



STAYCATION

**休日は近場へプチバケーション♪
リゾート気分が味わえるとおきホテル特集**

**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!**



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

☎ (63) 916 762 6024

BDO ジャパンデスクの「よくあるご質問（FAQ）」検索サイトをご活用ください。

- 日頃お客様からのお問い合わせの多い質問とその回答をまとめたFAQサイトを追加致しました。ジャパンデスクのホームページのトップ画面にもメニューボタンがありますので、皆さまの疑問や問題の解決にぜひご利用ください。
- FAQサイトでは、今後も質問と回答の数を増やして行きます
- 下記の関連リンクまたはQRコードからFAQ検索サイトにアクセスできますので、併せてご利用ください。

<https://www.bdo.com.ph/jp/faqs-2>



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

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

日本語でお気軽にお問い合わせください。



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

詳細はホテル公式ウェブサイト (hotelokuramanila.com)
または予約課宛 (reservations@hotelokuramanila.com) にお問い合わせくださいませ。



February/Pebrero 2022 02 Contents

Special Feature

休日は近場へプチバケーション♪ リゾート気分が味わえるとおきホテル特集 04



18 プロ直伝 今晚のおかず まめ知識付 今回の食材
大根 (Local Radish)

25 Get Healthy! Be Healthy! Be Beautifully! In the Philippines
走るより歩く方が痩せる!?

28 国際線 主要航路時刻表

32 フィリピン経済 NEWS

48 HOT TOPICS

Feature of the Issue

For those who have been staying in their homes since forever, a staycation is the perfect opportunity to bond with those who matter to you —be it your friends, significant other, or family. All you need to do is look for a place and go! No need to do research for itinerary and all that jazz.

That's why this January, we're featuring various hotels an hour or two at most away from Makati (and then some around this business hub!) so transportation costs are kept at a minimum. From 5 star hotels to posh Agoda rental units, these featured establishments give off that holiday vibe to make sure you enjoy a much-deserved break.



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 / sales@primer.ph

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

■困った時の連絡先(フィリピン国内用)

●大使館・邦人関係機関

在フィリピン日本国大使館 02-8551-5710
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
アジアン・ホスピタル・アンド・メディカルセンター
(モンテルンパ)..... 02-8771-9000
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

発行・編集・制作

Publishing / Editing / Production
Primer Media社

広告問合せ 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

URL : <http://primer.ph>

無断転載・複写・引用を禁じます

primer 02月号 Vol.166

(掲載内容は取材時に基づいたもので予告なく変更になる場合があります)



**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
広告主および寄稿者へのクレーム内容の適速のみを行い、それ以上の
対応は出来かねますことも合わせてご了承下さい。

休日は近場へプチバケーションの リゾート気分が味わえる とおきホテル特集

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



パンデミックで長い期間外出制限が続きましたが、今ではだいぶ融和され生活が元通りになりつつある今日、ちょっと近場のホテルまで羽を伸ばしてみませんか？今回の特集では、マニラの近くにあるリゾート気分を味わえるとおきのホテルをご紹介します！

Hotel Okura Manila

ホテルオークラマニラ

2021年12月、リゾートワールド内に満を持してソフトオープンしたホテルオークラマニラ。全190室の客室があり、中でも「檜湯ルーム」や「パレススイートルーム」は長野県南木曽町の檜を使用した檜風呂が取り付けられており、自室でのんびりと日本式のお風呂を堪能できる。「山里」は全82席、寿司カウンターや鉄板焼カウンター、個室もある日本料理レストラン。1962年に東京のホテルオークラに開業以降、伝統をふまえた日本料理を提供し、高い評価を受けてきたレストランだ。こちらでは旬の食材を楽しむ会席料理を楽しむことができる。

ホテルから一歩出るとリゾートワールド内の安全なエリア。ニューポートモールやカジノからも近く、散策を楽しむのも一興だ。



Photo credit: Hotel Okura Manila



Alert Level 3 下の営業状況 ワクチン接種者のみ宿泊受け入れ可

2 Portwood St. Resorts World Manila, Newport City, Pasay City 1309, Metro Manila

☎02-5318-2888

🏠 www.hotelokuramanila.com

📘 [hotelokuramnl](https://www.facebook.com/hotelokuramnl)

Grand Hyatt Manila

グランド・ハイアット・マニラ

BGCに立地し、東南アジアでは25番目、全世界で98番目にあたるフィリピンのグランドハイアット。ハイエンドな設備とアメニティ、フィリピンならではのホスピタリティ、豪華なスパやフィットネスセンター、広いプールなどがあり、利用者にとっては忘れられない貴重な体験となるはず。現在は一般宿泊、隔離施設の両方として営業中。

特筆すべきは、高層フロアに位置するレストラン・バーの「The Peak」。ホテルの60～62階を占める大規模な店舗はロビーからは専用エレベーターで行くことができる。約400人収容の広さを誇り、オープンキッチンやウイスキーバー、ミュージックラウンジなどのエリアで構成。まるで迷路のように入り組んだ複雑な店内はエリアごとに全く違った雰囲気を出しており、長テーブルのある明るいエリアから照明を暗くしたムードのあるエリアまで、シチュエーションによって使い分けができる。ライブバンド用のステージは吹き抜けになっており、2階の席から見下ろせる設計になっている。



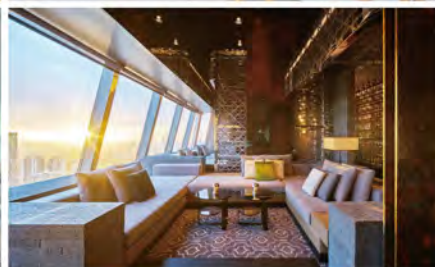
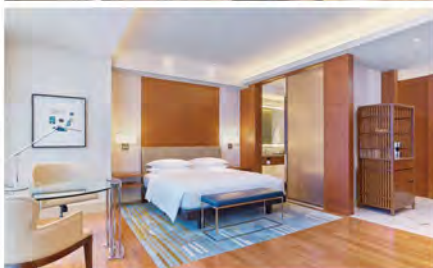
Photo credit: Grand Hyatt Manila

Alert Level 3下の営業状況 宿泊受け入れ可、スパは休業、フィットネスセンターなどは営業続行

8th Avenue corner, 35th St, Taguig, 1634

☎02-8838-1234

🏠 manila.grand.hyatt.com 📱 grandhyattmanilaph



Conrad Manila

コンラッド・マニラ

バサイ市のSメゾンモールの上階に位置するコンラッド・マニラは、都会の喧騒を忘れられる場所だ。マニラ湾沿いに位置し、その立地を活かすために作られたその建築構造は、広がるマニラ湾の眺めと大きな空を背景とした街の景色を提供してくれる。7種類ある客室は全てインテリジェント・ゲストルームと呼ばれ、ゲストの到着に合わせてエアコンが付くなどのアクティブモードと省エネモードが切り替わるよう設計されている。空間を贅沢に活用したバスルームには、シャワーを使ったセラピー機能が搭載されているため、心を落ち着かせリラックスした時間を楽しめるだろう。



Photo credit: Conrad Manila

Alert Level 3下の営業状況 ワクチン接種者のみ宿泊可能

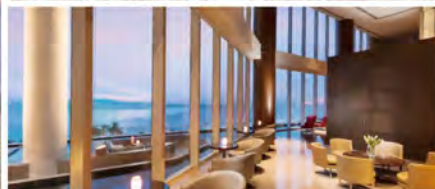
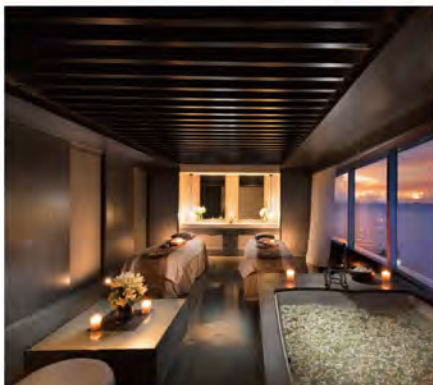
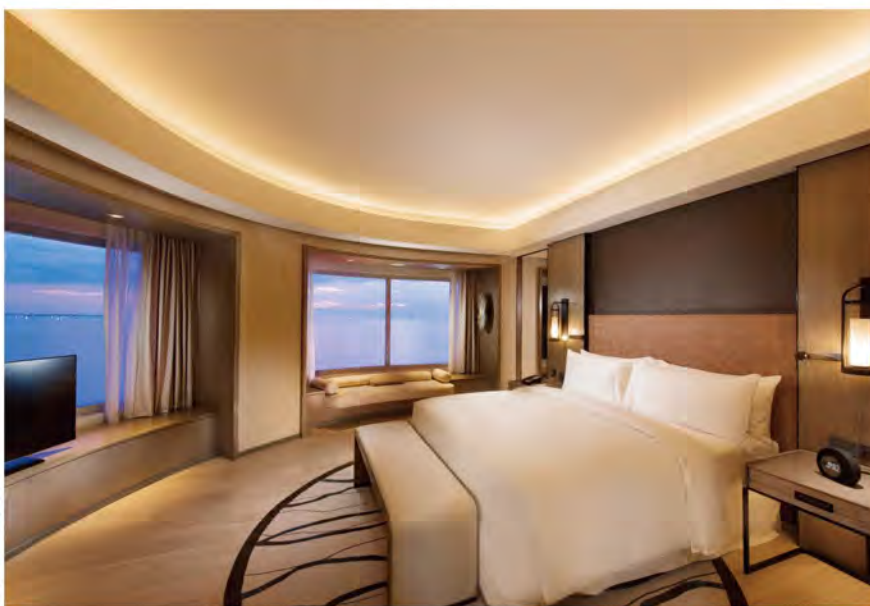
Seaside Boulevard, Corner Mall of Asia Complex 1300

Pasay

☎02-8833-9999

🏠 www.conradmanila.com

📱 ConradManilaPH



特集

旅行・観光

旅行・観光

美容・ファッション・医療

学習・資格

ビジネス

求人

Sofitel Philippine Plaza

ソフィテル・フィリピン・プラザ

マニラ湾沿いにあるリゾートホテルで、大きな滑り台や滝のある巨大なプールが特徴的。エントランスから右に向かって進むとフレンチレストラン、Le Barが。2016年にオープンしたこちらは、ラウンジ席、テラス席を含む180席を構え、オシャレなラウンジにはゆったりとした空間が広がる。色とりどりのスイーツがディスプレイに並ぶので、お土産にはピッタリだ。看板レストランのSpiralはマニラNo.1を誇るビュッフェの品数、そしてフィリピン最長といわれるビュッフェカウンターがある。また、プールサイドにあるSunset Barではフィリピンの民族舞踊が見られるカルチュラルショーを毎週開催している。美しい夜のプールサイドを背景に、食事を楽しみながら見るショーは格別。遊び疲れた体は、スパのLe Spaで癒そう。



Photo credit: Sofitel Philippine Plaza

Alert Level 3下の営業状況 宿泊受け入れ可、スパは休業、マッサージのみ

Sofitel Philippine Plaza Manila CCP Complex, Roxas Boulevard 1300 Pasay
☎02-8573-5555
📍www.sofitelmanila.com 📱SofitelManila



Crimson Hotel

クリムゾン・ホテル

高級住宅エリア・アラバンに位置するクリムゾンホテルは、このエリアの代表的なホテル。客室はスイート20室、エグゼクティブ34室を含む全345室。City Viewルームを予約すれば、アラバンならではの開放的な都会の景色を全貌でできる。ナチュラルな太陽光を効率的に取り入れられるように設計された館内は、大型の空気循環装置により常にフレッシュな空気をキープ。

パーティー、結婚式、会議などに使えるボールルームは最大で約600人を収容可能。メインダイニング・Café Eightでは、主に地中海料理を楽しめる。館内のあらゆるところに飾られたフィリピン人芸術家による作品の数々も見どころだ。



Photo credit: Crimson Hotel

Alert Level 3下の営業状況 宿泊受け入れ不可

Entrata Urban Complex, 2609 Civic Drive 1781 Muntinlupa
☎02-8863-2222
📍crimsonhotel.com/manila
📱CrimsonFilinvestCity



プライベート感抜群 極上ステイケーション!

