フィリピン ライフスタイルガイド 2018

primer

www.primer.ph

DINING
SHOPPING
BEAUTY
TRAVEL
LEARNING

2018
年刊

無料/FREE

Philippine Lifestyle Guide

FOR JAPANESE

海外引越しの クラウンライン

18カ国間に 拡がる グループ ネットワーク



JIMA 日本海外引越協会

MyGlobal





クラウンライングループは1980年創業以来日系企業皆様向けに海外赴任から帰国まで一貫したサービスを提供して参りました。お下見から作業立会まで、日本人スタッフによるきめ細やかな対応と長年の 経験を生かした的確なアドバイスで、引越しのお手伝いをさせて頂く事をモットーとしてます。

見積もりから日本語でお気軽にどうぞ

担当：伊佐 和幸 (ISA KAZUYASU) ☎：+63-999-436-6907 ✉：isa@crownline.jp

Crown Line Philippines, Inc

住所：Unit 103&104 JJM Building II,Ninoy Aquino Avenue Paranaque City 1700
☎：+63-2-771-2613 ✉：isa@crownline.jp（日本人担当：伊佐）

BDO



ご縁がありますように。

便利な営業時間の延長（平日）
お客様の利便性を考え、営業時間を8時まで延長している支店もございます。

土曜日・日曜日も営業（モール内支店）
BDOは、フィリピンで初めて週末営業を開始した銀行です。
ほとんどのモール内支店は、土曜日・日曜日も営業しています。

国内に約3,800台のATMが設置
BDOは、フィリピン有数の企業体、SMグループの一員です。
全国のSM系列モールにも必ずATMを設置しています。

ジャパンデスクは総勢32名
日本人のお客様専用の窓口として、日本人を含め、
12名が日本語で対応いたします。

+63 (2) 663-4001
info-japanese@bdo.com.ph セールス・マーケティング
help-japanese@bdo.com.ph カスタマーサポート
www.bdo.com.ph/jp 日本語ウェブサイト

総資産490億ドル。フィリピン最大の銀行です。
私たちBDOがお待ちしております。

We find ways®

www.bdo.com.ph

BDO Unibank, Inc. is regulated by the Bangko Sentral ng Pilipinas (BSP).
BSP Financial Consumer Protection Department: (02) 708-7087; bspmail@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.



パリミキフィリピン

私どもメガネのパリミキはモールオブアジアの隣にあるコンラッドホテルの中にあります。お客様の「見える喜び」「見られる楽しさ」のため、スタッフ一同どこまでもお付き合いさせていただきたいと考えております。

日本人スタッフが常駐し、お客様のご要望にきめ細やかに対応してまいりますので、目のことでお困りのことがございましたら、どうぞお気軽にお越しください。





お問い合わせは、下記までお願いいたします。

電話番号：(02)-772-2373 (担当：青木)

WEBサイト：WWW.PARISMIKI.PH

営業時間帯：10:00~22:00

parismikiph www.parismiki.ph

Metrobank
Japan Desk



メトロバンクにおまかせください

メトロバンクは貴社のビジネス展開をサポートします。

・日本に支店を設立した最初のフィリピンの銀行です。
・東京、大阪でも貴社のビジネスサポートが可能です。
・フィリピンで最大規模の支店網870店以上とATM設置数1,900店以上
・日系企業との長年における取引実績
グループ企業にトヨタ様、ORIX様との合弁企業がございます。

日系企業との取引に精通したジャパンデスクが、
貴社に金融サービスや新規進出支援などのビジネスサポートをご提供します。

You're in good hands.

Metrobankジャパンデスク　**+63 2 857 5371** | Email japandesk@metrobank.com.ph
Metrobank 東京　**+813 52817281** | Metrobank 大阪**+816 62521333**

上質な空間でお食事が楽しめるステーキハウス



プレミアムA3 佐賀和牛サーロイン 300g（P5700）



新鮮な生牡蠣も堪能できる



アルコール飲料も豊富に揃っている

City of Dreams Manila2階に位置するルビージャックスはエイジング・ビーフを提供するステーキハウス。マニラでは味わえることができない佐賀牛のサーロインはここにあり。ワインも豊富に揃えており、お料理に合ったものを。全ての料理はシンプルでありながらも、世界中から食材を取り入れ、一つ一つの料理にこだわっている。キッチン横に設置されているフィッシュタンクには、アイルランドやフランスから輸入された生牡蠣が収められ、注文後そのままテーブルへと運ばれる。デザート料理は全て自家製で、食事後には日本人シェフのお手製焼きたてベイクドチーズケーキは食べておきたい一品。

店内へ入ると、ダイニングテーブルには上質で真っ白のテーブルクロスがかけられ、すぐそばには開放感のあるオープンキッチン。洗練された落ち着いた雰囲気とともに上質なお食事が楽しめます。また、バーカウンターは黒を基調としたシックなインテリアで、ホール席とは違ったムーディーな雰囲気が味わえます。プライベートルームも数カ所あり、14名まで着席可能。アラカルトからコース料理までメニューの品が豊富なお店です。

Ruby Jack's Steakhouse & Bar

ルビー・ジャックス・ステーキハウス&バー

Upper Ground Floor, City of Dreams Manila, Parañaque
10:00～0:00
02-801-8888



焼酎など様々なお酒が取り揃えられたバーエリア

クリアな味、辛口
洗練されたアサヒ品質



DRINK RESPONSIBLY

ASC Ref. No. A004P040317A

CONTENTS

■ メトロマニラマップ P009

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 P019

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 P025

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 P041

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 P095

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 P101

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

■ ゴルフ・その他スポーツ P155

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 P161

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 P167

病院・デンタル・眼科
症状別　市販薬リスト

■ ビジネス P173

企業リスト
緊急時の連絡先

Philippine Lifestyle Guide　2018 年版

発行日　2017 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

編集協力　浅井貴仁（エディットリアル舎）

デザイン　千葉幸治（合同会社ミーミル）

ISBN　978-971-95945-2-9

※本書掲載の内容、データは 2017 年 11 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。

MIRAGE



Good value comes easy.



2017年6月より、ミラージュの現地生産を開始致しました。
今後ともご愛顧の程、宜しくお願い申し上げます。



Touchscreen Multimedia Entertainment System | LED Position Lights (GLS) | Bi-Xenon HID Projector Headlamps (GLS) | LED Tail Lights (GLS) | Spacious Interior (Fits up to 5 adults) | Welcome and Coming Home Lights | Standout Mileage

Now proudly Filipino made.

ASEAN NCAP GRAND PRIX AWARD
Adult Occupancy Protection
Mini Car category

Comes with 5 YEARS 100,000km WARRANTY

SOLD IN MORE THAN 65 COUNTRIES

MIVEC

Photos shown may vary from actual unit.

Make It Yours.

MITSUBISHI MOTORS
Drive@earth

Like us on Mitsubishi.Motors.Philippines.Corp

www.mitsubishi-motors.com.ph

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

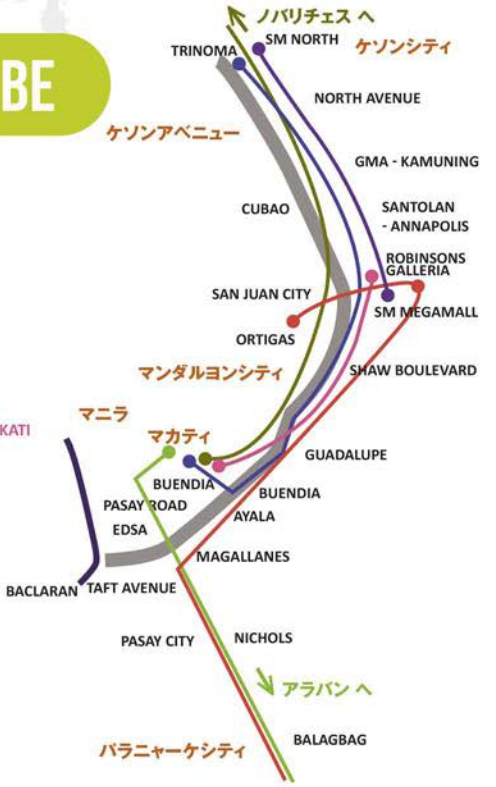


P2P / UBE

P2P BUS ROUTES

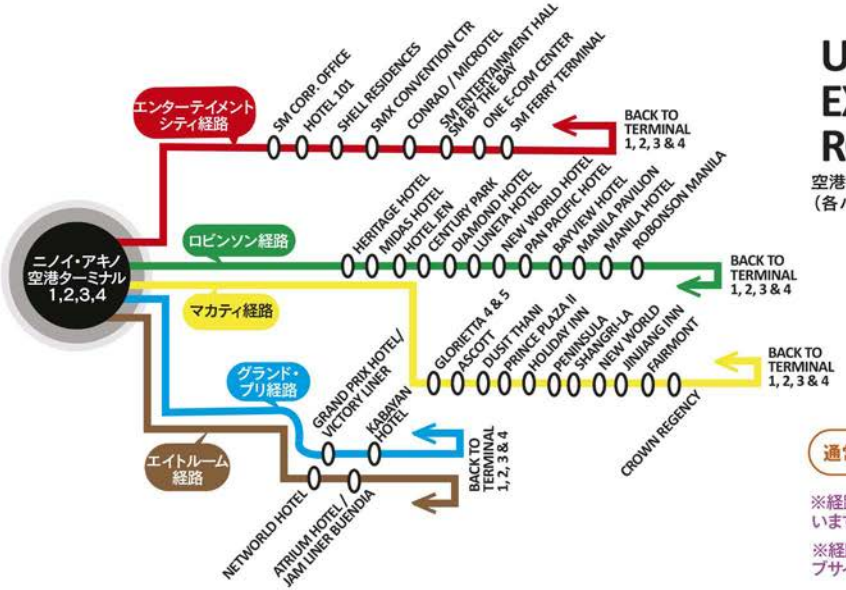
長距離運行バス（24時間運行）
※始発から目的地まで途中下車できません

- ROBINSONS GALLERIA TO PARK SQUARE MAKATI (Php 30.00)
- ALABANG TOWN CENTER TO GREENBELT 1 (Php 70.00)
- TRINOMA TO GLORIETTA 5 (Php 55.00)
- SM NORTH EDSA TO SM MEGAMALL (Php 40.00)
- ALABANG TO ORTIGAS (Php 80.00)
- ROBINSONS NOVALICHES TO PARK SQUARE / GLORIETTA 3 (Php 100.00)



