philippines 1550
TEL 02-721-2000
WEB http://www.lsgh.edu.ph/
FB https://www.facebook.com/La-Salle-Green-Hills-est-1959-115488105460079/

014／〈プレスクール〉プライベートスクール

Montessori de Manila
モンテソーリ・デ・マニラ

住所 73 Pablo Roman St., BF Homes Executive Village, Las Piñas City
TEL 02-805-9863/02-805-0871
WEB https://www.montessoridemanila.edu.ph/

021／〈エレメンタリースクール〉インターナショナルスクール

Nord Anglia International School Manila
ノード・アングリア・インターナショナル・スクール・マニラ

住所 Bradco Avenue, Aseana Business Park, Paranaque City, 1700 Metro Manila
TEL 02-519-5799　WEB https://www.nordangliaeducation.com/our-schools/philippines/manila/international

015／〈プレスクール〉プライベートスクール

St. Michael's Playhouse
セント・ミカエルズ・プレイハウス

住所 G/F 6241 Palma corner Marialac Streets, Poblacion, Makati City
TEL 0939-925-0848
WEB http://stmichaelplayhouse.com/

022／〈エレメンタリースクール〉インターナショナルスクール

Domuschola International School
ドムスコーラ・インターナショナル・スクール

住所 #13 J. Cruz Street, Barangay Ugong, Pasig City
TEL 02-6359743/02-635-2002/02-650-3750/0917-714-2002/0918-947-9002
WEB http://domuschola.dis.edu.ph/

023／〈エレメンタリースクール〉インターナショナルスクール

Reedley International School リードリー・インターナショナル・スクール

住所 J. Cruz St. Brgy. Ugong, Pasig City
電話 02-925-9472/ 02-925-9473/ 02-925-9475/ 02-925-9464/02-925-9486
WEB https://reedleyschool.edu.ph/
FB https://www.facebook.com/reedleyphilippines/

024／〈エレメンタリースクール〉インターナショナルスクール

MGC New Life Christian Academy
MGC・ニュー・ライフ・クリスチャン・アカデミー

住所 Lot 2, Block 18 University Parkway Fort Bonifacio Global City, Taguig
電話 02-816-4233
WEB mgcnewlife.ph

その他

英語学校	**Chung Dahm International Academy** **チュン・ダム・インタナショナル・アカデミー**	住所 12/F The Trade and Financial Tower, 32nd St.,corner 7th Ave., Bonifacio Global City, Taguig 電話 02-478-9876 / 02-478-9247 WEB www.chungdahm.com.ph/
	Grand Line **グランドライン**	住所 205 N Garcia St Bel-air, Makati 電話 02-817-4594 / 02-845-4193 WEB http://teacher.grandline.asia
	English Breakthrough **イングリッシュ・ブレークスルー**	住所 Block 5, Lot 14, GarielaSilang St., New Capital Estates-1, Commonwealth, Quezon City 電話 050-3706-3636 / 0947-994-6607 WEB http://english-breakthrough.com
	BasicEnglish Camp **ベーシック・イングリッシュ・キャンプ**	住所 53 Balagtas St., Chrysantemum Village, San Pedro City, Laguna 電話 02-887-1863 / 0956-879-7597 WEB www.english-bec.com/
	WEXCEL **ウェクセル**	住所 Burgundy Westbay Tower, 820, Ocampo st, Malate, Manila 電話 02-313-5443 WEB wexcel-ph.com
	PJ Link Language Center **ピージェイ・リンク・ランゲージ・センター**	住所 4F Ricogen Building, 112 Aguirre Street, Legazpi Village, Makati City 電話 02-832-5735 / 0917-813-0693
	Genius Academy **ジーニアス・アカデミー**	住所 Upper Ground F1 HOTEL, 32nd Street, Bonifacio Global City 電話 0927-294-8953 / 0949-473-4506/ 02-869-5911 WEB https://www.geniusacademy.eu/en/
	StepForward **ステップ・フォワード**	住所 Unit 2108 Trade and Financial Tower, 7th Ave cor. 32nd St., BGC, Taguig 電話 0920-696-4099 / 0927-391-1246 WEB https://stepforward-learning.com/
	Dela Cruz English Club (DCEC) **デラ・クルーズ・クラブ**	住所 22A Chatham House, V.A. Rufino St. Salcedo Village, Makati City 電話 02-550-1376 WEB https://www.delacruz-jp.com/
日本語学校	**JELLYFISH EDUCATION PHILIPPINES** **ジェリーフィッシュ・エデュケーション・フィリピンズ**	住所 Unit 902A Philippine Stock Exchange Center East Tower Exchange Road, Ortigas Center, Pasig City 1605 電話 02-570-1290 WEB https://jellyfisheducation.com.ph/
日本語講師養成学校	**江副 日本語学校** **江副 日本語教師養成学校**	住所 3/F University Mall, 2507 Taft Avenue, Brgy. 709, Zone 078, Malate, Manila 電話 0939-939-6674 / 0917-160-2630 / 02-562-7797 WEB https://m.facebook.com/ejliofficial

習い事	**Danspace** ダンスペース	住所 Manila Polo Club, McKinley Road, Forbes Park, Makati City, Philippines 1220 電話 02-622-9722 WEB http://danspacemanila.com
	Step Dance Studio ステップ・ダンス・スタジオ	住所 8465 KalayaanAvenue,Brgy. Poblacion, Makati City 電話 02-621-6186 / 0917-532-7360 / 0917-898-1419 WEB www.stepsdancestudio.ph
	Manila Symphony Orchestra (Glorietta 5 Branch) マニラ・シンフォニー・オーケストラ	住所 3/F, Glorietta 5, Ayala Malls, Ayala Avenue, Makati 電話 MSO Academy Desk (632) 354-7709 Glorietta 5: 0916-4087549 WEB http://www.manilasymphony.com
	KUMON METRO MANILA CENTER 公文メトロマニラセンター	住所 6th floor Dominion Bldg.,833 ArnaizAve.,Makati 電話 02-817-8761 WEB http://ph.kumonglobal.com
	The Little Gym (Makati Branch) ザ・リトル・ジム（マカティ）	住所 Level 1, Bonifacio Technology Center, 31st St.& 2nd Ave., Fort Bonifacio, Taguig 電話 02-815-1735 / 02-815-1779 WEB http://www.thelittlegym.com.ph
	The Little Gym of Pasig (Mandaluyong Branch) ザ・リトル・ジム・オブ・パシッグ	住所 2/F The Exchange Regency, No. 2 Exchange Road cor.MeralcoAve.Ortigas Center, Pasig 電話 02-310-9870 / 02-310-9878 WEB http://www.thelittlegym.com.ph
	The Little Gym (Alabang Branch) ザ・リトル・ジム（アラバン）	住所 Mezzanine, Autozentrum BMW Center, Commerce Ave., & Madrigal Ave.,Alabang, Muntinlupa 電話 02-850-4060 / 02-850-4061 WEB http://www.thelittlegym.com.ph
	Manila Soccer Academy マニラ・サッカー・アカデミー	住所 17 Mckinley Rd., Forbes Park, 電話 0917-841-5530 WEB www.manilasocceracademy.com
	Kaya FC Academy カヤ・エフシー・アカデミー	住所 Chris Greatwich（Kaya FC Academy Director） 電話 090-6503-7607 / 0917-827-1703 WEB www.kayafcacademy.com **•International Little League Association of Manila** e-Mail Email: illam.manila@gmail.com WEB http://www.illam.org
	Yamaha School of Music ヤマハ音楽教室	住所 Bldg. B, 5/F SM Megamall, Mandaluyong 電話 02-633-5070 / 02-633-1730
	MEGA BLUE BIRD INTERNATIONAL メガ・ブルーバード・インターナショナル	住所 Level 2, Marina Way, Mall of Asia Complex, 1300 Pasay City S Mansion at Conrad Manila 電話 02-817-1827 / 0999-101-5443 WEB www.megabluebird.co.jp/
	Create Dance School クリエイト・ダンススクール	住所 YOGA+Express Legazpi, 119 Dela Rosa Street, Legazpi Village, 6/F Jose Cojuangco & Sons Bldg., Makati 電話 0927-576-5888 / 0919-999-8128
	Topia トピア	住所 Soho unit 102 Avida Cityflex Tower, 7th Avenue corner Lane T, Bonifacio Global City, Taguig 電話 0917-843-1852

オンライン英会話レアジョブと提携

最大手規模のビジネス英会話

年間受講者数 約1,000人多くの
駐在員とその家族の皆様に通っていただいています

無料体験受付中

マカティで学べる英会話学校

ビジネスの本拠地マカティで本格的な英会話が学べます！
グランドラインの最も大きな特徴は、講師の質の高さです。
どのレベルの英会話をご希望でも対応出来るシステムがとても評判。

Grand Lineが選ばれる理由

カリキュラムのカスタマイズ

初級から始めたい方も、上級から更なるステップアップを目指す方も今のレベルの少し上のカリキュラムで確実に成長を実感できます。ビジネスシーンにおいては、各業種に合わせたケーススタディ授業も受講可能ので、より実践で使える英語が学べます。



講師はビジネスのプロフェッショナル

講師はビジネスのプロフェッショナル大手日系企業や外資系企業の多くの日本人ビジネスパーソンの生徒の方への指導を通じて鍛えられた、経験豊富なプロフェッショナル講師がレッスンを行うので、本当に仕事に必要な英語が身につけられます。



柔軟な授業時間設定

レッスンは、ご希望の日時を前日までにご連絡をいただくことでご予約可能！直前でのオンライン受講への変更も可能なので、平日の仕事終わりでも自分の予定に合わせて授業を組むことができます。



最新割引プランございます

6ヶ月の受講で **10% OFF**

12ヶ月の受講で **15% OFF**

法人向けプランございます

人数の制限!

