



# Italian Galore in Manila



マニラでイタリアンを食べつくす  
ミニ特集 ミルクでモーっと健康に!

フィリピンビジネス情報 内装&不動産



JAPAN AIRLINES

RESTART!

# MANILA TOKYO

HANEDA

2022年6月1日より



いよいよマニラ⇄羽田線再開!

Check! JALマニラ発便をご利用の際は

羽田/成田⇄ **大阪・名古屋・福岡** 間の **国内線が無料!**

8月・9月・10月29日までのJAL運航スケジュール

※10月30日より冬ダイヤへ移行します。

発地	便名	運航曜日	出発	到着	到着
マニラ	JL8746	水・金・日	00:50	✈ 06:20	成田
	JL746	毎日	10:05	✈ 15:35	成田
	JL742	火・水・金・日	14:25	✈ 19:55	成田
	JL78	月・水・金	23:25	✈ 04:45+1	羽田
羽田	JL77	月・水・木・土	01:25	✈ 05:00	マニラ
成田	JL741	火・水・木・金・土・日	09:30	✈ 13:10	マニラ
	JL745	毎日	18:00	✈ 21:40	マニラ

☒ **国内線へのお乗り継ぎが楽々!**

羽田からは国内34空港へお乗継が可能です。

☒ **深夜発/早朝着で時間を有効活用!**

お仕事を終えて一息ついてから空港へ。  
早朝到着で日本での時間を有効活用できます。

☒ **フレキシブルにフライトを選択可能!**

成田便と合わせ朝/昼/夜のフライトで、  
ご予約を立てやすく便利に。

JALの羽田線なら朝イチで目的地へ!

マニラ 発 23:25 → 羽田 着 04:45 国内線へ乗継 羽田 発 06:30 → 大阪 着 07:35 ⇒ 到着後、一息ついてさあお仕事!

ご予約はお早めに!

JAL予約センター

+632-8403-2486

PH JAL

検索

<https://www.jal.co.jp/ph/ja/>



明日の空へ、日本の翼

## BDOのオンラインバンキングで簡単で便利に!



ご家族やお友達にお金を今すぐ送りたい、そんな時にお手元のスマートフォンでいつでもお振込みができるのを存知ですか？

BDOのオンラインバンキングやモバイルバンキングは年中無休で24時間ご利用可能です。

- ① ログイン後にSend Moneyをクリック
- ② 送る相手の情報と金額を入力
- ③ SMSで送られてくるOne Time Passwordを入力して実行

BDOジャパンヘルプデスク：help-japanese@bdo.com.ph

### 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。

**Business Can Be Simple**

**Canon**  
Delighting You Always

**25**  
DELIGHTFUL YEARS

# 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



**Rina Nakano**  
Japanese Accounts



**Scan Me!**

✉ [rina\\_nakano@canon.com.ph](mailto:rina_nakano@canon.com.ph)



「日本のおいしさ」をフィリピンで  
モスバーガー



モスチーズバーガー  
P199



クラシックバーガー  
P169



海老カツバーガー  
P239



【フィリピン国内店舗】

ロビンソンガレリア店・SMメガモール店・  
グロリエッタ店・バンテージカピトリオ店・  
ロビンソンプレイスマニラ店・イーストウッド店・  
フードトラックBGC店・フードトラックNuvali店



BGC・マカティ・オルティガスへGrabでお届けします。

日本のお弁当

モス  
セントラル  
キッチン

The Vantage, West Capital  
Drive cor. United St.  
Kapitolyo Pasig City

大量注文承ります。  
エリア外、企業様からの  
ご注文対応いたします。  
お気軽にお問合くださいませ。



とりめし弁当 P349

☎09178157766 (日本語対応:水野)

☎09474705456 (English)

✉ info.mosburgerph@gmail.com



GrabFood

メニューはこちら



# 住居も店舗も!快適に!

日本品質・ローカルプライスのお掃除サービス

ezy  
LIFESTYLE

モバイルアプリ完成記念!全サービス10%割引(8月31日まで)



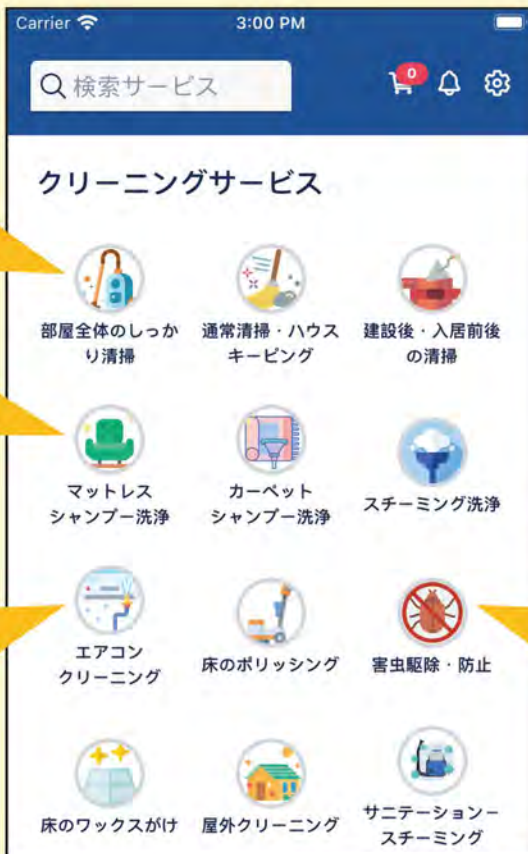
しっかり清掃 P2,750 ~



マットレスシャンプー P1,320 ~



エアコン清掃 P1,320 ~



EZYアプリでより便利でお手軽にEZYSERVICEをご利用ください!

GET IT ON  
Google Play

Download on the  
App Store



※アプリからお申込の場合、手続き完了後に日本人スタッフが割引などの調整を行います。  
※ご質問は下記担当にお問合わせください。



ペストコントロール P22/SQM

お掃除コラボ

ORANGE  
FITNESS CLUB

X ezy  
LIFESTYLE

「ORANGE FITNESS CLUB」  
& 「EZY LIFESTYLE」

コラボ  
店舗・企業様  
募集中

トレーニング器具や窓ガラスの頑固な汚れ、フローリングのくすみなど、普段の掃除では落とせないレベルできれいにしていただき、正直驚きました。エアコンの効きも非常によくなり大満足です。今後もよろしくお願いします。(トレーナー岩井様)



ORANGE  
FITNESS CLUB

Q Orange Fitness  
電話:0916 500 4113

今月はマカティレガスビの「オレンジフィットネス」様です!温かみのある雰囲気と充実したトレーニング器具がより一層際立つようお掃除させていただきました。さわやかな笑顔のトレーナー岩井様の対応も心地よく、会員様の満足度が高いのも納得できました!ぜひ「オレンジフィットネス」をご体験ください。(EZY 野田)



ezy  
LIFESTYLE  
イージーライフスタイル

☎ +63 945 520 4211

✉ jpdesk@ezy-lifestyle.com

🌐 https://www.ezy-lifestyle.com/



LINEから





## Special Feature

# マニラでイタリアンを食べつくす..... 06



27 プロ直伝 今晚のおかず まめ知識付 今回の食材  
Tofu 豆腐

28 ミニ特集 ミルクでモーっと健康に！

37 Get Healthy! Be Healthy! Be Beautifully! In the Philippines  
太くなりたくないのに筋トレって必要？！

46 フィリピン経済NEWS

48 フィリピンビジネス特集 内装・不動産

68 HOT TOPICS

## Feature of the Issue

There's a lot of yummy international food out there, and Italian is surely in the top 10 most delicious cuisine list in terms of diversity and popularity.

From regional specialties to the seasonal delicacies, Italian food is loved by all. And of course, you just can't ignore the more popular options like pizza, pasta, risotto, and gelato. Eaten together, those offerings sum up the essence of the cooking traditions from the country.

For this reason, we're featuring ristoranti in Makati and Bonifacio Global City (BGC) offering authentic Italian food that captures the heart and soul of one of most celebrated cuisine in the world. Buon appetito!



## 国際線 主要航路時刻表



最新の国際線フライト  
時刻表は右のQRコード  
からご覧になれます。



[https://primer.ph/guide/living-guide/flight\\_schedule/](https://primer.ph/guide/living-guide/flight_schedule/)

## 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



August/Agosto

2022

08

Contents

## ■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

(アラバン).....02-8822-1465

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(バシッグ).....02-8988-1000

アジア・ホスピタル・アンド・メディカルセンター

(モンテルノバ).....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](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** 08月号 Vol.172

(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  
英語情報はWEBで

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過渡のみを行い、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。



# マニラでイタリアンを食べつくす



定番のピザやパスタはもちろん、高級料理からほっこり家庭料理まで、美味しいイタリアンを堪能できるレストランをご紹介します！

ブライマーウェブサイト  
でもご覧になれます！  
右のQRコードを  
スキャンすると  
ページが開きます



## マカティエリア

### Caruso Ristorante Italiano

カルーソ・リストランテ・イタリアーノ

ジュピターストリートからNicanor Garciaストリートを曲がってすぐ左手にある本格イタリアンレストラン。高級感があり、落ち着いた雰囲気店内は友人同士のランチ、デート、ビジネス、会食など様々なシーンで利用できそう。貸し切りのできるエリアもあり（コンシューマブル制）。自家製ソースと手打ちパスタが売り。3名以上ならパスタ3種類の盛り合わせもできるので、いろいろな味を食べ比べたい時にオススメ。

LRI Design Plaza, 210 Nicanor Garcia Street, Bel-Air, Makati  
☎02-8895-8790 / 02-8895-2451 ☎月～日曜 11時～22時

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

📘 CarusoRistoranteItaliano 📱 carusoristoranteitaliano

Photo credit: Caruso Ristorante Italiano



## a mano

ア・mano

ロックウェルのパワープラントモール1階にあるおしゃれなイタリアンレストランをご存知ですか？見るからに美味しそうなパスタやピザはもちろん、ステーキなど様々なメニューが揃います。また、料理だけでなくコーヒーにもこだわっており、プロのバリスタが淹れたカフェさながらの美味しいコーヒーが楽しめます。おすすめはメニューに載っていないティラミスラテ。デリバリーやピックアップにも対応しています。ご注文は [amano.pickup.ph](http://amano.pickup.ph) から。

R1 Powerplant Mall, Makati  
☎0917-552-6266 🕒月～木曜 11時～21時 / 金～日曜 11時～23時  
📍 [amano.pickup.ph](http://amano.pickup.ph) 📱 [amano.ph](https://www.facebook.com/amano.ph) 📺 [amano.ph](https://www.instagram.com/amano.ph)

Photo Credit: a mano



## M Dining + Bar

エムダイニング+バー

サルセドにあった人気のイタリアン「Masseto」が、パソナ・エクステンションに場所を変えてオープン。ニューヨークで経験を積んできたエグゼクティブ・シェフを新たに迎え、新しく生まれ変わったメニューを提供する。当店のおすすめは、とろけるように柔らかい牛頬肉の煮込み料理Beef Cheeks (P960) やシーバスとトリュフが絶品のスープSea Bass Truffle Mushroom Broth (P650) など。パスタでは、アンチョビーとガーリックが風味豊かなTagliolini Anchodinaなど。

3/F, Alegria Alta Building, 2294 Chino Roces Ave, Makati, 1231 ☎02-8810-3565 / 0917-843-3565  
🕒11時～14時、17時～21時30分  
📍 [www.mgroup.com.ph](http://www.mgroup.com.ph) 📱 [MDiningBar](https://www.facebook.com/MDiningBar)  
📺 [m\\_dining.bar](https://www.instagram.com/m_dining.bar)

Photo Credit: M Dining + Bar

## Mama Lou's Bambino

ママ・ルーズ・バンビーノ

夫婦のRichardさんとMalouさんが2012年に高級住宅街BFホームズの自宅を改造して1号店をオープン。アットホームな雰囲気とホスピタリティ溢れる接客が地元では大人気となり、以来レストラングループとして成長し、マニラ各地に15店舗を展開。現在は娘のCrystalさん夫婦が経営。メニューは基本イタリアンだが、ローカル向けにアレンジしたメニューも提供する。コルケージが発生するが、ワインの持ち込みも可能。

Ayala North Exchange, cor Salcedo Amoroso St., Makati  
☎0917-561-6262 🕒10時～21時 🕒火曜  
📍 [mamafood.ph](http://mamafood.ph) 📱 [mamalou](https://www.facebook.com/mamalou) 📺 [mama\\_lous](https://www.instagram.com/mama_lous)

Photo Credit: Mama Lou's Bambino



## LUSSO by Margarita Forés

ルッソ

オーナーは、イタリアンレストランのCiboなどで知られ、2016年にはアジアのベスト女性シェフ (Asia's Best Female Chef 2016) に選ばれた Margarita Forés 氏。ガーデンに面したグリーンベルト5のハイエンドなレストランの並びにあり、看板はないが一際おしゃれな店舗が目を引き。ヴェルヴェットの椅子や明るいブラウンの色遣いはとてもフェミニンで上品。こぢんまりとした店舗だが、グリーンベルト5のガーデンを見渡せるアルフレスコ席がある。シェフがCiboで培った経験を活かしたイタリア料理メニューはどれも外れなし。

G/F, Greenbelt 5, Legaspi Street G/F 1228 Makati,  
☎0917-700-5893/02-7756-5893  
🕒日～木曜 11時～21時/金・土曜 11時～22時  
🌐www.margaritafores.com  
📱lussomanila 📷lusso\_manila

Photo Credit:LUSSO by Margarita Forés



## Va Bene Pasta Deli

ヴァ・ベネ

本格生パスタが食べられるレストランといえばこちら。エドサ通りを渡った角のガソリンスタンド2Fにひっそり店をかまえるヴァ・ベネでは、パスタの本場イタリア料理界で修業をつんだ名シェフ Massimo 氏が腕をふるう。オーダーごとにロールされる自家製生パスタは、乾燥パスタとはちがう独特のコシともちもちとした食感で、ソースの絡み具合も絶妙。口コミだけで確実にファンを増やし、いまやグルメの間で絶大な信頼を誇るレストランになったというもうなずける。



2/F Petron Gas Station, EDSA cor. Arnaiz Ave., Makati  
☎0917-722-5780 🕒月～日曜 11時～20時(ピックアップは19時45分まで)  
🌐www.vabenepastadeli.com  
📱vabenepastadelimakati  
📷vabenepastadeliph

## Sicilian Roast

シシリアン・ロースト

レガスピビレッジの賑やかなバランカストリートをはじめ、メトロマニラに3店舗構える人気レストラン。主にシチリア料理を提供。店内にはビザ釜を構え、もちっとした生地が美味な本格的ナポリピッツアを焼き上げる。おすすめビザはプロシュートやトリュフクリームが美味しい Tarfuto Prosciutto。また Pasta Nerano は、ソレント半島ネラーノ生まれの人気料理。ごくシンプルな味付けだが、ズッキーニ本来の味が楽しめる。1ボトルP500のコレクションでワインの持ち込みも可能。



C. Palanca Corner, Dela Rosa Street, Legaspi Village, Makati,  
☎0945-567-353/02-8541-655  
🕒11時～21時 🕒日曜  
📱sicilianroastmanil  
📷sicilianroastmanila

## Casa Mia Ristorante Italiano

カサ・ミーア・リストランテ・イタリアーノ

Casa Mia (カサミーア) は、フィリピン人の奥さま アンジェリーナさん、イタリア人の旦那さん パウロさんと営むイタリアンレストラン。イタリアのミラノで12年、腕を磨いたアンジェリーナさんのこだわりのパスタ、ピザを楽しめる。ピザの Casamia (370ペソ) は、手作りの生地とこだわりの焼き加減、バリッとした歯ごたえ、たっぷりのマッシュルームがたまらない。Pescatera (360ペソ) はイタリアのトスカナ地方オリジナルのレシピ。フレッシュなシーフードと、コクのあるトマトソースに太めのパスタの相性は抜群! チーズやソーセージ、ワインはイタリアから輸入。



7248 Malugay Street, Assembly Grounds Mall, Brgy San Antonio, Makati  
☎0956-544-1533 🕒11時～20時  
📱casamiaristoranteitaliano 📷casamiamakati

## Salvatore Cuomo & Bar

サルヴァトーレ・クオモ・アンド・バー

日本とアジア各地に100店舗以上展開するレストランブランド。オーナー兼シェフのサルヴァトーレ・クオモ氏は、ナポリピッツァを日本に広めたと言われるカリスマシェフ。マニラ支店のオープンに備えて事前にマニラに飛び、現地の食材が日本のスタンダードに合うかしっかり調査をしたと言う。食材のこだわりは徹底しており、使用するトマトの色まで細かくチェック。サルヴァトーレ氏のオリジナルピザ「D.O.C.」は世界最高峰のピザの祭典「PIZZA FEST」で最優秀賞を受賞した逸品で、完熟チェリートマト、たっぷりのブッファラ・モッツアレラ（水牛のモッツアレラ）、バジルとオリーブオイル、そして自家製のもちもちピザ生地が美味しい。

G/F, Uptown Parade, 9th Ave. cor. 38th St., Bonifacio Global City, Taguig City  
☎0921-698-7938/02-7946-3073 ☎水～日曜 12時～14時30分/17時30分～22時  
🌐salvatorecuomoph.com  
📱SalvatoreCuomoPhilippines 📱salvatorecuomoph

Photo Credit: Salvatore Cuomo & Bar



## La Nuova Pasteleria

ラ・ヌオーヴァ・パステリア

マッキンリーロード沿い、教会が目印のSan Antonio Plaza Arcade内に構えるイタリアンの老舗。店名の「パステリア」は実はスペイン語でケーキ屋の意。1978年創業当時は焼き菓子や簡単な料理を提供をしており、高級住宅街フォルベスパークのコミュニティに好評を得ていた。1995年には初めてイタリアンをメニューに加え、やがてイタリアンレストランとしての名前を確立していった。メニューは一つの地域にこだわらず、イタリア各地の名物料理を提供。イタリア産の最高級オリーブ油やプロシュート、チーズなど、厳選した素材を使用している。ワインの持ち込みは可能（コルケージ有）。

San Antonio Plaza, 15 McKinley Rd, Fobres Park, Makati  
☎02-8817-8568/0927-2207898  
☎月・火曜 11時～23時/水～日曜 10時～23時  
📱PonteRialtoPH

Photo Credit: La Nuova Pasteleria

## Ponte Rialto

ボンテ・リアルト

BGCの南にあるベニスのカナル・グランデを再現したVenice Grand Canal Mallに構える本格イタリアン。カナル・グランデに架かるリアルト橋が店名の由来となっている。おすすめのGnocchi al Gorgonzolaはもちもち、ふわふわな食感のニョッキが絶品。リボン上のパスタを使ったTagliatelle alla Crema di Tartufo (P530) や海鮮の風味たっぷりのSpaghetti Aglio Olio e Peperoncino con Vongole (P450) もマストトライ。



Venice Grand Canal Mall, McKinley Hill Dr, 1634 Taguig  
☎0917-707-4800 ☎月・火曜 11時～23時/水～日曜 10時～23時  
📱PonteRialtoPH

