



# 今年こそ英語力をゲット!

## なるほど!フィリピンの製造業③ 樹脂・ゴム加工

### レストラン・ビューティー・ビジネスに関する情報満載

### 最新情報はWEBで発信中! Primerも皆さんと一緒に頑張ります!







新しい道を切り拓き、  
新しい手段を生み出し、  
新しいつながりを開発することで  
お客様を成功に導き、  
世界に活力をもたらす。  
持続可能で、  
実り豊かな明日をすべての人に。



2022年1月、日本通運グループは  
「NX(エヌエックス)」グループとしてスタートします。

フィリピン日本通運は「NXフィリピン」、  
ネップロジスティクスは「NXロジスティクス フィリピン」に社名変更します。



# 謹賀新年

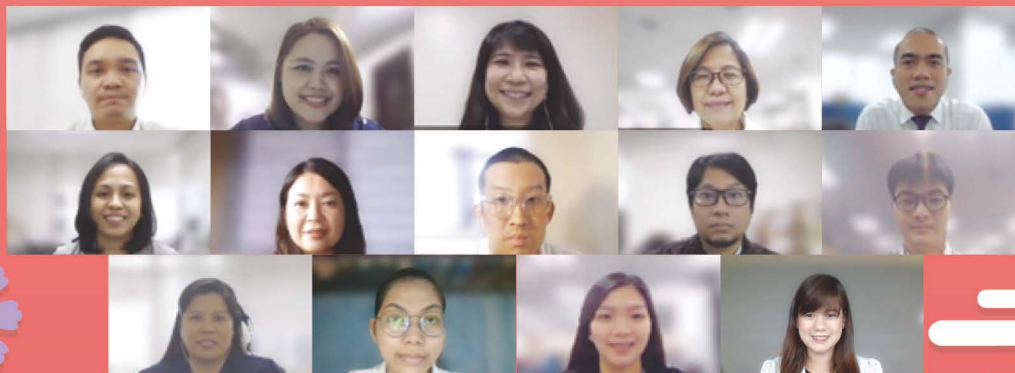
## HAPPY NEW YEAR

新年あけましておめでとうございます。

2021年は新型コロナウイルス禍で引き続き我々にとって試練の年となりました。  
新型コロナウイルスの感染拡大により、ご苦勞されている皆様に心より  
お見舞い申し上げます。

2022年は新型コロナウイルスの一刻も早い収束を祈願しております。  
銀行取引については皆様のご要望にお応えできるように日々邁進してまいります。  
本年もよろしくお願いいたします。

BDOジャパンデスク 一同



### お取り扱い業務

ご預金、ご融資、外国為替、信託、退職金基金、社内ATM設置、投資、株式購入、インターネットバンキング、振込、クレジットカード、オートローン、ホームローン、保険、リース、その他

BDO Japan Desk  
お問い合わせ先

**+63(2)8663-4001 • [help-japanese@bdo.com.ph](mailto:help-japanese@bdo.com.ph)**

<https://www.bdo.com.ph/jp/home> • 営業時間：平日8：30～18：00

日本語でお気軽に問い合わせください。





# Business Can Be Simple

**Canon**  
Delighting You Always

## 生産性高いハイブリットワークの実現へ

最適なプリント環境のご提案

ウェビナー、社内イベントに  
最適な4Kリモートカメラのご提案

### HYBRID WORK



電子化をサポートする  
最適なスキャナのご提案

電子化を効率化、省人化する  
ソフトウェアのご提案

ハイブリットワークのヒント  
ここで確認できます



**Ryoko Kawaguchi**

Japanese Accounts

✉ [ryoko\\_kawaguchi@canon.com.ph](mailto:ryoko_kawaguchi@canon.com.ph)

☎ (63) 916 762 6024





# January/Enero 2022 01 Contents

## Special Feature

## 今年こそ英語力をゲット！ ..... 04



- 20 プロ直伝 今晚のおかず まめ知識付 今回の食材  
パン粉 (Bread Crumbs)
- 26 国際線 主要航路時刻表
- 30 Get Healthy! Be Healthy! Be Beautifully! In the Philippines  
太りやすい体質のダイエット法
- 34 フィリピン経済NEWS
- 36 なるほど！フィリピンの製造業③ 樹脂・ゴム加工
- 48 HOT TOPICS

### ■困った時の連絡先(フィリピン国内用)

#### ●大使館・邦人関係機関

在フィリピン日本国大使館 ..... 02-8551-5710  
領事部直通(日本語) ..... 02-8834-7508  
マニラ日本人会 ..... 02-8810-7909  
フィリピン日本人商工会議所 ..... 02-8892-3233  
マニラ日本人学校 ..... 02-8840-1424~27  
フィリピン退職庁 ..... 02-8848-1412  
邦人援護ホットライン(24時間対応) 02-8551-5786

#### ●病院

マニラ日本人会診療所(マカティ) ..... 02-8818-0880  
東京ヘルスリンク  
(マカティ) ..... 02-8819-2010  
(アラバン) ..... 02-8772-2678  
セントルークス・メディカルセンター  
(グローバルシティ) ..... 02-8789-7700  
(ケソン) ..... 02-8723-0101  
神戸クリニック(アラバン) ..... 02-8842-5405  
メディカル・シティ(バシグ) ..... 02-8988-1000  
アジア・ホスピタル・アンド・メディカルセンター  
(モンテルパ) ..... 02-8771-9000  
マカティ・メディカルセンター(マカティ)  
..... 02-8888-8999  
セブ・ドクターズ・ユニバーシティ・ホスピタル  
..... 032-255-5555  
チョンワホスピタル(セブ) ..... 032-255-8000  
ダバオ・ドクターズ・ホスピタル(ダバオ)  
..... 082-221-2101  
ジャパニーズヘルプデスク  
(24時間体制で医師や医療機関を紹介) 02-8817-1289

#### ●空港

ニノイ・アキノ国際空港 (NAIA) .. +632-8877-1109

#### ●航空会社

全日空 ..... 02-8553-8000  
日本航空 ..... 02-8403-2486  
フィリピン航空 ..... 02-8818-0111  
デルタ航空 ..... 02-8841-8800  
セブパシフィック航空 ..... 02-8702-0888

### Feature of the Issue

The world is becoming smaller and smaller, thanks to the interconnectivity that brings people and places together. Because of that, many travel around the globe for work, pleasure, and other reasons. This in turn made studying other languages increasingly popular over the years.

Migrating to another country to start anew is one of the most common reasons why they start learning new languages. This is why in this issue, we're featuring people who couldn't speak English before they arrived in the Philippines, asking them to describe how they learned the language. We're also showcasing international language schools offering both face-to-face and online classes as well as YouTube channels that teaches you English without the boring stuff.



### フィリピンプライマー読者の皆様へ

フィリピンでは新型コロナウイルスの感染拡大をうけて、首都マニラでも日々の生活が大きく変わりつつあります。Primerでは読者の皆様が少しでも快適に明るく過ごせるよう、国内の最新情報とともに、有益な生活関連情報を自社WEBサイトで随時配信してまいります。マガジンとあわせてご利用ください。

↓最新情報はここから



<https://primer.ph/>

### Contact Us: Primer Media Inc.,

Tel: +63-2-8836-8381

Telefax: +63-2-8808-2163

<http://primer.ph>

Facebook: Philippine Primer

E-mail: [information@primer.ph](mailto:information@primer.ph) / [sales@primer.ph](mailto:sales@primer.ph)

Unit 705, Greenbelt Mansion Building, 106 Perea Street,  
Legaspi Village, Makati City, Philippines

発行・編集・制作

Publishing / Editing / Production  
Primer Media社

広告問合せ [sales@primer.ph](mailto:sales@primer.ph)

PrimerMedia社

Unit 705, Greenbelt Mansion Building, 106 Perea St.,  
Legaspi Village, Makati City

Tel : 02-8836-8381 Fax : 02-8808-2163

E-mail : [information@primer.ph](mailto:information@primer.ph)

URL : <http://primer.ph>

無断転載・複写・引用を禁じます

**PRIMER** 01月号 Vol.165

(掲載内容は取材時に基いたもので予告なく変更になる場合があります)



**Philippine Primerの  
英語版は毎月10日発行!**

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



# 今年こそ英語力をゲット!

今年こそは英語の勉強を、と毎年決心するものの、つたない英語でもなんとなく伝わるし、このままでいいかも? と思い、つつい忙しかったり、めんどくさかったりして、結局何もやらずに1年が過ぎていく…。そんな語学あるあるシチュエーションに終止符を打ち、今年こそ流ちょうな英語で周囲のフィリピン人と完璧なコミュニケーションをとりたい! いや、とってやる! そんな固い決意をした皆さんのお役に立つ情報をご紹介します!



## フィリピンで英語力UPに成功した人たちに聞いてみた!

フィリピンに来る前はほとんど話せなかったのに努力の末英会話力が上達し、英語でのコミュニケーションが大幅に楽になったと言う証言者にその体験談を聞いてみました!

右のQRコードをスキャンするとプライマーウェブサイトが開きます



## 英語力で世界が変わる、未来が変わる。

フィリピン在住19年の下田さん。現在BDOで日本人とフィリピン人のメンバーを抱える管理職として活躍中で、ローカルにも幅広いネットワークを持ちビジネスでもプライベートでも英語力を活かして活躍中だ。どんな勉強をしてきたのか、お聞きした。

### Q フィリピンに来る前の英語力は?

私は学生の頃から英語が苦手だったので、スキルと呼べるものはなかったですね。

英語や国語が嫌で理系に進んだ程です。

日本からフィリピンに来た当日、レストランでウェ이터さんが「How's your food?」と聞いてくれたときに、聞き取れずに「Yes!」と答えてしまったくらい、英語が聞き取れませんでした。

### Q 英語の勉強をしっかりと始めたきっかけは?

娘がこちらの幼稚園に入園した頃の苦い経験がきっかけです。

入園してすぐ、親も教室に入り、輪になって全員が順番に自己紹介をする日があったのです。周りはフィリピンをはじめ様々な国籍の方で、とても良い雰囲気でした。でも私は、英語で人前で話す事に緊張してしまい、結局自分の前の方の順番が回ってきたタイミングでトイレに行くふりをして家に帰って来てしまったんです。今でも、当時の居た堪れなかった気持ちを覚えています。英語ができれば他の親御さんたちともすぐに仲良くなれたし娘のことも色々話せたのに、なんて情けないんだろう、そう思った事が転機になりました。

### Q どんな勉強をされたのですか?

すぐに家庭教師をつけて週に2回2時間のレッスンを約4年ぐらい続けました。

それ以外にも最初の半年は2週間に一回発音だけを教えてくれる家庭教師の先生に1年ほど習いました。初めの2年は宿題も毎日2時間が勉強しないと間に合わないぐらい沢山出ましたが、それを終わらせていない間はどんなに楽しいお誘いがあったも行かない! そう自分のマストラインを決めてやっていました。

### Q 英語力がついて変わったことは?

自分を取り巻く世界や生活が次第に変わっていった最終的には大きく変わりました。英語ができないままだったら今の仕事についていなかったですし、子供のお友達の親御さんたちと家族ぐるみのお付き合いも旅行もできなかったと思います。私は以前はテニス、今はゴルフをしているんですが、英語での会話が苦にならないおかげで、フィリピン人の友人とも一緒にプレーを楽しんで、どんどんお友達も増えています。自然と世界が広がりますね。

### Q おすすめの勉強法、実践法は?

私の場合は思い切って英語の上手な人に聞く、これが良かったです。英語に自信がない時は特に英語が上手な日本人の前で話すのは「ああ、間違えてるなあ」って思われる気がして勇気が出ませんでした。でも途中から観念して「こういう時ってなんて言えばいいんだっけ?」ととどろき聞くようにしたところ、英語が上手な方の前でも気軽に話せるようになりました。

店員さんに話しかける練習もおススメです。モールの端から端まで買う予定のないお店に次々と入っては、「こういう商品はありますか?」「他の色やデザインのものも見せてください」などと繰り返し聞いてました。レストランでも「ドレッシングはかけずに別にしておいてほしい」「ジュースはシロップ無し(少なめ)で」など、本音を言えばそのままでもいい時でも、話す練習のために無理して毎回アレンジをお願いしていました。スターバッ

クスは発音のいい方が多くヒヤリングの練習にもなりました。それからこれは今でもずっと実践している方法ですが、英語での会話で周りの人たちがどんな言い方をしているか観察して、自分がそれまで使ってい

た言い方よりも適切に感じる表現や、知的だなと思う表現があればどんどん真似していくのもおススメです。

### Q 今年、英語を頑張りたい方へアドバイスを

フィリピンにも日本人が大勢いらっしゃいますから、数年暮らしたからと言って自然と英語ができるようになるかと言えばなかなか難しいかもしれません。フィリピンの方はとっても優しいので中途半端な英語でもわかってくれるんですよ。それで生活に何の支障も無いと英語を勉強するモチベーションが見つけれられないかもしれません。でも同じことを相手に伝えるのにも日本語と同じように英語にも何通りもの言い方があって、自分のパーソナリティ、状況、相手との関係性に適した話し方が英語で表現できれば、今周りにいるフィリピン人や他の外国人のお友達ともう一歩深い友情をはぐくむことができるのではないかなと思います。会社の人にもご自身の仕事への思いや伝えたいことをしっかり理解してもらえるのではないのでしょうか。

そして、私が一番大切だと思うのはやはり「続ける」ということです。忙しくても英語の勉強を後回しにせず頑張っていると、きっと今までと違う世界が見えてくるのではないかなと思います。



下田 裕深さん

フィリピン歴 19年  
現在の所属・お役職: BDOジャパン  
バンデスク 中小企業/個人口座  
チーム ヘッド



## 実際にフィリピンに来て 英語スキルの重要さを痛感

フィリピン歴5年、ミライフィリピンの社長に就任した本永さん。フィリピンに来た当時は英語のスキルがほとんどなく、スタッフとのコミュニケーションにストレスを感じる日々を送っていた。その勉強法についてお聞きした。

**Q** フィリピンに来る前の英語スキルはどのくらいでしたか？受験以外で習ったことはありましたか？

今考えるとフィリピンに来る前は英語のスキルは全くと言っていいほどありませんでした。ただ英語には興味を持っていたので、積極的に？ラジオ講座などをずっとただ聞き流すという勉強法をやっていました。

フィリピンに来ると決まった時は「言葉には困るだろう」という不安はありましたが、実際にフィリピンに来てみて予感的中！というか予想以上に大変な出来事が盛り沢山。あまりに困って通訳を雇ったら日本語があまり出来ない通訳を採用して余計困ってしまったなんて事もありました。(笑)

**Q** 英語を勉強せねば！と思われたきっかけと  
なる出来事があれば教えてください。

フィリピンに来た当時は、片言で伝わればいいやというくらいのつもりでした。でも実際に来てみて「このままではいけない」、英語はものすごく重要と心の底から実感しました。私が伝えた

いことがそのまま伝わっていない。部下は皆フィリピン人だったので私が言いたいことが分かってもらえないストレスが日に日に溜まっていき、家に帰るといつもドッと疲れが出ていました。

**Q** どのような勉強を続けてこれたのでしょうか。

フィリピンに来た当時は、知人にフィリピン人の先生を紹介していただき、マンツーマンレッスンを週3回受けていました。その後パンデミックに入り、家にいる時間が長くなったことを機に、フィリピンにいる日本人の先生の下で勉強を始めました。その方はかなりスパルタで、まずは発音記号を覚え、毎回必ず基本的な発音の練習から入り、エッセイを読み発音を注意されるレッスンをしていました。それこそABCの発音からみっちり鍛えられました。もちろん宿題も出てそれをやらないと怒られる(笑)でもそれが本当に大事なんですね。毎回そのレッスンをしてもらったおかげで、発音がしっかりできるようになり自分でも英語に自信がついた事は私にとって大きな前進でした。日本人の先生だったので私の質問に日本語で答えていただけるのも幸いして、非常に充実したレッスンだったと思っています。

**Q** おススメの勉強法はありますか？

発音記号をしっかり覚える。発音記号を覚えておけば、記号を見たときにある程度どういう風に発音するかが分かるようになるのでおすすめです。英語を話す時自信が持てます。

**Q** 英語力がついて、一番良かったこと、変わったことは何でしょうか。

一番良かったことは、仕事の中で伝えたいことをストレスなく伝えられるようになったことです。

また、仕事の中で英語を使っていくうちに、ボキャブラリーも含めどういう風に話したらいいのかが意識がで

きるようになりました。最初は聞いて話すだけで精いっぱいだったけど、英語力がついてからは、相手の話し方に注目する余裕が出てきました。フィリピンに来た当初、テニスクラブに入会したんですが、使う言葉はもちろん英語。周りの人とコミュニケーションを取りたいのになんて言ったらいいかが分からず非常にストレスでした。でも今は楽しく会話ができるようになりましたプライベートも充実しています。

**Q** 今年、英語力をつけたい方にアドバイスをお願いいたします。

アドバイスするほどのレベルでは無いんですが(笑)でもまず発音など基本的なところを押さえることが大事だと思います。そうすれば自信をもって話すことができるので次に進められる。自分の話す英語に自信を持つことが大切です。年齢は関係ないです。私もまだまだですがせっかくフィリピンにいるので是非勉強していきましょう。

## わからないことは聞いて、 日常で繰り返し使う

産業機械のエンジニアマネージャーとして赴任、フィリピン歴2年10か月の恵美(えみ)さん。現在プライベートレッスンを受講しているが、その先生によると「英語力の向上が群をぬいている」そうだ。その勉強法は？

**Q** 来比前、来比当初の英語力は？

英検3級程度、中学英語程度でほとんどしゃべることができませんでした。正直、英語にそれほど興味がなかったですね。駐在当初は全く勉強せず、機械翻訳を使っていました。

**Q** しっかり勉強を始めたきっかけは？

会社の現場でスタッフに指導したりサポートをする際に、どうしても機械翻訳だけでは限界だと痛感していた矢先に、留学経験があつて英語が堪能な友人の立ち振る舞いを見て『スマートだなあ、自分もなれるのかなあ』と感じたのが勉強を始めるきっかけになりました。

**Q** どんな勉強をしていますか？また秘訣は？

基本はマンツーマンのオンライン授業で週2回勉強しています。そこで習った単語は、授業

のあと類似単語を調べて覚えるようにしています。また、それらの単語が自然と使えるまでスタッフと会話したり、チャットでも使うようにしています。会社のスタッフにも、私の英語の表現が間違ったら指摘してもらっています。

秘訣というほどではないですが、自分で英語ができないことがわかっているの、聞いたり間違ったりすることは平気なんです。結果的にはそれがいいのかもしれない。

**Q** 英語の勉強を続けてよかったことは？

自分の言葉で相手が理解してくれたことです。一番の喜びです。

**Q** おススメの勉強法、実践法は？

英語に触れるのであれば、なんでも良いので好きな事を英語化することかなあと思います。とにかく自分が没頭できる何かを英語化すると自然と頭に入りやすい気がします。また授業をするなら、一緒に学びたいと思っている友人を見つけることです。リスニングに関しては、好きな俳優や歌手などの英語を聞いて、モノマネをするのが良いかなと思います。「～の映画がわかりやすいから良いよ～」などと教えてもらっても、興味の無い映画を見ても基本頭に入りませんでした。私は嫌な思いをしてまで無理に勉強する必要はないかなと思っていますので。

**Q** 今年、英語を頑張りたい方へアドバイスを

まずは知っている単語を使ってみることをお勧めします。翻訳機にかけてわかった気になっているのが一番良くないと思います。

どんなに貧相な表現でも一生懸命伝えれば相手はしっかりと汲み取ってくれるものです。

逆の立場で考えてください。日本に住んでる時、外国の方が日本語の単語だけで何か言っても大体理解できたのではないのでしょうか？最初はそれで良いのだと思います。そこから、伝わった喜びを覚え少しずつ成長すれば良いと思います。

また、たくさん間違っただけで恥ずかしい思いを経験してください。人間成功した事より、ミスした事の方が覚えていきます。せっかくフィリピンにいるのだから少しでも英語を身につけて、帰国した時にかっこよく披露するのかもしれないよ(笑)忙しくても英語の勉強を後回しにせずに頑張っていきたいです！



本永 修さん

フィリピン歴：5年  
現在の所属、お役職：ミライフィリピン社長



恵美 達也さん

フィリピン歴2年10か月  
現在の所属・お役職：産業機械エンジニアマネージャー



## 英語力がアップすると こんなに世界が広がる!

仕事のためだけに英語を学ぼうとしていませんか?もちろん動機としては十分ですが、ここはせっかくの海外。プライベートでも英語を使って世界を広げてみたいと思いませんか?趣味にしても、友好関係にしても、コミュニケーションの手段が増えればそれだけ豊かになるはず。フィリピンで日本人が英語を話せるようになるというんなことができるようになります!

