



GIFTS FROM THE HEART

# CHRISTMAS GIFTS AND SOUVENIRS

## クリスマスギフト&お土産特集

### ビジネスページは裏面から!

### レストラン・ビューティなどの生活情報満載



無料 / FREE

JAPAN AIRLINES

# MANILA TOKYO



**マニラ発東京行は 19便/週 運航!**

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!**

※マニラ発の国際線と国内線を1予約内でご予約いただく場合に限りです。

## 2023年2月1日～3月25日のJAL運航スケジュール

発地	便名	運航曜日	出発	到着	着地
マニラ	JL8746	- - 水 - 金 - 日	01:05	06:20	
	JL746	毎日	09:40	14:55	成田
	JL742	月火水 - 金 - 日	14:50	20:05	
	JL78	月 - 水 - 金 - 日	23:45	04:50	羽田
羽田	JL77	月火水木 - 土 -	01:30	05:30	
成田	JL741	毎日	09:30	13:35	マニラ
	JL745	毎日	18:05	22:10	

**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 23:45 → 羽田着 04:50 (国内線へ乗継) 羽田発 06:30 → 大阪着 07:45 ⇒ 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 <https://www.jal.co.jp/ph/ja/>

PH JAL

検索



明日の空へ、日本の翼

# カード要らず!

携帯電話だけで  
BDOのATMから  
お金を引き出せます



## QRコードの作り方

- 

1 BDO Digital Banking アプリにログイン
- 

2 自身のどの口座から引き出すかを選択 引き出す金額もこの時点で入力
- 

3 詳細を確認「confirm」を押す

## QRコードを利用したお引き出し方法

- 

1 携帯でワンタイム(使い捨て) QRコードを作る
- 

2 BDOのATM画面で、「QR Code Transaction」を選ぶ
- 

3 ステップ1で作成したQRコードをATMでスキャナーに読ませる

ここが便利!!

ワンタイムQRコードには、指定した金額を一度だけ引き出すための情報だけが含まれています。口座の安全性を保ったまま、自分で引き出す以外にも家族や支払いたい相手にシェアする事も可能。QRコードを受け取った相手はQRで指定された金額のみを一度だけ引き出すことができます。ワンタイムQRコードがあれば、ATMカードや暗証番号が無くても、指定金額を一度だけ引き出せます。

For any inquiries, please contact [help-japanese@bdo.com.ph](mailto: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](mailto:help-japanese@bdo.com.ph)**

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

日本語でお気軽にお問い合わせください。

2022年もあとわずかだヨ!

# 大感謝祭

もう1回!!

30%  
OFF!!

30%  
OFF!!

会計時に割引!



30%  
OFF!!

次回 (ただし30日以内) のご利用が  
再度30%offでご利用可能!

マカティ肉  
(Beacon, MCS,  
Linear)だけの  
特別プロモ!

2022年12月5、6、7日

3日間プロモ



# KENSHIN

JAPANESE IZAKAYA RESTAURANT



一年に一度の大掃除を  
**クリスマスギフト価格**で  
 ご提供いたします。



クリスマス  
 ギフト期間  
**12/1~12/31**

※12月24日、25日は休業になります。

**ベーシックサービス しっかり清掃**

**10%割引 例:通常 P2,750 (52㎡) → P2,475**



**クリスマスギフトキャンペーン ベーシックと併用でオプション1~3が半額!**

**オプション1 ●エアコン清掃**

例:スプリット ~~P1,650~~ / 1機 → P825

**オプション2 ●グリーストラップ清掃**

~~P600~~ / 1機 → P300

**オプション3 ●マットレス/ソファ/  
 カーペット シャンプー清掃**

例: ツインマットレス ~~P1,320~~ → P660

**●その他オプション**

ベーシックと併用で**30%割引**にてご提供!

※単品の場合も全て**10%割引**(詳しくは担当まで)

週2回

ピックアップ・デリバリー  
**EZYランドリーサービス**



**クリスマスギフトキャンペーン**

**定額制: ~~3,500 PHP/月~~ → 2,300 PHP/月**

●サービス内容

- ①クリーニング 折りたたみ返却
- ②クリーニング アイロンがけ返却
- ③ドライクリーニング(別料金)

※1回にお預かり可能な量は種類を問わず  
 70cm×65cmのランドリーバックに入る  
 量になります。詳しくは担当まで。

●対象コンド

**Makati**  
 Park Terraces, One Rockwell,  
 Residence at Greenbelt  
**BGC**  
 One Serendra, Two Serendra  
 ※どんだん拡大予定(ご希望のコンドが  
 ありましたらお問い合わせください)

●ランドリーサービス 問い合わせ先  
 jpdesk@ezy-lifestyle.com 担当:石村

LINEから



Carrier 3:00 PM

検索サービス

クリーニングサービス

- 部屋全体のしっかり清掃
- 通常清掃・ハウス キーピング
- 建設後・入居前後の清掃

EZYアプリダウンロード

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

マットレス シャンプー洗浄

エアコン クリーニング

- 予約から支払いまでアプリ内で簡単に完了!
- 日本人スタッフがチャットでサポート!
- 自動見積り(料金シミュレーション可)!



LINEから



食卓にバリラバジリコソースの  
パスタを用意して  
クリスマスを特別なものにしましょう。



Barilla Pasta & Sauces  
Available in all  
Santis Deli branches!

サンティスデリ  
全店にて販売中

[www.santis-deli.com](http://www.santis-deli.com)



# SANTIS Delicatessen

## SPREAD LOVE AND GRAZE THIS HOLIDAY SEASON...

このホリデーシーズン、愛を込めて...

サンティスの新鮮なコールドカットとチーズで、この季節をより特別なものにしましょう。  
ナッツ、クラッカー、ドライフルーツの詰め合わせです。ワインとの相性も抜群です。





December/Disyembre  
2022 12  
Contents

Special Feature

年末の贈り物はこればっちり！  
クリスマスギフト特集&お土産特集 ..... 06



27 プロ直伝 今晚のおかず まめ知識付 今回の食材  
Lomi Noodles (Egg Noodles)

38 Get Healthy! Be Healthy! Be Beautifully! In the Philippines  
フィリピン、神戸、そして筋肉!?

40 HOT TOPICS

41 フィリピン経済NEWS

ビジネスプライマー (裏面からお読みください)..... 41

Feature of the Issue

Finding the perfect gift is never easy, no matter who you're shopping for—be it your significant other, best friend, or child. Whether you know exactly what's on their wish list or it's still a mystery waiting to be solved, we're here to help you! We've scanned the web and covered everything from the trendiest gifts for guys and gals to fun trinkets for the little ones. You'll find thoughtful but affordable present and gift ideas under Php 1,000 such as locally made chocolates and snacks, as well as splurge-worthy souvenirs from Japan and last-minute gift ideas like a Japanese knife set, fine spirits, and unique snacks that your family and friends will surely love and remember for years to come.



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/)

■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  
アジアン・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

PrimerMedia社

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

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

Email : information@primer.ph

URL : http://primer.ph

無断転載・複写・引用を禁じます

PRIMER 12月号 Vol.176

(掲載内容は取材時に基づいたもので予告なく変更になる場合があります)

Philippine  
PRIMER 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。

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

# 年末の贈り物はこればっちり! クリスマスギフト&お土産特集

今年もやってきました。クリスマスシーズン。家族や親しい友人はもちろん、社員へのお配りやいつもお世話になっている人への感謝の贈り物など、ギフトのアイデアを集めてみました!更に、一時帰国する人際に、日本へ持って帰ると喜ばれるお土産、フィリピン人が喜ぶ日本のお土産も集めてみました!