## Toni & Sergio Gastro Italiano

トニー・アンド・セルジオ・ガストロ・イタリアーノ

イタリアンとスパニッシュ、どちらの料理も提供する。お店はとてもカジュアル、そしてお手頃価格なのが嬉しい。人気メニューはバスタ、ピザ、パエリア。ピザはお店で仕込んだ生地を使用。店内にある石窯で焼いており、ナポリピッツァ独特の黒いおこげが特徴。一番人気は6種類のチーズがトッピングされた6 Cheese (P530)で、マリナラソースかホワイトソースのどちらかを選べる。また、Pizza Margherita (P375) はブラタチーズとルッコラをトッピングしたバージョンも選べる。

G/F Venice Grand Canal Mall, Upper McKinley Road, McKinley Hill, 1634 Taguig  
☎02-8776-4657 / 0916-772-1997  
🕒10時～23時  
f toniandsergio @toniandsergio



## Prego Trattoria

プレゴ・トラットリア

BGCの人気イタリアンL'Operaの姉妹店。SMオーラ5階のSky Park内に構え、開放的なアルフレスコ席で本格イタリアンを楽しむことができる。L'Operaと同じシェフPaolo氏が創り出すメニューはどれも外れなし。おすすめのBacon Trapped Scallops (写真) はぷりぷりのホタテ貝柱をベーコンでラッピング。デザートには定番のタルトフーをどうぞ。

5th Level, Skypark Dining, SM Aura Premier, McKinley Parkway 1634 Taguig  
☎02-7946-2723 / 0917-844-3645  
🕒10時～21時  
f pregotrattoria @prego\_smaura



Photo Credit:Prego Trattoria

## Mamma Mia

マamma・ミーア

アップタウンモールの1階角にあるMamma Miaのコンセプトは「ワンストップショップ」。朝、昼、晩と一日のうちのどのシーンでも立ち寄って、くつろぎながら食事をして欲しいというイタリア人オーナーの思いがこもる。日中は素朴なレンガの壁にぶら下がるプレートなどの装飾品が温かい家庭的な雰囲気、夜はライトを落としてイタリアのバーへとお客をいざなう。料理は伝統的イタリアンをベースに、変化する食文化を取り込み地元の方の口に合ったものを、手ごろな価格で提供。

G/F Uptown Mall, Uptown Bonifacio, Taguig  
☎0966-663-7803 / 02-8541-8933  
🕒月～金曜 11時～翌1時 / 土・日曜 11時～翌3時  
www.mammamiaph.com  
f MammaMiaPHL @vmammamiaph



## Pizzulu

ピズール

BGCに構えるピザとパスタの専門店。高級感がありつつもどこかカジュアルな店内で、スペースも広すぎず親しい友人や知人との食事に向いている。ピザは14種類、パスタは7種類ほど。はちみつリュフやイタリア製のブッラータチーズをトッピングしてもらうことも可能(追加料金有)。ピックアップ、デリバリーにも対応しており、P25の追加料金でボックスにリボンとメッセージカードをつけてもらうこともできるので、ちょっとしたプレゼントに。

8 Forbestown Road Condominium  
☎0917-127-2548  
🕒11時～19時  
f pizzulu.com  
f pizzulu  
@pizzaexpressph



Photo Credit:Pizzulu

## The European Diner (TED)

ザ・ヨーロッパ・ダイナー

Photo Credit:The European Diner

BGCのアップタウンモールの構え、イタリアン、スパニッシュ、ギリシャ料理をひとつの店舗で楽しむことができる。シェフは北イタリアで生まれ育ち、ホテルの飲食業界で長年の経験を持つ。おすすめはクリーミーなソースとシーフードの味が絶妙なLinguine alla Pescador。店内は高い天井とガーデンをイメージしたインテリアが心地よく、友人とのランチなどに活躍できそう。コルケージはP1 / 1ml。

**フライマー読者特典**  
フロム開始: 2022年8月1日～2022年9月1日迄  
「フライマーを見た」でお会計から5%OFF。

Ground Floor, Uptown Mall, 9th avenue, Bonifacio Global City  
☎0927-762-3906 🕒11時30分～22時  
f theeuropeandiner.com/menu  
f ted.bgc @ted.bgc



## Pizza Express

ピザ・エクスプレス

1965年にオープンした英国の老舗ピザチェーンであり、安定のピザ店として知られている。2018年にフィリピンに上陸。店名からファーストフード店と思われがちだが、きちんとしたフルサービスのレストラン。スタッフはメニューをしっかりと把握しており、対応も良い。イギリスと同じクオリティーをキープするため、多くの食材は輸入している。インテリアは高級感があり、接待や会食の利用にも。

1/F Uptown Place Mall, 36th St., 9th Ave., 1634 Taguig  
☎02-8791-4385 🕒月～水曜 10時～21時 / 木～日曜 10時～23時  
f pizzaexpressph @pizzaexpressph



## L'Opera Ristorante Italiano

ル・オペラ・リストランテ・イタリアーノ

フィリピンのグルメや日本人の間でもよく知られたBGCのイタリアンレストラン。1994年にグリーンベルトにオープンし、2008年にBGCへ移転、30年近くの歴史を持つ老舗だ。こちらを手掛けるのは、シェフ、ソムリエ、料理の教師と多分野で活躍するイタリア人シェフのPaolo Nesi氏。イタリアから仕入れた最高級の食材を使い、トスカナ地方の料理を主軸に伝統のイタリアンをお届けする。また、オーナー自らが選んだワインのセレクションにも期待できる。ワインの持ち込みも可能だ。8月には新メニューが追加されるので、ぜひお試しあれ。

Fort Strip, 26th Street Cor 7th Avenue, 1630 Bonifacio Global City  
☎02-8889-2784/8889-3963 or Viber 09178624745 ☎月～日曜 11時～14時30分/17時～22時30分  
🌐 www.loperagroup.com 📱 loperamanila

Photo Credit:L'Opera Ristorante Italiano



## まだまだ押さえておきたいイタリアン

### Alabang Da Gianni

比伊ハーフの俳優Mateo Guidicelliさんがイタリア人である祖父へのトリビュートとしてはじめたレストラン。1号店であるTrattoria da Gianniは2017年にセブにオープン。その翌年に2号店であるDa GianniをアラバンのWest Gateにオープンした。

店内はモダンかつアットホームな雰囲気です。友人や家族とのランチに使える。レンガの壁にはMateoさんの祖父であるGianniさんの絵も。

2022年に4周年を迎え、これを期にBGCのLanders内に3号店となるIl Fornaio da Gianniの営業をスタートした。

WestGate Hub WestGate Center Filinvest Alabang 1780 Muntinlupa  
☎0917-167-8350  
☎月～金曜 10時～23時/土・日曜 10時～22時  
📱 dagiannimanila  
📱 dagiannimanila



Photo Credit:Parmigiano Ristorante Pizzeria

### Pasay Parmigiano Ristorante Pizzeria

パルミジャーノ・リストランテ・ピッツェリア

Resorts World ManilaのNewport Mall内に構える。店内に設置したレンガのピザ釜で焼いたピザが売りで、手延への生地と縁についた焼き色が自慢。6種類のチーズをのせたチーズ好きにはたまらない6 Cheese (P595)をはじめ、16種類ほどのピザがメニューに並ぶ。また、大きなパルメザンチーズホイールにアツアツのパスタをのせてチーズをからめたPasta del parmigiano (P520)も人気。チーズとイタリアンソーセージ、マッシュルームソースの組み合わせが楽しめる逸品だ。他にも多種のメニューがあり、こちらはデリバリーでも提供している。

2/F The Newport Mall, Newport Blvd., Resorts World Manila, Pasay City, Metro Manila 1309  
☎0917-937-7795 ☎月曜 11時～翌1時/火～金曜・日曜 10時～23時/土曜 10時～19時  
🌐 www.parmigianoph.com 📱 ParmigianoPH  
📱 parmigianoph

Pasay

## Rossini Ristorante Italiano

ロッシニ・リストランテ・イタリアーノ

かつてアラバンで大人気だったイタリアン「Buona Vita」の姉妹店。ミラノ出身のシェフDavide Lombardi氏はイタリアとバリの最高級レストランでその腕を振るい、自慢の料理は著名人にも親しまれた。店舗では料理には欠かせないヨーロッパ産のワインをグラスで飲める他、ヨーロッパのドラフトビールなども楽しめる。個室もあるので、会食にも便利。少し贅沢にイタリアンが食べたい時にぴったりのレストランだ。



2/F S Maison, Conrad Manila, Seaside Blvd, Bay City 1308 Pasay  
☎0917-546-4382  
🕒月～木曜 10時～15時、17時～21時 / 金～日曜 10時～21時  
🌐rossini-conrad.kyte.site  
📱Rossini.Conrad @rossini\_ristorante

Photo Credit: Rossini Ristorante Italiano

Pasig

## Tartufo Ristorante

タルトゥーフォ・リストランテ

バシッグの高級住宅街The Groveに構える。イタリアでトリュフを意味するタルトゥーフォは、シェフ兼オーナーのKennedy Alfonso氏がスパニッシュレストラン「Bueno」に続いて開業。近々 BGCとグリーンベルトにもオープン予定だ。おすすめは定番のOsso Buco。シーフードがお好みなら、野菜を彩りよく添えたサーモンのフィレFiletto di Salmoneはマストライ。



Unit GF-RF-3A, The Grove by Rockwell 1604 Pasig  
☎0917-708-0360  
🕒日～水曜 8時～24時 / 木～土曜 8時～翌1時  
📱tartuforistorante @tartuforistorante

Photo Credit: Tartufo Ristorante

Paranaque

## Finestra Italian Steakhouse

フィネストラ・イタリアン・ステーキハウス

クラシカルなイタリア料理とレベルの高いサービスで有名な、ソレア・リゾート内にあるイタリアンレストラン。エグゼクティブシェフのAlan Marchetti氏率いる厨房スタッフは、ソレアで一番と名高い。

毎週日曜日の11時30分～14時30分はイタリアンサンデーランチを提供。3段のトレイに盛りつけられたシーフード、サラダ、タコのカルパッチョ、パスタやビザなど、豪華なランチをお好みのドリンクかワインで堪能できる。一人P5,500+。



G/F, Solaire Resort and Casino, 1 Aseana Ave., Entertainment City, Paranaque City  
☎02-8888-8888 ext. 8857 or 02-8888-8857  
🕒月～日曜 17時30分～22時30分  
🌐www.solaireresort.com  
📱FinestraAtSolair @solaireresort

Photo Credit: Finestra Italian Steakhouse

San Juan

## Francesco's

フランチェスコ

2017年創業、イタリア料理が好きな一家が経営するアットホームなレストラン。マストライはミラノ伝統の仔牛料理Ossobuco (P1,680)。また、定番のシーフードパスタLinguine Vongole (P630) はウニを加えたオリジナルのアレンジ。パーティ用に大人数向けのバスタトレイなども提供している。ワインの持ち込みも可能(ワインの種類によってコルケージが異なるので持ち込みの際は店舗にお問い合わせを)



863 A. Mabini, St, San Juan  
☎02-8777-9777 / 0917-144-4395  
🕒月～木曜 11時～21時 / 金～日曜 11時～22時  
📱francescosph @francescosph

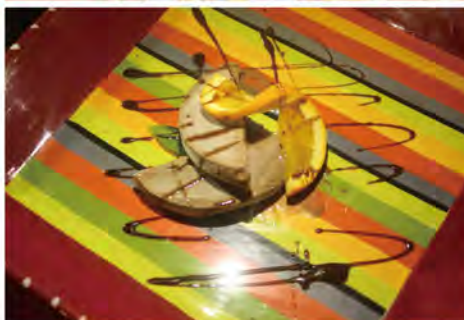
Photo Credit: Francesco's

Las Pinas

## Trattoria Altrov'e

トラットリア・アルトロヴ

欧米人に人気の本格イタリアンレストラン。本店はコロニにあり、BFホームズの支店もまたリゾート感を出した造りになっている。魚介や野菜は、毎朝地元マーケットで購入しているので新鮮そのもの。味の決め手となる香辛料は、本場イタリアから輸入している。人気店ゆえにすぐに満員になるので、オープンしてすぐの時間に訪れるのがおすすめ。



858 Tropical Avenue BF International, 1700 Las Piñas  
☎0949-902-1148 / 02-8776-4388  
🕒火～木曜 11時～14時、17時～21時 / 金～日曜 11時～14時  
🌐altrove.bfhomes @trattoriaaltroveph

Pasig

## Galileo Enoteca Deli

ガリレオ・エノテカ・デリ

マンダロンに構える創業18年の老舗。店舗に入れ  
ばレンガと木目調をミックスしたレトロなデザインと壁に  
並べられたワインに迎えられる。メニューは主にシチリ  
ア、フィレンツェ地方の料理を中心に、様々な地方の料  
理を提供。人気のVongole Pasta(写真)は大人気で  
シェアできるプラッター (P1,200) で注文することも可  
能。コルテージはワインの種類によってP500前後。

## フライマー読者特典

プロモ期間: 2022年8月1日~2022年12月31日迄

- 当記事を提示したお客様にお会計から5%OFF (本誌持参、記事を撮影した写真、PDF版なども可)
- 1テーブルにつき1回のみ、1日1回まで。イートイン時のみ有効
- デリカテッセンで販売されている商品は対象外

80 Calbayog Street Corner Malinao Street 1550  
Mandaluyong ☎02-8532-0482/02-8534-4633  
🕒火~日曜 11時~21時(ラストオーダー 20時30分)  
🌐cutt.ly/galileo\_menu/ 📱Galileoenoteca  
📍galileoenoteca



Quezon City

## Bellini's

ベリーニズ

1999年からアラネタセンターの一  
角にひっそりと構えるイタリア料理  
店。オーナー夫妻は当店のシェフでも  
あり、旦那さんはイタリア人、奥さん  
はフィリピン人で、夫婦共にイタリア  
で料理のスキルを身につけた。セレブ  
や政治家、それにアキノ大統領など  
数多くの著名人が訪れる人気店で、彼  
らが座った椅子の背もたれには、記念  
にその名前が記されている。また、店  
舗が映画のセットに使われたことでも  
有名。人気メニューはパスタ。



Cubao Expo, 3 General Romulo Ave,  
Cubao, Quezon City  
☎02-8913-2550  
🕒10時~20時30分 (火曜のみ11時~12時、  
17時~20時30分)  
📱belliniscubao1999 📱bellinis\_caffe

Quezon City

## La Spezia

ラ・スペツィア

ケソン市のトーマスモラト通りから  
1本横に入った通りに構える隠れ家の  
レストラン。1戸建てを改造して作っ  
た店舗は、アットホームな雰囲気が魅  
力的。店名はイタリアリグーリア州  
東部にあるラ・スペツィア市の名前に  
ちなんでつけられた。日本人にはあま  
りなじみのないエリアだが、週末に少  
し遠出をしたい人におすすめの穴場レ  
ストラン。



90 Scout Dr. Lascano Street 1103  
Quezon City  
☎02-7960-6903  
🕒11時~14時、17時~21時  
📱LaSpezia.MNL 📱laspezia.mnl

Photo Credit:La Spezia

Batangas

## Casa Marikit

カサ・マリキット

バタンガスのリパ市に構えるファイン  
ダイニング。店舗は邸宅を改造した  
もの。高級感のある落ち着いた雰囲気  
は接待やデートなどにも使えそう。場  
所柄、ゴルフ帰りに寄る人も多い。中  
庭に広いアルフレスコエリアもあり、  
バラやアジサイなどの花が植え付け  
れた心地よい空間となっている。店舗  
の貸し切りも可能で、結婚式に利用  
する人も多い。



Banay Banay 4217 Lipa City  
☎0917-869-2354  
🕒11時~15時、17時~21時  
📱CasaMarikitRistorante  
📱casamarikit

Photo Credit:Casa Marikit

Intramuros

## Raffaele Woodfired Pizza

ラファエル・ウッドファイヤード・ピザ

ザ・ベイリーフ・イントラムロスの3階  
に構え、低層階にありながらもイントラム  
ロスのウォールやマニラシティーホールの  
時計塔を眺めることができる。薪を使っ  
た窯で焼き上げたナポリタンピッツアは  
全10種類。こんがりローストされたトマ  
ホークポークチョップは香り高いガーリッ  
クソースがしたり、彩り豊かに添えられ  
た野菜が食欲をそそる。ガンパス、パター  
チキン、ピスタチオフェットチーネ、シー  
フードリゾットなどもおすすめ。750mlボ  
トルにつきP1,000のコルテージでワイン  
の持ち込み可。



Murala corner Victoria Street Intramuros 1002  
☎02-5318-5000/0917-879-5073  
🕒火~日曜 11時~23時  
📱bayleaf-intramuros-hotel  
📱thebayleafintramuros  
📱thebayleafhotels

Photo Credit:Raffaele Woodfired Pizza

**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

**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

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

お問合せ・ご予約は

**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

築地鮮魚・磯  
**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

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  
月替わりのお薦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



**OPEN**  
MONDAY TO SATURDAY  
5PM TO 11PM  
☎: 09152802288

AMORSOLO ST. ADELANTADO ST. GERVASIA HOTEL G/F,  
LEGAZPI VILLAGE, MAKATI

Instagram QR code



**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 Rocas Ave, Pasong Tamo Corner Amorsolo Street, Legazpi Village, Makati  
☎0999-438-5943(SMART)  
0977-470-3357(GLOBE)  
11時半〜23時

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

BGC Little Tokyo



一度食べたら忘れられない！  
こだわり尽くした一品。

**らーめん 島田**  
RAMEN SHIMADA

坦担麵

Little Tokyo, 1277 Chino Rocas Ave., Legaspi Village, Makati

**営業時間 午後3:30〜午前4:00 (月曜 定休日)**

☎ 0910-939-6492 f ramenshimada



**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 ROCAS AVE MAKATI CITY  
CALL US AT 8894 38 55 | 0916 514 2355



**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。 **Vip Room新設!**

**VIP Room**

目の前で焼いてくれる鉄板焼き

**Japanese LUNCH SET MENU**

Tonkatsu Set P520	Tori Maki to Tenshi Ramen Set P490
Kabonaki Lagoon Miso P780	Gyudon Set P450
Halibut Miso P650	

**KAZUWA'S ORIGINAL BOOZE**

WASABI SHAKE P235	WASABI COCKTAIL P270
-------------------	----------------------

**刺身盛合せ**

ランチ鉄板セット (12pm-5pm)

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 kazuwa.phil @kazuwa.ph @kazuwa.ph  
https://www.youtube.com/channel/UCINYMcd5qnsqzYD7-Y8rf4Q

**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!

**○プライマー読者特典○**



**HARU**  
Korean Restaurant and Korean Grocery Store

ポブラシオンに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、またケータリ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。