### 英語で学ぶ

英語が話せるようになったことで、今まで日本語でしか受けられなかったレッスンを英語で受けてみよう。独学の方が合っている人は英語の動画を見たり、本を読んだりするのもいいだろう。英語に磨きがかかるだけでなく、海外の視点も分かるようになり、視野が広がる。



### 英語のコミュニティに参加する

スポーツ、カメラ、車、ペットなど、共通の趣味を持つサークルをネットで検索してみよう。会社の同僚など同じ日本人に紹介してもらうのもあり。できれば英語の勉強以外のサークルが望ましい。そうすればあまり話さなくてすむので、ハードルも高くないし自分の英語力に合わせて少しずつ会話に入っていくようにすればよい。同じ趣味を持つ者同士の集まりなので、話題作りに困ることもないはず。



### 英語と元々あったスキルを使って教える

英語にだいたい慣れてきたなら、元から持っていたスキルや才能、特技を生かして、イングリッシュスピーカーにいろいろなことを教えてあげよう。例えば簡単な日本食レシピを英語で書いて送ってあげるなど簡単なことでもいいし、料理教室やヨガ教室などを開催してみてもいいだろう。日本人であることを生かして、日本の文化を広めてみるのも一案だ。ちょっとしたお小遣い稼ぎのつもりで気軽に始めてみるといいだろう。



### 英語を使って資格を取る

TOEICやTESOL(英語を母語としない人に向けて英語を教える方法を学ぶコース)など、仕事に役立つ英語資格はもちろん、MBAなど英語でしか受けられないコースに挑戦してみるのもおもしろいだろう。また、日本でも取れる資格を、フィリピンに住んでいる間にあえて英語で受けてみるなど、いろいろ挑戦してみよう。





## 英語が好きになる! 英会話YouTubeチャンネル

教科書英語じゃまいちモチベーションが湧かない、もっと楽しく勉強したい! そんな人のための英会話YouTubeチャンネルを集めてみました。自宅でリラックスしながらエンターテインメント感覚で英語を身につけられるのでおすすめです!



## Kevin's English Room / 掛山ケビ志郎

アメリカ生まれ&育ちの日本人ケビンをはじめ、友人3人組が楽しくおしゃべりするチャンネル。日米両国の文化の違い、アメリカの流行語・スラング、実は使わない死語などを紹介。



こんな人におすすめ!

アメリカの文化に興味があり、文に触れることでモチベーションが上がる人

## Rupa sensei

アニメや洋画のワンシーンを使って、ネイティブ英語の聞き取りや発音の仕方を楽しく解説。



こんな人におすすめ!

海外アニメや洋画が好きで、それを見ながら勉強することでモチベーションが上がる人

## ICHIRO ENGLISH

英語を一から学んだ日本人という目線で、日本人が行っている間違った学習法や悪い癖を指摘し、ネイティブ英語を身につける学習法などを紹介している。



こんな人におすすめ!

教科書の英語じゃなく、よりネイティブに近い英語を身につけたい、英語を一から学んだ日本人と共感しながら学びたい人

## ニック式英会話

日本語堪能なアメリカ人が主に日本語と英語の表現方法の違いやネイティブ英語の聞き取り方のコツなどを解説。



こんな人におすすめ!

ネイティブの先生から英語が学びたい、でも日本語の説明を受けたい人

## Rachel's English

アメリカ英語の発音を中心に配信。ショート動画も多いので休憩中など気軽にみられるのが◎説明は全て英語なので上級者向け。



こんな人におすすめ!

アメリカ英語の発音を身につけたい英語上級者

## Hapa 英会話

ロサンゼルス育ちの日米ハーフJunさんがアメリカ文化、発音、すぐに使えるワンフレーズ、英語のスラングなど様々なテーマの動画を日本語で配信。



こんな人におすすめ!

教科書英語よりも、ネイティブとコミュニケーションをとるのに役立つフレーズなどを覚えたい、アメリカの文化に触れたい人

## StudyInネイティブ英会話

帰国子女バイリンガルみっちゃんと文法に強い純ジャバせいけが明日から使えるネイティブ英語を配信中。英語って楽しい! と思える英会話チャンネル。



こんな人におすすめ!

ネイティブと会話できるようになりたい、英語を楽しみと思えるようになりたい人



## Interview with Mr. Hideo Nakahara

## 尽きない好奇心と興味で、真の国際人に

語学を学びさらに世界で活躍していくためには何か大切なのか？

フィリピン歴20年以上、アジアを中心に世界各国で異文化体験を持ち現在はSHINANO INTERNATIONAL LANGUAGE CENTREを開校している中原秀夫さんに、真に国際人となるために私たちはどんなことをやっていけばいいのかお聞きしました。

## Q 異文化に興味を持ったきっかけは？

私は子供のころ長野の山間部で育ちました。なかなか異文化と触れる機会がなかったのですが、英語の勉強を始めた学生の頃、NHKラジオ英会話の公開講座を観覧に行ったり、交換留学生と話した時に、自分の知らなかった世界に非常に魅力を感じました。大学も語学や異文化を学び、また社会人になってシルクロードの4/5を1人でヒッチハイクしたりヒマラヤ登山をしながら、アフガニスタン、パキスタン、ネパールなどをめぐり、またテヘランに留学した際にはイラン革命に遭遇したり。今から考えると非常に危険なことをやって来た（笑）。でもそれ以上に異文化への好奇心がまさっていたのですね。仕事でも、アジアを中心に海外を飛び回る生活を送り様々な国の人と会話する中で、「国際人」とは何かを考えるようになりました。

## Q 中原さんが考える「国際人」とは？

人間として誠実さと責任感を大前提に、私の考える国際人とは何かを4つあげてみます。まず、文化・生活習慣の違いがわかり、それを受け度量があることです。国や人種が違えば考え、価値観が違うのは当然です。

そして2つ目は、相手の立場になって考えること。そのためには、相手の国の歴史・文化、国際政治や経済もある程度知っていないと到底相手の立場を理解するのは難しいでしょう。常日頃から様々なことに興味を持って知識、見分を広げておく必要があります。

そして3つ目はコミュニケーション能力です。国際人として活躍するうえで外国の方々とのコミュニケーションは必須であり、国際語である英語に堪能なのは国際人としての重要な条件です。それも中身のあるコミュニケーションを取ろうとすれば、相当な語学能力が必要でしょう。まず相手の言うことを理解すること、そして自分の考えを適確に表現すること。そのためには、相当に深い考え方のバックボーンがなくては中身のある発言はできません。「どう思うか」と聞かれたら「自分はこう思う」と適確に答えるために、常日頃から自分の考えを整理しておきたいですね。

そして、最後に付け加えたいのはユーモア感覚です。常にどこか心の余裕を持ち、自然と笑いがこぼれる和やかな雰囲気を積極的に作っていききたいですね。

フィリピンで暮らす私たちは、異文化の中にいるわけですが、海外で暮らしているから「国際人」というわけではありません。ますます国際化が進む今、「国際人とは何か」を意識し様々なことに興味を持ちながらコミュニティを広げて活きたいですね。

## Q 語学学習に大切なのは何とお考えですか？

多くの方が経験されていると思いますが、語学学習は、やる気があるときとない時があり、その繰り返しですね。大切なのは、語学を継続する上での好奇心と、どうして学ぶのかその動機付けだと思っています。

多言語を同時に学ぶのも一つの学習法です。

よく英語を修得してからタガログ語をやりたいという方にあいます。でもネイティブでない私たちが英語を完全修得するのは到底無理で、これではいつまでたってもタガログ語が勉強できないことになってしましますね。

言葉を通じた相互理解はとても重要です。英語の重要性はもちろんですが、英語と同時にタガログ語や他の興味のある語学を同時に学習するのは私はよくお勧めしています。たとえば日本の隣国である中国語や韓国語を学んでみれば、言葉を通じて相互に理解がすすむのではないのでしょうか。

## Q 中原さんの2022の目標は

身体を鍛えます（笑）。そして2023年にはもう一度ヒマラヤ登山にチャレンジしたいと思っています。

中原さんの著書 アジアのことは魅力  
世界で活躍する12人が語る  
「これからの国際人」とは？

外国語の習得や真の国際人とは何かについて考えることができる一冊。アジアの14の言葉の魅力と大使、日系企業駐在員などが自らの経験をもとに自身の考える「国際人」を語ってくれる。  
出版社：創英社/三省堂書店（2020/3/31）  
発売日：2020/3/31  
ISBN-10：4866591196  
ISBN-13：978-4866591193



## フィリピンおすすめ英会話スクール

フィリピンは英会話スクールが豊富で、日本からも近く比較的安価で留学できるなどのメリットが多いため、人気の留学先として注目を集めてきました。また、留学は難しくてもオンライン授業を提供しているスクールも多いので、自宅にいなが都合のよい時間にレッスンを受講する人も増えています。ここでは、フィリピンのおすすめ英会話スクールをご紹介します。

## SHINANO INTERNATIONAL LANGUAGE CENTRE INC.

信濃インターナショナルランゲージセンター

対面、オンライン授業を提供。マンツーマン、グループレッスンどちらも対応可。受講スケジュール、コースは生徒の都合や英語レベルによって調整可能なので、ぜひ相談してみよう。経験豊富な講師陣は日本人、フィリピン人、中国人。

担当 中原さんコメント 経験豊富な講師陣、塾同様なアットホームな雰囲気をご提供いたします。ぜひ一度お問い合わせください。



プライマー特典  
10%割引

Unit 704 Cityland Herrera Tower 98 V.A. Rufino St. corner Valero St. Salcedo Village, Makati City 1277  
☎0917-373-2243 (中原) 📧shinanointernational 📧nakahara1117@gmail.com  
日本語：可

## StepForward Philippines inc.

ステップフォワードBGC校

ベーシックな英会話はもちろん、資格対策（TOEIC/TOEFL/英検/IELTS）、ビジネス英会話、旅先・出張先で使えるトラベル英会話まで幅広いコースを提供。また、発音徹底トレーニングはアメリカンアクセントを中心に練習を行う人気コース。レッスンはオンライン・対面授業、マンツーマン・グループどちらも対応可能。



担当 田中さんコメント 当校では、優秀な講師と生徒様一人ひとりにパーソナライズされた学習プログラムをご提供いたします。日本人スタッフによるサポートも充実しているため、英語力に不安のある方も安心して受講いただけます。

プライマー特典  
期間限定（2021年12月16日から2022年1月末まで）、プライマーをみてご入会された方には全プラン10% OFFまたは学習プラン(5,000php)を無料にてご提供いたします。

Unit 1602 One Park Drive, 11th Drive, Corner 9th Ave, Taguig  
☎02-7089-9953 📧stepforward-learning.com  
📧stepforward\_bgc stepforward\_jp 📧info@stepforward-inc.com 日本語：可

プライマーウェブサイトの  
学校情報は右のQRコード  
から！





## CCK ENGLISH LEARNING ACADEMY C-ELA

シエラ英会話

バシグを拠点とするオンライン英会話スクール。基礎力向上のための英語表現学習、読解、文法、ボキャブラリー等のビギナー向けコース、オンライン英会話書き起こしサービスでアウトプット中心のコースを提供する中級者向けコースを用意。現在はフィリピン人講師のみ。



担当 坂崎さんコメント

弊社の講師の方は日本人の発音の癖(L/Rの違い)などやイントネーション(英語の強弱)、フルエンシー(英語の流暢さ)を把握しており、体系的な英語レッスンをご提供することが可能です。

One Condominium, 34th Floor, San Miguel Ave, Ortigas Center, Pasig  
☎02-5310-0435 📧c-ela.com 📧online.teaching@cck-network.com 日本語：可

## PJ LINK LANGUAGE CENTER, INC.

ピージェランゲージセンター

マンツーマン、もしくはグループのオンラインレッスンを提供。日常表現がスラスラ言えるようになる初級者向けのコースにはじまり、PJ LINK独自の英語で「できること」を増やす初級から中上級向けのコースや英語で「話せるトピック」を増やすコースでしっかり英語を身につけることができる。



担当 木村さん、本多さん、クリスティンさんコメント

日本人英語教師が考案したコースなので、日本人の頭の働きなどを考慮し、効率よく英語を学習できます。入校前に、日本語で語学教育のプロによる親身なカウンセリングを受けられますので、ぜひご相談ください。

プライマー特典

2021年1月までにご入校された先着5名の方を対象に受講料10%OFF!!  
\*最初の25コマ/30コマが割引が適用

4F Ricogen Building 112 Aguirre St., Legaspi Village, Makati ☎0917-154-9283  
📧www.pjlink-manila.com 📧pjlink.marketing 📧pjlink.marketing@gmail.com 日本語：可

## English Breakthrough Tutorial, Inc.

イングリッシュ・ブレイクスルー

ビギナー向けから日常生活、IELTSやTOEFLなどの英語試験特化、ビジネス向けまで幅広いマンツーマンコースを提供する。現地留学(対面授業)は8時~19時、オンラインレッスンは8時~22時まで対応可能。



担当 神谷さんコメント

コストがとても良いとご好評いただいております。ありがたいことにリピーター生徒さんも大変たくさんおります。

プライマー特典

プライマー読者向けに25分体験授業に加えて、受講料をお支払い頂いた方に25分1回分の授業を無料提供させていただきます。

B5 L14 Gabriella Silang St., New Capitol Commonwealth Ave. Quezon City  
📧englishbreakthrough.com 📧EnglishBreakthrough 📧englishbreakthrough08  
📧englishbreakthrough08@gmail.com 日本語：可

## JK INTERNATIONAL LANGUAGE CENTER INC.

JKインターナショナルランゲージセンター

校舎、宿泊施設はともにケソンシティの安全なエリアに立地。生徒の要望に合わせて、日常会話からカスタムコースまで様々なコースを提供する。空港送迎、宿泊、食事、教材、掃除・洗濯もサービスに含まれている。JK Network Servicesとの提携により、フィリピンで就職したい学生の無料キャリアアシストも提供。



プライマー特典

P1,000ディスカウント+入会した方にJKグッズを贈呈

担当 Netteさん、Nikkiさんコメント

実績の高い教師陣によるコースを、お客様の英語レベルに合わせてお選びいただけます。レッスン以外にも近場への旅行もお楽しみいただけます。まずは2回の無料オンラインレッスンをお試しください。

Unit 2-JK Crissant Plaza Bldg.272 Commonwealth Ave. Old Balara, Quezon City  
☎050-5534-2370 (日本) / 0917-813-8865 (フィリピン) 📧jk-ryugaku.com 📧jkilc  
📧jklanguage@jp-network-e.com 日本語：可

## Basic English Camp Inc.

ベーシックイングリッシュキャンプ

オンラインのマンツーマンレッスンを提供。毎日1レッスン(50分)の受講できる月額コースで、レッスンは生徒のレベル、目的に合わせてダイアリーレッスン、日常会話、TOEIC用、旅行英会話、ビジネス英会話など、他多数のレッスンを提供。



担当 伊藤さんコメント

生徒様へ上達プログラムを用意しています。毎月のレベルチェックテストで目標まで何が足りないかを明確にして、日本人スタッフが勉強方法のアドバイスをしながらレッスンを進め、結果英語力が上がります。また、毎月キャンペーンを行っています。公式ラインに登録してメッセージを送っていただければキャンペーンのご連絡があります。

LG26, Cityland Pasong Tamo Tower, 2210 Chino Roces Ave, Makati  
☎0956-879-7597 📧www.english-bec.com/online-course 📧basic.english.camp  
📧basicenglishcamp 📧bec@english-bec.com 日本語：可

## DCEC Philippines

デラ・クルーズ イングリッシュクラブ

独特の「体で覚える英会話」習得法を使い、日常会話、ビジネス英会話に対応したオンラインのマンツーマン、企業向けのグループ研修を提供する。企業向け研修はオンライン、もしくは講師が企業オフィスへ行き対面で行うことも可能。



担当 ジェニファーさんコメント

2003年以降多くの大手企業様に研修をご提供しています。話せることに重点を置いた体で覚える英会話はビジネスの現場ですぐに活用できると好評です。体験レッスンでお確かめください。

プライマー特典

TOEICレビューコース特別価格：リスニング(週一50分)12回P9,600 /リーディング(週一50分)16回分P12,800 両コースに申し込むと合わせてP21,500で提供します

7F Finman Centre, 131 Tordesillas St., Salcedo Village, Makati City  
☎0917-557-1528 📧www.tesara.com 📧DCECjp 📧dcecenglish  
📧tesaramag@delacruz-jp.com 日本語：可

## iYES Language School

アイイエス ランゲージスクール

スピークに立地する英会話スクール。アメリカ人講師が在籍(オンライン授業担当)し、小学生からシニアまで授業内容を完全カスタマイズ可能。現在パンデミックにより休止中だが、現地留学では親子留学も対応。学生向けに行政機関、様々な業種の企業、大学など、20のインターンシップ先で実践力を鍛えるコースも用意されている。



プライマー特典

オンラインレッスン初月半額!(25分レッスン、平日1回/1日、max週5回、月5,000円→初月を半額で!)

担当 中沢さんコメント

英語レッスンはもちろん、留学に来たのなら外に出て、フィリピンの空気を吸い、新しい世界に興奮し、いろいろな人と交流し、その体験を以降の人生に生かして欲しいと思っています。

Unit 202, Subic International Hotel Complex, #226 Canal Road, SBZ, Philippines 2222 ☎047-251-3803 📧www.iyescorp.com 📧iyeslanguageschool  
📧iyeslanguageschool 📧info@iyescorp.com 日本語：可





# 日本のプレミアム食材店

## 2022年1月20日(木)ソフトオープン

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・常磐から取り揃えております。三陸・常磐の沖合・沿岸で獲れた素晴らしい海鮮物や日本のプレミアム食材を、ここフィリピンでも購入できるよう食材店を開業いたします。

### プレゼントキャンペーン

当店で商品を購入された全てのお客様に、一気にたためるエコバック「Shupattoコンパクトバック」をプレゼント(数量限定、無くなり次第終了)

**marna**  
TOKYO 1872

株式会社マーナと東北経済産業局は、三陸・常磐地域における「東日本大震災からの復興への取組」と「豊かな海を守るサステイナブルな漁業」を応援しています。



三陸産水産物や寿司・総菜・弁当、また、仙台牛を使用した和牛ハンバーグ弁当・焼肉弁当など各種揃えております。



**OMAKASE Grocery & Deli - Premium Japanese Food Market**  
Ground Floor of Marvin Plaza Building, 2153 Don Chino Rocas Avenue,  
Brgy. Pio Del Pilar, Makati City  
店舗前駐車場4台  
午前 9 時00分～午後 8 時00分  
f omakasegroceryanddeli

Produced by Hightower J. Foods. Corp  
☎ Call (+63 2) 8523 4099 or (+63 2) 8524 6411  
31-C San Victorios Street, Seacom Cpd, San Antonio, Parañaque City





**割烹 なかじ**

ボトルキープできます!

ご予約受付中  
LINE@よて

営業時間 月-土 17時-23時  
店休日 日曜/祝日  
152 Adelantado st. Gervasia Hotel 1F  
Tel: 09055133129 (日本語/英語/タガログ)

**UNAKICHI**

忘年会予約受付中

新メニュー続々登場!  
鍋料理も始めました!  
(しゃぶしゃぶ、すき焼き等各種)

G/F Makati Cinema Square, Amorsolo St., Makati City  
**02-7728-2072**  
11:00~ UNAKICHIMAKATI

Grab Food

お酒のメに

焼酎20種類以上  
取り揃えています

合鴨つけそば P480

営業時間 月-金 17:00~23:00 (土日休)

鴨料理・和食  
**琴乃**  
マカティ・クリークサイド  
中2階

お問合せ・ご予約は  
(02) 7211-5775 / (02) 8255-1071  
0917-170-7790 / 0921-215-0862

**YAKINIKU TOA5KU TOKYO**

高級店のひしめく銀座で培ったノウハウを活かし、炭火を使用した高級焼肉店としてご利用いただいています。

**Little Tokyo**  
Little Tokyo, Chino Roces Ave, Pasong Tamo Corner Amorsolo Street, Legazpi Village, Makati  
☎0999-438-5943 (SMART)  
0977-470-3357 (GLOBE)  
11:30-23:00

**BGC**  
The Fort Strip, 7th Ave, Taguig  
☎0960-546-9961 (SMART)  
0995-426-3385 (GLOBE)  
11:30-23:00

リトル東京、BGCで人気沸騰  
A5ランク黒毛和牛を扱う銀座の焼肉店

お陰様で創業から16年。お客様の90%以上が日本人。日本人好みがここにある!  
元力士が造る本格ちゃんこ鍋と食いしん坊厳選一品料理が多数

旨さの決め手はスープにあり  
月替りのお勧め品で日本の旬をお届け

喫煙席・禁煙席、テーブル席・座敷席・個室(22名迄対応可)をご用意してます。

**相撲茶や関取**

Japanese Restaurant SEKITORI <http://www.sekitori.asia>  
☎ 02-8816-7608 / 8894-3876 営業時間: 11:00 - 14:30 / 17:00 - 23:00  
Little Tokyo, Chino Roces Ave., Makati City 定休: 無休 座席数: 160席 個室: あり



## 居酒屋星まつり HOSHIMATSURI Japanese Restaurant

当店自慢の美味しい焼き鳥、  
もつ鍋、とんこつラーメン、ちゃんぽん、  
お好み焼きをご賞味ください。

鶏皮 P950/10本

もつ鍋 P650

チキン南蛮 P280

☎ 02-8893-3294

住所: Unit 4 Mezzanine, Creekside Mall, Amorsolo Street, cor. V.A. Rufino St., Legaspi Village, Makati

営業時間: 11時~14時、16時~22時 ■ HOSHI MATSURI

日本食居酒屋  
川崎

“日本の食事は川崎で!”  
ご予約お待ちしております



特注・刺身盛り(P10,000)

日本食居酒屋 川崎 ☎ 0917-872-1022 / 0917-185-1022 (どちらも日本人対応)

📍 7563 Santillan st. Pio del Pilar, Makati City

貸し切りは5万ペソより承ります

📍 Izakaya Kawasaki

●営業時間 16:00~閉店は時間規制にて変動



# リトル東京に 鉄板焼きレストランオープン

リトル東京に新しくオープンした鉄板焼きレストラン。生牡蠣、お刺身、創作寿司、  
ラーメン、天ぷらなどメニューを揃えています。新鮮で美味しい食材を提供しています。



目の前で焼いてくれる鉄板焼き



サーモンの照り焼きソース

車海老のスパイシーマヨネーズ和え



刺身盛り合わせ



一和巻き



各種日本酒やウィスキーも揃えています

## Kazuwa Japanese restaurant

📍 Unit 14, 15, 16, Little Tokyo 2277 Chino Rocas ave., Makati City

☎ 0919-792-7777

f <https://www.facebook.com/kazuwa.ph>

📷 <https://www.instagram.com/kazuwa.ph/>



## ○プライム読者特典○

### 5%割引

クーポンを切り取りスタッフ  
へ提示ください。  
会計金額から5%割引い  
たします。  
お一人様月1回のご利用が  
出来ます。

### ミステリアスギフトのプレゼント!

毎月掲載するスタンプを  
12ヶ月分集めて  
2022年12月にお店へ提示す  
ると素敵なギフトを進呈!