UBE EXPRESS ROUTES

空港行きシャトルバス
（各バス停2時間間隔）



通常料金: 300ペソ

※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。



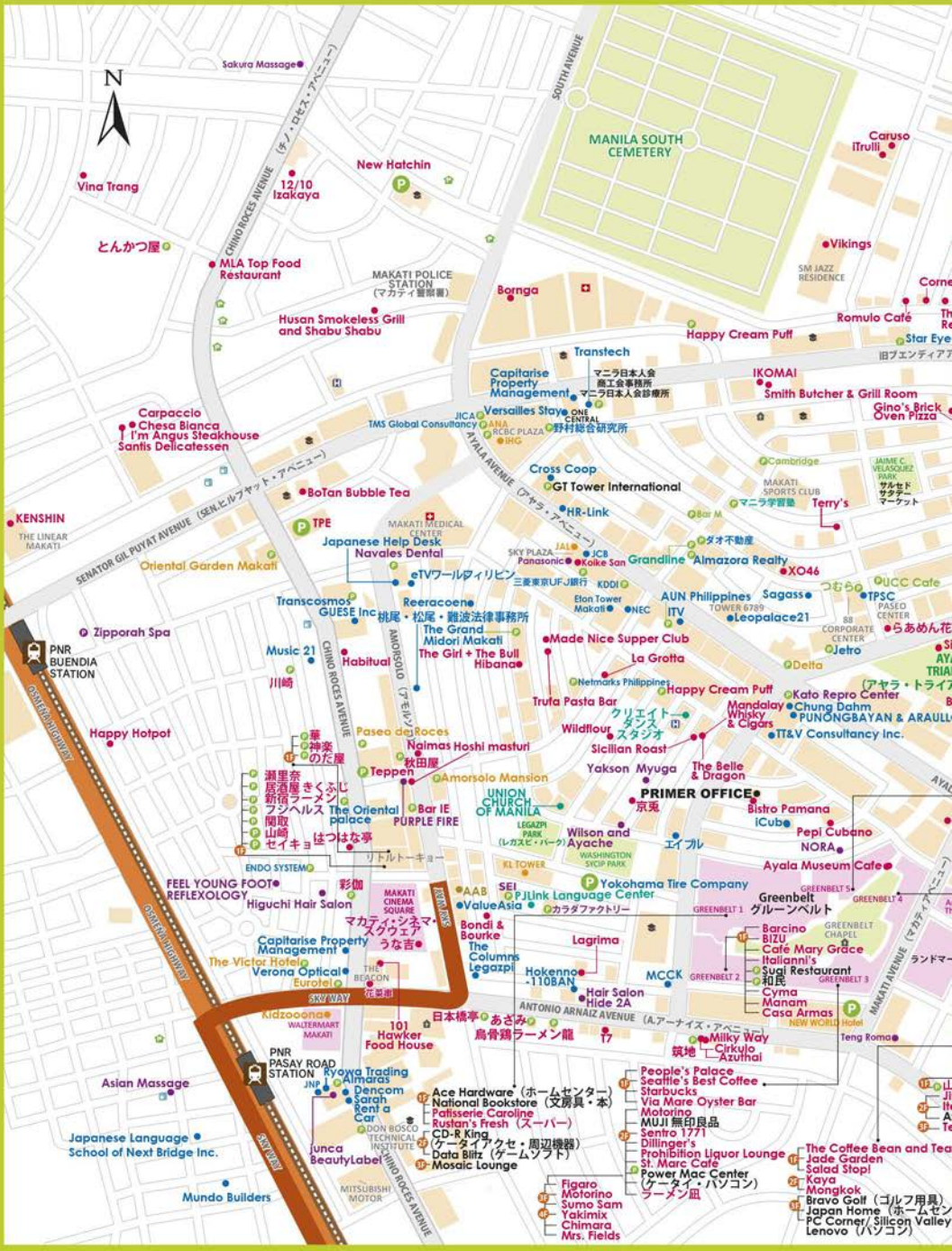
LRT / MRT

LRT / MRT ROUTES

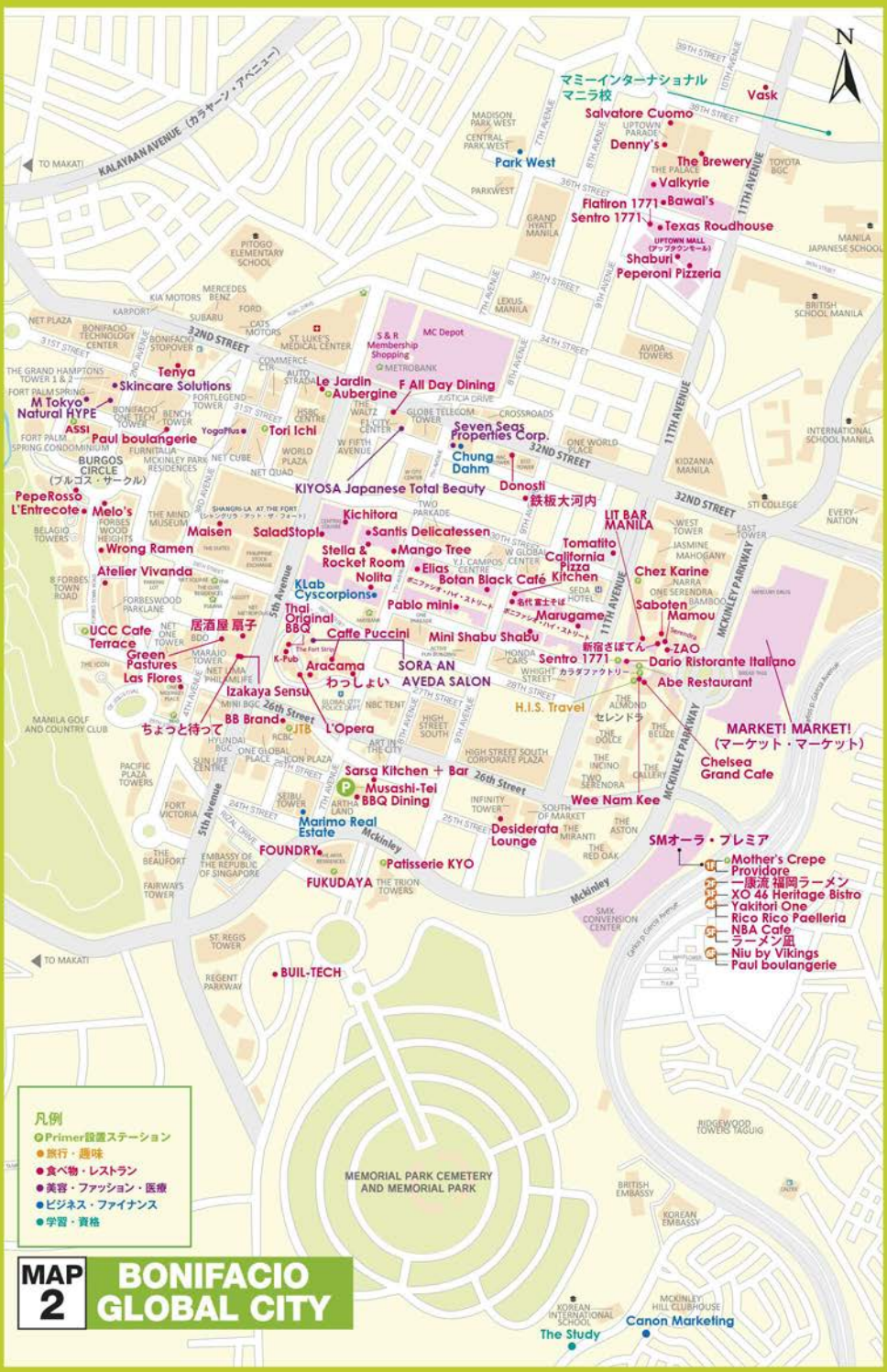


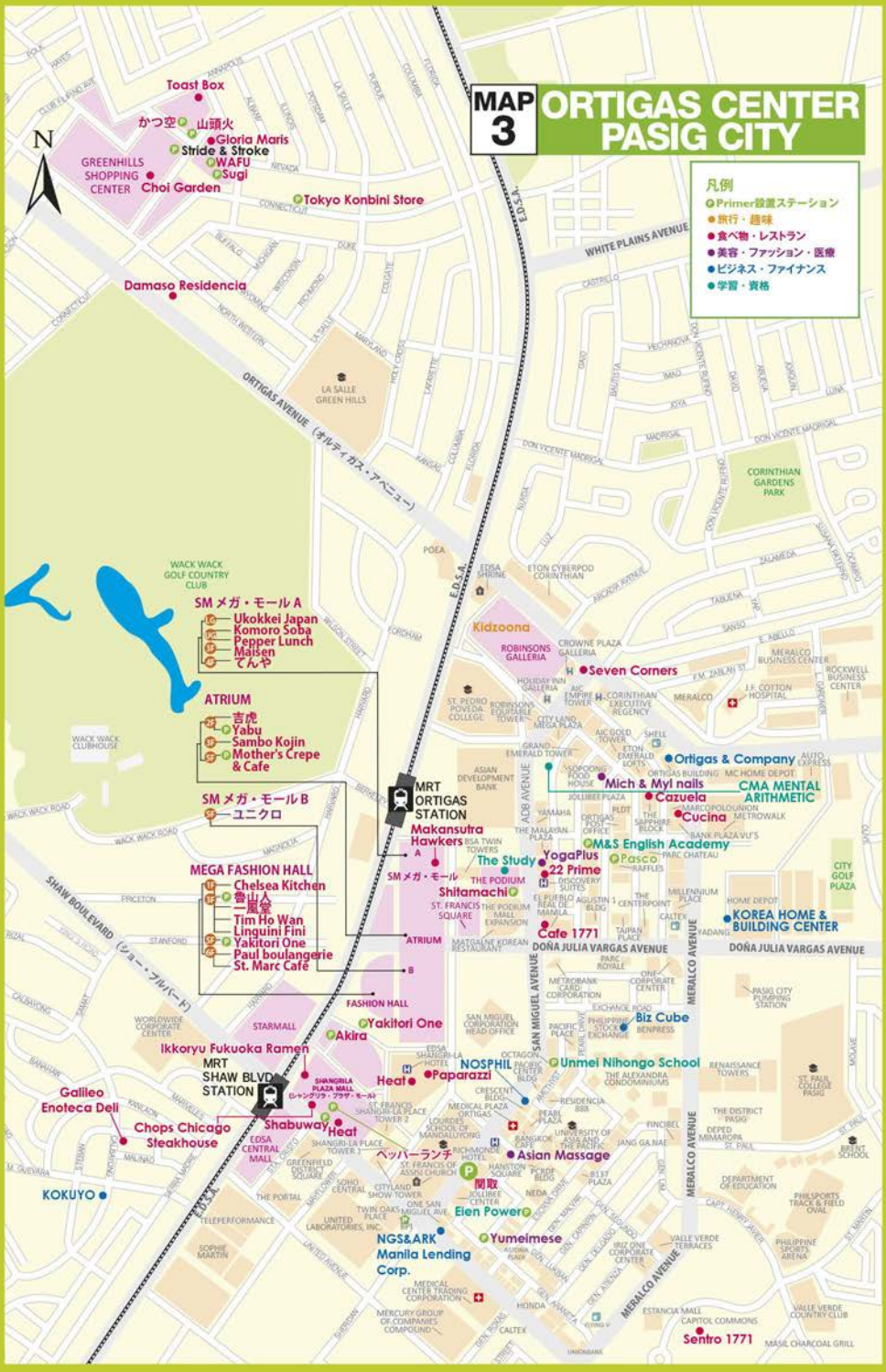
Metro Manila Map

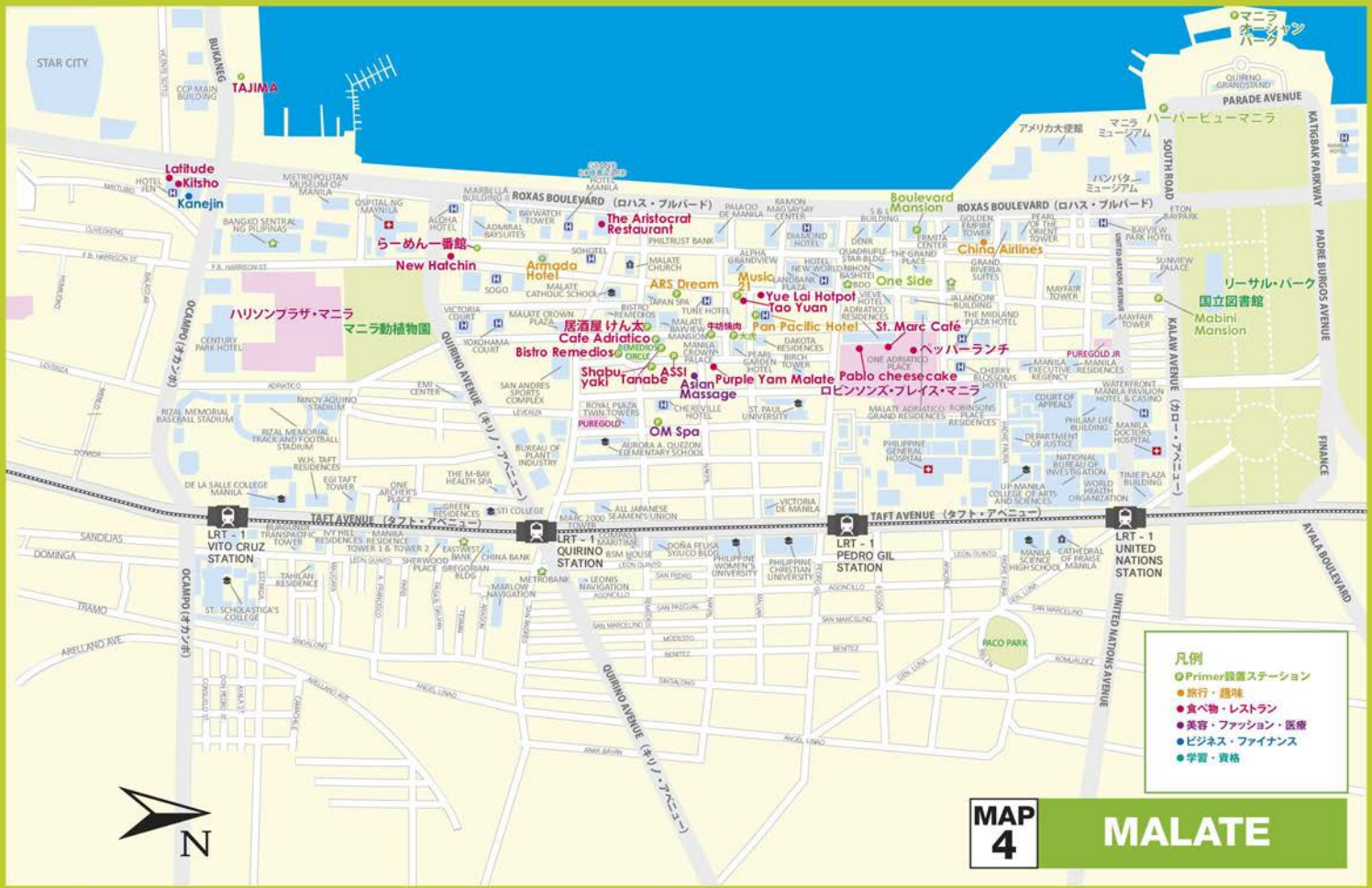
メトロマニラ地図

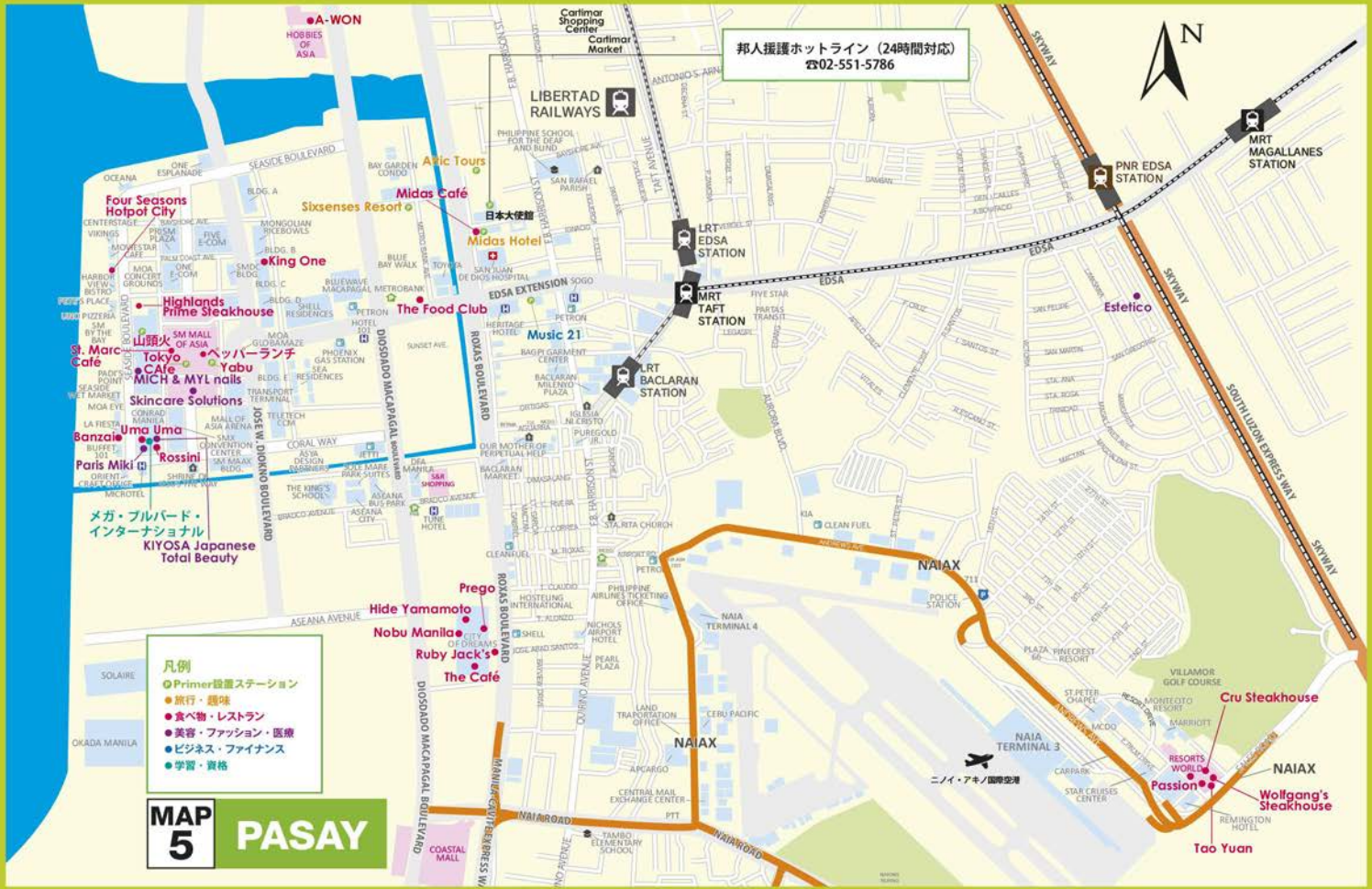



Paper Moon Manila
Hogs and Cattle Steakhouse
GRAMERCY RESIDENCES
Typhoon Restaurant and Bar
A. VENUE MALL
Pasta Dito
Taperia Poblacion
Century City Mall
センチュリー・シティ・モール
Eat First Chinese Restaurant
Happy Dream Massage
White Fox
Whitlock Dental Clinic
Verona Optical
Kawisori
Rebonding Salon
Jumong
Bistro
Pura Vida
Farfalla
Dr. Lee Chinese Acupuncture
Commune
Poblacion
Alba
Kobeya Japanese Store
La Tienda
Legend of India
Hot Space
Music 21
Corner Tree Cafe
Meylin
Tanabe
The Aristocrat Restaurant
Star Eye Specs
CMA MENTAL ARITHMETIC
Elbert's Steak Room
Dong Won
Grill Room
Gino's Brick Oven Pizza
Calderon
Discovery Tours
Japan Foundation
BDO NORTH TOWER
Kaya
Okura
Mich & Myl Nails
Mendokoro Ramenba
BDO 本店
SOUTH TOWER
Metrobank
ジャパンデスク
萬月
Tong Yang
PRA
Berlitz
Kokuyo
OISCA Manila
Kinder Garden
UCC Cafe
TPSC
PASEO CENTER
The Penthouse 8747
Hitachi
DTSI NTT(コミュニケーションズ グループ)
Terraz
ABV
Mitsuyado Seimen
らあめん花月嵐
Tien Tien Hotpot
Tauro
Yokohama Meat Kitchen
Simple Lang
AYALA TRIANGLE
Blackbird
Old Swiss Inn
Bvlgari
Chanel
Gucci
Louis Vuitton
Museum Cafe
Prada
The Body Shop
Etude House
Globe Telecom (ケータイ)
Powerbooks (文房具・本)
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
Rolex
Shabuway
Shiseido
とんかつまい泉
Tapella
Torch
Cina Dessert Boutique
Adora
Charles & Keith
Fely J's Kitchen
Pepper Lunch
Digital Walker(カメラ)
Toys R Us (おもちゃ)
けんじ亭
American Eye Center (眼科)
Kimpura Japanese Restaurant
Peking Garden
MRT-3 BUENDIA STATION
SALA
Sage Bespoke Grill
Tapenade
Flame
La Cabrera
ユニクロ
とんかつ 新宿さぼてん
Bo's Coffee
Stride & Stroke
吉虎
Mad Mark's Creamery & Good Eats
Giligan's Island
Power Mac Center (パソコン)
Japan Home Center (ホームセンター)
Hard Rock Café
New Bombay
Paper Moon Café
Powerbooks (文房具・本)
Dads/Kamayan/Salsaki
T.G.I.Fridays
Glorietta グロリエッタ
Sanry's (両替所)
Astrovision (CD、DVD)
Yoshinoya
カラダファクトリー
SM Makati SM マカティ
MRT-AYALA STATION
山頭火
Jipan
Italiannis
Art Cube Gallery (ギャラリー)
Tenka
Tutti Belli
ユニクロ
H&M
Forever 21
Crate & Barrel (家具・雑貨)
Kultura (お土産)
Toy Kingdom (おもちゃ)
Sfera
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
Friendship Tours
日本橋亭
Va Bene
PASIG RIVER
J. P. RIZAL AVENUE
Ganso Shabuway
Kuretake
Pinkberry
一蘭流 福岡ラーメン
Healthy Shabu Shabu
Sumo Sam
Emphasis Salon
Woodfire Bistro
Power Plant Mall
パワー・プラント・モール
Rambla
Asian Eye
Asian Eye Institute
UCC Cafe
ROCKWELL DRIVE
MAKATI AVENUE
KALAYAAN AVENUE
SENATOR GIL PUYAT AVENUE (SEN.ヒルプヤット・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)
E.D.S.A.
凡例
Primer設置ステーション
旅行・趣味
食べ物・レストラン
美容・ファッション・医療
ビジネス・ファイナンス
学習・資格
MAP 1
MAKATI CITY


N
マミーインターナショナル
マニラ校
Vask
Salvatore Cuomo
Denny's
Park West
The Brewery
Valkyrie
Flatiron 1771
Bawal's
Sentro 1771
Texas Roadhouse
Shaburi
Peperoni Pizzeria
KALAYAAN AVENUE（カラヤーン・アベニュー）
TO MAKATI
Tenya
Skincare Solutions
M Tokyo
Natural HYPE
ASSI
Paul boulangerie
Tori Ichi
Le Jardin
Aubergine
F All Day Dining
Seven Seas
Properties Corp.
Chung
Dahm
KIYOSA Japanese Total Beauty
Donosti
鉄板大河内
PepeRosso
L'Entrecote
Melo's
Kichitora
Maisen
SaladStop!
Santis Delicatessen
Wrong Ramen
Stella &
Rocket Room
Nolita
Mango Tree
Elias
Botan Black Cafe
Kitchen
Tomatito
California
Pizza
Chez Karine
Atelier Vivanda
KLab
Cyscorpions
Pablo mini
Saboten
Marugame
Mamou
ZAO
UCC Cafe
Terrace
居酒屋 扇子
Thai
Original
BBQ
Caffe Puccini
Mini Shabu Shabu
新宿さぼてん
Green
Pastures
Las Flores
Aracama
わっしょい
SORA AN
AVEDA SALON
Sentro 1771
Dario Ristorante Italiano
Abe Restaurant
Izakaya Sensu
ちょっと待って
BB Brand
JTB
L'Opera
H.I.S. Travel
MARKET! MARKET!
（マーケット・マーケット）
Chelsea
Grand Cafe
Sarsa Kitchen + Bar
Musashi-Tei
BBQ Dining
Wee Nam Kee
Marimo Real
Estate
Desiderata
Lounge
SMオーラ・プレミア
Mother's Crepe
Providore
一蘭流 福岡ラーメン
XO 46 Heritage Bistro
Yakitori One
Rico Rico Paelleria
NBA Cafe
ラーメン凪
Niu by Vikings
Paul boulangerie
FOUNDRY
Patisserie KYO
FUKUDAYA
BUIL-TECH
TO MAKATI
MEMORIAL PARK CEMETERY
AND MEMORIAL PARK
The Study
Canon Marketing
凡例
Primer設置ステーション
旅行・趣味
食べ物・レストラン
美容・ファッション・医療
ビジネス・ファイナンス
学習・資格
MAP 2
BONIFACIO
GLOBAL CITY


MAP 3
ORTIGAS CENTER
PASIG CITY
凡例
Primer設置ステーション
旅行・趣味
食べ物・レストラン
美容・ファッション・医療
ビジネス・ファイナンス
学習・資格
N
Toast Box
かつ空
山頭火
Gloria Maris
Stride & Stroke
WAFU
Sugi
GREENHILLS SHOPPING CENTER
Choi Garden
Tokyo Konbini Store
Damaso Residencia
ORTIGAS AVENUE (オルティガス・アベニュー)
WHITE PLAINS AVENUE
LA SALLE GREEN HILLS
WACK WACK GOLF COUNTRY CLUB
SM メガ・モール A
Ukokkei Japan
Komoro Soba
Pepper Lunch
Maisen
てんや
ATRIUM
吉虎
Yabu
Sambo Kojin
Mother's Crepe & Cafe
SM メガ・モール B
ユニクロ
MEGA FASHION HALL
Chelsea Kitchen
魯山人
一風堂
Tim Ho Wan
Linguini Fini
Yakitori One
Paul boulangerie
St. Marc Café
SHAW BOULEVARD (ショー・ブルバード)
MRT ORTIGAS STATION
Kidzoona
Seven Corners
Ortigas & Company
Mich & Myl nails
Cazuela
Cucina
CMA MENTAL ARITHMETIC
Makansutra Hawkers
M&S English Academy
YogaPlus
Pasco
The Study
22 Prime
SM メガ・モール
Shitamachi
Cafe 1771
KOREA HOME & BUILDING CENTER
DOÑA JULIA VARGAS AVENUE
FASHION HALL
Yakitori One
Akira
Ikkoryu Fukuoka Ramen
MRT SHAW BLVD STATION
Galileo Enoteca Deli
Chops Chicago Steakhouse
Shabuway
Heat
Paparazzi
NOSPHIL
Unmei Nihongo School
Biz Cube
Asian Massage
Eien Power
Yumeimese
NGS&ARK Manila Lending Corp.
KOKUYO
MERALCO AVENUE
SAN MIGUEL AVENUE
ADB AVENUE
E.D.S.A.
Sentro 1771


STAR CITY
TAJIMA
Latitude
Kilsho
Kanejin
らーめん一番館
New Hachin
The Aristocrat Restaurant
Armada Hotel
ARS Dream
Music 21
Yue Lai Hotpot
Tao Yuan
Pan Pacific Hotel
St. Marc Café
ペッパーランチ
Boulevard Mansion
China Airlines
One Side
Mabini Mansion
国立図書館
リーサル・パーク
ハリソンプラザ・マニラ
マニラ動植物園
居酒屋 けん太
Cafe Adriatico
Bistro Remedios
Shabu-yaki Tanabe
ASSI Asian Massage
Purple Yam Malate
Pablo cheesecake
ロビンソンズ・プレイス・マニラ
OM Spa
マニラ ベイ・シャン パーク
ハーバービューマニラ
ROXAS BOULEVARD (ロハス・ブルバード)
PARADE AVENUE
SOUTH ROAD
KATIGBAK PARKWAY
PADRE BURGOS AVENUE
KALAW AVENUE (カロー・アベニュー)
QUIRINO AVENUE (キリノ・アベニュー)
OCAMPO (オカンポ)
TAFT AVENUE (タフト・アベニュー)
AYALA BOULEVARD
UNITED NATIONS AVENUE
FINANCE
LRT - 1 VITO CRUZ STATION
LRT - 1 QUIRINO STATION
LRT - 1 PEDRO GIL STATION
LRT - 1 UNITED NATIONS STATION
PACO PARK
凡例
Primer設置ステーション
旅行・趣味
食べ物・レストラン
美容・ファッション・医療
ビジネス・ファイナンス
学習・資格
N
MAP 4
MALATE


邦人援護ホットライン（24時間対応）
☎02-551-5786
N
A-WON
HOBBIES OF ASIA
Cartimar Shopping Center
Cartimar Market
LIBERTAD RAILWAYS
Azic Tours
Midas Café
Sixsenses Resort
日本大使館
Midas Hotel
Four Seasons Hotpot City
King One
Highlands Prime Steakhouse
The Food Club
Music 21
山頭火
St. Marc Café
Tokyo CAfe
ベッパーランチ
Yabu
MICH & MYL nails
Skincare Solutions
Uma Uma
Banzai
Rossini
Paris Miki
メガ・プルバード・インターナショナル
KIYOSA Japanese Total Beauty
Prego
Hide Yamamoto
Nobu Manila
Ruby Jack's
The Café
LRT EDSA STATION
MRT TAFT STATION
LRT BACLARAN STATION
EDSA EXTENSION
ROXAS BOULEVARD
DIOSDADO MACAPAGAL BOULEVARD
JOSE W. DIOKNO BOULEVARD
SEASIDE BOULEVARD
ASEANA AVENUE
PNR EDSA STATION
MRT MAGALLANES STATION
SKYWAY
SOUTH LUZON EXPRESS WAY
Estetico
NAIAX
NAIA TERMINAL 4
NAIA TERMINAL 3
ニノイ・アキノ国際空港
NAIA ROAD
MANILA CAUTBERN EXPRESS WAY
Cru Steakhouse
Passion
Wolfgang's Steakhouse
Tao Yuan
凡例
Primer設置ステーション
旅行・趣味
食べ物・レストラン
美容・ファッション・医療
ビジネス・ファイナンス
学習・資格
MAP 5
PASAY


Edith Learning Center
Sogamiga
Chairman Wang's
Prime Beef Noodle House
Philippine
Craft Distiller
Brera
Delicatessen
Buona Vita
Wooden Horse
Yushoken
Just Thai
Tokyo Health Link
ALABANG TOWN CENTER
(アラバン・タウン・センター)
ペッパーランチ
けんじ亭
Hanamaruken
Butamaru
Melo's
Caviar
Alba
The Farm
The Black Pig
CAFE SEOL HWA
Lasa Bistro
Mona Lisa
A-Won
COMODO Spa
J-TEN SPORTS,INC
Srixon Proshop
Sigekiya Ramen
The Bellevue
Hotel
The Nest
Star Finder Optical
神戸クリニック
Red Kitchen + Bar
博多一幸舎
ALABANG - ZAPOTE ROAD (アラバン・サポート・ロード)
ALABANG - ZAPOTE ROAD (コマース・アベニュー)
COMMERCE AVENUE (コマース・アベニュー)
PROMENADE
PARKWAY AVENUE
FILINVEST AVENUE
CIVIC DRIVE
METRO MANILA SKYWAY
SOUTH LUZON EXPRESSWAY
STARMALL
N
凡例
Primer設置ステーション
旅行・趣味
食べ物・レストラン
美容・ファッション・医療
ビジネス・ファイナンス
学習・資格
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渡って 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、セブ島を含むビザヤ諸島、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時間程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経済、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東南アジア主要海域の多数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、ビザヤ諸島、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

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】
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、革命期と大戦中の第一、第二共和国を経て現在は戦後の第三共和国。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。司法は最高裁を筆頭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、財閥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2005年に1000億米ドルを突破すると、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、財政赤字解消、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追放の問題が、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・マゼランの到達意向、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%**
フィリピン独立系教会	**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著しかった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す。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、高校の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、大学と高校修了後教育機関（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、国家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技術を広めていき、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。

マレー人は様々な技術を持ち込み、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親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将とし、アメリカ寄りの政権を別に置きます。アメリカと独立戦線は1902年まで戦闘を行いますが終結し、アメリカが実効支配します。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話条約調印により、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 月革命によりコラゾン・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
- INQUIRE net（INQUIRE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.jccipi.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街は安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、フィリピン人は照明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 deRoxas St., Legaspi Vill. Makati
02-551-1914（高柳）
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
02-813-6272 / 0915-481-7440（小川）
aph.realestate@auncon.co.jp
http://aun-philippines.com.ph/

Capitarise Property Management ／キャピタライズ・プロパティ・マネジメント
Unit 101 2/F L&H Realty Corporate Bldg.,2310 Don Chino Roces Ave., Makati
02-772-1455 / 0906-445-1899（江副（えぞえ）・江川）
info@capitarise.asia
www.capitarise.asia

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
DMCI Homes Corporate Center 1321 Apolinario St. Bangkal, Makati City
02-324-8888 / 0917-880-8800
info@dmcihomes.jp（桐原）
https://www.dmcihomes.com/

JNP Real Estate Corp. ／ジェー・エヌ・ピー・リアル・エステート
Unit 2801 Cityland Pasong Tamo Tower Inc.Makati
02-752-1733 / 0977-676-7815
jnp-real-estate@billionaire-club.jp

KANEJIN ／かね甚
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 Tower6789, 6789 Ayala Avenue, Makati City, Metro Manila, Philippines
0915-278-5090 / 0905-497-7128（馬波（マナミ）、渡辺）
info@laopalace21ph.com
www.capitarise.asia

Seven Seas Properties Corp. ／セブン・シーズ・プロパティ
2403 24/F The Trade and Financial Tower 7thAve. 32nd St., cor. BGC Taguig
02-503-5607
costomersupport@7seasproperties.com
7seasproperties.com

spectrum ／スペクトラム
0917-823-2612 / 02-217-3034
inquire.spectrumleasing@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 JJM 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 ServiceRoad, Taguig
02-403-1106 / 02-837-3415（山内、伊藤）
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）
imai@sagawa-global.com(今井) / r_suzuki@sgh-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@slsi.com.ph（山田）/ e.faraon@sunlogistics.com.ph（Edward）
http://www.sunlogistics.com.ph/

SUZUYO WHITELANDS LOGISTICS, INC ／鈴与フィリピン
3rd Floor 7433 Yakal Street,San Antonio Villege,Makati City
0917-658-0635(日本語)
ishinada@suzuyo.com.ph（石那田（いしなだ））
http://www.suzuyo.co.jp/

Transtech Co.,Ltd. ／トランステック
27F, Ayala Life FGU Center bldg. 6811 Ayala Avenue, Makati
03-3522-8108（東京）/ 02-403-4576（マニラ）
teamlbc@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 3, L-1 A Sunrise St., Concorde Vill. TamboParanaque
02-851-7565
nakajima@yamatoph.com（中嶋）

日系レンタルオフィス

Biz Cube Holdings PH,Inc. ／ビズ・キューブ・ホールディングス
Unit 1405, East Tower, Philippine Stock Exchange Center, Exchange Rd., Ortigas Center, Pasig
02-534-8462（フィリピン）/ 0120-791-223（日本）　担当:佐藤
http://bizcube-square.com/

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

FIRST OFFICE ／ファースト・オフィス
#807 Cityland Herrera Tower, Valero St. Salcedo Village, Makati City
02-808-4866

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

Marimo Real Estate Philippines Inc. ／マリモ・リアルエステート・フィリピン
26F Twenty-Four Seven McKinley, 24th Street corner 7th Avenue, BGC
02-864-4100
info@marimo-realestate.com
http://www.marimo-realestate.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、車の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
電話 02-405-0000
WEB www.maidprovider.ph

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

■ MAID.PH
電話 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。親切にはしますが、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。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タイプです。

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冷凍品も売っています。

日本の食材を買うならここ!

Darumaya ／だるま屋
業務用専門店なので、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）
新鮮でトップ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接お届け。個人でお求めの方は Rustan's や Shopwise でご購入できます。
VVS Warehouse Compound, Multinational Avenue Access Road, Bgy. Sto. Nino, Paranaque
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
ケソン市に事務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
品揃えが豊富で食器やキッチン用品なども購入できます。冷凍の総菜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 / 02-834-1384
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。1BRO 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 Jaka 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, Makat
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：パサイ、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 cwhomedepot.com

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、割と快適。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やUber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C5 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

Genalyn ／ジェネリン・レンタカー

0906-346-3754（皆越）

http://philippinesrentacar.net/

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

2-501-3985 / 0927-834-8380 / 0920-244-6229 / 0927-816-6080

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 Wi-Fi 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Wi-Fi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Wi-Fi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	① 223 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。



②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!