右のQRコードをスキャンするとプライマーウェブサイトが開きます



**P1,000 以下**  
社員へのプチギフト、パーティーの抽選会などにオススメのプチプラギフト。

## チョコレート菓子

**Pocky缶6パック入り (チョコレート、クッキー&クリーム、イチゴ全3種P270)**

クリスマス期間限定の6パック入りポッキー缶。チョコレート、クッキー&クリーム、イチゴの3種類から好きなものを選んで。

**販売店** 大手スーパーマーケット、オンラインショップで販売  
shopee.ph/glico\_philippines  
www.lazada.com.ph/shop/glico/

**f** PockyPhilippines



Photo Credit: Glico

Photo Credit: Lasa Tsokolate



## フィリピン産チョコレート

**Lasa Tsokolate Bars (1箱 / P200)**

フィリピン産のカカオで作ったチョコレート。可愛い透明なボックス入りで、5種類のフレーバーから選べる。

**販売店** Lasa Tsokolate公式SNSから注文

**f** LasaTsokolate **@** lasa\_tsokolate/



Photo Credit: Pâtisserie Bebe Rouge

## クリスマススイーツ

**Pâtisserie Bebe Rouge クリスマスケーキ、クッキー各種 (P240~ P4,500)**

日本人パティシエによるフランススイーツ。お配りにぴったりなクッキーの小袋(P240~P335)、様々なスイーツの詰め合わせバスケット(P2,950~P4,500)、クリスマスデコのいちごショートケーキなど、ウキウキするようなラインナップ。マニラ駐在員の間では定番のギフト。トナカイや雪だるまのクッキー、サンタの形のボックスなどでクリスマスを盛り上げよう。商品によってはGRABでも注文可能。

**販売店** ベベールージュ実店舗

**f** PatisserieBebeRouge **@** patisserie\_beberouge

Photo Credit: Thrive & Co.

## プチプラコスメ

**Sunnies Airblush (P495)**

肌になじみやすく、リップ、チーク、鼻などどこにでも使える便利コスメ。曇りにくいミラーつき。

**販売店** Sunnies Face公式サイトなど

**h** sunniesface.com

**f** sunniesface

**@** sunniesface



## ココナッツヨーグルト

**Thrive & Co. Classic Coconut Yogurt (200ml / P195、500ml / P450)  
Mango Flavoured Coconut Yogurt (200ml / P215、500ml / P475)**

ヘルシーなココナッツミルク製のヨーグルト。可愛いボトル入りなので、見た目もおしゃれ。プレーン、マンゴーなどのバリエーションあり。

**販売店** 公式SNSから受注。配達は無週土曜

**h** thriveandco.ph **f** edya.192 **@** 9edya.1929

## 小型シュレッダー

### MUJI Handy Shredder (P795)

手軽に使える小型の手动シュレッダー。明細などを細断したい時に便利。

販売店 MUJI実店舗、オンラインショップ  
[www.muji.com/ph](http://www.muji.com/ph) [f muji.ph](https://www.facebook.com/muji.ph) [ig muji.ph](https://www.instagram.com/muji.ph)



Photo Credit: MUJI Philippines

## ケータイスタンド

オンライン会議でスマホを使う時など、あと何かと便利なケータイスタンド。高さや角度が変えられるとなお便利。品質の良いものはDigital WalkerやBeyond the Box PHなどで販売している。

販売店 Digital Walker、Beyond the Box PHなど



## デスクランプ

### IKEA LÖVMÅNAD Work lamp, black (P690)

シンプルでどんなインテリアにも合うデザイン。机の上でもベッドの横でも好きなところに。ネックは回転可。

販売店 IKEA (実店舗、オンラインショップ)

[www.ikea.com/ph/en](http://www.ikea.com/ph/en)  
[f IKEAPhilippinesOfficial](https://www.facebook.com/IKEAPhilippinesOfficial)  
[ig ikeaphilippines](https://www.instagram.com/ikeaphilippines)



Photo Credit: IKEA Philippines

## 日焼け止め

### Belo SunExpert Whitening Sunscreen (P409)

◎SPF50,PA++で結構強い。ノンcomedogenicなのでニキビがでやすい肌質の人にも安心。

販売店 Belo Essentials公式サイトなど [beloessentials.com](http://beloessentials.com)

[beloessentials.com](http://beloessentials.com) [f beloessentials](https://www.facebook.com/beloessentials)  
[ig beloessentials](https://www.instagram.com/beloessentials)

## ヘアオイル

### Penshoppe Style Hair Serum 50ML (P89)

べたつかず、サラッとしたヘアオイル。広がりがちな髪のスタイリングに。プチプチなのにもスグレモノの一品。

販売店 Penshoppe実店舗、オンラインショップ

[www.penshoppe.com](http://www.penshoppe.com)  
[f penshoppe](https://www.facebook.com/penshoppe) [ig penshoppe](https://www.instagram.com/penshoppe)



いつもお世話になっている方へ。  
 高すぎず、安すぎない  
 心のこもったギフト。

## グレージングボックス

### Santis Grazing Boxes (P1,500~5,000)

シャルキュトリーの盛り合わせが好きな人に贈りたいグレージング・ボックス。新鮮な肉やチーズ、ドライフルーツなどから好きな組み合わせを選ぼう。

販売店 Santis各支店

[santis-deli.com](http://santis-deli.com)  
[f SantisDelicatessen](https://www.facebook.com/SantisDelicatessen)  
[ig santisdelicatessen](https://www.instagram.com/santisdelicatessen)



Photo Credit: Santis Delicatessen

### Himawari Specialty Coffee ドリッパー/フィルター/コーヒーサーバーセット (P2,000)

販売店 ひまわりコーヒー実店舗、オンラインショップ

[himawari-coffee.com](http://himawari-coffee.com)  
[f SpecialtyCoffee](https://www.facebook.com/SpecialtyCoffee)  
[ig himawari\\_specialty\\_coffee](https://www.instagram.com/himawari_specialty_coffee)



Photo Credit: Himawari Specialty Coffee

Photo Credit: Himawari Specialty Coffee



### Himawari Specialty Coffee ブレンド/タイマーセット (P2,800)

販売店 ひまわりコーヒー実店舗、オンラインショップ



Photo Credit: Santis Delicatessen

## ギフトバスケット

### Santis Gift Baskets (P1,500~5,000)

中身を好きな商品でカスタマイズできるギフトバスケット。ワイン、チョコレート、パテ、ジャムなど生鮮でなければなんでもOK。パスタの材料で揃えてみたり、いろいろ工夫してみると楽しい。バスケットの形は様々で、木製のトレイもある。

販売店 Santis各支店 [santis-deli.com](http://santis-deli.com) [f SantisDelicatessen](https://www.facebook.com/SantisDelicatessen) [ig santisdelicatessen](https://www.instagram.com/santisdelicatessen)

## コーヒーとクッキーセット

### Dough & Grocer Coffee Break (P1,380)

上質なコーヒータイムを楽しめるコーヒー豆とクッキー入りセット (クッキーは10種類の中からランダムで2種入り)。

販売店

Dough & Grocer実店舗、オンラインショップ  
[www.doughandgrocer.com](http://www.doughandgrocer.com)  
[f doughandgrocer](https://www.facebook.com/doughandgrocer)  
[ig doughandgrocer/](https://www.instagram.com/doughandgrocer/)