**あらや あらやラーメン**

『ボクの好物は  
ピリッと辛い  
「あらやスペシャル  
からみそ!」』

**ARAYA RAMEN & SUSHI BAR**

**SM Megamall** Food Court 0925)815-2227

**Dela Rosa** Makati 本店 02)8888-4422

**SM Sucat** Food Court 0922)883-3364



*We are Open*

Dine-in, Take Away & Delivery  
Monday to Saturday, 11am to 9pm

(02) 8816-4588 | (0917) 709-4809  
G/F ACI Bldg, 147 H.V. Dela Costa St., 1227, Salcedo, Makati

**IKOMA**  
JAPANESE RESTAURANT



**瀬里奈**

*We're Open!*

店内で、またテイクアウト、デリバリーで  
瀬里奈の味をご堪能ください。

月-木 11:00-14:00, 17:00-21:00  
金-日 11:00-14:00, 17:00-21:30

@serynaph

LITTLE TOKYO COMPLEX, CHINO ROCES AVE MAKATI CITY  
CALL US AT 8894 38 55 | 0916 514 2355



**漁火 Isaribi**

旬の新鮮な魚介類・  
お肉をご堪能ください。

**漁火 Isaribi Japanese Restaurant - Makati**  
RG-5 Creekside Mall Amorsolo St. Makati  
☎ 02-8801-1770 営11:00-23:00



**Kuranosuke**  
本物のラーメンと寿司  
Authentic Ramen and Sushi

**くらのすけ**

自慢の濃厚な豚骨スープは意外にあっさり! 豚骨塩、豚骨味噌、豚骨しょうゆのほかに担々麺、つけ麺もお試ください。

製麺所を営む松永明さんが、徹底的に技術指導し、変わらぬ味を心地よいサービスを提供します。

タギック、アヤラサーキットマカティなどに続く4軒め。くわしくはWEBで

**濃厚だけどあっさり・とんこつ**

**新作・人気の担々麺**

**辛子明太子**

住所: The Gallery, Amorsolo St., Makati 営業時間: 10時~22時

**TEL: 0995-633-0277**

f kuranosuke @ Kuranosuke.amorsolomakati

**リトル東京  
ギャラリーに  
新店舗open!**

詳しくはこちらから





**築地**  
TSUKIJI

店内飲食を  
再開いたしました。  
御利用にあたってはコロナフ  
クチン接種の証明書を  
ご提示ください。

築地の料理を店内で、ご自宅でお楽しみください！  
寿司職人・岡島シェフによる  
スペシャル寿司の船盛りや特別弁当は特別な日  
のお祝いにも最適です。  
■デリバリーはP2500の御利用で無料。マカティ、  
ロックウェルには無料配送が可能です。

Please visit [www.tsukiji-restaurant.com](http://www.tsukiji-restaurant.com)  
for our take out menus.

02-8843-4285  
02-8812-2913  
0995-617-9209

※デリバリーメニューはこちら



店内飲食営業時間 11時-21時 (火・日、月休み)  
3rd floor, Milky Way Building, 900 Arnaiz Avenue  
(Pasay Road) corner Paseo de Roxas, Makati City  
[www.tsukiji-restaurant.com](http://www.tsukiji-restaurant.com)  
[jgamboa@tsukiji-restaurant.com](mailto:jgamboa@tsukiji-restaurant.com)

**つむら**

TSUMURA SUSHI BAR & RESTAURANT

「鰻祭(だっさい)」や「十四代」など  
日本でも希少価値のある日本酒をご用意しております。  
ご会食、ご接待にも安心してご利用ください。



2F 88 Corporate Center, Sedenor cor. Varelo St., Salcedo Vill., Makati  
☎ 02-8887-4848 ④ Tsumura Sushi Bar & Restaurant  
営 11:30-15:00 (L.O.14:30) / 17:30-23:00 (L.O.22:30) 日休

**KAZUNORI**  
JAPANESE RESTAURANT

エビのアーモンド衣揚げセット

事前予約が必要な場合があります。

**DELIVERY & PICK UP ORDERS:**  
0917 836 2695 / 0968 773 3633

2301 Chino Rocas Avenue Extension, G/F Mazda Building,  
Magallanes, Makati City 1231  
BUSINESS HOURS: 10AM to 11PM

手巻き寿司セット

おまかせ寿司テイクアウトスペシャル

**プライマー Restaurant**

お腹も心も満たす  
幸せなお食事のひとときをあなたに

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

プライマー 食べる

<http://primer.ph/eat/>

**日本三大和牛近江牛を農家から直送 HIROだからできる 近江牛各部位続々入荷！！**

**HIRO 和牛 コース (2人前)** 通常売価

1. チョレギサラダ	P290
2. キムチとナムル盛り	P290
3. 和牛3秒炙り	P600
4. ユッケ刺し	P390
5. 和牛盛り合わせ	P2500
6. ホルモン	P500
7. カルビスープ	P290
8. 和牛にぎり寿司	P700
9. アイス	P180
<b>Total</b>	<b>P5,740</b>

**NOW P4,999**  
SAVE P741

TEL 0917-133-2828 (日本語対応可)  
1D.PALANCA ST. cor. Dela Rosa St. Legaspi Village, Makati City  
●最新の営業時間はWEBサイトをご覧ください  
HIRO Official Facebook QR →

**焼肉 YAKINIKU RESTAURANT HIRO**

テイクアウトやフードバンダ  
からのご注文も承ります

**foodpanda**

一番搾り  
極上生乳が飲める店

**LINE**  
LINE友だち追加でお得なクーポンを！

【友だち追加特典】  
一度だけ使える  
20%割引クーポン  
もらえます！  
当店ID @087wyjky



**Lets' enjoy Philippines**

# X'mas,年末・年始のパーティにぴったり!



**Fatitude house of pork**  
 ☎ 09672295838  
 @fatitude  
 ARKIPELAGO Bagtikan St.,  
 San Antonio Village, Makati City  
 (Mando's Wing Shack 内)

**<配達エリア>**  
 メトロマニラ内  
 マカティ、BGCは無料配送

マリネしてこんがりゲリッ!  
 ジューシーで優しい味わいです

## スパニッシュ・ミニレチョン

### 5kg 10~12人分

**P7,500 → P6,799**  
 (ライスとソース含む、2日前に予約)

新年明けましておめでとうございます  
 2022年もどうぞよろしくお願ひいたします。




年末年始の和菓子も  
 取り揃えております。




0917-851-9636/02-8833-2826  
 7602 Sacred Heart St,  
 Corner Metropolitan Ave, San Antonio Village  
 8:00-19:00 f PatisserieBebeRouge

BEBE ROUGE  
 PATISSERIE

QRコード  
 お店の詳細はこちらから

ご贈答や家呑みにピッタリのワインが勢揃い

# Estate Wine

Exclusive Partner to  
 BERRY BROS & RUDD  
 3, ST. JAMES'S STREET, LONDON

WINE & SPIRIT MERCHANTS

## シャトー シオラック

非常になめらかな口当たり。香りにはブラックチェリーな  
 などの黒系果実に加えてスパイシーなニュアンス。メルロの  
 果実味とフランの涼やかさ、マルベックの旨みとタンニン  
 が見事に合わせたバランスのとれた1本です。

**+632 8804-5028**  
 G/F Republic Glass Building 196 Salcedo Street  
 Legaspi Village Makati City

✉ [chiho.watanabe@estatewine.com.ph](mailto:chiho.watanabe@estatewine.com.ph) • [www.estatewine.com.ph](http://www.estatewine.com.ph)



# THE WINE CLUB

## 高品質なカリフォルニアワイン



ご注文はこちらから  
[WWW.WINECLUB.PH](http://WWW.WINECLUB.PH)

📍 B1, Cacho Gonzalez Bldg. 101 Aguirre St. Makati ☎ Mon-Sat 10am-8pm ☎ 02 8893 7784

# HARU

Korean Restaurant and Korean Grocery Store

ホブラシオンに新しい韓国レストランがオープンしました!焼肉はもちろんのこと、本格的な韓国家庭料理も種類豊富に取り揃えています。ひろびろとした店内には、バーカウンターの他、個室も完備!パーティや小さな会食にもぴったりです。これからのシーズンにぜひご利用ください。

また外になかなか出られない方のためにケータリングセットもご用意しています。クリスマスシーズンのお食事をぜひ、コリアンレストランHARUでお楽しみください。

## ポブラシオンに新・韓国料理レストランOPEN!












📍 First floor #37 Polaris street barangay Bel-Air Makati city  
 ☎ **09998141511** Viber: **09952781800**  
 ☎ 11am to 10pm f @harumakati08 ✉ harukorean08@gmail.com  
 Makati, Pasig, Taguig, Manila, Pasig, Pasay, Paranaque, Muntinlupa, Bacoor Cavite, Caloocan, Quezon City





最高級のステーキを  
ご堪能ください。

*l'entrecôte*

Unit A Bellagio II Burgos Circle at Forbes Town Center  
Bonifacio Global City 1634 Taguig.

0915 8857622 (02) 8856 4858  
@lentretebistroMNL www.lentretebistromanila.com



焼肉と寿司を、ポブラシオンの  
焼肉ソウルでお楽しみください。

**Now Open!**



日本より直送  
厳選黒毛和牛



毎日市場から  
新鮮な魚介類が入荷

焼肉ソウル

☎0967-4420-777 (Globe) / 0929-5550-777 (Smart) | 5739 P Burgos, Poblacion, Makati | 営業時間 11時～14時、16時～24時

ラーメン  
Kazu Chan

濃厚なスープを  
ぜひご堪能あれ!



濃厚鶏ガラスープ  
ラーメン P 400～

ラーメンKazu Chan

☎0967-4420-777 (Globe) / 0929-5550-777 (Smart)  
5059A P Burgos, Poblacion, Makati, 1210 Metro Manila | 11時～24時



日本より直送された厳選和牛と  
新鮮なお寿司を取り揃えています。



ゆっくり飲んで  
食べることができる  
お店です。

やまたつレストラン

☎0997-985-2875 | 113Belfrant Bldg. Scout Lazano St, Tomas  
Marato Ave, Quezon City | 営業時間 11時～14時、17時～22時



## Taste Ogawa Taste Japan

### OGAWA Traditional Japanese Restaurant

おがわ

BGCの本格和食店。エドサシヤングリホテルのレストラン「稲穂亭」と「錦」でシェフを務めた実力派シェフの小川記由さんが腕を振る。コンセプトは純粋な日本料理。フィリピン向けに味を変えず、本来の日本の味をお届けしている。食材は、東京・築地から直送された新鮮な魚介、神戸牛・松坂牛といった高品質の牛肉など、「本物の日本食」への強いこだわりを感じさせる。これほどのクオリティーでありながら価格は高すぎず、とくにランチセットがリーズナブルと評判。

☎ 02-8886-4994 / 0917-856-4292  
Store Hours: \*subject to change from time to time  
Dine-in / Take-Out / Delivery  
Store Hours: Tues to Sun  
12pm to 3pm Lunch, 5pm to 8:30pm Dinner  
f OGAWA Traditional Japanese Restaurant  
ogawa.manila



**鉄板 大河内**

カウンター席、個室、アルフレスコで  
バラエティ豊かな日本の味を  
お楽しみください。

**BGC 店**  
ORE CENTRAL BUILDING, 9th Avenue  
corner 31st st., BGC Taguig  
☎ 02-8254-9826 (0966)-549 3507  
営 11:00-22:00

**Rockwell 店**  
Lopez drive, Powerplant Mall,  
Rockwell Center, Makati  
☎ 02-253-6810 (0906)-8248-3942  
営 11:00-22:00

✉ [teppanokochi@gmail.com](mailto:teppanokochi@gmail.com) f [teppanokochi](#) i [teppanokochi](#)

**福 FUKUDAYA**  
Japanese Dining

福田屋では個室も完備会議のあとの懇親会にも最適です。  
おまかせコースは一人当たりPHP3,000でリーズナブルにお楽しみいただけます。  
営業時間: 11:00-15:00, 17:00-22:00。  
7日前までのご予約で承っております。

ご予約、お問い合わせはこちらへお電話ください  
**02-8800-3563 ・ 0927-264-0171**  
Unit7 The Plaza, Arya Residences, Mckinley Parkway cor. 8th Ave., Bonifacio Global City, Taguig  
f [Fukudaya Philippines](#) i [@fukudaya.ph](#)

**日本料理 石原**

魚の目利きが選んだ  
よりすぐりの素材を  
ご堪能ください。

代々魚の目利きをつとめてきた店主が厳選した素材で本格的な和食をご提供いたします。

自慢のカツオのたたき

**日本料理 石原**  
☎ 0966-446-1440  
f [ishihara.japaneserestaurant](#)  
☎ BF HOMES 350 El Grande Ave,  
Parañaque, 1720 Metro Manila

ご注文はこちらから

[Panda](#) [Grab Food](#)

QRコード

**est**

日本を感じる、心を感じる

**BGC SM Auraの屋上に  
新スポット誕生!**

**Est Bakery Cafe**  
@estbakery estbakerycafe  
L5, Skypark Dining, SM Aura Premier  
Monday to Friday 11:00am to 10:00pm  
Saturday, Sunday & Holidays 10:00am to 10:00pm  
※SM Aura Premierの営業時間に準じます。

**※ プライマー読者特典**  
エスト特製ブラックコーヒーまたはロールケーキ  
**無料お試し券**  
※御1人1回まで、本誌持参の方に限ります ※2022年1月30日まで



**酔 仁**  
~SUIJIN~



忘年会、新年会  
ご予約受付中!

カルモナに居酒屋

**NEW OPEN**



詳しくはこちら↑

一本橋  
**IPPON YARI**  
JAPANESE RESTAURANT

**王道の和食。**  
サンタロサ、カランバ、カビテ、リマの和食なら



刺身鉢盛り (P1210)



ご飯は全て新潟産こしひかりを使用。  
これを銀しゃり!



握り鉢盛り (P1210) 焼き刺盛り合わせ (P330) 餅アイス (P270/6個) 居心地の良い店内

 ipponyarijapresto



詳細はこちら

**おでんハウス**  
ODEN HOUSE Japanese Restaurant

年末年始の  
カルテマールのお買い物の際に  
ぜひお立ち寄りください





おでんハウスジャパニーズレストラン

日本語 0918-948-1012/  
英語・タガログ語 02-8817-9289

営業時間 午前6時~午後5時・無休  
パサイ・カルテマール生鮮市場横  
2F Magic Star Square Bldg

 ODEN HOUSE Japanese Restaurant 店舗、メニューはこちらの  から



極上のスペシャルティコーヒーを  
当店で、デリバリーで  
お楽しみください。

日本でもコーヒー好きの間でブームになっている  
スペシャルティコーヒーとは?  
詳しくはSCA Diploma Holderの当店WEBをご覧ください。

  
**Himawari**




**WOODEN HORSE STEAKHOUSE**  
ウッデン・ホース・ステーキハウス

**BEST STEAK IN TOWN!**

ウェスタンをテーマにしたステーキハウス。サイパンで長年  
ステーキハウスを営んできた日本人オーナーシェフの田部  
井氏の料理が日本人、フィリピン人問わず大人気。看板料理  
のリブアイステーキはUSDA認定グレードAのアンガスビー  
フを使用。リーズナブルかつ美味しいステーキを食いたい  
人におすすめ。



Rib Eye Steak



Vongole Spaghetti




☎ 8659-7522 / 0927-460-2495

🕒 Monday-Friday: 11AM-2PM, 5PM-9PM  
Saturday \* Sunday: 11AM-3PM, 5PM-9PM  
DINE-IN, ALFRESCO DINING, TAKE-OUT & DELIVERY

📍 Molito Commercial Complex Madrigal Business park,  
Ayala Alabang, Muntinlupa City

✉ wh\_steakhouse@yahoo.com

📍 woodenhorsebeststeakintown





Newest and strongest

# Grazing Box



Like and follow us on

*Celebrate life's pleasure at* **I'm Angus** *, the prime steakhouse!*

STEAK HOUSE



For table reservations, please call  
Tel No. 8892-5852  
Mobile No. 0956-135-4213



プロ  
直伝!

# 今晚のおかず

## The Simple Japanese Food

### パン粉 (Bread Crumbs)

自宅で挑戦!

厚切りとんかつ

●材料 (4人前)

とんかつ用ロース肉	250g	(簡単とんかつソース)	
	×4スライス	ケチャップ	120g
卵	1	醤油	30g
水	大さじ2	砂糖	30g
小麦粉	大さじ4	酢	8g
塩コショウ	1つまみ	黒コショウ	1つまみ
キャベツ	お好みで		
パン粉	1pc(250g)		

●作り方 (調理時間 20分)

- 1インチ程の厚さ(2cm程)に切った豚ロース肉を準備する。外皮や骨がついている場合は取り除く。
- 脂身と赤身の間、赤身内に入った筋を断ち切るように包丁の刃先で叩く。
- フォークを使い全体を叩いていく。
- 塩コショウを肉全体に薄くふり、小麦粉を薄くつける。(ふるい等を使って粉付けするとgood!)
- 卵、水、小麦粉をボールで混ぜ合わせ、バッテリー液を作る。
- 4をバッテリー液にくぐらせ、パン粉を全体にしっかりとつける。
- 深めのフライパンに油を入れ160℃に温める。
- 3分、ひっくり返して2分、再度ひっくり返して1分。合計6分揚げる。
- きつね色に揚げたら完成。油を切り、食べやすい大きさにカット。
- 野菜とソースを添える。

●Cook at Home! Thick sliced Tonkatsu

pork chop	250g	(tonkatsu sauce)	
	× 4 slices	ketchup	120g
egg	1	soy sauce	30g
milk	45g	sugar	30g
flour	50g	vinegar	8g
bread crumbs	250g (1 pack)	black pepper	1 pinch
salt and pepper	1 pinch	cabbage if you like	

●Cooking Directions: Makes 4 serving (Cooking time: 20 minutes)

- Prepare a thick-sliced Pork Chop (around 1-inch thick). Take off the bones and outside skin.
- Cut the meat's fat and loin by removing the edges.
- Put the meat on a stick using a fork.
- Add salt and pepper to the flour and mix it lightly.
- Mix egg, water, and flour in a mixing bowl to make the batter for Tonkatsu.
- Add the mixture from number 4 to the Batter and then mix it with bread crumbs slowly.
- Prepare the oil using a deep frying pan.
- Fry the pork chop within 6 mins. Wait until 3 minutes before you flip the other side. While 2 minutes for the other side. Then flip it again for 1 min.
- Once the color of the Tonkatsu turned into golden brown, it's already cooked. We suggest letting it rest to drain the oil and cut it into bite-size.
- Decorate on the plate with any vegetables and sauce. (編集済み)

Chef TAKASHI

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

For inquiries:

[simplejapanesefood@gmail.com](mailto:simplejapanesefood@gmail.com)

[youtube.com/c/simplejapanesefood](https://youtube.com/c/simplejapanesefood)



Point!