③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カバンの中身をチェックされます。主要なモールでは無料Wi-Fi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、基本的にトイレと同室です。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「X」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「コ」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、公共の場で喫煙を禁止しているエリアもあるので注意しましょう。

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、このシーズンは渋滞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しばしば。男性は、現在も正装とされているパイナップルの葉やバナナの葉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、パイナップルの葉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、バナナの葉の織物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、新婦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（semiformal）	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。具材は厳格な決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潰し、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。普通は生魚を使うが、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、餅やタピオカ、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。仕上げにネギと焦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、残酷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。通常は雄牛の牛テール（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。仕上げに砕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悪いが、まろやか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目立ち、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、Pancit 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（顔や皮）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茹でた料理。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

牛すね肉を脂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）または青パパイヤを使い、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

腸を抜いて 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。

祭りと行事・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、フィリピンに根付く強い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てきます。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意味があるそうです。
	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。マリンドゥケ島のサンタ・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、周囲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＞** パナイ島カリボで数日間にわたり繰り広げられるサンバカーニバルです。
	不定期	**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植物と、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。
	2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。
	2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、趣向を凝らしたレガッタ艇で競争するお祭り。
<3月>	3月末~4月中旬	**3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、多くの被害者を含め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** ＜Havest 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記念のお祭り。
<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＞ バ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月の最週日曜日	**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贈り、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カ月間を意味しており、このころから各地の教会には連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** ＜Chiristmas 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、各種証明書関連。旅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 起業や退職など、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。

■結婚仮永住ビザ・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 回だけ渡航し数時間滞在するだけで 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）
労働省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額が 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所得可能。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、フィリピンで勉強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夫婦揃って帰国すると、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。

■外国人労働登録証明書 (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。在留届は在留証明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

・BUREAU OF IMMIGRATION-MAIN OFFICE
住 所 Magallanes Dr Intramuros, Manila
電 話 (02)527-3248 HP:www.immigration.gov.ph
営業時間 月～金曜 8:00 ～ 17:00 休：土・日・祝

・BOI MAKATI IMMIGRATION EXTENSION OFFICE
住 所 Ground Flr, Board of Investment Bldg., 385 Gil Puyat Avenue, Makati
電 話 (02)899-3830/(02)899-3831/(02)897-5335
営業時間 月～金曜 8:00 ～ 17:00 休み：土・日・祝

・PEZA IMMIGRATION EXTENSION OFFICE
住 所 PEZA Bldg, Ground Flr.,Corner San Luis St.Roxas Boulevard, Pasay
電 話 (02)551-9590







❺ その他手続き関係

◎旅券、証明、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含む)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

フィリピンには多くの銀行があり、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 http://www.metrobank.com.ph/ 電話 02-8988-8732
	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/ 電話 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) WEB http://www.bdo.com.ph/personal	ジャパンデスク 住所 6F, South Tower, BDO Corporate Center, Makati Ave., Makati 電話 02-878-4350 e-Mail info-japanese@bdo.com.ph
RCBC (Rizal Commercial Banking Corporation) WEB http://www.rcbc.com/	ジャパンデスク 住所 11F, Yuchengco Tower, RCBC Plaza, Ayala Ave., Makati 電話 02-894-9986 e-Mail konozawa@rcbc.com

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書類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P10,000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P300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条件も違うので、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

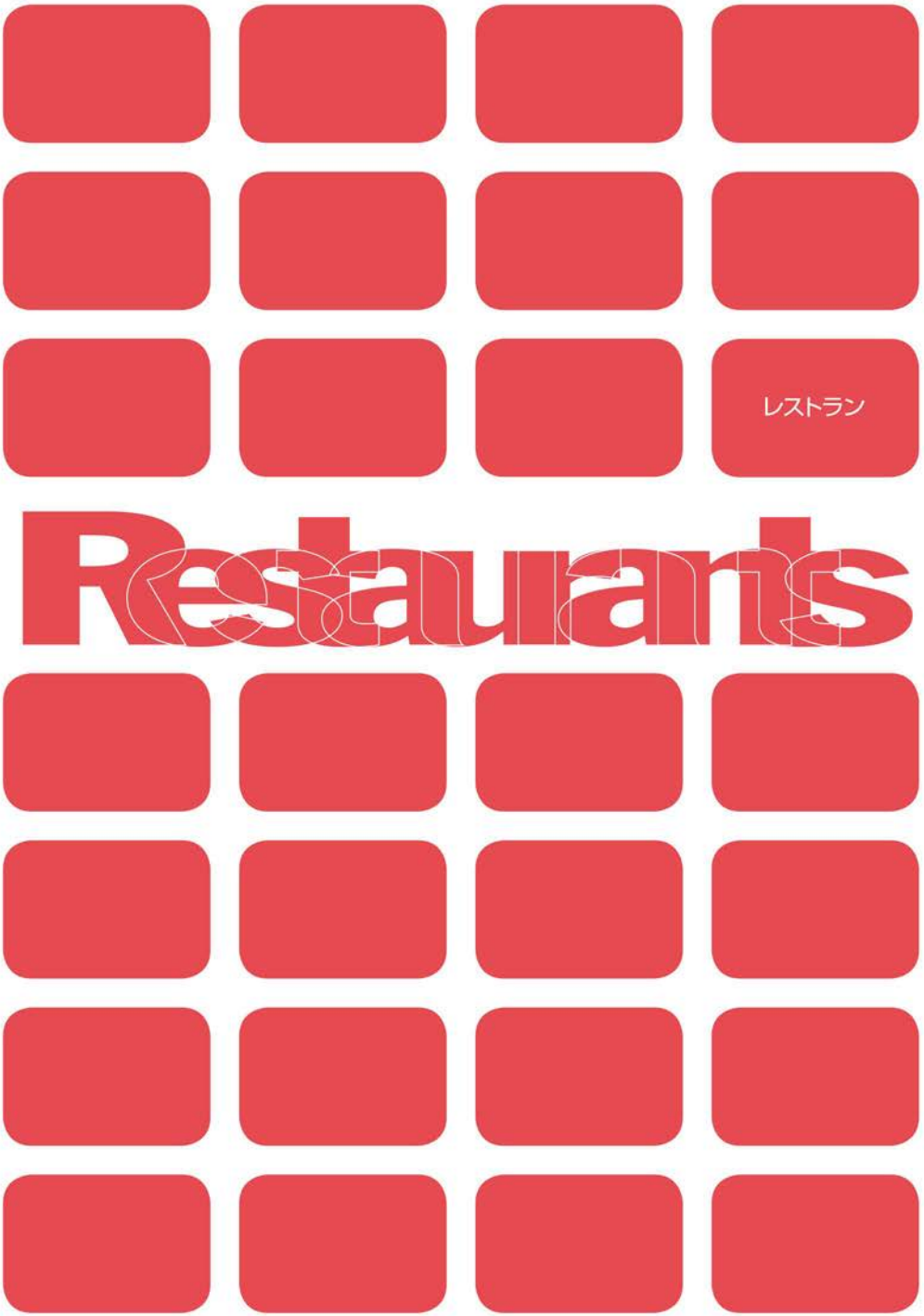
＊年間金利以外のお金の出し入れがない場合は、休眠口座とみなされペナルティが課されます。

＊休眠口座とみなされた場合は、毎月P300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。


レストラン
Restaurants

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 17:00~ 翌 2:00（月 ~ 木）/ 11:00~ 翌 2:00（金 ~ 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（月 ~ 日）

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

パサイロードに構えるフィリピン料理レストラン。子ども一人 P495、最小人数 50 人で子どものパーティパッケージを提供。パスタやサンドイッチ、アイスなど子どもが大好きな料理を揃えた 3 種類のビュッフェメニューの中から選ぶことができる。



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 00:00~00:00

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 11:00~23:00

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

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　11:30~14:00、18:00~22:00（月～土）/ 11:30~14:00（日）

008 ／フィリピン料理　マカティ　ブランチ有

Sentro 1771　セントロ 1771

モダン風にアレンジした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　2/F Greenbelt 3, Ayala Center, Makati
電　話　02-757-3941
営業時間　11:00~23:00（日～木）、11:00~24:00（金・土）

009 ／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　The Alley at Karrivin Plaza, 2316 Chino Roces Ave., Makati
電　話　0917-720-8630
営業時間　18:00~23:30（火～土）

010 ／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　810-2585
営業時間　10:00~22:00

011 ／フィリピン料理　BGC

Elias　エリアス

19世紀初頭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。メニューには主に昔ながらのフィリピン料理が揃うが、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　02-621-3195 ／ 02-621-3276 ／ 0917-817-8290
営業時間　11:00~23:00

012 ／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、18:00~24:00（月～日）

013 ／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 / 0917-874-7738
営業時間　月～金曜 11:00~14:00、17:00~22:00 / 土曜 17:00~22:00

014 ／フィリピン料理　BGC　ブランチ有

XO46 Heritage Bistro

マカティをはじめ複数の店舗を持つ有名なフィリピン伝統レストラン。店内のインテリアはスペイン植民地時代をイメージしたもの。ほとんどのフィリピンの料理を堪能することができる。



住　所　【BGC】3/F SM Aura Premier, Taguig City
電　話　02-553-6566
営業時間　11:00 ～ 23:00

015 ／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

016 ／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　10:00~15:00 / 18:00~24:00

017 ／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　188 D Aguirre Ave., BF Homes, Parañaque
電　話　0916-267-6188
営業時間　10:00 ~22:00（月 ~ 日）

018 ／フィリピン料理　パラニャーケ

Sinigang Restaurant　シニガン・レストラン

日本人にも愛されるフィリピン料理の一つであるシニガン。伝統を大事にするアート好きのご主人が経営するこの店は、地元の家族連れにも大人気。一番人気の SINIGANG NA PANGA NG TUNA SA MISO は味わい深く一度食べてみて欲しい。



住　所　162 Aguirre Ave, BF Homes, Parañaque
電　話　02-738-7627
営業時間　11:30~22:00

019 ／フィリピン料理　アラバン　ブランチ有

Romulo Café ロムロ・カフェ

シックな店内には戦後フィリピン外交に尽力したカルロス・ロムロ氏の経歴や功績がモノクロ写真とともに飾られ、歴史も感じることができる。雰囲気も料理もフィリピンを楽しむならここへ。



住　所　G/F Azumi Boutique Hotel, 2205 Market St., Alabang, Muntinlupa
電　話　02-556-1443
営業時間　月 ~ 日曜 11:00~15:00、18:00~22:00

020 ／フィリピン料理　アラバン

LASA Bistro　ラサ・ビストロ

有名なフィリピン料理レストランで長年勤めていたシェフが、伝統料理に独自のアレンジを加えたメニューが人気。そのレパートリーはフィリピン料理に限らず、東南アジアにインスピレーションを受けた料理も多い。



住　所　G/F The Commercenter Alabang, Commerce Ave, Filinvest City, Muntinlupa
電　話　02-5514-866
営業時間　11:00~14:00、17:00~22:00（月 ~ 日）

021 ／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、アラバンをほぼ全貌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　5102 Bridgeway Ave., Filinvest City, Alabang, Muntinlupa
電　話　02-771-7777
営業時間　24 時間営業

022 ／フィリピン料理　BGC

SARSÁ 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
営業時間　11:00~23:00

001 ／日本料理　マカティ

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
営業時間　11:00~14:00、18:00~23:00（日曜 17:30~22:30）

002 ／日本料理　マカティ

Kyo-to　京兎



マニラではおそらく初の本格的な懐石料理店。ビルの1階にひっそりとある隠れ家的な店舗は VIP 感たっぷりで、入り口から細長い通路を抜けてお店の奥へ入るとそこはもう日本。店舗は明るい木目調に本物の日本画でシンプルに飾られた上品な内装で、4室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　2/F Greenbelt 5, Ayala Center, Makati
電　話　02-805-7743 / 02-805-7742 / 0917-589-5166
営業時間　11:00~21:00（日~木）／ 11:00~22:00（金・土）

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., Arnaiz Avenue(Pasay Road), Makati city 1223
電　話　02-800-0704
営業時間　月~金曜 11:00~14:00、17:00~ 翌 1:00 / 土・日曜 11:00~ 翌 1:00

004 ／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　2nd Floor, Herald Suites 2168Don 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、17:30~22:00

005 ／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厨房を仕切る。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　2/F Creekside Mall Bldg., Amorsolo St., Makati
電　話　02-893-3294
営業時間　11:00~24:00

006 ／日本料理　マカティ　ブランチ有

Isaribi　漁火



新鮮な魚介類が自慢の日本居酒屋。日本やフィリピンの海から取り寄せた旬の素材を、卓上の網焼きコンロで焼いて食べることができる。魚介類の他にも魅力的なメニューが多数あり、日本酒は 35 種類と豊富。

住　所　RG-5 Creekside Mall Amorsolo St. Makati
電　話　02-801-1770
営業時間　11:00~14:00、17:00~ 翌 1:00

007 ／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）

008 ／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　0999-887-0297 / 02-816-4588
営業時間　11:00~22:00（日曜定休）

009　日本料理　マカティ　ブランチ有

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絶品。数あるメニューで迷ったら頼みたいのが「ベストセラー3点」。日本では間違いなく高級焼肉レベルの上カルビ、牛タン、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 mall 2F, AmorsoloSt., Legaspi Vill, Makati
電　話　02-819-0361
営業時間　16:30~23:00

010 ／日本料理　マカティ

Japanese Restaurant Riozen　里雄禅



豊富な定番メニ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
営業時間　17:30~ 翌 0:30（日曜 16:30~23:30）

011 ／日本料理　マカティ　ブランチ有

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 / 894-3876
営業時間　12:00~14:30、17:00~24:00

012 ／日本料理　マカティ

John and Yoko　ジョン・アンド・ヨーコ



SumoSam グループが手掛けるジャパニーズテイストのレストラン。モダンな創作和食料理はローカルに人気で、和風ピザや変わったネタの寿司など、面白いメニューが多い。おしゃれな外観も人気の一つ。

住　所　2/F Greenbelt 5, Ayala Center, Makati
電　話　02-750-1189
営業時間　11:00~22:00

013 ／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

014 ／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 piler, Makati
電　話　0917-872-1022
営業時間　18:00~24:00

015 ／日本料理　マカティ　ブランチ有

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

016 ／日本料理　マカティ　ブランチ有

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。その頃伝統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., Legazpi 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

017 ／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。日本産の雲丹を乗せたカフェ和風雲丹パスタは、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 11:30~14:30 / 18:30~23:00

018 ／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 RS-4B 2/F Creekside Amorsolo Bldg cor. V.A. Rufino St.,Legaspi Village Makati
電　話 0918-894-56246 / 02-263-9337
営業時間 17:00~22:30（月 ~ 土）

019 ／日本料理　マカティ

Mangetsu　萬月



マニラで指折りの日本料理店。調味料の配合は 0.1 g 単位で管理され、一品 一品のクオリティの高さとボリュームは満足度が高く、絶え間なく日本人で賑わう。最大 50 名まで入れるプライベートな個室有り。

住　所 38 Jupiter St. Bel-Air Makati
電　話 02-478-3292 / 02-576-5034
営業時間 11:30~14:00、17:30~23:00
（日曜 11:30~15:00、17:30~22:00）

020 ／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庵の日本人料理長で、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。新鮮ないくら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 11:30~14:00、18:00~22:00

021 ／日本料理　マカティ　ブランチ有

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 Arnaiz Ave., San Lorenzo, Makati
電　話 02-818-8893
営業時間 11:00~ 翌 2:00

022 ／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 11:00~14:00、17:00~ 翌 1:00 ／ 11:00~14:00、17:00~24:00（土・日）

023 ／日本料理　マカティ

OKONOMIYAKI KAGURA　お好み焼 神楽



たこ焼きが人気の和食レストラン。注文を受けてから焼くため、少々時間がかかってもできたてを食べることができる。料理はハーフサイズ対応メニューがあり、一人でも気軽に立ち寄れる。デザートのかき氷の種類も豊富。

住　所 2277 Chino Roces Ave, Legazpi Village, Makati
電　話 02-828-8471
営業時間 11:30~14:30、18:00~23:00 ／ 11:30~23:00（土・日）

024 ／日本料理　マカティ

Mendokoro Ramenba　メンドコロ・ラーメンバ



アラバンの優勝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囲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、麺は歯ごたえのある太麺。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

Ryuen Yakiniku　龍苑焼肉

本格焼肉店「牛門」の姉妹店。龍苑牛煮込みやレバ刺し・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

026 ／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 11:00~13:30、18:00~22:30

027 ／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、素材の味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

028 ／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（月 ~ 金）
11:00~15:00、16:30~ 22:30（土・日）

029 ／日本料理　マカティ　ブランチ有

Tokyo Power Rice　東京チカラめし

看板メニューの焼き牛丼をはじめ、カレーやセットメニューなど、日本の支店から人気メニューを選抜して提供。食材の大半は日本から持ち込んでいるが、鮮度を保つために現地の食材も上手く取り入れている。



住　所 2291 TAO Corp. Center Chino Roces Ave., Makati
電　話 02-836-5888
営業時間 10:00~20:00

030 ／日本料理　マカティ　ブランチ有

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。肉の鮮度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、蕎麦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 Village, Makati City
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　ブランチ有

Tsukiji　筑地

自慢の寿司カウンターには新鮮な魚介が並ぶ。寿司ネタの多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 / 812-2913
営業時間 11:30~14:30、18:00~22:00

032 ／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. Varelo St.,Salcedo Vill., Makati
電　話 02-887-4848
営業時間 11:30~15:00、17:30~23:00

033 ／日本料理　マカティ

Yokohama Meat Kitchen 横浜ミートキッチン

横浜発祥のこちらは、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

034 ／日本料理　マカティ

Umu ウム

緑あふれる庭園があり、都会にいることを忘れてしまうくらいリラックスしながら食事ができる。長年修行を積んだシェフのもてなすフュージョンスタイルの日本料理は、味・見た目の美しさとともに、多くの人を魅了している。



住　所　Ground Floor, Dusit Thani Manila, Ayala Center, 1223 Makati City
電　話　02-867-3333
営業時間　6:00~10:00、11:30~14:30、18:00~22:00

035 ／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、18:00~23:00

036 ／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化、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, Hormiga cor Teresa St., Brgy. Valenzuela, Makati City, Metro Manila, Philippines
電　話　02-519-6406 / 0927-791-5516
営業時間　11:00~20:00（火曜定休）

037 ／日本料理　BGC　ブランチ有

KEIZO　慶操

ボニファシオに住む多くの日本人に親しま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暖かみがあり、とても清潔に感じられる。イチオシメニューは牛薄焼きと刺身の盛り合わせ。



住　所　Unit 1-1 Kensington Place 1st Ave., Crescent Part West Bonifacio, Global City Taguig
電　話　02-403-3839/02-856-2067
営業時間　12 時 ~15 時／ 18 時 ~23 時

038 ／日本料理　BGC　ブランチ有

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、蒸篭蒸し、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, Bonifacio Global City, Taguig City
電　話　0916-243-8221
営業時間　11:00~15:00 / 17:00~23:00

039 ／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。
フレッシュなピート、冷たいカクテル、職人技が生み出した日本酒、そして街一番の角ハイボールを。



住　所　Ground Floor, Net Park Building, 5th Avenue, Bonifacio Global City, Taguig
電　話　02-282-0442 / 02-283-2979
営業時間　日 ~ 木曜 11:00~24:00 / 金・土曜 11:00~ 翌 3:00

001 ／日本料理　BGC　ブランチ有

MARUGAME UDON　丸亀製麺

出来立てで新鮮なので、つるつる、もちもちで歯ごたえ噛みご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ぶ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

002 ／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., between 5th & 6th Ave., Bonifacio Global City, Taguig
電　話　02-801-2770 / 0917-855-7230
営業時間　18:00~23:00 予約制

003 ／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。達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　2nd flor 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

004 ／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, Metro Manila
電　話　02-800-3563 / 0927-264-0171
営業時間　11:00~14:00、18:00~22:00

005 ／日本料理　BGC

IZAKAYA SENSU　居酒屋 扇子

BGC の Netpark 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。



住　所　28 th st. cor 5 th ace. Net park building. BGC.
電　話　02-752-5678
営業時間　11:00~14:00 ／ 17:30~22:30

006 ／日本料理　BGC

Kushikatsu Daruma　串かつ だるま

「ソース二度づけ禁止」を日本中へ広めた、大阪の新世界に本店を構える串かつ だるま。美味しさの秘訣であるきめの細かい衣や秘伝のソースは日本から取り寄せており、全てがオーセンティック。1 本からオーダー可能。



住　所　2/F Uptown Mall, BGC, Taguig
電　話　02-946-7374
営業時間　11:00~23:00

007 ／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」でシェフを努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、「純粋な」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　2nd Floor 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

008 ／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、松坂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　5/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）

009 ／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., Bonifacio Global City, Taguig
電　話　02-805-2934 / 02-978-2481
営業時間　10:00~22:00

010 ／日本料理　BGC

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鰻料理も。

住　所　Ore Central Building, 9th Avenue, Cor. Lane Q, Fort Bonifacio, Taguig City
電　話　02-813-0051 ／ 0917-795-0051 ／ 0998-539-0051
営業時間　11:00~14:00、17:00~24:00

011 ／日本料理　BGC

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、新鮮な野菜なお肉、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
営業時間　11:00~23:00（月 ~ 土）／ 11:00~21:00（日）

012 ／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洒落っ気たっぷりに謳っているが、基本は逸脱しない。

住　所　Burgos Circle 1634 Fort Bonifacio,Taguig
電　話　02-823-8249
営業時間　11:00~24:00

013 ／日本料理　BGC

YAKITORI ONE　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, Bonifacio Global City, Taguig
電　話　02-847-0802
営業時間　10:00~22:00

014 ／日本料理　オルティガス周辺　ブランチ有

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。元気寿司はアジア各国で展開している日系の回転寿司チェーンだが、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　Second Floor, Ayala Malls The 30th, Meralco Avenue, Ugong, Pasig City
電　話　0917-676-3170
営業時間　月 ~ 木曜 11 時 ~21 時 / 金 ~ 日曜 11 時 ~22 時

015 ／日本料理　オルティガス周辺　ブランチ有

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、坦々麺、辛味海鮮、月替りのラーメンもある。

住　所　8006 Pioneer corner United St. Kapitolyo Pasig City (inside Pioneer Centre)
電　話　0905-510-9554
営業時間　11:00~22:00（日 ~ 木）／ 11:00~23:00（金・土）

016 ／日本料理　オルティガス周辺

WAFU 和風



東京で日本料理の修業を積んだシェフが本格和食料理を提供する。伝統を大切にしつつモダンにアレンジした日本料理をコンセプトにするメニューは、いずれもバラエティ豊富で訪れた人を飽きさせない。

住　所　Greenhills Shopping Center, City of San Juan
電　話　02-570-3242
営業時間　11:00~14:00、17:00~22:00

017 ／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, EDSA cor. Dona J. Vargas Ave. Ortigas Center, Mandaluyong
電　話　0917-589-6030
営業時間　10:00~22:00

018 ／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　Third Floor, Mega Fashion Hall, SM Megamall, Ortigas, Mandaluyong
電　話　02-631-7494
営業時間　10:00~22:00

019 ／日本料理　オルティガス周辺

YAYOI　やよい軒

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　3rd Floor, Building B.SM Megamall J.Vargas Ave., Brgy. Wack-Wack. Mandaluyong City Philippines
電　話　02-634-4865
営業時間　10:00~22:00（モールの時間に順ずる）

020 ／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

021　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　Commercial Unit B, G/F Malate Bayview Mansion, 1781 M. Adriatico St. Malate Manila
電　話　02-523-1874 / 0916-218-7958
営業時間　11:00~14:30、17:00~23:00

022 ／日本料理　マニラ　ブランチ有

RAKU　楽

パンパシフィックホテル2F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

023 ／日本料理　マニラ

Tanabe タナベ

マラテとジュピター通りに2店舗を持つ日本料理店。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, 1004 Metro Manila
電　話　02-528-4689
営業時間　11:00~14:00、17:30~22:30

024 ／日本料理　パサイ

BANZAI バンザイ

こちらは、日本食だけでなく、日本の文化をも楽しめるビュッフェスタイルのレストラン。寿司、刺身、ステーキ、天麩羅などが楽しめる。料理は日本人料理長が味定めをしており、本場日本へのこだわりが感じられる。



住　所　Bldg. J, SM by the Bay, Mall of Asia Complex, Pasay
電　話　0916-377-5357 / 0999-471-3597 / 02-552-7368
営業時間　11:00~15:00、17:30 ~22:00

025 ／日本料理　パサイ

BIJIN NABE by TSUKADA NOJO 美人鍋・バイ・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
営業時間　11:00~15:00、17:00~23:00（月 ~ 日）
11:00~15:00、16:30~ 22:30（土・日）

026 ／日本料理　パサイ

BOTEJYU　ぼてぢゅう



日本でも変わらぬ美味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　SM CITY MALL OF ASIA, Seaside Blvd, Pasay
電　話　02-877-0137
営業時間　10:00~22:00（月 ~ 木）／ 10:00~23:00（金 ~ 日）

027 ／日本料理　パサイ　ブランチ有

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絶妙な触感。

住　所　2/F, S Maison, Conrad Manila Seaside Blvd, corner Coral Way, Mall of Asia Complex, Pasay City 1300,Philippines
電　話　02-898-3333　営業時間　10:00~22:00

028 ／日本料理　パサイ

Kaishu　海舟



煮物・天ぷら・鍋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料理が味わえること。店内中央に構えたいけすから、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

029 ／日本料理　パサイ

KITSHO　吉祥



多彩なメニューが味わえる本格日本料理店。おすすめは、料理長が自ら毎朝複数の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 1305,Metro Manila (Hotel Jen)
電　話　02-708-4888
営業時間　11:00~14:30、18:00~22:30

030 ／日本料理　パサイ

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　7:00~22:00（月 ~ 日）

031 ／日本料理　パサイ　ブランチ有

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　Level 2, S Maison, Conrad Manila, Seaside Boulevard Corner Coral Way, Mall of Asia Complex, Pasay
電　話　02-2469-069
営業時間　11:00~23:00（月 ~ 金）／ 11:00~ 翌 1:00（土・日）

032 ／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

033 ／日本料理　パサイ周辺

HIDE YAMAMOTO ヒデ・ヤマモト

数々の受賞歴を持つ有名シェフがプロデュースする高級和食店。店内は江戸前寿司、鉄板焼き、炉端焼きの3つのカウンターキッチンがあり独創的な空間。食材は魚介や野菜などほぼ全て、築地や北海道から輸入している。



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

034 ／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 02-691-2882
営業時間 6:00~10:30、18:00~22:00 ／ 6:00~10:00（日）／ 18:00~23:00（金 ~ 日）

035 ／日本料理　アラバン周辺　ブランチ有

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 02-887-4255
営業時間 11:30~22:00

036 ／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是非。



住所 Upper Ground Floor, Water Garden, Festival Mall, Filinvest City, Alabang
営業時間 11:00~22:00

037 ／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。遠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冷凍は使わず、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 Parañaque
電話 02-850-2512 / 02-807-3261
営業時間 11:30~14:30、17:30~22:00（火 ~ 日）

038 ／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 02-869-9857
営業時間 11:00~21:00（月 ~ 金）／ 10:00~22:00（土）／ 10:00~21:00（日）

039 ／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 02-804-8813
営業時間 11:00~14:00、18:00~22:00

040 ／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 205 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）

041 ／日本料理　アラバン周辺

Osaka Takoyaki　大阪たこ焼き

本場大阪のたこ焼き屋。カウンター席のみのこぢんまりとした店舗で、たこ焼き、たこせん、お好み焼き、焼きそば、かき氷の 5 品というごくシンプルなメニュー。日本食材を使用し、本場の味をしっかり再現したたこ焼きが好評。



住　所　280 Aguirre Ave., BF Homes, Parañaque
電　話　02-815-7627 / 02-886-7687
営業時間　11:00~22:00

042 ／日本料理　アラバン周辺　ブランチ有

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

043 ／日本料理　アラバン周辺

Ramen Yushoken　優勝軒

東池袋大勝軒から派生したラーメン店。スープは 12 時間ほどかけて煮込んだこだわりの自家製豚骨。同じく自家製の麺はやや太めで、スープとの相性は抜群。ラーメンの他、坦々麺、冷やし中華、つけ麺やサイドメニューもあり。