Photo Credit: Dough & Grocer

Photo Credit: Dough & Grocer



## アフタヌーンティーセット

### Dough & Grocer Afternoon Tea Experience (P3,450)

自宅で英国気分を味わえるアフタヌーンティーセット。スコーン、クロッテッドクリーム、ジャム・紅茶入り。

販売店 Dough & Grocer実店舗、オンラインショップ

[www.doughandgrocer.com](http://www.doughandgrocer.com)  
[f doughandgrocer](https://www.facebook.com/doughandgrocer) [ig doughandgrocer/](https://www.instagram.com/doughandgrocer/)

## コーヒー ギフトバッグ

**UCCホリデーバッグセット  
(P2,799)**

クリスマスモチーフのバッグにドリップコーヒー、インスタントコーヒー、コーヒー豆など全部で7点が詰まった豪華ギフトバッグ。

販売店 UCC実店舗

ucc-apac.com ucccafeiph  
ucccafeiph



Photo Credit: UCC

## オリジナルナイトライト

Line Lamps

思い出のフォトをオリジナルデザインのナイトライトに。ベッド横に置くことができる穏やかな光のライトで、寝る前につけておくのにぴったり。

販売店

Line Lamps公式  
SNSからメッセージにて受注

linelamps.ph  
linelamps.ph



Photo Credit: Line Lamps



Photo Credit: Wodd

## 木製サングラス

**木・竹製サングラス Helston - 02 - Red Mirror Polarized Lens**

フィリピンの職人が一つひとつ手作りで作る木・竹製サングラス。写真はメンズモデル。UV400の偏光レンズ使用。

販売店 Woddオンラインショップ

wodd.ph woddph woddph



親しい友人や家族へ思いを込めて。  
気の利いた便利なアイテムやいつも  
欲しがっていたあのアイテムを。

## 高級和牛

**焼肉HIRO 最高級A5近江牛  
サーロインステーキ  
(100g / P1,300、塊肉1kg  
あたり / P9,800)**

最高級A5近江牛サーロインステーキ。インパクト大の贈り物には塊肉サーロイン(他部位あり応相談)。

販売店 焼肉HIRO店舗

HIRO Japanese Yakiniku Restaurant  
hirojapaneseyakiniku



Photo Credit: 焼肉HIRO



Photo Credit: La Cabrera

## 高級和牛

ブランド和牛ギフトセット

松坂牛、神戸牛、オリーブ牛を中心としたステーキ、すき焼、焼肉それぞれの超豪華ブランド和牛ギフトセット。パッケージの高級感も抜群。ブロック販売もしているので、詳しくはお店にお電話を。

販売店 和牛マニラ マカティ店・マラテ店

WagyuManila wagyu\_manila



Photo Credit: 和牛マニラ

## アルゼンチンステーキギフトボックス

**La Cabrera Gift Box (P8,720~)**

ラカブレラのアルゼンチンステーキを自宅で楽しめるセット。未調理のステーキ、各種特製ソース、アルゼンチンスイーツ「アルファホールズ」、ワインの豪華な内容。

販売店 La Cabrera 09052900703 / 09672367940から注文

lacabreramaniila lacabrera\_mnl



Photo Credit: The Wine Club

## ワイン3本セット

**The Wine Club Decoy Pinot  
Lover's 3 Pack | Free Wine Opener  
And Holiday Box (P5,500)**

ピノ・ノワールの愛好家に贈りたい、デコイ・ピノ・ノワール20203本セット。無料ワインオープナー付き。

販売店 The Wine Club実店舗、オンラインショップ

wineclub.ph wineclubph wineclubph

## ワイン2本セット

**The Wine Club Duckhorn 'Howell Mountain'  
Cabernet Sauvignon  
Vintage Pack 2016 & 2017  
| FREE Accessory Pack  
(P16,000)**

カベルネ・ソーヴィニヨン2本セット。ダックホーンポートフォリオ限定品のグラスとワインオープナーの嬉しいオマケ付き。

販売店 The Wine Club実店舗、オンラインショップ

wineclub.ph wineclubph  
wineclubph



Photo Credit: The Wine Club

## ウィスキーとポッキー・プリッツセット

**Whisky Gift Set (P2,900)**

ポッキーやプリッツとのコラボで実現したギフトセット。ウィスキーとの組み合わせを楽しんで。

販売店 Estate Wine実店舗、  
オンラインストア

www.estatewine.com.ph  
estatewine estatewine



Photo Credit: Estate Wine

## イベリコハムと プロセッコセット

**Jamon & Prosecco (P2,510)**

Masottina, Contradagrada Extra Dry DOCGとイベリコハム100gのセット。ハンドメイドのギフトボックス付き。

販売店 Estate Wine実店舗、オンラインストア

www.estatewine.com.ph estatewine  
estatewine

## 日本酒

**七賢 天鷲絨(ピロード)の味  
720ml (P1,980)**

丁寧な仕込みと地元の米による、切れのいい果実味と軽快な酸味を持った七賢定番の純米吟醸のお酒。

販売店 Cellar Solutions  
実店舗、オンライン  
ショップ

cellarsolutions.com.ph  
cellarsolutions  
cellarsolutions



Photo Credit: Cellar Solutions

## スパークリング 日本酒

**七賢 スパークリング  
杜ノ妻(もりのかなで) 720ml  
(P7,350)**

爽やかなミネラル感と、メープルシロップやバニラのような深い樽香が絶妙なハーモニーを奏で、心地よい泡感を楽しめるスパークリング酒。

販売店 Cellar Solutions実店舗、  
オンラインショップ

cellarsolutions.com.ph  
cellarsolutions  
wcellarsolutions



Photo Credit: Cellar Solutions

## モバイルプリンター

### Canon Selphy CP1500 (P9,998)

スマホ、カメラ、パソコンの写真をWi-Fi経由で簡単に取り込んで撮影できるコンパクトでお手軽なフォトプリンター。写真やポストカード、シールなどが印刷でき、工夫次第でいろいろな楽しみ方ができる。

**販売店** キヤノン取扱店、Lazada・Shopee公式ショップ

🏠 ph.canon 📘 canonphilis 📷 canonphilis



Photo Credit: Canon Philippines



Photo Credit: Canon Philippines

## ミラーレスカメラ

### Canon EOS M200 (P34,998)

軽快に持ち歩ける薄型かつ軽量のミラーレスカメラ。スマホ感覚の簡単操作、ミラーレスならではの高画質、写真をすばやくスマホへ転送しSNSへの投稿もお手軽にできるスグレモノ。パーティにおすすめ。

**販売店** キヤノン取扱店、Lazada・Shopee公式ショップ

🏠 ph.canon 📘 canonphilis 📷 canonphilis



Photo Credit: Seiko Philippines

### Seiko SSH119J1 (P134,200)

GPSソーラーキャリバー5X53デュアルタイムは、1日に2回までGPSネットワークに接続し、世界のどこでもその精度を維持するスグレモノ。

**販売店** Seikoブティックまたはオンラインショップでプレオーダーできます

🏠 www.seikowatches.com/ph-en  
📘 SeikoPhilippines 📷 seikophilippines



Photo Credit: Seiko Philippines

## 年末年始はお掃除サービスをプレゼント!

### Ezy Lifestyle クリスマスギフトキャンペーン お掃除プランを半額で!

何かと忙しくなる年末年始は、親しい人にお掃除サービスをプレゼントしてみたいかでしょうか? Ezy Lifestyleはローカル価格で日本品質を提供するクリーニングサービス。普段手を付けられないマットレスやカーペット、手間のかかる水回りの掃除、車内清掃やペストコントロール、ランドリーなど幅広いサービスを提供。清掃後は本当にピカピカになるので、感動してくれること間違いなし!