肉の筋切り、パン粉付け、油の温度、揚げ時間。一つ一つの工程を丁寧に行うことが美味しくいとなかつへの近道です。また、肉自体の鮮度も重要。臭みのないのはもちろん、新鮮なお肉を調達しましょう! パン粉は目の粗い大き目サイズがサクサクしてオススメ。

## フィリピン食材 豆知識



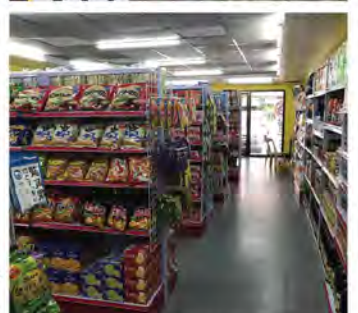
とんかつにコロッケ、ミックスフライ。揚げ物料理に欠かせない食材「パン粉」。ここフィリピンでも揚げ物料理は多く、スーパーでは様々なパン粉を手に入れることができます。有名なメーカーはGOOD.LIFE。最近ではとんかつブームも相まって、パン粉と書かれたパッケージの製品もよく見かけます。パン粉の目の粗さは製品によりマチマチですが、目の粗いものを選ぶとより日本のものと近い風合いを出すことができます。逆に、目の細かい粉のようなパン粉も見かけることがあります。これはローカル料理の揚げ物や、製パン (パンデサルでは仕上げにパン粉を振りかけて焼きます) で重宝されているようです。パン粉の価格は家庭用サイズの250gパックで30ペソ前後。日本と比べると安価に購入可能です。少量ずつ試して、是非自分のお気に入りを見つけてみてください。そんなフィリピンのパン粉を使って今回は自宅で作れる厚切りとんかつをご紹介します。少しの手間をかければおうちでもサクサクジューシーなとんかつに! ぜひ気軽にチャレンジしてみてくださいね。Youtubeチャンネルsimple.japanese.foodでは家庭で簡単に作れる日本食を世界の方々に分かりやすく説明しています。プライマーのレシピも紹介していますので、そちらも是非ご覧ください。

リトル東京にNEW FACE誕生!  
ジャパニーズグロッサリー  
ISEYAオープン!

Iseya Food Store  
イセヤ

リトル東京にNEW FACEが誕生しました! 日本食材料ISEYAはリトル東京の外側、チノロセス通り沿い。元日本食料店の跡地で10月にソフトオープンしています。ISEYAの大きな特長は、日本人になじみ深い麺類、菓子類、日用品などに渡り何でも取り扱っています。ご希望の商品あればお問い合わせ可能です。今後冷凍食品なども充実していくこと。リトル東京の新しい顔になりそうです。夜22時まで営業しているのもうれしいところです。日用品、消耗品のリクエストも出来、フィリピン生活をサポートしてくれます。

Little Tokyo 2277 Chino Rocas Ave., cor  
Fernando St., Brgy. Pio Del Pilar, Legazpi Village,  
Makati  
☎0927-327-4475 (Globe) /0908 738 2554 (Smart)  
営業時間: 12:00 - 20:00 (年中無休)



広い店内で、ゆっくり日本製の商品のお買い物を楽しめます

**New Hatchin**  
Japanese Grocery  
日本食材  
専門店

豊富な品揃え! 基本的な日本食材に加え、  
生鮮食品が揃っているのも魅力の一つです。

**Always Fresh!**

●マカティ店 ☎02-8897-7207, 02-8890-1649  
7602 Sacred Heart Street Corner Metropolitan Avenue,  
San Antonio Village, Makati ☎8:00~17:00 (休 毎日営業)  
Makati Branch: ☎Like us on Facebook f newhatchinmakati  
●マニラ店 ☎02-8400-9478  
住所: 2119 A. Mabini St. Malate, Manila  
営業時間: 9:00~18:00 (休 毎日営業)  
●カルティマル店 ☎02-8833-8905, 02-8834-1384  
住所: Unit 6 Carlinar Plaza, Leveriza Street, Pasay City  
営業時間: 8:00~17:00  
●ケソン店  
133 Katipunan Road, Brgy. St. Ignatius, Quezon City  
営業時間: 8:00~17:00  
sales@newhatchin.com White Plains Branch: ☎Like f b k f newhatchin.jg





JINRO

# フレーバーいろいろ！ 気分に合わせて選べる **참이슬** チャミスル！



#チャミる？



**K&L JINRO INCORPORATED**  
JINRO SOJU  
日本食料店やコンビニでも取り扱っています。  
**K&L Jinro**  
02-8899-4591 | 3F, GEI Bldg., No. 50 Polaris St.,  
Poblacion, Makati

お酒は20歳になってから。飲酒運転は法律により禁止されております。妊娠中や授乳期の飲酒は、胎児・乳児の発育に影響を与える恐れがあります。www.jinro.co.jp JINRO INC

季節感と品揃えにこだわる**新タイプ**の日本食料店

**みんな** みんなのスーパー  
Minnano Supermarket -Japanese Grocery

**Now Open**

北海道フェア開催!

マカティ・サルセドストリート・インドネシア大使館近くです!

1F Salamin Building 197 Salcedo st, Legazpi village  
☎09668420491 📱msuperph

FBはこちらから ↑ Line登録はこちらから ↑

穴場発見! お馴染みの  
シャンプー類はここで揃う!

**TPE**

台湾グロッサリー ティー・ビー・イー

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

8種類あり、中でもベストセラーは、チキン照り焼き (P195) お弁当の中身はおかずが5品目は入っています。甘めの香ばしい醤油で味付けされており、食べ応えも満点。お弁当はマカティシティのみデリバリー可能。20個以上のご注文にて無料でデリバリーいたします。デリバリーのご予約は、3～5日前までにお電話にてご連絡ください。

G/F Jaka Center 2111 Chino Rocas Ave.,  
Makati ☎02-8551-7522 営9時～23時 休なし

**TPE Market Place** 台北 超市



マカティメディカルから徒歩すぐ!



## プライマーRestaurant

お腹も心も満たす  
幸せなお食事のひとときをあなたに



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

プライマー 食べる



<http://primer.ph/eat/>



## Yasaka Food Store

Ramen Specialty Store

らめん食材専門店



麺工場から直販!! スープは日本製!!

Factory Direct Sales Store Soup is made in Japan

☆その他の日本食材を揃えております ☆We have other Japanese ingredients

Stall 44 ~50 Cartimar Shopping Center Pasay City

Smart 0999-806-4659 Globe 0935-441-8380

Please feel free to contact us yasaka food store

POWER UP  
YOUR  
WORKOUT

READY-TO-DRINK  
BCAA



AVAILABLE  
NOW ON

LazMart

S-Mart  
By Shopee

REDUCES  
MUSCLE FATIGUE

HELPS IMPROVE  
ENDURANCE

Eat Well, Live Well.

AJINOMOTO



**HOSHIZAKI**  
HOSHIZAKI PHILIPPINES CORPORATION

品質の良さと耐久性ある製氷機、  
冷蔵庫・冷凍庫はホシザキへ

ICE MAKER | REFRIGERATOR | FREEZER



A-FIT 2.0 SERIES  
CUBE ICE MACHINE

02) 8839-2861 / (02) 8839-2862  
HOSHIZAKI PHILIPPINES CORPORATION  
2274 UDC Building B, Don Chino Rocas Ave., Makati City  
ales@hoshizaki.com.ph

詳しくはWEB・FBをご覧ください



**WIL TAILORS** English Speaker Only

We are experts in tailoring different kinds of uniforms and made-to-order clothing.

ユニフォームやオーダーメイド衣装のご要望はWILTALORICに!



PPE's / Office uniforms / Hotel uniforms / Restaurant uniforms / Corporate uniforms

— 50% downpayment and 50% upon delivery —  
ご依頼時に料金の50%を、また配送時に50%を承ります。

09052825114 / 09682037057  
Monday to Saturday (9am to 7pm)  
B24 L12 Karikatan St. Karangalan Manggahan, Pasig City  
wiltailors27@gmail.com  
Wil Tailors

Shin Mikana Philippines Inc. は、お客様にご満足していただける高品質でおいしい日本食材を数多くご提供しております。  
私たちは、日本食材を世界各地に提供しているJFCジャパン株式会社のフィリピン国内のメインサプライヤーです。

日本食材 調味料 冷凍食品 お菓子  
日本酒 ウイスキー 焼酎

We are located at  
Cartimar Commercial Arcade & Suite  
2209 Leveriza St., Pasay City  
Please contact us for more info  
f Shin Mikana Philippines Inc.  
(046) 402-5838 or 0917 709 6824



All Your Favorite Ingredients Are Here!



SCAN ME



**Shin Mikana**  
PHILIPPINES INC.  
Main Supplier JFC JAPAN INC.

JAPANESE GROCERY & FOOD INGREDIENTS

"Your No.1 Trusted Provider of Japanese Ingredients."

個人・飲食店向け

とりたての  
新鮮な海老を  
お届け!



季節ごとに違うお魚も取り扱っていますので、まずはお問い合わせください。  
収穫日はいつも1週間ほど前にSNSで告知しておりますので、  
その時に予約するかおすすめ。

**Our Fresh Harvest**  
☎ +63968-619-4918  
f https://www.facebook.com/ourfreshharvest.ph  
@ https://www.instagram.com/ourfreshharvest.ph/

新鮮な活鰻をご用意しています 飲食店向け



**KAZOKU EELSの活鰻の特徴**

1. 飲食店様にご利用しやすいテーブルサイズ(250g)の活鰻をフィリピン国内で提供しております。また、日本・海外向けにはくろこサイズを輸出しております。
2. 当社の活鰻は、日本の最先端ナノ技術を用いて飼育し、高品質の味と柔らかさを実現しています。
3. 餌材は、高タンパク、高品質の輸入飼料のみを使用して養殖しています。
4. 養殖場からお届けするまで、安心かつ安全な輸出サービスをご利用いただけます。お届けするすべての鰻は品質検査のうえで、保証書をおつけしています。

**KAZOKU EELS**  
☎ 09178858222  
✉ richardSORITA1975@yahoo.com.ph





## 新型コロナウイルス

# 中和抗体検査

開始しました

- ワクチン接種完了後、ちゃんと抗体があるか確認したい
- ワクチン接種から時間が経っていて、現在も免疫があるか確認したい
- ワクチンは接種していないけど、自然感染で免疫がついたのか知りたい

※ワクチン接種後の場合は、二週間以上経ってからの検査を推奨しています



ご予約・お問合せは  
東京ヘルスリンクアラバン  
☎0917-808-8874/LINE jpalabangthi



KOBE CLINIC  
Bringing expert medical care within your reach

日本人で3名しかいない  
フィリピン医師免許を持つ山本医師が  
皆さんの健康をサポートします。

## 抗原検査

## RT-PCR検査

### 会社で抗原検査可能・1日最大60名

出張抗原検査は、看護師、技術者各1名がお伺い。  
抗原検査、RT-PCR検査は鼻粘膜から検体を採取。  
痛みも最小限です。

### 即日結果レポート

出張抗原検査は終了後に結果サマリーをお渡しし、翌日には正式な結果  
をお渡しできます。外来での抗原検査は1時間で結果をお渡し出来ます。

抗原検査 P960/人 RT-PCR検査 P3360/人

### 神戸クリニック KOBE CLINIC

2/F, Festival Supermall, Filinvest Alabang Muntinlupa City, Philippines

☎ 02-842-5405

📧 kobecclinic.ph

🕒 営 9:00~17:00 (月-土)

📧 toshikobecclinic@yahoo.co.jp

📺 YouTube 行列の出来る日本人医師医療相談所inフィリピン



## ジャパニーズヘルプデスク



フィリピンでの医療受診を安心サポート!!

- 対面診療 ● オンライン診療 ● 予防接種
- 健康診断 ● 処方薬配達等 ● PCRテスト



日本人スタッフが院内 JHD オフィスに常駐し、しっかりサポート!!



### 《マニラエリア》

JHD セブエリアも日本人スタッフが常駐。

マカティメディカルセンター/マカティ

02-7618-9802 (小林)

マニラ日本人会診療所/マカティ

02-7506-7986 (仲山)

セントルークス/グローバルシティ

02-7506-7985 (守)

エイジアンホスピタル/アラバン

0917-819-5461 (英語)

緊急24時間受付 02-8817-1289/日本語可

お手持ちのスマホで  
受診や医師への相談ができます  
オンラインでの受診がますます便利に!。



かんたん!  
べんり!

## オンライン診療



[LINE ID] @hibariclinicph

HIBARI CLINIC  
ひばりクリニック

- 日本語対応可能
- 最新デジタル機器完備

## Acero Dental Clinic・Acero Dental Center

アセロデンタルクリニック (マカティ) アセロデンタルセンター (マカティRiseタワー2階)

### フィリピンでの歯の治療、口腔内管理はAcero Dentalへ。

● 対応言語: 日本語・英語・タガログ語 ● 診療時間: 月-土 11:00-19:00 完全予約制  
● 診療項目: 一般歯科、予防歯科、小児歯科、歯科矯正、歯周病治療、口腔外科(認知症)、根管治療、口臭治療、ホワイトニング、審美歯科、インプラント治療、咬合改善、マニティ歯科、デンチャー、顎関節症の治療など ● まずはE-mail、お電話にてお問合せください。



Acero先生のインタビ  
ューはこちらから



Makati Rise Towerに  
Acero Dental Center

Now Open!



Dr. Claver O. Acero



Dr. Joseph Neil Acero



Acero Dental Center  
Unit 213 second floor  
Assembly Grounds 7248  
Malugay street,  
San Antonio, Makati



ACERO  
DENTAL CENTER

Acero Dental Clinic  
The Linear Condominium, Tower  
1, Mayapis St. corner Malugay  
St. San Antonio, Makati

まずご予約を! ☎ 0917-632-9242  
0917-156-1017 ✉ acero2@yahoo.com



## 小林歯科診療所・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!

日本語・英語・タガログ語対応/当院は完全予約制です。

### 医療サービス

- 審美歯科 ● 歯列矯正 ● 口腔外科 ● 補綴技工 ● インプラント治療
- 根管治療 ● スポーツ歯科 ● 小児歯科 ● 予防歯科 ● 一般歯科

Tel: 02-8852-3622 Mobile: 0917-894-7005 (日本語可)

営業時間: 9時~17時 (月曜日曜・祝日休診)

🌐 [www.kobayasiclinicph.com](http://www.kobayasiclinicph.com)

✉ [kobayashiclinic.lab@gmail.com](mailto:kobayashiclinic.lab@gmail.com) (日本語可)

利用可能な保険会社:

PRESTIGE INTERNATIONAL  
国民健康保険・社会保険





 **素敵な笑顔で人生を変える**  
インビザラインで始める歯列矯正

BGCで2008年に開業、オーナーの  
医師・Marjorie Lapid-Nazal博士が、  
メトロマニラの人の健康と豊かな生活のために、皮膚科治療と歯科治療を包括的に提供。5歳児から98歳以上まで、あらゆる分野の歯科医療に対応。設備も国際標準機器を完備しミニラボも併設。年中無休。メトロマニラのビッグモールのいくつかに分院を展開。

 **invisalign**

 Dr. Marjorie Lapid-Nazal

**yasa**  
Dermatology • Dentistry

**YSA • 皮膚科 • 歯科**

住所: Forbes Town Center, Rizal Drive, Bonifacio Global City, Taguig  
連絡先: ☎Tel: +63 2 856-7878 Mobile: +63 917 513-7878  
開院時間: 月-日10:00 -19:00





**1時間半 1000ペソ** **OPEN 24 HRS**

出張マッサージ  
**Home & Hotel Services**

SERVICE MAKATI | MALATE | PASAY |  
AREAS: MANDALUYONG | ORTIGAS | ALABANG

※写真はイメージ。施術内容は行政の決定をご確認ください。

**ANGEL'S REMEDYでリラックス!**

GLOBE: 0926-049-0806 • SMART: 0929-426-6927 • 02-8727-9462  
angelsremedy008 09260490806 angelsremedy008

**CS skin care solutions**

**Visit us at the following:**

Unit 1-H, The Grand Hamptons Tower 1, 31st St. corner 2nd Ave.,  
BGC, Taguig City  
**+63917.4338172 • 8856.6960**

222 South Parking Building, SM Mall of Asia, Pasay City  
**+63917.5980599 • 8556.7272**

**スキンケア・ソリューションズ**

スキンケアソリューションズでは、皮膚科の医師テストを受けたサービスをお手頃価格でご利用いただけます。また、料金はお手頃ですが安心かつ効果的なサービスをご提供しています。例えば、当店の「ダイヤモンドピール」は肌に挿入することなく、皮脂や汚れ、死細胞を皮膚の表面から取り除くため、施術後は明るい肌に生まれ変わります。料金はP700。中でも注目の「クリアリフト」は、レーザーを使った施術でお肌をリフトアップし、ハリを与え、しわやたるみを目立たなくしてくれます。

💎 Diamond peel - **Php 700**  
💎 Diamond peel with facial scrub and collagen mask - **Php 1,000**  
💎 Diamond peel with facial scrub + collagen mask + anti-aging serum - **Php 1,150**

**Diamond Peel 3+1 Php2,100**



**「日本品質」のお掃除をローカルプライスでご提供!!**

**Before After**

**こんなにキレイに!**

**「エアコン掃除」始まりました!**  
年末年始のお掃除はEZYにお任せください!

**サービス内容 OUR SERVICES**

- 頑固な汚れに「しっかり清掃」
- 定期的な「通常清掃・ハウスキーピング」
- ソファ / マットレス / カーペット 洗浄
- ガラスの水アカ / タイル目地の黒ずみ除去
- 車内洗浄 / ヘッドライトポリッシング
- グリーストラップ 洗浄 など

多数オプションあり!日本人担当にご相談ください。

**先月のお客様の声 VOICE**

レンジのひどい焦げ付きや油汚れがきれいになりました。また定期的をお願いしたいです。

**EZY LIFESTYLE**  
イージーライフスタイル

☎ +63 945 520 4211  
✉ jpdsk@ezy-lifestyle.com  
🌐 <https://www.ezy-lifestyle.com/>

 担当: 野田 優

**LINEから**







総合旅行代理店UHIでは、**国内外の航空券手配**はもちろん出張・家族旅行・団体旅行・招待旅行・**ビザ取得代行**など旅行に関する手配全般を広く承っております。  
お問い合わせ/ご依頼先は 電話 **02-8859-3858/11** メール [corpsales@universalholidays.com](mailto:corpsales@universalholidays.com)

# フィリピン⇄日本及び近隣諸国 国際線 主要航路時刻表

発着地	便名	出発/到着時間	運航日
マニラ⇒成田 Manila/Narita	PR 428 NH 820 5J 5050 JL 8746 JL 746	0715 / 1225 0930 / 1500 1105 / 1655 0105 / 0620 0940 / 1455	毎日 毎日 水・金 水・金・日 毎日
成田⇒マニラ Narita/Manila	PR 427 5J 5059 NH 819 JL 745	1325 / 1740 1820 / 2205 1755 / 2155 1805 / 2210	毎日 水・金 毎日 毎日
マニラ⇒羽田 Manila/Haneda	PR 422 NH 870	0855 / 1400 1450 / 2000	月・水・金・日 毎日
羽田⇒マニラ Haneda/Manila	PR 421	1520 / 1930	月・水・金・日
マニラ⇒関空 Manila/Kansai	PR 412	0925 / 1405	毎日
関空⇒マニラ Kansai/Manila	PR 411	1505 / 1830	毎日
マニラ⇒名古屋 Manila/Nagoya	PR 438	0740 / 1220	月・水・金・土
名古屋⇒マニラ Nagoya/Manila	PR 437	1320 / 1655	月・水・金・土
マニラ⇒福岡 Manila/Fukuoka	PR 426	0945 / 1415	月・水・金・日
福岡⇒マニラ Fukuoka/Manila	PR 425	1515 / 1810	月・水・金・日

発着地	便名	出発/到着時間	運航日
マニラ⇒札幌 Manila/Sapporo			
札幌⇒マニラ Sapporo/Manila			
セブ⇒成田 Cebu/Narita			
成田⇒セブ Narita/Cebu			
クラーク⇒成田 Clark/Narita			
成田⇒クラーク Narita/Clark			
クラーク⇒関空 Clark/Kansai			
関空⇒クラーク Kansai/Clark			
マニラ⇒香港 Manila/Hongkong	PR 300 PR 300 CX 906 CX 902 5J 272 5J 272	0700 / 0910 0815 / 1030 1115 / 1355 1945 / 2215 0435 / 0650 0540 / 0755	日 水・木・金 水 火 月 火・水・木・金・土・日
香港⇒マニラ Hongkong/Manila	CX 907 CX 903 5J 273 5J 273 5J 273 PR 301	0755 / 1005 1615 / 1835 0815 / 1025 0915 / 1125 0925 / 1135 1145 / 1350	月・水・木・金・土・日 火 月 金 火・水・木・土・日 水・木・金・日

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

※2021年11月23日現在 出発・到着時間はそれぞれ出発国・到着国の現地時間。  
\*上記太字部分は変更時刻・追加便です。  
\*フライトスケジュールはしばしば変更されます。あらかじめご了承ください。

情報提供: **Universal Holidays, Inc. (UHI)**

## レンタカー・ドライバーはお任せください



【ドライバー派遣も承ります】

・1日(10時間) Pp1,500~  
・1ヶ月(週5日) Pp25,000~

**A. Watanabe Car Rental**  
(ABLE CAR SERVICES)

[a.watanabecarph@gmail.com](mailto:a.watanabecarph@gmail.com) (日本語対応可)  
Tel: 02-8277-1032 / 02-7505-8743  
CP: 0917-311-3027 / 0917-300-2067  
<http://ableph.wixsite.com/able-car-services/car-rent>  
(New Office) : #14-C JPRizal Ext. Corner Tanguile St. Comembo, Makati City



【長期月極レンタル(運転手付)】

・Pp49,500 (運転手付き)  
・ナンバーコーティング代には別車両を提供  
・長期契約で最高10%の割引  
・見積無料!  
詳しくは担当・渡辺まで!  
CP#63(0)917 712 7310

## クルマを売るなら



お困りではございませんか?