都会の喧騒から離れたプライベート感抜群の民泊や小規模なホテルで、家族水入らずの極上ステイケーションを楽しもう!ここではAgodaで見つけたマカティから小一時間の宿泊先をご紹介します。



予約はこちらから

Al Fresco Springs 2 | Hot Spring w/ View-Sleeps 25

アルフレスコ・スプリングス

マキリン山がよく見える開放的な邸宅。天然温ブールつき。1階は各ベッドルームにトイレがついており、2階は共用のトイレのみ。タオルや洗面用具は要持参。キッチンもあり、コンロなどは追加料金で使用可能。



Los Banos, Laguna

Photo credit: Al Fresco Springs

●主なアメニティ ・プール・冷蔵庫・バーベキュー用グリル・Wi-Fi・ケーブルTV・カラオケ(利用は毎日24時まで・駐車場

Cala Laiya

カラ・レイヤ

敷地内に数軒のボックスハウスがあり、お互い離れているのでプライベート感はばっちり。インフィニティプールが2つあり他の宿泊客と共用。プライベートビーチはあるが、浅くて泳ぐことができないのが残念。



Photo credit: Cala Laiya



San Juan - Laiya Road, Laiya Ibabao, Batangas, Laiya, Batangas

●主なアメニティ ・喫煙エリア有・プール・駐車場・レストラン・バー・ベット可

Unit C Arabella Hot Spring Resort Mt Makiling view

アラベラ・ホットスプリングス・リゾート

マキリン山のふもとに位置する。広々とした2階建て、4ベッドルームの邸宅が3軒あり、どれも専用の温ブールつき。ラウンジエリア、キッチンもある。



Photo credit: Arabella Hot Spring Resort

Los Banos, Laguna

●主なアメニティ ・収容人数約20人・プール・喫煙可・ケーブルTV・Wi-Fi・エアコンベット可

Mon Paradis Private Resort

モン・パラディス・プライベート・リゾート

高速道路沿いなのでアクセスしやすく、近くにレストランやコンビニもある。カラオケ、グリル、調理器具、炊飯器などは宿泊費に含まれる。温ブールの他に、バスタブもついている。



Photo credit: Mon Paradis Private Resort

San Juan - Laiya Road, Laiya Ibabao, Batangas, Laiya, Batangas

●主なアメニティ ・駐車場・バスタブ・プール・ケーブルTV・Wi-Fi・喫煙エリア有・庭・バルコニー・ベット可

Villas by Eco Hotel

ヴィラス・バイ・エコ・ホテル

バタンガスのタール湖近くに位置する全9部屋の小規模なホテル。タール湖が全貌できるDeluxe Lake Viewルームがおすすめ。ホテル内にはレストランがあり、ハウスキーピングサービスも提供。



Photo credit: Villas by Eco Hotel

Lipa City, Batangas

●主なアメニティ ・プール・ゲームルーム・バーベキューグリル・ベット可・送迎サービス・駐車場・ケーブルTV

ステイケーションで古き良きマニラにタイムスリップ

歴史のある建物を改造したホテルは、昔にタイムスリップしたような気分を味わうことができ、モダンなホテルとはまた一味違った魅力がありますね。ここでは、過ぎ去りし日のマニラを感じることができる2軒のホテルをご紹介します。

The Henry Hotel Manila

ザ・ヘンリーホテル・マニラ

古い民家を改造したホテルは全35室。場所はベイシティエリア付近の安全な住宅エリア内に位置し、自宅にいるかのようなアットホームな雰囲気が魅力的だ。27平米のClassic Roomの他、庭側に位置する24平米のGarden Suite。バスラブ、専用のガーデン、控えの間がついた54平米のSuite Room、そしてバルコニーと控えの間のある62平米のOwner's Suiteがある。

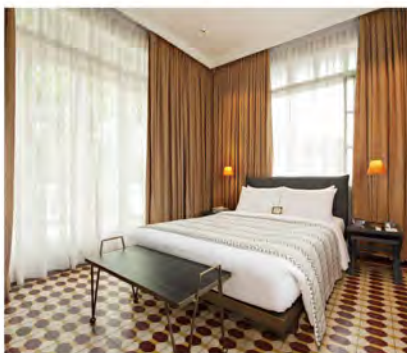


Photo credit: The Henry Hotel

Alert Level 3下の営業状況 2月末から受け入れ再開

2680 FB Harrison St., Pasay ☎02-8807-8888 📍manila.thehenryhotel.com 📘TheHenryHotels

Rizal Park Hotel

リザールパーク・ホテル

ホテルは元々1911に建設され、1970年代まで、ダグラス・マッカーサーを含め多くの著名人が所属したカントリークラブThe Manila Army and Navy Clubの施設として使われていた。2014年から復元作業を開始し、2017年には現在のRizal Park Hotelとしてオープン。アメリカ植民地時代の建築様式がそのまま残されており、歴史を感じることができる。部屋は全部で110室。

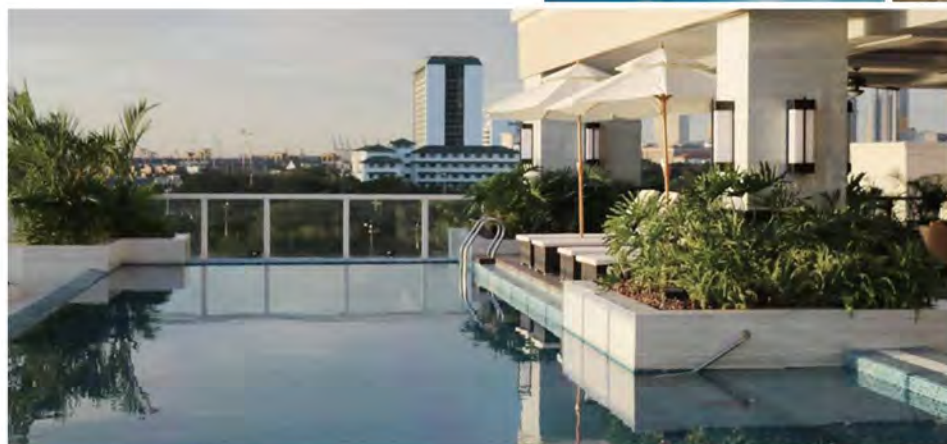
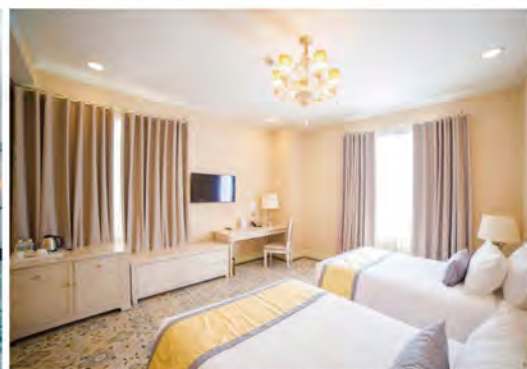


Photo credit: Rizal Park Hotel

Alert Level 3下の営業状況 宿泊受け入れ可能

South Road Drive, T.M. Kalaw Ext., Ermita, Manila ☎02-8804-8700
📍www.rizalparkhotelmanila.com 📘RizalParkHotel

都会を遊びつくそう！マカティでステイケーション

マカティはアヤラセンター、リトル東京、ポブラシオンなど、遊ぶところがぎっしり詰まっている。少し遠い所に住んでいるなら、一度マカティに1泊して遊びつくしてみるのも面白いかも？

Herald Suites

ヘラルドスイーツ

リトル東京の目の前、マカティシネマの日本食レストランからも近く、またホテル内にもレストラン「はつはな亭」がある。グリーンベルトも徒歩圏内。フィリピン、スペイン、地中海式を融合させたインテリアデザインは、カラバオの骨を埋め込んだウッドの家具やベネチア風の鏡など、レトロな雰囲気が魅力的だ。

全88の客室があり、屋外にはプール、1階奥には静かで打ち合わせなどに便利なCoca Cafeがある。また、接待や会食に利用できる個室を備えた日本食レストランはつはな亭では、エグゼクティブシェフの近藤氏による伝統的な日本料理が楽しめる。



Alert Level 3下の営業状況 宿泊はPCR検査陰性のみ、子ども不可、レストランはワクチン接種者のみイートイン可能

2168 Don Chino Roces, Makati
☎ 02-7759-6270 to 81/0917-315-9246/0939-938-3715
🏠 heraldsuites.com 📘 heraldsuiteshotel


Raffles Makati

ラッフルズ・マカティ

アラヤセンター内にあり、姉妹ホテル「Fairmont」とサービスアパートメントの「Raffles Residence」と同じ建物内にある30階建てのホテル。各ホテルの共用施設として利用できる「Willow Stream Spa」は広々とした個室にジム、スチームルーム、プールと内容も充実。フレンチレストランのMirèioは料理はもちろん、マカティの景色を見渡せるテラス席も雰囲気抜群。



Alert Level 3下の営業状況 宿泊受け入れ可

1 Raffles Drive, Makati Ave., 1224 Makati
☎ 02-8555-9777
🌐 www.raffles.com  RafflesMakati

New World Hotel Makati

ニューワールド・ホテルマカティ

国内随一の金融エリア・マカティ市の中心部アヤラセンターのグリーンベルトエリアの向かいに位置するNew World Makati。前述のアヤラセンターはもちろん、周辺のレガスピビレッジやリトル東京からも徒歩圏内、客室から見える都会の夜景は素晴らしい、マカティを満喫するにはぴったりのロケーションだ。595の客室・スイートは、美しいシティービューと快適性を兼ね備えたスタイリッシュな内装。客室はゲストルーム・レジデンスクラブルーム・スイートの種類があり、レジデンスクラブルームのゲストであれば、ゲスト限定のリビングルームで朝食、アフタヌーンティー、イブニングカクテル、終日提供の飲み物を無料で楽しめるほか、6歳未満のお子様連れの家族のためのファミリーエリアも利用可能。



Alert Level 3下の営業状況 ワクチン接種済みの18歳以上のみ受け入れ可、スバは休業中

Esperanza St. cor. Makati Ave., Ayala Center, Makati
☎02-8811-6888 🏠 manila.newworldhotels.com/en 📘 [NewWorldMakatiHotel](https://www.facebook.com/NewWorldMakatiHotel)

Element Boutique Hotel

エレメント・ブティックホテル

ロックウェルやアヤラセンターからも近い立地のブティックホテル。部屋ひとつひとつのインテリアデザインがユニークで、ウッドや植物を使った温かみのあるモダンなデザインが特徴。館内のレストランThe Bistro by Elementではフレンチと地中海料理を楽しむことができる。



Alert Level 3下の営業状況 受け入れ可能

4950 Guerrero St., Brgy. Poblacion, Makati ☎02-8805-1360/0967-442-1388
 🌐 www.elementboutiquehotelmakati.com
 📞 Element-Boutique-Hotel-106441751515449



Experience the Excellent Taste of Santis Cheese and Cold Cuts Platter



WOODEN BOARD

GRAZING BOX



SERVES THE BEST QUALITY
THAT YOU CAN TASTE



PERGOLA DINING AREA
SEMI-AL FRESCO



We are located at
Km. 52, Buho, Silang, Cavite • Tel No. 414-2337

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 4:00-22:30

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



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




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 | HOSHIMATSURI

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

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

UNAKICHI

店外飲食もできます!