🏠 www.ezy-lifestyle.com  
📘 ezy lifestyle



Photo Credit: Ezy Lifestyle

お掃除サービスの詳細は3ページへ!

## アンドロイドTV

### SHARP AQUOS 8T-C60DW1X 60" 8K Android TV

YouTubeやNetflixをテレビの大画面で見られるアンドロイドTV。8KウルトラHDの迫力ある映像とeilex PRISMテクノロジーのハイエンドオーディオで好きな番組を楽しもう。

**販売店** SHARP製品取扱店、Shopee、Lazada公式店

🏠 ph.sharp 📘 SharpPhilippines  
📷 sharp.ph



Photo Credit: SHARP Philippines



Photo Credit: SHARP Philippines

## 空気清浄器

### SHARP FP-J60E-W プラズマ クラスター空気清浄機

シャープのプラズマクラスターテクノロジー搭載の空気清浄機。3段階のフィルターでより多くのホコリ、カビ菌、ウイルス、菌、ダニのフン・死がい、アレルギー物質の作用を抑えて、室内の空気をきれいに。

**販売店** SHARP製品取扱店、Shopee、Lazada公式店

🏠 ph.sharp 📘 SharpPhilippines  
📷 sharp.ph

## メンズシューズ

### Alden + Signet Brooklyn Boots (P45,880)

履き心地の良いミリタリーラストを使用したメンズシューズ。ホーウィン社製シェルコードバン(ブラック)を使用。

**販売店** Signet Store実店舗、オンラインストア

🏠 thesignetstore.com 📘 TheSignetStore  
📷 thesignetstore



Photo Credit: SIGNET



Photo Credit: SIGNET

## メンズシャツ

### Avino Spread Collar Linen Striped Shirt (P15,800)

イタリア・ナポリ生産のスプレッドカラーのドレスシャツ。通気性に優れた軽量のコットンリネン素材を使用。

**販売店** Signet Store実店舗、オンラインストア

🏠 thesignetstore.com 📘 thesignetstore  
📷 thesignetstore

## ポーチ

### EDYA Pouch (P600)

日本の着物をアレンジして作ったポーチ。派手すぎず高級感のある仕上がりがおしゃれで、コスメなどの小物を入れるのにぴったり。

**販売店** EDYAオンラインショップ

🏠 edya1929.com/ja 📘 edya.1929 📷 edya1929



Photo Credit: EDYA



# 日本の友人や家族に! フィリピンのお土産

年末、日本へ帰国する際に家族や知り合いに買って帰るお土産でお悩みの方! スーパーだけで揃う安価なプチ土産、モールなどで買える少し高めのお土産を集めてみました!

## スーパーだけで全部揃うお手軽プチ土産!

### 定番! ドライマンゴー・ チョコレートドライマンゴー

定番中の定番、ドライマンゴー。チョココーティングタイプも人気。



Cebu Brand  
Dried Mangoes  
(100g/P139)

### 日本人の口に合う インスタントパンシットカントン

フィリピン風焼きそば「パンシットカントン」のインスタント麺。カラマンシー味など酸味が効いたものも人気。野菜を足してアレンジしても美味しい。

Lucky Me! Pancit Canton  
Kalamansi / Extra Hot Chili (P13.50)



### 健康にいいと言われる スーパーフードモリンガ茶

ビタミンAやビタミンC、鉄やカリウムが豊富なモリンガ茶。風味もよく、普通にお茶として楽しむことができる。



Golden Spoon  
Malunggay Tea  
(12袋入り/P79.50)

### フィリピンが誇るコーヒー シベットコーヒー、バラココーヒー

パタンガスやカビテで生産されるフィリピン特有のコーヒー。とにかく苦く香りが強い。シベットコーヒーはインドネシアやフィリピンなどでしか取れない希少なコーヒー。ジャコウネコの糞から採取したコーヒー豆を使っているので飲む人を選ぶが、珍しい物好きには喜ばれるかも?

### 色々なフレーバーを楽しめる 粉ジュースの素使い切りサイズ

色々なフレーバーの粉ジュースの素。水を加えるだけでフルーツジュースに。カバンの中でかさばらないのも嬉しい。



Tang (19g/各種P18.50)

### ホロホロな食感が美味 ボルボロン

ほろほろと崩れる食感がたまらないフィリピンのクッキー。ピニップと呼ばれるカリカリになるまでトーストした米粒を含むのが代表的。

House of Polvoron  
(18個入り/P149.50)



Kick-Start Coffee  
Barako Coffee  
(400g/P447.50)



Tanay Hills Coffee  
Brewery  
Philippine Civet Coffee  
Beans (100g/P850)

Photo Credit: Tanay Hills

### おつまみにぴったり ピーナッツ、チチャコーン

チチャコーンはトウモロコシの種を揚げたもの。他のナッツとミックスになっているものもおすすめ。



SUGO Garlic Adobo  
Peanuts  
(100g/P32.95)

### これも定番! バナナチップス

バナナをスライスしたものをフリーズドライ、または揚げてチップスにしたもの。カロリーが気になるならノンフライ・お砂糖不使用のものもある。



JOVY'S Banana  
Chips  
(400g/P61.50)

### 美白効果があるらしい パパイヤソープ

美白効果があると言われ、地元女性に人気のパパイヤソープ。マイルドな香りで肌にもやさしく使いやすい。

Silka  
Papaya, Green  
Papaya Soap  
(P34.50)



# 失敗しないお土産はこれ!

## 朝食にぴったりの小サイズ ラタンのランチョンマット

南国らしいラタン製のランチョンマット。一皿のるくらいの小さいサイズは朝食やおやつに使える。テーブル上もすっきりしておすすめ。

ここで買えます

Kultura, SM Store, デパートやモールなど



リサイクルしたジュースのパックでできた手作りのバッグ。ジュース、トマトソース、ココア・コーラなどたくさんのデザインがある。アメリカンウィメンズバザーなどで買うことができる。

ここで買えます

Tiendesitas, American Women's Bazaarなど



ジュースバッグ  
(バスーラバッグ)

## 可愛い物が勢揃い クリスマスオーナメント

早くて9月からデパートやバザーなどで出回るクリスマスオーナメント。定番のサンタさんやトナカイはもちろん、フィリピンらしいカピス貝を使った星形のデコレーションなども日本ではめずらしい。

ここで買えます

各モールやスーパー、American Women's Bazaarなどのバザー



## つぶつぶが美味しい! ピーナッツバター

つぶつぶピーナッツの食感がクセになるピーナッツバター。甘さ控えめ。

ここで買えます

Pan de Manila店舗  
www.pandemania.com.ph

Pan de Manila  
Crunchy  
Peanut Butter  
(P130)



## 夏らしいデザインが◎ ビーチサンダル

ランドマークなどのデパートではたくさんの種類のビーチサンダルが並ぶ。昔流行ったHavanaisなどのブランドものや安価なものまで、可愛いデザインに思わず目移りしてしまう。

ここで買えます

ランドマーク, SMなど



## 女性に人気 はちみつ・はちみつ製の美容品

カピテのIlog Maria Honeybee Farmが有名。はちみつを使った石鹸やシャンプーなどの商品も販売している。食用はちみつも。

ここで買えます

Ilog Mariaオンラインショップなど  
www.ilogmaria.com

Ilog Maria Virgin Honey(P577.50)



# お世話になっている方へちょっと特別なお土産

マニラでしか手に入らないユニークなものやパーソナライズでより特別感を出せるギフトアイデアをご紹介します!