**HARU**  
KOREAN RESTAURANT

◆ 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, Caloocan, Quezon City



**IRON MAN'S**  
STEAK HOUSE  
Ayala Malls Circuit

**鉄板焼き特選和牛ステーキが大人気!!**

**おいしい タラバガニ 入荷!**  
和洋折衷の素敵なコースメニューもございます。  
左のQRコードよりF.B.のページをご覧ください。




Facebook IRONMAN MAP




**アイアンマン ステーキハウス**  
**0922 856 5835**  
 ゴルフ後の打上げに最適(駐車場完備)

L. Ground Flr., Ayala Malls Circuit Makati, Hippodromo St., Makati City



フィリピンで味わう日本の伝統料理、寿司  
 熟練の職人が「匠の味」をお届けいたします  
 個室、お座敷もご用意しております

**大料**  
DAIMASU

ランチ営業始めました。(11:30~14:00)

📍 <https://daimasu.ph> ☎ **+63 27-121-5200**  
 📍 Ground Floor, Unit A-1/2/3 Allegro Center 2264  
 Pasong Tamo Extension Makati  
 ☎ 11:30-14:00, 17:00-22:00 (日定休)  
 各種クレジットカードがご利用いただけます

ご予約・会員登録



# CARUSO

RISTORANTE ITALIANO

# CARUSO RISTORANTE ITALIANO

伝統的なイタリアン料理の中でもよりすぐりの  
イタリアン料理をご提供しております。  
ぜひ当店にお越しいただき、イタリアの本場の味と  
雰囲気をご堪能ください。

メトロマニラ  
屈指の  
イタリアン  
レストラン



Stracciette di Manzo strapazzati  
Slices of U.S. Beef Sirloin in butter



Spaghetti aglio olio  
pepperoncino con Vongole



Quattro Formaggi  
Four different cheeses



Grigliata Mista Di Mare  
Grilled lapulapu fillet, king prawns and squid



Assorted Cold Cuts



Bistecca all Fiorentina



Burrata con pomodori



Tiramisu

## Bocelli and Caruso

世界的に有名なテノール歌手、アンドレア・ボッチェリ氏は2016年に行われた一夜限りのコンサート「Cinema World Tour」の成功を祝して、Caruso Ristorante Italiano を訪れました。イタリアの Massimo Roscigno 大使とイタリア商工会議所 会長の Sergio Boero 氏などの著名人も参加。ボッチェリ家のブドウ園で生産されたボッチェリ・プロセッコのフィリピン発売開始の記念にボッチェリ氏がこのレストランに来店されたことをオーナーである Emilio Mina 氏は誇りに思いました。

Andrea Bocelli: 有名なオペラ歌手であり作曲家である彼もカルーソのお客様です。



(02) 8895-2451 / 0915-679-4829

210 Nicanor Garcia St. Bel Air Makati City

Business Hours: 11:00 am - 8:00 pm ( 営業時間は変更になる場合がございます。ご確認ください。)

f Caruso Ristgorante Italiano • ✉ ancaffe\_caruso@yahoo.com • www.carusoristoranteitaliano.com



**Primer web**  
「2021年焼肉部門」  
**アクセス  
ランキング  
1位**

# 5ヶ月連続売上更新中!

## 夏休み感謝祭! 8/15(月)~8/21(日)全品10%OFF!

日本三大和牛「近江牛」を生産牧場から毎月直送!  
小売販売も行っていますので気軽にお声掛けください。



焼肉  
JAPANESE  
YAKINIKU RESTAURANT  
HIRO

**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20%OFF!



一番搾り  
極上生が飲める店



日本より直送厳選黒毛和牛!



ゆっくり飲んで食べることができるお店です。



牛肉と寿司と焼き鳥を  
ボラシオンの焼肉ソウル亭で  
お楽しみください



日本直送の厳選和牛と  
新鮮なお寿司!VIP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。

**焼肉ソウル亭**  
☎0967-4420-777 (Globe)  
0929-5550-777 (Smart)  
5739 P Burgos, Poblacion, Makati | 営業時間 18時~3時 (月定休)



**やまたつ 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



## らーめん好きですか?




 [Kuranosuke.ph](https://www.facebook.com/Kuranosuke.ph)

 [Kuranosuke.amorsolomakati](https://www.instagram.com/Kuranosuke.amorsolomakati)

## Kuranosuke



The Gallery, Amorsolo St. Makati  
営業時間 10時-22時 0995-633-0277



*The Art of* **GRILLING**

**LA CABRERA**

6750 AYALA  
+639 05 290 0703  
+632 833 8946

EDSA SHANGRI-LA  
+639 67 236 7940  
+639 353 2593



**CIRKULO**  
R E S T A U R A N T

料理のお持ち帰りもできます。冷凍食品も販売しております。

日本語メニューもご用意しております

1995年の創業以来、シルクロではタパス、パエリア、サンゲリアなどを続けて提供してまいりました。Gambas al Ajillo、Lengua Sevillana、Cochinillo Asado など定番のスパニッシュや、Slow Roasted U.S. Beef Belly with horseradish cream、Paella Montaña with Portobella Mushrooms、Huevos Rotos、65 degree eggs with shoestring potatoes、crispy sucking pork sisig などの看板料理を、当店のシェフ J Gamboa がお届けいたします。

02-8810-8735 / 02-8810-2763  
0927-136-1305

Ground Floor MilkyWay Building 900 Arnaiz Ave.,  
corner Paseo de Roxas, Makati City 1200

[chefjgamboa@elcirkulo.com](mailto:chefjgamboa@elcirkulo.com) • [www.elcirkulo.com](http://www.elcirkulo.com)

Chef J. Gamboa Dining Room



**THE WINE CLUB**  
高品質なカリフォルニアワイン

DAOU  
VINEYARDS & WINERY

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



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

**MCMANIS FAMILY VINEYARDS  
CABERNET SAUVIGNON**

お待たせしました！最強なコスパを誇る大好評のカリフォルニアワイン、待望の再入荷！肉料理全般、チーズ、トマト系のお料理と相性抜群です。

+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)



**Kobe Jones**

イギリス人シェフが提供する、  
本格和食とステーキのお店です。

マカティ、サルセド・Kobe JonesのオーナーシェフTomさんは日本で修行、本格的な和食とステーキをご提供します。バーカウンターもある落ち着いた店内で、ぜひ至極のひとつときをおすごしください。日本酒イベントも開催中！

+63 915 098 5735

[kobejonesph](https://www.instagram.com/kobejonesph) 5:00 pm - 10:00 pm

Buendia Ave  
San Antonio  
San Agustin  
Kobe Jones

## 日本人が手がける洋菓子店

普段のお茶菓子からプレゼントまで、幅広いシーンで喜ばれるパストリーやケーキをご用意しています。



日本人パティシエが監修しています

**BEBE ROUGE**  
Patisserie

0917-851-9636 | 02-8833-2826

7602 Sacred Heart St, Corner Metropolitan Ave,  
San Antonio Village

9:00 - 18:00 PatisserieBebeRouge



## SMオーラ (BCG) でステキなカフェ時間♡

@estbakery estbakerycafe



お客様のご提案で  
ひざ掛けをご用意しました♡



**est**  
BAKERY-CAFE

## amano

ロックウェルの本格イタリアン  
新鮮な食材を使用した本場の味をお楽しみください。



📍 R1 Level, Power Plant Mall,  
Rockwell, Makati City

📞 Reservations: 0917 552 6266

🕒 Monday - Thursday 11:30am-9:00pm

Friday - Sunday 11:30am-10:00pm

🚚 Takeout: amano.pickup.ph

📱 amano.ph

## 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

📱 OGAWA Traditional Japanese Restaurant

ogawa.manila



店主こだわりの味をお楽しみください

低価格で美味しいラーメンをお召し上がりいただけます。

**New open**  
ロックウェル  
近く

豚骨だけど  
さっぱりスープ!

野菜たっぷり  
やみはきのあじ!

**プレミアム豚骨ラーメン**  
Premium Tonkotsu Ramen

**五目餡かけかた焼きそば**  
Gomoku Ankake Yakisoba



📱 taroramenph

📱 @taroramenph

📱 @taroramenph

☎ (02)8567-0371

3pm-0am(火定休)



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](http://www.lentretebistromanila.com)



**TORIYA KANBE  
JAPANESE RESTAURANT**  
BCC

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

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

Open: 16:00 - 翌3:00

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 Kushiya Kanbe



8月の限定メニュー!!  
うな井と鰻の握り寿司!  
皆様の御来店をお待ち  
しております。

**FUKUDAYA**  
Japanese Dining



**Fukudaya Japanese Dining**

Unut 7, the Plaza, Arya Residences,  
8th Ave cor McKinley Parkway BGC Taguig

Contact number: 0927-264-0171

Operating hours: Monday to  
Sunday 11am - 3pm, 5pm to 10pm





**Your Neighborhood Ramen-ya!**



烏骨鶏醤油チャーシューラーメン



烏骨鶏味噌チャーシューラーメン



烏骨鶏塩チャーシューラーメン



冷やし胡麻ラーメン



担々麺



油そば



辛味噌ラーメン  
マイルド



辛味噌ラーメン  
レベル 7





辛味噌ラーメン  
レベル 10

**now OPEN!**

Located in Rockwell, Makati (G/F Edades Retail Row)  
MON - SUN: 11AM - 9PM

For delivery or takeout, visit [ramenron.pickup.ph](https://ramenron.pickup.ph)

[@ramenron.ph](https://www.instagram.com/ramenron.ph) [f/ramenron.ph](https://www.facebook.com/ramenron.ph)

**0919 0000 666**


**Operating Hours**  
12pm - 2pm / 5pm - 12am

GENBA KAPPOURYOURI, UNIT 101, K1 CENTER BY PRESTIGE BAY,  
BLOCK 5, LOT 22, ABUEVA AVE., ASEANA CITY, PARANAQUE

割烹・元葉は、この料理人・山下のダイナミックにして繊細な、匠の技を目のあたりにしながら、最高級の日本食を堪能できる日本食レストランです。炉端焼き、刺身、寿司など、当店自慢の料理には、厳選した新鮮かつ栄養豊富な食材を使用しております。

“人と品質を第一に考える (Put people and quality first)”。元葉はこの経営理念のもと、最高級の日本料理と最高のおもてなしで、思い出に残る食事シーンをお届けいたします。

割烹・元葉でお会いできますのを楽しみにしております。








**Royal Sakura**  
Japanese Restaurant

**マラテに本格日本料理店  
新規オープン！**

日本の味が恋しくなったらロイヤルさくらへ！！  
マニラはマラテ中心部に本年4月末に新規開店！  
「フィリピンで味わえる、本物の日本の味」

にこだわり、長年の経験を積んだ日本人シェフが  
日本から取り寄せた食材で腕を振ります！  
静かに寛げる、ゆっくりご商談もできる、  
**多くの個室をご用意しております。**

ご家族と、ご友人と、お仕事  
のお仲間と、ご商談にと、是非ご利用くださいませ。  
日本クオリティでおもてなしさせていただきます。





**【Royal Sakura Japanese Restaurant】**  
534 Remedios St. Malate, Manila  
Open Everyday 11:00-14:30, 17:00-23:00  
0906-552-4498 (Globe)  
0949-439-8274 (Smart)  
02-8244-7950 (Land)  
e-mail: [info@royal-sakura-phil.com](mailto:info@royal-sakura-phil.com)  
ご予約は日本語どうぞ！



ホームページ





**「プライマー見た」で10%割引いたします！**

**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

ご注文はこちらから

日本料理石原  
☎ 0966-446-1440  
ishihara.japaneserestaurant  
BF HOMES 350 El Grande Ave,  
Parañaque, 1720 Metro Manila

Grab Food

**醉 仁 ~SUIJIN~**

お問い合わせ 御予約 マップ

☎ 046 443 4991 ☎ 0977 859 1875  
Land mark: PUREGOLD CARMONA  
9052 REMINGTON PLAZA GOV.  
DRIVE POBLACION 8 CARMONA CAVITE

**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

ODEN HOUSE Japanese Restaurant

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**

アラバンの日本食レストラン  
「SHOGUN」でも  
Himawariコーヒーをお楽しみいただ  
けるようになりました。

**一本橋 IPPON YARI JAPANESE RESTAURANT**

**王道の和食。**  
サンタロサ、カランバ、カピタ、リマの和食なら

鍋焼きうどん (P385)

ご飯は全て新潟産こしひかりを使用。  
これぞ銀しゃり！

長崎ちゃんぽん (P370) 和牛すき焼き (1人前/P695) 天ぷらそば (P370)

ipponyarijapresto

**三日月 Mikazuki JAPANESE RESTAURANT**

Marilao, Bulacanに**5/18 NEW OPEN**

NLEXの  
入り口・  
出口から  
アクセス抜群！

かつてのポブラシヨンの名店萬月のメンバーが運営する和食店です。  
ハイウェイ乗り換えの際にお立ち寄りください。

三日月 Mikazuki Japanese Restaurant  
Globe: 09567515283 Smart: 09693266286  
JJB Beaufort Building, Batongbacal st. Nlex Road,  
Patubig Marilao, Bulacan  
Mikazuki Japanese Restaurant  
mikazukijapaneserestaurant@gmail.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

## WOO•RI ウォーリー



### アラバンフェスティバルモールの 最新・話題の韓国焼肉レストラン

WOO-RIは、アラバンのフェスティバルモールにある韓国焼肉レストランです。現在、マニラ首都圏では韓国焼肉が大人気で、あちこちに韓国焼肉レストランがありますが、WOO-RIは韓国、日本、アメリカから厳選された肉だけを、驚くほど手頃な価格で提供し、一般の韓国焼肉レストランとは一線を画す存在となっています。

韓牛は、韓国から輸入した最高級の黄金韓牛で、贅沢な霜降りとジューシーさが人気です。

12種類の材料を使ったマリネ液で作る「ウリデカルビ」は、ブラックアンガス牛を発酵したマリネ液に48時間漬け込み、豊かな風味を染み込ませた逸品です。テッチャン(大腸)、マクチャン(牛の胃袋)、コプチャン(小腸)などの特選部位は人気が高く、ご来店前にご予約してお楽しみください。ぜひ一度、当店にご来店いただき、その味をご堪能ください。

また、お肉だけでなく、ここでしか飲めないお酒や、プレミアム焼酎もご用意しております。

美味しい韓国のごちそうを、ぜひご賞味ください。

当店の特選カット  
マックチャン(胃袋)  
テッチャン(大腸)  
コプチャン(小腸)

**WOO•RI KOREAN BBQ HOUSE**

☎ 09694057410

📍 UG floor, Expansion wing, Festival Mall, Alabang, Muntinlupa

🌐 woori.seoul





山里  
YAMAZATO

ホテルオークラマニラ  
山里にて  
しゃぶしゃぶメニュー  
各種を  
お愉しみください

山里 営業時間:

ランチ 午前11:30より午後2:30迄

ディナー 午後5:30より午後9:30迄

電話: +63 2 5318 2888

+63 917 818 9868

プロ  
直伝!

# 今晚のおかず

## The Simple Japanese Food

### Tofu 豆腐

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:

[t.kawasaki@simplejapanesefood.com](mailto:t.kawasaki@simplejapanesefood.com)  
[youtube.com/c/simplejapanesefood](https://youtube.com/c/simplejapanesefood)



誰でも簡単!

### 基本の揚げ出し豆腐

●調理時間 15分 2人前

豆腐.....1丁 (400g)	(揚げ出汁)
片栗粉.....大さじ2	水.....大さじ4
揚げ油	醤油.....大さじ2
大根.....50g	砂糖.....大さじ1
生姜.....5g	出汁粉.....1つまみ
青ネギ.....5g	(お好みで)

●作り方 (15分)

- 1 豆腐をキッチンペーパーに置き、4等分に切る。
- 2 お皿に乗せ、ラップをして電子レンジで1分加熱する。  
(こうすることで水が切れやすくなる)
- 3 大根と生姜をすりおろす。ネギは細切りにし、水にさらしておく。
- 4 豆腐全体に片栗粉をまぶし、170℃の油で2分程揚げる。
- 5 揚げ出し用のつゆを器に入れ、電子レンジで温める。
- 6 4を皿に盛り付け、5を上からかける。
- 7 写真の用に大根、生姜、ネギを盛り付けて完成。

● Basic Agedashi Tofu

Tofu.....1pc (400g)	(sauce)
corn(potato) starch.....2tbsp	water.....4tbsp
cooking oil for deep fry	soy sauce.....2tbsp
radish.....50g	sugar.....1tbsp
ginger.....5g	dashi powder.....1pnch(option)
green onion.....5g	

● Cooking Directions: Makes 2 serving  
(Cooking time: 15 minutes)

- 1 Place the tofu on kitchen paper and cut into 4 equal parts.
- 2 Place on a plate, wrap and heat in the microwave for 1 minute. (This makes it easier to drain the water)
- 3 Grate radish and ginger. Cut the green onions into small pieces and expose them to water.
- 4 Sprinkle the whole tofu with potato starch and fry in oil at 170 °C for about 2 minutes.
- 5 Put the fried sauce in a bowl and heat it in the microwave.
- 6 Place 4 on a plate and sprinkle 5 on top.
- 7 Complete with radish, ginger and green onions for the photo.

<配信動画>

<https://www.youtube.com/watch?v=CHT7AHovghA&t=6s>

<QRコード>



Point!

揚げ出し豆腐作りの最大のポイントは豆腐の水切りです。水分が十分に切れていないと揚げている最中に崩れやすくなってしまうたり、揚げた後もベチャついてしまったり。電子レンジで温めることにより水切りを早く済ませることができます。また、木綿タイプの豆腐を使うと型崩れしにくくなります。

## フィリピン食材 豆知識

私達日本人にとって切っても離せない食品の一つである、豆腐。そのまま前菜として、時にはメインのおかず、そして汁物にも。スーパーの買い出しでは結構な頻度で買入物が入る食品ではないでしょうか。ここフィリピンでも豆腐は親しまれており、主要なスーパーマーケットでは様々な豆腐を購入することができます。一番主流な日本の豆腐に近いものは、韓国産のTOFUになるでしょうか。日本と同じ四角いパックのものも売られていますが、多く見かけるのはチューブタイプのもの。筒状で真空パックのように充填されています。味に違いはありませんが、こちらの方が賞味期限が長く設定されている(2週間ほど)ので、管理がしやすいです。中国産の豆腐も売られているので好みのブランドを試してみてください。また、フィリピン産の豆腐もTAHO(タホ)として別欄に陳列されています。こちらは見た目は日本の豆腐と似ていますが、酸味があるので日本食には向きません。味の濃いフィリピン料理にはマッチするのでは是非試してみてください。今回はそんな豆腐を使って誰でも簡単に挑戦できる揚げ出し豆腐のレシピを紹介させていただきます。作り置き用には揚げ出しのつゆにトロミをつけると味馴染みが良いです。

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。



## fujimak 信頼の日本品質!

Total support for food business

多くの有名レストラン、ホテルで  
fujimakの調理器具をご利用いただいています。

美味しいご飯が1スイッチで250名分!

絶妙な温度管理でサクサク天ぷらを!



立体炊飯器



天ぷらフライヤー

詳しくはこちらから



fujimak フジマック

Mobile : +63 917-626-5451

E-mail: a\_miura@fujimak.co.jp



三浦綾人  
Ayato Miura

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



(02) 8839-2861 / (02) 8839-2862

HOSHIZAKI PHILIPPINES CORPORATION

Unit No. GB-2, G/F Agustín 1 Bldg. #28 F. Ortigas Center, Pasig City  
sales@hoshizaki.com.ph

詳しくはWEB・FBをご覧ください。



# ミルクでもっと健康に!

フィリピンでもスーパーマーケットなどで大量に陳列される牛乳。たくさん種類があるけれど、いったいどれがおいしいの?最近、人気の植物性ミルクから、粉ミルクまで、さまざまなミルクをご紹介します!