生徒様の入学時の英語レベルから受講後の成長過程を数字で出すことができます。

お客様で法人割引手続いただいております！

代表電話 **02-817-4594** 英語 02-845-4263 韓国語 02-845-4193

WEB https://goo.gl/maps/A6xSDf4WodF2

土日も開講しております！ 営業：月～金 13時～21時　土・日 9時～12時

205 N Garcia St Bel-air, Makati 1209 Metro Manila ○SSP最寄 ○TESDA最寄





Hospital,Clinic & Medicine

クリニック・歯科／市販薬リスト



Hospital, Clinic & Medicine

【クリニック・歯科・市販薬リスト】
フィリピンには設備の整った総合病院、女医や日本人医師・スタッフが在籍している病院があり安心です。また、病院へ行く前に連絡しておくと安心なジャパニーズヘルプデスクの存在は、心強いこと間違いなしです！



マニラ日本人会診療所
(Japanese Association, Manila)

内科／小児科／婦人科／日本語対応可／女医在籍
診療時間 月～金曜8時30分～11時30分、13時30分～16時、土曜8時30分～11時
産婦人科 診療時間 火・木曜9時30分～11時30分（急患により時間の変更があり。来院前の確認をオススメ）
小児科 診療時間 水・金13時30分～16時
住所 23F Trident Tower, 312 Sen. Gil Puyat Ave. Salcedo Village, Makati City
電話 02-818-0880 / 02-819-2762
ジャパニーズヘルプデスク直通
電話 02-506-7986

診察の場合は事前予約の必要はなし。国民健康保険、組合健康保険の方は、一旦全額負担となり、日本で還付請求が可能です。

マカティメディカルセンター
(Makati Medical Center)

総合病院／予約不可／女医在籍
診療時間 月～日曜24時間
住所 No.2 Amorsolo St. Legaspi Village, Makati City
電話 02-618-9802
ジャパニーズヘルプデスク直通
電話 02-623-1054

アジアンホスピタルアンド
メディカルセンター
Asian Hospital and Medical Center

診療時間 緊急外来24時間
住所 2205 Civic Drive, Filinvest City, Alabang, Muntinlupa
電話 02-771-9000 /
緊急時 02-876-5755
ジャパニーズヘルプデスク直通
電話 0917-819-5461

東京ヘルスリンク（Tokyo Health link）

クリニック予約専用／日本語対応可能／女医在籍
診療時間 月～土曜8時～20時、日曜9時～18時
Makati 住所 Sunnyvale Building (kodak building) # 2247 Don Chino Roces Ave. Makati City

Makati branchでは人間ドック健康診断や医師が自宅に往診してくれるサービスを提供しています。日本語で対応可能な病院はこちら！ TEL:02-506-8989

Alabang 住所 Unit B-2 El Molito building, Madrigal Ave. Ayala Alabang, Muntinlupa City
電話 02-772-2678
Rehab 住所 Rehab Medicine and PT Clinic Ground Floor Common Goal Tower, Madrigal Business Park Ayala Alabang, Muntinlupa City
電話 02-850-8607

St. Luke's Medical Center Quezon City

総合病院／予約必要／日本語対応可／女医在籍
診療時間 月～金曜8時～17時
住所 279 E. Rodriguez Sr. Boulevard, Quezon city
電話 02-727-561

St. Luke's Medical Center Global City

総合病院／24時間緊急対応／日本語対応可
住所 St. Luke's Medical Center, 32nd St. Bonifacio Global city, 1112
電話 02-789-7700
ジャパニーズヘルプデスク直通
電話 02-506-7985

ジャパニーズ・ヘルプデスク・クリニック
Japanese Help Desk Clinic

一般診療／緊急医療
診療時間 月～金曜16時30分～21時 土曜13時～17時
住所 Medical Plaza Makati, Unit LP-11, Amorsolo St., Legaspi Village, Makati City
電話 0917-716-9007

夜間・土曜でも受診が可能。診察費・薬代などキャッシュレス支払い対応可能

デンタル

Estetico Dental
エステーティコ・デンタル

それぞれの患者に合わせた、高品質、思いやり、そして痛みのない歯科サービスを提供。オーラルケアを始め、黄ばみが気になる歯、歯並びの悪い歯など様々な悩みに対応。美しい歯へと導いてくれる。



住所 Unit 501 Oakridge Plaza, 1012 San Antonio St Paseo de Magallanes, Makati
営業時間 9:00~17:00（日・祝日定休）

デンタル

KOBAYASHI DENTAL CLINIC & LABORATORY
小林歯科診療所・技工所

豊富な知識・信頼できる技術・安心できる価格設定。日本語で治療を受けられる安心と、丁寧な治療が評判で患者の9割は日本人。フィリピンに住む日本人のみなさんにとって、大きな支えとなっている。



住所 401 MAGA Centre, Paseo de Magallanes, Magallanes Village, Makati
営業時間 9:00~17:00（日・祝日定休）

デンタル

Navales Dental
ナバレス デンタル

お子さまも安心な全ての年齢層に広範囲な歯科治療を提供する、マルチ専門歯科医院。日本と米国で医師免許を習得した確かな腕、世界水準の歯科治療を提供している。Navales 女医は、日本語対応も可能。



住所 Suite 1405 Medical Plaza Makati Bldg. Amorsolo corner Dela Rosa St Legaspi Village Makati City
営業時間 9:00~17:00（火・日曜・祝日定休）

デンタル

Fashion Smile Dental Health and Spa
ファッション・スマイル・デンタル・ヘルス・アンド・スパ

技術に過ごせる治療室でプロ資格を持つ歯科医が最新の設備を使用し治療いたします。



住所 Unit 601 6th Flr. Heart Tower 108 Valero St., Salcedo Village, Makati City 営業時間 月~土曜 10:00 ~ 19:00
電話 02-478-7738 / 0917-509-2010

眼科

Asian Eye Institute
アジアン・アイ・インスティテュート

緑内障や白内障を始め、角膜や網膜の病気など、あらゆる眼の悩みに対応している眼の専門病院。各疾患の専門医が常駐しているため、複雑な手術の際にも対応可能。日本語や韓国語などの外国語通訳サービスも。



住所 9th and 10th Floors, Phinma Plaza Rockwell Center, Makati City
営業時間 8:00~17:00（日・祝日定休）

デンタル

DS and Associates Dental Clinic
DS・アンド・アソシエイツ・デンタル・クリニック

◇診察内容
美容歯科治療・インプラント・小児歯科・歯冠（金冠）、ブリッジ、ラミネートベニア・矯正歯科・ホワイトニング・義歯・根管治療



住所 Unit 106 SOHO @Avida CityFlex Towers, 7th Ave. Corner Lane T, BGC
営業時間 月~土曜 10:00 ~ 13:00、14:00 ~ 18:00
電話 0917-845-0076



[症状別　市販薬リスト]

監修　在フィリピン日本大使館
　　医務官　佐藤　一也さん

海外で体調を崩したときは、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。そこで、フィリピンで体調を崩したときに役立つ市販薬をリストアップ。

※ non-RX 医薬品とは
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。今回紹介するのは薬局・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フィリピンでの薬剤商品名（会社名）
②世界共通の薬剤一般名
③適応症
④剤型、性能、副作用
⑤用量・用法など(禁忌、使用上の注意)

解熱・鎮痛・生理痛薬

①TYLENOL (Johnson&Johnson) タイレノール
②Acetaminophen アセトアミノフェン Tylenol



③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・外傷痛の緩和、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。)

①ADML (Pfizer Consumer) アドビル
②Ibuprofen イブプロフェン Advil



③頭痛、歯痛、関節痛、生理痛、風邪、筋肉痛、関節、炎の軽度な痛みの緩和、悪寒・発熱時の解熱。
④性非ステロイド性抗炎症薬に分類される解熱鎮痛成分。作用発症は、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。服用による症状の悪化、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。妊娠中・授乳中、老人は服用を避ける。)

①BAYER Aspirin(Bayer Healthcare)アスピリン270
②Acetylsalicylic acid アセチルサリチル酸 Aspirin



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・外傷痛の緩和、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）7
(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、出血傾向の患者、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。)

①Buscopanvenus (Boehringer Ingelheim) ブスコパン
③Hyoscine-N-butylbromide 10mg, paracetamol 500mg



③生理痛、月経困難症
④子宮内膜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,重篤な排尿障害、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)

外用鎮痛消炎薬

①VOLTAREN RAPID (Novartis Healthcare) ボルタレン
②Diclofenac　ジクロフェナック
③腱痛、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、捻挫の痛みの緩和・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。皮膚病変のある部位、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。)

①Feldene gel (Pfizer) フェルデンジェル
②Piroxicam　ピロキシカム
③変形性関節症、肩関節周囲炎、腱・腱鞘炎、腰周囲炎、上腕骨上、顆炎(テ

痛覚の鎮痛・消炎
④経皮消炎鎮痛剤。
①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、眼瞼、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。）

悪阻の症状・去痰

①AMBROLEX/AMBROLEX OD(GlaxoSmithKline)アンブロレックス
②Ambroxol 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、塵肺症、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線毛化を促し、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、じん麻疹性紅斑、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。）

①Bisolvon (Boehringer Ingelheim) ビソルボン
②Bromhexine 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、眼瞼やロ唇のまわりの腫れ）、発疹、じん麻疹、じん麻疹性紅斑、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。）

①LOMSCOL (Pfizer Consumer) カルボシステイン
②Carbocisteine 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。粘液腺過剰に分泌される代表的な去痰薬です。唾液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/9ml）：8–12歳1回10–15ml、4–7歳1回7.5–10ml
いずれも食後服用。
（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。）