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

お酒のみに
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)

お問合せ・ご予約は

鴨料理・和食

琴乃

(02) 7211-5775 / (02) 8255-1071
0917-170-7790 / 0921-215-0862

マカティ・クリークサイド
中2階

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

リトル東京
ギャラリーに
新店舗open!

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

TEL: 0995-633-0277

kuranosuke Kuranosuke.amorsolomakati

詳しくはこちらから

一和 KAZUWA

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。

2月extra vip room新設

目の前で焼いてくれる鉄板焼き

刺身盛り合わせ

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

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

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

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

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連発!

割烹 なかじ



【日本酒】
 ・庭のうぐいす (福岡) P2600
 ・繁耕 (福岡) P1900
 ・万齢 (佐賀) P2600
 ・東一 (佐賀) P2500
 ・岩の蔵 (佐賀) P2800
 【麦焼酎】
 ・壺岐Gold (長崎) P2200

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)

あらや あらやラーメン



『ボクの好物は
 ビリッと辛い
 「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

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

KAZUNORI JAPANESE RESTAURANT



エビのアーモンド衣揚げセット
 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

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

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)

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
Total	P5,740

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 →



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 @087wyiky



テイクアウトやフードバンダ
 からのご注文も承ります

一番搾り
 極上生が飲める店

azuThai

AzuThai で伝統的なタイ料理を召し上がれ!

AzuThaiは、タイ商務省が「タイ・セレクト」に認定したフィリピン初のレストランです。



日本語メニューをご用意しています。

8817-6252 / 8813-0671 / 0927-136-1306



900 Arnaiz Ave., corner Paseo de Roxas, Makati City 1200 • www.azuthai.com

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

IKOMAI
CHI DESSERT

HARU
Korean Restaurant and Korean Grocery Store

ポブラシオンに新韓国料理レストランOPEN!

ポブラシオンの新しい焼肉レストランHARU Restaurantでは、美味しい焼肉はもちろん本格的な韓国家庭料理をご提供しています。個室、カウンターバーもあり、またケーキタティングサービスも充実!皆さまのご利用をお待ちしています。

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

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/>

日本より直送厳選黒毛和牛!

牛肉と寿司と焼き鳥を
ポブラシオンの焼肉ソウル亭で
お楽しみください

**ゆっくり飲んで食べる
ことができるお店です。**

日本直送の厳選和牛と
新鮮なお寿司! V-I Pルームあり!
ゆっくり飲んで食べる
ことができるお店です。

ラーメン Kazu Chan

**濃厚なスープを
ぜひ堪能あれ!**

濃厚鶏ガラスープ
ラーメン P400~

焼肉ソウル亭

☎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

**やまかつ
日本食レストラン**

☎0997-985-2875 | 113Belfrant Bldg. Scout Lazano St, Tomas Marato Ave, Quezon City | 営業時間 11時~14時、17時~23時

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

**Valentine's Dayに合う
素敵なケーキをご用意しました**

BEBÉ ROUGE
PATISSERIE



スフレチーズケーキ
チョコレートムースケーキ
ストロベリーショートケーキ

ケーキの他、各種バレンタイン用のチョコレートやお菓子も豊富に揃えております。
価格に関してはお店までお問い合わせください。

0917-851-9636 | 02-8833-2826

7602 Sacred Heart St, Corner Metropolitan Ave, San Antonio Village
9:00-17:00 **f PatisserieBebeRouge**

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

**ベリーズ・シャブリ、
ドメヌ・デュ・コロンビエ**

熟した果実の風味とクラシックなシャブリの持つ滑らかさとのマリアージュを楽しめる美しいバランスのワインに仕上がっています。砕いた牡蠣殻とライムのアロマが魅力的で、味わいは凝縮感に溢れています。ワインだけで、貝類や山羊のチーズ、軽めの料理と合わせても美味しく頂けるでしょう。

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

chlho.watanabe@estatewine.com.ph • 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

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

Taste Ogawa Taste Japan
OGAWA Traditional Japanese Restaurant

おがわ

BGCの本格和食店。エドサシヤングリラ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



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
Unit 7 The Plaza, Arya Residences, McKinley Parkway cor. 8th Ave., Bonifacio Global City, Taguig
f Fukudaya Philippines **@fukudaya.ph**

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 f 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
※点線部分を切り取ってお持ちください。
※年2月28日まで





TORIYA KANBE JAPANESE RESTAURANT

BGC

Tel: 0969-096-1577 (Smart)
028-732-8434 (Landline)

Address: The Fort Strip,
7th Ave. BGC, Taguig City

Open: 15:00-翌2:00

Regular Holiday

f Kanbe Japanese Restaurant



21年12月オープン。美肌効果抜群の博多水炊き、福岡名物博多とり皮、福岡のB級グルメをオリジナルにアレンジした官兵衛焼き等、多彩なメニューをご用意しております。同年8月にオープンしたボホール店と共に、ご来店お待ちしております。



KUSHIYAKI KANBE JAPANESE RESTAURANT

Tel: 0915-163-6552 (Globe)
(038) 502-1527 (Landline)

Address: Purok 5,
Danao Panglao, Bohol

Regular Holiday

f KushiYaki Kanbe



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

WOODEN HORSE STEAKHOUSE

ウッデン・ホースステーキハウス



Rib Eye Steak



Vongole Spaghetti



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べたい人におすすめ。



☎ 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

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
ishihara.japaneserestaurant
BF HOMES 350 El Grande Ave,
Parañaque, 1720 Metro Manila

ご注文はこちらから



一本槍 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。
これぞ銀しゃり!

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

f ipponyarijapresto

詳細はこちら

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/>

おでんハウス
ODEN HOUSE Japanese Restaurant

おいしい市場食堂
カルティマルでのお買い物の際には
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
バサイ・カルティマル生鮮市場横
2F Magic Star Square Bldg
f ODEN HOUSE Japanese Restaurant

店舗、メニューはこちら

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↑

極上のスペシャルティーコーヒーを
当店で、デリバリーで
お楽しみください。

Himawari

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

QR code

一杯のコーヒー

プロ
直伝!

今晚のおかず

The Simple Japanese Food
Local Radish 大根

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

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



にんにくと辛味が食欲をそそる!

大根醤油漬け

<配信動画>

<https://www.youtube.com/watch?v=fJegxpLr0iU&t=95s>

●材料 (4人前)

大根..... 300g
砂糖..... 小さじ2
塩..... 小さじ1
穀物酢..... 大さじ1
醤油..... 小さじ1
一味唐辛子..... 小さじ1/2
おろしにんにく..... 小さじ1/2

●作り方 (調理時間 30分)

- 1 大根の皮をむき、薄くイチョウ切りにする。
- 2 ボールにあげ、砂糖、塩を入れて全体的に和え、20分程度置いておく。
- 3 大根から出た水分を取り除き、さらに手できつく絞る。
- 4 残りの調味料を3と和えて完成。

●Just simple appetizers

Daikon shoyu zuke (Pickled radish with soy garlic)

daikon radish..... 300g
sugar..... 2 tsp
salt..... 1 tsp
vinegar..... 1 tbsp
soy sauce..... 1 tsp
chili powder..... 1/2 tsp
garlic paste..... 1/2 tsp

●Cooking Directions (Cooking time: 30 minutes)

- 1 Peel and slice the radishes into quarters lengthwise, then slice again crosswise to make into thin slices (see photo)
- 2 Toss radishes with sugar and salt, then set aside for 20 minutes.
- 3 Drain the radishes, then use hands to squeeze out excess liquid.
- 4 Mix radishes with the rest of the ingredients.



Point!

漬物をおいしく作るポイントは下ごしらえ時の脱水。砂糖や塩をあらかじめ和えておくことで、下味をつけながら浸透圧の効果で余分な水分を取り除くことができます。残りの調味料は水分をよく切ってから混ぜて仕上げましょう。水分の抜けた材料は味が入りやすく、また水っぽさもなくなります。

フィリピン食材 豆知識



大根はアブラナ科ダイコン属の植物ですが、日本国内では100種類以上の品種があると言われています。

根の長さや太さも多様であり、白いダイコン以外にも赤・緑・紫・黄・黒、様々な色の大根があります。

市場に一番多く出回っているのは青首大根。首(葉の根本部分)が青いことから由来し、甘味があり水分を多く含むことからサラダや、漬物、煮物等、幅広い調理に適応できる万能野菜の一つです。

ここフィリピンでも大根はメジャーな野菜の一つで、市場やスーパーの野菜コーナーでは必ず置いてあります。土や気候、栽培方法の違いからか、日本のものと比べて細く、水分が少ないのが特徴です。少し筋っぽさが残る場合もあるので、フィリピンではスープや煮物に使われることが多いです。フィリピンの代表料理の一つであるシニガングスープにも大根はよく使われます。日本の大根に近いものとしてKorean Radishというものがあります。丸い形が特徴で、甘味がありローカル大根よりも瑞々しいです。機会があれば是非お試しください。

そんなLocal Radishを使って今回は無限大根と呼ばれる大根醤油漬けのレシピをご紹介します。非加熱の料理なので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。

穴場発見! お馴染みの
シャンプー類はここで揃う!

TPE

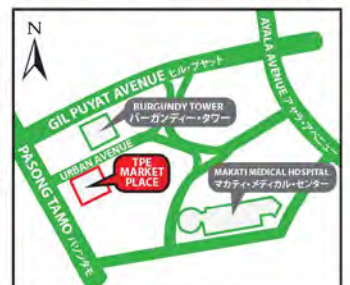
台湾グロッサリー ティー・ビー・イー

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お馴染みの商品がずらり。それに加えてお弁当も販売しており、こちらも大人気です。

8種類あり、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 Roces 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!

Lets' enjoy Philippines

柔らかいジューシーなおいしさ! パーティーにぴったりです!