## 日本人に飲みやすい牛乳

プライマー編集部で実際に試飲してみました!



### Nestle Fresh Milk Hi Calcium

ネスレ フレッシュミルク  
ハイカルシウム

ニュージーランドから輸入された、牛乳を100%使用した定番のミルク。癖のないすっきりした後味で、毎日の牛乳として活躍すること間違いなし。

購入方法

LANDMARK、  
The Market Placeなど



### Magnolia Fresh Milk

マグノリア フレッシュミルク

カルシウムやタンパク質などの栄養素が豊富に含まれている牛乳100%のミルク。ビールでお馴染みのサンミゲルが手がける食品ブランドだ。

購入方法

LANDMARK、  
The Market Placeなど



### Pure & Best 3.5% Whole Milk

ピュア・アンド・ベスト 3.5%  
ホールミルク

低温殺菌のため、冷蔵保存が必要なミルク。日本の牛乳のような濃厚でありながらすっきりとした飲みやすさがあり、日本人の間で人気がある。

購入方法

The Market Placeなど



### 明治 おいしい牛乳

フィリピンで購入できる日本の牛乳。ほのかな甘みとまろやかなコクで、すっきりとした後味。ニューはっちん(マカティ・カティプナン店)では、すぐに売り切れてしまうほど人気なので、入荷状況はお店に確認を。

購入方法

ニューはっちん



### Selecta Fortified Milk

セレクトア フォーティファイドミルク

丈夫な骨と身体、脳をつくるために、ビタミンA、D、B群、ナイアシン、カルシウムを加えた強化ミルク。甘みがある味が特長。

購入方法

LANDMARK、  
The Market Placeなど



### Holly's Pasteurized Whole Fresh Milk

ホリーズ パースチャライズド  
ホールミルク

低温殺菌され、牧場から直送された新鮮な牛乳。保存料は不使用。5~8日程度の消費期限。

購入方法

LANDMARKなど



### Kefseft Cow's Milk

ケフセフト カウズミルク

日本人の酪農家がフィリピンでつくっている牛乳。低温殺菌で、ノンホモジェナイズドミルク。日本の牛乳に近い飲みやすさ。

購入方法

みんなのスーパー、  
おでんハウスなど



### BADACO Fresh Milk

バダコ フレッシュミルク

すっきりとした後味で、日本のミルクのような飲みやすさが特長。保存料は不使用で、低温殺菌とホモジェナイズされたミルク。

購入方法

みんなのスーパーなど



### BMC FRESH MILK

ビーエムシー フレッシュミルク

牧場のとれたての、新鮮で栄養価の高い牛乳。強化ミルクでないのにも関わらず、カルシウム、タンパク質、トリプロロビン、ビタミンB21を豊富に含んでいる。クリーミーな味わいが特長。

購入方法

BALI PANDESAL(レガスピ)、  
デリバリーも可能



### DVF Dairy Farm Carabao's Milk

ディーブイエフ デイリーファーム  
カラバオミルク

カラバオ(水牛)のミルク。初めて飲む人にとっては、少し癖のある後味に感じるかもしれないが、牛乳よりも濃厚な舌触りで、クリーミーで濃厚な味わいにハマる人が多い。

購入方法

The Market Placeなど



### Karlen's Fresh Milk

カレンズ フレッシュミルク

ルソン島のパンパンガ州アンヘレス市のフレッシュミルク。低温殺菌とホモジェナイズされた牛乳で、消費期限は7~10日程。

購入方法

Santis Delicatessenなど



### Pinkie's Farm Fresh Full Cream Milk

ピンキーズファーム フレッシュフルクリーム

ミルク本来のクリーミーな味わいが楽しめる。加工を最小限に抑え、天然の栄養素を残すことにこだわったため、クリームとミルクが分離することがあるので、ボトルをよく振ってから飲む。

購入方法

公式サイトで注文可能  
<https://store.pinkiesfarm.com/>

## ローカルに人気!試してみたい牛乳!

一度は目にしたことがあるかも?!



**Mr. Moo's Cow's Milk**  
ミスタームーズ カウズミルク

有機飼料を与えて育てた牛からとった新鮮なノンホモジェナイズドミルク。カラバオ(水牛)ミルクやチーズも販売している。

購入方法

Facebook: @GotFreshMilk  
から各エリアの注文サイトへ



**Bear Brand Sterilized Milk**  
ベアブランド スターライズドミルク

フィリピン人にお馴染みのベアブランド。飲用ミルクのブランドシェア 1位を誇る(フィリピン競争委員会による乳製品市場調査、2019年)。甘みのある特長的な味を一度は試してみたい。

購入方法

LANDMARK、  
The Market Placeなど



**Cowhead Pure Milk**  
カウヘッド ピュアミルク

オーストラリア産の牛乳を使ってシンガポールで製造された輸入品。カルシウムが豊富で理想的な栄養源。

購入方法

LANDMARK、  
The Market Placeなど

## 最近人気の植物性ミルク

牛乳以外にも植物由来のミルクがたくさんあります。

健康・美容のために

植物由来なので  
ノンコレステロールで  
脂肪分、カロリーが  
低いものも多い

食の選択肢として

ヴィーガンや  
ベジタリアンの  
選択肢として

牛乳の代わりに

乳糖不耐症など  
牛乳が体質に合わない  
方の代替品として



**Pure Harvest Organic Oat Milk**

ピュアハーベスト  
オーガニックオーツミルク

オーストラリア産のオーガニックオーツミルクはあっさりとした味わい。オーツは水溶性食物繊維の宝庫なので手軽に取れる。

購入方法

Healthy Optionなど



**Soy & Bean Soy Milk Classic**

ソイアンドビーンソイミルク  
クラシック

非遺伝子組み換えの最高級の大豆のみを使用した本格的な豆乳。メトロマニラの全地域に一律69ペソでデリバリーもおこなっている。

購入方法

BALI PANDESAL (レガスピ) など



**Soy Fresh Soya Milk**  
ソイフレッシュ ソヤミルク

カナダ産大豆使用した豆乳で、コレステロールフリー。250mlのパックはデスクのお子にもちょうどいい。チョコレートやストロベリーなどのフレーバーもある。

購入方法

Healthy Optionなど



**Vitasoy Plus Milky**  
ビタソイ プラスミルキー

2020年に発売されたこちらの商品はVitasoyブランドの中でも特にミルキーに仕上げられた豆乳。クリーミーな味わいで、普段豆乳を飲まない人にも飲みやすい。

購入方法

SM、Walmart通販など  
<https://www.walmartdelivery.com.ph/>



**Almond Breeze Unsweetened Original Almond Milk**

アーモンドブリーズ アンスイーテッドオリジナルアーモンドミルク

アーモンドの自然な甘みが感じられ、乳製品や豆乳に代わる、おいしくてクリーミーなアーモンドミルク。低GIで、乳糖や大豆を含まないため、糖質を避けたい方にも最適。

購入方法

Healthy Optionなど



**Bonsoy ALMONDMILK**  
ボンソイ アーモンドミルク

ローストアーモンドペーストを使用しているため、香ばしい風味を感じるミルク。

購入方法

RealFood通販など  
<https://www.realfoodph.com/>

### まだまだある植物性ミルク



他にも、ピスタチオやマカダミア、カシューミルクなど、さまざまな植物性ミルクが販売されている。料理用で使われることが多いココナッツミルクは、飲用も商品展開されている。お気に入りのミルクを探してみよう。

### フィリピンの牛乳はなぜ常温保存で、消費期限が長いのか?

ロングライフ(LL)牛乳と呼ばれる牛乳は、フィリピンだけではなく、ヨーロッパでも主流です。牛乳は、製造の過程で殺菌されますが、140度程度で2~3秒程度の超高温殺菌(UHT)されたものを、無菌充填しています。また、牛乳パックにもアルミが加工されるなど、光と空気を遮断する工夫がされているため、長期保存が可能なのです。疑ってしまう方もいるかもしれませんが、長期保存のために保存料が使われているわけではないのです。日本でも、防災の観点からロングライフ牛乳が増えつつあります。もちろん低温殺菌をしている牛乳もあるので、保存方法は売り場やパッケージで確認を。そして、ロングライフ牛乳の場合も、開封後は冷蔵庫で保管し、早めに飲み切りましょう。



# 粉ミルク



日本では離乳の時期は1歳前後とされていることが多いですが、ここフィリピンは違います。ミルクはバランスの優れた栄養源として乳幼児・子どもに積極的に与える家庭も多数。粉ミルクも母乳に悩むお母さんのために多くの商品をスーパーなどで入手できます。日本産の粉ミルクも発売されていますので、うまく生活にとりいれてみましょう。

## 乳幼児・子ども用ミルク



### S-26 GOLD

エス-26 ゴールド

販売元 : Wyeth Philippines, Inc.

原産国 : フィリピン

購入場所: Watsonsなど

対象年齢:	0-6カ月	●
	6-12カ月	●
	1-3歳	●
	3歳以上	●



### HiPP

ヒップ

販売元 : ANTECH, Inc.

原産国 : ドイツ

購入場所: LANDMARKなど

対象年齢:	0-6カ月	●
	6-12カ月	●
	1-3歳	●
	3歳以上	●



### Icreo

アイクレオ

販売元 : Glico Philippines, Inc. (グリコ)

原産国 : 日本

購入場所: みんなのスーパー、LANDMARKなど

対象年齢:	0-6カ月	●
	6-12カ月	●
	1-3歳	—
	3歳以上	—



### S-26

エス-26

販売元 : Wyeth Philippines, Inc.

原産国 : フィリピン

購入場所: LANDMARK、LAZADAなど

対象年齢:	0-6カ月	●
	6-12カ月	●
	1-3歳	●
	3歳以上	●



### Nan OPTIPRO

ナン オプティプロ

販売元 : Nestlé Philippines, Inc.

原産国 : フィリピン

購入場所: LANDMARK、LAZADAなど

対象年齢:	0-6カ月	●
	6-12カ月	●
	1-3歳	●
	3歳以上	●



### Similac

シミラック

販売元 : Abbott Laboratories

原産国 : シンガポール  
(フィリピンでリパック)

購入場所: Watsonなど

対象年齢:	0-6カ月	●
	6-12カ月	●
	1-3歳	●
	3歳以上	●



### Enfamil A+

エンファミル エープラス

販売元 : Mead Johnson Nutrition  
(Philippines), Inc.

原産国 : フィリピン

購入場所: LANDMARK、Watsonsなど

対象年齢:	0-6カ月	●
	6-12カ月	●
	1-3歳	●
	3歳以上	●



### Nestogen

ネストゲン

販売元 : Nestlé Philippines, Inc.

原産国 : フィリピン

購入場所: LANDMARK、Watsonなど

対象年齢:	0-6カ月	●
	6-12カ月	●
	1-3歳	●
	3歳以上	●



### Lactum

ラクタム

販売元 : Mead Johnson Nutrition  
(Philippines), Inc.

原産国 : フィリピン

購入場所: LANDMARK、LAZADAなど

対象年齢:	0-6カ月	●
	6-12カ月	●
	1-3歳	●
	3歳以上	●

※重要※

フィリピンでは、2歳前後までのお子さまには母乳が最も良いとされています。粉ミルクは、母乳の代替品ではありません。

**IMPORTANT NOTICE: BREASTMILK IS THE BEST FOR BABIES UP TO 2 YEARS OF AGE AND BEYOND. THERE IS NO SUBSTITUTE FOR BREASTMILK.**

## 妊婦用ミルク



### NIDO

ニド

販売元 : Nestlé Philippines, Inc.

原産国 : フィリピン

購入場所: Watsonsなど

対象年齢:	0-6カ月	—
	6-12カ月	—
	1-3歳	●
	3歳以上	●



### Anmum Materna

アンナム マターナ

販売元 : FONTERRA BRANDS PHILS. INC

原産国 : マレーシア

購入場所: Watsons、mercury drugなど



### Enfamama A+

エンファママ エープラス

販売元 : Mead Johnson Nutrition (Philippines), Inc.

原産国 : フィリピン

購入場所: LAZADA、mercury drugなど



### Bonna

ボンナ

販売元 : Wyeth Philippines, Inc.

原産国 : フィリピン

購入場所: LANDMARK, LAZADAなど

対象年齢:	0-6カ月	●
	6-12カ月	●
	1-3歳	●
	3歳以上	●



### PROMAMA®

プロママ

販売元 : Wyeth Philippines, Inc.

原産国 : シンガポール

購入場所: LAZADA、mercury drugなど



### BONINA®

ボニーナ

販売元 : Wyeth Philippines, Inc.

原産国 : フィリピン

購入場所: LAZADA、Shopeeなど



### BEAR BRAND

ベアブランド

販売元 : Nestlé Philippines, Inc.

原産国 : フィリピン

購入場所: Shopee、LAZADAなど

対象年齢:	0-6カ月	—
	6-12カ月	—
	1-3歳	●
	3歳以上	●



### Prenagen Mommy

プレナジェン マミー

販売元 : ECOSSENTIAL

FOODS CORP

原産国 : インドネシア

購入場所: LAZADAなど

## フィリピンにおける粉ミルクとは？

フィリピンで、6歳ぐらいの子どもが哺乳瓶を片手に歩いているのを見て驚いたことはないでしょうか。もちろんカップで飲むことが多いですが、粉ミルクは日本以上にフィリピンの子どもにとって身近な存在です。日本では乳幼児期を過ぎれば、粉ミルクから普通の牛乳にかえる人がほとんどですが、残念ながらフィリピンでは新鮮な牛乳はなかなか手に入りません。そのため、粉ミルクは、食事を補い、子どもの成長を助ける大切な栄養と考えられています。各社が子どもの成長段階に合わせて、年齢別に複数の商品ラインナップを展開していることが一般的です。パッケージを確認して購入しましょう。

季節感と品揃えにこだわる**新タイプ**の日本食材店

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

**Now Open**

お弁当にも  
おススメ!

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 fmsuperph

最新の情報を  
お届けします

QRコード

FBIはこちらから↑ Line登録はこちらから↑

七賢  
SHICHIKEN

白州の清らかな水と響きあう  
銘酒をフライピンで

名峰の巖のような力強い旨味と切れ味。  
これぞ甲斐駒ヶ岳に育まれた白州の酒。

CELLAR SOLUTIONS  
【七賢酒造正規販売代理店】  
Cellar Solutions Corporation  
セラーソリューションコーポレーション

■ショールーム (10:00 ~ 18:00/マカティセントラルスクエア近く)  
G/F L&H Building, 2310 Chino Roces Avenue, Makati  
☎+63 2 893-3270 +63 917 573-2934 info@cellarsolutions.com.ph

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

豊富な品揃え! 基本的な日本食材に加え、  
生鮮食品がおいで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 (営) 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 us on Facebook f newhatchin.jg

Metropolitan Ave. (PASONG TAMAYO) AYALA EXT.  
New Hatchin  
Baguikan  
Makati central  
Fire Stn.  
Makati Central  
Post Office  
Yakal  
Malugay  
Sen. Gil Puyat Ave.  
(Buendia Ave.)

**Yasaka Food Store**  
Ramen Specialty Store らあめん食材専門店

当店の麺で使用する添加物は安全のためにすべて日本製です。  
All additives used in our noodles are made in Japan for safety.

**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

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

SCAN ME

All Your Favorite Ingredients Is Here!

花か

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

Our Branches:  
• 7065 N.R. Tirona Highway Hanay 1, Bacoor city, Cavite (Warehouse)  
• Cartimar Commercial Arcade & Suite 2209 Leveriza St., Pasay City  
• Farmers Market, Cubao

Please contact us for more info  
Shin Mikana Philippines Inc.  
(046) 402-5838 or 0917 709 6824

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

JAPANESE GROCERY & FOOD INGREDIENTS

**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/>

**NOW OPEN**

# プレミアム日本食材店 OMAKASE

日本各地からバイヤー厳選のプレミア海産物や食材、調味料などを直輸入! 店内にはお弁当・お惣菜コーナー、デザートコーナーを常設。週末には空輸にて鮮魚を仕入れ、お刺身やお寿司などもテイクアウトしていただけます(事前予約可)。

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 -

**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  
① omakasegroceryanddeli  
② info.htj@hightower.com.ph  
Produced by Hightower J. Foods. Corp  
31-C San Vitores Street, Seacom Cpd,  
San Antonio, Parañaque City



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



#チャミる?



**K&L JINRO INCORPORATED** **JINRO SOJU**  
日本食材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



## 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.kobayashiclinicph.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



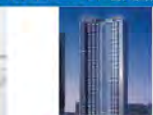
- 日本語対応可能
- 最新デジタル機器完備

## 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、マニティ歯科、デンチャー、顎関節症の治療など



ACERO  
DENTAL CENTER

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



ACERO  
DENTAL CENTER

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



Dr. Claver O. Acero



Dr. Joseph Neil Acero



Dr. Aroniel Acero Vergara



Ms. Acero Linares



Acero先生のインタビューはこちらから

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。



## 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



invisalign

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。



Dr. Marjorie Lapid-Nazal

ysa  
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



## 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



## インフルエンザ ワクチン はじめました

日本では冬に流行するインフルエンザですが、  
ここフィリピンでは7月から本格化します

\*この時期フィリピンに滞在される方へ早めの接種をおすすめします



東京ヘルスリンク (アラバン)  
TEL: 0917-808-8874/02-8822-1465  
Mail: japanese@tokyohealthlink.net  
LINE: jpalabangthi



#### 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**



# Buy 3+1

# Diamond Peel@500

plus  
**Facial@800**



## KOBE CLINIC

Bringing expert medical care within your reach

日本人として数少ない  
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。

### 定期健診・フルエンザワクチンは何時でも出来ます

抗原・抗体検査RT-PCRは何時でも出来ます。PT-PCRの結果および陰性証明書は、メールで12時間前後にお送りすることが可能です。MySOSアプリの最終段階で陰性証明書をアップロードすれば緑に成ります。MySOSアプリは審査に時間がかかる事が有るので最低2日前の検査をお勧めします。



抗体検査：P800/人 抗原検査：P760/人  
RT-PCR検査：P3,360/人 陰性証明書：P500/人

#### 神戸クリニック KOBE CLINIC

2/F, Festival Supermall, Filinvest Alabang Muntinlupa City, Philippines  
☎ 02-842-5405 f kobeclinik.ph toshikobeclinik@yahoo.co.jp  
営 9:00~18:00(月-土), 13:00~18:00 (日)

YouTube 行列の出来る日本人医師医療相談所inフィリピン



# 日本人常駐 スタッフ 年中無休 院内薬局併設

HIBARI CLINIC.  
ひばりクリニック



(02) 7001 2397

## 鍼・指圧マッサージ総合漢方センター

### 25年間、駐在の皆様の健康維持のお手伝いに努めてまいりました。

コロナの影響や新規赴任にともなう生活環境の変化によって、さまざまな心的・身体的ストレスに起因する不定形な症状にお悩みの方は多いと思います。

鍼は痛みの治療だけでなく、西洋医学ではクリアに対応できない「不定愁訴」の治療、全身状態の改善に力を発揮します。当院は当地で唯一、これに対応できる鍼・マッサージを主に、灸やテーピング、操体など自分でできる治療法の指導など総合的な漢方診療をご提供しております。

皆様のご来院をお待ちしております。ご相談に関してはお電話でも可能ですが、ご来院でのご相談をお勧めいたします。



1688 Dian St., San Isidro Makati | ☎0921-939-8358 (日本語・小泉) 鍼はこちらへ  
(営)13時~20時・予約制(時間外・往診はご相談ください) | (休)なし



フィリピンでエステ、スパをお探しなら  
フィリピンブライマー。  
初めてのフィリピン旅行の方から在住の方まで  
役立つエステ、スパ情報満載！



ブライマー ビューティ

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

コロナで運動不足だけど…  
運動を続けられるか不安なあなたへ

## 週1 デイユースキャンペーン

週1回、平日9:00~15:00 でのご利用限定で…

1ヶ月分の会費で (6,400php)  
**2ヵ月間お試し!!**

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



**無料体験実施中!**

詳細は [コチラ](#) ➔



日本人有資格トレーナーだから  
安心して運動を続けられます



(M.Hさん)

自分一人では3日坊主で終わってしまうトレーニングも、  
トレーナーさんに教えてもらうことで楽しく続けることができています。  
どの部分に効いているのが細かく教えていただき、  
意識しながらトレーニングすることで、全身くまなく鍛えられている実感があります。  
まだ1か月ですが、身体を鍛えることで心も身体も軽くなりました!  
トレーニング以外にもいろいろお話をいただき、バビとも遊べて、  
ふたりともリフレッシュしています。ありがとうございます!