悪阻の症状・咳止め

①ROBITUSSIN-DM (Pfizer Consumer) メジコン
②Per 5mL syr Dextromethorphan HBr 15mg, guaifenesin 100mg, alcohol 14%
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（咽頭炎、鼻かぜ）にともなう咳や、気管支道具補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（咳をおこさせる組織）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。）

悪阻の症状・鼻水

①CLARITIN(Schering Plough)クラリチン
②Loratadine 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、肝炎、発疹、蕁麻疹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2.5ml1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。）

①Benadryl One (Jhonson&Jhonson) ベナドリル
②Cetirizine 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。副作用は眠気症状（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：本剤成分または比ペラノ人喘息休過敏症のある方、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

①Imodium (Johnson & Johnson) イモディウム
②Loperamide 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、幅広い範囲の下痢に対応する強力な下痢止め。脳中枢に悪影響を与えないので、長期服用も可能。 低出生体重児、新生児および6カ月未満の乳児：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、妊娠中・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

①LACTOMIN PLUS (Pro Bio Pharma) ラクトミン
②Lactic 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、各科で広く使われている、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

①ZANTAC 75 (GlaxoSmithKline) ザンタック
②Ranitidine 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）

吐き気

①MOTILIUM (Janssen) モティリウム
②Domperidone ドンペリドン
③吐き気、消化器系機能異常症状
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、褐色細胞腫、プロラクチン血症、妊娠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

①BUSCOPAN (Boehringer Ingelheim) ブスコパン
②Hyoscine-N-butylbromide
③消化性潰瘍や胃炎、腸炎等における消化管の痙攣、運動亢進機能亢進。
④胃腸の過度の緊張や痙攣をやわらげ、胃痛、腹痛、さしこみの痛みを緩める、胃腸機能障害薬。
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（プ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、潰瘍性下痢患者）

便秘

①SENOKOT (Mundipharma) セノコット
②Sennosides A & B センノシド
③便秘
④固い便や慢性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
（34mg・センノシド 0.2mg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

①LAMISIL (Novartis Healthcare) ラミシール
②Terbinafine 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めったにしないでください。
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）

①CANESTEN (Bayer Healthcare) カーネステン
②Clotrimazole 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日間連続使用する必要がある。
（慎重投与：妊娠中、看しいやけん血）

車酔い

①DIZTAB (AmherstLab)
②Meclizine HCl メクリジン
③乗り物酔いの吐き気、眩暈、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、前立腺肥大、妊娠中、授乳中）

鼻づまり

①DRIXINE (Schering-Plough)
②Oxymetazoline 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緩和する鼻スプレー。
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）

睡眠誘導薬

①GNC MELATONIN (GNC) メラトニン
②Melatonin 3mg, vit B6 2mg メラトニン
④「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、入眠の他にも症状の改善もある。アメリカでは栄養補助食品として販売。
⑤1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）

※薬効が改善されないとき、副作用が発生したときなど、すべて専門家に相談しましょう。
※薬価の情報は2018年12月現在の情報です。
※より詳しい情報はPMDAHPをご覧ください。

for Business



for Business

仕事関連

フィリピンの企業やサービスを、各ジャンルごとに紹介します。また、フィリピンの日系企業もご紹介します。

銀行

BDO Unibank, Inc.
ビー・ディー・オー・ユニバンク

住所 6th Floor, South Tower, BDO Corporate Center, 7899 Makati Avenue Makati City 0726, Philippines
電話 02-878-4450 ／ 02-878-4350 ／ 02-878-4355 ／ 02-663-4001
e-Mail help-japanese@bdo.com.ph

Metrobank
メトロバンク

住所 Metrobank Paza, Buendia, Makati, City
電話 02-857-5371
e-Mail consumeraffairs@bsp.gov.ph

Bank of the Philippine Islands (BPI)
バンク・オブ・ザ・フィリピン・アイランズ

住所 4/F Ayala Wing, BPI Head Office Bldg., Ayala Ave. cor. Paseo de Roxas, Makati City
電話 818-5541 ～ 48

Philippine National Bank (PNB)
フィリピン・ナショナル・バンク

PNB Financial Center, Pres.Diosdado
住所 Macapagal Blvd., Pasay City
電話 573-8888
e-Mail customercare@pnb.co.ph

Bank of Tokyo-Mitsubishi UFJ, Ltd
三菱東京 UFJ 銀行 マニラ支店

住所 14/F, 6788 Ayala Ave., Makati City
電話 886-7371

Mizuho Bank, Ltd., Manila Branch
みずほ銀行

住所 25/F, Zuelig Bldg., Makati Ave., cor. Paseo de Roxas, Makati City
電話 860-3500

SUMITOMO MITSUI BANKING CORPORATION
三井住友銀行

住所 20/F Rufino Pacific Tower, 6784 Ayala Ave., Makati City
電話 811-0845

Asian Development Bank
アジア開発銀行

住所 6 ADB Ave., Mandaluyong City
電話 632-4444

Japan Bank for International Cooperation(JBIC)
国際協力銀行

住所 11/F Tower 1, The Enterprise Center, 6766 Ayala Ave., cor. Paseo de Roxas, Makati City
電話 856-7711 ～ 14

生命保険・損害保険

BPI / MS Insurance Corporation
三井住友海上火災保険

住所 16/F, Ayala Life-FGU Center Bldg, 6811 Ayala Ave., Makati City
電話 840-9200/9201

PGA SOMPO INSURANCE CORPORATION
損保ジャパン日本興亜

住所 5/F Corinthian Plaza, 121 Paseo de Roxas, Legaspi Village, Makati City
電話 811-3417
e-Mail marketing@pgasompo.com

MALAYAN INSURANCE COMPANY, INC.(TOKIO MARINE DIVISION)
マラヤン保険株式会社(東京海上日動火災)

住所 6th & 7th Floors, Y. Tower 2, Legaspi cor. Gallardo St., Salcedo Village, Makati City
電話 818-5211

insurance110
ほけんの 110 番

住 所 2/F 206 One Corporate Plaza, Pasay Road(A.Arnaiz Ave.), Legaspi Village, Makati City
電 話 552-3688
e-Mail ph@hoken1110intl.com

WELLBE INTERNATIONAL INSURANCE BROKERS LTD.
ウェルビー株式会社

住 所 Level 10-1 One Global Place, 25th Street & 5th Avenue, Bonifacio Global City, Taguig City
電 話 02-224-2145

証券

Nomura Securities Philippines Incorporated
野村証券

住 所 18/F Tower 2 The Enterprise Center, 6766 Ayala Ave., Paseo de Roxas
電 話 886-5240

DBP-Daiwa Capital Markets Philippines, Inc.
大和証券

住 所 18th Floor, Citibank Tower, 8741 Paseo de Roxas, Salcedo Village, Makati City, Republic of the Philippines

リース

ORIX METRO Leasing and Finance Corporation
オリックス　メトロ　リーシング アンドファイナンス　コーポレーション

住 所 21/F GT Tower International, Ayala Avenue corner H.V. dela Costa Street, Salcedo Village, Makati, 1227
電 話 (02) 858 8888 / 982-9400
e-Mail autoauction@orix.com.ph

BOT LEASE AND FINANCE PHILIPPINES, INC.
東銀リース　フィリピン

住 所 Unit 14B,14th floor, Multinational Bancorporation Centre, 6805 Ayala Avenue, Makati City, Metro Manila
電 話 846-9228

人材

PRUDENTIAL EMPLOYMENT AGENCY, INC.
プロデンシャル・エンプロイメント・エージェンシー

住 所 Units E, F & H, 2nd Floor, Miki Mari Buildingm Sta. Cecilia Road, Talon 2, Las Pinas City. Metro Manila
電 話 02-403-2823/ 871-1625
e-Mail info@prudentialemployment.com

J-K Network Manpower Services.
ジェーケー・ネットワーク・マンパワー・サービス

住 所 Unit 3 IJKLMN 3rd floor Crissant Plaza Building No.272 Commonwealth Avenue Old Balara, Quezon City, Philippines
電 話 (02) 245 2829
e-Mail jkmanpower@jp-network-e.com

NOSPHIL CONSULTANCY AND MANPOWER SERVICES INC & PHILNOS CORPORATION
ノスフィル・コンソルタンシー・アンド・マンパワー・サービス・インク・フィルノス・コーポレーション

住 所 3F OAC BUILDING, 27 SAN MIGUEL AVENUE, ORTIGAS CENTER, PASIG CITY
電 話 02-638-9499/9498
e-Mail y.tsunoda@nosco.co.jp

SAGASS Consulting
サガス・コンサルティング

住 所 Unit 2402, 24th/Floor, 139, Corporate Center, Valero Street, Salcedo Village, Makati City 1227
電 話 02-893-8815
e-Mail jph@sagass.com

John Clements Recruitment
ジョン・クレメンツ・リクルートメント

住 所 12B LKG Tower, 6801 Ayala Ave., Makati City
電 話 02-884-1169/02-884-1418
0917-828-5134（田渕）
0917-621-5369（澤渡）
0917-627-0846（小川）
e-Mail tabuchi@johnclements.com, sawatari@johnclements.com, ogawa@johnclements.com

DENCOM Consultancy & Manpower Services
デンコム・コンサルタンシー＆マンパワー・サービス

住 所 Unit 3008-9 Cityland Pasong Tamo Tower 2210 Don Chino Roces Avenue
電 話 02-813-6977/02-621-1572
0919-677-5493 (日本語 24 時間対応)
e-Mail dencomphil@gmail.com

Reeracoen
リーラコーエン

住 所 6th Floor. First Life Center, 174 Salcedo St., Legaspi Village, Makati City 1229
電 話 02-893-7276（総合受付）
e-Mail info@reeracoen.com.ph