## 砂のように細かくてユニークな サンドパール

サンドパール、ライスパールなどと呼ばれる。粒の細かいユニークな真珠。グリーンヒルズ、オンラインならLazadaやShopeeなどで買うことができる。

ここで買えます

グリーンヒルズ, Lazada, Shopeeなど

## 親しい人に送りたいパーソナライズ革製品

革や糸の色を選んで、好きな文字列を刻印してもらうことができるパーソナライズ革製品。名刺ホルダー、財布、macbookのスリーブなど、普段使えるアイテムを選ぶのがおすすめ。

ここで買えます

Astrid Leather公式サイトから注文可  
www.astridleather.com

Photo Credit: Astrid Leather



Astrid Leather MACBOOK SLEEVE 13" (P2,090)

## マニラブルー(DANSK)



## みつけたらラッキー 幻のマニラブルー

デンマークの有名な食器ブランド「DANSK」のフィリピン工場・Cardinal Ceramicsで作られたB級品。昔アウトレットで販売されていたが、今は入手困難なレア品。運よく中古品などを手に入れたらラッキー。手作業で塗装されており、一つひとつのデザインがユニーク。



# フィリピンで喜ばれる! 日本のお土産

フィリピンの社員、ドライバーさん・ヘルパーさん、友人などに喜んでもらえる、日本のお土産はこれ! 安価でお配りに使えるものや、印象に残るようなセンスのいいお土産を集めてみました。

## みんな喜ぶ! 食べもの系お土産



### 不動の人気 インスタントラーメン、生ラーメン、 カップ麺

日本のカップ麺やインスタントラーメンはフィリピンのそれとは味が違うし、種類も多い。また、お家で本格的なラーメンが味わえる生ラーメンも人気。

### 高級感があって日持ちもする 有名店のお菓子

日持ちするのですぐに渡せなくても心配なし。包装がきれいで高級感もあり、喜ばれる。ヨックモック、六花亭、萩の月など。



Photo Credit: Sakuraco

### 絶対喜ばれる定番と言えば! チョコレート

定番中の定番、チョコレート。日本限定のKit Kat、Royce、アルフォート、明治あたりが人気。個包装でお配りに使えるものが◎



### 桜などの日本らしいデザインで魅了 季節限定品

日本にしかない季節限定品。特に春限定の桜をモチーフにしたものは日本らしさがあり、喜ばれる。



### お配りにも使える ふりかけ

フィリピンには白いご飯が大好きな人が多いので、ご飯のおともになるふりかけは割と喜ばれる。



### さっぱり塩味が意外と人気 おかし

おかしは意外と人気。一方でおせんべいはあまり好まれないので、NG。



### フィリピンの料理にも使える 調味料

七味唐辛子、それに塩胡椒やゆず胡椒などの合わせ調味料はフィリピンではめずらしいのか、喜んでくれる人が多い。

### チョコレートの次に人気のスイーツ グミ

フィリピンのグミよりも柔らかい食感がウケがよいらしい。フルーツ味が人気。



# 医薬系、文房具など実用的なお土産

種類の多さに感動する人多し  
**目薬**

効き目がよく、種類が豊富な日本の目薬は意外とフィリピンの人に人気。



常夏のフィリピンでは重宝  
**UVスプレー、日焼け止め**

年中日差しが強いフィリピンで重宝される日焼け止め系。特に女性には喜ばれること間違いなし。



便利さが人気の秘密  
**サロンパススプレー**

従来のサロンパスはあっても、スプレータイプは珍しく、使いやすさもあって喜んでくれる人も多い。

※スプレー類は持ち込み量の上限があるので注意

品質もデザイン性も評価が高い  
**文房具**

日本の文房具は安価のものでも品質・デザイン性がよく、学校や仕事で自慢もできて喜ばれる。好みがあればキャラクターものをあけても◎



## お世話になっている方へセンス抜群の高級手土産

いつもお世話になっている方に心のこもったギフトを贈りたいけど、相手の好みかわからない、何をあげたらいいかわからない…そんな困った時はこれ!



日本酒とセットであげても◎  
**おちょこと徳利のセット**

日本酒とのセットで渡してもよいし、そのままでも◎

料理好きならもらって嬉しい  
**和包丁**

料理好きな人なら、喜んでくれること間違いなし。手打ちのブレードに和風デザインの柄という外観はもちろん、切れ味の良さや耐錆性にも喜んでくれること間違いなし。



定番の高級ギフト  
**日本酒**

多くの人に喜ばれる高級品と言えば、日本酒。焼酎をお酒と勘違いする人が多いので、英語の説明があると親切。温度管理が必要なのでご注意ください。



※フィリピンにお酒を持ち込む際の免税範囲は1ℓサイズ2本まで



価値が分かる人に  
**ウィスキー**

定番のお土産。価値が分かる人ならとても喜んでくれる。あまり知られていないマイナーなブランドの場合、英語の説明があると価値が分かって◎



ビールの味も良くなる  
**陶器のビールグラス**

ガラス製のビールグラスじゃつまらない、という人におすすめの陶器製ビールグラス。見た目以外にも、ビールの泡がクリーミーになるなど様々な利点がある。



食卓が映える  
**小皿**

おすすめはやっぱり和柄。醤油や薬味、お菓子など使い道が多く、食卓も映える。



一度使ったら喜ぶ **ガーゼのハンカチ**

吸水性、速乾性、通気性と機能に優れたガーゼハンカチ。日本で販売しているようなかわい柄のものはフィリピンでは手に入りにくいので喜ばれる。



# Rice is Life!

マニラでも日本の味  
モスバーガーです。

- グロリエッタ店
- SMメガモール店
- ロビンソンプレイスマニラ店
- Food Track BGC店
- ロビンソンガレリア店
- イーストウッド店
- パンテージカピトリオ店
- アラバンタウンセンター店
- Food Trackブルーベイウオーク店
- Food Trackヴァーティスノース店

期間限定  
エビチリライス  
バーガーP 299

新鮮な海老に特製ソースを  
絡めて炒めた本格的な逸品。  
プリッぷりのエビチリにガー  
リックライスがベストマッチ。



おにぎり 各P79

グリルドサーモン・スパム・ツナマヨ・焼鳥・  
たこ焼き・チーズトンカツ・チキン唐揚げ

磯の香りが良いバリバリ海苔に、モス特製  
の日本のおかず具材、そしてこだわりのご  
飯は日本米のガーリックライス。毎朝職人  
が心を込めて作っています。



## WEEKDAY LUNCH BUFFET

with plate set

4/L Japantown Top of the Glo  
Glorietta 2, Ayala Center, Makati City  
@shaburikintanph  
MOBILE: 09178115625 TEL:(02)7719-5141



JAPANESE SHABU-SHABU  
STARTS AT  
P449



\*Promo is valid during weekdays from  
10 AM to 4PM. Excluding Holidays



JAPANESE YAKINIKU  
STARTS AT  
P499

# SPIN and WIN

SPIN AND WIN WITH EVERY MINIMUM  
SPEND REQUIRED TO GET SPECIAL PRIZE FROM  
MUGEN GROUP OF COMPANIES



Avail your Mugen Group Card at  
the nearest participating store  
to enjoy exclusive perks

PeFDTI Fair Trade Permit No. FTEB-153749 Series of 2022



# 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

## GOLD TOMAHAWK BISTECCA AT CARUSO

AT!!

N.Y. • MIAMI • L.A.  
LAS VEGAS • LONDON  
DUBAI • TOKYO!