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グリル!
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)

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！

すっきり
チャミスル グレープフルーツ

さっぱり
チャミスル すもも

爽やか
チャミスル マスカット

ほんのり
チャミスル あまずっぱい ストロベリー

참이슬 주세요!
チャミスル ジュセヨ!
참이슬 下さい!

#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

New Hatchin 日本食材 専門店
Japanese Grocery

豊富な品揃え！ 基本的な日本食材に加え、
生鮮食品がおいてあ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 Cartimar 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

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

アニメイラストの
駄菓子も人気!

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 f msuperph

最新の情報を
お届けします

FBはこちらから Line登録はこちらから

NOW OPEN

日本のプレミアム食材店。OMAKASE

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食材店です。
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。



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、一気にためるエコバッグ
「Shupattoコンパクトバッグ」をプレゼント(数量限定、無くなり次第終了)

marna
TOKYO 1872



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 Vitores Street, Seacom Cpd, San Antonio, Parañaque City



POWER-UP YOUR WORKOUT

**READY-TO-DRINK
BCAA**



**HELPS IMPROVE
ENDURANCE**

**HELPS REDUCE
MUSCLE FATIGUE**

GET ONE NOW! LazMart | Shopee | Shopee Mall | LazMail

Eat Well, Live Well.

Aji
AJINOMOTO



Yasaka Food Store

Ramen Specialty Store

らあめん食材専門店




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 [f yasaka food store](https://www.facebook.com/yasakafoodstore)



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

021 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



Shin Mikana Philippines Inc. は、お客様にご満足いただける高品質でおいしい日本食材を数多く提供しております。

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。





SCAN ME

日本食材 調味料 冷凍食品 お菓子
日本酒 ウイスキー 焼酎

All Your Favorite Ingredients Is Here!



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



Shin Mikana
PHILIPPINES INC.

Main Supplier 

JAPANESE GROCERY & FOOD INGREDIENTS

Our Branches:

- 7065 N.R. Tirona Highway Halsey L. Bacor City, Cavite (Warehouse)
- Cartimar Commercial Arcade & Suite 2209 Leveza St., Pasay City
- Farmers Market, Cubao

Please contact us for more info

 Shin Mikana Philippines Inc.
(046) 402-5838 or 0917 709 6824



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/>

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です。

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. 飲食店様が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



新古書・古書・一部新刊

南東舎書店

古典、名著、教養書、歴史書から、小説、ビジネス書、学習参考書、コミックなど日本語書籍4千冊以上を常備。フィリピン関係本だけで150冊以上、アジア関係本は500冊以上あります。



場所 Makati Cinema Square 1F, Chino Rosces Ave., Makati City, M.M Philippines マカティシネマスクウェア1F(中2階)、ジョリビーを正面に見て右側。

電話 0927-355-3872(日本語対応、アナリー)

営業時間 午前10時半～午後7時半

メール ishimic0511@gmail.com

※古本の買い取り等については、右記(株)南東舎までご相談ください。

自費出版、冊子、映像制作も(株)南東舎に

(株)南東舎は日本の出版社です。書籍、冊子、映像に関するあらゆるご注文に応じています。自費出版、企業カタログ、パンフ、宣伝ビデオ制作などのご要望があれば、大手メディア勤務経験を持つプロフェッショナルなスタッフがお引き受けいたしますので、0995-936-5000、02-5313-7371(いずれも日本語対応)までお申し付けください。

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!



YouTube

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!

SNSでプライマーをチェック!

twitter

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 QRコード

【LINE ID】@hibariclinicph

HIBARI CLINIC
ひばりクリニック

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日本医師が
皆さんの健康をサポートします。

抗原・抗体検査 RT-PCR検査

出張抗原・抗体検査は1日最大100名可能

出張抗原・抗体検査は、検査技師、看護士がお伺いいたします。
出張抗原検査は、終了後に結果サマリーをお渡し。
出張抗体検査は、採血後クリニックにて検査を行い、その日にメールで結果サマリーを報告。
両検査とも正式な結果は翌日お渡しできます。
外来での抗原・抗体検査は、一時間で結果をお渡しできます。

抗体検査：P800/人 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 kobeclinic.ph
営 9:00~17:00 (月-土) toshikobeclinic@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

●日本語対応可能 ●最新デンタル機器完備

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、口腔内管理に！

●対応言語：日本語・英語・タガログ語 ●開院時間 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(親知らず)、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、マタニティ歯科、デンチャー、顎関節症の治療など

Acero先生のインタビューはこちら

Makati Rise Towerに
Acero Dental Center
Now Open!

Dr. Chaver O. Acero Dr. Joseph Neil Acero

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

ACERO DENTAL CENTER
アセロ

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
●まずはE-mail、お電話にてお問合せください。

LINE QRコード

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ミラも併設。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。

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

KOBAYASHI DENTAL CLINIC & LABORATORY

小林歯科診療所・技工所

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 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

WellBe

Wellness Express

コンドミニウム、アパートへの出張マッサージサービスです。

1時間PHP500からご提供しています。

SWEDISH MASSAGE - 60mins PHP.500 only

THAI MASSAGE - 60mins PHP.500 Only

SHIATSU MASSAGE - 60mins PHP.500 Only

Promo 指圧マッサージ

Combination Of (Swedish, Shiatsu&Thai)

2Hours for only P900 Only

お問合せ・ご予約

Cell: 09276693538 (Globe), 09692963882 (Smart) Tell: 8734 4401

f @WellnessExpress5 wellnessexpress21 w3lln3ss21



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

Sweet Massage

ホーム&ホテルマッサージ
— 24時間営業 —

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 Makati P800 Ortigas P1000
Pasay P800 Malate P800 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



SCS
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





No.5 走るより歩く方が痩せる！？

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

■ 知っておきたい痩せるメカニズム

みなさんあけましておめでとうございます！

本年もこちらで執筆する機会を頂けることに感謝です。少しでもみなさんのダイエットの役に立てる記事を書いていければと思いますのでよろしくお願いします。

みなさんはどんな年末年始を過ごされましたか？私の日本人の友人はマニラから離れて、キレイなビーチで過ごしていたのをSNSで拝見しました。

そんな筆者は現在日本へ帰ってきており、富士山の麓の河口湖で冬キャンプをしました。車のルーフに備え付けられているテントで寝たのですが、朝起きると枕の横に置いてあったペットボトルの水がカチカチに凍っていました。それもそのはず、温度計をみると-6℃を指していました。無事新年を迎えられたことに感謝です（笑）来年は絶対あたたかい離島で過ごしてやります。

そろそろ本題に入りましょう。年末年始の食べ過ぎで、ダイエットをはじめようという方へ向けて1つ質問です。『走る』と『歩く』ではどちらが脂肪燃焼に効果的だと思いますか？

多くの方が『走る』と思いつくのではないのでしょうか？おそらく理由は『走る方が汗もかくし消費カロリーも多いから』ではないでしょうか？

ですが実は気になる脂肪を減らしたい場合は歩く方がダイエットには効果的なのです。今回はその理由を詳しく解説します。

まず人間のカラダには『本能』というものがある。これは言い換えると『生き抜こうとする

力』です。そして、その本能は今いる環境に順応します。

少しスケールの大きい話になりますが、生物は最初全て1つの同じ形をした細胞でした。その細胞が本能によって環境に順応し姿を変えて、海で生きる生物はヒレが生えて海中で呼吸できるようになり、空で生きる生物は翼が生えて飛べるようになり、地上で生きる生物は、手足が生えて地上を移動できるようになりました。これを『走る』に置き換えても同じで、本能が働いて頻りに走る環境で生き抜けるカラダになろうとします。



何が言いたいのかというと、『走る』という行為によってカロリーは消費されるものの、そのカロリーが生み出される源は、『食べたものの栄養』と『筋肉』であって、『脂肪』は最後まで保存しておくことなのです。摂った栄養を消費し終えると、余分なエネルギーを消費する筋肉をカラダは必要ないと判断し、分解してエネルギーにしようとする。反対に減らしたい脂肪は、いざと言うときのエネルギーとしてカラダに溜め込もうとします。

こうい理屈から、走り続けると筋肉が減り代謝が

下がり、脂肪を溜め込もうとする作用が起きて『痩せにくく、太りにくいカラダ』になってしまいます。

■ 脂肪が必要ないカラダづくり

ではどうすれば脂肪を効率よく減らせるのか？

答えは、『筋トレ』と『歩く』です。筋肉があるカラダはガンガンエネルギーを消費するため脂肪がつきにくい。そこで筋トレをして、本能に『このカラダには頻りに負荷が加わるから、筋肉が必要だ』と思わせるのです。そしてエネルギーの消費がそこまで大きくない『歩く』という行為によって筋肉の減少を最小限に留めて、カロリーを燃焼することができます。

今回の内容を1行にまとめると、いかに本能に『脂肪が必要ないカラダ』だと思わせる環境を自分で作れるか、ということです。

それにはまず筋トレは不可欠です。ダイエットに少しでも興味ある方！『筋トレすると太くなりそうで怖い』など、『TikTokで動画出したらバズって有名になりそうで怖い』『みたいな雲を掴むようなことを言っていないで、すぐにでも筋トレ始めましょ！

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。フィリピン在籍者に、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



① 受け放題プラン (P12,800)

残席あと6名

② 週1回初心者向けプラン (P6,400)

新プラン登場

無料体験実施中！

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8時~19時、日曜定休



Orangeってどんなジム？
Orange Fitness Club 検索

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！

日本人有資格
トレーナーが
指導

無料体験・開催中！ 要予約

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すすめ！
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・寝室におすすめ！
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

飲食店におすすめ！
加湿空気清浄機

HIGH-DENSITY 7000

KC-G60E-W

50 sq.M
ROOM SIZE

Recommended for Car

Plasmacluster Ion Generator

車用におすすめ！
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



HIGHLY RECOMMENDED
FOR PEOPLE
WITH ASTHMA
& ALLERGIC RHINITIS



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



@sharp.ph

ph.sharp





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

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 / 1455 1105 / 1655 0105 / 0620 0940 / 1455	毎日 毎日 水・金・日 水・金・日 毎日
成田⇒マニラ Narita/Manila	PR 427 5J 5055 NH 819 JL 745	1325 / 1740 1820 / 2205 1755 / 2155 1805 / 2210	毎日 水・金・日 毎日 毎日
マニラ⇒羽田 Manila/Haneda	PR 422 NH 870	0855 / 1400 1450 / 2000	月・水・木・金・日 月・水・木・金・土・日
羽田⇒マニラ Haneda/Manila	PR 421	1520 / 1930	月・火・水・金・日
マニラ⇒関西 Manila/Kansai	PR 412	0925 / 1405	毎日
関西⇒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

マニラ⇒札幌 Manila/Sapporo			
札幌⇒マニラ Sapporo/Manila			
セブ⇒成田 Cebu/Narita	PR 434	0800 / 1325	土
成田⇒セブ Narita/Cebu	PR 433	1425 / 1845	土
クラーク⇒成田 Clark/Narita			
成田⇒クラーク Narita/Clark			
クラーク⇒関西 Clark/Kansai			
関西⇒クラーク Kansai/Clark			
マニラ⇒香港 Manila/Hongkong	PR 300	0815 / 1030	水・木・金・日
香港⇒マニラ Hongkong/Manila	CX 907 CX 903 5J 273 5J 113 PR 301	0745 / 0940 1615 / 1835 0915 / 1125 2020 / 2245 1145 / 1350	土 火 毎日 毎日 水・木・金・日

《航空会社コード》BA=ブリティッシュ航空, BR=エウエア航空, 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=パニラエア, GK=ジェットスター

※2022年01月03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)**

「日本品質」のお掃除をローカルプライスでご提供!!