(Y.Kさん)

代謝が良くなって運動をしている実感ががあります。  
1人でやっているとなんか筋力のやり方が分からなくてなんとなく苦手意識がありましたが、  
週一で通うだけでもそれが払拭されて、今はとても楽しくできているのが嬉しいです。  
あとやはり日本人トレーナーさんと話しやすいですね。

Eat Well, Live Well.  
**Aji**  
AJINOMOTO



# LEVEL UP ANY SPORT



- Ready-to-drink BCAA
- Helps improve endurance
- Helps reduce muscle fatigue

NOW AVAILABLE ON

Lazada Shopee



# 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 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



連載



## No.12 太くなりたくないのに筋トレって必要?!

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

冒頭からすみませんが、昨日起こった出来事を聞いてください。

ボクが働いている神戸のジム近くを歩いていた、男性に『金子さんですか?』と声をかけられました。マッチョさげ出して街を歩いていたから絡まれたのかな、と思いながら、恐るおそる『はい、そうです』と答えると、『フィリピンのプライマーで筋肉コラム執筆されていますよね?』いつも読んでいます。私地元が神戸で、一時帰国で帰ってきていてとのことで、読者さんが偶然声をかけてくれたんです!

マニラ在住者が同じ地元神戸で偶然出会い、しかもボクのことを知っている確率ってすごいなと思いみなさんにシェアしたくなりました! こうやって読者さんと繋がれたとき改めて記事書いていて良かったなと思います。どれだけの方に読んで頂いているかは、ボクからは見えませんが、再び今回のような読者さんと出会える機会があると嬉しいです。

さて、恒例の日本の季節便りいきましょうか。フィリピンで7年過ごしたボクでさえつい、『暑い』と声を漏らしてしまうほど7月の日本は暑いんです。下手すればフィリピンより暑いのでは、と疑ってしまうくらい。そんなこと言っても多分フィリピンに戻れば、やっぱりフィリピン暑くなって言うのでしょうか。

### ■ 筋トレしたら太くなるの???

本題に移りましょう。今回は、フィットネスにおいてよく質問されるランキング上位の『痩せるには筋トレというけど太くはなりたくない問題』です。

フィリピンでトレーナーしていたときもそうだし、今でもこの

質問は本当に多いです。ですがこの質問の答えを理解することが、ダイエットの核心を理解することに繋がるので、今回この記事を読んで頂いている方は、誰かがこの質問を投げかけてきた場合に答えられるように、みなさんのダイエットの理解が深まると嬉しいです。

まず、筋トレすると筋肉は太くなるかどうか? これは食事と結び合います。筋トレを習慣的にに行っているとして、食べているカロリーが消費するカロリーよりも上回っていれば(オーバーカロリー) 筋肉は大きくなります。逆に下回っている場合(アンダーカロリー) 理論上、筋トレしても筋肉は大きくなりません。なので、痩せたい場合は食事をアンダーカロリーに設定する必要があります。



ではなぜ痩せるには筋トレが必要なのか? 仮に食事をアンダーカロリーに設定し、筋トレをしなかったとしましょう。アンダーカロリーとはカラダにエネルギーが

不足している状態です。するとカラダは足りないエネルギーを、筋肉を分解しようとし、脂肪は非常のためにエネルギーなのでカラダは最後までとおこうします。逆に、アンダーカロリーと筋トレを併用すると? 筋トレによって定期的にカラダに負荷が入るためカラダの防御本能が働き、次来る負荷のために筋肉をとっておこうします。でもカラダはエネルギー不足で食事以外からのエネルギー源が必要。そうなったときに脂肪が優先的に燃焼されるということになります。

結論。脂肪減らしたい、細くなりたい。と思う方。筋トレは絶対です。ですがそれ以上に絶対なのは食事をアンダーカロリーに設定すること。この2つルールを併用すると筋トレに励んでも図太いカラダになることを避けられます。誰かがこの質問をしてきたらこの2つのルールを教えてください。

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連載。

Instagram: pogi\_kaneko  
Line: 22045



## Wellness Express

Promo 2hour massage is 799  
1hr 30 minutes 750

VENTOSA WITH FULLBODY MASSAGE	90 Minutes 799
HOT STONE MASSAGE	90 Minutes 899
FOOT REFLEX	90 Minutes 799
WEDISH MASSAGE	90 Minutes 750
SHIATSU & THAI MASSAGE	90 Minutes 750

<http://wellnessexpress.webmanila.net/>

Cell: 09276693558 Globe Cell: 09692963882 Smart



Strictly Massage Only

## Blue Orchids Spa

マッサージサービスご提供エリア

Quezon City, Mandaluyong, Pasig, Ortigas,  
Greenhills, Makati, Pasay and Manila



1時間  
**P500~P800**  
2時間以上  
ご利用ください。

CONTACT US:

Smart:0919-288-6179 / 0968-647-3964  
Globe:0926-632-3637

0968-608-3446  
0906-469-4775

## Seven Angels Massage

24時間対応 自宅、コンドミニウム、ホテルなど、ご連絡いただいたメトロマニラ内の場所で施術が受けられます。

"RELAXATION AND PLEASURE  
WITHIN HEAVEN'S TOUCH"

天国にいるような  
リラックス感と喜び

sevenangels003  
7angelsmassage

OUR SERVICES:

**P1000** 2時間フルボディマッサージ  
スウェディッシュ、指圧、タイまたは  
コンビネーションマッサージ技術

CONTACT US:

0917-447-6203 / 0908-397-2327 / 02-7219-5770

www.sevenangelsmassage.com

24-7\_on-call@sevenangelsmassage.com



**出張マッサージ  
Home & Hotel Services**

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

1時間半  
**1000ペソ** OPEN  
**24 HRS**

※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

## Rodeo Spa Alabang

アラバンでNO1マッサージ！

Sweedish Oil Massage  
**P800 - 1 HOUR**  
**P1,200 - 1.5 HOURS**  
**P1,400 - 2 HOURS**

Shiatsu Dry Massage  
**P900 - 1 HOUR**  
**P1,300 - 1.5 HOURS**  
**P1,600 - 2 HOURS**

Lava Stone Massage  
Signature Massage  
**P1,600 - 1.5 HOURS**  
**P2,100 - 2 HOURS**



RODEO SPA ALABANG  
VIP CARD  
MEMBERSHIP

GOLD  
Get 10% OFF all Massages

PLATINUM  
Get 20% OFF all massages

0905-310-4000 営業時間: 毎日11時~22時  
MSA Prime Center building, Level 2 Parking,  
Madrigal Business Park, Ayala Alabang, Muntinlupa  
rodeospa.alabang RodeoSpaAlabang



## 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

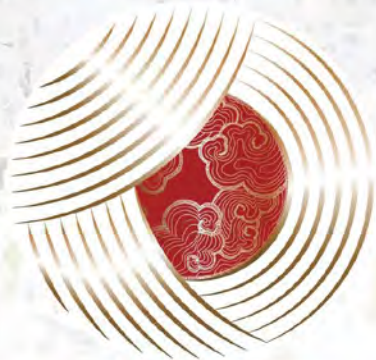
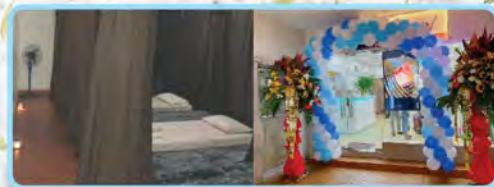




四十肩・五十肩スポーツ痛でお悩みの方に

朗報

# 指圧+マッサージのスパ ケゾンにオープン!



## Japan Method Spa Zen

日本人経営のスパがケゾンに登場しました!  
日本人指圧士の指導を受けたセラピストが施術する指圧は、  
慢性になっている痛みの解消に効果的です。  
ぜひお試しください。

フルボディマッサージが  
この価格から  
※プロモ対象期間

¥199

### OTHER SERVICES:

#### MASSAGE

- ・日本指圧マッサージ
- ・スウェディッシュマッサージ
- ・フットマッサージ



#### SPECIAL MASSAGE

- ・アイランドストーンマッサージ
- ・アロマテラピーマッサージ
- ・スウェディッシュ&指圧マッサージ
- ・ヴェントーサマッサージ
- ・ホットオイルマッサージ

#### WAXING

- ・脇の下
- ・ハーフレッグワックス
- ・足全体
- ・腕全体
- ・ビキニ
- ・ブラジリアン



#### COMBINATION MASSAGE

- ・コンビネーションマッサージ
- ・指圧+フットマッサージ
- ・スウェディッシュ+フットマッサージ
- ・アロマテラピー+フットマッサージ
- ・アイランドストーン+フットマッサージ
- ・ヴェントーサ+フットマッサージ
- ・ボディスクラブ+マッサージ



#### EXPRESS MASSAGE

- ・ヘッドマッサージ
- ・バックマッサージ
- ・フットマッサージ
- ・イヤーキャンドル
- ・フットスクラブ/マッサージ
- ・ボディスクラブ

#### EYELASH EXTENSION

- ・クラシック
- ・ハイブリッド
- ・ボリューム
- ・メガボリューム
- ・アイラッシュパーマ
- ・ラッシュリフト
- ・アイブロウ・スレッディング



#### MANICURE

- ・レギュラーマニキュア
- ・ジェルポリッシュマニキュア



#### PEDICURE

- ・ペディキュア
- ・ジェルポリッシュペディキュア

ジェルネイル  
近日開始!

#### NAIL EXTENSION

- ・ネイルエクステンション
- ・ミディアムネイル
- ・ロングネイル



Call us for booking: Globe - (0917) 559 1111

139 Mother Ignacia street, South Triangle Quezon City

<https://www.facebook.com/Japan-Method-Spa-Zen->



# SHARP

## PLASMACLUSTER ION 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を!



幅広いシーンでご利用いただけます。

Recommended for Boutique

**Air Purifier w/ Dehumidifier**  
DW-E16FP-W | Room Size: 24 sq.m

商店におススメ!  
除湿空気清浄機

HIGH-DENSITY 7000

商店におススメ!  
カビの発生を抑制

Recommended for Home/Bedroom

**Air Purifier w/ IoT (Internet of Things)**  
FP-J80EP-H | Room Size: 62 sq.m

家の中・寝室におススメ!  
IoT機能付き空気清浄機

HIGH-DENSITY 25000



ホコリやペットのフケを除去し、  
お肌をきれいに!

Recommended for Restaurant

**Air Purifier w/ Humidifier**  
KC-G60E-W | Room Size: 50 sq.m

飲食店におススメ!  
加湿空気清浄機

HIGH-DENSITY 7000

効率的な稼働

Recommended for Car

**Plasmacluster Ion Generator**  
IG-NX2E-A/B/W | Room Size: 3.6 sq.m

車におススメ!  
車搭載用イオン発生機

HIGH-DENSITY NEXT

嫌なにおいを消臭!



ヘルメットの消毒にも使用できます。

# 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ィルスと細菌を99.9%除去します。



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 Hospital/Clinic

**Air Purifier**

FP-J60E-W | Room Size: 48 sq.m

病院・クリニックにおススメ!  
空気清浄機

HIGH-DENSITY 25000

空気中の  
アレルゲンを抑制

Recommended for School

**Air Purifier w/ Mosquito Catcher**

FP-GM50E-B | Room Size: 40 sq.m

学校におススメ!

蚊取機能付き空気清浄機

HIGH-DENSITY 7000

病原菌を運ぶ蚊を捕獲

Recommended for Office

**Wall Mounted Air Purifier**

FU-551KP | Room Size: 40 sq.m

オフィスにおススメ!  
壁掛け空気清浄機

HIGH-DENSITY 25000

付着ウィルスを不活性化

Recommended for School

**Wearable Personal Ion Generator**

IG-NM1-W | 80 cm

学校におススメ!  
装着機能付きイオン発生機

HIGH-DENSITY 25000

外出中のウィルス対策に



**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](https://www.instagram.com/sharp.ph)

[ph.sharp](https://www.ph.sharp)





**Break Through to a New Future.**

**ASTRON**



\*If there are changes in the region/time zone, manual time zone selection may be required.

**SEIKO**  
SINCE 1881

## 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. 13

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ども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

## Society5.0に向けた人材育成 その2

前号では、文部科学省が公開している「Society 5.0に向けた人材育成～社会が変わる、学びが変わる～」のSociety5.0で人間に求められる力である①「文章や情報を正確に読み解き、対話する力」について紹介しました。今回は、その続きで②「科学的に思考・吟味に活用する力」、③「価値を見つけ出す力、好奇心・探求力」について、ご案内します。

Society5.0の社会で②「科学的に思考・吟味に活用する力」が求められる理由は、誰もがAIやロ

ボットと複雑かつ高度に関係し合う社会になります。機械に対するリテラシーや、その基盤となる数学的、分析的な思考力が必要力になると言われています。

また、③「価値を見つけ出す力、好奇心・探求力」とは、AIによって代替することができない人間だからこそできる力のことです。その力を養うために、教育現場では、自然体験やホンモノに触れる実体験を通じて醸造される豊かな感性を育む教育が求められています。

とはいえ、マニラの生活では、なかなか自然と触れ合う機会をつくることは難しいです。そんな中、弊園では、Urban Farmers Sustainability Concept Organization Inc. (ページ下に紹介) の農園を利用し、BGCで農業体験を行うことができました。園児たちは、レタスの種植えから、畑への植え替え、収穫まで実際に作物に触れながら学習することができ、とても貴重な機会になりました。ご家族でマニラに在住の読者の皆さんのご参考になれば幸いです。



## ボランティアのちばさんから、野菜の葉っぱについて教えてもらいました。

## 野菜のレクチャー



いろいろな野菜の葉っぱ。



パズルの葉っぱの匂いもかきました。

## 種植え



ひとつひとつ丁寧に！

## 1か月後



畑に植え替えをしました。



たくさん水をまきました。



レタスのタネを植えました。



大きくなあれ！

## さらに1か月後



レタスがたくさん実りました。



レタスを収穫しました。



たくさん採れたね！

Urban Farmers Sustainability Concept Organization Inc. (持続可能な都市型農業構想協会) は、(以下、UFSCO) 非株式、非営利団体として、都市型農業、家庭菜園の都市への普及活動を行っております。

最初は、たった530㎡のマカティBel-Airにある空き地から始まり、現在は、BGCコミュニティ農場以外でも、NLEX農場、タギック市の公立学校との共同学校野菜ガーデン、ニバ市Qマートの食料廃材堆肥施設など、様々な団体と多岐に渡る共同事業を行っております。

私は、フィリピンでの新鮮で安全な野菜作りに携わりたいと思い、BGCコミュニティ農場立ち上げから、携わって参りました。フィリピンでの家庭菜園は、虫・暑さが天敵で、寄付した苗・種がすべて全滅することもありましたが、今は、ボランティアの皆さん、協力企業様の力があって、ここまでたどり着くことができました。

UFSCOの5つの基本概念は、1. 空き地の最大利用化、2. 食料廃材や廃材の画期的な利用方法の提案、3. 職を無くした労働者への仕事創出、4. 地元コミュニティの活性化、5. 新しいことへの挑戦マインドの創造です。

フィリピンに3年おりますが、このような革新的な考えを持つフィリピンの方々とかかわることができ、本当に幸せです。BGCコミュニティ農場では、1袋200phpで無農薬の新鮮な野菜詰め放題(PICK&PAY)。毎週末家庭菜園初心者向けの1日農業体験を一人400phpで行っております(Farm 101)。その他、企業様、学校法人様向け農場・研修イベントも、お値段、コンセプトに合わせて開催できますので、お気軽にご連絡ください。(ちばのぞみ・ボランティア)

上記不明な点等ございましたら、下記メールアドレス(英語、日本語対応可)までご連絡ください。  
Email: ufscopartnerships@gmail.com



写真右が、ボランティアのちばさん



## ビジネス英会話プライベートレッスン

学習法「忙しいビジネスパーソンでも毎日実践できる  
隙間時間を利用する「体で覚える英会話」

(初心者でも1ヶ月で上達を実感できます。)

ビジネス経験を積んだビジネスプロ講師

2003年より大手日本企業の英会話研修を  
日比で行なっております。

ビジネスパーソンの体験談【Halさん】

「毎週のレッスンが日常の中で習慣化ができてきていると思う。  
毎日出会う情報の中で英語を理解できることは何十倍にも世界が  
広がる。  
担当の講師は親身になって対応してくれ、教養が高く、日本に興味がある等非常に良い。」



お申し込み、  
お問い合わせは  
左のQR  
コードより

マカティのビジネス英会話スクール



Instagram  
@dceceenglish

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



**10% Off**  
8月に入学いただいた  
先着5名様限定です。

※ご登録の際にはこの  
誌面をお見ください。

4F Ricogen Building, 112 Aguirre St., Legazpi Village, Makati City

02-8832-5735 / 0917-154-9283

pjlink.language.center@gmail.com (日本語対応)

http://pjlink-manila.com 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。



**SHINANO**  
International Language Centre, Inc.

語学レッスンを通じて  
コミュニティを広げ、真の国際人に!