One world
ワンワールド

住 所 Room207,560 Quezon Ave. Brgy. Tatalon, Quezon city, Philippines
電 話 0917-118-9300/0916-239-8003
e-Mail nakatsu@one-world-japan.com

物流・輸送・引越し

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

住所 Suite 102 CTC Bldg., 2232 Roxas Boulevard, Pasay City Metro Manila 1300
電話 02-822-9911/Japanese Line 02-776-2627
e-Mail s_fujita@sgh-gobal.com
r_suzuki@sgh-global.com

TRANS TECH
トランステック株式会社

住所 29th Floor, Ayala Life, FGU Center Building, Ayala Avenue, Makati, 1226 Metro Manila
電話 (02) 403 4576
e-Mail teamlbc@e-transtech.com

CROWN LINE Philippines, Inc
クラウン・ライン・フィリピン

住所 Unit 103 & 104 JJM Buildin II, Ninoy Aquino Ave., Paranaque City 1700
電話 02-771-2613/0999-436-6907
e-Mail isa@crownline.jp

Nippon Express Philippines Corp
フィリピン日本通運株式会社

住所 Lot 85-A&B, Avocado Road, FTI, East Service Road, Taguig City, Metro Manila
電話 02-403-1106（日本語）／02-837-3415／02-815-0301
e-Mail myamauchi@nittsu.com.ph

YAMATO LOGISTICS CO., LTD
ヤマトロジスティクス株式会社 フィリピン代理店（クロネコヤマト）

電話 02-851-7565

OCS ANA GROUP
オー・シー・エス・アナ・グループ

住所 G/F FCC Bldg. Rada St. Legaspi Vill Makati
電話 02-894-0341／02-817-8282
e-Mail info@ocsmnl.com.ph

R.V. MARZAN LOGISTICS, INC.
アールブイ・マルザン・ロジスティクス

住所 MNA Building, Bonifacio Drive Corner 2nd Street, Port Area, Manila Philippines
電話 (+632) 536-5579 (+632) 528-0434
e-Mail francis.armas@rvmarzan.com

Nakahiro Philippine Logistics Company,Inc.
ナカヒロ　フィリピンロジスティクスカンパニー

住所 0172 A BAYANAN ROAD BAYANAN BACOOR 4102 CAVITE PHILIPPINES
電話 046-970-9038 / 0917-421-6911

TRANCY LOGISTICS PHILIPPINES, INC.
トランシィ・ロジスティック・フィリピン・インク

住所 4th Floor Ramon Magsaysay Center, 1680 Roxas Boulevard, Malate, Manila
電話 02-521-1581～84

Sun Logistic Technology, Inc.
サン・ロジテック・テクノロジー

住所 Sitio Aratan, Brgy., Pulong Sta. Cruz, Sta. Rosa City, Laguna
電話 049-541-2834 to 37/FAX 049-541-2822/0918-963-0156（山田）/0918-942-4351
e-Mail d.yamada@slsi.com.ph

不動産

ABLE
エイブル

住所 8th Fl 111 Paseo de Roxas Bldg. 111 Paseo de Roxas St, Legaspi Village Makati City.
電話 02-551-1914
e-Mail able-manila@kk-lead.co.jp

81 PROPERTY MANAGEMENT Inc.
81 プロパティ・マネージメント

住所 2nd floor U101 L&H Corporation Building, 2310 Don Chino Roces Avenue, Makati City
電話 632-801-3009 /03--570-1365

JNP REALESTATE CORP.
ジェイ・エヌ・ピー・リアルエステート

住所 Unit UG21 Cityland Pasong Tamo Tower Inc. makati City
電話 02-752-1733 0915-332-1555 (Globe) 0977-676-7815 (Globe)
e-Mail jnp-real-state-@billionaire-club.jp

DMCI HOMES
ディー・エム・シー・アイ・ホームズ

住所 1321 Apolinario St., Brgy. Bangkal, Makati City
e-Mail info@dmcihomes.jp

spectrum
スペクトラム

電話 0917-823-2612 ／ 02-217-3034
e-Mail inquire.spectrumleasing@gmail.com

KANEJIN
かね甚

住所 3-23B, Legaspi Towers 300, Roxas Blvd. cor. Vito Cruz, Malate Manila
電話 02-521-1151／52
e-Mail info@kanejin.com

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
e-Mail aph.realestate@auncon.co.jp

Hawkins Condo Rental
ハウキンズ コンド レンタル

住 所 Cityland Pasong Tamo Tower, 2210 Don Chino Roces Ave, Makati City
電 話 02-501-3985 ／02-307-7875 ／ 0927-816-6080 ／0927-834-8380
e-Mail marissahawkins@yahoo.com condorentalsphilippines@gmail.com

Ayala Land Premier
アヤラ・ランド・プレミア

住 所 2/F Tower One & Exchange Plaza, Ayala Triangle, Ayala Avenue, Makati City, Philippines 1226
電 話 (+632) 848-5000

Limónz Inc.
リモンズ株式会社 (Limónz Inc.)

住 所 unit 2015 soho,ETON Tower Makati 128 Dela Rosa street, Makati City 1229
電 話 +63 917-955-4740
e-Mail team@limonz-inc.com

Megaworld Projects
メガワールド・プロジェクト

電 話 02-624-8907 0917-810-4374 0939-922-8946
e-Mail sales@global-estate.ph

HONOBONO CORPORATION
ほのぼのコーポレーション

住 所 505 VGP Center, 6772 Ayala Avenue, Makati City, Metro Manila
電 話 02-811-5555

不動産&レンタルオフィス

Leopalace21 Philippines
レオパレス 21 フィリピン

住 所 23 F Tower6789, 6789 Ayala Avenue, Makati City, Metro Manila, Philippines
電 話 0915-278-5090 0956-039-5577
e-Mail info@laopalace21ph.com

レンタルオフィス

BTTC Centre
ビー・ティー・ティー・シー・センター

住 所 12/F BTTC Centre, #288 Ortigas Ave. cor. Roosevelt St. Greenhills, San Juan
電 話 02-655-1888 ／ 02-655-2222 092-67156630 ／ 02-507-8992
e-Mail hantex@pldtdsl.net

Crosscoop
クロスコープ

住 所 23F GT Tower International, 6813 Ayala Avenue
電 話 02-464-7100
e-Mail crc-ph@crosscoop.com

Optimal Office Space Solutions
オプティマル・オフィス・スペース・ソリューション

住 所 Unit 330 Mllelong Bldg., Amorsolo St., Brgy. Pio del Pilar, Makati
電 話 02-317-6677
e-Mail inquiry@o2space.ph

FABBIT PHILIPPINES
ファビット・フィリピン

住 所 26 Twenty Four Seven Mckinley, 24TH STREET, CORNER 7TH AVENUE, BONIFACIO GLOBAL CITY
電 話 02-864-4100/02-618-0928/0917-817-7206
e-Mail info@fabbit.com.ph

レンタカー

Sara rent-a-car
サラレンタカー

住 所 Office: Cityland Pasong Tamo Tower 2210 Don Chino Roces Ave
電 話 02-501-3985 ／ 0927 816 6080

THE RYOAKI TAXI INC.
ザ・リョウアキタクシー株式会社

住 所 182 Angelina Canaynay Ave., San Dionisio Paranaque City
電 話 02-403-8197 ／ 0908-143-9438
e-Mail contact@ryoaki.com

ABLE CAR SERVICES
エイブル・カー・サービス

住 所 189f 28th Avenue East Rembo Makati City 1216 Philippines
電 話 02-505-8743 / 02-919-0268 / 0917-311-3027

携帯電話

TECHBOX
テックボックス

住 所 Tao Technology Building, P. Antonio Cor, F. Legaspi St., Ugong Pasig
電 話 02-836-5828

WIFIレンタル

WIFI-HIRE.COM
ワイファイ・ハイヤー・ドットコム

住 所 Fukuchi Building 4th Floor, 6-29-8 Shinjuku-ku, Tokyo, Japan 160-0022
電 話 050-5527-4918（日本国内）
e-Mail mn_eca@vision-net.co.jp

法律事務所

Quasha, Ancheta, Peña & Nolasco
桃尾・松尾・難波法律事務所

住 所 Don Pablo Building 114 Amorsolo Street, Makati
電 話 02-892-3011/ ／ 02-892-3020
e-Mail japandesk@quasha-interlaw.com

会計事務所

P&A Grant Thornton
P&A　グラントソントン

住 所 19th and 20th Floor, Tower 1, The Enterprise Center, Ayala Avenue, Makati City, Philippines
電 話 02-988-2288
e-Mail markets.communications@ph.gt.com

KPMG
ケー・ピー・エム・ジー

住 所 9/F The KPMG Center 6787 Ayala Avenue
電 話 02-885-7000

Deloitte
デロイト・フィリピン

住所 Navarro Amper & Co. (Main office)19th Floor Net Lima Plaza 5th Avenue, Corner 26th Street Bonifacio Global City Taguig 1634, Philippines
電話 02-581-9000
e-Mail PHCM@deloitte.com

コンサルティング・会社設立

Value Asia Philippines Inc.
バリュー・アジア・フィリピン・インク

住所 #101 VM Condominium, 146 Amorsolo St., Legazpi Village, Makati City
電話 0917-817-6549
e-Mail visa@valueasia-ph.com sansiro@pmlc.net

NIHON CONSULTANCY SERVICE INC
日本コンサルティングサービス

住所 69 Don Benito Hernandez St., 1300 Pasay City
電話 02-832-0704 / 02-832-0706

MCCK CONSULTING GROUP
エム・シー・シー・ケー・コンサルティング・グループ

住所 Unit 204 The Asia Tower, Benavidez Street corner Paseo de Roxas, Legaspi, Legaspi Village, Makati, 1229 Metro Manila
電話 (02)893-1100 / (02)893-1200 / (02)893-1300 / (02)816-4312
e-Mail info@mcckgroup.com outsource@e-manage-inc.com