大好評の「**エアコン掃除**」
がおすすめ!

ウィンドウタイプ: **Php 1,320 (税別)**
壁掛けタイプ: **Php 1,650 (税別)**

今ならお得な**年間契約**も受け付け中!

サービス内容

OUR SERVICES

- エアコン掃除 (日本品質の養生・洗浄)
 - 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
 - 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(エアコン掃除)

気になっていたカビのような汚れが落ち、嫌なニオイもなくなりました。冷房の効き具合も良い感じです。

VOICE

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



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・土
香港⇒セブ Hongkong/Cebu	CX 921	0820 / 1110	火・土
マニラ⇒シンガポール Manila/Singapore	SQ 915 SQ 917 SQ 919 PR 507 SJ 803 SJ 803	0040 / 0425 1405 / 1750 1705 / 2100 0925 / 1310 2020 / 0005+1 2010 / 2355	毎日 毎日 毎日 毎日 火・木・土 月・金
シンガポール⇒マニラ Singapore/Manila	SJ 804 SJ 804 SQ 910 SQ 912 PR 508 SQ 918	0110 / 0500 0135 / 0525 0915 / 1250 1210 / 1550 1410 / 1800 1910 / 2250	火・土 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・木 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・木
マニラ⇒バンコク Manila/Bangkok	TG 625 TG 621 PR 730	1910 / 2125 1310 / 1545 1010 / 1240	火・木・土 月・水・金 水・金・日
バンコク⇒マニラ Bangkok/Manila	TG 624 TG 620 PR 731	1355 / 1805 0745 / 1155 1350 / 1805	火・木・土 月・水・金 水・金・日

マニラ⇒ジャカルタ Manila/Jakarta	PR 535	2115 / 0020+1	水・金・日
ジャカルタ⇒マニラ Jakarta/Manila	PR 536	0110 / 0615	月・木・土
マニラ⇒クアラルンプール Manila/Kuala Lumpur	PR 525 PR 527 MH 807 MH 705	0720 / 1105 1105 / 1450 1315 / 1715 2220 / 0210+1	火・土 木 月・水・金・土 火・木
クアラルンプール⇒マニラ Kuala Lumpur/Manila	PR 526 PR 528 MH 806 MH 704	1205 / 1555 1540 / 1930 0830 / 1220 1730 / 2110	火・土 木 月・水・金・土 火・木
マニラ⇒ソウル Manila/Seoul	SJ 188 PR 468 KE 624 OZ 704	1300 / 1810 1405 / 1935 0035 / 0545 2345 / 0500+1	木・土 水・木・土 毎日 毎日
ソウル⇒マニラ Seoul/Manila	KE 623 OZ 703 SJ 189 PR 469 PR 469	1835 / 2145 1920 / 2230 1945 / 2240 2035 / 2335 2100 / 2355	毎日 毎日 木・土 木・土 水
マニラ⇒セブ Manila/Cebu	PR 1841 PR 2835 PR 1835 PR 2835 PR 1835 PR 1849 PR 1847 PR 1849 PR 1853 PR 1859 PR 5853 PR 1861 PR 1861	0605 / 0730 0740 / 0905 0740 / 0905 0740 / 0915 0930 / 1055 1040 / 1205 1100 / 1225 1230 / 1355 1330 / 1455 1600 / 1725 1700 / 1830 1800 / 1925 1900 / 2025	毎日 火・水・土・日 木・金 月 月 毎日 月 月 毎日 月・火・水 月・火・水・木・金・日 月
セブ⇒マニラ Cebu/Manila	PR 1836 PR 1842 PR 1880 PR 2880 PR 2880 PR 659 PR 1880 PR 1854 PR 1860 PR 5854 PR 1862 PR 1850 PR 1848	0730 / 0855 0820 / 0945 0955 / 1120 0955 / 1120 0955 / 1130 1105 / 1225 1145 / 1310 1545 / 1710 1815 / 1940 1920 / 2050 2015 / 2140 1255 / 1420 1315 / 1440	日 毎日 木・金 火・水・土・日 月 月 毎日 月・火・水 月・火・水・木・日 毎日 月

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または 電話02-88593827/28まで

レンタカー・ドライバーはお任せください



Vios 1.3E(A/T) :
Php3,000 (10時間)



Innova 2.8V(A/T) :
Php4,300 (10時間)



Avanza 1.3E (M/T):
Php3,500 (10時間)



Starex 2.5CVX(A/T) :
Php5,000 (10時間)



GL-Grandia 3.0(M/T) :
Php5,350 (10時間)



Montero Sports(A/T) :
Php4,700 (10時間)

【ドライバー派遣も承ります】

・1日(10時間) Php1,500~
・1ヶ月(週5日) Php25,000~

A. Watanabe Car Rental
(ABLE CAR SERVICES)

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 J.P. Rizal Ext. Corner Tanguile St. Comembo, Makati City

【長期月極レンタル(運転手付)】
・Php49,500 (運転手付き)
・ナンバーコーディング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?

- ✓ 痛任や買断が決まり、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 <https://www.tau.co.jp/>



302B Vicente Madrigal Building,
6793 Ayala Avenue, Makati

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. 7

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、BGC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ます。



ウィズこども園・事業統括責任者・保育士 小野誠さん

園生活を通して、こどもが学ぶこと

2022年は、オンライン授業での幕開けとなりました。しかしながら、弊園は昨年の11月半ばからクリスマスまで開園することができました。消毒・清掃作業に毎日たくさんの時間を費やし、こどもたちの安全対策に職員は緊張状態でしたが、こどもたちの笑顔を見ていると心が癒されました。

わずかな期間でも、園生活を通して、こどもたちの成長をたくさん発見することができました。つくづく実感したことは、こどもは、人と接することで大きく成長するということです。幼児教育施設とは、こどもが社会との関わりを初めて体験する場です。ともだちとの遊びを通して、相互関係を築き、心を成長させていきます。

アメリカの社会学者パーテンによると、幼児期のこどもは、6つの遊びの分類(①なにもしない行動、②独り遊び、③傍観者の行動、④平行遊び、⑤連合遊び、⑥協同遊び)を経験し、社会性を身に付

けていくと述べています。開園当初、年少・年中クラスのこどもたちは、平行遊び(関わることはないが、近くの友達と同じ遊びを一人で楽しむ)をしている子が多かったですが、徐々にともだちと同じおもちゃで遊ぶといった連合遊びに発展していきました。年長クラスのこどもたちは、上手に共同遊び(役割分担やルールを決めて友達と遊ぶ)を楽しむだけでなく、年下のともだちにも「遊びに参加したいときのルール」を教えていました。次第に、「一緒に遊び?」「いいよ」という対話が、園のいたるところで聞こえるようになりました。こどもたちは、自分たちで決めたルールを守ること、遊びの時間を楽しく過ごせることを学んでいきました。

もちろん、おもちゃの取り合いなどが起こることもありますが、こどもは自分の思い通りにならないことを体験し、相手の気持ちに配慮することを学んでいきます。幼児期には、自己主張が急速に発達するため、他のこどもと主張がぶつかり合うことはやむを得ないことです。自己主張を抑制する自己抑制も発達していきます

が、両者のバランスが最初から整っているわけではありません。特に幼児期は自己主張をうまく抑制できないため、予期せぬ行動を起こしてしまうこともあるでしょう。しかし、こどもはこどもなりに自己抑制の力を一生懸命育もうとしている真ただ中でもあります。そんなときには、「自分を抑える力を一生懸命発達させようとしている段階なんだね!」と心の中でこどもを応援してあげる気持ちをもつことが大切です。ちなみに、自己主張と自己抑制を調整し、自分をコントロールすることを自己制御機能といいます。自己制御機能は、環境・他者との経験・そして言葉の発達を通して、幼児期から小学生になる頃に成長していきます。

災禍の中、気を緩めることができない日々が続きますが、一日も早く、またこどもたちと一緒に園生活を送ることができるようになることを願うばかりです。

パーテン (M.B Parten, 1902-1970, 1930年代に活躍した発達心理学者) は、子供が自由に遊んでいる場面での子供同士の社会的相互交渉を①なにもしない行動、②独り遊び、③傍観者の行動、④平行遊び、⑤連合遊び、⑥協同遊びの6つの段階に分類した。年齢が上がるにつれて、①から⑥の分類へ周囲のこどもの関わり方が高次になるとされる。

オンラインでも元気に開園中!

■ 2022年度募集園児 ■

3歳児 (2018.4.2生~2019.4.2) 4歳児 (2017.4.2生~2018.4.2)
5歳児 (2016.4.2生~2017.4.2)

※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
2月から受付開始

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 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

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



オンラインで英会話・日本語スクール

PJ LINK
LANGUAGE
Center, INC.

【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 (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。

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ることがない、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 LINE @dkp1344g

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

https://stepforward-learning.com/
708-99953

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。

日系企業の有望展開先、フィリピン3年連続7位に 課題は治安、法運用の透明性、インフラ等：JBIC調査

国際協力銀行(JBIC)は、2021年の日本製造業企業の海外事業展開の動向に関するアンケート調査を実施し、12月24日に結果を発表した。今回の調査は、2021年7月に調査票を送付し、10月にかけて回収したものである(対象企業数965社、有効回答数515社、有効回答率53.4%)。

この調査は、海外事業に実績のある日本の製造業企業の海外事業展開の現況や課題、今後の展望を把握する目的で1989年から実施しており、今回で33回目となる。2021年調査では、「事業実績評価」、「中期的な事業展開姿勢」、「中期的な有望事業展開先国・地域」などの定例テーマに加え、個別テーマとして「サプライチェーンの中期的な見通し」、「DXに向けた取り組み」、「脱炭素に向けた取り組み」などについて調査を実施した。概要は下記のとおり。なお詳細は、JBICホームページに掲載されている(<https://www.jbic.go.jp/ja/information/press/press-2021/1224-015678.html>)。

1.日本の製造業は新型コロナに続く物流のひっ迫・半導体不足などに 翻弄、影響は長期化の様相

繰り返される新型コロナの感染拡大・収束の波、半導体不足や物流の逼迫など不透明要因を複数抱える中、2020年度の海外生産比率はほぼ横ばいの33%台、中期的な見通しは35%と低く、新型コロナ前の水準への回復は先送りとなっている。今後の事業展開についても現状維持とせざるをえない模様である。