【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

## 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



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 0917 8461344

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88回『会社設立の電子申請』



### 今月の事例

**Q.フィリピンで100%子会社を設立したいのですが、SECの申請方法が変わったと聞きました。どのような変化があったのでしょうか?**

フィリピンにおいて法人を設立するに際しては、まずはSECに対して法人設立の申請を行う必要がありますが、従来は必要書類をそろえて申請を行う必要がありましたが、現在はeSPARCというオンラインでの申請が行われています。そこで、このeSPARCによる申請方法を中心に、法人設立の手続きにつき、ご説明させていただきます。

#### <従来の申請>

eSPARCによる電子申請の前は、法人を設立するに際しては、Form F-100と呼ばれる申請書に会社の名称、外資の資本割合、会社の目的、本店所在地、資本金等の記載が求められるほか、①社名確認書(Name Verification Slip)、②定款及び付属定款、③預金証明書(銀行が発行したもの)、④送金証明書(銀行が発行したもの)、⑤設立時財務約宣誓書を添付して申請を行い、これを受けてSECにて書類の審査等を行い、それが完了しましたら設立証明書が発行されるという手続きとなっていました。

#### <eSPARCによる申請>

eSPARCの利用は、一般の株式会社、非株式会社、一人会社、パートナーシップ及び外国会社の設立の手続きに利用することができ、eSPARCのURL(<https://sparc.sec.gov.ph/application>)にアクセスして必要な情報を入力することが求められます。

第1段階として、代表者またはその代理人の連絡先(Eメールアドレスを含む)、会社の種類(株式会社か否か、発起人の数、外資の割合等)、使用を希望する会社名等を入力します。要求された情報を入力して次のステップに進むボタンを押した際、使用を希望する会社名がすでに使用されている等の理由により使用できない場合、別の会社名を入力するように求められます。使用できる会社名が入力された場合、先に入力したEメールアドレス宛てにワンタイムパスワードが送信され、更なる情報の入力が必要になります。具体的には、従前のForm F-100に記載していた内容、すなわち、会社の主目的(Primary Purpose)、本店所在地、資本の内容(授權株式数、株式の種類、額面額等)、役員及び発起人の構成等の入力が必要になります。最後に、業種に応じて指示された必要な書類をPDF形式でアップロードすることにより、SECへの申請書類の提出が完了することとなり、あとはSECの審査を経て問題がない場合、設立証明書が発行されるという手続きになります。

なお、ワンタイムパスワードの送信から7日間は使用を希望する会社名が仮押さえされますので、その間に登録申請を完了する必要があります。また、添付が要求される書類の作成にも時間がかかり、資本金の払い込みにつきましても現実的には時間を要しますので、eSPARCの手続き開始前から計画的に準備を進める必要があります。

そして、SECから設立証明書の交付を受けた後、従前と同様にバランガイクリアランス、事業許可証の取得、BIRの登録、必要な社会保障制度への登録等を経て営業を開始することができるようになります。

### 結論

**A.従来の書類を提出する方法から電子申請による方法に変更されました。**



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](mailto: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](mailto:uemura@mmn-law.gr.jp)  
[torikai@mmn-law.gr.jp](mailto: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。

## フィリピン、日本を医薬品簡略審査の対象国に指定 日本での承認品の審査期間、45日以内へと大幅短縮

日本厚生労働省は、「フィリピンが日本を医薬品簡略審査の対象国に指定した」と発表した。

その発表によると、厚生労働省及び医薬品医療機器総合機構(PMDA)とフィリピン食品医薬品局(比FDA)は、これまで二国間会合やPMDAアジア医薬品・医療機器トレーニングセンターにおけるセミナー等を通じ、両当局の医薬品規制について相互に理解を深めるとともに、国際的な規制調和活動において協働してきた。

このような活動の成果として、比FDAは日本のPMDAを医薬品審査システムが確立している規制当局(参照規制当局)とみなし、フィリピンにおける新医薬品(ワクチン及び生物製剤を含む)の登録審査において、PMDAの審査報告書を利用して簡略的な審査を実施できるようになる旨を6月16日付けで発表した。

この結果、企業が日本で承認された新医薬品についてフィリピンで登録申請を行う場合、日本での承認から3年以内であれば、PMDAの審査報告書を提出することにより、審査期間が、通常180営業日とされているところ、45営業日(2以上の参照規制当局で承認されている場合、及び承認後の一部変更申請の場合は、30営業日)に短縮され、より早期にフィリピンでの上市を目指すことができるようになった。また、これによりフィリピンにおいて、日本で開発された医薬品へのアクセスが迅速化され、フィリピンの保健医療の質の向上に貢献することが期待される。アジア諸国の中で、日本を医薬品簡略審査の対象国に指定したのは、マレーシア、インドネシア、タイ、台湾、インド、ベトナムに続く7カ国目。

なお、比FDAは、2020年に、他国の規制当局の審査結果を参照した簡略的な審査の導入を規定した「医薬品、ワクチン、生物製剤の促進登録に関するガイドライン」を発売したもの、具体的な参照規制当局は指定されていなかった。今般、6月16日付けで発出された実施ガイドライン(FDA Circular No.2022-004)において、PMDAが参照規制当局に指定された。

## 日本電産、スービックに40億ペソの追加投資 ロボット用等の精密減速機増産、3,400人雇用へ

スービック湾広域開発庁(SBMA)は、「日本電産(本社：京都府京都市)グループが、スービック(ルソン島中西部サンパレス州)での産業用ロボット向けなどの精密制御減速機『FLEXWAVE(フレックスウェーブ)』の増産に40億ペソ投資する」と正式発表した。

具体的には、スービック自由港区スービックテクノパークに立地するフィリピン日本電産スービック(所在地：スービック湾自由港区)内での生産能力を2段階方式で増強する。第1段階は2022年第3四半期までに既存の2棟の建屋を改修、第2段階は2022年末までに新しい生産棟を建設するというものである。

これらの増産設備がフル稼働すると、フレックスウェーブの年産能力は35万個に高まる。また、フィリピン日本電産スービックの従業員数は、現在の従業員数は625人から2025年末に4,028人に増加する見込み。スピンドルモーターの生産縮小によりピーク時比で70%減少していた従業員数が、フレックスウェーブの増産で約3,400人の再増加となる。SBMAは、熟練労働者の雇用・育成で日本電産グループなど進出企業を支援すると表明した。

なお、日本電産は、減速機・無段変速機製造子会社の日本電産シンボ(京都府長岡京市)を通じ、2015年より本格発売開始されているロボット用精密制御減速機『フレックスウェーブ』を大幅増産してきている。具体的な増産プロセスは、まず、日本電産セイミツの本社工場(所在地：長野県上田市)の空スペースの一部を改築、日本電産シンボの上田工場として開設、2018年4月より『フレックスウェーブ』の生産を開始した。この時点で、『フレックスウェーブ』の生産拠点は、日本電産シンボの京都本社工場と上田工場の2拠点体制となった。

そして、フィリピンにも「フレックスウェーブ」の生産拠点が構築された。日本電産の子会社でHDD用スピンドルモーターを製造していたフィリピン日本電産スービックの工場の一部に、日本電産シンボの『フレックスウェーブ』の生産工場を設置、2019年初に生産が開始された。増産される『フレックスウェーブ』は、日本、米国、欧州連合、インド、韓国、中国、ブラジルなどへ輸出されている。



RISEはオフィス用インターネットサービスプロバイダーです。

## いつでもオンラインの環境を選びましょう!

RISEのプランでは、お客様のビジネスニーズに合わせたインターネット速度で、遅延やダウンタイムのない快適なインターネット環境を実現します。



常に速い



光ファイバー



迅速なサービス

**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!

🔍 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。



<https://rise.ph/arigato>

## マイニラッドの排水からの飲料水、飲用証明書取得 飲料水国家基準に合致、7月に試験的供給開始

マニラ首都圏西区域全17市区などをサービスエリアとして水道や下水処理サービスの提供しているマイニラッド ウォーターサービス(マイニラッド、本社：マニラ首都圏ケソン市)は、6月27日、「首都圏パラニャーク市に立地する新しいモジュラー処理プラント(ModTP)で処理された排水を利用した飲料水『ニューウォーター』に対して、パラニャーク市保健局から飲用証明書が発行された」と発表した。

この『ニューウォーター』は保健省(DOH)認定の研究機関によって、飲料水国家基準を満たしていることが証明された。したがって、マイニラッドは、7月から『ニューウォーター』の試験的供給を開始した。通常の水源から取得、処理した飲料水と混合、供給する。

水資源に限られているうえ、近年の地球温暖化や人口増加に伴う水資源使用量の増加により水不足の問題が顕在化している。このような状況下で、水資源の有効活用、再利用の重要性が増している。したがって、マイニラッドは、水資源の高度再利用として、排水の飲料水化を検討、調査してきた。排水の飲料水化は、既に、シンガポール、米国、南アフリカ、ナミビアなどで成功している。シンガポールでも、「ニューウォーター」と称されている。

現在マイニラッドは、フィリピンの有力コングロマリットであるメトロ パシフィック インベストメント(証券コード：MPIC)、DMCIホールディングス(証券コード：DMC)、丸紅との合併企業となっている。出資比率はMPIC52.8%、DMCIホールディングス25.3%、丸紅20%である。丸紅は2013年に、20%の間接出資を行っている。

## ジョリビー系ダブルドラゴン、北海道ニセコでホテル建設へ 9千平米の用地取得、自社ブランド「ホテル101」海外第1号

ジョリビーフーズ(証券コード：JFC)系の急成長不動産企業ダブルド

ラゴン プロパティーズ(ダブルドラゴン、証券コード：DD)はホテル事業にも注力している。

DDは自前ブランドである「ホテル101」の海外展開のため、100%出資「ホテル101ワールドワイド」などを設立している。そして、「ホテル101」海外1号店を北海道ニセコに建設する。DDは、6月30日、「ニセコに約9千平米の用地を手当しつつある。ホテル101ワールドワイドなどを通じて用地取得契約に必要な保証金の支払いを完了した」と発表した。DDは2018年に北海道でのホテル建設方針を表明したが、実現へ大きく前進した。

そして、「ニセコはパウダースノーで世界的に有名であり、長いスキーシーズンを提供することができる。素晴らしい自然の風景、花畑のパノラマ、温泉でも有名であり、建設するホテルには国内外から多くの観光客やスキー客が訪問すると期待される」とコメントした。

なお、ダブルドラゴンは、ホテル101のほか、中国系のジンジャン・イン(JinJiang Inns、錦江之星)、スカイスーツ(Skysuites)、アスコット-DDメリディアン・パーク(Ascott-DD Meridian Park)というホテルを運営している。

## JALの東南アジア線、5月の旅客数450%増加 11万7千人、座席稼働率67.8%(前年同月20.4%)

日本航空(JAL)が、6月30日、JALグループマンスリーレポート2022年5月版を発表した。

今回のマンスリーレポートには、2022年5月の輸送実績などが掲載されている。5月の国際線の合計旅客数は23万3,667人で前年同月比(以下同様)374.9%増加(約4.7倍)した。米大陸線は277.8%増の7万7,582人、欧州線は447.3%増の1万8,920人、中国線は106.6%増の4,134人、ハワイ・グアム線は835.6%増の1万1,779人、オセアニア線は545%増の4,218人であった。

フィリピンを含む東南アジア線は449.5%増(約5.5倍)の11万7,034人と、低水準であった前年同月からは大幅増加となった。座席稼働率は67.8%で、前年同月の20.4%から大幅上昇した。

## 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/>

伊佐治裕 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。



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](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

フィリピンでの実績10年。  
Rococoは、ITをツールとして  
心のこもったサービスをご提供いたします。

Rococo



Rococo Global Technologies Corporation  
The Enterprise Center, 6766 Ayala Ave. cor. Paseo de Roxas, Makati City  
☎ +63-2-8836-0655 +63-917-184-0655  
Email [support@rococoglobaltech.com](mailto:support@rococoglobaltech.com)

詳しくはこちらから



## 業界別 企業紹介

内 装

不動産

今回は内装・不動産を取り上げます。まず、フィリピンの内装業界です。  
業界InterviewはKDDIさんを取り上げました。IT企業でありながら内装も手がける背景、今後の景況感なども合わせてお聞きしました。

### 業界 Interview

### ITから内装まで、オフィス構築をワンストップで対応 日系企業ならではの強みを活かして邁進!

#### KDDI Philippines Corporation

KDDIといえば日本の大手通信企業として知られるが、ここフィリピンではIT分野だけではなく内装も手がけ、日系企業を中心とした需要を着実に捉えている。畑違いともいえる内装分野を業務の柱の一つとした背景は?そして外資規制に関する法改正後の取組みは?KDDIフィリピン・Chairmanの若井祐一さん、内装部隊を指揮するManagerの四橋想さんにお話を伺った。



KDDI Philippines Corporation

Chairman 若井 祐一さん (右)  
Manager 四橋 想さん (左)

#### Q内装を手がけるようになった背景を教えてください。

KDDIは海外に約100拠点ありますが、内部に建築士、デザイナー、各種エンジニア、施工管理者などの内装部隊を持つのは、私どもKDDIフィリピンだけです。8年ほど前に、ローカル内装業者を使ってオフィス構築に苦労されていたお客様から、「ITだけでなく内装も含めてオフィスを丸ごと作ってほしいか?」とご依頼頂いたことが、弊社で内装を手がける出発点になりました。

#### Q畑違いともいえる内装、ご苦労も多かったのでは?

私たちは元々IT屋で、もちろん内装経験のある者はいませんでした。当初は、ローカル内装業者をコントロールしてプロジェクトを進めようとしたのですが、品質や納期などお客様が求める水準にはなかなか及びませんでした。そこで設計・施工管理に関するメンバーの内製化を進め、自分達でコントロール出来る範囲を拡げていきました。結果、現在では30人を超える内装メンバーがいます。

他の業界も同様かと思いますが、フィリピンでは日本人の感覚とは乖離したトラブルが付きものです。内装分野でも、床を水平に作る、壁を色ムラ無く塗るといった基本的な作業でさえ課題が多いです。

また、仕事の仕上がりに関するワークマンシップの意識の差も大きく、問題になり易いです。弊社では、日本人目線での設計、工程管理、品質確認に努めており、IT環境の構築を含めてワンストップでお客様のオフィスや店舗などを構築しております。また、ローカルの大手不動産ブローカーとの提携により、フィリピン国内の物件探しからお手伝いしています。

#### Qコロナ禍から徐々に抜け出しつつある今の実績は?

コロナ禍では、多くの方々が在宅勤務を強いられ、新規のオフィス需要は殆どありませんでした。しかし、オミクロン株の収束を機に、長らく止まっていたプロジェクトが動き出した感じがします。日系企業様の新規進出やご移転に加え、欧米系企業様からのご用命も増えており、弊社の仕事のクオリティへの期待を感じます。とは言え、コロナ前の活況を

マカティのKDDIフィリピン本社の内装部隊。建築士、デザイナー、施工管理者など30名超のスタッフを抱える。

取り戻すには、もう少し時間がかかると思っています。

#### Q今後の取組について教えてください

この3月の外国投資法の改正により、弊社の本業でもある通信分野にも関わる事が出来る見込みです。施行規則やマーケットを見ながら、皆様のペインポイントの解消に資するサービスの提供を検討しております。弊社では、このようにお客様をサポート出来る領域を増やしていく事により、皆様が本業に専念出来るよう努めて参ります。また、お客様の事業変革に資するDX(デジタルトランスフォーメーション)にも注力しています。

オフィスや工場、店舗などでお困りのことがありましたら、何なりとご相談下さい。

#### (通信障害に関するお詫び)

2022年7月2日から4日にかけて日本で発生した弊社通信設備の障害に際し、au、UQモバイル、及びPovo等の通信サービスをご利用のお客様に多大なご不便とご迷惑をお掛けしましたことを深くお詫び申し上げます。再発防止の徹底を図り、サービスの安定的な運用に向けてKDDIグループ一丸となって真摯に取り組んでまいります。



### KDDI Philippines Corporation | KDDIフィリピン



日本品質でお客様のオフィスや工場の構築及び課題に迅速に対応し、解決いたします。

■弊社は、KDDIのグループ会社として、1999年よりフィリピンで事業を開始しました。ITソリューションと内装事業を組み合わせることで、オフィスや工場の課題を丸ごと解決致します。



#### 【主なサービス】

- Real Estate フィリピン大手不動産会社との提携によりご要望に沿った物件をご紹介します。
- Design and Build 設計、デザイン、施工、プロジェクト管理でフィリピンで日本品質をお届け。
- ICT Solution オフィス内のITインフラをまとめて構築。充実した保守サポートでトラブル解決。
- IoT Smart Office 省エネや従業員の働きやすさを追求したOfficeをご提供。

#### IT・内装

IT全般、オフィス内装

日本人による品質・工程管理

安心できる保守体制

Smart Office

☎ +632-8887-2536

✉ sales@kddi.ph

🌐 https://ph.kddi.com/

代表者: 若井祐一  
担当者: 河本利幸  
所在: San Lorenzo village, Makati

詳しくはこちらからご覧ください↓



## Jmaterials Corporation | ジェイマテリアルズコーポレーション



フィリピンで円滑にビジネスを展開できるよう  
予算、イメージにあった内装サービスを提供します。



弊社は2008年にフィリピン法人を設立し、エコ/環境機器、エアコンやチラー、冷凍、冷蔵システムなどのHVAC設備、バルブなどの周辺機器を取り扱いビジネスを展開、その他にも、産業設備や物流・倉庫サービスに加えて、内装デザイン、建築に関するサービスも提供しております。

内装デザインについては、コンドミニアム、工場、オフィスの実績もありますが、特にレストランやネイルサロンといった、店舗の内装を得意としております。

弊社の内装サービスの強みは、日本語で対応

でき、納期の管理が優れていること、そして、お客様の予算とニーズに合わせた内装デザインが可能な点です。

日本の方がフィリピンに進出する際に、フィリピンは人件費が安い、内装についても、ご自身でローカル企業に施工を依頼すれば予算削減になるとの判断からローカル企業に依頼、結果、内装もイメージと異なる、納期通りに行かない、営業許可証などがとれないなど、予定通りにビジネスを開始できないケースをたくさん見てまいりました。

弊社では、デザインのクオリティを担保するため、お客様とデザイナー、施工者など実務に携わるスタッフとのコミュニケーションを重視して業務を進めており、この点お客様に喜ばれております。またフィリピンで長年デザイン、内装に取り組んできた実績と周辺のネットワークを活かして業務を進め、お客様が順調に安心してフィリピン

## 内装、内装設備

内装設計、内装建築、防水工事、ソーラーパネル、冷却設備、冷却設備デザイン、販売、設置、メンテナンス、輸入サポート、物流その他。

日本人対応

納期管理

内装デザイン  
(日本クオリティ)

で業務を開始できるように、しっかりと内装デザインを進めてまいります。今後フィリピンに進出をご予定の方はぜひ弊社にご相談ください。

☎ 02-8776-9720 (セールス直通)

✉ sales@jmaterials.com

🌐 http://jmaterials.com/

📱 Jmaterials Corporation

代表者: 中金良介

担当者: 中金良介

所在地: Ayala Avenue, Makati City

詳しくはこちら  
をご覧ください↓



## ビジネスコラム | フィリピンビジネス関連の様々な情報を JETRO マニラにご寄稿いただきます。

JETRO インフレ・ファイターへと変わりつつある  
フィリピン中央銀行

日本においては、最近、物価上昇・円安が世論の注目を集めています。今回は、フィリピンの物価動向や金融政策について説明します。コロナ禍の最中、フィリピン中央銀行(BSP)は経済回復に貢献すべく、金融緩和を行い、政策金利を過去最低水準まで下げました。しかし、昨今のインフレ率上昇やペソ安を受け、BSPは緩やかなスタンスを修正させ、物価の安定に強くコミットする「インフレ・ファイター」へと