住　所　Molito Commercial Complex, Madrigal Ave. cor. Alabang Zapote Rd. Muntinlupa
電　話　02-808-7424
営業時間　11:00~23:00

044 ／日本料理　アラバン周辺　ブランチ有

Sigekiya Ramen　シゲキヤ・ラーメン

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元で提供する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、レベル 100 以上を指定する客もいるとか。



住　所　Commercenter Mall, East Asia Drive cor. Commerce Ave., Filinvest Corporate City, Alabang
電　話　02-805-0400
営業時間　11:00~22:00

045 ／日本料理　ケソン

go-en　御縁

次々とラーメン店がオープンするここマニラで、異彩を放つのがこちら、御縁。東京にあるラーメン店（店名は企業秘密）のシェフから教わったという秘伝のスープが自慢。定番の醤油に始まり、辛味噌、とんこつ、つけ麺から冷やし中華まで メニューは豊富。



住　所　Jardin de Zenaida, Unit B1 #34 Sgt., Esguerra Ave.,Brgy. South Triangle, Quezon City
電　話　02-441-4636 / 02-376-5761
営業時間　12:00 ～ 24:00

046 ／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 Santo 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

吉祥KITSHO



マニラで本格的日本食が食べられるお店、吉祥。コースメニューから気軽にオーダー出来る居酒屋メニューまで揃ってます。ランチセットは P448 からご提供しています。週末は食べ放題のブッフェもございます。20 名様以上のご予約の場合、平日でもブッフェをご用意できます。ブッフェ料金プラス P336+で飲み放題も可能です。飲み放題(生ビール、ソフトドリンク、フルーツシェイク、コーヒー。) 詳しくはスタッフまで気軽にお尋ね下さい。

日本食レストラン吉祥 ホテルジェンマニラ店

3001 Roxas Boulevard Pasay City

☎ (02)994-3623 / (02)795-8888（内線） 2312

✉ kitsho.mck@gmail.com

🌐 kitsho.online

相撲茶や 関取

元力士が作る本格ちゃんこ鍋の店。
開業十三年を迎える関取のちゃんこ鍋は、
鶏や豚骨を始め数十種類の野菜を
毎日六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
家庭では味わえない旨さの秘密です。
名物となっている超山盛りの具材を
豪快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 ☎02-425-9030 / 894-3876
Little Tokyo, Chino Roces Ave., Makati City
営業時間：12時～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 ☎02-881-7985
Hanston Square Building, 17 San Miguel Ave,
営業時間：12時～14時半／18時～23時
定休：無休　座席数：110席　個室：あり

日本料理フランチャイズ



001 ／フランチャイズ

Healthy Shabu Shabu
ヘルシー・しゃぶしゃぶ

パワープラントやモール・オブ・アジアなどに支店を構えるしゃぶしゃぶチェーン店。量の割に少々高いが、モールの中にいてしゃぶしゃぶが食べたい時などに便利。最大8人までのセットメニューもある。

主なテナント

住所 R-1 Level, Power Plant Mall, Rockwell, Makati
電話 02-898-3979
営業時間 11:00~23:00

住所 Second Floor, Entertainment Mall, Mall of Asia Complex (MOA), Pasay
電話 02-556-0354
営業時間 11:00~23:00



003 ／フランチャイズ

YABU
やぶ

かつ丼、かつカレー、メンチかつ、かつ料理ならおまかせ！日本人シェフの徹底した調理指導で常にハイレベルな味を維持。黒豚プレミアムセットは、その名の通り極上の黒豚を使ったさくさくの衣、柔らかい歯ごたえの逸品。

主なテナント

住所 Lower Ground Floor, Power Plant Mall, Rockwell, Makati
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）

住所 Fifth Floor, SM Aura Premier, C5 Road Corner 26th Street, Bonifacio Global City, Taguig
電話 02-556-1001
営業時間 10:00~23:00



002 ／フランチャイズ

MITSUYADO SEI-MEN
三ツ矢堂製麺

人気の秘密はすっきりとした酸味と、じっくり煮込んだコクの深さを併せ持つゆず風味のタレ。程よい濃さのタレはもちもちと弾力のある自家製麺によく絡み、のど越しもすっきり。つけ麺以外のメニューも豊富。

主なテナント

住所 22 Jupiter St., Bel-Air, Makati
電話 02-511-1390
営業時間 11:00~23:00

住所 Second Floor, Entertainment Mall, Mall of Asia Complex (MOA), Pasay
電話 02-556-0354
営業時間 11:00~23:00



004 ／フランチャイズ

Nadai Fujisoba
名代 富士そば

東京を中心に展開を続ける立ち食いそばの名店。つゆやそば粉は日本から輸入したものを使っているため、日本とまったく変わらない美味しさを楽しむことができる。 丼ものや定食メニューもあり。

主なテナント

住所 G/F Bldg. 7 Bonifacio High Street, Bonifacio Global City, Taguig
電話 02-830-3333
営業時間 月～木曜 11:00~14:30、17:30~22:00、金～日曜 11:00~14:30、17:30~23:00

住所 Lower Ground Floor, SM Aura Premier, C5 Corner 26th Street, Bonifacio Global City, Taguig
電話 02-777-3333
営業時間 10:00~22:00



005 ／フランチャイズ

Ramen Nagi
ラーメン凪

ラーメンは、豚王、黒王、赤王、翠王という4種のみ。一番人気の豚王は、豚骨だけでとったスープに背脂を浮かべ、特注の自家製麺と合わせている。麺の固さ、スープの辛さ、ニンニクの量、トッピングなどのアレンジ可能。

主なテナント

住所 5/F SM AURA PREMIER McKinley Parkway Brgy.Fort Bonifacio,Global City,Taguig
電話 02-828-6793
営業時間 10:00~22:00

住所 MOA 店 J.W.Diokno Blvd.,Mall of Asia Complex, Pasay
電話 02-550-2394
営業時間 10:00~22:00



006 ／フランチャイズ

Ikkoryu Fukuoka Ramen
一康流 福岡ラーメン

本場の博多豚骨ラーメンをマニラで！ 日本人のみならずフィリピン人からも人気のブラックガーリック豚骨は、香ばしさが絶妙に加わった濃厚豚骨スープが特徴。定番の味玉ラーメン、スパイシー豆板醤豚骨もオススメだ。

主なテナント

住所 P1 Concourse Level, Powerplant Mall Rockwell Center, Makati
電話 02-897-8088
営業時間 11:00~22:00

住所 Level 3, Century City Mall, Century City, Kalayaan Avenue, Brgy. Poblacion, Makati
電話 02-811-0333
営業時間 11:00~21:00(月~木)／11:00~22:00（金・土）／10:00~21:00（日）



007 ／フランチャイズ

Kenji Tei
けんじ亭

本格派ラーメン店として、いつも多くの人で賑わう。看板メニューのラーメンだけでなくサイドメニューも充実しており、熱い体を冷やしてくれる冷麺もおすすめ。家族で、友人同士で、どんなシーンにも利用できる。

主なテナント

住所 グリーンベルト店 3/F Greenbelt5, 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）

住所 G/F, Alabang Town Center, Service Road, Filinvest City, Muntinlupa City
電話 02-246-9069 ext.730
営業時間 11:00~21:30、10:00~21:30（土・日）



008 ／フランチャイズ

Ukokkei Ramen Ron
烏骨鶏ラーメン 龍

美味しさの源はスープに使われる珍鳥・烏骨鶏。烏骨鶏の栄養分は肝機能活性、老化防止など様々な効果があるという。醤油、塩、味噌の3種がメイン。スープがなくなり次第閉店するので、早めの来店がおすすめ。

主なテナント

住所 G/F Tesoro's Bldg.,822 Arnaiz Ave., Makati
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）



009 ／フランチャイズ

Saboten
とんかつ新宿さぼてん

数々の創作メニュー、そしてご飯・みそ汁・キャベツお替わり自由サービスはここマニラでも健在。多くの人に愛され続ける最高のトンカツを提供している。その確かな味とこだわりの食材は、国境を問わず支持されてる。

主なテナント

住　所 G/L Glorietta 5, Ayala Avenue, Makati City
電　話 02-625-0909
営業時間 11:00~23:00

住　所 Ground Floor, Serendra, Bonifacio Global City, Taguig
電　話 02-625-2000/02-625-2888
営業時間 11:00~23:00



011 ／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技が詰ま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。

主なテナント

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)



010 ／フランチャイズ

Sumo Sam
相撲サム

メトロマニラに多くの店舗を出店している、フィリピン人向けの日本料理店。さまざまな日本料理店で腕を磨いたシェフが提供する料理は、フィリピン人の舌をも魅了している。日本の雰囲気を感じられる店内で、ゆったりと食事ができる。

主なテナント

住　所 2F Archaeology wing, Power Plant Mall, Rockwell drive, Makati
電　話 02 8957532/02-729-6292
営業時間 10:0050 分 ~22:00（月~木）／10:50~22:30（金）／9:50~22:30（土）／9:50~21:30（日）

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

日本でも「箸で切れるやわらかなとんかつ」でお馴染みのとんかつ料理店。とんかつのセットメニューはもちろん、かつサンドやポケットサンド、かつまぶしセットなどのオリジナルメニューも人気。

主なテナント

住　所 1/F Greenbelt 5, Ayala Center, Makati
電　話 02-239-0390
営業時間 11:00~23:00

住　所 Shangri-La at the Fort, 30th Street Corner 5th Avenue, Bonifacio Global City, Taguig
電　話 0927-916-9425 / 02-810-9514
営業時間 11:00~0:00



013 ／フランチャイズ

Pepper Lunch
ペッパー・ランチ

日本でおなじみのペッパーランチは、マニラでも行列ができるほどの人気。熱々の鉄板の上で焼かれるジューシーな肉、サービスのスピード感、いずれをとっても日本クオリティ。全てのメニューで辛さの好みを指定できる。

主なテナント

住　所 Level 2, Greenbelt 5, Ayala Center, Greenbelt, Makati
電　話 02 5013759
営業時間 11:00~21:00

住　所 Lower Ground Floor, Power Plant Mall, Rockwell, Makati
電　話 0917-512-5989
営業時間 11:00~22:00



014 ／フランチャイズ

SANTOUKA
ラーメン山頭火

一番人気のセット「とんかつ定食」は、肉質の柔らかさが特徴のポークをさくさくに揚げたとんかつが絶品。セットのラーメンはしお、しょうゆ、みそ、辛みそからチョイス。さらに茶碗蒸し、サラダ、ご飯、漬け物もセットに。

主なテナント

住　所 G/F Glorietta 4, Hotel Drive, Ayala Center Makati City
電　話 02-845-0696/0915-636-7273
営業時間 11:00~23:00

住　所 Ground Floor, Alabang Town Center, Alabang, Muntinlupa
電　話 02-801-5631
営業時間 11:00~22:30(月 ~ 金) ／ 10:30~22:00 (土) ／ 11:00~22:00 (日)

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
電　話 02-903-6763 / 0917-541-8181
営業時間 日 ~ 木曜 11:00~21:00 / 金・土曜 11:00~22:00

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
電　話 02-621-6791 to 95
営業時間 11:30~14:30 / 18:00~22:30

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
電　話 02-812-0333
営業時間 日 ~ 木曜 11:00~21:00 / 金・土曜 10:00~22:00

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
電　話 02-925-1411
営業時間 月 ~ 金曜 11:00~22:00 / 土・日曜 10:00~22:00

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 / 02-837-5036
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
電　話 02-470-1837
営業時間 10:00~22:00

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
電　話 02-451-2218 / 02-755-1100
営業時間 日 ~ 木曜 10:00~21:00 / 金・土曜 10:00~22:00



TORI•ICHI
YAKITORI & BAR

本格備長炭で焼いた、厳選された様々な種類の焼き鳥はいかがですか。
他にも私たちが自信を持ってお勧めする刺身、寿司、ラーメン、揚げ物もお楽しみください。





TORI-ICHI YAKITORI & BAR
BONIFACIO GLOBAL CITY

Net Quad Bldg., 31st St. cor. 4th Ave.,
Bonifacio Global City, Taguig City.
(02) 834-5481 / 0917 876-2397
Business hours:
MON-FRI 11AM-11PM, SAT-SUN 12NN - 9PM

TORI-ICHI YAKITORI & BAR
30TH AYALA

2nd Floor, 30th Ayala Mall,
Meralco Ave., Cor St. Paul., Pasig City
(02) 753-9708 / 0917 655-7265
Business hours:
SUN-THU 11AM-10PM, FRI-SAT 11AM-11PM

TORI-ICHI YAKITORI & BAR
MALL OF ASIA

North Wing, Entertainment Mall,
SM Mall of Asia, Mall of Asia Complex
Pasay City 1300
(02) 807-6896 / 0917 545-8289
Business hours: EVERYDAY 10AM-11PM

TORI-ICHI YAKITORI & BAR
FESTIVAL MALL

Lower ground floor, Water Garden
Festival supermall Alabang, Muntinlupa city
(02) 810-2572 / 0917 545-3245
Business hours: MON-SUN 10AM-10PM

Torilchi Philippines ToriichiPH

YOSHINOYA



WE DELIVER
288-2888

KOBEYA
JAPANESE FOOD MART



日本の食材を幅広く取り揃える「神戸屋」が、マカティアベニューに新規OPEN!

営業時間：午前10時～午後10時 (月～日曜)



お取り扱い商品

調味料 • 麺 • 魚介類 • スナック
アイスクリーム • 清涼飲料
菓子類 • 野菜 • 焼酎 • 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。

モールや公共交通機関へのアクセス良好な無料駐車スペースあり

807-1107 G/F 1 Juno Cor. Makati Avenue, Bel-Air Makati City

McASIA
Foodtrade Corporation

日本食レストラン経営者様、必見！

マック・エイシア食品卸売会社

Total Japanese Cooking Solution

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



158 Apo St, Sta. Mesa Heights, Quezon City, NCR　営業時間：8時～18時 休日：日曜
Trunkline No. 02-251-3625 / 02-231-1026　Fax No. 02-415-4431　Telephone Nos. 02-411-2911
E-mail: customercare@mcasiafoodtrade.ph /sales1@mcasiafoodtrade.ph / sales2@mcasiafoodtrade.ph

中華料理

001 ／中華料理　マカティ

BOON TONG KEE
文東記

住　所 Third Floor, Power Plant Mall, Rockwell, Makati City
電　話 02-890-0160
営業時間 11:00~21:00

002 ／中華料理　マカティ

Eat First Chinese Restaurant
イート・ファースト・チャイニーズ・レストラン

住　所 4726 Salamanca St. Brgy. Poblacion, Makati
電　話 02-553-8605
営業時間 10:00~ 翌 2:00

003 ／中華料理　マカティ

Hai Shin Lou
ハイ・シン・ルー

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

004 ／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

006 ／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 Street 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

007 ／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 11:00~14:30、17:30~ 翌 2:00

008 ／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 Unit 101 AGS-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

009 ／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 2/F Patriach Bldg., 2224 Pasong Tamo. Cor. Don Bosco St., Bangkal, Makati
電　話 02-478-1385
営業時間 11:00~14:30、17:30~22:00

010 ／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 02-896-7777 ／ 02-895-3333
営業時間 10:30~22:30

011 ／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

012 ／中華料理　マカティ

PEKING GARDEN
ペキン・ガーデン

住　所 Legaspi Street Legaspi Village, Makati
電　話 02-729-0567 ／ 02-729-0719
営業時間 11:30~14:00、18:00~22:00

005 ／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。店をオープンさせて30年以上、今だ安定した人気を誇る。こぎれいな店内には円卓があり、個室もあるので手頃な値段で宴会を開きたい時などに重宝する。



Mey Lin Bistro　梅林小館

住　所 G/F 136 - 138 Jupiter Place Bldg., Jupiter St., Bel-Air, Makati
電　話 02-899-6688 ／ 02-899-8999
営業時間 11:00~14:30、17:00~22:00

013 ／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

014 ／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

015 ／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
営業時間 モールに順ずる

016 ／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

017 ／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

018 ／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

019 ／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

020 ／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

021 ／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

022 ／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）

023 ／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

024 ／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）

025 ／中華料理　マニラ

Quick Snack
クイック・スナック

住　所 637-639 Carvajal St., Binondo, Manila
電　話 02-242-9589
営業時間 9:30~17:30

026 ／中華料理　マニラ

Su Zhou Dimsum
蘇州点心

住　所 837 A.Mabini Street corner Araullo St. Malate, Manila
電　話 02-721-6105 ／ 02-717-1153
営業時間 11:00~22:30

027 ／中華料理　マニラ

Sze Chuen Lau
四川楼

住　所 2150 Roxas Blvd., corner Quiriono St. Malate Manila City, Metro Manila
電　話 632-526-8088
営業時間 11:00~14:30、18:00~22:30

028 ／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 ／ 0917-530-8988
営業時間 11:00~15:00、18:00~23:00

029 ／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

030 ／中華料理　マニラ

The Original 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

031 ／中華料理　マニラ

Wai Ying Fast Food
ワイ・イン・ファストフード

住　所 810 Benavidez St.Binondo,Manila
電　話 02-242-0310
営業時間 7:00~ 翌 2:00

032 ／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

033 ／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

034 ／中華料理　パサイ

MODERN SHANGHAI
上海小館

住　所 Main Hall, SM Mall Of Asia, J.W. Diokno Blvd, Pasay City
電　話 02-551-1110
営業時間 11:00~22:00（月 ~ 金）／ 11:00~23:00（土・日）

035 ／中華料理　パサイ

China Blue
チャイナブルー

住　所 Conrad Manila,Seaside blvd,Corner Coral Way,Mall of Asia Complex(MOA),Pasay02-684
電　話 02-683-3915
営業時間 11:00~14:30、18:00~22:30

036 ／中華料理　パサイ

Man Ho
マンホー

住　所 Marriott Manila BRANCH 2 Resorts Drive Pasay City, Philippines
電　話 02-988-9999
営業時間 11:30~14:30、18:00~22:30

037 ／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 11:00~14:0015 分、18:00~21:0045 分

038 ／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, Crown Towers Manila, 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

039 ／中華料理　アラバン

アラバンで中華ラーメンと言えばこちら。中国の宮殿をモチーフにしたインテリアは威厳があって、なかなか本格的。麺は自家製で、職人が生地を巧みに麺を伸ばすところをガラス越しに見ることができる。

Chairman Wang's
チェアマン・ワングス

住　所 Molito Commercial Complex, Madrigal Ave. cor. Alabang Zapote Rd.
電　話 02-828-8477
営業時間 11:00~22:00（日 ~ 木）／ 11:00~24:00（金・土）



040 ／中華料理　BGC

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

住　所 Unit SEUG201,Bonifacio 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）

041 ／中華料理　オルティガス（周辺含む）

CHOI GARDEN SEAFOOD & SHARK'S FIN RESTAURANT
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）

042 ／中華料理　オルティガス（周辺含む）

Lung Hin
龍軒

住　所 Level 24, Meralco Avenue and Sapphire Road, Ortigas Center, Pasig City, Metro Manila
電　話 720-77-20
営業時間 11:30~14:00、18:00~22:00

043 ／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）

044 ／中華料理　オルティガス(周辺含む)

ブランチ有

Din Tai Fung
鼎泰豐（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

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

Dongwon Garden
ドンウォン・ガーデン

住　所 53 Polaris St., cor. upiter 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

Jumong Restaurant
ジュウモン・レストラン

住　所 5650 Don Pedro St., Brgy. Poblacion, Makati City
電　話 02-478-7077 ／ 0916-442-3000
営業時間 11:30~ 翌 2:00

004 ／韓国料理　BGC

ブランチ有

本場ソウルに24店舗を展開する大手レストランチェーンが、韓国料理店として初めて海外に出店した、記念すべき海外第1号店。韓国人シェフ3人を抱え、材料の多くを本場韓国から仕入れるなど気合十分。中でもおすすめはコースランチ。



YOREE
ヨリー

住　所 1-6 Forum 7th Ave cor Federation Drive Bonifacio Global City
電　話 02-357-0796 ／ 0929-466-0032
営業時間 11:30~15:30、17:00~23:00

005 ／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

006 ／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）

007 ／韓国料理　BGC

Namoo House
ナムー・ハウス

住　所 Uptown Parade, 36th cor. 9th Ave., Bonifacio Global City, 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)

008 ／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

009 ／韓国料理　マニラ

Chungkiwa(Blue Roof)
チュンキワ（ブルールーフ）

住　所 1730 A.Mabini St.,Malate, Manila
電　話 02-986-3335
営業時間 24 時間営業

010 ／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 ／ 0906-238-4322
営業時間 11:00~ 翌 5:00

011 ／韓国料理　パサイ

Bi Won
ビ ウォン

住　所 EDSA Extension,Between P. Celle and Park Avenue Near Heritage Hotel, Libertad, Pasay City
電　話 02-521-2118
営業時間 10:30~22:30

012 ／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）

013 ／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。



A-won
エーウォン（アウォン）

住　所　2/F The Commercenter Alabang, Commerce Ave, Filinvest City, Muntinlupa
電　話　02-519-5183 ／ 0917-852-9955
営業時間　10:00~23:00

014 ／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

015 ／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　02-246-9069
営業時間　11:00~15:00、17:00~23:00（月~金）／11:00~23:00（土・日）

016 ／韓国料理　オルティガス（周辺含む）

Matgalne Korean Restaurant
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　11:30~14:30、17:30~21:30

017 ／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　Unit 108 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）

018 ／韓国料理　オルティガス（周辺含む）

Ye Dang
イェ・ダン

住　所　88 Meralco Ave., Ortigas Center, Pasig
電　話　02-636-1461
営業時間　11:00~14:30、17:00~22:30

019 ／韓国料理　アラバン（周辺含む）

Café Seolhwa
カフェ・ソルファ

住　所　1/F Commercenter Alabang, Commerce Ave, Filinvest City, Muntinlupa
電　話　0917-679-8282
営業時間　11:00~22:00

020 ／韓国料理　アラバン（周辺含む）

Soga Miga
ソガ・ミガ

住　所　Molito Commercial Complex, Madrigal Ave. cor. Alabang Zapote Rd. 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　ブランチ有

Amici
アミチ

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

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

003 ／イタリアン　マカティ

サラダならおまかせ!なぜならこちらはベジタリアンレストラン。Mixed Seaweed Saladは、日本のわかめを贅沢に使用した日本風サラダ。レタスのシャキシャキ感とわかめ独特の歯ごたえ、そしてこだわりのドレッシングが上品に絡み合う。



Corner Tree Café
コーナー・ツリー　カフェ

住　所　150 Jupiter St. Bel-Air Makati
電　話　02-897-0295
営業時間　11:00~22:00

004 ／イタリアン　マカティ

Caruso Ristrante 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

005 ／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

006 ／イタリアン　マカティ

店内はイタリアから取り寄せた絵画や、レンガ造りのインテリアも合わさり、古き良きイタリアを想像させる暖かみのある空間。新鮮なシーフードのパスタなど、種類豊富なパスタやアペタイザー、デザートが味わえる。



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）

007 ／イタリアン　マカティ

Gino's Brick Oven Pizza
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）

008 ／イタリアン　マカティ　ブランチ有

イタリア最高品質の小麦粉を使った生地、新鮮な牛乳、モッツァレラチーズ、毎週空輸で届けられる塩漬けされた肉を使用。全てのピザはナポリのサンタルチアの山の石を用いて作られた手製の薪オーブンでじっくり焼かれている。



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 11:00~22:30（月～木・日）／ 11:00~23:00（金・土）

009 ／イタリアン　マカティ　ブランチ有

Italianni's Restaurant
イタリアニス

住　所 Greenbelt 2, Ground Level Estrella St. Ayala Center Makati City
電　話 632-728-0291 ／ 728-0289
営業時間 11:00~23:00

010 ／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

011 ／イタリアン　マカティ

セレンドラに構えるイタリアンレストラン。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いるイタリア人の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

012 ／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）

013 ／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 City
電　話 02-519-3543
営業時間 11:00~22:00（月～金）

014 ／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

015 ／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

016 ／イタリアン　マカティ

洋服の展示会や、インテリアショップ、ワインバーそしてレストランなどがひとつになった、新しいマルチな場所。落ち着いた空間で、本格的なイタリアンが高価で非常に貴重なワインと共に堪能できる。

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）

017 ／イタリアン　パサイ

gotti's
ゴッティス

住　所　Ground Floor,Entertainment Mall,of Asia Complex(MOA),Pasay City
電　話　02-552-7271
営業時間　10:00~22:00

018 ／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

019 ／イタリアン　BGC

L'Opera
ル・オペラ

住　所　The Fort Entertainment Complex26th St corner 7th avenueBonifacio Global City, Taguig City
電　話　02-889-2784 ／ 02-889-3963
営業時間　11:00~14:30、18:00~23:00

020 ／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　11:00~22:30（月 ~ 金）／ 11:00~21:00（土）

021 ／イタリアン　BGC

Peperoni Pizzeria
ペペロニ・ピッツェリア

住　所　3/F Uptown Place Mall, 36th St., cor 9th Ave., Bonifacio Global City, Taguig
電　話　0917-503-3927 ／ 802-0958
営業時間　10:00~22:00（月 ~ 木・日）／ 10:00~23:00（金・土）