2.有望国ランキングでは中国が首位を維持、米国がほぼ20年ぶりに3 位に浮上、比は3年連続で7位に

今後3年程度の中期的な有望な事業展開先国については、中国が連続首位。調査実施時点で新型コロナの感染拡大の影響が深刻化していたインドやASEAN各国が軒並み得票率を落とす中、米国が幅広い業種からの支持を受けて3位に浮上、台湾もほぼ10年ぶりに上位10カ国にランクインした。フィリピンは3年連続で7位となり、10年程度の長期的な有望な展開先国では2年連続で9位となった。

3.サプライチェーンを運ぶリスクは「物流の途絶」が最大、半導体不足は全 業種へ影響

サプライチェーンの外的リスクについては「物流の途絶」が最多となった。複雑で長い調達網を抱える企業にとって物流の安定的な維持が最重要課題であることが示された。半導体不足の影響は全業種にマイナスの影響をもたらしつつも、わずかではあるが半導体製造関連を中心に幅広い業種からプラスの影響との回答も寄せられた。米中デカップリングについては、昨年度に続き両国のバランスをとる姿勢が示唆されている。

4.約半数の企業がDXに取り組み中、先進的企業は海外に連携の幅を拡げている

デジタルトランスフォーメーション(DX)については、導入を進める先進的企業と未着手企業が半数ずつで、DXを後退させる企業は皆無。DX導入の先行分野は、製造装置・ロボットの遠隔操作、3Dプリンター、研究開発における仮想空間の活用など製造や開発部門に多い。また先進的企業ほど、DXを進める際に社外との連携を模索する姿勢が強い傾向が示されている。

5.大多数の企業が脱炭素の事業活動への影響を認識、サプライチェーンにお ける排出源の特定・計測に取り組む

約8割の企業が脱炭素の事業への影響を見込んでいる。ただし影響の中身は、製造コストの上昇などマイナス面だけでなく、新製品の開発や自社製品の需要拡大などプラス面への期待も同じ程度含まれている。多くの企業が自社工場だけでなくサプライチェーン上の排出源も重要視。製造業は調達から納品に至るプロセスを詳細に把握、そのデータ活用で排出源の特定・計測という課題に取り組んでいる姿勢が伺えた。

<フィリピンに対する評価など>

フィリピンは中期的な有望事業展開先として、2001年にベストテン入りをして以来、2008年まで順位の下落傾向が続いた。特に、2008年は、21位とベスト20からも転落した。その後、再上昇基調となり、2013年と2014年は連続11位、2015年は8位に上昇、15年ぶりのベスト10入りとなり、2018年まで4年連続で8位が続いた。そして、2019年はメキシコを抜き7位に浮上、2020年、2021年と3年連続で7位となった。ただし、2021年の得票率は9.0%で、2020年の10.4%から低下、8年ぶりの10%台割れとなるなど、他のASEAN各国と同様得票率が低下した。そして、4位のベトナム(30.4%)、5位のタイ(22.3%)、6位のインドネシア(19.4%)という他のASEAN主要国に水をかけられている。ちなみに、フィリピンは2001年度以前は1997年が7位、1998年が6位、1999年が7位、2000年10位と推移していた。得票率過去最高は1995年の




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 | www.ToyotaSantaRosa.com

15.4%、過去最低は2008年の1.5%であった。

2021年調査におけるフィリピンの中期的有望の理由としては、「現地市場の今後の成長性」(比率46.7%)、「現地市場の現状規模」(46.7%)がトップに並んだ。「現地市場の今後の成長性」の得票比率は2020年の54.3%からは大幅低下した。次いで、「安価な労働力」(40.4%)、「対日輸出拠点として」(23.3%)などが挙げられた。一方、課題としては、1位が「治安・社会情勢が不安」(46.4%)で他のASEAN諸国と比較して高い比率である。2位が「法制の運用が不透明」(35.7%)、次いで、「インフラ未整備」(28.6%)、「税制の運用が不透明」(25.0%)などが指摘された。輸出型企業が恩恵を受けてきた税制優遇措置の縮小を含む「企業復興税優遇法」が下院で可決された2019年以降は、「税制の運用が不透明」の比率が上昇傾向にある。

2016年をピークにフィリピン市場の成長性への期待が右肩下がりとなり、また同時期から治安・社会情勢への懸念が高まっている。一方、直接投資の実額は堅調に推移しており、また、安価で豊富な労働力や優秀な人材を評価する声も根強いことから、フィリピンはイメージ改善にむけた一層の努力が期待される。

長期的(10年程度)有望事業展開先に関しても、フィリピンに対する最近の評価は上昇基調となっている。速報資料では総合10位までの順位が明示されているが、近年ではフィリピンは2015年までランク外であった。しかし、2016年は10位にランクイン、2018年まで10位が続いてきた。そして、2019年は8位(得票率11.8%)へと上昇した。2020年は9位(9.5%)、2021年も9位(7.0%)とベスト10入りが続いている。

ただし、中期的有望事業展開先と同様に、4位のベトナム(29.2%)、5位のインドネシア(23.5%)、6位のタイ(18.9%)とは大きな差が付いている。また、軍事クーデターで大きく揺れている8位のミャンマー(8.6%)の後塵を拝している。ミャンマーに関しては「軍事クーデターは一時的なものであり地理的優位性や市場の価値を失わせるものではない」との声もあり、フィリピンを上回った。

なお本年度調査では、ビックデータを用いたテキストマイニングによる分析も同時に試行している。世界各国のニュース記事(最大4千万件)を対象にアンケート調査と同じ切り口で解析を行っている。JBICは、今回の調査結果を踏まえ、国際的な競争に直面している日本企業の海外事業展開支援及び

各国・地域の投資環境改善に向けた現地政府当局や関係機関との対話などを引き続き行っていく方針である。

比ユニクロ、2021年末64店でASEAN首位維持 タイ55店、マレーシア48店、インドネシア46店

新型コロナ禍にもかかわらず、ユニクロ フィリピン(比ユニクロ)の店舗数は着実に増加している。

2021年は、6月にマニラ首都圏ラスピーニャス市にEVIAライフスタイルセンター店、11月にはマニラ首都圏カオアン市イーストグラウンドパークに「SMシティ グランドセントラル店」をオープンした。そして、12月には、中部ビサヤ地方東ネグロス州の州都ドゥマゲッティに「ロビンソンズプレイス ドゥマゲッティ店」をオープンした。同店は、ユニクロ フィリピンにとって、東ネグロス州1号店、全国では64号店(ファーストリテイリングのホームページ掲載ベース)となる。

ファーストリテイリングはフィリピンにおけるユニクロ店舗の出店、運営を目的として、2012年1月にSMリテール社と共同出資して合弁会社、「ファーストリテイリング フィリピン社」(FRPI、所在地:マニラ首都圏パサイ市)を設立した。ファーストリテイリングの出資比率は75%である。

ユニクロ フィリピン1号店は、2012年6月15日に、巨大ショッピングモール「SMモール・オブ・アジア」に出店された。その後順調に店舗網が拡大、2018年5月末で50店、2019年末には60店に達した。2020年以降は新型コロナウイルス禍の影響もあって、出店ペースはやや鈍化しているが依然増加基調を辿っている。

2013年8月末時点ではフィリピンのユニクロ店舗数は6店で東南アジア(ASEAN)においては、シンガポールの12店、マレーシア10店、タイ10店の後塵を拝し、第4位にとどまっていた。しかし、2017年10月末には43店で、マレーシアの42店を上回る単独トップに浮上した。その後、ASEAN首位の座を維持、上記のように2021年末時点で64店に達し、2位のタイ55店、3位のマレーシア48店などを大きく上回っている。

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 稔 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アナリストとして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

フィリピンで 役立っ! フィリピン法律あらかると

第82回『会社のための名義株の保有』



今月の事例

Q.フィリピン子会社の取締役とするために現地子会社のフィリピン人従業員に子会社の株式を保有させることとしました。その際に注意することはありますか?

フィリピンでは、内国法人の取締役となるためにはその法人の株式を所持していることが必要なため、日本の親会社の完全子会社であったとしても、取締役となる個人には株式を所有させる必要があります。子会社出向中の駐在員であれば帰任時に後任の駐在員に株式を譲渡することを拒否するケースはないと考えますが、現地採用のローカル従業員を取締役とするために株式を保有させていた場合でその退任を求めるときに株式の譲渡を拒絶するケースが時折発生します。そこで、そのようなことにならないように会社として何らかの事前対策ができるのかにつき解説します。

<実質的所有者の報告>

SECは2021年1月27日付けで覚書回状を発表し、これにより内国法人はSECに対してノミニー株主及び取締役を有する場合、かかる事実が発生した日から30日以内にその事実につきSECにオンライン形式にて報告することが求められることとなりました。なお、この報告を怠った場合、罰金(5,000ペソから200万ペソ及び日額1,000ペソを超えない遅延した日数分の罰金(ただし、200万ペソを上限とする))、設立許可証の停止または失効等の罰則が科される可能性があります。また、この報告に加え、GISにおいても同様の開示を行う必要があります。

次に、取締役を交代するに当たり、これまでの取締役から新しい取締役に株式を譲渡する際の手続きですが、これは通常の株式譲渡と同じように株式譲渡証書(Deed of Assignment of Share)を新旧取締役の間で締結し、BIRにて必要な税金を納めてCARを取得の上、株式譲渡の事実を株主名簿(Stock Transfer Book)に登録すれば足りるということになります。

以上が新旧取締役の間でスムーズに株式の引き継ぎができる場合の手続きになりますが、少しでもあったとしても将来的に株式の譲渡を求めるときに素直に応じてもらえない可能性があるときには以下の方策があり得ます。まず、ノミニー株主として株式を譲渡する際に、その個人の株式の所持は株式の実質的所有者である親会社のためであり、あくまでノミニーとして所持していることを明確にするため、会社とノミニー株主との間で委託契約書(Trust Agreement)を締結して、会社が求めるときにはノミニー株主はその所有している株式を会社に返還または会社の指定する第三者に譲渡することを義務づけておくことが考えられます。これにより、仮に将来的に株式の譲渡を拒絶された場合、この委託契約に基づく株式の譲渡請求を行うことが法的に可能となります。

なお、このノミニー株主及び取締役は外資規制を逃れるために利用することは許されていませんので、注意が必要です。

結論

A.SECに対して実質的所有者の報告を行うと共に、委託契約等を締結してあくまで親会社のための株式所有であることを明確にするべきでしょう。



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 Amoroso 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/>

LINEBOTで簡単、引越準備! 海外向けNX引越しLINE

**NXならLine
で簡単にお引
越しできます!**

お引越のご予約・ご質問は、
「新規お問い合わせ」へ!