変わりつつあります。

<フィリピンの物価上昇率の動向>

新フィリピンでは特に2022年の3月以降、消費者物価指数(CPI)の伸び率(以下、「インフレ率」)が高い水準を示しています。直近で発表された統計によると、6月のインフレ率は6.1%となり、フィリピン政府が目標としている、年間のCPI上昇率の目標範囲2~4%を大きく超過しています。

図2より、「食品およびノンアルコール飲料」が1.8%、「住宅、水、電気、ガス」が1.4%、「輸送」が1.3%と高い寄与度を示している一方、その他の項目の寄与度はあまり大きくないことが分かります。BSPは2022年5月の発表の中で、2022年と2023年については、原油価格の高騰やそれに伴う交通運賃の上昇、そしてフィリピン国内において豚肉や魚の供給が、持続的に需要に対して不足していることによって物価上昇圧力が発生していると結論づけています。

原油の価格高騰や食品の供給不足といった問題は、短期的にフィリピン政府単独で解決するのは難しく、今後も高いインフレ率の発現リスクが存在すると言えるでしょう。

吉田 暁彦さん

Mr. Akichiko Yoshida

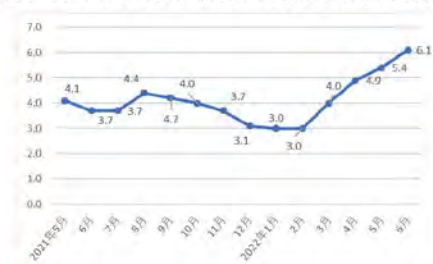
日本貿易振興機構

(JETRO) マニラ



フィリピン政府の物価上昇に対する主な取り組みとしては、後述のBSPによる金融引き締めと輸入品に対する関税率の一時的な引き下げが挙げられます。後者について、フィリピン政府は輸入米やトウモロコシ、豚肉といった食料品や飼料に対する関税を2022年末まで通常よりも低率で課しています。また、石炭については通常、7%の関税が課されているところ、一時的に免税撤廃しています。関税を削減・撤廃することで、市場での供給量を増やし、これらの品目の価格高騰を緩和する効果が期待されます。……WEBに続く

図1: インフレ率の推移 (2021年5月から2022年6月)



出所: フィリピン統計庁 (PSA) ウェブページよりジェトロ作成。

図2: 2022年5月のインフレ率の各項目寄与度 (%)



出所: フィリピン中央銀行 (BSP) 資料よりジェトロ作成。

気になるバスクアル氏の

取組、その他注目情報の

経歴はWEBで必見です!

https://primer.ph/business/



様々なビジネス情報は製造業 web で!

ビジネス情報はPrimer ビジネスWEBで!

PrimerのビジネスWEBでは、フィリピンで活動する様々な業種の企業をご紹介するとともに、ビジネス周辺の知見を得られるコラムなどを掲載しています。ぜひご覧ください。

●フィリピンの法律

●フィリピンの会計

●フィリピンのコンサル

●フィリピンビジネス烈伝 など

## 業界別 企業紹介

内 装

不動産

次にフィリピンで活躍する不動産企業をご紹介します。

フィリピンでは日本と商習慣や規制も異なりますが、不動産企業では物件の紹介にとどまらず様々な支援にも取り組んでいます。今回はBEDANDGO INCの石橋さんにお話を伺いました。

### 業界 Interview

### フィリピンでのビジネス展開の窓口として 幅広いネットワークを駆使、円滑なスタートをサポート

#### BEDANDGO INC

コロナ禍で急激に冷え込んだ感のあるフィリピンの不動産市場だが、ようやく回復の兆しが見え始めたようだ。フィリピンで長く不動産業を営むBEDANDGO INCの石橋さんに、現在の不動産業界の景況感、そして今回は特にフィリピンの商業用物件を利用する際の留意点などをお聞きた。

※個人利用の賃貸物件の留意点は2021年2月号に掲載



BEDANDGO INC

Director of Operation 石橋 正義さん

#### Q現在のフィリピン不動産業界の景況感は?

弊社のお客様の問合せ状況を見ると、フィリピンが外国人の入国制限を撤廃した2月からマカティ・BGCを中心に、電話、WEBでの問合せが一気に増えました。2022年6月には問合せ数が対前年同月度比約4倍になりました。不動産が徐々に回復基調に向かっていることがお分かりいただけると思います。

賃貸価格は、すでに底を打った感があります。しかしまだ値上げ基調にはなく、この状況は年内続くとも見ています。値上げを望むオーナーさんも多いですが、テナントさんはなるべく長期契約をすることでアドバンテージを保有できる状況です。

お客様を国別にみると、弊社の場合は入国待ちだった日本人駐在員の問合せが一気に増加しましたが、以前と異なるのは中国人が少ないことです。この点が今後の需要回復に影響しそうです。また不動産売買はサクリファイスールと呼ばれる、オーナーが何らかの理由で物件を早急に売買するケースはあるものの、まだ積極的な売買は低迷しています。オフィス需要の回復も同様の状態です。どちらも来年に期待したいところで。

#### Q今後オフィスを利用される方は、フィリピンでどのようなことに留意が必要でしょうか。

いくつか例をあげてお話ししましょう。フィリピンでは商用物件はオーナーがビジネスパーミットを保有する必要がありますが、特にオーナーが海外在住者の場合、その許可を持っていない、もしくはこのこと自体知らないといったケースが散見されます。この場合テナントはオフィシャルレシートが得られず、テナント料を経費計上できず不利益を被ってしまうということも起きがちです。

次に内装ですが、フィリピンではオフィス用新規物件の場合、「ベアシェル(スケルトン)」と呼ばれる天井も壁も打ちっぱなしの状態です。貸し出され、テナントが内装を施工する必要があります。費用は平米あたりおよそ3~5万ペソ必要です。契約書には施工のための2か月

BEDANDGO INCのみならず、アヤラストリートに事務所を構えています。

のフリーレント期間を盛り込み、その間に施工を済ませるのが一般的ですが、施工は3か月くらいの猶予を見てオフィス移転のスケジュールを策定しておいた方がよいでしょう。そして物件ビルのレギュレーションの事前調査も必須です。たとえば必要電力量がその物件で担保されていなかったら、あとで多額の施工費用が掛かってしまいます。フィリピンでは納期の遅れ、追加費用の発生、施工上のトラブルはつきものなのです。

#### Qそのようなトラブルを避けるためには?

まずフィリピンに進出することを決定された段階で、我々をフィリピンでの相談窓口として利用していただきたいですね。ビジネスに最適な物件紹介はもちろん、会社設立、ビザ申請、オフィス選定、仮住居の準備ひいては採用の補助など、進出に必要なあらゆる分野のネットワークがありますので、結果的に費用をおさえスムーズにフィリピンでのビジネス展開が可能になります。

日本にはまだ、フィリピン未進出の優れた商品が豊富にあります。我々はそれらをフィリピンで紹介し、円滑に展開するための足がかりとなるお手伝いも積極的に行っていきたいと考えています。ぜひ、われわれにご相談ください。



### BEDANDGO INC | ベッドアンドゴー



誠実と信頼をモットーに。フィリピンでの  
不動産賃貸・売買・管理ならお任せください。

ベッド&ゴーは、おもてなしの心で接客いたします。

**物件賃貸** 不動産を買いたいオーナー様にテナント様を紹介

**売却希望のオーナー様にバイヤー様を紹介** **物件販売**

**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

不動産を買いたい方・借りたい方にご希望の物件を紹介 **物件探し**

好評! M&A アセスの物件パートナーズ

ご質問はこちら

フィリピン在住30年、フィリピン不動産業界における日本人の代表の一人として、フィリピン不動産に関する書籍(フィリピンを知る為の64章、2016、明石書店出版)でも執筆しているDirector of Operation・石橋 正義が所属する日系不動産会社です。設立は2017年6月。日本人の方に、フィリピンの不動産をもっと安心して、身近にご利用いただくために、社員教育、仕組みづくり日夜奮闘しています。

日本人オーナーの物件も多く管理しており、迅速な対応を身上に、日本クオリティのサービスをご提供いたします。

#### 不動産

不動産・不動産売買・  
不動産賃貸・不動産管理

日本語対応

豊富な物件

幅広い  
ネットワーク

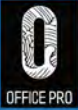
TEL (Viber対応可)  
日本語(石橋): (+63) 998 5565 887  
ENG(SMART): (+63) 949 8179 455  
ENG(GLOBE): (+63) 927 6808 872  
✉ info@bedandgoinc.com

代表者: 石橋 正義  
担当者: 石橋 正義  
所在: Ayala Ave., Makati City

詳しくはこちらから  
ご覧ください!



## Office Pro Philippines Inc. | オフィスプロフィリピン



## オフィス・工場の設立、移転、拡張に関する ご相談はオフィスプロへ!



オフィスプロフィリピンは、2019年に設立した新しい不動産会社ですが、お陰様でこれまで多くの日系企業様のオフィスや工場の移転をサポートさせていただきました。Ayala Land, SM, Megaworldをはじめとする、フィリピン大手ディベロッパーとの太いパイプから得る豊富な物件情報を強みとし、物件候補の選定から物件オーナー(Landlord)との契約条件交渉にいたるまでエンドツーエンドでお客様をご支援させて頂いております。対応エリアはメトロマニラだけでなく、ラグナ、クラーク、セブ、ダバオなどの地方主

要都市の物件もカバーしております。また、不動産仲介のほか、オフィス内装工事のプロジェクトマネジメントやオフィス家具、パソコン販売にもサービスを拡充しており、フィリピンに進出されている日系企業様がオフィスに関わる課題や悩み事を身近に相談できるソリューションパートナーとなるべく日々精進しております。

### 【担当者メッセージ】

ポストコロナに入り、従業員の在宅勤務を継続されるパターン、オフィスへ回帰するパターン、コワーキングスペースやサテライトオフィスなどを活用したハイブリッドなワークプレイスを選択されるパターンなど、オフィス戦略が多様化しております。オフィスプロフィリピンでは、お客様との対話を通じて最適なオフィスづくりをサポートいたします。またフィリピンのオフィス内装工事においては、ベンダー管理に大変な時間と労力がかかり、多くの駐在員様が苦労さ

## 内装・不動産

不動産仲介、オフィス内装工事プロジェクト  
マネジメント、家具・パソコンの販売

豊富な物件

日本語対応

ワンストップ  
ショップ

れています。弊社のプロジェクトマネジメントサービスでは、ローカル業者のコストメリットを活かしつつ、適正な品質と納期でオフィス工事が完了できるようにベンダー管理を行い、お客様の業務負荷を軽減いたします。

☎ +63-917-892-8059

✉ inquiry@officepro.ph

🌐 <https://www.officepro.ph/>

☎ +81 70 8492 8149 (日本語対応)

代表者: Manuel Gregor Viardo (マニー)

担当者: Azusa Yokota (横田 梓)

所在地: 5th Avenue, Bonifacio Global City,



## DMCI Homes | ディーエムシーアイ ホームズ



DMCI HOMES

## フィリピン最大の建築会社として 60年間の信頼と実績



DMCI Homesは、フィリピンの最大手建設会社DMCIグループを母体を持つフィリピンを代表するコンドミニアム開発会社(ディベロッパー)です。

DMCI Homesはまた、AAAA(クワドロブルA)という国内最高ランクをフィリピン国内で最初に獲得し、国内のみならず、国外の建築も請け負っています。そしてフィリピンの建築とイン

フラの整備とといえばDMCIと言われるほど、フィリピン社会を熟知しております。

DMCIグループが建築会社として培ってきたノウハウは、住居だけでなく、有名ホテル、商業施設、高速道路スカイウェイ、鉄道や、さらにドバイにある世界最大の人工島「パームジュメイラ」の鉄道建築を担うほどまでに世界的な評価を受けております。

現在メトロマニラを中心に40,000室、50物件以上のコンドミニアム分譲実績があります。コンドミニアム物件はリゾートホテル風をコンセプトしております。

今こそフィリピン不動産に目を向けてみませんか? その手助けをDMCI Homesと私達日本人チームがお手伝いさせていただきます。

### 【担当者からのメッセージ】

他ディベロッパー物件との相見積もり大歓

## 不動産

コンドミニアム開発、販売、管理

フィリピン人  
に大人気

物件の完成  
納期厳守

日本人可  
ローン完備

迎です。お気軽に日本語にてお問い合わせください。

またYouTubeチャンネル【DMCI Homes 日本公式 マニラ・フィリピン不動産】もぜひご覧ください。

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

🌐 [www.dmcihomes.jp](http://www.dmcihomes.jp)

担当者: 桐原 隆

所在地: St. Brgy. Bangkal, Makati



## Kanejin Corporation | 株式会社 かね甚



**30年以上の実績と経験!メトロマニラの不動産の  
賃貸、売買などを全力でサポートします**



創業1987年、既に30年以上にわたりフィリピンで不動産、ゴルフ会員権、就労ビザのサポートなどを行ってきております。その経験を生かしながら、皆様のフィリピンでの生活をサポートさせていただきます。

より法律的なアドバイスの必要な方には、弊社の女性弁護士、Atty.Agbayani のアドバイスなども提供しております。30年以上の経験と弁護士のサポートで皆様の駐在をより快適にできるよう努力いたします。

不動産に関わらず、ご契約中のいろいろなトラブルについてもお気軽にご相談頂ければと思います。

## 【担当者からのメッセージ】

お役に立てることがありましたら、いつでもお気軽にご連絡下さい。できる限り、皆様のご要望に近い物件、ゴルフ場などをご提案させていただきます。

弊社にてご契約後は、なんでもお気軽にご相談いただければと思います。

フィリピンでは、特に何かの支払いをする際

## 不動産

不動産物件の賃貸、売買、ゴルフ会員権の賃貸、売買、その他、フィリピン国内での就労ビザ取得サポート等

30年以上の  
実績

ビザサポート

ゴルフ会員  
権販売

には、その内容を確認して、不信があれば支払う前に確認することが大事です。弊社でも出来る限りお手伝いをしますので、お気軽にご連絡下さい。

☎ 02-8521-1151, 1152

✉ info@kanejin.com

🌐 www.kanejin.com

代表者: 安間 浩志

担当者: 安間 浩志

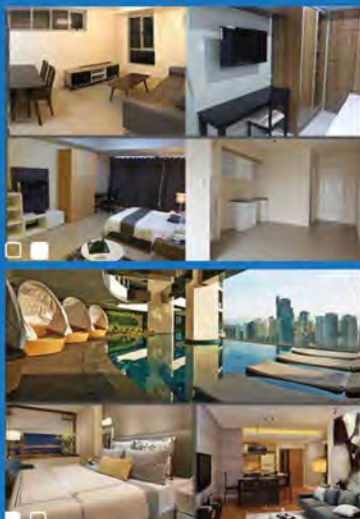
所在地: Roxas Blvd. corner Vito Cruz, Manila



## LEAD JUHTAKU CENTER, INC | エイブルマニラ



**借主の日本人テナントのみなさんが  
不安とストレスを感じないように邁進します。**



エイブルマニラは、2013年よりマカティに事務所を構え不動産仲介業をしています。母体の会社は、名古屋の不動産会社リードワンです。

フィリピン人家主と借主の日本人の間に日本人の我々が入ることで、借主の日本人テナントのストレスが軽減されるよう 日々責任の重さを痛感しつつ、この先に起こることを予想し最悪の事態が回避できるよう確認を怠らずに務めています。

お部屋をお探しの方、お部屋をお貸したい方、コンドミニアムの販売、オフィスをお探しならお任せ下さい。

## 【担当者からのメッセージ】

フィリピンではマンションの借り方、生活スタイルなど 日本と異なる部分が多々あり、そのことでとまどったりストレスを感じることもあると思います。

当社で部屋を探される方がとまどいやスト

## 不動産

不動産取引業【賃貸、売買】、  
不動産賃貸管理業【管理】等

日本語対応

物件豊富

顧客満足度

レスを感じる事がより軽減されるよう、当社で部屋を借りてよかった、と思っていただけるよう 社員一同精進してまいります。

☎ +63-2-8551-1914

✉ able-manila@kk-lead.co.jp

🌐 www.able-manila.com/

担当者: 鈴木

所在地: Paseo de Roxas St, Legaspi Village Makati



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

©KEN.TENZING



©KEN.TENZING



©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)

金属精密切削加工は **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



AIR WATER GROUP

**在庫管理サービスで  
物流コスト・在庫コストの  
削減と調達業務をサポート**

弊社は2013年にエア・ウォーター・マテリアル(株)(当時は井上喜(株))のフィリピン現地法人として設立。当地フィリピンでは、電子部品・半導体、プラスチック・ゴム成型の分野に化学品等の消耗品を中心に輸入販売している。  
 物流面では、ラグナテクノパーク内に倉庫を構えており、独自の調達物流“VMI (Vendor Management Inventory) サービス”をご提供いたします。お客様のキャッシュフロー改善、JIT対応、在庫削減等による利便性を実現します。



化学品の取り扱い

日本及び東南アジアのネットワーク

在庫管理サービス(VMI)

**INOUEKI PHILIPPINES, INC.**

業務内容: 化学品、電気絶縁材料、電気・電子材料、機械・器具の販売  
 2F Panorama Bldg. 586, South Science Ave., Laguna Technopark,  
 Sta. Rosa, Laguna 4026 Philippines  
 0917-887-5555(神戸), 0917-576-2595(武田) | kido@inouekiphils.com / takeda@inouekiphils.com



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「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

✉ yokoi@spcc.com.ph  
 ☎ 09778136775  
 担当: 横井



**P2M KOREA LOGISTICS INC.**

ESD対策とクリーンルーム材料

**私たちの使命**

- ✓オンタイムデリバリー
- ✓安定した品質
- ✓誠実で良いサービス
- ✓競争力のある価格

0917-882-8476

(049) 508-0126 / 0172 | Fax: (049) 508-0153

p2msales@gmail.com

Bldg. 7A Panorama Compound 1, CPIP-SEZ  
 Brgy. Batino, Calamba City, Laguna 4027



**防湿袋と静電気除去袋**



アルミ製水蒸気バリア袋



アルミ製水蒸気バリア袋



帯電防止M型バッグ



静電防止用ジッパーバッグ



導電性バッグ

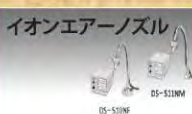
**イオナイザー製品**



除塵室



イオンエアバー



イオンエアノズル



イオンエアガン



DCイオニウイング  
 ブローオーバー  
 ヘッド



DCイオニウイング  
 ブロー  
 デスクタイプ

## フィリピンビジネス通信



連載：「サステナブルなビジネス」を実現するために 第一回

## なぜいま、サステナビリティなのか？

野村総合研究所（NRI）マニラ支店では、フィリピン市場・文化に精通したコンサルタントが、フィリピン市場・業界調査や参入戦略、人材マネジメント、業務改革のコンサルティング、IT ソリューションを提供しています。今回は、コロナ禍で注目が集まる「サステナビリティ」について、Industry Solutions Consulting (ISC) セクターに所属する Jonas Marie Dumdung にインタビューした内容をご紹介します。