(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



※オープン・営業時間の最新情報は、PRIMERサイト (<https://primer.ph/>) をご覧ください。



**LINE**

**NAKAJI**  
JAPANESE RESTAURANT

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

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

**INSTAGRAM**

**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)

C/F Makati Cinema Square, Amorsolo St., Makati City

☎ **02-7728-2072**

🕒 11:00~

📍 UNAKICHIMAKATI

**居酒屋星まつり HOSHIMATSURI**  
Japanese Restaurant

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

鶏皮 P950/10本    もつ鍋 P650    チキン南蛮 P280

☎ **02-8893-3294**

住所: Unit 4 Mezzanine, Creekside Mall, Amorsolo Street, cor. V.A. Rufino St., Legaspi Village, Makati  
営業時間: 11時~14時、16時~22時    📱 HOSHI MATSURI

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-土 16:30~22:00 Monday - Saturday

お問合せ・ご予約は  
鴨料理・和食

**琴乃**

マカティ・クリークサイド  
中2階

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

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おいしん坊厳選一品料理が多数

旨さの決め手はスープにあり  
月替りのお勧め品で日本の旬をお届け

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

**相撲茶や関取**

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

※オープン・営業時間の最新情報は、PRIMERサイト (<https://primer.ph/>) をご覧ください。

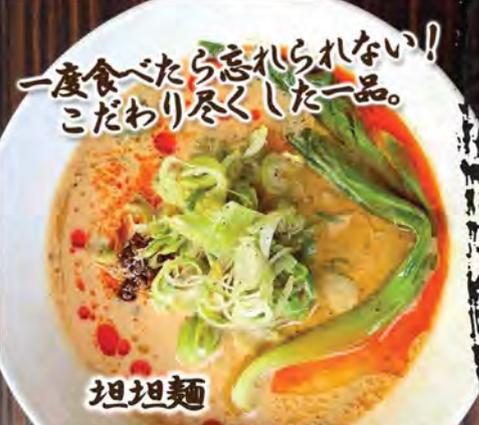


高級店のひしめく銀座で培ったノウハウを活かし、炭火を使用した高級焼肉店としてご利用いただいています。

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

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

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



一度食べたなら忘れられない!  
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 Roces 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

食べ物・レストラン

外食・趣味

美容・ファッション・健康

生活・情報

イベント



## リトル東京に鉄板焼きレストランオープン

Misakiはマカティ・リトル東京にあります。当店では、本格的で質の高い日本料理をご提供しています。経験豊富なシェフが鉄板の上で繰り広げる、素晴らしい料理の数々をお楽しみください。新鮮なお刺身、お寿司、ラーメン、その他日本食のメニューも豊富に取り揃えております。



鉄板焼きには日本酒とビールが欠かせません!  
Misakiのウイスキーハウスでは、美味しいお料理を引き立てる最高品質の様々なお酒をご用意しています。

Misaki Bistro

Unit 14, 15, 16, Little Tokyo, 2277 Chino Roces Ave. Makati City

f misakiphilippines

misakibistro

☎ 0919-792-7777

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

マカティで  
和牛を美味しく!お得に!

日本三大和牛  
「近江牛」を生産牧場から毎月直送!

特別な日には  
肉ケーキを!

サプライズ肉ケーキで  
パーティを盛り上げましょう!

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

焼肉  
JAPANESE  
YAKINIKU RESTAURANT  
HIRO

LINE友だち追加で20%OFF!

HIRO Official Facebook QR →

※オープン・営業時間の最新情報は、PRIMERサイト (<https://primer.ph/>) をご覧ください。

Wagyu Manila

# セブ島でNo.1の韓陽苑焼肉のマニラ店

和牛リブアイステーキ

和牛サーロインステーキ

A cut above everything else  
**VISIT US NOW**

クリスマスプロモ!  
12月24日25日の2日間  
の特別プライス!  
(マラテ店のみ)

和牛

マカティ店

☎ 02-851-60-305 ☎ 0939-888-3412 / 0945-551-0601

11:00~15:00 / 17:00~22:00 (L.O 21:30)  
Unit G-A Marvin building plaza, 2153 Chino Roces, Makati city, Makati, Philippines

マラテ店

☎ 02-851-68-148 ☎ 0981-590-4061  
11:00~15:00 / 17:00~22:00 (L.O 21:30)  
1615 (Unit 9) J. Bocobo Street Bellagio Square, Malate, Manila



PROMO PRICE AT  
**P380.00**

PER STEAK CUT  
Available in Makati branch only.  
From 5pm to 10pm  
\*Small supplies last

和牛リブアイステーキ  
WAGYU ASIRIBEBE  
STEAK CUT

1615 0 (Unit 09) J. Bocobo Street, Bellagio Square, Makati Manila

PROMO PRICE AT  
**P380.00**

PER STEAK CUT  
Available in Makati branch only.  
From 5pm to 10pm  
\*Until supplies last

和牛  
Wagyu  
Manila

1615 0 (Unit 09) J. Bocobo Street, Bellagio Square, Malate Manila



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

大村  
DAIMASU

🌐 <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



※オープン・営業時間の最新情報は、PRIMERサイト (<https://primer.ph/>) をご覧ください。

# THE WINE CLUB

## 高品質なカリフォルニアワイン



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

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

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

## POCKY X WINE

絶対に喜ばれる  
クリスマスプレゼント!

+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)



# CHRISTMAS CAKE RESERVATION 2022

クリスマスケーキ予約受付中! 12月20日までにご注文下さい。

0917-851-9636/02-8833-2826

7602 Sacred Heart St. Corner Metropolitan Ave, San antonio village  
9:00-18:00 [f PatisserieBebeRouge](https://www.facebook.com/PatisserieBebeRouge)



ブッシュ・ド・ノエル

ショコララズベリー ホール P1650 ハーフ P920	ザンタ ホール P1650 ハーフ P920	モンブラン ホール P1820 ハーフ P980
------------------------------------	------------------------------	--------------------------------

GRAB でも注文可能な商品があります。こちらから



15cm P1450  
18cm P1970  
21cm P2950

15cm P1350  
18cm P1850  
21cm P2800

ショートケーキ

ムース・オ・ショコラ

BÉBÉ ROUGE PATISserie

ギフト用の焼き菓子詰め合わせも  
ご予算に合わせて承ります。

# 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



食べ物・レストラン

旅行・観光

美容・ファッション・医療

生活・娯楽

ビジネス

※オープン・営業時間の最新情報は、PRIMERサイト (<https://primer.ph/>) をご覧ください。

azuThai



**AzuThai で伝統的なタイ料理を召し上がれ!**

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

日本語メニューをご用意しています。Grab Food

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

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

**IRON MAN'S**

STEAK HOUSE

Ayala Malls Circuit

**鉄板焼き特選和牛ステーキが大人気!!**



Facebook

**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。



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



**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  
ポプラーションの焼肉ソウル亭で  
お楽しみください

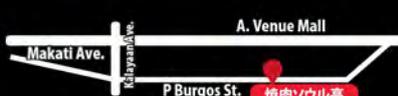


日本直送の厳選和牛と  
新鮮なお寿司!VIPルームあり!  
ゆっくり飲んで食べることができるお店です。

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



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  
さらぱりスープ!



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

具たくさん!  
さらぱり味の夏の定番!