022 ／イタリアン　アラバン（周辺含む）

Buona Vita
ボナ・ヴィタ

住　所　Molito Commercial Complex, Madrigal Ave. cor. Alabang Zapote Rd. Muntinlupa
電　話　02-519-3868
営業時間　11:00~22:00

023 ／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 ／ 828-8476
営業時間　8:00~22:00

025 ／イタリアン　アラバン（周辺含む）

CIBO
チボー

住　所　2/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）

026 ／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）

027 ／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

024 ／イタリアン　BGC

オーナー兼シェフのサルヴァトーレ・クオモ氏は、ナポリピッツァを日本に広めたと言われるカリスマシェフ。サルヴァトーレ氏のオリジナルピザ「D.O.C」は世界最高峰のピザの祭典「PIZZA FEST」で最優秀賞を受賞した逸品だ。

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）

028 ／イタリアン　アラバン（周辺含む）

The Urban Farm
ザ・アーバン・ファーム

住　所 4 President Ave. cor. Adelfa St., Tahanan Vill., BF Homes, Parañaque
電　話 02-823-8495
営業時間 11:00~22:00（月～木）／ 11:00~23:00（金・土）／ 10:00~22:00（日）

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, 1224
電　話 02-795-0707
営業時間 6:00~10:30（土・日は 11:00）、12:00~14:30、6:00~22:00（金・土は 22:30）

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

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）／ 11:00~18:00（土）

004 ／フレンチ　マカティ

Nu. Vo
ヌーボ

住　所 Greenbelt2, Ayala Center, Makati City
電　話 02-757-3699
営業時間 11:30~15:00、18:30~23:30

005 ／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

006 ／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

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。



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）

007 ／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）／ 10:00~23:00（金・土）

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

Casa Armas
カーサ・アルマス

住　所 Greenbelt 2, Ayala Center, Greenbelt, Makati
電　話 02-757-4996 ／ 02-757-4961
営業時間 11:00~21:30

003 ／スパニッシュ　マカティ

La Tienda
ラ・ティエンダ

住　所 43 Polaris St., Bel-Air Vill. Makati
電　話 02-890-4123 ／ 02-245-7181
営業時間 10:30 ~14:30、17:30~22:30

004 ／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）

005 ／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　Milky Way Bldg., 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）

006 ／スパニッシュ　マカティ

Terry's
テリーズ

住　所　G/F One Lafayette Square, 132 L.P. Leviste cor.　Sedeno St., Salcedo, Makati
電　話　02-889-3194
営業時間　9:30~23:00

007 ／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

008 ／スパニッシュ　BGC

Donosti Pintxos Tapas
ドノシティー・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

008 ／スパニッシュ　BGC

Vask Tapas Room
ヴァスク・タパス・ルーム

住　所　5/F Clipp Center, 11th Ave. cor. 39th, Bonifacio Global City
電　話　0917-806-5292
営業時間　11:30~14:30 ／ 18:00~ 翌 1:00

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）

005 ／スパニッシュ　マニラ

緑に囲まれた品格漂う建物、店内は格調高いインテリアで落ち着いた空間。数々のセレブリティも満足させてきた。色鮮やかな盛り付けが美しいパエリアは、お肉もシーフードも入った具だくさんな内容に、トマトベースが良く合う。

Ilustrado
イルストラード



住　所　744 Calle Real del Palacio, Intramuros, 1002
電　話　02-527-3674
営業時間　11:00~15:00、18:00~22:00（月~土）／ 11:00~15:00（日）

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 City
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 City
電　話　02-246-9072(959)
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

Chaplin
チャップリン

住　所　4/F Century City Mall, Kalayaan Ave. cor. Salamanca St., Brgy. Poblacion, Makati
電　話　02-946-5335
営業時間　8:30~ 翌 1:30

005 ／その他アジア料理　マカティ

フィリピン×中国料理のファインダイニングとしてアラカルトメニューも充実。メニューはオーナー兼シェフで、フィリピン人と中国人とのハーフであるバトリック氏が昔から馴染んだ両国の味を繊細かつ上品に表現。



Black Sheep
ブラック・シープ

住　所　2230 UPRC1 Bldg., Pasong Tamo Ext. Magallanes, Makati
電　話　02- 744-1569
営業時間　12:00~15:00、18:00~22:30（火~日）

006 ／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。香り高い鶏肉のバンダン歯包みや、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

007 ／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）

008 ／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 City
電　話 02-819-2892/02-804-3788
営業時間 9:30~23:30

009 ／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）

010 ／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 City
電　話 0915-260-3640
営業時間 10:30~22:30

011 ／その他アジア料理　マカティ

Spices
スパイシーズ

住　所 The Peninsula Manila Cornor of Ayala and Makati Avenues Makati City, Metro Manila
電　話 02-887-2888
営業時間 11:00~14:00、18:00~23:00

012 ／その他アジア料理　マカティ

SWAGAT INDIAN CUISINE

住　所 119 FCC Building Rada St. Legaspi Village. Makati City
電　話 02-752-5669 ／ 0918-2696-205
営業時間 11:00~23:00

014 ／その他アジア料理　マカティ

TERRAZ Bistro & Meetings
テラーズ・ビストロ・アンド・ミーティング

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）

015 ／その他アジア料理　マカティ

ブランチ有

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

016 ／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 LMS 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)

017 ／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 Central Business Park Bay Blvd., Bay City Pasay City, MM
電　話 02-556-0636
営業時間 11:00~22:00

013 ／その他アジア料理　マカティ

台湾人によるアットホームな本格台湾カフェ。台湾でおなじみの屋台料理や冷たーいミルクティーは、新鮮な食材を使って一つ一つ丁寧に作り上げている。ゆっくり過ごせるとっておきのカフェです。



BoTan Bubble Tea & Cafe
牡丹

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

018 ／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
営業時間 11:30~14:30、17:30~23:30

019 ／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 F 32nd St. Bonifacio Global City Taguig 1634
電　話 02-928-9888
営業時間 6:00~10:00、11:30~14:30、18:00~22:00

020 ／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

021 ／その他アジア料理　パシッグ

Ba Noi's
バ・ノイズ

住　所 12 East Capitol Drive, Kapitolyo, Pasig
電　話 02-477-9761
営業時間 11:00~24:00（月～土）／11:00~22:00（日）

022 ／その他アジア料理　パシッグ

Bangkok Cafe
バンコク・カフェ

住　所 1/F 8101 Pearl Plaza, Pearl Drive, Ortigas Center, Mandaluyong
電　話 02-638-7036 ／ 0917-478-1969
営業時間 10:00~22:00（月～土）／10:00~21:00（日）

023 ／その他アジア料理　パシッグ

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）

024 ／その他アジア料理　パシッグ

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）

025 ／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）

026 ／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

002 ／ステーキ　マカティ

Elbert' s Steak Room
エルバーツ・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）

003 ／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（月～土）

004 ／ステーキ　マカティ

MAMOU too!
マモウ・トゥー!

住　所 Level R1 Power Plant Mall Lopez Dr. Rockwell Center Makati
電　話 02-822-6218
営業時間 12:00~15:00 ／ 18:00~22:30（月～金）、11:00~15:00 ／ 18:00~22:30（土）、10:00~15:00 ／ 18:00~22:30（日）

005 ／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

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）

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）

007 ／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）

008 ／ステーキ　BGC

CUE Modern Barbecue
キュー・モダン・バーベキュー

住　所 High Street Central Bonifacio Taguig
電　話 02-621-4052
営業時間 11:00~23:00、11:00~15:00 ／17:00~24:00（金・土）

010 ／ステーキ　BGC　ブランチ有

ゲストが牛肉を等級で選ぶグレードシステムをフィリピンでいち早く導入。和牛は全ての部位でグレード5以上で、肉質が一番柔らかい最上級のグレード12を常時ストック。徹底的に牛肉の品質にこだわっている。



Melo's
メロス

住　所 Burgos Circle cor Forbestown Road, Fort Bonifacio, Taguig
電　話 403-5968 / 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 02-909-5741 ／0917-816-2668
営業時間 12:00~15:00、18:00~22:30（月 - 金）／11:00~15:00、18:00~22:30（土）／10:00~15:00、18:00~22:30（日）

013 ／ステーキ　BGC

Nest
ネスト

住　所 Roofdeck W Fifth Avenue Bldg., 5th Ave. cor. 32nd St., Bonifacio Global City, Taguig
電　話 0917-874-9999
営業時間 17:00~ 翌 2:00

014 ／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., Bonifacio Global City, 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）

015 ／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)

009 ／ステーキ　マカティ

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。



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

016 ／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

017 ／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

018 ／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 City, MM
電　話 02- 635-9986
営業時間 11:00~23:00

019 ／ステーキ　バサイ

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 02-988-9990
営業時間 18:00~22:30(日 ~ 木) ／ 18:00~23:30(金・土)

021 ／ステーキ　バサイ

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 02-511-7009/02-511-7019/02-511-7089/02-511-7034
営業時間 12:00~23:00

022 ／ステーキ　バサイ　ブランチ有

HIGHLANDS PRIME STEAKHOUSE
ハイランド・プライム・ステーキハウス

住　所 MOA エンターテイメント・モール 2F
電　話 02-556-0768
営業時間 10:00~22:00（日 ~ 木）／ 10:00~23:00（金・土）

023 ／ステーキ　バサイ（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

024 ／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, Parañaque
電　話 02-501-0845
営業時間 精肉店 8:00~22:30 ／ イートイン 10:00~14:00、18:00~22:30

025 ／ステーキ　アラバン（周辺含む）　ブランチ有

Brera Delicatessen
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）

026 ／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

027 ／ステーキ　アラバン（周辺含む）

Mati's Meat and Bread
マティス・ミート・アンド・ブレッド

住　所 Unit B2, River Park, Festival Mall, Alabang, Muntinlupa
電　話 02-847-2273
営業時間 11:00~22:00

028 ／ステーキ　アラバン（周辺含む）　ブランチ有

The Farm
ザ・ファーム

住　所 2/F The Commercenter Alabang, Commerce Ave, Filinvest City, Muntinlupa
電　話 02-831-7493
営業時間 11:00~22:00(月 ~ 木) ／ 11:00~23:00(金 ~ 日)

020 ／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 月~木曜 11:00 ~ 14:00、18:00 ~ 22:00 / 金曜 11:00 ~ 14:00、17:00 ~ 22:00 / 土・日曜 11:00 ~ 15:00、17:00 ~ 22:00



029 ／アラバン（周辺含む）

Prime 101
プライム101

住 所 Somerset Alabang Manila 3409 Spectrum Midway Filinvest City, Alabang, Muntinlupa City
電 話 0915-897-3228
営業時間 11:00~14:30、17:00~22:30（月～木）／11:00~14:00、17:00~23:30（金～土）

その他西洋料理

001 ／その他西洋料理　マカティ

Early Bird Breakfast Club
アーリー・バード・ブレックファースト・クラブ

住 所 Solenad2, Nuvali, Santa Rosa
電 話 0917-871-9260
営業時間 7:00~23:00

002 ／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

003 ／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

004 ／その他西洋料理　マカティ

ブランチ有

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

005 ／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）

006 ／その他西洋料理　マカティ

ブランチ有

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 / 02-888-6868
営業時間 11:00~22:00

007 ／その他西洋料理　マカティ

ブランチ有

Bondi & Bourke
ボンダイ&ボーク

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）

009 ／その他西洋料理　マカティ

PABLO
パブロ

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）

010 ／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~ 翌 2:00（月～木）／24:00 間（金・土）／12:00~ 翌 2:00（日）

011 ／その他西洋料理　マカティ

ブランチ有

Persia Grill
ペルシャ・グリル

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）

012 ／その他西洋料理　マカティ

Nu. Vo
ヌーボ

住 所 Greenbelt2, Ayala Center, Makati City
電 話 02-757- 3699
営業時間 11:30~15:00、18:30~23:00

013 ／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

「国境なき料理」と店が掲げる通り、フランス、イタリア、スイス料理といった欧州料理を、それぞれの伝統を守りつつ絶妙のアレンジを加えた品々を楽しめる高級レストラン。



CHATEAU1771
シャトー 1771

住 所 will be moving out soon from greenbelt G/F Greenbelt5, Makati
電 話 02-729-9760(61)
営業時間 11:00~22:30（日～木）／11:00~23:00（金・土）

014 ／その他西洋料理　マカティ

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 11:00~23:00

015 ／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

016 ／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

017 ／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）

018 ／その他西洋料理　パサイ周辺含む）

Erwin's Gastrobar
アーウィンズ・ガストロバー

住　所 UG/F, City of Dreams Manila, Aseana Ave. cor. Roxas Blvd., Entertainment City, Paranaque
電　話 02-832-3292
営業時間 10:00~ 翌 1:00（日 ~ 木）／ 10:00~ 翌 2:00（金・土）

019 ／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

020 ／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., Bonifacio Global City, Taguig
電　話 02-246-9072(287)
営業時間 11:00~23:00（月 ~ 木・日）／ 11:00~24:00（金・土）

021 ／その他西洋料理　BGC

Palate
パラート

住　所 2/F Uptown Parade, 36th cor. 9th Ave., Bonifacio Global City, Taguig
電　話 02-955-2364
営業時間 11:00~23:00（月 ~ 木）／ 11:00~ 翌 1:00（金・土）／ 11:00~22:00（日）

022 ／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

Nolita
ノリータ

住　所 7th Ave. cor. 29th St., South Bonifacio High Street Central, Bonifacio Global City, Taguig
電　話 02-553-6297 ／ 02-547-8661
営業時間 11:00~24:00（日 ~ 木）／ 10:00~24:00（金・土）

025 ／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 Unit F, 30th St. cor 9th Ave., Bonifacio Global City, Taguig
電　話 02-668-3912
営業時間 11:00~15:00、17:00~21:00

026 ／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）

027 ／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

023 ／その他西洋料理　BGC

繊細なイメージのインテリアを持つ、モダンなヨーロピアン・レストランです。ワインの種類も豊富。CAVでの夜は思い出深いものとなり、お二人の絆をさらに深めてくれるでしょう。

CAV wine shop - café
カブ・ワイン・ショップ　カフェ

住　所 GF "The Spa Bldg" Lot5, Quadrant8 City Center Fort Bonifacio Global City, Taguig City
電　話 02-856-1798
営業時間 11:00~24:00（月 ~ 木・日）／ 11:00~ 翌 2:00（金・土）



028 ／その他西洋料理　BGC

鉄板で提供するグリル料理をメインにしたレストラン。シェフの一押しメニューには、巨大な車海老を使用したGiant Gambas、アメリカ産のブラックジャック・チェダーチーズを使用したBlack Jack Mac n' Cheese など。



Flatiron
フラットアイロン

住　所　G/F, Uptown Mall, 38th St., Bonifacio Global City, Taguig City
電　話　0917-854-4540 ／ 02-802-5458
営業時間　12:00~22:00（日 ~ 木）／ 12:00~24:00（金・土）

029 ／その他西洋料理
オルティガス（周辺含む）

MESCLUN
メスクルン

住　所　2F The Linden Suites, No. 37 San Miguel Avenus, Ortigas Center, Pasig
電　話　02-638-7878(8447) ／ 0917-896-2328
営業時間　8:00~20:00（月 ~ 金）／ 8:00~17:00（土・日）

030 ／その他西洋料理
オルティガス（周辺含む）

POCO DELI
ポコ・デリ

住　所　21 East Capitol Drive Kapitolyo,Pasig
電　話　02-477-4332
営業時間　8:00~22:00（日 ~ 木）／ 8:00~24:00（金・土）

031 ／その他西洋料理
オルティガス（周辺含む）

Greeka Kouzina
グリーカ・コウジーナ

住　所　285 Units 4 & 5 P. Guevarra St.,1500 San Juan
電　話　02-624-5974 ／ 0917-629-2818
営業時間　11:30~15:00、18:00~22:00

032 ／その他西洋料理
オルティガス（周辺含む）

Charlie's Grind&Grill
チャーリーズ・グラインド・アンド・グリル

住　所　G/F Ronac Art Center Ortigas Ave.Greenhills,San Juan
電　話　02-477-5021 ／ 02-997-7404
営業時間　10:00~ 翌 0:30

033 ／その他西洋料理
オルティガス（周辺含む）

Peri-Peri Charcoal Chicken
ペリ・ペリ・チャコールチキン

住　所　63 Connecticut St.,Greenhills,San Juan
電　話　02-655-8355/0905-137-1756
営業時間　7:00~24:00（日 ~ 火）／ 7:00~ 翌 3:00（水 ~ 土）

034 ／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

035 ／その他西洋料理
アラバン（周辺含む）

Ble
ブレ

住　所　188 Aguirre Ave. BF Homes Paranaque
電　話　0917-721-7488
営業時間　15:00~24:00（月 ~ 金）

036 ／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）

037 ／その他西洋料理
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（日 ~ 木）／ 11:00~22:30（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）／ 24 時間（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

PLAZA CAFE
プラザ・カフェ

住所 Corinthian Plaza 121 Gamboa St. cor Paseo de Roxas ,Makati
電話 02-625-0305
営業時間 9:00~ 翌 2:00（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 02-880-0619
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 0917-589-9920
営業時間 19:00~ 翌 1:00(月 ~ 日)

003 ／バー&レストラン　マカティ

BAR M
バー・エム

住所 3/F, Alegria Alta Building, 2294 Chino Roces Ave, Makati
電話 02-810-3565
営業時間 17:00~ 翌 2:00

004 ／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

Strumm's
ストラムス

住所 110 Jupiter St. Bel-Air Makati
電話 02-895-4636 ／ 02-890-1054
営業時間 18:00~ 翌 2:00

006 ／バー&レストラン　マカティ

Hooch
フーチ

住所 G/F V Corporate Centre, L.P. Leviste St., Salcedo, Makati
電話 0915-751-1226
営業時間 12:00~ 翌 3:00(月 ~ 金)/15:00~ 翌 3:00(土)/15:00~22:00(日)

007 ／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）

008 ／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 02-776-4686 ／ 0977-815-5988
営業時間 18:00~ 不定

009 ／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 City
電話 0917-718-6155
営業時間 11:00~14:00、18:00~2:00

010 ／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）

011 ／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）

012 ／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 0917-852-8699 ／ 02-403-5293
営業時間 18:00~ 翌 4:00（月 ~ 木）／ 18:00~ 翌 5:00（金 ~ 土）

013 ／バー&レストラン　マカティ

THE EXIT
イグジット

住所 Corinthian Plaza, 121 Paseo De Roxas, Legaspi Village, Makati
電話 02-551-1283
営業時間 17:30~ 翌 2:00

014 ／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

015 ／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

016 ／バー&レストラン　マカティ

マカティのセントラルビジネス地区にあるモノポールワインバーは、会社帰りにふらっと立ち寄れるおしゃれなワインバーです。カウンターにずらりと並ぶワインを仕入れるのは、ワインに精通したオーナーのJojo Madrid 氏。常時 300 種の様々なワインを取り揃え、ゆったりとくつろげる落ち着いたワインバー。



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 月 ~ 土曜 18:00~ 翌 1:00

017 ／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., Bonifacio Global City, Taguig
電　話 02-801-5993
営業時間 11:00~23:00（日 ~ 木）／ 11:00~24:00（金・土）

018 ／バー&レストラン　BGC

Café Naya
カフェ・ナヤ

住　所 The Palace, 9th Ave. cor. 36th St., Uptown Bonifacio, Taguig
電　話 0917-550-9999
営業時間 11:00~ 翌 1:00（火 ~ 木）／ 11:00~ 翌 3:00（金・土）／ 11:00~24:00（日）

019 ／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

020 ／バー&レストラン　BGC

Niner Ichi Nana
ナイナー・イチ・ナナ

住　所 1/F The Globe Tower, 32nd St. cor. 7th Ave., Bonifacio Global City, Taguig
電　話 0917-876-9999/ 02-797-4064
営業時間 17:00~ 翌 1:00（月 ~ 木）／ 17:00~ 翌 3:00（金）／ 18:00~ 翌 2:00（土）

021 ／バー&レストラン　BGC

Pampas Latino Bistro & Bar
パンパス・ラティーノ・ビストロ・アンド・バー

住　所 Uptown Parade, 36th cor. 9th Ave., Bonifacio Global City, Taguig
電　話 02-946-3802
営業時間 16:00~ 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, 1200 Taguig City
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　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

025 ／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）

026 ／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

027 ／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）

028 ／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

029 ／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 GF BLDG 4 EL PUEBLO REAL DE MANILA ADB AVE, COR JULIA VARGAS AVE. ORTIGAS CENTER PASIG CITY
電 話 0917-570-3222
営業時間 16:00~ 翌 3:00（月～土）

030 ／バー&レストラン
オルティガス（周辺含む）

Brotzeit German Bier Bar and Restaurant
ブロッザイト・ジャーマン・ビール・バー・アンド・レストラン

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）

031 ／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 Retail L005 to 006 The Sapphire Bloc Sapphire Corner Onyx Corner Ortigas, 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）

032 ／バー&レストラン
オルティガス（周辺含む）

Vu's Bar
ビューズ・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）

033 ／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 02-318-0735
営業時間 6:00~22:00

034 ／バー&レストラン　マニラ

White Moon Bar
ホワイト・ムーン・バー

住 所 2nd floor 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~ 翌 2:00(金～土)

035 ／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 02-366-2606
営業時間 19:00~ 翌 3:00

036 ／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

037 ／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, Civic Dr, Alabang, Muntinlupa
電 話 02-863-2222
営業時間 11:00~24:00（日～木）／11:00~ 翌 1:00（金・土）

038 ／バー&レストラン　マカティ

Alchemy
アルケミー

住 所 4893 DurbanS ., 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）

039 ／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）

Shopping

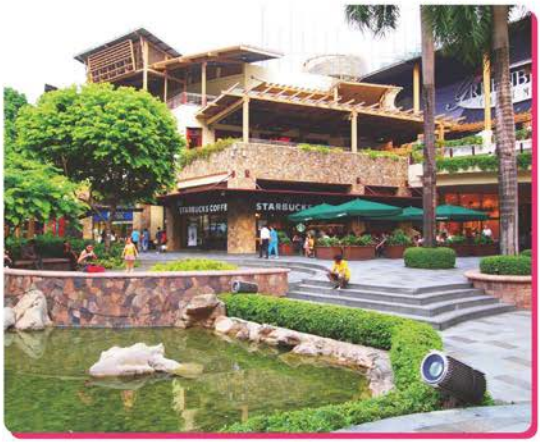
ショッピング

Greenbelt

グリーンベルト

グリーンベルトと言えば、緑あふれるガーデン、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。



●主なお店

3/F
Mosaic Lounge（バー）

2/F
Real Time Watch Works（ブランド時計中古ショップ）／Data Blitz（ゲームソフト）／CD-R King（ケータイアクセ・周辺機器）／ONSTAGE（劇場）

1/F
スターバックス（カフェ）／Ace Hardware（ホームセンター）／Rustan's Fresh（スーパー）／National Bookstore（文房具・本）／**カラダファクトリー**（整体）

Greenbelt 2
おしゃれなレストラン街

1階はおしゃれなレストラン街があり、フランスの洋菓子を売っているBIZUや和民などが軒を並べる。オープンエアの座席は、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。



●主なお店

2/F
駐車場

1/F
BIZU（パティスリー）／Watami（和民）／Café Mary Grace（カフェ）／Barcino（スパニッシュ・バー）／Italianni's（イタリアン）



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。



●主なお店

4/F

Chimara（ベジタリアン）／Red Mango（スムージー）／NYFD（フライドポテト）／**シネマ**

3/F

Time Zone（ゲームセンター）／Jamba Juice（スムージー）／Figaro（カフェ）／Sumo Sam（和食）／Red Box（カラオケボックス）

2/F

Motorino（イタリアン）／**サンマルクカフェ**（カフェ）／Sentro 1771（フィリピン料理）／**ラーメン凪**（ラーメン）／MUJI 無印良品（雑貨）／Power Mac Center（ケータイ・パソコン）

1/F

スターバックス（カフェ）／Via Mare Oyster Bar（フィリピン料理）／People's Palace（タイ料理）／Seattle's Best Coffee（カフェ）

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数軒並んでいる。



●主なお店

2/F

The Body Shop（コスメ）／Globe Telecom（ケータイ）／Etude House（コスメ）

1/F

Bvlgari（ジュエリー、時計）／Louis Vuitton（バッグ、財布、小物）／Prada（ファッション、香水など）／Gucci（ハンドバッグ、財布、時計）





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。

●主なお店

4/F

American Eye Center（眼科）／Architectural Audio（音響）／Peking Garden（中華）

3/F

Adora（ブランドショップ）／Toys R Us（おもちゃ）／Hobbes &Landes（ホビー）／Cutting Edge（ホビー）／Digital Walker（カメラ）／Grass Roots（雑貨）／Tempur（ベッド・マットレス・枕）

2/F

Marks & Spencer（衣類・食品など）／Adora（ブランドショップ）／Charles & Keith（女性用靴・バッグ）

1/F

Marks & Spencer（衣類・食品など）／Rolex（高級腕時計）／Shiseido（コスメ）／**とんかつまい泉**（和食）

LG/F

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）

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）。総敷地面積 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。モールの間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。





●主なお店

アパレル

BAYO（フィリピンブランド）／ Regetta（カジュアル）／ Bench（カジュアル）／ Cotton On（カジュアル）／ Giordano（デニムパンツ）／ Folded&Hung（デニムパンツ）／ Human Maldita（フォーマル男女）／ Arrow（フォーマル男女）／ Terranova（レディース）／ Hip Culture（レディース）／ Kamiseta（レディース）／ plains&prints（レディース）／ Petit monde（ワンピース）／ La Senza（下着）／ Oxgen（メンズ服）／ Mango/Mango man（男女）

シューズ

Sports Central（スポーツシューズ）／ Rox Republic（スポーツシューズ）／ Hussh Pappies ／ Onitsuka Tiger ／ La Juan de Marithe ／ Charles&Keith ／ CLN（レディース）／ Staccato（パンプス）

PICK UP!