## ■環境や社会と、調和の取れたビジネスを行うために

新型コロナウイルス感染症の拡大が、フィリピン経済に多くの影響をもたらしたことは、皆さんもご存じの通りだと思います。国全体の経済成長が鈍化したことはもちろん、財務面での影響から、事業戦略の変更を余儀なくされた企業も多いでしょう。こうした、いわば「混乱状態」の最中において、重要とされているのが「サステナビリティ」、持続可能性という概念です。「サステナビリティ」という単語自体は、決して新しいものではなく、1990 年代から主にビジネス戦略の一環として提唱されてきました。昨今のフィリピンにおいても意識が高まっている概念です。変化のスピードがはやい不確実な社会において、イノベーションによって未来を切り拓き、社会課題を解決する。地球温暖化やエネルギー問題などが深刻化している今、環境や社会と調和の取れたビジネスを行うことは、企業に求められている責務だとも言えるはずです。

こうした企業を主導としたサステナブルな動きは、消費者側の意識改革にもつながっています。ある調査によると、米国とカナダの消費者の約 70% が、持続可能で環境に優しいブランドや製品を求め、リサイクル製品を好んで購入していることが判明（International Business Machines 社のレポートより参照）。また、多くの消費者が、自分の信念を反映したサステナブルに取り組むブランドや企業を支持する傾向にあるとも言われています。

## ■フィリピンにおける、サステナビリティ意識の高まり

同様の流れは、フィリピンでも起こり始めています。フィリピンにおい

## ■プロフィール

## Jonas Marie Dumdung

野村総合研究所（NRI）マニラ支店コンサルタント。  
Industry Solutions Consulting (ISC) セクター所属。  
サステナビリティや気候変動をテーマに、数々の調査案件、企業向けサポート案件実績を持つ



ても、地球環境に配慮する製品やブランドを好んで選択する消費者が増加するなど、消費者側の意識も変わりつつあります。こうした変化をふまえると、企業も社会の変化に応じて、その経営や事業内容を変えていくことは、今後のビジネス成長において必要であり、企業それぞれのサステナビリティに対する方針や取り組みの提示が求められます。

「サステナブルなビジネス」を実現するためには、環境や社会、そして経済的課題をより深く理解することが重要です。これは、単に企業としての事業成長につながるだけでなく、消費者の生活の質の向上、そして気候変動のような地球全体に係る課題を解決するために大切なことです。

ビジネスをよりサステナブルに発展させるための方法は決して一つではありません。未来に向けて、ビジネスや企業を、そして地球を持続可能な形でつないでいくために、私たちには何ができるのか。まずは一人一人が自分の立場で考えることが重要です。

本連載は「サステナブルなビジネス」について数回にわけて解説いたします。

## 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。

## &lt;事業・サービス内容&gt;

## ■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](mailto:nrimanila-inquiry@nrisg.com)  
[makiko.takaoka@nrisg.com](mailto:makiko.takaoka@nrisg.com)

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

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 →



**COLLAPSIBLE PALLET RETURNABLE**

**NEW PRODUCT**

**VS**

**ONE WAY**

MIRAI PHILIPPINES CORPORATION

With locking system in the cover & bottom part

コンパクトな保管スペース  
コンパクト収納による運送効率向上  
ワンウェイからリターンパルによる消費資材費の削減  
トレーなどを利用した効率的な収納による物流費の大幅削減

詳しくはこちら

MIRAI PHILIPPINES CORP.  
Unit 5 Starts Factory, Lot 3-D Greenfield Automotive Park, Sta. Rosa City, Laguna  
☎ 049-523-8865 ☎ 0917-631-6684  
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

**ASUS | BUSINESS**



その他の製品  
とソリューションはこちらから

**私たちの製品は、  
製造業の潜在的な可能性を最大限引き出します。**

企画・開発



省スペースで汎用性の高いMini PC  
とタッチスクリーンモニター

生産



安全なセキュリティと  
アダプティブエッジコンピュータ

仕分け・出荷



パワフルでコンパクトなMini PC  
とTinker board

検査



省電力・高耐久のChromebox  
およびIPCマザーボード



**Rommel Dela Peña**

Commercial Product Manager

✉ rommel\_delapena@asusph.com

☎ +63 9177-0894-44



Scan for inquiries

asus.com/ph/business

asusforbusinessph

company/asus-philippines-corporation

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

欲しい経営情報を  
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



- 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



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



## 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



**LINE**  
簡単引越準備  
今すぐ！登録お試しください！



旧ロゴ  
We Find the Way  
**日本通運**  
NIPPON EXPRESS  
ブランド強化で  
22年1月に新ロゴ  
マークに変更

## トヨタサンタローサ 日本語で新車/中古車/サービスの ご相談を承ります。



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]**

- ・新車、中古車販売
- ・修理 & ボディペーパー
- ・本社決済資料作成補助など
- ・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

※営業時間：月曜日～金曜日午前8時～午後5時



諏訪



溝口



Toni

## 社用車・家庭車サブスクリプション

# 今話題！トヨタの KINTO ONE も当社へ！

日本語・英語・タガログ語で  
対応可能です



面倒な手続き、車両管理、諸経費も、毎月コミコミ  
の定額プランです！

### サブスクリプションに含まれる主なサービスと費用

- 車両代金
- 登録諸費用
- 自動車保険
- トヨタサンタローサでの定期メンテナンス
- 消耗部品交換 (タイヤ・バッテリーなど)
- 車両管理コンシェルジュ  
(メンテナンス予約、保険請求手続きなどの代行)
- トヨタコネクテッド (車両状態・運転の見える化)

# 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  
✉daisuke\_ishii@cotton-diaz.net(石井)
- ▶ **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  
✉kazuma.nakagomi@ph.ey.com(中込)
- ▶ **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  
✉aogakumni@gmail.com(堀住)
- ▶ **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 ☎0956-457-8410  
✉tmautmau@gmail.com(松原)
- ▶ **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  
✉hoseiph.2020@gmail.com(宮脇・小山田)
- ▶ **如水会 マニラ支部 一橋大学** ☎0917-571-4486  
✉k.kiyota@ms-ins.com(清田)
- ▶ **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)
- ▶ **フィリピン石川県人会** ✉ishikawakenjinkai.philippines@gmail.com(小原)
- ▶ **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)
- ▶ **栃木県人会** 0998-841-6475(幹事:東浦裕康)  
0998-556-5887(副幹事:石橋)

## 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  
✉daisuke\_ishii@cotton-diaz.net(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)  
①www.meetup.com/Little-Japan-in-Manila/  
▶ **フィリピン日本人ビジネス協同組合** ①http://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。

# 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!

**LINE** 友だち追加

**facebook** いいね!  
最新情報はここから!

**twitter**

**YouTube**  
フィリピンプライマーで検索!



Life Shift

# フィリピン株を 一緒に勉強しませんか？

## 入会特典

① 〈先着 **10** 名様〉

現地証券口座開設サポート費

期間限定！

**無料**

② 6万円～入会可能

③ 英語面接不要！オンラインで口座開設可能！

## 人気沸騰！ フィリピン株勉強会



① 口コミ紹介で会員数 **1000** 名突破！

(2020年12月～2022年2月末までの集計)

② 会員継続率 **97%**！

③ トレード平均成績 **20%/年**

**100万円→120万円に！**

2022年  
Amazon  
ランキング  
**1位取得！**

新刊 株式投資  
・投資信託部門

**Philippines**  
STOCK MARKET

社畜会社員  
から

資産1億つくった僕が

**フィリピンの  
株を推す** これだけの理由

ライフシフト合同会社 代表  
町田 健登 Kenji Machida

主要企業30社の  
株価がい



**10年で4.3倍！**

2,000円から投資可能！  
月1回10分で始める「ほったらかし投資」  
安定・堅実「超優良な海外投資」の  
フィリピン株投資マニュアル。

**2022年7月8日、  
待望の最新刊発売！**

株式投資は、大きな利益が得られる一方で損失が生じる場合もあります。  
ご自身の責任においてお取引ください。

**オンラインセミナー(無料)にご参加ください。**

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。

**2022年7月28日(木) フィリピン時間 午後7時～**  
**2022年8月4日(木) フィリピン時間 午後7時～**

申し込みはコチラ↓



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](mailto:info@lifeshift-ex.com)

**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 ~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

作業台 フッシュカート  
複雑な形状も対応 あらゆる素材に対応

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

**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

**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

検索

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@avenidawalawoffice.com](mailto:immigration@avenidawalawoffice.com)  
(632) 8817 - 8920 look for Ms. Tin  
<https://avenidawalawoffice.com>  
※私たちは入国管理局の認定の法律事務所です。

**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

日本から  
上陸  
しました!

**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。

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。

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

除菌ブース 100cm x 100cm x 220cm  
室内噴霧器 30cm x 30cm x 100cm、重さ3.7kg

詳しくはこちらから↓

0919-098-9738  
h.uemoto@jpmarzan.com 担当:植本

クルマを売るなら



お困りではございませんか？

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

☎ 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

レンタカー・ドライバーはお任せ下さい。

★長期月極レンタル(運転手付き)  
・Php49,500 より(運転手付き)



Vios 1.3E(A/T) :  
Php3,000 (10時間)



Innova 2.8G(A/T) :  
Php4,300 (10時間)



Avanza 1.3E (M/T) :  
Php3,500 (10時間)



Fortuner (A/T) :  
Php5,000 (10時間)



GL-Grandia 3.0(M/T) :  
Php5,350 (10時間)



Montero Sports (A/T) :  
Php5,000 (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): 316 Duhat St. Comembo  
Makati City, Philippines

★バス・レンタル★

観光、シャトルサービスにご利用下さい。



since 1987  
**甚 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

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 CA-2021-004

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

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

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！



**CondoCARE**  
INSURANCE

**フィリピンのお住まいでも、まさかの備え、できていますか？**

【CondoCARE】はフィリピンのコンドミニアムに特化した専用保険。フィリピンでの皆さまの暮らしを守ります。

**POINT**

- オーナーや隣家への賠償責任が発生した際の補償内容が充実。
- 申込手続きが簡単。インターネット上で簡単に見積もりができ、お申し込み・お支払い・証明書の発行まで数分で完結。



PGA Sampo Insurance Corporation

**"Your Trusted Partner in Protection"**

5th Floor Corinthian Plaza 121 Paseo de Roxas, Legaspi Village, Makati City  
 ■損保ジャパン（株）フィリピン現地法人ジャパンデスク  
 海堀俊 skaihor@pgasampo.com / 0939-902-3386  
 セニア友香里 info@pgasampo.com / 0966-551-7456



CondoCAREのご契約はこちら

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](mailto: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    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](mailto: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

Amorsolo BDO セブ イレブン Pasay Road 旧 Pasay Road 日本橋亭 BDO



**Leopalace21**    2号店オープン!  
 Serviced Office Manila

**GRAND OPEN**

日系最大  
 コワーキングスペース  
 レンタルオフィス

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



弊社ホームページ

ベッド&ゴーは、おもてなしの心で接客いたします。



**物件賃貸** 不動産を貸したいオーナー様にテナント様を紹介

売却希望のオーナー様にバイヤー様を紹介 **物件販売**



**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

不動産を買いたい方・借りたい方にご希望の物件を紹介 **物件探し**



好評!  
Ms. アネスの  
物件バーチャ  
ルツアー



YouTube



ご質問は  
こちら

LINE



## 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

## 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。

- 現地大手ディベロッパー(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



OFFICE PRO

## 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



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

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!

会員登録はこちらから▶





サガスフィリピン・日系人材紹介会社

**SAGASS Consulting**

フィリピンでの  
お仕事探しなら、  
当社へ  
ご相談下さい



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

## 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



## 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](http://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](http://www.philnos.com.ph)



**フィリピン人の人材派遣専門会社**  
**PHILNOS CORPORATION**

日本人担当: 角田までご連絡ください。

E-mail: [y.tsunoda@nosco.co.jp](mailto:y.tsunoda@nosco.co.jp)

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

NOSPIL CONSULTANCY AND MANPOWER SERVICES INC.



# J-K NETWORK SERVICES

**Providing Jobs.  
Changing Lives.**

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できます。

## 連絡方法(求職者様)

jkmanpower@jp-network-e.com  
0936-973-4028 | 0932-23-3275  
8245-2829  
<http://jknetwork-jobs.com/>

## 連絡方法(求人企業様)

jkmarketing@jknetwork-jobs.com  
0917-638-1951  
8245-2829  
<https://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。

**APPLY NOW!**  
今すぐ申し込む

<http://jknetwork-jobs.com>

J-K NETWORKは  
フィリピンNO.1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。

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)

## 私たちのオフィス



こんにちは!  
私はギミーです!  
仕事を紹介します!  
よろしくね。



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。



f J-K Network Services

in J-K Network Services

Life as a Bilingual in the Philippines

**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!



**LINE 友だち追加**

@philippineprimerで検索!

**facebook** いいね!  
最新情報はここから!

SNSでプライマーをチェック!

**twitter**

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"と事業提携をしております。

### 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!

# HOT TOPICS in Manila

四十肩、五十肩でお悩みの方に  
朗報!日本人指導の指圧・マッ  
サージのスパがオープン!

## Japan Method Spa Zen ジャパン・メソッド・スパ・ゼン

四十肩、五十肩、スポーツ後の筋肉の  
張りにお悩みの方へ。日本人経営のスパ  
がケソン市にリニューアルオープンしま  
した!日本人指圧士の指導を受けたセラ  
ピストによる指圧は慢性的な痛みの解  
消に効果的。また、フルボディマッサー  
も今ならプロモ期間でP199から受けら  
れます。ネイルやアイメニュー、ワックス  
などのサービスも充実。シャワーも完備  
しています。サービス一覧については39  
ページをご覧ください。ご予約は下記の  
電話番号へ。

ご予約:0917-559-1111 (Globe)  
住所:139 Mother Ignacia St., South Triangle Quezon City  
Facebook: Japan-Method-Spa-Zen



清潔感のある店内



日本人指導のセラピストが指圧の施術を行う

人気ステーキ屋のシェフが  
作る和食メニューが美味!

## Kobe Jones コーベ・ジョーンズ

イギリス人シェフのトムさんが作る和食  
メニューとステーキが美味しいと評判のコ  
ーベジョーンズ。日本の料理人に指導を受  
けたトムさんが作るメニューは、キャビアな  
ど高級食材で独自のアレンジを加えてお  
り、日本人の間でも好評。トムさんは数年前  
にサルセドで人気だったステーキ屋「スミ  
スプチャー」のオーナーシェフ。そのステ  
ーキはコーベジョーンズでも出ており、香  
川県のオリーブ牛などの高級牛も取り扱っ  
ています。お酒の種類が豊富でバーカウ  
ンターもあります。イベントも定期的に開催  
しており、最近では日本酒のMIYABI SAKÉと  
のコラボイベントも開催されました。ぜひ公  
式フェイスブックでチェックしてみてください。

120 Le Grand condominium, Valero St. Salcedo Village,  
Makati City 1209 Makati | 0915-006-9204  
https://www.facebook.com/kobejonesph/  
https://www.instagram.com/kobejonesph/



キャビアなどの高級食材を取り入れた和食メニューが人気



高級感のある店舗

フィリピン投資に興味のある人必読!  
フィリピン株の新刊発売

## 町田健登氏(ライフシフト合同会社 代表)

フィリピン株・不動産を中心に、多くの実  
績・キャリアを持つライフシフト代表、町  
田健登さんから、新刊「社会会社員から資  
産1億つくった僕がフィリピンの株を推す  
これだけの理由」(町田健登著、ぱる出版、  
2022年7月8日に発売されました。前作の  
「フィリピン投資入門」は2020年Amazon  
の一般・投資読み物部門ランキングで1位  
を取得、更に今作も株式投資、投資信託部  
門で1位を取得、発売後1週間で重版も決  
定しました!初心者にもわかりやすいフィ  
リピン株式投資の入門書として多くの人  
に読まれています。待望の新刊もぜひお  
読みください。

Website: <https://lifeshift-ex.com/lp/>  
Email: [info@lifeshift-ex.com](mailto:info@lifeshift-ex.com)



新刊はAmazonで買い求めください!



多くの実績・キャリアを持つライフシフト代表、町田健登さん

トヨタグローバルシティに  
ジャパンデスク新設!

## Toyota Global City トヨタグローバルシティ

BGCのトヨタグローバルシティに、ジャ  
パンデスクが新設されました!新車販売  
や車検など各種サービスはもちろん、車  
に関する相談が全て日本語対応に。リニ  
ューアルしたばかりの新しいショールー  
ムもありますので、ぜひ一度遊びに行っ  
てみてください!場所はアップタウンモ  
ールの目の前。

担当者:福田、春名  
【連絡先】0917-882-9375  
[aliko.haruna@toyotaglobal.com](mailto:aliko.haruna@toyotaglobal.com)



BGCにあるトヨタグローバルシティにジャパンデスクが新設!



お気軽に立ち寄ってください!



10月恒例のドイツのイベントが開催決定!

# OKTOBERFEST IS BACK!

ジャーマンクラブ・マニラは、2022年10月14日~15日、午後6時からソレア・リゾート・アンド・カジノにて、第82回オクトーバーフェストを開催します。  
この2日間のイベントでは、本格的なドイツ料理、ビールはもちろんのこと、ドイツからバイエルン・サウンド・エクスプレス・バンドを迎え、オクトーバーフェストミュージックをご堪能いただけます。  
チケットに関するお問い合わせは下記にお問合せください。  
Eメール: [tickets@oktoberfest.ph](mailto:tickets@oktoberfest.ph)  
携帯電話: +63-956-711-8180



SOLAIRE



# トヨタから車両リースの新しいご提案です!

社用車・家庭車サブスクリプション

## KiNTO ONE BUSINESS

面倒な手続きも、車両管理も、諸経費も毎月コミコミ定額プラン

### サブスクリプションに含まれる主なサービスと費用



車両代金



登録諸費用



自動車保険



トヨタ販売店での定期メンテナンス



消耗部品交換  
(タイヤ・バッテリーなど)



車両管理コンシェルジュ  
(メンテナンス予約や保険請求手続きなどの代行)



トヨタコネクテッド  
(車両状態・運転の見える化)



トヨタだから車種の豊富さはもちろん、すべて新車からお選び頂けます!  
まずは以下までお気軽にお問合せ下さい!



**TOYOTA  
FLEET SOLUTIONS**  
DRIVING VALUE TO YOUR BUSINESS

✉ [inquire@kinto-ph.com](mailto:inquire@kinto-ph.com)  
f [KINTOPhilippines](https://www.kinto.ph)  
🌐 [kinto-ph.com](https://www.kinto-ph.com)

【問合せ窓口】 酒井 TEL: 09189100164 メール: [HYOE.SAKAI@TOYOTA.COM.PH](mailto:HYOE.SAKAI@TOYOTA.COM.PH)