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

**☎ 0081486010827**

株式会社タウ 海外営業部 渡辺万理

Email: [manila@tau.co.jp](mailto:manila@tau.co.jp) <https://www.tau.co.jp/>



3028 Vicente Madridal Building,  
6793 Ayala Avenue, Makati



発着地	便名	出発/到着時間	運航日
セブ⇒香港 Cebu/Hongkong	CX 922	1220 / 1515	火
香港⇒セブ Hongkong/Cebu	CX 921 CX 925	0820 / 1110 1605 / 1855	火・土 日
マニラ⇒シンガポール Manila/Singapore	SQ 915 SQ 917 SQ 919 PR 507 SJ 807 SJ 707	0040 / 0425 1405 / 1750 1705 / 2100 0925 / 1310 2020 / 0005+1 2210 / 0145+1	毎日 毎日 毎日 毎日 火・木・日 火
シンガポール⇒マニラ Singapore/Manila	SJ 808 SJ 808 SQ 910 SQ 912 PR 508 SQ 918	0405 / 0740 0135 / 0525 0915 / 1250 1210 / 1550 1410 / 1800 1910 / 2250	水 金・日 毎日 毎日 毎日 毎日
マニラ⇒台北 Manila/Taipei	PR 890 BR 272 CI 702 CI 704	0625 / 0840 1250 / 1500 1045 / 1255 1655 / 1905	木・金・土 月 水・金 火
台北⇒マニラ Taipei/Manila	PR 891 CI 701 CI 703 BR 271	0940 / 1205 0735 / 0940 1335 / 1555 0910 / 1145	木・金・土 水・金 火 月・火・木
マニラ⇒バンコク Manila/Bangkok	TG 625 TG 621 PR 730 PR 730	1910 / 2125 1310 / 1545 0840 / 1110 1010 / 1240	火・木・土・日 月・金 水 日
バンコク⇒マニラ Bangkok/Manila	TG 624 TG 620 PR 731 PR 731	1355 / 1805 0745 / 1155 1350 / 1805 1210 / 1950	火・木・土・日 月・金 日 水

発着地	便名	出発/到着時間	運航日
マニラ⇒ジャカルタ Manila/Jakarta	PR 535	2115 / 0020+1	日
ジャカルタ⇒マニラ Jakarta/Manila	PR 536	0110 / 0615	月・火
マニラ⇒クアラルンプール Manila/Kuala Lumpur	PR 525	0720 / 1105	火・土
クアラルンプール⇒マニラ Kuala Lumpur/Manila	PR 526	1205 / 1555	火・土
マニラ⇒ソウル Manila/Seoul	5J 188 PR 468 KE 624 OZ 704	1300 / 1810 1425 / 1925 2355 / 0500+1 2345 / 0500+1	木・土 水・木・土 毎日 毎日
ソウル⇒マニラ Seoul/Manila	KE 623 OZ 703 5J 189 PR 469	1835 / 2145 1920 / 2230 1945 / 2240 2025 / 2340	毎日 毎日 水・木・土 水・木・土
マニラ⇒セブ Manila/Cebu	PR 1845 PR 1847 PR 2847 PR 1849 PR 1853 PR 2853 PR 1859	0640 / 0805 0800 / 0925 0800 / 0925 1040 / 1205 1330 / 1455 1330 / 1500 1600 / 1725	毎日 月・火・木・金・土・日 水 毎日 月・火・木・金・土・日 水 毎日
セブ⇒マニラ Cebu/Manila	PR 105 PR 1846 PR 153 PR 1848 PR 2848 PR 659 PR 659 PR 1850 PR 2854 PR 1854 PR 1860	0800 / 0920 0900 / 1035 0930 / 1050 1015 / 1140 1015 / 1140 1045 / 1205 1105 / 1225 1255 / 1420 1530 / 1700 1545 / 1710 1815 / 1940	月 毎日 金 月・火・木・金・土・日 水 土 月 毎日 水 月・火・木・金・土・日 毎日

マニラ⇄セブ便は他にもございます。詳細はUHIのWEBサイト[www.universalholidays.com](http://www.universalholidays.com) または 電話02-88593827/28まで

**トヨタ サンタローサ  
ジャパンデスク 誕生!**



桑原 望  
Kuwabara Madoka

お手頃価格の中古車も取り揃えております。

【各種ドレスアップも承ります】

サービスを開始いたしました!

- ・新車、中古車販売
- ・本社決済資料作成補助など
- ・修理 & ボディリペア
- ・3年間残価設定ローン

全て 日本語で ご相談ください。

**0939-915-7546**

[platinum@toyotasantarosa.com.ph](mailto:platinum@toyotasantarosa.com.ph) | [www.ToyotaSantaRosa.com](http://www.ToyotaSantaRosa.com)



# SHARP

## PLASMACLUSTER ION AIR PURIFIER

プラズマクラスターイオン空気清浄機で、どこでも健康的でクリーンな空気です！

幅広くご利用いただけます

**Recommended for Boutique**

**Air Purifier w/ Dehumidifier**

ブティック店などにおススメ！  
除湿空気清浄機

HIGH-DENSITY 7000

DW-E16FP-W

**24 sq.M**  
ROOM SIZE

**Recommended for Home/Bedroom**

**Air Purifier w/ IoT (Internet of Things)**

家の中・寝室におススメ！  
IoT機能付き空気清浄機

HIGH-DENSITY 25000

FP-J80EP-H

**62 sq.M**  
ROOM SIZE

**Recommended for Restaurant**

**Air Purifier w/ Humidifier**

飲食店におススメ！  
加湿空気清浄機

HIGH-DENSITY 7000

KC-G60E-W

**50 sq.M**  
ROOM SIZE

**Recommended for Car**

**Plasmacluster Ion Generator**

車用におススメ！  
車載用イオン発生機

HIGH-DENSITY 75000

IG-NX2E-A/B/W



# PLASMACLUSTER ION TECHNOLOGY



プラズマクラスターイオンテクノロジーで空気中のウイルスと細菌を99.9%除去します。

**Recommended for Hospital/Clinic**

**Air Purifier**

病院/クリニックにおススメ!  
空気清浄機

HIGH-DENSITY 25000

FP-J60E-W

**48 SQ.M**  
ROOM SIZE



SCAN ME!

プラズマクラスターの効果に関する  
より詳しい情報は、当社WEBサイトを  
ご覧ください。

上記は長崎大学感染症共同研究拠点・熱帯医学研究所の研究結果に基づく。

Based on the study conducted by the National Research Center for the Control & Prevention of Infectious Diseases

**Recommended for Office**

**Wall Mounted Air Purifier**

オフィスにおススメ!  
壁掛け空気清浄機

HIGH-DENSITY 25000

FU-551KP

**40 SQ.M**  
ROOM SIZE

**Recommended for School**

**Air Purifier w/ Mosquito Catcher**

学校におススメ!  
蚊取り機能付き空気清浄機

HIGH-DENSITY 7000

FP-GM50E-B

**40 SQ.M**  
ROOM SIZE



**SHARP (PHILS.) CORPORATION**

Km 23 West Service Road, South Superhighway, Alabang, Muntinlupa City

Tel. Nos.: (+632) 8842-0525 to 29

Fax No.: (+632) 8842-0530

Toll Free No.: 1-800-1-888-4952



[www.facebook.com/SharpPhilippines](https://www.facebook.com/SharpPhilippines)



@sharp.ph

ph.sharp







## No.4 太りやすい体質のダイエット法

Get Healthy! Be Healthy! Be Beautifully! In the Philippines

### 自分が太りやすいと 感じる方必見!

『体質』によってダイエットの方法は大きく異なります。『太りにくい体質』、『太りやすい体質』というのは確かに存在します。何が大きく違うのかというと、消化器官、いわゆる内臓の機能です。

太りやすい人は食べたものの栄養を吸収するチカラが強く、筋肉も脂肪もつきやすい。

痩せ型の人は内臓の機能が弱いので、食べたものの栄養がうまく吸収されず体外へ排出されるため、脂肪も筋肉もつきにくい。ここが大きな違いです。

こればかりは生まれる前、お腹の中にある間の遺伝子が形成される時に決まるので自分たちのチカラではどうすることもできません。ダイエットを志す方は、自分がどちらのタイプかをきちんと理解した上でそのタイプに適したダイエット法を行うしかありません。今回は太りやすい人がダイエットをする上で注意すべきポイントについて解説していきます。

### ①チートデイの頻度

ボクの場合、1日好きなものを食べたいだけ食べると、食べる前の体重に戻るのに約4日かかります。食べた物の質量、余分に引き込んだ水分、これらが体外に排出されるまでの日数が4日です。

痩せたい場合1週間の期間で考えると、週1チートだとそれだけで取り戻すのに4日失います。よって前進できるのは3日だけ。現状維持なら良いでしょうが、ダイエットの場合だとかなりスローペースになります。週1でこの計算ですので、好きなものを週2回も食べちゃうとまあ痩せませんよね。

そこで、ボクが考える、『太りやすい人が好きなものを食べながら行えるダイエットのやり方』としておすすめなのが『チートミール』です。これはチートデイとは異なり1週間に好きなものを食べるのは1食だけ。これなら2日で取り戻せます。

ですが、ボクはこんな偉そうなことを言っておきなが

らチートミールをしてしまうと、食のリミッターが外れて1食ではおさまりません。どうしても1日中好きなものが食べたいのです(笑)ですので、チートミールを行う場合は夜寝る前にします。お腹いっぱいになって眠気がきて、あとは寝るだけなので、リミッターが外れて1日中食べ続ける心配もありません。

### ②有酸素運動について

有酸素運動は毎日やる方がいいです。

何も食べてない朝の寝起きの状態で30~60分の散歩がおすすめです。カラダのエネルギーが空っぽなので蓄えられた脂肪がエネルギーになります。もちろん日中や夜の散歩でも大丈夫です。



太りやすい人が優先するのは、筋肉を守ることより、脂肪を減らすことです。多少の筋肉は犠牲にしてもたくさん動いて脂肪を減らすことが最重要と考えます。

ですが、これは痩せ型のダイエットとは少し異なると思います。痩せ型は筋肉が分解されてエネルギーになりやすいので、いかに筋肉を分解させないかが重要になってきます。

### ③筋トレについて

太りやすい人の筋トレは、消費カロリーを稼ぐために、大きな筋肉を頻繁に動かすことが大切です。多関節種目といって、スクワット、デッドリフトなど、

一度で多くの関節(筋肉)が動かせる種目を多く取り入れることで蓄積された脂肪を減らしていくことができます。

### ④普段の食事について

太りやすい人が普段の食事で意識が必要なポイントは大きく分けて2つ。炭水化物を摂取するタイミングとタンパク質の量です。ここではアンダーカロリーの状態(1日の摂取カロリーが消費カロリーを下回っている状態)は作れている前提でお話します。

まず炭水化物について、太りやすい人にとって、炭水化物は敵ではありませんが、気を付けなければいけない相手です。炭水化物、いわゆる糖質は、人間のエネルギー源なので食べないとカラダがうまく機能しなくなるので摂取する必要はあるのですが、過剰に摂取、また摂取のタイミングを間違えると太ります。特に太りやすい人はホントにすぐ脂肪となってカラダに付きます。太りやすい人が糖質を摂取するタイミングは・・・以下続きはWEBをご覧ください。



<https://primer.ph/column/genre/fitness/philippines-fitness-vol165/>

### 執筆者: ポギ金子

フィリピンで3年間パーソナルトレーナーをつとめてきたラガーマン。フィリピン在住者に、ダイエットやフィットネス、マッスルトレーニングなどを指導していく中で自身が得た知見を本号から本誌にて連載。

Instagram: pogi\_kaneko  
LINE: 2204s



## マカティにリニューアルオープン!

グリーンベルト5の真ん前!



なりたい  
自分になる!  
楽しく通えるフィットネス!

22  
時まで  
営業中!

無料見学・開催中! (要予約)



日本人有資格トレーナーの指導が  
月額12,800ペソで何度でも受け放題!

無料体験実施中!



Orangeってどんなジム?  
Orange Fitness Club

Orange Fitness Club  
住所: 112 Legazpi Street,  
Legazpi Village, Makati,  
1200 Kalakhang Maynila  
営業時間 9時~22時  
土曜日9時~19時、日曜定休





# すべてのウィズキッズへ! フィリピンの日系幼児教育施設から Vol. 6

基本的な様々な能力がはぐくまれる大切な幼少時代、フィリピンで暮らす子供たちの未来のために何が大切で、何を今すべきなのか!! 会社員から保育士に転職、BGCCでウィズこども園を運営されている小野さんが連載でお伝えします。



ウィズこども園・事業統括責任者・保育士 小野誠さん

## 幼児期の問題集について

### ■教材を選ぶポイントとは?

「どんな教材を利用しますか?」「こどもにも良い問題集ありますか?」という質問をいただくことがあります。私は、毎年幼児教育の問題集で気に入ったものがあれば、すぐに購入し自分で試しています。園児が楽しめそうな教材であれば、翌年の教材として取り揃えています。以前は、保育園・幼稚園を対象とした法人販売の教材にも興味はありましたが、まとめて購入すると教材の内容が偏ってしまうので、市販の教材で複数の出版社の問題集を購入しています。大手の出版社が販売している問題集は、どれも面白く、創意工夫に富んでいます。

ご家庭では特定の学習を早く身に付けさせたいと、問題集を選ぶことが多いと思いますが、大切なことは、こどもが楽しめるかどうかです。こどもと一緒に問題集を選んで、こどもが「やってみたい!」と言った問題集を挑戦するのもいいと思います。幼児期には、集中することを体で覚えることが重要です。自発的に何

かに取り組む経験の積み重ねが、持続力を太く養います。

私が問題集を選ぶ際に他に大事にしている要素として、挿絵がかわいいかどうか、カラーページがどれくらいあるかどうかということも大切な判断材料にしています。挿絵のタッチが古かったり、単色のページばかりだったりすると、問題集を開ける時のワクワク感が減ってしまいます。文字を覚えただけで、ビジュアルから多くの情報を吸収する幼児にとってはなおさらです。



問題集とは別に、こどもたちによく利用する教材があります。それは、「間違い探し」です。「間違い探し」というと暇つぶしクイズのような印象が強いかもかもしれませんが、「図形」の「関係」を「評価」するという立派な知能育成問題です。※こどもたちは、「間違い探し」を遊びの感覚で楽しめます。集中力も養い、とても有益な教材と言えます。弊園では、こどもたちが全ての間違いを見つけた後、なにが違っていたのかを発表してもらうことにしています。間違い探しの発表の経験が少ないこどもは「ここ」の〇〇が違う」「あれ」がなんか大きい」というような自分を主体とした説明をします。しかし、職員が「ここってどこ? あれってなに?」「どっちの絵のこと」などの質問を繰り返すうちに、「右の絵の〇〇は緑色けど、左の絵の〇〇は黄色」など、より具体的に、相手を意識した方法で教えてくれるようになります。「間違い探し」の学習を通して、伝える力を養います。

ご家庭での参考にできれば幸いです。

※アメリカの心理学者ギルフォード博士の知能構造論  
人間の知能は、「領域(4種類)」「所産(6種類)」「はたらき(5種類)」の3つの側面から成り立っていると捉え、知能は $5 \times 4 \times 6 = 120$ の知能因子で構成されているという理論「図形」「関係」「評価」も、知能因子である。

## 元気に開園中!

### ■2021年度募集園児■

2歳児 (2018.4.2生~2019.4.1生) 3歳児 (2017.4.2生~2018.4.1生)  
4歳児 (2016.4.2生~2017.4.1生) 5歳児 (2015.4.2生~2016.4.1生)

※年度の途中入園も可能です。

オンラインによる個別説明会も承ります。

2022年度  
入園申込  
受付中!

園内見学可  
お問い合わせください。  
※必ず事前予約を  
お願いします。



お問い合わせは [info@whizkids.jp](mailto:info@whizkids.jp) までご連絡ください。





**SHINANO**  
International Language Centre, Inc.

## 語学レッスンを通じて コミュニティーを広げ、真の国際人!



### 【当センターの強み】

- 初心者～上級者まで各個人レベルに即した学習法に対応
- 英語、日本語、タガログ語、中国語、韓国語などあらゆる言語、あらゆるニーズに対応
- 語学学習を通じて、ビジネス、趣味などフィリピンでのコミュニティーを広げることができます。
- 日系企業社員の日本語教育の実績多数

オンライン対応

個人・グループレッスン

☎ (0917) 373 2243 (中原)

Unit 704 Cityland Herrera Tower #98 V. A. Rufino Street corner  
Valero Street, Salcedo Village Bel-Air, Makati City  
shinanointernational

無料体験レッスン  
実施中

マカティのビジネス英会話スクールDCEC **DCEC**  
Philippines

## TOEIC REVIEW COURSE

### 2022年はTOEICスコアアップ!

☑ TOEICリスニング12レッスン  
毎週1クラス(50分)

¥9,600

☑ TOEICリーディング16レッスン  
毎週1クラス(50分)

¥12,800

### 今すぐ登録!

2コースお申込みいただくと  
割引が受けられます!



お申し込み、  
お問い合わせは  
左のQRコードより

Instagram  
@dceenglish

7F, Finman Centre, 131 Tordesillas St.,  
Salcedo Village, Makati City, Philippines 1227  
Tel: + 63 9175571528

## オンラインで英会話・日本語スクール



### 【日本企業運営・安心の日本人窓口】

- 初級～中・上級まで最適なコースを選択可
- 製造業中心に赴任前・後学習で多数問合せあり
- 初心者の方には、日本語解説付きテキストで効率よく安心して勉強していただけます(自動化コース)

### 英会話レッスン (マンツーマン) P600/50分

- タスクベースコース ■ ビジネス英語コース
- トピックベースコース ■ 自動化コース

### ローカル社員の日本語教育に最適! 日本語クラス

マンツーマンクラス  
グループクラス(個人、法人向け)  
日本人とオンライン交流のチャンスあり!

\* 無料体験レッスンあり(予約制) \* キッズクラスあり \* 詳細はお問い合わせください



各コース説明動画

4F Ricogen Building, 112 Aguirre Street, Legazpi Village, Makati City

☎ 02-8832-5735 / 0917-154-9283

E-mail: [pjlink.language.center@gmail.com](mailto:pjlink.language.center@gmail.com) (日本語対応)

Website: <http://pjlink-manila.com> LINE ID: [pjlink2020](#)

読者特典  
無料カウンセリング&レベル  
チェック  
EmailまたはLINEから  
お問合せできます。

日本企業のフィリピン法人が運営する 英会話サービス

シェア

## C-ELA 英会話 スピーキングコース



無料

体験レッスン  
実施中!

### 一人ひとりの オリジナルカリキュラム

- ・ 1レッスン 50分 500円
- ・ フィリピン人の講師が担当
- ・ マンツーマンレッスン
- ・ お支払いは1回単位
- ・ スマホでの受講可能



<https://c-ela.com/>

### 英語に不安がある方も安心

「天気のこと」や「家族のこと」など、  
最初は写真を使用した簡単な英会話からスタート!