**冷やし中華**  
Hiyashi Chuka(cold ramen)



f taroramenph  
@taroramenph  
@taroramenph  
☎(02)8567-0371  
3pm-0am(火定休)

※オープン・営業時間の最新情報は、PRIMERサイト (<https://primer.ph/>) をご覧ください。

The True Taste of  
**ARGENTINA**

**LA CABRERA**

6750 AYALA  
+639 05 290 0703  
+632 833 8946

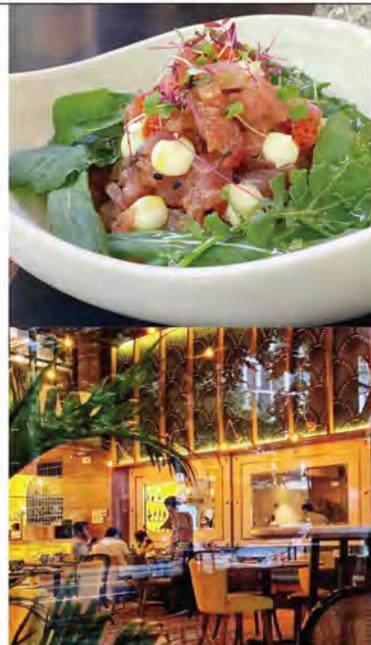
EDSA SHANGRI-LA  
+639 67 236 7940  
+639 353 2593

## Manduca

### マンドウカ

BGCで注目の新しいスパニッシュレストランといえばこちら。オーソドックスなスペインのコンフォートフードが自慢で、スペイン、オーストラリア、ローカルなどの厳選された上質な素材を使っている。また、シェフのAmado氏曰く、お酒はなるべくリーズナブルな価格で提供できるようにしている。シェフのおすすめはスパニッシュワイン。日本人のお客さんにはタパスやステーキ、そしてワインが人気だそうだ。

📍 1/F Commerce Center Bldg, Bgc 31St cor. 4th Ave., 1634 Fort Bonifacio  
☎ 0917-146-4852  
🕒 8時~24時  
🌐 <https://www.facebook.com/manducamnl>  
📷 [https://www.instagram.com/manduca\\_mnl/](https://www.instagram.com/manduca_mnl/)



## Taste Ogawa Taste Japan

### OGAWA Traditional Japanese Restaurant

おがわ

BGCの本格和食店。エドサシャ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う。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



## a mano

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

Osechi Box for New year.  
For only **Php 6,500.00 Net.**  
Available for reservation  
until 15th of December only.

Pick up Date & Time:  
December 31, 2022 from 2pm to 5pm.

## Fukudaya Japanese Dining

Unit 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



**est** BAKERY · CAFE

クリスマスにも  
ギフトにもぴったり

@estbakery  
estbakerycafe

ほんわか、  
まったり  
ロールケーキの  
定番

抹茶の  
和テイストが  
やさしい

にがみと甘さの  
ハーモニーが  
たまらない

※抹茶は1日6箱限定です!

日本人に人気のカフェに  
新商品がいっぱい登場!  
SMオーラ(BGC)で  
ステキなカフェ時間

メニューはこちら

**プライマーRestaurant**

お腹も心も満たす  
幸せなお食事のひとつをあなたに

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/>

*l'entrecôte*  
**The CAB Flambée**

US Certified Angus Beef 12oz Sirloin  
and a 6oz Tenderloin Steak  
flambeed with Chateau De Laubade Armagnac.

Served with  
a Foie Gras "Carbonara Spaghetti", Truffle French Fries,  
and a cheesy Mushroom Risotto.

Plus: Our Secret Herb Butter Sauce, Red Wine Sauce and Fine Sea Salt.

Good for  
2 to 3 persons

We recommend  
this Special Wine:  
Clos du Val  
Cabernet Sauvignon 2015  
Napa Valley, USA

0915 8857622 (02) 8856 4858  
@lentrecotebistroMNL www.lentrecotemania.com

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

**KANBE**  
JAPANESE RESTAURANT

**TORIYA KANBE**  
JAPANESE RESTAURANT  
BGC

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

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

KushiYaki Kanbe

※オープン・営業時間の最新情報は、PRIMERサイト (https://primer.ph/) をご覧ください。

# おでんハウス

ODEN HOUSE Japanese Restaurant

おいしい市場食堂  
カルテイマー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・カルテマール生鮮市場横  
2F Magic Star Square Bldg

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

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!

かつてのポブラシオ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



# 桜

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  
ご予約は日本語どうぞ!



ホームページ



Primerを見て新規ご来店頂いたお客様にサーモン刺身一皿サービス致します!

食べ物・レストラン

旅行・観光

美容・ファッション・医療

生活・娯楽

ビジネス

※オープン・営業時間の最新情報は、PRIMERサイト (<https://primer.ph/>) をご覧ください。

# カビテカルモナの居酒屋 酔仁 ~SUJIN~

各種クリスマスパーティ  
忘年会 承ります

## 忘年会に

日本からのお刺身や特別メニューなど  
ご用意させていただきます。  
また、ご希望のお料理などございましたら  
お気軽にご相談ください。  
可能な限り、ご用意させていただきます。  
※4名様〜承ります。

※店内貸切の場合  
コンシューマブル 1時間/1万ペソ  
最大収容人数 32名

## 焼き鳥出張サービス

焼き鳥台を持参し、企業様の  
クリスマスパーティにて焼き鳥をご提供  
させていただきます。  
本場の焼き鳥をクリスマスパーティにて  
お楽しみください。

※加算までご相談ください。

☎ 046 443 4991 ☎ 0977 839 1873

LANDMARK: PUREGOLD CARMONA | 9032 REMINGTON  
PLAZA GOV. DRIVE POBLACION 8, CARMONA CAVITE  
平日 11:30~14:00 / 17:00~21:00  
土曜日 11:00~18:00 日曜日 御予約のみ



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。



自慢のカツオのたたき

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。

日本料理石原

☎ 0966-446-1440

f ishihara.japaneserestaurant

📍 BF HOMES 350 El Grande Ave,  
Parañaque, 1720 Metro Manila

ご注文はこちらから





元禁 (原) げんば





VIP ROOM (18-20 名様)



MEDIUM ROOM (6-8 名様)



SMALL ROOM (1-4 名様)



SUSHI BAR (20 席)



Genbalは、新鮮で栄養価の高い、高級な食文化をご提供します。  
新鮮な食材、シェフの卓越したカットと調理の技術、そして絶妙な盛り付けをお楽しみください。  
Genbalは、「人と品質を第一に」という経営理念のもと、質の高い料理とサービス、快適なお部屋と上品な和の空間を提供し、食を愛するすべての人々に思いに残るひとときをお届けしています。

🕒 午前11時30分~午後2時 / 午後5時~午前0時30分

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

☎ 0919 0000 666

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!



facebook

最新情報はこちらから!



twitter

LINE 友だち追加

いいね!

@philippineprimerで検索! SNSでプライマーをチェック!

※オープン・営業時間の最新情報は、PRIMERサイト (<https://primer.ph/>) をご覧ください。

# WOODEN HORSE STEAKHOUSE

ウッドンホースステーキハウス



**BEST STEAK IN TOWN!**

ウェスタンをテーマにしたステーキハウス。サイパンで長年ステーキハウスを営んできた日本人オーナーシェフの田部井氏の料理が日本人、フィリピン人問わず大人気。香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-10PM  
Saturday \* Sunday: 11AM-3PM, 5PM-10PM  
DINE-IN & TAKE-OUT

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

✉ wh\_steakhouse@yahoo.com

🌐 woodenhorsebeststeakintown



Rib Eye Steak



Vongole Spaghetti

2F Alabang West Parade

一本槍・アラバン店

11月

**OPEN!**

※くわしくはFBをご覧ください。

一本槍

**IPPON YARI**  
JAPANESE RESTAURANT



ご飯は全て新潟産こしひかりを使用。  
これぞ銀しゃり!