- まずは新規お問い合わせから、問い合わせフォームでへご連絡
- 「禁止品」・「仕分けの仕方」など、引越に必要な情報が、自動応答で、24時間いつでもリアルタイムで手に入ります。
- 持っていく荷物の写真をLINEで送付するだけの、「写真下見」
- 日本到着後、空港での別送品申告手続きも、その場で簡単確認。
- ご家族帰国後の、島内引越の準備・ご案内も掲載。

- 引越に必要な情報が盛りだくさん!**
- ・所要日数(日本向け)
 - ・禁止品、規制品目(日本向け)
 - ・仕分けのアドバイス
 - ・事前梱包の方法
 - ・航空便の注意点
 - ・別送品申告について
 - ・島内引越について などなど

LINE 友達登録は
こちら↓



ラインにリンクがあります。
直接メッセージも可能です。



NX(エヌエックス)引越し課 ☎(02)8837-3415, (02)8403-1106

※2022年1月日本通運はNX(エヌエックス)に社名変更いたしました

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以上のお荷物はこ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・食材(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



フィリピンビジネス通信



お客様からの声：BOT Lease and Finance Philippines, Inc. 様

『社員のエンゲージメント向上の先にある
強い組織を目指して』

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、三菱 UFJ フィナンシャル・グループの東銀リースフィリピン拠点 BOT Lease and Finance Philippines, Inc. 様からの声を紹介します。

課題と選択

今回、人事制度改革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。

組織強化のため、基礎となる社員のエンゲージメント向上を意図して、人事制度改革プロジェクトに着手することとなりました。社員が自主的に関与し、より公正、且つ納得感を持てる制度導入には、システム構築も然る事ながら、運用していく社員自身の理解、意識改革を促す教育面が最重要と考えておりましたので、人事コンサルティング会社選定にあたっては、形だけの仕組み作りに終わることなく、現地スタッフに適切な指導、サポートをいただけるかどうかを重視しました。NRI マニラ支店はフィリピン企業支援の経験値も高く、当地事情を熟知した日本人代表とフィリピン人コンサルタントで構成されたチームが社員を直接サポートいただける点が依頼の決め手となりました。

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。

日本人マネジメントの意向は日本人同士の打合せで聴取、方向性を共有いただきつつ、現地スタッフのプロジェクトチームへはフィリピン人コンサルタントチームが丁寧に説明の上、意見交換をしながら進めていただく日系企業としては大変やりやすく効率的な方式でした。

評価要素や基準、プロセス設計等、実に多くの作業項目を、社員に必要な以上の負担がかからないよう配慮、適宜サポートしながらスケジュール管理し、着実にプロジェクトを推進していただきました。

制度内容については、プロとして選択肢を提供いただきながらも、既成の枠組みに嵌め込むのみではなく、弊社固有の事情を勘案しながら細かく

■今回のお客様■

企業名：BOT Lease and Finance Philippines, Inc 様

事業内容：建機、車両、製造設備等のファイナンスリース

WEB: <https://www.botlease.co.jp/global/philippines/index.html>

調整の提案をいただき、オーダーメイドの最適な人事制度を構築できたと考えています。その過程で様々な疑問、相談事項に具体的事例や数値で助言いただけたことも判断の助けになり、当地に根差して多数の企業を支援してこられたコンサルティング会社をお願いした利点を感じました。



Chairman and President
宮本 様



Director and Treasurer
出水 様

また、選定の決め手となった社員への指導・サポートについては期待以上でした。コンサルタントから顧客向け一方ではなく、現地スタッフ参加型の KPI セットアップワークショップ、ロールプレイングも含めた評価者研修等、随所で行っていただいた現地スタッフ管理層への指導は、部下とのコミュニケーションの重要性も含め、管理・評価する立場としての理解を深め、意識を変える契機となったと感じています。社内プロジェクトチームによる全社員向けオリエンテーションに際しても、資料作成からプロジェクトリーダーへの個別指導まで手厚い支援がありました。導入後の相談事項についても常に迅速、丁寧な回答、フォローをいただいています。

プロジェクト後半はコロナ禍に見舞われたにも拘わらず、システム構築完遂へ漕ぎ着けたのは、NRI コンサルティングチームの豊富な経験と知見に裏打ちされた支援、不測の事態にも柔軟な対応と現地スタッフへの手厚いサポートがあったからこそと実感しています。

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ィングを提供しています。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



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

野村総合研究所マニラ支店

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 →



MIRAI PHILIPPINES
INNOVATION FOR THE FUTURE

梱包 資材 のプロ!

実例 96個 → 192個へ
にお任せください

BEFORE AFTER

最大200%
収納率UP!

MIRAI PHILIPPINES
ご提案の
秘策は

①コストダウン ②品質アップ
③効率アップ

輸送資材によるトータルソリューションで
御社の物流課題を解決します。

MIRAI PHILIPPINES CORP.
Unit 5 Starts Factory, Lot 3-D Greenfield Automotive Park, Sta. Rosa, Laguna
☎ 049-523-8865 携帯 0917-631-6684 (若山)
Website: www.miraiphcorp.com/ ✉ awakayama@miraiph.com

Suzuyo

SUZUYO WHITELANDS LOGISTICS, INC.
3F 7433 Yakal Street, San Antonio Village, Makati City
☎ 02-8350-5970
日本人直通:
輸出入: 0917-885-9336 (鈴木)
コールドチェーン: 0917-654-9876 (木口)

詳細はこちら:

XOO
Xtreme Offshore Outsourcing Inc.

より良いスキームをご提案

開発〜運用 X 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

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

AVENIDA & DIAZ

LISTED IN
THE LEGAL 500
ASIA PACIFIC

PHILIPPINE
LAW AWARDS 2019
WINNER

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
(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。

月額料金はそのまま!スピードアップ!

安定した高速インターネットでお客様のビジネス拡大のお役に立ちます

RISE

常に速い
安定した接続を維持する様、冗長性のあるネットワークを構築しています。エンジニアが監視するネットワーク状況は、お客様もWEB上でいつでもご確認頂けます。

光ファイバー
光回線を利用し、安定した高速インターネットをお届けします。アップロードもダウンロードも双方向でスピードを保証します。

迅速なサービス
接続に関するお困り事やご質問は、直接エンジニアにご連絡頂けます。ご安心頂ける様WEB上で返信時間を開示し、数時間・数日もお待たせすることはありません。

Large	Medium	Small
Recommended for up to 100 users	Recommended for up to 35 users	Recommended for up to 25 users
100 Mbps	50 Mbps	30 Mbps
200 Mbps	75 Mbps	50 Mbps
2,000 USD/月	1,000 USD/月	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 高土 日本語&English OK!

専用線 定速ENTERPRISEプランもごさいます
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。

フィリピンの レーザー板金加工は



T and S Global Solutions Inc.



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 ~12mm
ステンレス~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.

Lot4A, 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

フィリピンで創業18年。

法人様、企業様向けの保険のプロが
皆様の安心を全力でサポートします!



Cotton & Diaz

<https://www.cotton-diaz.net/>

医療保険



火災保険



自動車保険



その他、各種保険について、お気軽にお問合せください。

マニラやセブなど、フィリピン全土でサービスをご提供しております。

Cotton and Diaz Insurance Services Inc.



✉: daisuke_ishii@cotton-diaz.net
Unit 205 One Corporate Plaza
845 Arnaiz Ave. Legaspi Village Makati City
Tel: +63(2) 8817-8650 / 8817-8680

←詳しくはこちらへ

担当: 石井



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



老後のための
積み立て保険



親御さん必見
海外学資保険



ペソ建て
運用保険



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

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**

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。
日本語で対応
いたします。

BDOが入っている
建物の2階 ※駐車場有り



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

欲しい経営情報を
直感的に可視化し
経営判断をサポート

ノンカスタマイズ・短納期で
導入コンサルが強力に支援

25ヵ国・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**



- 情報のデータソースが多種
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見できる

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



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！



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

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



ショウワポリマー・プロセス・コーポレーション
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「ハイオニア・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

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



お問合せ
お待ちしております

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



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

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。



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



室内噴霧器

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
ことができ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



☎ 0919-098-9738

✉ h.uemoto@jpmarzan.com

担当: 植本



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 口座の開設方法 等。

顔出し、名前出し
不要でも
可能です。

参加
無料

申込先
は
コチラ



2022年2月19日(土) フィリピン時間 午前9時〜 ONLINE にて開催



私、町田 健登の
TWITTERも
見ると驚くぞ

Life Shift

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



話題
沸騰

副業時代に
手堅く儲ける

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
成功するならこの3つ!!

ASIN: B08K8XPS1 発売日: 2020/9/9
出版社: 幻冬舎 (2020/9/9) 著者: 町田 健登
ISBN: 978-4-01-901466-9 14669 KB

フィリピンで親睦を深めよう! 日本人コミュニティリスト

同窓会

- ▶ **ソフィア会 上智大学** ✉k.shigeta.aa@ph.azbil.com
☎0919-060-7439(重田)
- ▶ **関西学院同窓会マニラ支部弦月会** 関西学院大学
☎0917-804-4834(小林)
- ▶ **マニラ関大会** 関西大学
✉manila.kandaikai@gmail.com (山本)
- ▶ **拓殖大学学友会フィリピン支部** 拓殖大学
☎0917-856-1705(峠崎)
- ▶ **東京外語会マニラ支部** 東京外国語大学
☎0917-373-2243(中原)
- ▶ **フィリピン不老会** 名古屋大学
☎0917-854-3504(鈴木)
- ▶ **マニラクローバー会** 同志社大学・同志社女子大学
☎0918-916-1439(小川)
- ▶ **マニラ紫紺会** 明治大学
☎0927-791-5516(中村)・0917-598-3836(金光)
- ▶ **マニラ稲門会** 早稲田大学
✉hishikawa@pgasompo.com (石川)
- ▶ **マニラ三田会** 慶應義塾大学
☎0917-834-8920 (山田)
- ▶ **マニラ桜友会** 学習院大学/女子大学/高等科/他
☎ouyukai.manila@gmail.com (後藤)
- ▶ **マニラ校友会** 立命館大学/立命館アジア太平洋大学
☎+63-917-866-2248 /
✉hirata@ph.hh-express.com (平田)
- ▶ **フィリピン待兼会** 大阪大学 ☎0920-970-5964 (高村)
- ▶ **マニラ白門会** 中央大学 ☎0998-967-6687 (高橋)
- ▶ **マニラ九大OB会** 九州大学
✉nishimoto-k@intl.taisei.co.jp (西本)
- ▶ **青山学院校友会マニラ支部** 青山学院大学
✉nagai_mkk@yahoo.co.jp (永井)
- ▶ **神戸大学同窓会** 神戸大学 ☎0917-848-3341 (谷本)、
0977-824-2811/asiakira@gmail.com (後藤)

- ▶ **マニラ顕桜会** 日本大学 ☎0917-188-0157 (町田)
- ▶ **フィリピン濃青会** 京都大学 ☎0947-575-7401
✉h.kano@glv.ne.jp (叶)
- ▶ **マニラ立教会** 立教大学 ☎0998-588-3579 (有路)
- ▶ **マニラ若葉会** 筑波大学附属駒場高等学校附
✉kkohmi@gmail.com (大見)
- ▶ **咲耶会マニラ支部** 旧大阪外国語大学・大阪大学外国語学部
✉tsukiyotenmatay@gmail.com (テンマタイ)
- ▶ **法政大学フィリピン交友会** 法政大学
☎09171835224(小山田)
- ▶ **マニラ横浜大同窓会** 横浜国立大学 ☎0920-949-3685 (黒田)
- ▶ **マニラ青葉会** 東北大学 ☎0999-220-88 (石井)