お問い合わせ先 ☐ [kazuya@cck-network.com](mailto:kazuya@cck-network.com) 担当者: 坂詰 (さかつめ)

CCK City Network Inc.,

34th Floor One San Miguel Avenue Condominium,  
San Miguel Avenue, Ortigas Center, Pasig City

駐在員・日本人  
学校からの人気NO.1



## ステップフォワードBGC校

### 「オンライン英語レッスン」大好評実施中!

POINT 1



### ニーズを満たす! 個別指導カリキュラム

一人ひとりのレベル・目的に合わせたレッスンを提供。  
日常英会話や発音矯正、仕事上のシチュエーションなど  
ご要望に応じたプログラムで学習いただけます。

POINT 2



### 日本人指導歴が長い! 厳選された優秀な講師陣

マニラ首都圏の優秀な大学を卒業した講師陣。  
英語力とホスピタリティの高い講師陣を採用。  
多くの受講者の皆さまにご好評を頂いております。

POINT 3



### 使える英語を身につける! 1回たっぷり50分レッスン!

短くて消化不良にならない、1回50分の  
レッスン。楽しく話せるので、50分でもあっという  
間に終わるというお声を頂いております。

### 安心の日本人経営

### 対面レッスン再開!

安全・衛生面に配慮し、学校での  
対面レッスンを再開しました。

料金

1レッスンあたり 700ペソ〜(税込)

※ 20レッスン(有効期限4ヶ月)〜

営業日

月曜～金曜 7:10～23:00

土日 8:10～17:00

### 無料体験レッスン 受付中!

詳しくは下記までお問い合わせください

☎ [info@stepforward-inc.com](mailto:info@stepforward-inc.com) ☎ [09173441344](tel:09173441344)

Unit 1602 One Park Drive, 11th Drive,  
Cor 9th Ave, BGC, Taguig

<https://stepforward-learning.com/>

☎ 708-99953



# フィリピンで役立っ! フィリピン法律あらかると

## 第83回『LMC（労使協議制）とは』



### 今月の事例



**Q.当社には労働組合はありませんが、労働者の代表がLMC（労使協議制）の導入を求めると言っています。労使協議制とはどのようなものなのでしょうか？**

LMC（労使協議制）とは、Labor Management Cooperationの略称であり、会社側と労働者側がお互いに受け入れ可能な手段を通じてより望ましい労働環境の整備をするために採用される協力体制のことを指します。このLMCは労働法上必ず設置する義務があるものではありませんが、労働者が会社の政策決定のプロセスに参加することを促進し、生産性の向上につながる労使関係を創出し、労働環境を改善し、経済的な成長を達成し、維持するという目標を達成するために設置されるものです。労働者側にとっては、このLMCが導入されることにより、労働者側の意見が会社側に伝わりやすくなり、労働組合が存在する場合のみ可能となる労働協約締結のための協議を持つことなくして自らの要望を伝えることが可能となるという点でメリットがあります。他方、会社側としても、任意の労働者側との協議の場を持つことにより労働者の要望を汲むことができますので、労働者側が労働組合を組織することを防ぐ効果があり、メリットがあると言えます。また、労働組合がすでに存在する会社においても、労働協約締結とは関係なく、恒常的に会社側と協議できる体制があることは双方にメリットがあると言えます。

LMCの組織には決まった形式はありませんが、品質管理や生産性向上サークルといった少人数でのグループ方式の活動を通じて労働者が直接参加する体制と、

労使協議会のような共同の協議会を通じて間接参加する体制を組み合わせることが一般的であると言えます。なお、この労使協議会は、労働組合のある会社ではLabor-Management Councilと呼ばれ、労働組合のない会社ではLabor-Management Committeesと呼ばれており、いずれにおいても適切な数の代表が双方から参加することが必要であり、労働者側の構成員は全体の労働者の過半数の賛成により選出されることが必要とされ、会社側の代表者は、トップレベルの役員、人事担当のマネージャー、製造過程のマネージャー（製造会社の場合）やその他の管理職が含まれることが必要です。また、2名の共同議長が置かれ、双方から1名ずつがその任に当たります。

このLMCの設置は会社と労働者のいずれにもメリットがあることから、DOLEもNCMBを通じてその設置及び運営への支援を強力に推し進めており、未設置の会社に対してはその設置のためのオリエンテーションを行ったり、設置後も引き続きオリエンテーションやトレーニング、必要な情報を提供しています。もっとも、LMCは設置すれば自動的に目的が達成されるものではなく、きちんと運用がなされなければ、よりよい職場環境を達成することはできません。会社側としても労働者側にきちんと情報を提供すると共に、誠実に協議に応じる姿勢が必要です。

### 結論



**A.労使協議制は、会社側と労働者側がお互いに受け入れ可能な手段を通じて良好な労働環境の整備をするために採用される協力体制のことを指します。**



弁護士 上村 真一郎      弁護士 鳥養 雅夫

弊事務所は、下記のフィリピンの法律事務所と提携しており、フィリピン進出中の日本企業及び在留邦人の方々に日本語での法律面でのサポートを提供させていただいております。

取扱業務：会社設立、企業法務、倒産、労務問題、税務問題、一般民事、相続等

Quasha, Ancheta, Peña & Nolasco  
Don Pablo Building, 114 Amorsolo Street, Makati City,  
1229 Metro Manila, Philippines

電話：02-8892-3011(代表)  
02-8892-3020(日本語対応)  
0917-851-2987

E-mail: japandesk@quasha-interlaw.com  
URL: <http://www.quasha-interlaw.com>

桃尾・松尾・難波法律事務所  
〒102-0083

東京都千代田区麹町 4丁目1番地  
麹町ダイヤモンドビル  
電話：+81-3-3288-2080  
FAX：+81-3-3288-2081  
E-mail: uemura@mmn-law.gr.jp  
torikai@mmn-law.gr.jp  
URL: <http://www.mmn-law.gr.jp/>



# フィリピン 経済NEWS

By WCL Solutions (Phil.) Corp.

あなたの知りたいフィリピンの経済情報、  
旬なニュースなど、  
役立つ情報をお届け致します。

## 大手銀行9カ月決算、BDO資産・収益共に首位 各行貸倒引当急減で増益も純金利息収入は低調

フィリピン証券取引所(PSE)上場の民間銀行の2021年9カ月間(1月~9月)事業報告書発表が出揃った。主要8行の動向は、非常に不振であった前年同期からは総じて回復傾向となっている。ただし、主力の融資事業などからの純金利息収入は伸び悩んだ。非金利息収入の増加や貸倒引当の大幅減少で増益となったところが多い。

各行のプレスリリースによると、当9カ月間の貸倒引当は、BDOユニバンク(証券コード: BDO)が56%減の104億ペソ、メトロポリタンバンク&トラスト(MBT、メトロバンク)が72%減の100億ペソ、バンク オブ ザ フィリピンアイランドズ(BPI)が50%減の103億ペソなど総じて大幅減少、増益の大きな要因となっている。そのなかで、フィリピン ナショナル バンク(PNB)は、不良債権急増で不良債権貸倒引当が2.3倍の204億ペソに膨らんだ。

資産規模では、BDOが総資産(3兆5,441億ペソ)、純資産(4,223億ペソ)、受け入れ預金残高(2兆7,349億ペソ)、融資残高(2兆3,654億ペソ)でいずれもトップとなっている。総資産2位はメトロバンクの2兆4,287億ペソ、3位はBPIの2兆2,604億ペソとなっている。リサール商業銀行(RCBC)の総資産が8,730億ペソで、前年同月末の7,310億ペソから大幅増加、8位から6位へと上昇したことが目立つ。

パーゼル3基準の対リスク資産自己資本比率(CAR)では、メトロバンクが20.66%、セキュリティバンク(SECB)が20.10%と高水準であることが目立つ。一方、不良債権(NPL)比率では、メトロバンクが2.25%と最も良好、フィリピン ナショナル バンク(PNB)が最も高くなっている。PNBのNPL比率はグロスベースで10.80%、ネットベースでも5.20%と記載されている。

当9カ月間の業績に関しては、新型コロナウイルス感染再拡大やデルタ変異株出現、その対策としてのマニラ首都圏等の断続的な地域隔離措置厳格化の影響を大きく受けた。メガバンク3行の純金利息収入は揃って減少した。上記のように、貸倒引当大幅減少などで増益となったものの、本格回復には程遠い状況といえよう。そのなかで、BDOの純金利息収入が976億ペソで断トツ、純利益も95%増の324億ペソに達し断トツ

となっている。ROEの高さでは、チャイナバンク(CHIB)の13.63%、ユニオンバンク(UBP)の13.30%などが目立つ。UBPは近年デジタル化推進で収益を拡大させている。

なお、PNBは3カ所の不動産をグループ企業のPNBホールディングスへ売却、その売却益336億ペソをその他収入として計上したことで、帰属純利益は527%増(約6.3倍)の243億ペソへと急増、ROEも14%へ急上昇という結果となっている。しかし、この不動産取引はLTグループ(LTG)内の取引であり、LTG決算では内部取引として相殺処理され、PNBの利益寄与度はマイナス52億ペソとされている。PNBは、336億ペソという不動産売却益を除外した実質ベースでは赤字決算であったといえる。

## 東芝情報機器フィリピン、コロナ禍で輸出22億ドルに 比電子輸出シェア6.6%、3年連続でPEZA優秀輸出企業賞

東芝情報機器フィリピン社(TIP、本社: ラグナ州ビニャン)は、フィリピン経済特区庁(PEZA)から、優れた輸出企業に贈られる賞である「Billionaire's Award for the PEZA Excellence Awards」を3年連続で受賞した。授賞式はラモン・ロペス貿易産業大臣出席のもと、11月25日にパサイ市にて執り行われた。

フィリピン経済特区庁が主催する「Billionaire's Award for the PEZA Excellence Awards」は、一年間で原則20億米ドル以上の輸出を行った企業に与えられる賞であり、輸出額以外にも、雇用の確保や法令の順守なども評価基準となっている。

東芝情報機器フィリピン社(TIP)は、PCやゲーム機、カーナビゲーションシステムなど向けのクライアントHDDから、サーバーやデータセンターなど向けのニアラインHDD、PCやサーバーなど向けのSSDなど、幅広いストレージ製品を製造している。新型コロナウイルス感染症の影響が広がる中、従業員やビジネスパートナーの安全と健康を最優先としながら操業を継続し、2020年は22億米ドルの輸出を達成した。これらがフィリピン経済への貢献として認められ、今回の受賞に至った。フィリピン統計庁(PSA)報告書によると、2021年の上半期におけるフィリピンの電子機器の輸出総額の約6.6%はTIP製品によるものとのことである。



**SUZUYO WHITELANDS LOGISTICS, INC.**

3F 7433 Yakal Street, San Antonio Village, Makati City

☎ 02-8350-5970

日本人直連:

輸出入: (0917) 885 9336(鈴木)

コールドチェーン: (0917) 6580635(石那田)



詳細はこちら: [QR](#)

フィリピンでのお困りごとをご相談ください。

- 労働許可
- 就労ビザ
- 永久ビザ



Boutique Law Firm of the Year  
法律事務所としてアワードを受賞しています。

その他のイミグレーション等に関する  
ご質問にお答えします。

Contact: [immigration@avenidalawoffice.com](mailto:immigration@avenidalawoffice.com)

(632) 8817 - 8920 look for Ms. Tin

<https://avenidalawoffice.com>

※私たちは入国管理局の認定の法律事務所です。



このほど発表された東芝の2021年度上半期(4月～9月)決算において、デバイス&ストレージソリューション事業の売上高は前年度同期比34%増の4,329億円と大幅増加した。特にハードディスクドライブ(HDD)類の売上高は前年度同期比47%増の2,595億円と急増、営業利益は24倍の120億円に達した。

東芝は、需要好調なデータセンター向け大容量のハードディスクドライブ(HDD)の生産能力を大幅増強する意向である。データセンター事業の中核を担う大容量HDD(ニアラインHDD)等のフィリピンでの生産能力を2023年3月期末までに現行の倍増とする予定とのことである。

## IPS、比で人間ドック・健診センター運営へ 近視矯正のシナガワレーシックが予防医療も提供

情報通信事業などを展開する株式会社アイピーエス(IPS、本社：東京都中央区、2020年12月25日に東証マザーズから東証一部へ昇格)は、フィリピンにおいて、医療・美容サービス事業も展開している。

IPSは、「連結子会社(出資比率50%)であるShinagawa Lasik & Aesthetic Center Corporation(シナガワレーシック、本社：マニラ首都圏マカティ市エンタープライズセンター、以下SLACCと表示)が、フィリピンにおいて日本の進んでいる予防医療を提供するため、人間ドック/健診センターを運営する連結子会社(IPSの孫会社)を設立することを決議した」と発表した。

IPSグループは、これまでフィリピンにおいてSLACCによる近視矯正(レーシック)施術などを提供してきたが、予防医療も提供することを決定したのである。フィリピンにおける死亡要因の上位には放射線機器による診断が必要な疾患が多く含まれており、早期に発見できた場合には治療ができた可能性がある。しかし、フィリピンには予防医療に特化した専門の医療機関がなく、早期に発見することが難しいという現状となっている。フィリピン政府は2019年2月に国民皆保険(Universal Health Care)法を制定するなど医療制度の強化を進めようとしている。

このような環境を考慮し、IPSグループでは、検査項目が充実してい

る日本式の健康診断や人間ドックを提供することによりフィリピンの健康意識・予防意識の向上や生活習慣病の抑制を目指して人間ドック/健診センターなどを運営する子会社を設立し、グループの事業拡大を図っていく方針である。

### <設立する子会社の概要>

- (1) 名称：Shinagawa Preventive Care & Diagnostic Center Corporation
- (2) 所在地：フィリピン、マカティ市
- (3) 代表者の役職・氏名：President 上森雅子(当社専務取締役)
- (4) 事業内容：予防医療の提供、人間ドック/健診センターの運営
- (5) 資本金：3億5,000万ペソ(約7億9,400万円)
- (6) 出資割合：SLACC 50%、IPS 40%、その他個人 10%
- (7) 設立年月日：2022年1月(予定)

人間ドック/健診センターの開業は、2023年第1四半期(2023年1月～3月)を予定している。そのため、IPSの2022年3月期の連結業績に与える影響はない。2024年3月期の連結業績からSLACCの業績に影響を与える見込みである。

なお、IPSは2010年、美容皮膚科と近視矯正手術(レーシック)に特化したクリニックを運営することを目的としたSLACCを設立(資本金：1億2,100万ペソ)、レーシック手術や美容医療を提供している他、美容皮膚科医の研究により開発された化粧品などの販売などを行ってきた。現在、マニラ首都圏3カ所(マカティ市、パシグ市、タギグ市ボニファシオグローバルシティ=BGC)で、レーシック手術を中心としたクリニックを開業している。2017年からは、白内障に対する手術も行っている。

SLACCの業績は好調に推移してきている。2020年度(2020年4月～2021年3月)は新型コロナウイルス感染拡大やその対策としての地域隔離措置の影響により、一時的に業績悪化を余儀なくされたが、2021年度は急回復基調となっている。感染防止策を徹底したうえでクリニック営業を継続しており、2020年初に正式オープンしたBGCのクリニックを中心にレーシック施術数は過去最高ペースで推移している。2021年度上半期(2021年4月～2021年9月)の売上高は前年度同期比144%増(約2.4倍)の5億2,200万円、営業利益は同574%増(約6.7倍)の1億5,600万円と大幅増収増益となった。

### フィリピン経済・金融・投資情報

独自情報がメルマガから簡単に入手できます。

定期購読や試読はwcl@pheconomist.comが

情報サイト<https://pheconomist.com/>

伊佐治 Minoru Isaji (日本証券アナリスト協会検定会員)

情報提供サービス・経営コンサルティング・アウトソーシングサービス会社WCLソリューションズ・フィリピン・コーポレーションの最高経営責任者(CEO)兼代表取締役社長、及び現地有力証券会社ABキャピタル証券の特別顧問。フィリピン在住。日本証券アナリスト協会検定会員として20年以上にわたって経済、株式等の調査活動に従事。フィリピン進出日系企業・個人を支援している。



## 安心安全の日本人対応

### 就労ビザ専門

9gビザ 9dビザ PEZAビザ



### 観光ビザ延長

メトロマニラ内 オフィスまで集配します!

メトロマニラ内配達

ICARD・ECC・ダウングレード  
時間が無い場合、ご相談ください!

VALUEASIA Philippines Inc. 入管認可番号 A-210-2014

#Unit 503 Cattlea Condominium, 235 Salcedo st., Legaspi village, Makati City

TEL. 0917-817-6549 (三宅) visa@valueasia-ph.com

MAP マラテ Q-2



since 1987

KANEJIN

K PROPERTY  
BUSINESS  
MANAGEMENT  
SOLUTION INC.

30年以上の不動産歴を持つ日本人担当者が  
皆様の安全で快適な滞在をサポートします!

### 賃貸・新築物件

マカティ、BGC、マニラ、  
アラバンのマンション、戸建て、  
事務所など取り扱っております。



### 9g、9dの就労 ビザ取得

47 a2/Peza Visaも申請可能

経験豊富なフィリピン人弁護士  
がビザ取得をサポート。  
日本人が対応します。  
お気軽にご相談ください。

電話 02-8521-1151 to 52

メール info@kanejin.com URL プライマーかね甚 と検索!

営業時間 平日 9時～17時/土曜 9時～12時

住所 3-23B, Legaspi Towers 300, Roxas Blvd. cor. Vito Cruz, Malate Manila



# なるほど！ フィリピンの製造業③

今回のビジネス特集はフィリピンの製造業の3回目、ゴム・樹脂加工企業を取り上げました。実際にフィリピン国内で活躍している日系企業の中から昭和ポリマープロセス株式会社の押見社長にフィリピンでビジネスを展開する背景やフィリピンならではの特長、課題などをお伺いしました。また、ゴム・樹脂加工関連の業務を推進する日系企業など5社もあわせてご紹介します。

## “伝手”を駆使し、円滑な業務推進を図る

### フィリピンで活動されるようになった背景は？

弊社の親会社は(株)昭和ゴム化学工業所(現(株)昭和ゴム化学)であり、創業当時、工場は東京都葛飾区と茨城県下妻市にありました。1990年代、バブル崩壊の余波を受け、東京工場の移転が余儀なくされた時、先代の押見隆雄社長が東南アジアを視察しフィリピンへの工場進出を決めました。当時は海外進出する中小企業はまだ少なく、周囲の反対も多かったと聞いていますが、日本と比較的近く、英語が通じる点が決定の要因となりました。進出にあたってはサンコビジネス様(コンサルタント会社)に大変お世話になり、1996年にフィリピン・ラゲーナにて事業を開始しました。

### フィリピンで業務運営する上でのメリットと課題は？

フィリピンでは英語が通じることで比較的意思の疎通が図りやすく、また弊社では欧米との取引もあるため、従業員が英語ができるのは非常に助かります。また弊社はPEZA(経済特別地区)企業であり免税等の優遇措置を享受できる、また労働賃金が比較的安価なのも魅力です。樹脂材料でいえばフィリピンで生ゴムの生産をしており、原材料を購買しやすいというメリットもあります。

弊社はゴムの生地を練るところから自社で行っており、若くて力のある従業員が不可欠です。その点フィリピンは日本と比べ力のある若い従業員が雇用しやすく、日本人が嫌がると思われる3K業務や、検査の細かい作業もすんで行ってくれます。また明るくおらかな性格の人が多く親日家が多いのも日本人には動きやすい点ですね。

フィリピンでの課題を言えば、文化の違いをどう埋めると

いうことでしょうか。いわゆる“フィリピン時間”はビジネスに馴染みません。「一袋に100個」が規定でも101個でも99個でも大して変わらないといった認識はお客様からの不信感を買ひ、会社に損失を与えかねません。そのことを従業員全員に理解してもらう必要があります。

弊社ではISOを取得しておりますので、ISOの基準を従業員に遵守してもらうように教育しております。また今後の課題としては、クワイエット法や移転価格法などの新たな法律とどう向き合うかもあるでしょう。弊社では新たにCPAを2名雇い経理部門にも力を入れております。

### フィリピンでマネジメントを成功させる秘訣は？

コロナ禍の影響を受け、従業員の出社が困難な状況が続いています。しかし弊社はシャトルバスを増やし、石鹸やアルコール、危険手当などを出し、作業場も一人一人がケースの中に入って作業できるよう、従業員の安全を確保しました。それが功を奏し、ECQ期間も1日も工場を閉めずに業務を遂行できました。厳しい環境下で働いている従業員には非常に感謝しております。

また現在は原材料価格や輸出コストの沸騰が著しい状況です。そのため日系のサプライヤーにこだわらず様々な伝手(人と人とのつながり)を駆使し、安くて良品な材料の入手を心掛け、複数の供給会社を常に確保す



昭和ポリマープロセス株式会社  
代表取締役社長  
押見浩次 さん  
Mr. Kazuo Oshimi

### 昭和ポリマープロセス株式会社

SHOWA POLYMER PROCESS CORPORATION/SPPC

- サービス内容：ゴムの生地を練るコンパウンドミキシング、金型設計、圧縮成形
- ☎：09178481187 (押見紀子)
- ✉：noriko@sppc.com.ph

るようにしました。また、輸出費を抑えるため、フォワーダーとも密に連絡を取り合っています。フィリピンでは伝手は円滑な業務を行う上で、とても大切だと実感しています。

### 2022年に向けて

弊社では本年度より新しい試みをしております。その一つが今まで親会社に任せていた営業活動です。現在は親会社が弊社のメイン顧客ではありますが、外部顧客の獲得に向けて動き始めました。その一環がブライマー誌とWEBの広告です(笑)、おかげ様で、いろいろな出会いも経験させて頂きました。

もう一つの試みは弊社に技術部門を作ることです。これも親会社に頼りっぱなしでしたが、今後はフィリピンでもゴムの開発に傾注しようと、現在は弊社の日本人スタッフがゴムの配合を勉強しております。