Cath Kidston

Cath Kidston はイギリス・ロンドン発祥のブランドで、花や植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。商品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。





●主なお店

アパレル

Forever 21 ／ ユニクロ ／ GAP ／ ZARA ／ H&M ／ Marks&Spencer（レディース） ／ Dorothy Perkins（レディース） ／ Kenneth Cole Reaction（メンズ） ／ Fred Perry（メンズ） ／ Perry Ellis（メンズ） ／ Spring Field（メンズ） ／ Daniel Hechter（フォーマル） ／ Penshoppe（カジュアル） ／ Philipinas（フィリピンブランド） ／ Levis

シューズ

Shoesalon ／ Ecco ／ Parfois ／ Clanks（歩きやすさ重視） ／ Sperga（カジュアルスポーツ） ／ Florsheim（メンズ） ／ Sledgers（革靴） ／ 以下レディース naturalizer ／ Pedro ／ CMG ／ Nine West ／ Melissa ／ Yosi Samra

PICK UP!



Barbie

女児向けファッションを扱う、その名も Berbie。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、サンダル、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 開放的な音楽ホールも

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、mizno、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、腕時計、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ダルを探すならここ。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、収納道具、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、焼売などが売っている。

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 02-633-1769 / 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 kiddle 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）のお店が多い。3 階には SM シネマが入っている。



●主なお店

3/F
SM Cinema（映画）

2/F
Forever 21 ／ Arrow ／ Baby Company（ベビー）／ Onitsuka tiger（靴）

1/F
Adidas ／ Fila ／ The North Face ／ Levi's

LG/F
Club Synergy（ゲームセンター）／ Comic Alley（アニメ）／ Ourhomes（家具）

PICK UP!



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、サンダル、帽子など、南国フィリピンで必要な夏服は一通り揃えられそう。

PICK UP!



フードコート

フィリピン各地料理、BBQ のお店が多い。他に海鮮、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、室内遊戯施設、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。



●主なお店

5/F
Photoline（証明写真）／ YAMAHA（楽器）／ SEIKO（時計）／ Deovir（画材）／ Coleman（キャンプ）／ Pain&Rehab ／ Bench Skin Expert（スキンケア）／ Posh Nail（ネイル）

4/F
Cyberzone（電化製品）

3/F ～ LG/F
SM Department

1/F
swatch（腕時計）／ The Body Shop（ボディケア用品）／ Etude House（コスメ）

LG/F
Bio Research（ペット）／ Bloomingdales（手芸、布）

PICK UP!



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。

PICK UP!



Mega Trade Hall

5階にあるこのホールではブースごとの出店で、エキゾチックな置物、家具、インテリア、食品、雑貨などが並ぶ。



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喫茶店が多く、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。

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多彩なショップもあり、割となんでも揃うが、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。

住　所 Ayala Center, Ayala Avenue cor. Pasay Road, Makati Avenue and EDSA, Makati
電　話 02-752-7272
営業時間 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。



●主なお店

3/F
Toy Town（おもちゃ）／**カラダファクトリー**（整体）／Fabric Warehouse（ファブリック）／True Value（ホームセンター）／Carolina's Lace Shoppe（手芸用レース）

2/F
Yoshinoya（和食・ファーストフード）／National Book store（文房具・本）／Toys R Us（おもちゃ）／Rusty Lopez（靴）／Papemelroti（ギフトショップ）

1/F
Kamiseta（アパレル）／**和民**（和食・レストラン）／Astrovision（CD、DVD）／National Bookstore（文房具・本）

LG/F
Sanry's（両替所）

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。



●主なお店

3/F
Bravo Golf（ゴルフ用具）／ColeMan（キャンプ、アウトドア用品）／Henry's Professional（カメラ）／Japan Home（ホームセンター）／Octagon（パソコン）／MLH Standard Computer（パソコン）／PC Corner（パソコン）／Silicon Valley（パソコン）／Lenovo（パソコン）

2/F
Kaya（韓国料理）／Mongkok（中華料理）／MU Noodle Bar（レストラン）

1/F
Nike Stadium（スポーツウェア）／Dorothy Perkins（アパレル）／The Coffee Bean and Tea Leaf（カフェ）

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。



●主なお店

3/F

Hard Rock Café（アメリカン）／T.G.I.Fridays（アメリカン）／A Shop（スマホ）／Sony Ericsson（スマホ）／Samsung（スマホ）／The Hive（スマホ）

2/F

Mercury Drug（ドラッグストア）／Powerbooks（文房具・本）／Timex（腕時計）／Figaro（カフェ）／Dads/Kamayan/Saisaki（ビュッフェ）

1/F

Speedo（スポーツウェア）／**マクドナルド**（ファーストフード）／New Bombay（インド料理）／Paper Moon Café（カフェ）／Mercury Drug（ドラッグストア）

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。



●主なお店

3/F フードコート

Cooks Exchange（製菓・製パン道具）／Dimensione（雑貨）／Holland Tulips（花屋）／Shell Canvas（インテリアショップ）／Blims Carpet（インテリアショップ）

2/F

Jipan（ベーカリー）／Italiannis（イタリアン）／Art Cube Gallery（ギャラリー）／Tenka（和食・ビュッフェ）

1/F

Krispy Kreme（カフェ）／Bread Talk（ベーカリー）

LG/F

Alternation Plus（服のリフォーム）／Mercury Drug（ドラックストア）

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、ユニクロなどのインターナショナルブランドが入る。また、アウトドア（登山、キャンプ、サーフィン）好きには堪らないショップがある。



●主なお店

3/F

Giligan' s Island（シーフード・グリル）／Power Mac Center（パソコン）／Japan Home Center（ホームセンター）／Cotton Depot（ファブリック）／Primark Fabric Depot（ファブリック）

2/F

吉虎（ラーメン）／Mad Mark' s Creamery & Good Eats（レストラン）／Gerry' s Grill（グリル）／Barenaked（脱毛）

1/F

ユニクロ（アパレル）／**とんかつ　新宿さぼてん**（和食）／Bo' s Coffee（カフェ）／**ファミリーマート**（コンビニ）／Stride & Stroke（水泳、登山用品）

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、広大な基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50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。夜は深夜遅く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場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
電話 02-856-0523
営業時間 11:00 ～ 23:00



<ショップ&レストランリスト>

◆ Quadrant 1

Bike King
Bo's Coffee
Oakley
Puma
Rudy Project
Scuba World
Texas Roadhouse Grill
Timezone

◆ Quadrant 2

Animal land
Big and Small
Club Princess
David & Goliath
Hobbes & Landes
Krispy Kreme
Maxiworks
Picture Company
Wishbone

◆ Quadrant 3

Apple
Crumpler
JBL
Nokia
Seattles Best Coffee
TGIF

◆ Quadrant 4

Golf Depot
Mizuno
Speedo
Starbucks

◆ Quadrant 5

Brothers Burger
Figaro
Healthy Options
Italianni's
Make Room
Regalong Pambahay

◆ Quadrant 6

Bread Talk
Charles & Keith
Fish n' Company
Mini Shabu-Shabu
Philosophy
Springfield
Von Dutch
Wristpod

◆ Quadrant 7

All Flip Flops
Benneton
CK Underwear
Crocs
Ecco
Kenneth Cole
Marks & Spencer
Nine West
Topshop

◆ Quadrant 8

CII Office
Coffee Bean
Cosmetic Brand
Essences
Face Shop
Fruits & Passion
Lush
Natural Source
Shisheido
SSI beauty concept

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
SM オーラ



元イギリス王室シェフが経営する高級スイーツブランドや、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豪華なお店がいっぱい。食事や買い物の後は IMAX の 3D シネマやセレブ感抜群の Director's Club で映画鑑賞もいいし、景色満点の 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、植物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）

その他のモール

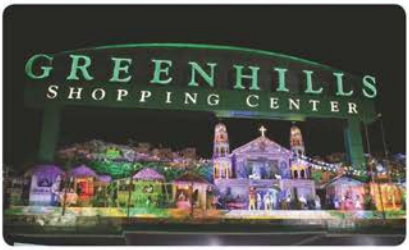
Shangri La Plaza
シャングリラ　プラザ



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
電　話
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、元は映画館で改築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、多くの チャンゲ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、マニラでは最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露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

Beauty

ビューティー

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、ヘアーサロン、美容院など掲載し、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　ブランチ有

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 Medical Towers Makati, V.A. Rufino St., Legazpi Village, Makati
営業時間 11:00~20:00
電　話 0917-948-5801 / 0919-904-6288（日本語）

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髪質、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

Higuchi Hair　Salon
ヒグチ・ヘア・サロン

「髪は生き物ではなく血液の排出物で、一度傷んでしまうと修復は困難」と語るのはこの道 30 年のスタイリスト・樋口さん。来比して髪がバサバサになったあなたにお勧めするのは３ヶ月持続のトリートメント。



住　所 Unit103 M.Santillan St. Cor.Fernando St. Brgy Pio DelPilar, Makati
営業時間 9:00~20:00（火曜定休）
電　話 02-836-1297 ／ 0929-601-0502

004 ／ ヘアサロン　ブランチ有

Kawisori
カウィソリ

韓国の美容術を堪能できる完全予約 制のヘアサロン。ヘアケアはもちろ ん、韓国人メイクアップアーティスト によるまつ毛エクステンションは日 本人にも好評。



【マカティ店】
住　所 2nd Floor, Matheus Building, Gen. Luna Street, Poblacion, Makati City, 1210
営業時間 9:00~19:00（水曜定休）
電　話 02-729-5448 / 0906-367-6532

005 ／ヘアサロン　ブランチ有

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

006 ／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 2ndAvenue,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

007 ／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　火曜～土曜　10:00~22:00 ／日曜　10:00~20:00
電　話　02-843-6065

008 ／ヘアサロン

Salon de Michel
サロン・ド・ミシェル

マカティの A.VENUE モール内にあるヘアーサロン。素敵になれるお手伝いがしたいと語る、日本人スタイリスト Yukari さん。髪の悩みなどは日本人対応なので安心。男性ゲストも多数来店。



住　所　G/F Unit 114 The A.Venue 7829 Makati Ave, Makati,
営業時間　10:00~19:00（火曜定休）
電　話　02-621-3460

009 ／ヘアサロン

Sei
セイ

路面ではなくオフィスビルの1室にある、セレブ御用達の隠れ家ヘアサロン。ガラス張りの高級感あふれる店内。日本人スタッフも常駐しており、安心して日本語でヘアケアの相談ができる。



住　所　G4 Prla mansion, 117 Don C. Palanca St. Bgy San Lorenzo, Legaspi Village Makati
営業時間　月～金曜 9:00~18:00、　土曜 9:00~14:00
電　話　02-892-9441

010 ／ヘアサロン

SORA an Aveda Salon
ソラ・アン・アヴェダ・サロン

「ピュアな花と植物エッセンスから生まれた美と科学」を実践するアヴェダ。その品質は、世界 7000 のアヴェダサロン、スパで働くプロフェッショナルによって認められている。また、そのプロダクツも提供、販売している。



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・祝 9:00~17:00（日曜定休）
電　話　02-573-7259 / 0977-482-8200 / 0929-709-5705

011 ／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

012 ／スキンケア　ブランチ有

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。



【BGC 店】
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

013 ／スキンケア
Wilson & Ayache
ウィルソン・アンド・アヤシュ・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.Palanca 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

014 ／スキンケア
White fox　ホワイト・フォックス



本場韓国のフェイシャル・ボディケアならおまかせ。すべて韓国人が管理しており、使用する商品もすべて高価商品なので安心。毛穴縮小、しわ、ホワイトニングなどであなたの肌を美しく導きます。

住 所 2nd Floor,Phil 119 Building, P Burgos Street, Corner Gen. Luna Street,Barangay Pobalcion Makati
営業時間 9:00~18:00 （日曜定休）
電 話 0917-651-6698 / 02-801-9296

015 ／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弛緩させ、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0X脚にも効果大。

住 所 G4 Perla Mansion117 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

016 ／スキンケア
M TOKYO　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。施術後にはお抹茶サービスで日本流のおもてなしを提供。

住 所 26Floor 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

017 ／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

スパ&マッサージ

001 ／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

003 ／スパ&マッサージ
Deverana Spa (Dusit Thani Manila)
テワラン・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

002 ／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

004 ／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 / 顔面鍼、お灸も行っている。

住 所 Stall 4 #58 Aguirre St. Dexcon Building, BF Homes, Paranaque
電 話 02-218-5250

005 ／スパ&マッサージ

Comodo Spa & Massage ／コモド スパ&マッサージ

ストレスの多い日常に必要なものはリラクゼーションの時間。プロフェッショナルなセラピストによる完璧なサービスで、至極のくつろぎを。サービスは、フットテラピー、ボディテラピー、ボディ・フットテラピーから選びいただけます。

住 所 G/F, Commerce Center, Commerce Ave. cor Filinvest Ave., Muntilupa
電 話 02-832-7229 / 0977-813-8584

006 ／スパ&マッサージ

Elite Nail Spa ／エリート・ネイル・スパ

ネイルサービスとマッサージがセットで受けることができるスパ。日本語が話せるオーナー常駐で、英語が苦手でも安心。マニキュア、マッサージ、フェイシャル、脱毛、美白、まつ毛エクステなど、幅広いサービスを提供している。

住 所 JP Rizal Ave., cor. F Zobel St., Brgy. Poblacion, Makati
電 話 02-500-6312/0917-863-5649/0939-931-1687

007 ／スパ&マッサージ

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

オープン以来 15 年間、シンガポール人マッサージ師のオーナーの伝授した台湾、中国に伝わる技で価格、技術ともに変わらぬサービスを提供している。肩こり、腰痛がひどい方にはショルダーマッサージもおすすめ。

住 所 Unit 106 Santillan Bldg., J. Victor cor. Fernando St., Pio Del Pilar, Makati
電 話 02-759 -6108/0917-202-5342

008 ／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ぜひ。

住 所 22/F, Flow, Meralco Ave. and Sapphire St., Ortigas Center, Pasig
電 話 02-720-7777

009 ／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湯船につかりたい、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

010 ／スパ&マッサージ　ブランチ有

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、エキゾチックな音楽とインテリアで、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 5/F Newport Mall, 100 Andrews Ave. Resorts World Manila, Pasay
電 話 02-823-1055/02-823-3212/0917-882-1055

011 ／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、散髪、ネイルケア、フェイシャルトリートメントの施設を完備。地域随一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

012 ／スパ&マッサージ　ブランチ有

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。骨格や筋肉を調整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.karada.com.ph/

013 ／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、究極の癒しを。

住 所 Level 1 Nobu Hotel, Aseana Ave. cor. Roxas Blvd., Entertainment City, Paranaque
電 話 02-691-2751

014 ／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

015 ／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

016 ／スパ&マッサージ

Shiatsu, Hari, Massage Service ／指圧、鍼、マッサージサービス

臨床経験を持つ元日本鍼灸師会講師が常駐し、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健康相談も日本語で分かりやすく対応してくれるので安心。

住所 1668 Dian St., San Isidro, Makati
電話 02-843-4275 / 0921-939-8358

017 ／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 5/F Jipang Building Roxas Blvd., cor. Sen Gil Puyat Ave., Pasay
電話 02-536-7777/02-536-5830/02-834-7777

018 ／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

019 ／スパ&マッサージ

The Peninsula Spa ／ペニンシュラ・スパ

数々の受賞暦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

020 ／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

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
Happy Massage ／ハッピーマッサージ	営業時間 年中無休・24 時間 電話 0908-116-6168 / 0917-346-4433
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
LB Chan Massage Service ／エルビ・チャン・マッサージサービス	営業時間 年中無休・24 時間 電話 02-225-7759 / 0927-908-8515
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
Reiki Spa・レイキ・スパ	電話 0947-375-4042 / 0927-511-3969 / 0995-327-1958 / 0915-644-0558
Cassandra Home Massage and Spa ／カサンドラ・ホーム・マッサージ・アンド・スパ	電話 0916-784-7955 / 0921-390-7200 / 02-543-1597
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
Central Massage and Spa ／セントラル・マッサージ・アンド・スパ	営業時間 年中無休・24 時間 電話 0915-311-0927 / 0928-864-0811 / 02-568-1752
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
Heavenly Rose Massage ／ヘヴンリー・ローズ・マッサージ	営業時間 年中無休・24 時間 電話 0927-4517-600 / 0915-620-2020 / 0908-3077-700 / 02-515-8515

Travel

トラベル

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

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

002 ／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

003 ／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 Flamber(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

004 ／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）

005 ／レストラン

Ilustrado　イルストラード



石畳のトンネルを超え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、ベルー大統領、有名歌手など、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）

006 ／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）

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庭園。スペイン軍が、追ってくる敵に対して、銃で追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

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（火～日）

010 ／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囲う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

011 ／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

012 ／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

013 ／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

014 ／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（火～日）

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。馬車の発着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　プエルト・リアル・ガーデン

庭園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溢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

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恋に落ちた日本人女性、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）

018 ／レジャー

Walk This Way Tour　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、ユニークな話術に、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饒舌な語り口で、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 Web をチェック

019 ／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)

020 ／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

021 ／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 3 Fまで全て、フィリピンで作られた家具やカバンなどが並ぶ。家具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

022 ／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。ドーム状の屋根とベル・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 Cebldo Cor. Beaterio, Intramuros
電　話 02-527-3093
営業時間 6:30 ～ 17:30

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、充実したホテル内設備は、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

0,25／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

026 ／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

027 ／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豪華なホテル。屋外プール、スパ等、充実した設備を有し、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

028 ／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溢れるホテル。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

029 ／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部屋となっている。またロビーは豪華で、独特なデザインのインテリアと色調のコントラストがとても独創的。



住　所　414 T.M. Kalaw St. Ermita, Manila
電　話　02-875-8921 / 02-875-8925

030 ／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。　ゴシック形式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。歴史の街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

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
営業時間　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,5203 PuertoGalera
電　話 0043-287-3361 /
09272876227 (Owner of restaurant)
営業時間 10:00 ～ 22:30



004 ／レストラン

The Verandah
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



005 ／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 ／レストラン

Verde Divers
ベルデ・ダイバーズ

ホワイトビーチ沿いに位置するレストランは、海の家のような素朴さで、奥はダイブショップ。オーナーの 1 人、ステファンさんはダイビングをこよなく愛し、フランクさんは話すこと、食べることが好き。二人のオーナーの情熱が形となった店舗。

住　所 White Beach, Puerto Galera, Mindoro
電　話 0099-909-5742
営業時間 8:00 ～翌 1:00 (9 月まで閉店)



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ス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美、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、癒しのひととき。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) / 0916-312-9159
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
e-Mail Reservations@infinityresort.com.ph
IN 14:00 ～
OUT ～ 12:00

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、そこから臨む海、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「フィリピンの軽井沢」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 の美味しさ。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。登録会員のみ使用する事ができ、プレー料金は月額 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 Km.6 Asin Road,Tadiangan,Tuba,Benguet
電 話 074-442-7165
営業時間 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

Mines View Park マインズ・ビュー・パーク

断崖の上から標高 1500 m 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 を越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

005 ／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

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農耕民族、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

木を囲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顔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

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 17:00 ～翌 1:00

012 ／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

013 ／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 Cassoult(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

014 ／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

015 ／レストラン

CHAYA　チャヤ

温かみのある家をイメージしているという店内は、誰もがリラックスして食事を楽しめる空間。果物や野菜は地元バギオのマーケットで仕入れた新鮮なものを使用し、体に優しいオーガニック料理にこだわっている。



住　所 72 Legarda Road, Baguio
電　話 (074)-424-4726
営業時間 11:00 ～ 21:00

016 ／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）

017 ／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

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

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)

020 ／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。鏡張りで明るい店内は、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国籍問わず大人気。



住　所 14-16 Otek St. Rizal Monument Area, Baguio
電　話 074-442-9773
営業時間 10:00 ～ 22:00

021 ／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

022 ／レストラン

Kiwi Bread and Pastry キウィ・ブレッド・アンド・ペーストリー

オーナーはニュージーランド人で、母国が原産のフルーツ「キウィ」を使ったパンやケーキが売り。保存料は一切使わず、毎朝お店で焼き上げている。おすすめは甘酸っぱいキウィソースが美味しい Kiwi Cake(P100)。



住　所 1 Torres St. Mines View, Baguio
電　話 074-422-7447 ／ 0917-595-9986
営業時間 10:00 ～ 18:00

023 ／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相性抜群の一品。



住 所 13 Leonard Wood Road, Baguio
電 話 074-422-8933 ／ 0999-436-8577
営業時間 10:00 ～ 20:00

024 ／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

025 ／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

026 ／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

027 ／ホテル

CHAYA チャヤ

２つあるゲストルームは、いずれも２人部屋で最大４人まで宿泊可能。バギオの新鮮野菜を使ったオーガニック朝食付きで１泊 P2,200。日本食を楽しんだ後は部屋でゆったり。



住 所 72 Legarda Road, Baguio
電 話 074-424-4726
IN 14:00 ～ OUT ～ 12:00

028 ／ホテル

Le Monet Hotel レ・モネット・ホテル

鳥のさえずりが綺麗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、バ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海底河川国立公園が有名です。

001 ／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

002 ／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

003 ／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)

004 ／レジャー

Iwahig Firefly Watching
イワヒ・ファイアフライ・ウォッチングォッチング

雄大なマングローブ林の間をゆっくりと渡りながら、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

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

008 ／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

009 ／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

010 ／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)

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

013 ／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。建物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

014 ／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)

015 ／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

016 ／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遺跡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、確か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

サバン埠頭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

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

020 ／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

021 ／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、ホット落ち着ける空間に。



住 所 BancaoBancao, Manalo St., Puerto Princesa City
電 話 048-434-1280
IN 14:00 ～ OUT ～ 12:00

022 ／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

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諸島の北部、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

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未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。



002 ／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。



003 ／レジャー

Seven Commando　セブン・コマンド

美しいホワイトビーチ。浜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

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……。



005 ／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。



006 ／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。



007 ／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！



008 ／レストラン

Trattoria Altrov'e
トラットリアル・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
BFHomes 支店：858 Tropical Ave., BF International, Las Pinas
電　話 0927-741-8016
営業時間 17:00 ～ 22:30（月～日曜）

009 ／レストラン

Mezzanine El Nido　メザニン・エルニド

本格的なイタリア・タイ料理を味わえるレストラン。客室乗務員として世界中を回ったオーナーが各国で感じたインスピレーションを内装、メニューに取り入れてる。エルニドの美しい海を眺めつつ絶品料理を味わってみては。



住　所 Tabangca St. El Nido, 5313 Palawan
電　話 0926-706-3263
営業時間 7:00 ～ 24:00

010 ／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。またストローを遣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 Sirena St., Buena Suerte El Nido, 5313 Palawan Philippines
電　話 0920-902-6317 / 0917-560-4020
営業時間 6:30 ～ 23:00

011 ／レストラン

Republica Sunset Bar　リパブリカ・サン・バー

スペイン人オーナーが2014年にオープンしたバー。サンセットが綺麗に見えるロケーションが自慢。夕方に入店し、美味しいスペイン料理とお気に入りのお酒を楽しみながらサンセットを待つ、これ以上ない贅沢な時間が過ごせるはずだ。



住　所 Sisito Lugadia, Corong Corong, El Nido, Palawan
電　話 0905-486-2499
営業時間 7:00 ～ 23:00

012 ／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

013 ／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

014 ／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 14:00 ～
OUT ～ 12:00

015 ／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。南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 14:00 ～
OUT ～ 12:00

016 ／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、豪華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

017 ／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

018 ／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を争う海洋生物の聖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限りなく見渡せます。多用な生態系、地球に存在する自然をすべて兼ね備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。

001 ／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。山道は舗装された手摺り付き階段が整備されており、誰でも気軽に登れる。

住　所 Mt. Tapyas, Coron, Palawan



002 ／リゾート

Maquinit Hot Springs　マキニット温泉

透明感が凄い、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証で、皮膚病や喘息など様々な治癒効果が期待できる。



003 ／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。

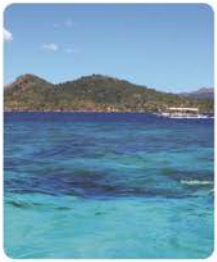
住　所 Maquinit, Coron, Palawan
営業時間 8:00 ～ 20:00



004 ／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。



005 ／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、コロンタウンの埠頭からボートで約 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、絶妙な色のコントラストが見事。



006 ／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。



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、充実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」といった娯楽施設もある。

住　所 Coron, Busuanga, Palawan, Philippines
電　話 0928-500-6015
営業時間 8:00 ～ 18:00（土曜～ 15:00）

008 ／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
営業時間 9:00 ～（天候による）

009 ／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
営業時間 17:00 ～ 22:00

010 ／レストラン

Fika Indulgence　フィーカ・インダルジェンス



ぶらりと入って日常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
営業時間 6:00 ～ 10:00 / 16:00 ～ 0:00