TERADATRUST ADVISORY INC.
テラダトラスト・アドバイザリー

住所 Unit 1501, Liberty Plaza Building, 102 H.V. deta Costa St., Salcedo Village, Makati City
電話 02-551-0080

TOKYO CONSULTING FIRM CO,. LTD
(株) 東京コンサルティングファーム

住所 Unit 2C LHN Bldg. 2310 Pasong Tam, Chiho Roces Ave., Makati City
電話 02-744-6837

WCL SOLUTIONS
WCL ソリューションズ・フィリピン

住所 9F Phil AXA Life Centre Bldg., 1286 Sen. Gil Puyat Ave., Makati City 1200
電話 02-856-2393/02-856-1305

sainlak inc.
サインラック

住所 437 Cityland Pasong Tame Tower2210 Chino Roces Makati City
電話 02-729-6904(英語) 0917-868-0105(日本語)
e-Mail info@sainlak.com

翻訳・通訳

DENCOM
デンコム

住所 Unit 3008-9 Cityland Pasong Tamo Tower, 2210 Don Chino Roces Avenue, Makati City
電話 02-813-6977 / 02- 621-1572 / 0919-677-5493
e-Mail dencomphil@gmail.com

ビザ申請

Friendship Tours
フレンドシップ・ツアーズ

住所 3F Dusit Thani Manila Ayala Center Makati city Metro Manila Philippines 1223
電話 840-1060 / 818-8896 / 894-1124 / 819-5644 / 893-0291

Almarcas
アルマルカス

住所 NO17 Phivedec Industrial Estate,Veterans Center,Taguig City
電話 02-579-4041 / 02-822-1990

PHILIPPINE RETIREMENT AUTHORITY(PRA)
フィリピン・リタイアメント・オーソリティー

住所 29th Floor, Citibank Tower, 8741Paseo De Roxas, Makati
電話 02-848-1412 (TEL) 02-848-7106 (FAX)
e-Mail inguiry@pra.gov.ph

イベント企画

AAB Philippines Inc.
エー・エー・ビー

住所 Unit 409 Cattleya Building, 235 Salcedo St Legaspi Village, Makati City, Philippines 1229
電話 02-218-3535
e-Mail isozaki@aab.co.jp

資格

All Asia Aviation Academy
オール・アジア・アビエーション・アカデミー

住所 Unit 4A - 5A Building 4, Salem International Complex, Domestic Rd, 191 Zone 20, Pasay, 1300 Metro Manila
電話 0917-875-1111 / 02-551-6520
e-Mail academy@aaa-central.com

食品

BIO-NORMALIZER TRADING PHILS. INC.
バイオ・ノーマライザー

住所 5563 BRGY. SAN LUIS, STO. TOMAS, BATANGAS

Natural Quality Corparation
ナチュラル・クオリティ・コーポレーション

住所 88 place 59 Betty Go Belmonte street, New Manila, Quezon City
電話 723-1828/410-1540
e-Mail npc.sales@gmail.com

Sanriku Japan
三陸ジャパン

住所 VVS Warehouse Compound, Multinational Avenue Access Road, Brgy. Sto Nino, Paranaque City
電話 806-0789/806-234
e-Mail fruscorp@gmail.com

飲料

Otsuka-Solar Philippines Incorporated

住所 No. 7 & 9, Brixton Street, Brgy. Kapitolyo, Pasig City, 1603 Philippines
電話 + 632 888-6774 /+632 844- 9266

Yakult
ヤクルト

住所 1461 F. Agoncillo cor. J. Escoda Streets, Ermita, Manila 1000
電話 +63 (2) 892-5858 (8-YAKULT)0922-881-8366
e-Mail yakult-ph@yaklut.com.ph

Asahi Breweries, Ltd.
アサヒビール株式会社

住所 6th Floor PNB Allied Bank Center Ayala Avenue, Makati City
電話 (632) 816-3421 to 25
e-Mail contactus@asia-brewery.com

Lakan
ラカン （フィリピン・クラフト・ディスティラーズ・・インク）

住所 Unit 704, Common Goal Tower Finance St. Madrigal Business Park, Ayala Alabang, Muntinlupa City.
電話 (+632) 556-9788
e-Mail acm@philippinedistillers.com

HOTEI JAPANESE PREMIUM INC
ホテイ・ジャパニーズ・プレミアム

住所 6th Floor PNB Allied Bank Center Ayala Avenue, Makati City
電話 0917-723-9126
e-Mail www.liquor.ph

Mc Asia
マックアジア・フード・トレードコーポレーション

住所 158 Apo St, Sta. Mesa Heights, Quezon City, NCR
電話 02-251-3625 / 02-231-1026
e-Mail sales1@mcasiafoodtrade.ph / sales2@mcasiafoodtrade.ph/ mcasiafoodtrade@yahoo.com.ph

アパレル

UNIQLO
ユニクロ

住所 Building A, J.W. Diokno Boulevard, Mall of Asia Complex, CBP-1A, Pasay City 1300,
e-Mail customersupport@uniqlo.com.ph

PHILIPPINE WACOAL CORP
フィリピン・ワコール株式会社

住所 3/F, 6788 Ayala Avenue, Makati Sky Plaza, Makati City, Metro Manila
電話 02-892-5706

Paris Miki
パリス・ミキ

住所 1st level S'maison, Pasig
電話 02-772-2373
e-Mail customercare@parismiki.ph

コスメ

Best Buy World Philippines
ベスト・バイ・ワールド・フィリピンズ

電話 0945-107-9308（日本語可）
e-Mail info-ph@bestbuy-world.com （日本語可）

おもちゃ

BANDAI PHILIPPINES INC.
バンダイフィリピン

住所 Phase 2A, Block1, Lot 2, J.P. Rizal Avenue, Lima Technoloy Center SEZ, Lipa City, Batangas
電話 043-455-6915

建設・内装

NORTH VALLEY ENGINEERING SERVICES(NVES)
ノース・バリー・エンジニアリング・サービス

住所 103 Brain Train Building Center, Lot 11, Block 3, Sta. Rosa Business Park, Greenfield, Brgy. Don Jose, Sta. Rosa City
電話 0917-678-7379
e-Mail ctsc52tada2002@yahoo.co.jp/ nves.mtada@gmail.com

TPSC PHILIPPINES CORPORATION / Toshiba Plant Systems & Services
東芝プラントシステム＆サービス

住所 Unit 1601, 88 Corporate Center, 141 Valero St., Salcedo Village, 1209 Makati City, Mertro Manila, Philippines
電話 02-625-5834（英語、タガログ語対応）
e-Mail tpsc-ph@toshiba-tpsc.co.jp（日本語、英語対応）

DARUMA CORPORATION
ダルマ・コーポレーション

住所 Room 502, 5th Floor, Marbella Condominium, 2223 Roxas Blvd
電話 02-551-1912/15

CHODAI CO., LTD. MANILA REPRESENTATIVE OFFICE
株式会社長大

住所 Unit 9C, 8 Rockwell, Rockwell Center, Makati City, 1210, Philippines
電話 02-552-8238

EL MAR FUENTE SERVICES CORP.
エルマーファンテ

住所 S24, 2nd Floor, Sunbar Plaza Building, Amorsolo St. corner Pasay Road, Makati City
電話 02-817-0078/817-4163

TAIHEI ALLTECH CONSTRUCTION (PHILIPPINES), INC.
太平アルテック株式会社

住所 Cityland Condominium 10 Tower, Rm, 2108, 156 HV dela Costa St., Salcedo Village, Makati City, Metro Manila
電話 02-818-1960 ／ 02-819-7207

KYOMAPLANTTECH CORPORATION
キョウマプラントテックコーポレーション

住所 22nd Floor, Tower 1, Insular Life Corporate Center, InsularLife Drive, FilInvest Corporate City, Alabang, Mantinlupa City, Metro Manila
電話 02-511-0350

ペイント

KANSAI PAINT
関西ペイント

住所 Unit 8A South Luzon International Business Park, Brgy, Batino, Calamba, Laguna 4027.
電話 TEL/FAX 02-519-4276/0917-545-3259/0917-886-8861

MIZUTANI PAINT PHILIPPINES INC.
水谷ペイント　フィリピン　インク

住所 M. Greenfield Industrial Complex, Km 14 Merville Access Road, Brgy. Merville, Paranaque City, Metro Manila, 1709, Philippines
電話 02-809-1316

オフィス機器

Canon
キヤノン

住所 7th Floor and Ground Floor, Commerce and Industry Plaza (CIP) Bldg, Campus Avenue corner Park Avenue, McKinley Hill, Brgy. Pinagsama, Fort Bonifacio, Taguig City 1634
電話 632-884-9000

ECopy Corpration
イーコピー・コーポレーション

住所 eCopy Showrooms: 5837 Zobel Roxas St, Makati City／65 Senator Gil Puyat Avenue, Makati City eCopy Cebu - G/F MDC Bldg, 520 A. Cortes Avenue, Ibabao, Mandaue City
電話 02-525-9911／02-522-1771／02-536-0174／032-346-3976
e-Mail sales@ecopy.com.ph

オフィス家具

SETSUYOASTEC CORPORATION (KOKUYO)
セツヨー　アステック　コーポレーション（コクヨ）

住所 7th Floor, Athenaeum Building, 160, LP Leviste Street, Salcedo Village, Makati, 1227
電話 0917-513-9889 (Keita Hayashi) 0917-886-6990 (Philip Borromeo) 0995-815-6118 (Decerie Agarin)
e-Mail sales@movaflex.com／philborromeo@movaflex.com／agarin@info.com.ph