ゴムはまだ可能性のある素材だと思います。これから精進して会社を発展し、更にはフィリピンの発展に貢献していきたいと考えております。

## ■フィリピンの製造関連企業ご紹介【樹脂・ゴム加工】

フィリピンで活躍する日系製造業企業の中から樹脂・ゴム加工の企業をご紹介します。

**SPPC SHOWA POLYMER PROCESS CORPORATION**  
株式会社 昭和ゴム化学

昭和ポリマープロセス株式会社(SPPC)は、1996年設立、ビニヤンのLIPにあるゴム製造会社だ。同社はISO認定企業であり、株式会社昭和ゴム化学の完全所有の子会社。

ゴムを加硫する為の金型は生地の伸縮率を考慮しなければならない。それを考慮し生地を作成でき、1次加硫、2次加硫の設備がある会社でないと顧客のニーズに沿った製品を作るのは難しく、外注することでコスト増加しがちだという。しかし同社の場合は、ゴム生地の開発から、加硫、梱包、出荷まで一貫して取り扱うため、安価かつ製品の正確さで対応できる。またデリバリーの正確さも同社の強みだ。親会社との連携により日本の確かな技術を駆使し、きめ細やかなサービスでお客様のニーズに応じている。



- 対応言語：英語・タガログ語・日本語 ●対応エリア：全世界
- サービス内容：ゴム製品(自動車、オートバイ、船、防振ゴム、その他)
- ☎：(049)539-0443 to 46
- WEB：https://primer.ph/business/categories/manufacturing/showa-polymer/
- 担当：押見紀子 ●✉：noriko@sppc.com.ph



**MIRAI PHILIPPINES CORP.**  
ミライ フィリピンズ コーポ

プラスチック輸送用製品の提案を通して長年にわたり顧客の課題解決企業として梱包、輸送にかかわる改善提案を数多く行ってきたミライフィリピン。自ら設計、製作まで行うメーカーで、ものを作るだけではなく改善をするために何を解決することが必要かを常に考え続けて業務を展開する。無駄なスペースの削減、梱包工程の削減、梱包資材の単純化、品質を守る梱包、輸送費の削減などをプラスチック製品を通して解決する提案を得意とする。



- 対応言語：英語・タガログ語・中国語・日本語 ●対応エリア：フィリピン全土
- サービス内容：射出成型、真空成型、加工、組立などによる製品輸送用のプラスチック輸送用製品の企画・製造・販売/その他、輸送用製品(輸送用トレイなど)のメンテナンス業務。
- ☎：(049)-523-8865 ●WEB：https://www.miraiphcorp.com
- ✉：sales@miraiph.com
- 担当：若山 陽 (0917-631-6684 awakayama@miraiph.com)  
Mark Idol G. Marcelo (0917-832-8239 mgmarcelo@miraiph.com)



1996年にフィリピンに進出、今年で25年を迎えるKORYO SUBIC INC.。社内に金型加工設備を有し、設計変更への対応及び金型修理が可能であり、成形、塗装、印刷、組み立てまでの一貫生産を行えるのが同社の強みだ。塗装工程はスピンドル塗装（2ブース）でUV塗装も対応できる。また、光学関係部品（カメラ及び一眼レフ用交換レンズ）は、三次元測定機等を使用した精密測定を得意としている。光学関係の部品以外にも、OA機器、化粧品、医療機器など幅広い分野の製品を取り扱う。日系企業として細かいリクエストに日本語で対応するほか、日本基準の対応がモットー。「現地調達に難しいプラスチック部品があったらぜひ一度相談してほしい」と果敢に業務を展開する。



- 対応言語：日本語・英語・タガログ語 ●対応エリア：規定なし
- サービス内容：熱可塑性樹脂の射出成形加工（成型機50t～230t）/ 成形加工品への二次加工（印刷・塗装・組立）/ 加工品の販売並びに付帯業務
- ☎：(047)252-8701 ●WEB：http://www.koryo-jyushi.co.jp/krhp/index.html
- 担当者：村上 ●✉：st-murakami@koryo-jyushi.co.jp

1995年の設立、射出成形メーカーとして成長を続けるタイヨウプラスチック。30トン～450トンクラスの射出成形機（単色）と130トン、230トンの射出成形機（2色）を保有し、自動車用スイッチ部品やカーオーディオ、ナビゲーション等コンポーネントで世界の有名ブランドの高技術製品を製造している。また2次加工として、スピンドルや3軸及び6軸塗装機、レーザーカット印字機、スクリーン及びタンボ印刷機のほか、簡易的なサブアッセンブリーもできる組立ライン設備、3次元や画像測定器など高性能な測定器も保有。自動車業界で培ったノウハウを活かし業務を推進、最大のミッションの総合的顧客満足アップとし全社一丸に取り組んでいる。



- 対応言語：日本語・英語・タガログ語
- 対応エリア：CALABARZON 及び CENTRAL LUZON 地区
- サービス内容：プラスチック射出成形、二色成形、塗装（レーザーカット印字を含む）、印刷
- ☎：(046)433-0037/44 (02)740-8951 to 53
- WEB：www.token.co.jp/tpcp/ ●✉：sales@tpcp.ph
- 担当者：高原 (akiotakahara@tpcp.ph)

1994年設立の森六フィリピン。射出成形機16台（50t～550t、内2色成形機2台）を保有し、主に自動車向け樹脂加工部品製造販売を手がける。



近年では、主に自動車向けアウトレット（エアコンの吹き出し口）部品を、成形から完成品の組み立てまで行い、東南アジア、北米とグローバルな輸出供給を展開している。成形から組み立てまで一貫した製造体制を整えていることで、高い品質の製品をスピーディーに安定供給できるのが同社の強みだ。

- 対応言語：日本語・英語・タガログ語
- サービス内容：自動車四輪部品製造販売（PEZA）
- ☎：(049)541-2892/2893
- WEB：https://www.moriroku.co.jp/technology/
- ✉：yusukenishi@moriroku.com.ph
- 担当者：西 悠介

## より詳しい情報はwebで！

PrimerのWEBでは、フィリピンで活躍する製造業企業の詳しい情報を掲載しています。今回のゴム・樹脂加工関連企業情報も掲載していますので、ぜひご覧ください。

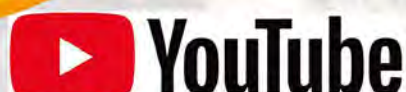
- フィリピンの製造業の比較優位
- 各日系の製造業企業の強み、沿革
- 日系の企業を利用するメリットは？
- 将来のクライアントのみなさんへ、メッセージ
- 各企業詳細情報



<https://primer.ph/guide/business/manufacturing/>

最新のフィリピン関連  
ニュースを配信！

プライマーのSNSで最新情報をゲット！



フィリピンプライマーで検索！



友だち追加

@philippineprimerで検索！

facebook

最新情報はここから！

twitter

SNSでプライマーをチェック！



金属精密切削加工は **ISO9001** **ISO14001** **ISO13485 (医療関連)**  
**Parts Seiko Philippines, Inc.**

- フィリピンでトップクラス!  
320台以上の工作機器!
- 多品種小ロット～  
機械加工～表面処理まで  
一貫生産対応!
- 徹底したQCで日本品質実現!



私たちの夢を乗せて走るシンボル、  
PSP Jeepney



**Parts Seiko Philippines, Inc. パーツセイコーフィリピン**  
 Lot 16 Block 16 Main Avenue, Phase IV CEZ Rosario, Cavite, 4106 Philippines  
 ☎ +63(0)46-437-2437 | ✉ shiro\_mochizuki@parts-phils.ph

フィリピンの  
**レーザー板金加工は**



一貫したプロセス管理により、  
**少量/多品種/超短納期**  
 が可能です。



**レーザー切断**

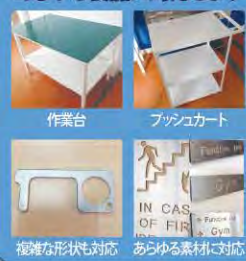
ステンレス鋼、軟鋼、アルミニウム、  
 アクリル、プラスチック、木材、  
 真鍮、銅等幅広い材質に対応  
 加工可能板厚例  
 鉄 ー12mm  
 ステンレス ー10mm



**金属加工**

曲げ加工、溶接、塗装、組立にも対応

あらゆる製品に対応します



T&S Global Solutions Inc.

Lot 4A, First Philippine Industrial Park, Sta. Anastacia, Sto. Tomas, Batangas

☎ (043) 405 5098 Mobile: 0917-804-9973 (伊藤)

Email: ito@tands.co.jp Web: www.tands.com.ph



SHOWA POLYMER PROCESS COOPERATION  
 ISO9001 Certified

フィリピンで25年以上、様々なゴム製品を製造。  
 お客様のご期待以上の製品をご提供しています。

フィリピンで「バイオニア・  
 ステータス」を獲得



ハッチスポンジ



フレキシブルジョイント



自動車ランプ用ソケットカバー

- 金型の設計 ● ゴム射出成型
- プレス成型 ● 押出し成型



フォークリフト部品



金具付きゴム製品

**コンパウンドミキシングから出荷まで**

他社にはない製品のコンパウンドの開発から練り、加硫、検査、出荷まできめ細やかなサービスをご提供致します。ゴム部品はフィリピン25年の豊富な経験とISO9001-2015に基づき高品質低価格を実現する弊社にお任せください。

**SPPC ショウワポリマープロセスコーポレーション**  
 B4 L3 Laguna International Industrial Park  
 Mamplasan, Binan, Laguna 4124 Philippines



お問い合わせ  
 お待ちしております

✉ noriko@sppc.com.ph  
 ☎ 09178481187  
 担当: 押見



**RISEのインターネットで新年を迎えましょう!**



RISEの高速インターネットで新たな年を迎えませんか? アップグレードされた最新プランからお選び頂けます。  
 高速で信頼性の高いインターネット、エンジニアによる迅速なサポート、透明性が高く冗長性のあるサービスを是非ご利用ください。

**Fiber SME**

小規模オフィスやバックアップにオススメ!

up to  
**100** Mbps

**月額 10,000PHP**

速さは最大100Mbps! 混雑時も10Mbps保証!



**Large**

Recommended for up to 100 users

100 Mbps  
**200** Mbps

2,000 USD/月



**Medium**

Recommended for up to 35 users

50 Mbps  
**75** Mbps

1,000 USD/月



**Small**

Recommended for up to 25 users

30 Mbps  
**50** Mbps

700 USD/月



**CONTACT US** 日本人スタッフがサポートいたします。

✉ sato.kotsuchi@rise.ph 高士 日本語&English OK!

🔍 ご希望のビルやエリアをお調べいたします。是非お問い合わせください。





## フィリピンビジネス通信



～コンサルの視点から～

## お客様からの声：株式会社 TOSEI 様

### 『アセアンへの事業展開検討のための市場調査』

野村総合研究所 (NRI) シンガポールマニラ支店では、人事制度改革やデータを用いた戦略的人事の変革支援等、人事領域におけるコンサルティングサービスの他、産業・市場動向調査、新規事業立案支援、業務改善等に関するコンサルティングサービスを提供しています。産業・市場動向調査サービスは、海外市場進出をご検討されている日系企業様やフィリピンに進出されており事業を拡大されたい企業様にご利用頂いています。

今回は、アセアン市場への事業拡大を検討され NRI マニラ支店の市場調査サービスをご利用された業務用クリーニング機器および真空包装機の製造販売会社である株式会社 TOSEI 様からの声をご紹介します。

#### ■今回のお客様■

企業名 株式会社 TOSEI (TOSEI CORPORATION)

事業内容 業務用クリーニング機器および真空包装機の製造販売

WEB <https://www.tosei-corporation.co.jp/>

## 課題と選択

今回、プロジェクトを行うことになった背景や NRI マニラ支店によるコンサルティングサービスを利用された経緯を教えてください。

当社はコインランドリー向け業務用洗濯乾燥機を製造販売している会社で、現在、日本のコインランドリー文化を海外でも広めるべく、営業活動をしております。まずはアセアン地域をターゲットとし、その事業計画を立案するにあたり、第三者による現地市場調査を実施し、市場プレイヤー、機器のサプライチェーン、購買要因、競合他社製品のシェア、ユーザーのサービス利用情報などを得たいと考えていました。

## 結果と成果

プロジェクトの運営、支援内容はいかがでしたか。

提案書作成段階から当社の要望にフレキシブルに対応頂き、数社から取り寄せた提案書のうち NRI の提案内容が一番当社のニーズに合ってい

ました。プロジェクト開始後はミーティングを日本語で実施でき、コミュニケーションの面でも安心でした。言わんとしていることを汲み取りながら調査完了まで遂行してもらえたことが良かったです。

プロジェクトでは統計データや市場プレイヤーへのインタビューなど現地調査で得られたデータを元に調査結果がまとめられており、現地市場の状況を深く把握することができました。

また、追加調査依頼についても快く対応下さり、且つ依頼以上の項目を自発的に調査下さり、当社にとってはより充実した調査内容となりました。コロナ禍のため我々が現地に出張に行けない状況下で各国市場の情報を得られたことは価値がありました。



海外事業推進部  
部長 佐藤 規之様

## フィリピンでの各種調査、事業推進、人事・組織開発を支援します。

野村総合研究所グループは、1997年に野村総合研究所マニラ支店を設立以来、フィリピンで各種調査、事業支援、人事、組織開発等に関するコンサルテーションを提供しています。事業課題や予算等に応じて各社の要望に沿った支援内容を提案します。お気軽にご相談ください。

#### <事業・サービス内容>

##### ■ 産業・市場動向調査

産業・市場動向、規制調査、競合分析、バリューチェーン分析等

##### ■ 事業支援 (ビジネスコンサルティング)

新規事業立案支援、業務改善、M&A 準備・実行支援等

##### ■ リーダーシップ開発、組織開発、組織風土改革

人事評価・報酬制度等の人事制度改革、データアナリティクスによる戦略的人事への変革支援等

## 野村総合研究所マニラ支店

[nrimanila-inquiry@nrisg.com](mailto:nrimanila-inquiry@nrisg.com)

26th Fl., Yuchengco Tower, RCBC Plaza  
6819 Ayala cor Sen. Gil J. Puyat Avenues,  
1200 Makai

過去の記事についてはこちらから  
アクセスしてご覧ください ➡



マニラ支店 支店長  
高岡 真紀子



シニア・マネージャー  
嶋田 絵美



シニア・ビジネスアナリスト  
山下 ちえ





より良いスキームをご提案

開発〜運用×マーケティング〜サポートなどトータルにデザイン。

グラフィックデザイン・動画作成・マニュアル作成・開発・構築・運用・マーケティング・サポート & MORE

**Xtreme Offshore Outsourcing Inc.**  
(02)7906-1073 / info@primemanpower.jp

## プライマースタッフブログ

グルメ、イベント、生活お役立ち情報など  
フィリピンの最新HOT情報を毎日お届け!

あなたの日々の暮らしに  
+ 素敵な情報との出会いをプラス♪  
是非お役立てください

PRIMER

プライマー ブログ 検索



大手日系企業様  
導入実績多数

## N-PAXのITソリューションとサービスで グローバルビジネスの勝者へ

### 人事勤怠給与システム

人事におけるエンドツーエンドプロセス採用から退職まで対応



フレキシブルなシステム設定により様々な就業規則に対応

導入からサポートまで経験豊富なチームが対応

BIR・DOLEなど各種定型帳票出力対応

### mcframe GA グローバル経営管理ソリューション

グローバル企業のための  
海外現地法人を支える会計

ノンカスタマイズ・短納期で  
導入コンサルが強力に支援

欲しい経理情報を  
直感的に可視化し  
経営判断をサポート

25カ国・地域  
BIR要件のCASに対応!

### データ分析ツールの 決定版 貯める→活用へ



Powered by MOTIONBOARD

- 情報のデータソースが多様で管理が複雑
- エクセルなどレポート作成が目的になっている
- 特定時点の過去の情報しか把握できない

- 一元化されたプラットフォームで情報の可視化・分析が可能
- レポート・ダッシュボード作成の機能が充実
- 多方向の切り口でデータを見ることで新たな気づきを発掘できる

## N-PAX Philippines, Inc (エヌパックス)

購買・販売・在庫システム

BI・データ分析

会計システム

DX・IoTシステム開発

人事勤怠給与システム

sales@n-pax.com (担当:伊藤)

WWW.n-pax.com WEBはこちら



# フィリピン株を一緒に勉強しませんか

Amazon  
ランキング  
1位取得

- 初心者でもわかりやすい!
- フィリピン投資の原理原則がわかる

ライフシフト合同会社 代表 町田 健登 (まちだ けんとう)

フィリピン投資・経済アナリスト。FP2級、証券外務員2級、TOEIC915点。1988年生まれ、筑波大学卒業。日系企業駐在員として渡比のち投資を開始。31歳で無借金、純資産1億達成。日系ホールディングスの役員を務めた後、2020年ライフシフト合同会社創業。月額20〜30件の資産運用・節税の相談に乗り多くの投資家の信頼を集めている。

## フィリピン株セミナー開催!

セミナー 予定内容 何故、いまフィリピンなのか? 初心者こそ、フィリピン株が最適な理由 口座の開拓方法 等。

2022年1月6日(木) フィリピン時間 午後7:00〜 ONLINE にて開催

申込先  
は  
コチラ



## フィリピン 投資入門

町田健登

31歳で資産1億円を築いた  
経済成長率  
世界No.1!!

株式・債券・不動産

フィリピン投資で  
成功するのならこの3つ!!

ASIN: B08K8XXPS1 発売日: 2020/9/9 出版社: 知冬舎 (2020/9/9) 著者: 町田健登 14609 KB



私、町田 健登の  
TWITTERも  
是非ご覧ください



ライフシフト合同会社  
福岡出張所: 福岡市中央区地行2-3-14

https://lifeshift-ex.com/lp/  
info@lifeshift-ex.com



# 機密情報を守るために、 信頼できる専門家をご活用ください。

フィリピンの主要テクノロジーに対応、  
ビジネスソリューションプロバイダー・TRENDSがあなたのビジネスを革新します。

## サービス内容

- ネットワークセキュリティの構築
- データセンターソリューション
- オフィスの設計、装備、建設ソリューション
- 業務分析
- オフィス設計、施工ソリューション
- ケーブル配線、電気工事、監視システム
- 研修・開発ソリューションとコンピテンシー構築
- ICTマネージメントサービス



Contact us at [konnichiwa@trends.com.ph](mailto:konnichiwa@trends.com.ph) or  
+63 917 653 9263 (山田)

Please scan the QR code to know more about Trends.

## LBC Transtech の航空便なら 日本からフィリピンのお荷物を迅速にお届けします！

LBC Transtechが、日本からフィリピンに向けて、あなたのお荷物を迅速に、安全にそして簡単にお届けします。  
フィリピン国内で最大かつ最も信頼されているLBC Transtechの航空貨物サービスをぜひ、ご利用ください。



税、すべての料金は  
表示価格に含まれます。

### PARCEL

WEIGHT (KG)	METRO MANILA	LUZON	VISAYAS	MINDANAO
0.50 KG	¥4,600	¥5,100	¥5,600	¥6,500
1.00 KG	¥5,500	¥6,000	¥6,500	¥6,500
2.00 KG	¥6,500	¥7,000	¥7,500	¥7,500
3.00 KG	¥7,100	¥7,600	¥8,100	¥8,100
4.00 KG	¥7,600	¥8,100	¥8,600	¥8,600

### AIRBOX

SIZE (CM)	METRO MANILA	LUZON	VISAYAS	MINDANAO
SMALL (34 X 33 X 18) 5 KG	¥7,900	¥8,400	¥8,900	¥8,900
MEDIUM (34 X 33 X 35) 10 KG	¥13,700	¥15,200	¥16,700	¥16,700

10kg以上のお荷物はごちらにご連絡ください。

ご送付可能物 洋服、靴、玩具、書籍、デザイナーズバック、機器、学校用品、食品・食料（チョコレート、  
キャンディー、スナック、缶詰製品、麺、ラーメン、レトルト食品、調理器具など）、その他各種

Contact our **NEW HOTLINE: 050 5893 6374** for more information.