日本人会リスト

- ▶ **マニラ日本人会** ☎(+632)8810-7909
- ▶ **北ルソン日本人会** ☎074-442-4708
- ▶ **フィリピン沖縄県人会** ☎(02)8421-6147
- ▶ **マニラ静岡県人会** ☎0918-889-6744
- ▶ **マニラ長崎の会** tabata_m.ph@jtbap.com (田端)
- ▶ **マニラ岐阜県人会** ☎0998-597-6590 (石田)
- ▶ **信濃の國の会** ✉nakahara1117@gmail.com (中原)
- ▶ **大阪府民会** osakafumin.ph@gmail.com
- ▶ **茨城県人会** ☎0915-356-2929
✉matsumoto.teruyoshi_j01@joyobank.co.jp (松本)
- ▶ **石川県人会** ✉ishikawakenjinkai.philippines@gmail.com
- ▶ **マニラ福岡県人会** ☎0917-805-6672 (藤本)
- ▶ **マニラ福井県人会** ✉manila_fukui@outlook.com (三宅)

その他

- ▶ **マニラ猛虎会** ☎0908-868-2501 (会長:太田)
- ▶ **マニラ昇竜会** 中日ドラゴンズ
☎0920-467-5621 (石井)
- ▶ **マニラ日本人会診療所** ☎(02)8818-0880
- ▶ **Little Japan** (フィリピン人と交流しています)
☎www.meetup.com/Little-Japan-in-Manila/
- ▶ **フィリピン日本人ビジネス協同組合** ☎http://jbaph.com

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

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料のご要望は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、また配達時に50%を承ります。

☎ 09052825114 / 09682037057
📍 B24 L12 Karikatan St. Karangalan Manggahan, Pasig City

🕒 Monday to Saturday (9am to 7pm)
✉ wil.tailors27@gmail.com
📞 Wil Tailors

BED&GO REAL ESTATE

TEL. NO. (02) 8256-9663
SMART: 09498179455
GLOBE: 09276808872

Room 400, VGP Center, 6772 Ayala Ave., Makati City, Philippines, 1226
EMAIL: info.bedandgo888@gmail.com

ベッド&ゴーは、おもてなしの心でサービスを提供いたします。

物件貸出
不動産を貸したいオーナー様にテナント様を紹介。

物件販売
売買希望のオーナー様にバイヤー様を紹介。

物件管理
オーナー様の大切な不動産をきめ細やかに管理します。

物件探し
不動産を貸したい方・借りない方にご希望の物件を紹介。

バーチャル コンドミニアムツアー in Youtube
省城をバーチャル コンドミニアムツアーにご招待します。案内人のアネスがお手伝いさせていただきます。過去のバーチャルツアー動画は以下ご参照下さい。
<https://tinyurl.com/youtubebecandago>



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。



お問合せはこちらから

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

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




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！

YouTube チャンネル開設！
最新物件や購入者の声など「旬」な情報をお届け！
「DMCI Homes 日本公式 マニラ・フィリピン不動産」



新規物件発売開始！！

The Oriana / ザ・オリアナ
LRT 2 Anonas駅から徒歩6分！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！詳しくはお問合わせください



お気軽にお問い合わせください

Mail : info@dmcihomes.jp
HP : www.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 ▶



DMCI HOMES
Feels real good to be home

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 2号店オープン!

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

**GRAND
OPEN**

好条件!

コワーキングスペース

1ヶ月P5,000~(24時間)利用可能!

- ☑ 1日P550
- ☑ 1日のご利用からも可能
- ☑ 24時間365日エアコン稼働
- ☑ 高速インターネット
- ☑ コーヒー、ウォーター
- ☑ サーバー利用
- ☑ 鍵付きロッカー利用可能

レンタルオフィス

- ☑ 個室利用 24時間365日
- ☑ 1名から36名様用のお部屋を49部屋ご用意
- ☑ バリエーション豊かなお部屋が1ヶ月~利用可能
- ☑ アヤラアベニュー沿いの便利な立地
- ☑ レンタル会議室 1時間P1,000(10名)
- ☑ レンタル会議室の連結で最大収容人数20名



Leopalace21
LEOPALACE21 PHILIPPINES INC

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:馬渡マナミ)
0915-278-5090



HP: www.leopalace21ph.com
E-mail: info@leopalace21ph.com
FB: leopalace21philippines

フィリピンの最新情報をお届けします!

- 生活情報
- ビジネス情報
- その他のフィリピン情報 など

SNSからも情報発信中! ぜひご活躍ください!



@philippineprimerで検索!

SNSでプライマーをチェック!

いいね!

LINE 友だち追加

facebook

最新情報はここから!

twitter

YouTube

フィリピンプライマーで検索!

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



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
ントをご紹介します。

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。



毎日、朝8:00から夜12:00まで営業しています。(月曜日から金曜日まで)

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)

NOSPHIL CONSULTANCY AND MANPOWER SERVICES INC

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

Tel: +63-2-8687-1978 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で
の経験がある方



フィリピン人の人材派遣専門会社

英語に堪能なフィリピン人スタッフの派遣は当社にお任せください

日本人担当: 角田までご連絡ください。

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

3F OAC BUILDING, 27 SAN MIGUEL AVENUE, ORTIGAS
CENTER, PASIG CITY

NOSPHIL CONSULTANCY AND MANPOWER SERVICES INC.

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!



LINE 友だち追加

@philippineprimerで検索!

facebook

最新情報はこちらから!

いいね!

twitter

SNSでプライマーをチェック!

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
2
3
4

100万人以上のデータベース

40年以上の実績

Wスクリーニング

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

- ホットラインサービス**
 - アジア最大級のコンサルティング会社・PERSOL Kellyのノウハウを活かしたサポート
 - 月間のご質問回数、打合せ回数に制限なし
- レビュー定期レポート**
 - 雇用契約書、就業規則などのレビューを無料対応。
 - フィリピンの時事労務問題を定期的にご案内。
- 情報提供サービス**
 - フィリピンの採用・労働セミナーを実施。貴社にお伺いしてご説明も可能。
- 地域別候補者情報**
 - 求職者の給与傾向をご回答。
 - 賃金データは、会員企業様に定期発信。

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↓



フィリピンの最新の
情報をお届けします。

- 生活情報
 - ビジネス情報
 - そのほかフィリピン関連の情報 など
- SNSからも情報発信中! ぜひご活用ください!

@philippineprimerで検索!

SNSでプライマーをチェック!

いいね!

LINE 友だち追加

facebook

最新情報はここから!

twitter

YouTube

フィリピンプライマーで検索!



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。

日本企業のフィリピン法人が運営する 英会話サービス

シエラ
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!



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

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



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 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

プライマーで新しいビジネスチャンスを!

フィリピン
在住の日本人に
アプローチしたい。

フィリピン
ローカルマーケット
への効果的アプロ
ーチは?

これから
フィリピンでビジネ
スを展開したいがど
うしたらいいか?

効果的なWEBマー
ケティング戦略を進
めたい!

こんな方はぜひ、我々Primerにおたずねください

詳しくはこちらから

広告キャンペーン実施中!
長期広告契約お申込みで
割引キャンペーンをご用意しています。

✉ information@primer.ph
☎ 090-8893-5206 (担当:茨木)



HOT TOPICS in Manila

美味しい和牛が食べられるステーキハウスが
サーキットマカティにオープン!

IRON MAN's Steak House

アイアンマンズ・ステーキハウス

美味しい和牛を堪能できるステーキハウス「IRON MAN's Steak House」がサーキットマカティにオープンしました。2021年12月1日に仮オープンしたばかりですが、近江牛といった上質な和牛を使用した和牛ステーキが早くも人気を集めています。アツアツのホットプレートの上、ジュウジュウ音を立てながら運ばれてくるステーキは食欲をそそります。帆立バター焼など、お肉以外の多彩なメニューも。ランチメニューもおすすです。

1/F, Ayala Malls Circuit Makati, Makati
☎ 0922-856-5835
10時〜21時
IronMansSteakHouse



サーキットマカティにオープン!



美味しい和牛ステーキを堪能できる

日本通運がNXに社名を変更
日本向けNX引越しLINEも
始めました

NX (エヌエックス) NIPPON EXPRESS

日本通運が2022年1月から社名を「NX(エヌエックス)」に変更しました。

更に、日本向けにNX引越しLINEも始めました。LINEでは、お引越しの予約や質問を「新規お問い合わせ」から問い合わせフォームですぐでも連絡できます。更に「禁止品」・「仕分けの仕方」など、引越しに必要な情報が自動応答で、24時間いつでもリアルタイムで手に入ります。持って行く荷物の写真はLINEで送付するだけ。日本到着後は、空港での別送品申告手続きをその場で簡単に確認できます。更に、帰国後の国内引越しの準備・ご案内も掲載しています。更に詳しい情報が欲しい場合は、担当者への直接メッセージも可能です。他にも引越しに必要な情報をたくさん掲載していますので、是非友達登録をしてみてください。

詳細は35ページをご覧ください

LINE 友達登録は
こちら↓



ラインにリンクがあります。
直接メッセージも可能です。



庄司

山内

日本語書籍を4千冊以上常備!
マカティセントラルスクウェアに書店を新規開店

南東舎書店

マカティセントラルスクウェアの1階(中2階)に、日本語書籍を取りそろえた書店がオープン! 古典、名著、教養書、歴史書、小説、ビジネス書、学習参考書、コミックなど日本語書籍をなんと4千冊以上常備しています。フィリピン関係本だけで150冊以上、アジア関係本は500冊以上。古本処分の相談にも応じています。是非立ち寄ってみてください。

Makati Central Square 1/F, Chino Rocas Ave., Makati
☎ 0927-355-3872 (日本語対応、アナリー)
10時30分〜19時
ishimic0511@gmail.com



マカティセントラルスクウェアに新規オープン



日本語書籍は4千冊以上!

美味しく食べて健康に!
便利な植物性食品(ビーガン)のデリバリー

The Sexy Kitchen by B セクシーキッチン

野菜が不足しがちなフィリピンの食事です。ヘルシーにでも美味しく食べたいという方におススメな、ビーガンレストランがマカティセントラルスクウェアに登場! 写真のサムギョプサル、ケバブもビズも、実はお肉をまったく使わないビーガン料理です。材料は大豆とマッシュルームなんだとか。その他、フィリピン料理、パスタやブレッド、スイーツなど見て楽しい、食べておいしい豊富なメニューの数々はぜひデリバリーでお楽しみください。

セクシーキッチンは、フィリピンの人々の健康と地域の復興をめぐって活動をするChef Bを中心に、今後はレストランへの材料提供や料理教室なども開催予定です。



Unit 2 and 3, Upper Ground
Makati Central Square, Chino
Rocas Ave., Legazpi Village,
Makati City
☎ +63 916 394 3654 or
+63 921 820 8151
thesexykitchen
@thesexykitchenbyb



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:スタッフはフレンドリーで行き届いたサービスを提供
写真3:ジャーマンクラブ自慢の料理(Schnitzel Currywurst)
写真4:メインダイニング
写真5:月経経済フォーラム



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

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

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

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