UCHIDA YOKO GLOBAL LIMITED
内田洋行

住所 GF Valderrama Bldg., 107 Esteban St., Legazpi Village, Makati City
電話 02-990-6644 loc 118 or 131/0917-800-6898
e-Mail uchida@valiant.ph／clim@valiant.ph

印刷

Mr.Printer
ミスター・プリンター

住所 101A Cattleya Condominium 235 Salcedo St., Makati City
電話 02-893-3671 ／ 0905-340-2785

TSUCHIYA KOGYO PHILS., INC.
土屋工業フィリピン

住所 Light Industry & Science Park III, Batangas
電話 04- 530-9988

Tamiya Chuo Philippines
タミヤ・チュウオウ・フィリピン

住所 Light Industry & Science Park III, Batangas
電話 032-341-3900
e-Mail h-shikama@tamiyachuo.com

内装・設備・空調

SAFETY SERVICE KINDNESS PHILS., INC.(SSK)
セーフティー・サービス・カインドネス・フィルス

住所 189 Katipunan Avenue, Brgy. Bayanihan, Quezon City 1109
電話 02-912-0880/0949-889-5983
e-Mail sske_salto@yahoo.co.jp ssk.admin@sskphinc.com

Noa
株式会社ノア

住所 Cocofed Bldg., 144 Amorsolo St., Legaspi Village., Makati City/
電話 02-511-0781

ALMEXTECH INC.
アルメックステックインク

住所 Phase4, block18, lot 9, to 7, Cavite Economic Zone, 4106 Rosario, Cavite
電話 046-437-0807

NIGATA POWER SYSTEMS PHILIPPINES INC.
新潟原動機株式会社

住所 2nd Fir. BJ Marthel Bldg., No.5 Acsis Avenue, Km. 16 West Service Road, Paranaque City, Metro Manila
電話 02-822-3678 ／ 02-822-5271 ／ 02-822-6765 ／ 02-822-5859

MUNDO DESIGN + BUILD
ムンド・デザイン＋ビルド

電話 02-905-5150
e-Mail info@mundobuilders.com

BUIL-TECH GLOBAL TRADING CORPORATION
ビルテック・グローバル・トレーディング・コーポレーション

住所 8F JECOPRIME BUILDING, 20th Corporate Drive Center 20th Drive, Mckinley Business Park, Bonifacio Global City, Taguig City
電話 02-330-0572
e-Mail builtechgtc@buil-tech.ph

Techtal
テックタル

住所 3F Ardan Building II, Meralco Ave., Brgy. San Antonio, Pasig City Metro Manila, Philippines

電話 0917-701-7813/ FAX 02-696-7813

e-Mail techtal.joy24@gmail.com

セキュリティ

1Q smart system and support Inc.
ワンキュー・スマート・システム・アンド・サポート

住所 #67B Maysilo circle, Plainview, Mandaluyong City.

電話 02-671-7027 ／ 925-79-55 ／ 925-75-47

e-Mail ima.1qsmartcctv@gmail.com

テレビ

CHANNEL BOX
チャンネル・ボックス

住所 Aguirre Ave., BF Homes Paranaque

電話 0916-222-2499 ／ 0999-345-2369／0995-964-8928(日本語)

BBMAX TECH INC
ビー・ビー・マックス・テク

住所 Unit2709 Cityland Pasong Tamo Tower, 2210 Don Chino Roces ave, Makati City.

電話 02-833-8952 ／ 02-729-8708 ／ 091-7675-0060 ／ 091-7675-0061

e-Mail ph @ myslingtv.com

RYOWA TRADING
リョーワ・トレーディング

電話 02-400-6728／0906-405-2556

e-Mail info@neotv.info

ReASIA Philippine
リ・アジア・フィリピン

住所 10F jaka Bldg., 6780 Ayala Ave, Makati City

電話 02-856-0395／0916-665-9000(英語)／0917-497-3000(日本語)

e-Mail info@ltv-world.com

メディア

NIKKEI CHINA (HONG KONG)LTD.
日本経済新聞　日経中国（香港）社

住所 LEVEL21, No.28, Hennessy Road, Wanchai, Hong Kong

電話 65-6336-4122/852-2598-1771

e-Mail sales@nikkei.com nikkei@nikkei.com.uk

浄水器

MJC Water Dispenser Installation Services, Inc.
エム・ジェイ・シー・ウォーター・ディスペンサー・インストレーション・サービス

住所 42 Tropical Avenue BF Homes International Las Piñas City

電話 02-850-0807／0917-521-1478

e-Mail mjcwater@yahoo.co.kr

電気・電子機器

International Elevator &Equipment,Inc.
インターナショナル・エレベーター・アンド・エクイプメント (三菱電機フィリピン)

住所 K m.23 West Service Road,South Superhighway,Cupang 1771 Muntinlupa City,Philippines

電話 02-807-0420

e-Mail 松尾 充隆 m.matsuo@lee.com.ph

ERIKA R.SHIMAMURA ershimamura@lee.com.ph

Panasonic Philippines
パナソニック・フィリピン

住所 Ortigas Ave, Taytay, 1920 Rizal

電話 02-635-2260

e-Mail satoshi.kono@ph.panasonic.com

Panasonic Manufacturing Philippines Corporation
パナソニック・マニファクチャリング・フィリピン・コーポレーション

住所 14th Floor, 6788 Ayala Ave., Makati City, Philippines 1226

電話 02-886-6291／02-886-6294

e-Mail yosuke.tanaka@ph.panasonic.com

SHARP Philippines
シャープ・フィリピンズ

住所 KM.23 WEST SERVICE ROAD, SOUTH SUPERHIGHWAY ALABANG, MUNTINLUPA CITY, 1770, METRO MANILA, PHILIPPINES

電話 02-807-8468

e-Mail shudo@spc.sharp-world.com

MDS CIRCUIT TECHNOLOGY, INC.
エム・ディー・システムズ サーキット テクノロジー インク

住所 9th Floor, Ner One Center, 26th St. corne 3rd Ave., BGC, Taguig

電話 02-818-0506

DAIKYO INTERNATIONAL PHILIPPINES, INC.
大協インターナショナル・フィリピン（株）

住所 #103,Quality Drive, PEZA, SEPZ, Carmelray Industrial Park 1, Canlubang, Calamba, Laguna

電話 049-549-2412/049-549-0844DL

通信

KDDI Philippines
ケー・ディー・ディー・アイ・フィリピン

住所 25F Rufino Pacific Tower 6784 Ayala Ave., Makati City

電話 0917-832-7052/02-887-2536

e-Mail sales@kddi.ph

DTSI Group
ディー・ティー・エス・アイ・グループ

住所 12/F, Zuelling Building Makati Avenue Makati City 1225 Philippines

電話 0998-974-1231

e-Mail sg.ent3@dtsigroup.com

RISE
ライズ

住所 6/F OPL Building, 100 C. Palanca st., Legaspi Village, Makati City

電話 0995-614-8196

e-Mail sato.kotsuchi@rise.ph

ソフトウェア・システム開発・デザイン

BroadLeaf I.T. Solution Inc.
ブロードリーフ・アイティー・ソリューション・インク

住所 Unit 604 Vicente Madrigal Building
6793 Ayala Ave. Makati City
電話 0977-824-2811
e-Mail akira.goto@broadleaf.co.jp

WEB MAKATI
ウェブ・マカティ

住所 Unit 803, Cityland, 7648 Dela Rosa St., Makati City
電話 02-816-3641

ITP/SVEN PHILIPPINES INC.
アイ・ティー・ピー/セブン・フィリピンズ

住所 29 Bulletin Street, West Triangle, Quezon City,1104
電話 0917-650- 5309(日本語／英語)
e-Mail ichikawa@itp-sven.ph

A.T.PRIME SOLUTION CORP.
A.T.プライム・ソリューション株式会社

住所 Unit 1904 Hanston Square, #17 San Miguel Ave, Ortigs Center, Pasig City 1605 Philippines
電話 02-654-2817

Alsons/AWS Information Systems, Inc.
アルソンズ・エーダブリューエス・インフォメーション・システムズ

住所 4th floor, Don Jacinto Bldg 141 Dela Rosa Street Legazpi Village, Makati City Philippines
電話 02-823 - 5689

EXCITE MEDIA SERVICES
エキサイトメディアサービス

住所 16FOledan Square, 6788 Ayala Avenue, Makati City 1226 Philippines
電話 02-844-1637

J-SYS PHILIPPINES, INC.
ジェーシス・フィリピン

住所 25th Floor Tower 2, Insular Life Corporate Center, Insular Life Drive, Filinest Corporate City, Alabang, Muntinlupa City 1781
電話 02-846-0120

TSUKIDEN GLOBAL SOLUTIONS,INC
月電・グローバル・ソルーション・インコーポレイテッド

住所 Unit 2102, 21st floor, One Corporate Center, Dona Julia Vargas ave. corner Meralco Ave., Ortigas Center, Pasig City, Metro Manila
電話 02-477-8474

GMO
ジー・エム・オー

電話 02-465-9297
e-Mail info.cloud.en@z.com

ソリューション

VALTES Advanced Technology,Inc
ヴァルテス・アドバンス・テクノロジー

住所 Unit 2A Trafalgar Plaza, H.V. dela Costa Street, Salcedo Village, 1227 Makati City, Philippines
電話 02-823-8391（フィリピン） ／ 03-6860-9004（日本国内）
e-Mail vat-inquiry@valyes.com.ph

INFORESTA PHILIPPINES, INC.
インフォレスタ・フィリピンズ・インク

住所 3rd floor, Makati Sky Plaza, 6788 Building, Oledan Square, 1226
電話 02-894-3523