✉ [sales@e-transtech.com](mailto:sales@e-transtech.com)





# 空間設計とIoTを融合した 新たなオフィスを提供します

Presented By  
**KDDI Philippines**

 **デザイン  
施工**

 **IT環境  
構築**

 **BCP**

 **Smart  
Office**

新しい物件探しから、  
設計/デザイン/施工/  
プロジェクト管理を  
含めてトータル  
一元サポート。  
日本品質のオフィス内装を  
ご提供します。

オフィスだけではなく  
工場LANまで。  
高品質なIT環境と、  
クラウドやIoT、RPAなど  
最新テクノロジーを  
ご提供します。

サテライトオフィスの  
ご紹介、Web会議や  
個人用PC手配など  
テレワークに必要な  
環境といったBCPのための  
サービスをご提供します。

オフィスにIoTのような  
最新テクノロジーを  
融合させ、  
省エネで低コストな  
新しいワークスタイルの  
職場環境を  
ご提供します。



## 【お問い合わせ】

Address : 25th Floor Rufino Pacific Tower 6784 Ayala Avenue cor. V.A Rufino Street, Makati City

E-mail : [sales@kddi.ph](mailto:sales@kddi.ph)

URL : <https://ph.kddi.com>





# J.P. MARZAN PROJECT VENTURES, INC.

ジェイピー マルザン プロジェクト ベンチャーズ お問い合わせ・ご相談は、お電話やメールでお気軽にどうぞ

あらゆる細菌を日本の技術で、安心確実に

## 除菌滅菌消臭!

### Marella Disinfection System

Marella water (マレラ水)を用いた日本の技術で  
技術者が安全・安心、確実に除菌・滅菌、消臭します

**電解次亜塩素酸水・マレラ水発売開始!**

- ご家庭の利用に最適!
- お子様やペットがいても安心してご利用いただけます。
- 電解次亜塩素酸水・マレラ水  
1ガロン(3.785リットル) 1800ペソ

※通常、使用する際は、必要量を水道水で10倍に希釈してご利用ください。

**HOT NEWS**

## オフィスもご自宅もマレラ水の空間除菌で安心安全 専用室内噴霧器・除菌ブースレンタル開始!

NEW



除菌ブース  
100cm x 100cm  
x 220cm



室内噴霧器  
30cm x 30cm x 100cm  
重さ3.7kg

電解次亜塩素酸水・マレラ水の消毒を毎日利用したい!  
そんなご要望にお答えして、オフィスで簡単、便利に利用することが出来る室内噴霧器のレンタルを開始いたしました。

- 室内噴霧器  
マニュアルタイプ 600P/月  
デジタルタイプ 1000P/月
- 除菌ブース 1800P/月

※最低契約期間1年です。  
※電解次亜塩素酸水・マレラ水は、別料金になります。  
※除菌ブースと室内噴霧器は別契約となります。  
※詳しい内容は右のQRコードからご覧ください



世界初!次亜塩素酸水の空間噴霧の  
安全性がヒトを用いた臨床試験で確認!

全国130社が加盟する一般社団法人次亜塩素酸水溶液普及促進会(代表理事:越智 文雄)は、  
新型コロナウイルスのエアロゾル感染に対する効果が期待されている次亜塩素酸水の空間噴霧  
について、世界で初めてヒトによる臨床試験の結果を発表しました。



☎ 0917-155-2208

✉ yusuke.kondo@jpmarzan.com



担当:近藤



MAKE THE BEST CHOICE  
**insurance110**  
ONE-TEN

## 保険のことならおまかせ

みなさまの海外生活を日本語でサポート

ファイナンシャルに特化したサービスも充実

医療  
保険



自動車  
保険



ゴルフ  
保険



火災  
保険



insurance 110 マニラ支店 高橋  
保険一筋!在住10年の私が対応いたします!

insurance 110 マニラ支店 **旧 HOKEN-110BANインターナショナル マニラ支店**  
Unit 206 One Corporate Plaza, 845 A. Arnaiz Ave.(Pasay Road) Legaspi Village, Makati City

☎ **02-8552-3688**

(日本語対応可)

FAX : 02-8812-6576

営業時間 : 9:00 ~ 19:00

manila@insurance110ph.com

http://www.hoken110intl.com/

いつでもお気軽に  
お電話ください。  
日本語でご対応  
いたします。

BDOが入っている  
建物の2階 ※駐車場有り



## フィリピン不動産なら 信頼と実績の DMCI Homes

お問い合わせから契約手続きまで日本人スタッフが対応します!  
賃貸管理部門を社内に併設しているので安心です!  
フィリピン国内の入居率が高く、資産運用・投資にも最適です!

**新規物件発売開始!!**

The Oriana / ザ・オリアナ

LRT Anonas駅が最寄駅の物件!物件完成時には地下鉄も開通予定!  
30万人の学園都市のため賃貸需要も高い!詳しくはお問合せください

日本語版 WEB サイトリニューアル OPEN!  
公式の日本人向け窓口を開設しました!

Webサイト: [www.dmcihomes.jp](http://www.dmcihomes.jp)



右: 桐原隆  
左: 中矢健太郎



**DMCI HOMES**  
Feels real good to be home

まずはメールにてお問い合わせください

Mail : [info@dmcihomes.jp](mailto:info@dmcihomes.jp)

無料メルマガ会員募集中

毎日お得な情報を発信しています!

会員登録はこちら ▶





## オフィスの設立、拡張、移転に関するご相談はOFFICE PROへ。

OFFICE PROはオフィス物件に特化した  
日系の不動産会社です。

- ・現地大手デベロッパー(Ayala, Robinson, SM, Megaworld, Filinvest等)との太いパイプにより豊富な物件をご紹介可能です。
- ・メトロマニラ以外の地方エリア(クラーク、セブ、イロイロ、ダバオ)の物件も対応しております。
- ・フィリピンの最新のオフィス不動産マーケット情報をご提供させていただきます。
- ・専門のコンサルタントがLandlord(オーナー)との契約交渉をサポートします。
- ・日本人ヘルプデスクによる日本語対応も可能です。



お問い合わせはこちらから

inquiry@officepro.ph  
www.ja.officepro.ph

10-1 One Global Place 5th Avenue  
Bonifacio Global City, Taguig



# J-K NETWORK

Recruitment Services and Consultancy, Inc.

様々な業種、職種、キャリアレベルでの  
様々な言語の求人があります。

給与のレンジは  
P70,000からP250,000  
です。  
リモートワーク・  
オフィスワーク

他の福利厚生:

HMO保険  
就労ビザ手続き  
移動補助、食事、通勤手当ほか  
日本人の方が一時的に日本で勤務  
できる求人案件もあります。

日本語、中国語(北京語)、  
韓国語、タイ語、ベトナム語、  
スペイン語、ドイツ語、フランス語、  
イタリア語、その他のヨーロッパ、  
アジアやスカンジナビアの諸言語  
を話す様々な言語や国のアプリカ  
ントをご紹介できます。

様々な経歴を持ったアプリカントがいます。  
24時間から48時間以内にアプリカントを紹介  
出来ます



J-KNetworkはフィリピンを代  
表する人材紹介会社です!

フィリピン ナンバーワンの人材紹介  
会社として知られています。

2021年12月現在、フィリピンの

**700**

を超えるグローバル企業と提携し  
人材を紹介しています。

2013年以来 約

**8,500+**

名のバイリンガルが様々な業  
種や職種で採用されました。

クライアントと求職者の皆  
様へ、詳細はQRコードを  
スキャンしてください。



連絡方法(求職者様)

jkmanpower@jp-network-e.com  
0936-973-4028 | 0932-213-3275  
8245-2829  
http://jknetwork-jobs.com/

連絡方法(求人企業様)

jkhr@jp-network-e.com  
jkmarketing@jknetwork-jobs.com  
0917-638-1951  
8245-2829  
http://jknetwork-jobs.com/  
forclients

J-K Network  
で仕事をゲットし、  
素敵なギミーグッズも  
ゲットしよう。





# フリー席半額キャンペーン実施中 Hot Desk at Co-working Space

先着30名様に限り フリー席料金を最大1年間50%off!  
お問合せ ☎02-8864-4100

**50%  
OFF**

- Air Purifier
- Social distancing
- Acrylic Partition
- Regular Cleaning and Disinfection

**fabbit**

26th Floor 247 McKinley Building, 24th street  
7th avenue, BGC, Taguig city, Metro Manila

☎02-8864-4100/0917-306-1809

✉info@fabbit.com.ph



Co-working Space

**PHP500/Daily  
PHP3,750/Monthly**

**Free Wi-fi**  
**Free Coffee and Pantry (microwave oven)**  
**Photocopier and Meeting rooms**

Leopalace21と  
EEI Corpとの合併  
新しい日本語ス  
クールです。

**YES!**

WE ARE NOW

**OPEN**

## Service offered

- 日本語学習トレーニング
- TITP/SSWに関するビジネスサポート
- 和訳・英訳・通訳サービス
- オンラインクラス

LearnJP は、御社フィリピン人スタッフの  
日本語スキル教育に最適な新しい日本語スクールです。



EEI Corporation + Leopalace21 = LearnJP Corp



## 日本語学習トレーニング

- A. 日本語検定N5級向きカリキュラム 480時間 3万ペソ (@P62.5/1時間)
- B. 日本語検定N4級向きカリキュラム 520時間 3万ペソ (@P57.7/1時間)
- C. JFT (Japan Foundation Test) 200時間コース 200時間 2万ペソ (@P100/1時間)
- D. ビジネス日本語専修コース 20時間(土曜日のみ) 1クラスは6名以上 1万ペソ(1名)

**VISIT** us on [www.learnjp.com.ph](http://www.learnjp.com.ph)

**CONTACT** us on 09913762905/  
0956-0921606



**Leopalace21**

Serviced Office Manila

日系最大  
コワーキングスペース  
レンタルオフィス

レオパレス21 フィリピン 23F TOWER 6789, 6789 Ayala Avenue, Makati City Metro Manila, Philippines

☎ +63-2-8801-3417

日本語でお気軽にお問い合わせください(担当:黒波マナミ)

0915-278-5090

HP: [www.leopalace21ph.com](http://www.leopalace21ph.com) E-mail: [info@leopalace21ph.com](mailto:info@leopalace21ph.com) FB: [leopalace21philippines](https://www.facebook.com/leopalace21philippines)





フィリピンでの  
お仕事探しなら、  
当社へ  
ご相談下さい



Unit 2402, 24th/Floor, 139, Corporate Center  
Valero Street, Salcedo Village, Makati City 1227  
☎02-8893-8815 日本人担当: 田中  
E-mail: jph@sagass.com Web: www.sagass.com.ph

いつでも好きな時に過去の  
コラムをご覧ください

気になるコラムを見逃した方は、  
プライマーWEBサイトまで



- 今晚のおかず
- ビジネス烈伝
- フィリピンで働く人図鑑 And more!

WEBでしか読めない特別な記事バージョン  
もあるので要見です!!

プライマー コラム 検索

## POEAから日本向けの技能実習生送り出し機関として認定を受けました



フィリピンで30年以上の実績と経験から人材をサポート

**比国内向け派遣業務** (DOLE LICENSE No.NCR-PFO-7491-110413-120)

**NOSPIL CONSULTANCY AND MANPOWER SERVICES INC**

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

Tel: +63-2-8687-1978 Fax: +63-2-8687-1979 URL: www.nosphil.com.ph

**日本向け派遣業務** (POEA LICENSE No.153-LB-080118-R) **PHILNOS CORPORATION**

- 建設プロジェクト向け技術者、現場監督、アドミ要員、ワーカーの派遣
- IT技術者、英語教師、技能実習生の派遣

**その他海外向け派遣業務**

- 建設プロジェクト向け技術者、現場監督、アドミ要員、ワーカーの派遣

海外向け派遣Tel: +63-2-8638-9499/9498 Fax: +63-2-8687-1979 URL: www.philnos.com.ph

### 【営業スタッフ募集】

フィリピンに滞在中の日本人の方  
フィリピン人男性で日本語能力  
(N1-2レベル)がある方  
30-35歳/電気または機械工学の卒業生  
以前に販売または同カテゴリーでの経験  
がある方

### 【不動産開発者募集】

フィリピンに滞在中の日本人の方  
フィリピン人男性で日本語能力  
(N1-2レベル)がある方  
25-40歳/不動産および不動産開発または  
同カテゴリーでの経験がある方

日本人担当: 角田までご連絡ください。

E-mail: y.tsunoda@nosco.co.jp

3F OAC BUILDING, 27 SAN MIGUEL AVENUE, ORTIGAS  
CENTER, PASIG CITY  
NOSPIL CONSULTANCY AND MANPOWER SERVICES INC.

**フィリピン人の人材派遣専門会社**

英語に堪能なフィリピン人スタッフの派遣は当社にお任せください



人材紹介、人事労務管理はジョンクレメンツジャパンデスクにお任せください!

**JC John Clements**  
Your Partner for Life.

**PERSOL**  
PHILIPPINES

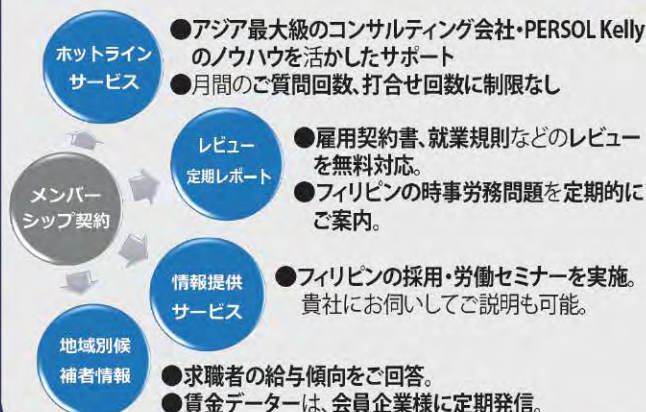
パーソルホールディングス(旧テンプホールディングス)は、40年以上の歴史を持つフィリピン国内最大手の総合人材サービス企業"John Clements"と事業提携しております。

### 企業向け人材紹介サービス

- 1 100万人以上のデータベース
  - 2 40年以上の実績
  - 3 Wスクリーニング
  - 4 日本人採用  
転職サイト **doda**  
無料広告掲載
- ワンストップサービス**  
フィリピン国内にて40年以上の人材総合サービスを提供する実績を誇るJohn Clements社との提携により、人材紹介、労務コンサルティング人材育成まで幅広いサービスの提供が可能となりました。
- 人材紹介、採用代行、労務コンサルティング
  - フィリピン人の国外紹介、国外就労ビザ取得代行
  - エグゼクティブサーチ

### 人事労務管理のメンバーシップサービス

ご依頼急増



採用人事をさらに増やし、人材採用をサポート!

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

[代表責任者]

0917-828-5134 (田淵)

tabuchi@johnclements.com

[工業団地エリア担当]

0917-818-9054 (宮田)

miyata@johnclements.com

14F LKG Tower, 6801 Ayala Avenue, Makati, Metro Manila, Philippines

お仕事をお探しの  
方はこちらへ↓



# Sweet Massage

オイル&ドライマッサージ - Php 800

ベントサ+マッサージ - Php 1000

白髪除去+マッサージ - Php 1000

BGC P1000 Pasay P800 Makati P800 Malate P800 Ortigas P1000 Parañaque Alabang

ご利用時間: 2時間~

\* 料金は施術場所によって異なります \*

CONTACT US: 0926-747-4100 / 0928-762-1500

ホーム&ホテルマッサージ  
— 24時間営業 —





# HOT TOPICS in Manila

クリスマスパーティにぴったり!  
柔らかくジューシーなミニサイズレチョン

## Fatitute house of pork / Mando's Wing Shack

ファティチュード・ハウス・オブ・ポーク  
/ マンドーズ・ウィングシャック

フィリピン名物豚の丸焼き「レチョン」。パーティの場には欠かせない料理だけど、あのサイズは大人数でなければなかなか注文しようとは思わない。そんな人にはミニサイズレチョンがおすすめ!スペイン産の子豚を使ったミニレチョンはサイズがちょうどよく、それでも余った分は少しアレンジを加えておかずやおつまみになるので便利です。24時間漬けこみ、3〜4時間かけてじっくりローストしたレチョンのお肉はとろけるように柔らかくてジューシー!事前予約必須。デリバリー・ピックアップ(車推奨)対応。ぜひパーティの場にミニレチョンを!

住所: ARKIPELAGO Bagtikan St., San Antonio Village, Makati City  
☎ 09672295838  
fatitutedeph  
fatitutekitchen  
mandoswingshack  
Mandoswingshack



ミニレチョンのお肉はなんとお皿でカットできるほど柔らかい



店舗はアルフレスコになっており8,000ペソ(食事・飲み物含む)で貸し切りも可能(収容約30〜40人、4時間まで)追加料金でライブバンドやDJのパフォーマンスも楽しめる

ボブラシオンで焼肉とお寿司のお店  
がオープン!

## Yakiniku Seoul

焼肉ソウル

ボブラシオンに新しい日系焼肉店「焼き肉ソウル」がオープンしました。日本から直送された厳選黒毛和牛を堪能できる焼肉メニューが充実。更に焼肉だけでなく、お寿司もおすすめ!毎日市場から新鮮な魚介類を仕入れています。カラオケスペースも併設、ランチにディナーに飲み会に、様々なシーンで活躍できること間違いなしです。

2/F 5739 P Burgos, Poblacion, Makati  
☎ 0967-4420-777 (Globe) 0929-5550-777 (Smart)  
営業時間 11時〜14時、16時〜24時



日本から直送された厳選黒毛和牛



毎日市場から新鮮な魚介類を仕入れている

日本のプレミアム食材店  
2022年1月20日ソフトオープン!

## OMAKASE Grocery & Deli - Premium Japanese Food Market

オマカセ

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・常磐で獲れた上質な海鮮物や日本のプレミアム食材を、ここフィリピンでも購入できる食材店がオープンします!その名も「OMAKASE Grocery & Deli」。場所はリトル東京から徒歩5分程のビルの1階。三陸の水産物の他にも寿司、惣菜、お弁当、仙台南牛を使った和牛ハンバーグ弁当・焼肉弁当などを各種揃えています。更に、商品を購入すると、一気にたためるエコバッグ「Shupattoコンパクトバッグ」がもらえるプレゼントキャンペーンを実施します。ぜひ、立ち寄ってみてください。

1/F Marvin Plaza Bldg., 2153 Don Chino Rocas Ave., Brgy Pio Del Pilar, Makati  
9時〜20時  
omakasegroceryandeli



三陸・常磐で獲れたトップクラスの海鮮物



日本のプレミアム食材も数多く取り揃える

Primerが集めた特別メニューで  
年末年始を楽しみましょう!

この年末年始、いかがお過ごしでしょうか?Primerではこの時期、マニラにご滞在する方に向けて、ちょっとした集まりやパーティーにご利用できるサービスをまとめました。まだまだ予約も可能です。

QRコードからPrimerのWEBにアクセスして、この時期だけの特別メニューを利用して、ステキな年末年始をお過ごしください!



<https://primer.ph/blog/genre/all/christmas-and-new-years-dish-2022>

## German Club Manila

訪れる価値のある場所-ジャーマンクラブマニラ!

ジャーマンクラブの115年以上の歴史と伝統-それは幾年を重ねたコミュニティです。クラブのプライベートな雰囲気と素晴らしい料理を、ぜひお楽しみください。

人気の料理は、ホームフライドポテトを添えたポークシュニッツェル(Pork Schnitzel with Homefried Potatoes)、フライドポテトを添えた(Currywurst with fries)、クリスピーポークナックル(Crispy Pork Knuckle)などドイツの伝統的な料理を取り揃えています。

ジャーマンクラブレストランには、メインダイニング、図書室、ペランダ(喫煙ラウンジ)、バーの4つのエリアがあります。ここでは、ビジネスパートナーとのミーティングを行ったり、本格的なドイツ料理やビールを飲みながら友人や愛する人と一緒に楽しむことができます。

ここはもう、旅に出ずにドイツにいるようなものです!今すぐ応募してメンバーになりましょう!

5F, Eurovilla II, VA Rufino St., Legaspi Vill., Makati  
02-8817-3552 / 0966-985-4336  
reservations@germanclub.ph  
Monday- Saturday, 11AM-11PM  
www.germanclub.ph



写真1:バー 写真2:スタッフの心のこもったおもてなし  
写真3:The Annual Bremen Night  
写真4:Pork Knuckle: Spaetzle  
写真5:ドイツ料理に精通したシェフたち





すべてが洗練された極上のゴルフコース  
スービック・ベイに誕生

NLEXを北上しSCTEXの雄大な景色の中を駆け抜け  
経済特区スービック・ベイ・フリーポートゾーンへ

PGA TOUR コースを目指した国内随一を誇る最高級のコース  
アクティブで寛げる時間をお約束するゆきとどいたキャディサービス  
食材と調理法にこだわった美味なる料理の数々

心に残る至極の時を存分にご堪能ください

PLAYING RIGHTS MEMBERSHIP

会員権好評販売中

ご入会者さま限定特別プラン

詳しくはホームページ・TEL・メールにて

©KEN.TENZING



SUBIC INTERNATIONAL GOLF CLUB

ご予約・お問合せ / ☎ 047-250-3765 ☎ 0917-319-1156

ジャパンデスク 🇯🇵 / ✉ [japandesk@subicgolf.com](mailto:japandesk@subicgolf.com)

アクセス / メトロマニラから135分、クラーク国際空港から60分 (6900 Binictican Drive, Subic Bay Freeport Zone Zambales 2222 Philippines)

WWW.SUBICGOLF.COM



檜湯 (ひのきゆ) ルームには、  
長野県南木曾町の檜を使用し、  
日本の職人が丹精込めて  
仕上げた檜風呂をしつらえて  
おります。



檜湯(ひのきゆ) ルーム

## ホテルオークラマニラ

日本のおもてなしの心をフィリピンのホスピタリティにのせて

詳細はホテル公式サイト ([hotelokuramanila.com](http://hotelokuramanila.com))

または予約課宛 ([reservations@hotelokuramanila.com](mailto:reservations@hotelokuramanila.com)) にお問い合わせくださいませ。