011 ／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絶品だ。

住　所 Brgy. 5, Coron, Palawan
電　話 0917-506-5781 ／ 0916-400-3994
営業時間 10:00 ～ 22:00

012 ／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）
営業時間 8:00 ～ 23:00

013 ／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（P200）。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
営業時間 8:00 ～ 22:00

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
営業時間 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富なメニューが自慢。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 ／ 0917-17808-6697
営業時間 6:00 ～ 22:00

016 ／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刺激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

017 ／レストラン

Trattoria Altrov'é　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

018 ／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

019 ／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

020 ／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

021 ／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、豊かな自然と調和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

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西に浮かぶ、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

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 際目を引くのが地中海をイメージした南フランス風の優雅で落ち着いた外観。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

025 ／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

026 ／ホテル

The Funny Lion　ザ・ファニーライオン

自然に囲まれて、ゆったりとした至極の時間を過ごせる。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

027 ／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

028 ／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部屋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 部屋 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

029 ／ホテル

Coron Gateway コロン・ゲートウェイ・ホテル & スイーツ

潮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趣向を凝らした作りが嬉しい。



住 所 Poblacion 3, Coron Town, Palawan
電 話 0915-6111-301 ／ 0928-9352-867
／（マニラオフィス 02-887-7107 ／ 02-887-2420）
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。訪れるのは乾季の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 ETHNIC VILLAGE
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。壁なし、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 ApaNga-O Viewpoint, Banaue, Ifugao
電　話 074-386-4082 ／ 0919614-2266
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。そこから見える光の加減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、壮大な緑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、葉が緑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 TPoblacion, 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郡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・リンボ。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



009 ／レストラン＆ホテル

People' s Lodge and Restaurant
ピープルズ・ロッジ&レストラン

「地元ならではの料理を食べたい」と言うお客様に、美味しくてリーズナブルなフィリピン料理を提供している。レストランとしても宿泊施設としても人気だ。テラス席からは、イフガオ産のブレンドコーヒー&栄養たっぷりの朝食と一緒に美しい景色が堪能できる。

住 所 Poblacion, Banaue, Ifugao
電 話 0919-532-5605
営業時間 6:00 ～ 22:00



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、家庭的な雰囲気が好評のロッジで、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囲気。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 17:00 ～ OUT ～ 10:00



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(BeaBandao) ／ 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郡が見渡せる。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

バナウェの緑美しい棚田郡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 室は温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-Mayoyao-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、壮大な棚田郡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, Ifuago
電　話 0916-405-6743 ／ 0908-864-6658
IN 11:00 ～　OUT いつでも可



017 ／ホテル

Pine Forest Resort
パイン・フォレスト・リゾート

コルディリエラ地区を訪れたら、ぜひ立ち寄りたいのがバナウエ・エスニックビレッジ。そこに併設このリゾートは、木々を抜ける爽やかな風が大変心地よく、解放感溢れる宿泊施設。

住　所 ApaNga-O Viewpoint, Banaue, Ifugao
電　話 0919-614-2266（6:00 ～ 18:00）
IN ～ 20:00　OUT 9:00 ～ 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



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、陶器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

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

002 ／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

003 ／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散策してみては？カレッサ観光ツアーの所要時間はおおよそ 4、5 時間。



004 ／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., Meztizo 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)

005 ／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）

006 ／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。殉教した 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、イロコスの蒸留酒、バシ（サトウキビが原料の蒸留酒）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）

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。文化芸術の国家委員会により、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

009 ／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、フアン・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　PQuezon 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）

010 ／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

011 ／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

012 ／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。メスティゾ川は、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' sOffice) ／ 077-722-8771-75 ／ 0905-125-4274

013 ／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

014 ／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 ／ 0917-799-0121
営業時間　9:00 ～ 24:00　（月～木）/ 5:30 ～ 24:00　（金～日）

015 ／レストラン

Bistro 23　ビストロ 23

リーズナブルな価格でワンランク上の食事が楽しめる、ビガンで一際目立つユニークな佇まいのビストロ 23。メニューは、地元イロカノ料理を中心にバラエティー豊かに提供している。定番の皮つき豚肉をカリカリになるまで揚げたパグネットや、野菜を多く使用したパンシットが人気だ。



住　所　29 Salcedo St. Corner Gov. A. Reyes St. Vigan City, Ilocos Sur
電　話　077-674-1100 ／ 0917-847-0718 ／ 0935-213-4123
営業時間　7:00 ～ 14:00、17:00 ～ 23:00（日～水）/ 7:00 ～ 14:00 、17:00 ～ 1:00（木～土）

016 ／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、味わい深い料理は地元の人々や観光客から好評を得ている。また、ビガンの料理を親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 ／ 0917-856-4588
営業時間 6:30 ～ 22:00

017 ／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、バグネット、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

018 ／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 CalleCrisologo, Vigan City, Ilocos Sur
電 話 077-722-2212
営業時間 10:00 ～ 24:00

019 ／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優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

020 ／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。宿泊客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、“Pipian na Manok”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

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、バグネット・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 ／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、魚も鮮度は抜群だ。



住 所 Caoayan, 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

023 ／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

024 ／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。歴史的なプ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

0.25 ／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

026 ／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調。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

027 ／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、スペインの探検家でビガンの街を築いたフアン・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

028 ／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

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
営業時間 レストラン 10:00 ～ 22:00

030 ／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

031 ／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

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

002 ／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、まだ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

003 ／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 Baclayon, Bohol

004 ／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

005 ／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, Bohol
電　話 038-411-1281 ／ 0932-667-7098 ／ 0922-363-9190 ／ 0943-433-8507 ／ 0928-256-5984



006 ／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。大小連なる独特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暑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

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

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

009 ／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

010 ／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

011 ／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散策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 Bondon, Loboc , Bohol
電　話 0927-434-9119

012 ／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総督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

013 ／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。養蜂場があり特に好評なレストランでは、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

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

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

017 ／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)

018 ／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, Panglao Island, Bohol
電　話 038-502-9002 ／ 0917-726-4526
IN 14:00 ～　OUT ～ 12:00



019 ／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 Doljo Beach, Panglao iland, Bohol
電　話 038-502-8101 ／ 0912-594-7486
IN 14:00 ～　OUT ～ 12:00

020 ／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・コポンブエ、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. 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

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優雅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

024 ／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ちら。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南国仕様。

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



026 ／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充実。



住 所 Brgy. Bolod, Panglao, Bohol
電 話 038-502-8288
IN 15:00 ～ OUT ～ 12:00

023 ／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、周囲のリゾートから隔て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



025 ／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 038-502-9141to44(Resort),
02-230-3000to03(ManilaOffice)
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属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

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

002 ／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

003 ／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

004 ／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

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、セスナ機での優雅なセブ周遊ツアー。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

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戦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

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Dnggit（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、空港からも数分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

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

012 ／ホテル

CHATEAU BY THE SEA　シャトー・バイ・ザ・シー

一面ガラス張りのバ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

013 ／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鯉の池がある。そしてマブーハイは、リゾート内で最も豪華な客室だ。



住 所 Looc, Maribago, Mactan Island, Cebu
電 話 032-268-9000
IN 15:00~　OUT ~11:00

014 ／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

015 ／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

016 ／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

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

018 ／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

Cebu
[北部エリア]

019 ／[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 32-438 9009
IN 14:00~　OUT ~12:00

020 ／[北部] レジャー

Santa Fe Beach Club　サンタフェ・ビーチ・クラブ

セブ島北部の離島、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

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

022 ／[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

023 ／[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

024 ／[北部] レジャー

Bantayan Island　バンタヤン・アイランド

セブの北端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

025 ／[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織りなす絶景に感動すること間違いなし。



住　所　Kalanggaman Island, cebu

026 ／[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

027 ／[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

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

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

Cebu
[南部エリア]

030 ／[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

031 ／[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ちら。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

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

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

034 ／[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

035 ／[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

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] 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

038 ／[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聞こうにも恵まれ、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

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

002 ／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

003 ／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

004 ／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)

005 ／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）

006 ／ショップ

Davao Chinatown　ダバオ・チャイナタウン



ダバオ市と中度語句の友情・団結を表し、赤色は金運と幸運を意味する入り口の門は地元のシンボル。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 Magsyasay Ave., Davao City

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 JJ' s 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

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

010 ／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 Oboza Heritage House, 143 Rizal St., Davao City
電 話 082-222-4287 ／ 082-227-9405
営業時間 10:00 ～ 22:00（月～土）

011 ／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漬けのラム肉、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）

012 ／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

013 ／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

014 ／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

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　Avanceña 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

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ちりばめられている。



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

018 ／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

019 ／ホテル

D'Japanese 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。牢屋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., C.P. Garcia, Davao Cit
電　話　082-295-0678
営業時間　8:00 ～ 20:00

020 ／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

021 ／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 IslandGarden City of Samal
電　話　082-300-2343 / 082-233-0251
IN　16:00 ～　OUT　～ 12:00

022 ／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ロマンティックな夜を演出。安らぎと優雅さを備えた客室は、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

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。敷地内の椰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、外界から確立され、家族や恋人同士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楽園、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

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、サマール島の南西に位置し、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

026 ／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意識した造りで、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

027 ／ホテル

SEDA ABREEZA　セダ・アブリーザ



ダバオ市の中心街に位置し、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のシックで優雅な内装の客室は、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 J.P Laurel Bajada, Davao City
電 話 082-322-8888 ／ 082-244-3000
IN 14:00 ～ OUT ～ 12:00

028 ／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。洗練された鮮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 J.P. Laurel Ave., Davao City (next to SM Lanang Premier Mall)
電 話 082-272-7600
IN 14:00 ～ OUT ～ 12:00

029 ／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

030 ／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

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

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, Parañaque
電 話 02-800-8080

002 ／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

003 ／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

004 ／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

005 ／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

006 ／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

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

Manila Marriott Hotel
マニラ・マリオット・ホテル



住 所 2 Resorts Drive, Pasay City, 1309 Metro Manila
電 話 02-988-9990

010 ／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

011 ／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

012 ／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

013 ／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

014 ／ホテル

Oakwood Premier
オークウッド・プレミア



住 所 JoÿNostalg Center Manila 17 ADB Ave., Ortigas Center, Pasig
電 話 02-910-8888

015 ／ホテル

Okada Manila
オカダマニラ



住 所 New Seaside Dr, Parañaque, 1701 Metro Manila
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

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

018 ／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

019 ／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

020 ／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

021 ／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

022 ／ホテル

The Manila Hotel
マニラ・ホテル



住 所 One Rizal Park, 0913, Manila
電 話 02-527-0011

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

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., Filivest CorporateCity, 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
Networld Hotel **ネットワールド・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
Oasis Park Hotel **オアシス・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

Alamid Travel & Tours **アラミドトラベル&ツアーズ**	住 所 Unit PXC-30 Cosmo City, No.8 Hobbies of Asia, D. Macapagal Avenue, Pasay City, Philippines 電 話 02-552-1367
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 WEB www.atttictours.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
Fukujin Travel **フクジントラベル**	住 所 1700 M. Orosa St., Corner Gen.Malvar St., Malate Manila Philippines 電 話 02-393-5607 WEB http://fukujintravel.com
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, Philippines 電 話 02-859-3827/859-3828/ 859-3829 WEB http://www.universalholidays.com

サラ Sarah レンタカー

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






●一日ご利用料金

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

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

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

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

Condo for Rent








マカティのコンドミニアム短期レンタル中!

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

リトル東京近くのコンドミニアム：1 ヶ月P30,000 (ミニマム3 ヶ月～)
(無料のお部屋清掃サービス有。基本的な公共料金は含みません。)

condorentalsphilippines@gmail.com
09278166080 09202446229 025013985 09278348380

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機関安心サービスの旅行会社

- ●フィリピン手作りの旅、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、ジャパン・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
- ●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～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, M.M.
TEL. (63-2) 840-1060
Fax. (63-2) 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

URL: http://www.friendshipmanila.com・E-mail:info@ friendshipmanila.com

---

フィリピンで日本のテレビを見るなら！

Tenso TV

フィリピンで圧倒的な人気！

Tenso TV *in Philippines*

ライブテレビ　録画保存　日本AM・FMラジオ　週間番組追いかけ視聴　WiFi対応

専用リモコンと専用モデムを無料でレンタルいたします！

PHP 1500/月から



地デジ　BS　CS　クラウド全録 TimeShift　4K 4kPlayer　最大48局



linkTARO

まずは今すぐ1週間の無料体験にお申し込みください！



初期費用は一切不要！

設置費用　工事費用　出張費用　レンタル費用

BBMAX TECH INC　安心！安定！安値！日本人対応

tenso マニラ　検索

Landline : (02)833-8952 , (02)729-8708 / Mobile : 0917-675-0060 , 0917-675-0061
E-mail : ph@myslingtv.com　HP : http://hd.myslingtv.com/ph/
Unit2709 Cityland Pasong Tamo Tower 2210 Don Chino Roces ave Makati City

お問い合わせ・サポート各種の対応は【日本語・英語・タガログ語】で承ります。

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

Canlubang Golf & Country Club



住　所 Canlubang Sugar Estate, Canlubang, Laguna
電　話 02-890-9321 / 049-543-2640

003 ／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

004 ／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

005 ／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

006 ／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

007 ／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

008 ／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

009 ／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

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 / 046-416-5931

012 ／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

写真提供：大橋直輝

Driving Range（ゴルフ練習場）

Makati	**Golf2Go Makati Branch**	住　所 Metro House Building,Senator Gil Puyat Avenue,Makati 電　話 02-386-4820　営業時間 10 時～ 14 時
	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
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, Lagun 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,Staition 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	極真空手道連盟	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)	02-893-1600	
	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)	0917-860-5194	yashima@it-tera.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。

日本への技能実習生・エンジニアの人材派遣はお任せ下さい

政府機関であるフィリピン海外雇用局（POEA)の認可があるフィリピン人人材派遣会社、
プロデンシャル・エンプロイメント・エージェンシー。
昨年2016年では、1368名のフィリピン人技能実習生を日本へ送り出した実績があります。



私たちが選ばれる理由は、日本側の協同組合と技能実習生たちと常に連絡を取り合って、全ての実務を迅速に対応することです。

- ●約束を守り、誠実な事業運営及び正確なコミュニケーション
- ●迅速な対応（日本人が常駐しています）
- ●きめ細やかな事前日本語教育の実施（4ヶ月間合宿研修）

姉妹会社である、さくら日本語学校では、出国前の事前研修が4ヶ月間に渡り、合宿研修にて日本語、マナー、ルール、日本の文化、コミュニケーション等を　厳しく指導しています。
送り出し先の企業様からは、大変ご好評をいただいております。



技能実習生と言えば『プロデンシャル・エンプロイメント・エージェンシー』

PRUDENTIAL EMPLOYMENT AGENCY, INC.
TEL: 02-403-2823 / 871-1625
日本語対応可：
0917-651-6076(Globe) / 0998-588-6187(Smart)

POEA License: POEA-066-LB-072414-R
E-mail : info@prudentialemployment.com
HP : http://prudential-ph.com
Units C, D, E, F, & H, 2nd Floor, Unit F & G, 3rd Floor,
Miki Mari Building, Sta. Cecilia Road,
Talon 2, Las Piñas City, Metro Manila, Philippines

若いフィリピン人ワーカーに、日本語を学ばせたい！

長年勤めているフィリピン人ワーカーにも、日本語を教えたい！

フィリピン人エンジニアにも日本語を学ばせたい！

日本語教育を自社内で行いたい！

日本語学校へ通わせて、しっかり学ばせたい！



そんな日系企業の皆様、

さくら日本語学校へ。

日本語教師は日本人10名、フィリピン人教師66名が在籍。

2015年 1095名
2016年 1368名
2017年9月現在、28クラスに526名の技能実習生が在籍中。
2017年11月から介護クラスも開設

世界に向けて優れた人材を送り出します。
日本語を教える情熱は『フィリピンNo.1』どこにも負けません！

ご応募は5名から（相談に応じます）

サクラ・ジャパニーズ・ラングェージ・スクール
（通称: さくら日本語学校）

Tel : (02)871-1625 / 871-1636　Fax : (632)556-3877
0998-588-6187 (Smart) / 0917-651-6076 (Globe)
E-mail : grandfuji06@yahoo.co.jp　HP : http://prudential-ph.com
Units C, D, E, F, & H, 2nd Floor, Unit F & G, 3rd Floor, Miki Mari Building,
Sta.cecilia Road, Talon 2, Las Piñas City, Metro Manila, Philippines

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。

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, Urdanate Village, Makati
電　話 02-894-3114

002 ／〈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
電　話 02-856-1478
WEB http://9thavenueschool.com/

003 ／〈プレスクール〉プライベートスクール

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 http://phil.mommy-int.co.jp/

004 ／〈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
電　話 0917-554-0435 / 0998-980-8185
WEB http://acaciawaldorfschool.com/

005 ／〈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 Vill, Makati
電　話 02-844-8633/ 02-844-8392/ 0915-661-0901
WEB http://cambridge.com.ph/
FB https://www.facebook.com/CambridgePhilippines/

006 ／〈プレスクール〉プライベートスクール

Family Partners Learning Center ファミリー・パートナーズ・ラーニングセンター



住　所 Union Church of Manila, Legaspi cor. Rada Sts., Legaspi Village Makati
電　話 02-812-6062/ 02-9645212/ 0917-810-3657
FB https://www.facebook.com/Family-Partners-Learning-Center

007 ／〈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
電　話 02-818-9764/ 0922-807-4983
WEB http://fundamentalspreschool.weebly.com/index.html

008 ／〈プレスクール〉プライベートスクール

GYMBOREE PLAY AND MUSIC ジンボリー・プレイ & ミュージック



住　所 Greenbelt 5, Basement Level, Ayala Center, Makati
電　話 02-728-4769
WEB http://www.gymboree-ph.com/page1.html

009 ／〈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 http://www.hh.dreamhosters.com/

010 ／〈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
電 話 02-842-4409
WEB http://www.mmfi.edu.ph/

011 ／〈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
電 話 02-805-9863/ 02-805-0871
WEB https://www.montessoridemanila.edu.ph/

012 ／〈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 Mañalac Streets, Poblacion, Makati City
電 話 0939-925-0848
WEB http://stmichaelplayhouse.com/

013 ／〈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/

014 ／〈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/

015 ／〈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
電 話 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

The King's School Manila
ザ・キングス・スクール・マニラ



住 所 Bradco Avenue, Aseana Business Park, Paranaque City, 1700 Metro Manila
電 話 02-519-5799
WEB https:/kings.org.ph/

017 ／〈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,
電 話 02-860-4800
WEB http://www.britishschoolmanila.org/

018 ／〈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, Baranggay Ugong, Pasig City
電 話 02-6359743/ 02-635-2002/ 02-650-3750/ 0917-714-2002/ 0918-947-9002
WEB http://domuschola.dis.edu.ph/

019 ／〈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/

020 ／〈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
電話 02-426-6001
WEB http://www.ateneo.edu/
FB https://www.facebook.com/ateneodemanila

021 ／〈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
電話 049-541-2954
WEB http://caritasdonbosco.weebly.com/
FB https://www.facebook.com/CaritasDonBoscoSchool/

〈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
電話 02-844-3723/ 02-844-3603
WEB http://csa.edu.ph/
FB https://www.facebook.com/CSAMAAOfficialAccount/

023 ／〈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
電話 02-721-2000
WEB http://www.lsgh.edu.ph/
FB https://www.facebook.com/La-Salle-Green-Hills-est-1959-115488105460079/

その他

英語学校

■ M&S Academy
エム・アンド・エス・アカデミー
住所 15th Flr Strata 100 Emerald Ave. Ortigas Center, Pasig City
電話 02-654-4137 / 02-654-9790 / 0917-468-7635

■ 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

■ Basic English 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

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

習い事

■ 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

■ Genius
ジーニアス・イングリッシュ・アカデミー
住所 UGF, F1 Hotel, 32nd St., Bonifacio Global City, Taguig
電話 0959-473-4506 / 0927-294-8953 / 02-869-5911

■ 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

安心の日本人対応　派遣レッスン・体験レッスン出来ます!

英語が話せるようになる!

特典 登録料無料!(5000ペソ)



英語が話せる
実感がわくから
たのしい!

効果が違う集中レッスン
週末合宿!(平日も可能)
10レッスン　6000ペソ~



しっかりと研修された当校講師陣のレッスンを是非ご体験下さい!

LINEでもお気軽に問合せ下さい!

b.E Camp Basic English Camp　02-887-1863

Address:#53 Balagtas St., Chrysanthemum Village, San Pedro City, Laguna, Philippines
0956-879-7597(伊藤)
URL:http://english-bec.com
Email:bec@english-bec.com
LINE itonaokiline　@arn5458x

代表：伊藤 直樹

WEXCEL

マニラで英会話教室



3ヶ月受講で30%OFFキャンペーン実施中
マニラで英会話、1時間最安可能

M-D Burgundy Westbay Tower, 820 Vito Cruz, Manila, Metro Manila

☎ 02-313-5443　営業時間：10時~21時　kojo@wexcel-ph.com　http://wexcel-ph.com

小林歯科医院・技工所

Kobayashi Dental Clinic & Laboratory

歯は口を変え、口は顔を変え、顔は表情を変え、表情は人生を創る!



Dr. Makoto Kobayashi D.MD., RDT　Dr. Marjorie Kobayashi D.MD., RDT　Dr. Atom Kobayashi D.MD.

豊富な経験

信頼できる技術

安心できる値段

審美歯科 / 歯列矯正 / 口腔外科 一般歯科 小児歯科 / 根幹治療 / インプラント治療 / スポーツ歯科 / 補綴技工

Prestige International
ヘルスケアプログラムがご利用いただけます。

私たちは、"歯が人生を変え、口が人生を創っていく"をモットーに精進しております。

クリニック案内

診療日: 月～土 診療時間: 午前9時～午後5時 休診日: 日曜日/フィリピン祝祭日/年末年始

*診療日時、休診日は医師の都合により変更する事がございますが、ご了承ください。

*最終受付は、診療終了1時間前までとなります。予約状況によってはお受け出来ない場合もございます。

*当院は予約診療制になっているため、ご予約の患者さまを優先的に診察させていただいております。ご予約状況によっては当日のご案内も可能です。お電話にてお問い合わせください。

*お約束日時にご都合がつかなくなった場合は、できるだけ早めにお電話ください。

*混雑状況によっては診察が遅れることもありますので、ご了承ください。

所在地: 401 MAGA Centre, Paseo de Magallanes, Magallanes Village, Makati City, Philippines, 1232（1階にオレンジ色の看板が目印のUnion Bankがあります）
Mobile: +63917 894 7005（日本語テキスト可）
Tel: +632 852 3622 / +632 8543800　Fax: +632 851 5762
Email: kobayashiclinic.lab@gmail.com（日本語メール可）
Website: www.kobayashiclinicph.com

PRESTIGE INTERNATIONAL

Hospital, Clinic & Medicine

病院・クリニック・
市販薬

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 02-815-9911
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

東京ヘルスリンク（Tokyo Healthlink）

クリニック予約優先／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
電話 02-819-2010
ジャパニーズヘルプデスク直通
電話 02-506-8989

Makati branch では人間ドッグ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電話はこちら！ TEL:02-506-8989

Alabang 住所 Unit R-2 El Molito building, Madrigal Ave. Ayala Alabang, Muntinlupa City
電話 02-772-2678
Renab 住所 Renab 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 － 5561

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 Grobal 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

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。

ESTETICO MANILA DENTAL CLINIC

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

豊富な経験・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

The Smile Bar
スマイル・バー

スウェーデン直伝の技術でお口を輝かせる、歯のホワイトニング専門店。香港、バンコクにもお店を持つ。スピーディーにリラックスしながら施術を受けられる。



住　所 2/F, Uptown Parade(Above Denny's), 9th Ave. corner 36th St. BGC, Taguig
営業時間 日～木曜　10:00~22:00 / 金・土曜　10:00~23:00

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）



【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
横山　章さん

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

non-RX 医薬品紹介

①フィリピンでの薬剤商品名（会社名）
②世界共通の薬剤一般名
③適応症
④特徴、性能、副作用
⑤用量・用法など(禁忌、使用上の注意)

解熱鎮痛薬

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・外傷痛の鎮痛、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。）

①ADVIL (Pfizer Consumer) **アドビル**
②Ibuprofen **イブプロフェン** Advil
③頭痛、歯痛、腰痛、生理痛、風邪、筋肉痛、関節、炎の軽度な痛みの鎮痛、悪寒・発熱時の解熱。
④性非ステロイド性抗炎症薬に分類される解熱鎮痛成分。作用機序は、シクロオキシゲナーゼ活性阻害によるプロスタグランジン合成阻害作用により、特に末梢に作用してプロスタグランジンを抑え、上気道や関節痛などの末梢での炎症を伴った痛みに効果的である。
⑤日本（ナロンメディカルなど、一般医薬品）成人（15歳以上）：1回200mg、1日2回まで。

比成人（12歳以上）：1回1~2錠（200-400mg)、1日最大1200mgまで。食後服用。小児：液体薬、用法・用量は年齢によって異なる。添付資料確認のこと。
（禁忌：過去現在において消化性潰瘍や出血性疾患のある方、妊娠後期。　服用時の注意：解熱のため3日以上、鎮痛のため10日以上の連続服用はしないこと。服用による症状が悪化、出血傾向、その他副作用の出現に注意。他の解熱鎮痛剤との同時服用にしないこと。妊娠中・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・外傷痛の鎮痛。悪寒・発熱時の解熱。
④胃腸で早く溶け、速やかに吸収されるので、痛みや熱によく効く。
⑤日本（バイエルアスピリン、一般医薬品）