自動車

Isuzu Philippines Corporation
いすゞ自動車

住所 114 Technology Avenue, Laguna Technopark, Binan Laguna,4024
電話 Manila:(632)757-6070/ Laguna:(049)541-0224

MITSUBISHI MOTORS
三菱自動車

住所 No.1 Auto Park Ave, Greenfield Automotive Park Special Economic Zone, Santa Rosa, Laguna 4026
電話 632-948-9999

TAU CORPORATION
タウ・コーポレーション

住所 1004 Vicente Madrigal Bldg., 6793 Ayala Ave., Makati Binan Laguna,4024
電話 02-809-2118
e-Mail manila@tau.co.jp

自動車部品

SAN-ESU JAPAN INC.
サンエスジャパン

住所 LOT 5, Malvar St. National H-way Brgy, Tubigan, Binan City, Laguna
電話 049-576-7707 ／ 02-736-5317
e-Mail sasaki@nippon-engine.co.jp
san-esu@nippon-engine.co.jp

RENERGY SYSTEM INC.
レネジー・システム

住所 19 Joe Borris Street, Bagong Ilog, Pasig City, 1600 Metro Manila
電話 0916-435-3232

GLTEK Trading Corporation
ジーエルテック トレーディング コーポレーション

住所 Unit 2B2 Philexcel Business Park M.Roxas Highway Clark Freeport Zone
電話 045-499-3094

ITO SEISAKUSHO PHILIPPINES
伊藤製作所フィリピンコーポレーション

住所 Lot C2-1B Carmelray Industrial Park , Brgy.Calamba City
電話 049-545-5152

樹脂

Mirai Philippines Corp.
株式会社未来樹脂

住所 Unit 5 Starts Factory, Lot 3-D Greenfield Automotive Park, Sta. Rosa Laguna, Philippines 4026
電話 049-523-8865/0917-832-8167

FIBER GLASS SPECIALIST
ファイバー・グラス・スペシャリスト

住所 158 P.Tuazon Boulevard, Cubao, Quezon City, Philipines
電話 02-995-8888

CALAMBA SHIN EI IND PHILS CORP
カランバ新鋭インダストリー・フィリピンズ

住所 Block6 Lot2, Calamba Premiere International Park, (CPIP) Bo .Prinza Calamba, Laguna, Philippines
電話 63-49-545-2035

金属

DOHO METAL (PH) CORPORATION
DOHO メタル（フィリピン）コーポレーション

住所 P.Imes Bldg, Block 16 Phase IV C.E.P.Z., Rosario, Cavite
電話 046-437-2432

CREATIVE DIECAST PHILIPPINES
クリエイティブ・ダイカスト・フィリピンズ

住所 Blk. 7, Lot 5 People's Technology Complex, Bo. Maduya, Carmona, Cavite 4116
電話 046-430-2252 to 55

商社

ELEMATEC PHILIPPINES, INC.
エレマテック・フィリピン株式会社

住所 18/F 6788 Ayala Avenue, Oledan Square, Makati City, Metro Manila
電話 02-817-7552

ITOCHU CORP., MANILA BRANCH
伊藤忠商事株式会社マニラ支店

住所 16th Floor, 6788 Ayala Avenur, Oledan Square, Makati City, Metro Manila
電話 02-857-1111

KAMOGAWA Laguna Phils., Inc.
カモガワ ラグナ フィリピン

住所 Unit C Metrococo Compound Bldg. 1 Lot 3F/3G on American Road, Greenfield Automotive Park, Sta. Rosa, Laguna, 4026 Philippines
電話 02-750-1278

NGK SPARL PLUGS (PHILIPPINES). INC.
フィリピン NGK 株式会社

住所 Unit 2003, 20th Floor, 88 Corporate Center, 141 Valero corner Sedeno St., Salcedo Village, Makati City
電話 02-750-1278

Stahl materials Philippines, Inc.
シュタールマテリアル

住所 Block 1 Lot 6-B Daiichi Industrial Park-SEZ Maguyam Road, Silang Cavite
電話 046-482-0829

Vessel Co.,INC.
株式会社ベッセル

住所 大阪市東成区深江北 2-17-25
電話 06-6976-7778

航空

All Nippon Airways（ANA）
全日本空輸

住所 15th Floor, Tower 2, RCBC Plaza, 6819 Ayala Ave. Corner Sen Gil Puyat Ave. Makati City
電話 02-553-7000

Japan Airlines（JAL）
日本航空

住所 2nd Floor, 6788 Ayala Avenue, Oledan Square, Makati City
電話 02-403-2486

SKYJET
スカイ・ジェット

住所 Unit 08 Aseana One tower, Bradco Ave., Paranaque City
電話 02-875-9538

サービス・その他

NIPPON KAIJI KYOKAI
一般財団法人日本海事協会マニラ事務所

住所 Unit 902 Pearl of the Orient Tower, 1240 Roxas boulevard, Ermita Manila
電話 02-567-7734／02-567-3892

THE JAPAN FOUNDATION, MANILA
国際交流基金マニラ　日本文化センター

住所 23rd Floor, Pacific Star Bldg., San. Gil Puyat Ave. cor. Makati Ave., MakatiCity, Metro Manila
電話 02-811-6155～58

Yasuragi no sato
財団法人 やすらぎの里

住所 Roxas Boulevard cor Sen, Gil Puyat Ave, Pasay City（事務所）
電話 025-834-7777 ／ 0998-842-2437（日本語対応）

MUSIC21
ミュージック 21

電話 02-371-7856/02-853-3635/02-809-7391/02-522-5941/02-478-1685

【ご登録方法】

本リストへご登録をご希望の法人様は、下記 URL をご覧ください。
（掲載は無料です。）

http://primer.ph/business/nikkei_kigyo_list/



POEAから日本向けの技能実習生送り出し機関として認定を受けました



フィリピンで30年以上の実績と経験から人材をサポート

(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

日本向け派遣業務 (POEA LICENSE No.142-LB-090310-R)

PHILNOS CORPORATION

- 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
  IT技術者、英語教師、技能実習生の派遣

その他海外向け派遣業務

- 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

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
NOSPHIL CONSULTANCY AND MANPOWER SERVICES INC.

Industrial Park

工業區



First Philippine Industrial Park

ファースト フィリピン インダストリアルパーク





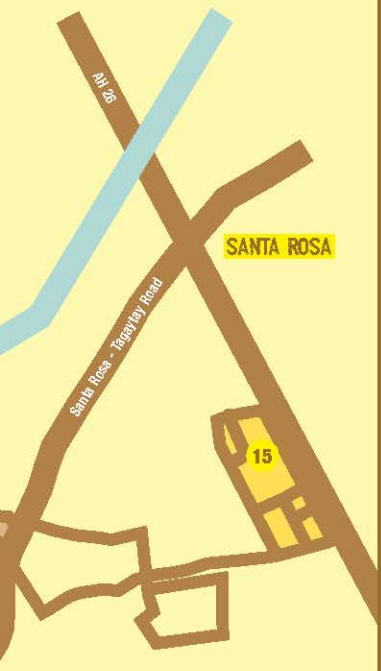
所属企業一覧表

01	SHIMANO (PHILIPPINES) INC. シマノ・フィリピン	電話 043-430-6000
02	CITIZEN MACHINERY PHILIPPINES, INC. シチズン・マシーナリー・フィリピン	電話 043-405-6241
03	HONDA PHILIPPINES, INC. ホンダ・フィリピン	電話 02-581-6700
04	SUMITOMO CORPORATION OF THE PHILIPPINES スミトモ・コーポレーション・オブ・フィリピン	電話 02-885-0671 ～ 0680（マカティオフィス）
05	NISSIN BRAKE PHILIPPINES CORP. ニッシン・ブレーキ・フィリピン・コープ	電話 043-405-6409
06	IBIDEN PHILIPPINES, INC. イビデン・フィリピン	電話 043-405-5250
07	ARTNATURE MANUFACTURING PHILS. INC. (AMPI) アートネイチャー・マニュファクチャリング・フィルズ	電話 043-405-6086
08	Hoya Glass Disk Philippines, Inc. FPIP Batangas Plant ホヤ・グラス・ディスク・フィリピン	電話 049-541-2730
09	BROTHER INDUSTRIES (PHILIPPINES), INC. ブラザー・インダストリーズ・フィリピン	電話 043-430-1030
10	CANON BUSINESS MACHINES (PHILIPPINES), INC. キャノン・ビジネス・マシーンズ・フィリピン	電話 043-740-5111
11	PHILIPPINE MANUFACTURING CO. OF MURATA, INC. フィリピン・マニュファクチャリング・コーポレーション・オブ・ムラタ	電話 043-455-2092
12	YAMAICHI SEIKO PHILIPPINES INC. ヤマイチ・セイコー・フィリピン	電話 043-779-8100
13	TSUKASA ELECTRIC PHILIPPINES, INC. ツカサ・エレクトリック・フィリピン	電話 043-405-6020
14	KASAI ADVANCED MFG. PHILIPPINES INC. (KAMP) カサイ・アドバンス・MFG・フィリピン	電話 043-277-2360

Laguna Technopark

ラグーナ テクノパーク







所属企業一覧表

01	Fujitsu Die-Tech Corporation of the Philippines フジツウ・ダイテック・コーポレーション・オブ・ザ・フィリピン	電話 02-843-0965,0998
02	Fujitsu Ten Corporation of the Philippines フジツウ・テン・コーポレーション・オブ・ザ・フィリピン	電話 02-845-2374
03	Honda Cars Phils., Inc. ホンダ・カーズ・フィルズ	電話 02-857-7200～19
04	Honda Engine Manufacturing Philippines Inc. ホンダ・エンジン・マニュファクチャリング・フィリピン	電話 02-818-0105
05	Honda Parts Manufacturing Corporation ホンダ・マニュファクチャリング・コーポレーション	電話 049-541-1625
06	Isuzu Autoparts Mfg, Corporation イスズ・オートパーツ・マニュファクチャリング・コーポレーション	電話 049-541-1458～69
07	Isuzu Philippines Corp. イスズ・フィリピン・コーポレーション	電話 049-541-0224～26
08	JFE Shoji Steel Philippines, Inc. JFE・ショウジ・スティール・フィリピン	電話 049-541-2404～08
09	JX Nippon Mining & Metals Phils., Inc. JX・ニッポン・マイニング＆メタルズ・フィルズ	電話 049-541-1606
10	Laguna Dai Ichi, Inc. ラグーナ・ダイ・イチ	電話 049-541-2860
11	Marubun / Arrow (Phils.) Inc. マルブン・アロー・フィルズ	電話 049-541-3356
12	Mirai Philippines Corporation ミライ・フィリピン・コーポレーション	電話 049-523-8865
13	Nidec Philippines Corporation ニデック・フィリピン・コーポレーション	電話 049-541-1126
14	Nidec Precision Philippines Corporation ニデック・プレシジョン・フィリピン・コーポレーション	電話 049-502-9748
15	Nissan Motor Philippines, Inc ニッサン・モーター・フィリピン	電話 049-541-2201
16	Shin-Etsu Magnetics Phils., Inc. シンエツ・マグネティック・フィルズ	電話 049-502-3190～94
17	TDK Electronics Phils., Corp. TDK・エレクトロニクス・フィルズ	電話 049-541-3141
18	Terumo (Phils.), Inc. テルモ・フィルズ	電話 049-541-2111 / 049-541-2121
19	Toshiba Logistics (Philippine) Co., Ltd. トウシバ・ロジスティクス・フィリピン	電話 02-757-5920
20	Toyota Motors Phils. Corp. トヨタ・モーターズ・フィルズ・コーポレーション	電話 049-541-3020～24
21	Yusen Logistics Center, Inc. ユウセン・ロジスティクス・センター	電話 02-420-8151

First Cavite Industrial Estate

ファースト カビテ インダストリアル エステート



所属企業一覧表

01	Fujisash Philippines, Inc. フジサッシ・フィリピン	電話 046-402-1371
02	Hitachi Industrial Machinery Philippines, Corporation ヒタチ・インダストリアル・マシーナリー・フィリピン・コーポレーション	電話 046-437-0623
03	Mitsuba Philippines Corp. ミツバ・フィリピン・コーポレーション	電話 046-402-1203
03	Mitsuba Philippines Corp. - Plant 2 ミツバ・フィリピン・コーポレーション・プラント2	電話 046-402-0009
04	Ushio Philippines, Inc. ウシオ・フィリピン	電話 046-402-1422

Cavite Economic Zone

カビテ エコノミック ゾーン



所属企業一覧表

01	Bridgestone Precision Moldings Philippines, Inc. ブリジストン・プレシジョン・モールディング・フィリピン	電話	046-437-2636～37
02	Glory (Philippines), Inc. グローリー・フィリピン	電話	046-437-0501
03	Hayakawa Component Technologies, Inc. ハヤカワ・コンポーネント・テクノロジーズ	電話	046-971-0785
04	Hayakawa Electronics (Phils.) Corp. ハヤカワ・エレクトロニクス・フィルズ	電話	046-437-1401
05	HDK Philippines Incorporated HDK・フィリピン・インコーポレイテッド	電話	046-437-0628
06	HS Technologies (Phils.), Inc. HS・テクノロジーズ・フィルズ	電話	046-437-2231～33
07	N.T. Philippines, Inc. N.T. フィリピン	電話	046-437-2301
08	P. Imes Corp. P.Imes・コーポレーション	電話	046-437-2401～10

建物の塗装は関西ペイントにご相談ください！

KANSAI PAINT



壁



床



屋根

KANSAI PAINT PHILIPPINES, INC.

Unit 8A South Luzon International Business Park, Brgy, Batino, Calamba, Laguna 4027.

KANSAI PAINT WORLDWIDE

***www.kansai.co.jp*（日本語）／*kansaipaint.com.ph*（英語）**

Tel/Fax : 63 2 519 4276

100 CENTENNIAL KANSAI PAINT

電話番号: 0917-545-3259（担当:山本拓史／日本語）／
0917-886-8861（担当:Omarオマール／英語）



バリエーション豊かなオフィスタイプ・
会議室をご用意しております。

Fabbit

レンタルオフィス
コワーキングスペース

最大50%OFF

キャンペーン実施中（先着10社限定）

まずはお問い合わせください

fabbit Philippines Inc.

26th Floor, Twenty-Four Seven McKinley, 24th Street corner 7th Avenue, Bonifacio Global City, Taguig

詳しくは、お電話・メールにて、日本語でお気軽にお問合せください。

TEL： 代表 **02-864-4100**
日本語専用 **0917-817-7206 / 02-618-0928**

info@fabbit.com.ph



Emergency Numbers

緊急時の連絡先

なにかあった時のための緊急時の連絡先リストです。警察署、消防署の他、日本語対応のクリニックもあります。

警察署	メトロマニラ全域	電話 117
	マカティ	電話 02-887-1798/ 4626（本署）
	マニラ	電話 02-523-8378/5611（本署）
	パサイ	電話 02-831-1544/5054
	ケソン市	電話 02-925-8326 , 02-925-8417（本署）
	マンダルーヨン	電話 02-532-5001/2001
	ムンティンルパ	電話 02-862-2611/3778
	タギッグ	電話 02-642-2060/3582
	アラバン	電話 02-842-2433
消防署	マカティ	電話 02-844-3313 , 02-813-2328 （中央消防署）
	マニラ	電話 02-527-3627 /3653
	パサイ	電話 02-843-6523, 02-844-2120
	パシッグ	電話 02-641-1939/2815
	ケソン市	電話 02-379-0254 , 02-2435-0168 02-928-3073, 02-928-3074
	マンダルーヨン	電話 02-532-2189/2402（中央消防署）
	ムンティンルパ	電話 02-842-2201, 02-772-3944
	タギッグ	電話 02-837-4837/0740
	アラバン	電話 02-842-2201
空港関連	ニノイ・アキノ国際空港	電話 02-877-1109/7888
	クラーク国際空港	電話 045-499-1468
	マクタン・セブ国際空港	電話 032-340-2486
	全日空	電話 02-553-8000
	日本航空	電話 02-403-2486
	フィリピン航空	電話 02-855-8888
	セブパシフィック航空	電話 02-702-0888
	エア・アジア航空	電話 02-722-2742
	デルタ航空	電話 02-841-8822

大使館・邦人関係機関	在フィリピン日本国大使館	電話 02-551-5710
	領事部直通（日本語）	電話 02-834-7508
	マニラ日本人会	電話 02-810-7909
	フィリピン日本人商工会議所	電話 02-892-3233
	マニラ日本人学校	電話 02-840-1424 ～ 27
	フィリピン退職庁	電話 02-848-1412
	人援護ホットライン（24 時間対応）	電話 02-551-5786
	マニラ区役所	電話 02-527-0972
交通機関	マニラ交通省	電話 02-527-3087
	Light Rail Transit Authority (LRT)	電話 02-647-3452
	Metro Rail Transit (MRT)	電話 02-920-6683 ／ 02-924-0052
電機・ガス・水道	マニラ水道	電話 1627
	MERALCO メラルコ (電気)	電話 16211 ／ 0920-97-16211 ／ 0917-55-16211
	Solaine LPG ソレイン (ガス)	電話 02-887-5555
病院	Makati Medical Center	住所 Amorsolo St., LegazpiVill., Makati 電話 02-888-8999 WEB www.makatimed.net.ph
	St. Luke's Medical Center（タギッグ）	住所 32nd St., Bonifacio Global City, 1112 電話 02-789-7700 WEB www.stlukesmedicalcenter.com.ph
	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）	電話 02-817-1289
	神戸クリニック（アラバン）	電話 02-842-5405
	メディカル・シティ（パシッグ）	電話 02-403-9579
	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）	電話 02-771-9000
	赤十字社 (レッドクロス)	電話 143 ／ 02-790-2300
日本語 OK なクリニック	マニラ日本人会診療所	住所 23/F Trident Tower, 312 Sen. Gil Puyal Ave., SalcedoVill., Makati 電話 02-818-0880/02-819-2762 WEB www.jami.ph/clinic
	東京ヘルスリンク<マカティ店>	住所 Sunnywale Bldg., 2247 Don Chino Roces Ave., Makati 電話 02-819-2010 / 02-506-8989（日本語対応） WEB www.tokyohealthlink.net 診療時間 月～土曜 8:00 ～ 20:00、日曜 9:00 ～ 18:00
	東京ヘルスリンク<アラバン店>	住所 Unit R-2 El Molito Bldg., Madrigal Ave., Ayala Alabang, Muntinlupa 電話 02-772-2678 / 0917-808-8874（日本語対応） WEB www.tokyohealthlink.net 診療時間 8:00 ～ 20:00
動物病院	Animal house (24 時間)	電話 02-896-3704 ／ 0917-847-5233

毎日の習慣を
フィリピンでも。

無料トライアル実施中!!

日本と同じ情報をお届け！



国際版（紙）と電子版Proのセットプラン

月額P4,800（電子版Pro単体プラン 月額$500香港ドル）

お申込・お問い合わせはWEBで

www.nikkeiasia.com

電子版を既にご購読中の方

住所など登録情報の変更はお済みですか。
フィリピンにお住まいの方へお得な情報や
セミナー情報をご提供しています。

手続きは日経IDラウンジで
https://id.nikkei.com/lounge/



NIKKEI 日経中国（香港）社
TEL.852-2598-1771