成人（15歳以上):1回1錠、1日3回まで。
比成人：1回1~2錠（300-600mg）、食後服用。再服用する際は3-4時間あける。
小児（5歳以上):1回1錠（300mg）、(3-5歳）1回半錠（150mg）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、出血熱等の患者、消化性潰瘍・喘息の既往者、出産間近の妊婦は服用を避ける。）

外用鎮痛消炎薬

①VOLTAREN RAPID (Novartis Healthcare) **ボルタレン**
②Diclofenac　**ジクロフェナック**
③腰痛、肩こりに伴う肩の痛み、関節痛、筋肉痛、腱鞘炎（手・手首の痛み）、肘の痛み（テニス肘など）、打撲、捻挫の痛みの鎮痛・消炎。
④べとつかず、乾きが早いゲル。優れた経皮吸収性を持つ消炎鎮痛剤。
⑤日本（ボルタレンゲルなど、一般医薬品）1日3~4回、患部に塗布。皮膚病や傷のある部位、眼部、粘膜部には塗布しない。

（禁忌：アスピリン喘息、本剤成分に対して過敏症のある方。　使用上の注意：妊婦や小児には使用しない。）

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、腱周囲炎、上腕骨上、顆炎(テニス肘など)、筋肉痛、外傷後の腫脹・疼痛の鎮痛・消炎
④経皮消炎鎮痛剤。
⑤日本（フェルデンクリーム、医療用医薬品）1日3~4回、患部に塗布。皮膚病や傷のある部位、眼部、粘膜部には塗布しない。

（禁忌：アスピリン喘息、本剤成分に対して過敏症のある方。使用上の注意：妊婦や小児には使用しない。）

風邪の症状・去痰

①AMBROLEX/AMBROLEX OD(Glaxo Smith Kline) **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,珪肺症、手術後の去痰、慢性副鼻腔炎。
④気道の粘液分泌を高めて気道の潤滑化を促し、痰を出しやすくする。主な副作用として、血管浮腫（顔、眼瞼や口唇のまわりの腫れ）、発疹、じん麻疹、じん麻疹様紅斑、かゆみ、胃不快感、めまいなどが報告されています。
⑤日本（ムコソルバン、医療用医薬品）成人：1回1錠（主成分として15mg）を1日3回服用

比：成人（12歳以上）/ 1回1錠（30mg）1日3回。
小児（6-11歳）:1回1/2錠（15mg)、1日3回。
小児用シロップ（Ambrolex Pediatric Syrup,15mg/5ml）:6~11歳1回5ml、2~5歳1回2.5ml,1日3回。2歳以下1回2.5ml、1日2回
いずれも食後に服用。
（禁忌:本剤に過敏症のある方。慎重投与:妊娠または授乳中の方。）

①Bisolvon (BoehringerIngelheim)　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、眼瞼や口唇のまわりの腫れ）、発疹、じん麻疹、じん麻疹様紅斑、かゆみ、胃不快感、めまいなどが報告されています。
⑤日本（ビソルボン、医療用医薬品）成人：1回1錠（4mg）を1日3回服用

比成人（12歳以上）：1回1錠（8mg）、1日3回
小児（小児用シロップ4mg/5ml）：7~12歳1回5ml、2~6歳1回2.5ml、2歳以下1回1.25ml、1日3回
いずれも食後服用。
（禁忌:本剤に過敏症のある方。慎重投与:妊娠中の方。）

①LOVISCOL (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。粘液修復薬に分類される代表的な去痰薬です。喀痰中のシアル酸とフコースの構成比を正常化します。副作用として、ショック、アナフィラキシー症状、肝機能障害、黄疸、皮膚粘膜症候群などが報告されています。
⑤日本（ムコダイン、医療用医薬品）成人：1回 500mg、1日3回

比成人：1回1カプセル（500mg）、8時間おき。
小児（シロップ、100mg/5ml）：8~12歳1回10~15ml、4~7歳1回7.5~10ml
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。）

風邪の症状・咳止め

①ROBITOSSIN-DM (Pfizer Consumer) **メジコン**
②Per 5mL syr Dextromethorphan HBr 15mg, guaifenesin 100mg, alcohol 1.4%
③通常、感冒、急性気管支炎、慢性気管支炎、気管支拡張症、肺炎、肺結核、上気道炎（咽喉頭炎、鼻カタル）にともなう咳や、気管支造影術および気管支鏡検査時の咳の治療に用いられます。
④脳の延髄（えんずい）にある咳中枢（咳をおこさせる細胞群）の興奮を鎮めて、せきを止める作用をもつ薬。主な副作用として、吐き気、めまい、発疹などが報告されています。
⑤日本（メジコン、医療用医薬品）成人：1回1~2錠（Dextromethorphan HBr15~30mg）1日3回

比（シロップ）成人：1回5~10ml（Dextromethorphan HBr15~30mg）6時間おき。
小児6~12歳：1回5ml、6~8時間おき。
（禁忌：MAO阻害薬服用者。　使用上の注意:妊娠中、授乳中、1週間以上続く咳、乳児は服用を避ける。）

風邪の症状・鼻水

①CLARITN (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、嘔吐、発疹、便秘などが報告されています。
⑤日本（クラリチン、医療用医薬品）成人（7歳以上）：1回1錠（10mg）を1日1回、食後服用。

比成人（12歳以上）：1回1錠（10mg）、1日1回。
小児（シロップ、5mg/5ml）：体重30kg以上1回10ml、体重：30kg以下1回5ml、1~2歳1回2.5ml 1日1回。
（使用上の注意：妊娠中、授乳中、肝・腎不全患者は服用を避ける。）

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。副作用は過敏症状（発疹、かゆみなど）が現れることがあります。
⑤小児がこれらの薬を使用するときは、医師の指示を厳重に守ってください。

日本（コンタック鼻炎Zなど、一般用医薬品）1回1錠（10mg）1日1回。
比:成人・小児（6歳以上）1回1錠（10mg）1日1回。
（禁忌：本剤成分または比ベラ人誘導体過敏症のある方、重度腎障害患者。　使用上の注意：妊娠中、授乳中、腎・肝機能障害患者、てんかん患者は慎重投与。）

下痢止め

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、幅広い種類の下痢に対応する強力な下痢止め。脳中枢に影響を与えないので、長期服用も安心。低出生体重児、新生児および6ヵ月未満の乳児：外国で過量服用により呼吸抑制、全身性けいれん、昏睡などの重篤な副作用の報告があります。
⑤日本（ロペミン、医療用医薬品）：1回1mg、1日2回まで。

比成人：初回2カプセル、その後症状に応じて1回1カプセル。1日最大8カプセルまで。
（禁忌：潰瘍性大腸炎、偽膜性腸炎、出血性大腸炎、感染性下痢患者、低体重・2歳未満の小児。慎重投与：肝機能異常、妊娠中、授乳中の方。）

整腸薬

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)

生理痛

①Buscopanvenus (BoehringerIngelheim) **ブスコパン**
②Hyoscine-N-butylbromide 10mg, paracetamol 500mg
③生理痛、月経困難症
④子宮や腸の収縮による下腹部の痛みを抑えるブチルスコポラミン臭化物に、解熱鎮痛剤であるアセトアミノフェンを配合した生理痛改善に特化した薬。
⑤日本:該当医薬品はなし。成人1回1~2錠、1日3回。

(禁忌:重症筋無力症,巨大結腸症,重篤な肝機能障害、緑内障、前立腺肥大による排尿障害、重篤な心疾患、麻痺性イレウス。使用時の注意:G6PD欠損症,肝・腎障害,出血性大腸炎の出現に注意。3日以上の服薬は不可。妊婦、授乳中、10歳以下の小児には使用しない)

吐き気

①MOTILIUM (Janssen) **モティリウム**
②Domperidone**ドンペリドン**
③吐き気、消化器機能異常症状
④胃腸の運動を促進させ胃の膨満感と逆流の不快な症状を緩和させる。
⑤日本(医療用医薬品)

比成人:1回1~2錠を4~8時間ごと、食間・食前に服用。
(禁忌:消化管出血、腸閉塞、プロラクチン血症、妊婦または妊娠している可能性のある方。慎重投与:1歳以下の小児、肝・腎機能障害のある方)

腹痛

①BUSCOPAN (BoehringerIngelheim) **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、運動機能亢進。
④胃腸の過度の緊張や痙攣をやわらげ、胃痛、腹痛、さしこみの痛みを鎮める、胃腸鎮痛鎮痙薬。
⑤日本(一般用医薬品):15歳未満は服用しないこと。1回1錠(ブチルスコポラミン臭化物10mg)を1日最大3回。服用間隔は4時間以上。

比成人・小児(6歳以上):1回1~2錠(10~20mg)、1日3~5回まで。
(禁忌:重症筋無力症、巨大結腸症、重篤な肝機能障害、緑内障、前立腺肥大による排尿障害、重篤な心疾患、麻痺性イレウス、細菌性下痢患者)

便秘

①SENOKOT(Mundipharma) **センコーン**
②Sennosides A & B **センノシド**
③便秘
④固い便や長期の便秘に対して大腸の動きを助ける。
⑤成人は1回1~2錠(12-24mg)を1日1回就寝前に服用。高度の便秘には1回4錠(48mg)まで増量

比成人:1回2錠
(384mg・センノシド17.2mg相当)、1日最大4錠まで。
(禁忌:急性腹症、重症の便秘、痙攣性便秘。)

水虫薬

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

(慎重投与:妊娠中、授乳中)

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日間継続使用する必要がある。

(慎重投与:妊娠中、著しいびらん面)

車酔い

①DIZITAB (Amherst Lab)
②Meclizine HCl **メクリジン**
③乗り物酔いの吐き気、嘔吐、めまいの予防の薬(酔ってからでも効果があるかは不明)。
⑤日本(センパア、一般医薬品)

成人:1回1錠(25mg)、
小児:(7~14歳)1回半錠
比成人(12歳以上):1回1~2錠(25~50mg)
小児(6~12歳):1回半錠。車に乗る1時間前に服用。
服用間隔は24時間。
(慎重投与:緑内障、喘息、肺気腫、前立腺肥大、妊娠中、授乳中)

痔疾用薬

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

(慎重投与:肝機能異常、妊娠中)

鼻つまり

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解消する鼻スプレー。
⑤日本(ナシビンスプレー、一般用医薬品)1回2~3回噴射。使用間隔は12時間あける。1日最大2回まで。

比成人(6歳以上):1回2~3回噴霧、1日2回。
(慎重投与:高血圧、心疾患、甲状腺疾患、糖尿病、前立腺肥大、妊娠中)

鼻洗浄剤

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

睡眠改善薬

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、入眠の他にも安眠の効果がある。アメリカでは栄養補助食品として販売。
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)

ビジネス

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
e-Mail info-japanese@bdo.com.ph

Metrobank
メトロバンク

住所 Metrobank Paza, Buendia, Makati, City
電話 02-857-5319
e-Mail MBTOKYO@metrobank.co.jp

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 Macapagal Blvd., Pasay City
電話 573-8888
e-Mail customercare@pnb.co.ph

Bank of T okyo -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
野村證券

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 2185 F.B. Harrison corner M. Santos St. Pasay City
電話 (02) 804-0800 locals 111/125
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 02-932-0963 (Globe) 0916-493-1663 ／ 0936-973-4185 0936-973-4028 ／ 0936-973-4186 (Smart) 0929-315-9901

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　02-893-7282（総合受付）0906-493-2364（企業様向け）0927-273-9183（求職者様向け）
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 9/F Antel 2000 Valero Street Salcedo Village Makati City, Metro Manila
電話 084-520-0204

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 First Life Center 6th floor, 174 Salcedo Street Legaspi Village, Makati City
電話 02-893-7282（総合受付）0906-493-2364（企業様向け）0927-273-9183（求職者様向け）
e-Mail （企業様向け） okada@reeracoen.com.ph （求職者様向け） chikako@reeracoen.com.ph

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 Building,2232 Roxas Boulevard,Pasay City Metro Manila,Philippines 1300.
電話 (632)822-9911 to 9915
e-Mail imai@sagawa-global.com/r_suzuki@sgh-global.com

TRANS TECH
トランステック株式会社

住所 16F Trident Tower, 312 Sen. Gil Puyat Ave. Makati City Philippines
電話 03-3522-8108(日本国内) / 02-403-4576(フィリピン国内)
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 Building ?, Ninoy Aquino Avenue Paranaque City 1700
電話 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 0918-807-7091（日本語） / 02-851-7565
e-Mail nakajima@yamatoph.com

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

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

Capitarise Property Management
キャピタライズ・プロパティ・マネージメント

住所 2/F L & H Building, 2310 Chino Roces Avenue, Makati City
電話 02-801-3009 / 0906-264-4111
e-Mail marketing@capitariseproperty-ph.com

JNP REALESTATE CORP.
ジェイ・エヌ・ピー・リアルエステート

電話 02-752-1733/0977-676-7815

DMCI HOMES
ディー・エム・シー・アイ・ホームズ

住所 1321 Apolinario St., Brgy. Bangkal, Makati City
電話 02-324-8888
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

Value Asia Philippines Inc.
バリュー・アジア・フィリピン・インク

住所 2/F Cocofed Building, 144 Amorsolo St., Legaspi Village Makati City, Philippines, 1229.
電話 0917-839-3023
e-Mail asada@valueasia-ph.com

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

PILIP INC
ピリップ株式会社

[Manila Head Office]
フォート・ボニファシオ

住 所 805, ONE GLOBAL PLACE, 5TH AVENUE CORNER
住 所 25TH ST., FORT BONIFACIO GLOBAL CITY,TAGUIG CITY,1634

[Cebu Main Office]
セブ・シティ

住 所 LPSC7 & SON CORPORATION BLDG.,UNIT 3,WILSON STREET,LAHUG,CEBU CITY

[Cebu Second Office]
セブ・シティ

住 所 206, 2F LDM BUILDING, M.J. CUENCO AVE.,CORNER LEGASPI ST., CEBU CITY

[Filinvest]
フィリンベスト

住 所 79 EDSA, Highway Hills, Mandaluyong City
電 話 0917-594-8687
e-Mail genedina.mesa@filinvestland.com media.filinvest@gmail.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/ 0905-497-7128
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

First Office
ファースト・オフィス

住 所 #807 Cityland Herrera Tower, Valero St. Salcedo Village, Makati City
電 話 02-808-4866

Crosscoop
クロスコープ

住 所 Kalakhang Maynila, Makati, 23F GT Tower International, 6813 Ayala Avenue 無し
電 話 02-464-7100
e-Mail crc-ph@crosscoop.com

BIZ CUBE SQUARE
ビズ・キューブ・スクエア

住 所 Unit 1405, East Tower, Philippine Stock Exchangs Center, Exchangs Rd.,Ortigas Center, Pasig City
電 話 02-534-8462（フィリピン国内） 0120-791-223（日本国内）

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 Milelong Bldg., Amorsolo St., Brgy. Pio del Pilar, Makati
電 話 02-317-6677
e-Mail inquiry@o2space.ph

Marimo Real Estate Philippines Inc.
マリモ・リアル・エステート・フィリピンズ

住 所 26 Twenty Four Seven Mckinley, 24TH STREET, CORNER 7TH AVENUE, BONIFACIO GLOBAL CITY
電 話 0918-807-6578
e-Mail info@marimo-realestate.com

レンタカー

Genalyn rent a car
ジェナリン・レンタカー

住 所 9/F Filinvest One building Northgate Cyberzone Alabang Muntinlupa City
電 話 (02) 3974615

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

携帯電話

TECHBOX
テックボックス

住 所 Tao Technology Building, P. Antonio Cor, F. Legaspi Sts., Ugong Pasig
電 話 0977-241-4630
e-Mail khisada@techbox.com.ph

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 2 F CocofedBlog,144Amorsolo St,LegazpiVillage,MakatiCity
電話 0917-817-6549
e-Mail 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

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

Value Asia Philippines Inc.
バリュー・アジア・フィリピン・インク

住所 2/F Cocofed Building, 144 Amorsolo St., Legaspi Village Makati City, Philippines, 1229.
電話 0917-839-3023
e-Mail asada@valueasia-ph.com

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 Vliage, Makati City, Philippines 1229
電話 02-509-5179/02-551-3487

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 Qality 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 St., 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 (Philippines) Pharmaceutical, Inc.
大塚製薬

住所 King's Court II Building, 2129 Don Chino Roces Avenue, Legazpi Village, Makati, Metro Manila
電話 (632) 844-9266/ (632) 888-6774

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 krc@philippinedistillers.com

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 02-990-5141/02-413-8893
e-Mail customercare@mcasiafoodtrade.ph / sales1@mcasiafoodtrade.ph

アパレル

UNIQLO
ユニクロ

住所 Building F, 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

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）

GTC Global Inc.
ジー・ティー・シー・グローバル

住所 RV Mansion 168 E. Rodriguez Jr. Ave., Bagumbayan,Libis,Quezon City, Philippines 1110
電話 02-374-1139 ／ 41
e-Mail ph.matsushima@gmail.com

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 2105, 88 Corporate Center, Sedeno corner Valero Street., Salcedo Villade, Makai City 1200
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

KYOMAPLANT TECH 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 02-519-4276 ／ 0917-545-3259

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 632-884-9090

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 032-346-3976 ／ 346-2985
makino.masahiro@sojitz.com

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 136 Calbayog Street, Mandaluyong City, Philippine
電話 02-633-7526 ／ 02-998-3881 ／ 09157003161
e-Mail sales@movaflex.com / movaflex@gmail.com

UCHIDA YOKO GLOBAL LIMITED
内田洋行

住所 Unit 3, 9/F, AXA Centre, 151 Gloucester Road, Wanchai, Hong Kong
電話 02-4442-8281
e-Mail 岩橋（いわだて） s-iwadate@uchidayoko.com / Vicky（ヴィッキー） uchida@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

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
e-Mail ssk.admin@sskphinc.com ito. hiroyuki@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

ADF
簡易クリーンルーム専用 メーカー ADF 株式会社エーディエフ

住所 Bldg 1, 123-125 Technology Ave., Phase 4 Laguna Technopark Binan, Laguna
電話 049-541-0877 ／ 0917-859-6346

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 02-550-2488/02-551-1473
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

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@itv-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 852-2598-1771
e-Mail nikkei@nikkei.com.hk

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 細谷 寛則 h.hosoya@iee.com.ph
ERIKA R.SHIMAMURA ershimamura@iee.com.ph

Panasonic Philippine
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, MUNTINLUPACITY,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 Philippine
ケー・ディー・ディー・アイ・フィリピン

住所 Unit 25-C & 25-D, 25th flr. Pacific Tower 6784 Ayala Ave. Cor. V.A Rufino, V.A. Rufino St, Makati, Metro Manila
電話 02-887-2536

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

ソフトウェア・システム開発・デザイン

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 Maanila
電話 02-477-8474

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

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

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., Makati City, 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）

【ご登録方法】リストへのご登録をご希望の方は以下 URL をご覧ください。（掲載は無料です。）
http://primer.ph/business/nikkei_kigyo_list/





Kanejin Corporation
www.kanejin.com
info@kanejin.com
Unit3-23B Legaspi Tower300, Roxas Blvd., City of Manira
521-1151 /52
521-5861
japanese Cell 0917-899-0408

エイブル

エイブルマニラ店

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

お部屋・オフィスをお探しならお任せ下さい
日本国内800店舗　海外15店舗のネットワーク

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

J-K NETWORK
MANPOWER SERVICES

J-K NETWORK
RECRUITMENT SERVICES
AND CONSULTANCY, INC.

J-K Network Manpower Services.
J-K Network Recruitment Services
And Consultancy, Inc.

求職者の皆様へ ご希望に応じて色んなお仕事をご紹介できます!
企業の皆様へ 豊富なデーターベースからご希望の要件を満たす人材のご紹介が可能です!



外国人紹介部門のトップパートナーとして
フィリピン国内の多くの企業様から表彰されています。
名実ともにフィリピンの
トップベンダーとして活躍している
フィリピンを代表する人材紹介会社です。
(2017年4月末現在の**客先企業数約250社以上**)
今後も皆様に貢献して参ります!

●年中無休
●毎日8:30から23:00まで営業しています。
●弊社がご紹介できる人材

日本人、韓国人、中国人、タイ人、インドネシア人、ベトナム人等アジアの人材
ヨーロッパの人材、その他、世界中の人材が登録

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

●人材をお探しの企業様は下記までご連絡ください。
jkhr@jp-network-e.com
電話:02-932-0963
グローブ携帯:0917-813-9678

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

☎02-932-0963

jkmanpower.jp-network-e.com

MOBILE グローブ:0916-493-1663 / 0936-973-4185 / 0936-973-4028 / 0936-973-4186
スマート:0929-315-9901

(求職者用ページ)
日本語ページ:http://jkmanpower.jp-network-e.com/forApplicants_ja
中国語ページ:http://jkmanpower.jp-network-e.com/forApplicants_zh-CN
韓国語ページ:http://jkmanpower.jp-network-e.com/forApplicants_ko
英語ページ:http://jkmanpower.jp-network-e.com/

(求人企業用ページ)
日本語ページ:http://jkmanpower.jp-network-e.com/forClients_ja
中国語ページ:http://jkmanpower.jp-network-e.com/forClients_zh-CN
韓国語ページ:http://jkmanpower.jp-network-e.com/forClients_ko
英語ページ:http://jkmanpower.jp-network-e.com/forClients

Emergency Numbers

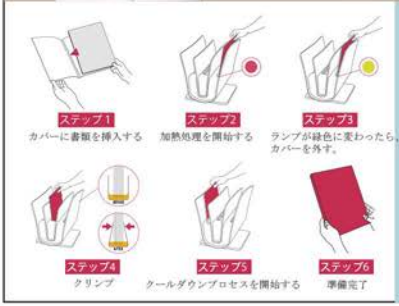
緊急時の連絡先

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 02-523-3378/5611（本署）
	パサイ	電話 02-641-0430/0436, 02-746-5801
	ケソン市	電話 02-925-8417, 02-921-6146（本署）
	マンダルーヨン	電話 02-532-2145/7978
	ムンティンルパ	電話 02-842-2433, 02-861-7922
	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（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 （中央消防署）
	パシッグ	電話 02-641-1939
	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- 642-9982
	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
	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 02-818-0111
	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 02-841-8800

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 02-853-0041 ／ 60
	Metro Rail Transit (MRT)	電話 02-920-6683 ／ 02-924-0054
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 02-479-7900
病院	Makati Medical Center	住所 Amorsolo St., LegazpiVill., Makati 電話 02-888-1969 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 02-988-1000
	アジアン・ホスピタル・アンド・メディカルセンター（モンテルンパ）	電話 02-771-9000
	赤十字社（レッドクロス）	電話 02-527-0000 ／ 02-527-838 ／ 02-527-0864
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





Unibind チームが貴社の資料作り
をサポートします！

VALIANT® Paper Asia-Pacific Corporation

Address: 143 St. Dominic Street,
ITC Compound Bagbaguin, Valenzuela City
Tel #: (632) 990-6644 or 283-3626
Look for: Jenny Esplana
Cel#: 09058424632
Email: unibind@valiant.ph

UCHIDA

内田洋行はグローバルレベルのデザイン・品質・耐久性を保証します。
高品質のオフィス・会議室・研究所家具をフィリピンで提供します。

UCHIDA YOKO GLOBAL LIMITED
Unit 06B, 25/F, Nanyang Plaza, 57 Hung To
Road, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong





VALIANT® Paper Asia-Pacific Corporation

お電話での
お問い合わせ

フィリピン市場 内田洋行 正規総販売店

正規総販売店 ：143 ST. DOMINIC STREET,
ITC COMPOUND BAGBAGUIN,
VALENZUELA CITY 1440

英語窓口: ピッキー
営業マネージャー
T +63 2 442-8281
M 0956 526-4580

日本語/英語窓口 ：ロバート チン(Robert Chan)
営業担当者
M +852 6771-0886

Eメール ：uchida@valiant.ph /
robertchan@uchidayoko.com
ホームページ ：www.valiant.ph

わくわくフィリピン



トラベルサロン パーティスノース店(ケソンシティ) 2018年1月オープン予定

マニラ支店 (BGCオフィス) Tel: **02-8945528** 8:45AM-5:45PM(月～金曜※土日祝日休み) 日本語対応可
Unit 2, 18th Flr., RCBC Savings BankCorporate Center, 26th & 25th Streets, Bonifacio South, BGC, Taguig City

トラベルサロン モールオブアジア Tel: **0949-9940249** 10:00AM-9:00PM(月～日・祝日営業) 英語・タガログ語での対応となります。
259(EM)2F South Entertainment MallSM Mall of Asia, MOA Complex, Pasay City http://www.jtbphilippines.com/

トラベルサロン Jセンターモール店(セブ) Tel: **032-260-8024** 10:00AM-7:00PM(月～日・祝日営業) 日本語対応可
Unit2L 170, J CENTRE MALL, A.S. Fortuna St., Bailed, Mandaue City, Cebu

JTB
Perfect moments, always
JTBPHILIPPINES

PHILPPINE **LIFESTYLE** GUIDE