刺身鉢盛り (P1360)



大名ちりし (P495)



広東麺(P360)



かつ丼 (P355)



鍋焼きうどん(P385)



ざるそば ( P280)



ハイボール(P105)



詳細はこちら

 **ipponyarijapresto**

日本流の炉端焼きで新鮮な食材をご堪能下さい。



Hotel Okura  
MANILA

オールデイダイニング  
和らぎでフェスティブ  
炉端焼きをご堪能下さい。



季節の  
ご案内は  
こちら



和らぎ  
Yawaragi

プロ  
直伝!

# 今晚のおかず

## The Simple Japanese Food

### Lomi Noodles (Egg Noodles)

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)

### アツアツグラタン!

#### チキンとロミの和風グラタン

●材料 (1人前)

鶏もも肉.....100g	味噌.....5g
玉ねぎ.....15g	醤油.....5g
トマト.....15g	豆乳.....30g
ロミ.....30g	刻みにんにく.....1g
塩コショウ.....少々	ピザ用チーズ.....15g
バター.....5g	パセリ粉.....少々
トマトケチャップ.....7.5g	卵黄.....1個

●調理時間 (20分)

- 1 熱したフライパンにバターを入れ、一口大にスライスした鶏肉の両面を焼いていく。
- 2 ①に火が7割程入ったら、薄切りの玉ねぎ、トマト、3cm程に切ったロミを入れて混ぜ合わせる。
- 3 その他の調味料を入れ10分程煮込む。
- 4 ③を耐熱皿に移し、チーズ、卵黄を乗せてオーブンで焼く。(5分程)
- 5 チーズがこんがり焼けたら完成。パセリ粉をトッピングする。

●Chicken & Lomi Gratin

Chicken Thighs...100g	Miso.....5g
White onion.....15g	Soy sauce.....5g
Tomato.....15g	Soy milk.....30g
Lomi noodles.....30g	Ground garlic.....1g
Salt&pepper.....1pinch	Pizza cheese.....15g
Butter.....5g	Parsley powder...1pinch
Tomato ketchup.7.5g	Egg yolk.....1piece

●Cooking Directions: Makes 1 serving  
(Cooking time: 20 minutes)

- 1 Melt butter in a frying pan, then brown both sides of the chicken fillet.
- 2 When the chicken is almost cooked, add sliced onions, tomatoes, and lomi noodles and saute lightly.
- 3 Add tomato ketchup, miso, soy sauce, soy milk, and chopped garlic and simmer for about 10 minutes.
- 4 Transfer to a baking dish, top with cheese and egg yolk, and bake in the oven for about five minutes.
- 5 Take out of the oven when the cheese browns. Garnish with parsley powder before serving.



Point!

調味料を入れた後に少々煮込む工程がありますが、その際は焦げやすいので火加減を弱一弱中に調整しましょう。この間に具材の旨味が溶けだして美味しく仕上がります。チーズを乗せてオーブンで焼く際も焦げ付きには注意しましょう。

### フィリピン食材 豆知識

日本に様々な種類の麺があるように、ここフィリピンでも色々な麺を楽しむことができます。焼きそば風のパンシット、ラーメン風のバッチャョイ、うどん風のロミ。地元のカンティーン(大衆食堂)に足を運んでみると、大抵の麺料理が地元価格で楽しめます。今回の紹介食材はロミ(Lomi)というフィリピン式の卵麺。小麦粉と卵を主原料として作られる生麺で、スーパー等の食材店で全国各地でも購入可能です。乾麺や調味料と一緒に売られているインスタントの麺もあるので、常備食としても活用できそうです。類似品としてMamiやMikiなどもありますが、麺の太さや使用用途によって呼び名が変わってくるようです。さて今回はロミをマカロニの代用として活用した和風グラタンのご紹介です。メイン食材は一番オーソドックスな鶏肉を活用しましたが、シーフードやヘルシーに野菜のみと、様々な材料でアレンジ可能です。味噌を入れることで味にコクが増し、どこか安心感のある味に仕上がります。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



CELLAR SOLUTIONS

■ショールーム (10:00 - 18:00/マカティセントラルスクエア近)

G/F L&H Building, 2310 Chino Roces Avenue, Makati

+63 2 893-3270 +63 917 573-2934

info@cellarsolutions.com.ph

【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

**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、  
生鮮食品がおいてあるのも魅力の一つです。

**Always Fresh!**

@newhatchin f @newhatchintradecorp @New Hatchin Productions

●マカティ店/Makati Branch: 02-8897-7207, 0917-560-7298

7602 Sacred Heart Street Corner Metropolitan Avenue,  
San Antonio Village, Makati 営8:00~18:00

f @newhatchinmakati

●マビニ店/Mabini Branch: 02-8708-5026, 0995-419-5607

2119 A. Mabini St. Malate, Manila 営8:00~17:00

●カルティマル店/Cartimar Branch: 02-8833-8905,

0968-554-2623  
Unit 6 Cartimar Plaza, Leveriza Street, Pasay City

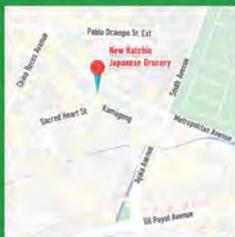
営8:00~17:00

●ケソン店/Katipunan Branch: 0917-628-6014

133 Katipunan Road, Brgy. St., Ignatius, Quezon City

営8:00~18:00

f newhatchin.jg



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



フィリピンでのお正月に!  
おせちを各種ご用意しました!  
各SNSのメッセージ、Eメール・  
お電話でご予約ください。【締切り】11月28日

味百華 4段

優味工房 豊寿2段

マカティ・サルセドストリート・  
インドネシア大使館近くです!  
1F Salamin Building 197 Salcedo st, Legazpi village  
☎09668420491 f @msuperph



FBはこちらから↑ Line登録はこちらから↑

**Himawari**

自家焙煎 (Coffee Beans Roaster)

当店はコーヒースペシャリストである  
SCA Deploma Holderのお店です。  
お好みにあわせた焙煎を承ります。  
カフェ、店舗の方もご相談ください。



詳細はこちら↑

**Shin Mikana PHILIPPINES INC.**  
Main Supplier **JTC**  
JAPANESE GROCERY & FOOD INGREDIENTS  
"Your No.1 Trusted Provider of Japanese Ingredients"

**MARUKIN** x **SUZUNARI**

**わさび粉 WASABIKO**  
Waseradish Powder

Our Branches:

- 7065 N.R. Tirona Highway Habay 1, Bacoor city, Cavite (Warehouse)
- Cartimar Commercial Arcade & Suite 2209 Leveriza St., Pasay City
- Farmers Market, Cubao

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

**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

f omakasegroceryanddeli

info.htj@hightower.com.ph

Produced by Hightower J. Foods. Corp

31-C San Victores Street, Seacom Cpd,

San Antonio, Parañaque City



# TRAIN HARDER. BE STRONGER

WITH **amino VITAL**  
アミノバイタル

YOUR FITNESS PARTNER  
FOR BETTER WORKOUTS

FASTER RECOVERY

MORE ENDURANCE

TAKE BCAAs DIRECTLY  
FOR FASTER ABSORPTION



**JUNNA TSUKII**  
KARATE PRO ATHLETE  
2022 WORLD GAMES GOLD MEDALIST

NOW AVAILABLE ON  Lazada  Shopee

最新のフィリピン関連  
ニュースを配信!

プライマーのSNSで最新情報をゲット!



フィリピンプライマーで検索!



@philippineprimerで検索!



最新情報はこちらから!

いいね!



SNSでプライマーをチェック!



# フィリピンで Enjoy! Golf

フィリピンでゴルフを楽しむための様々な情報をお伝えします。今回は特別編！

## 69年会vs80年会対決結果報告

■期 2022年11月5日 ■於Canlubang Golf & Country Club

勝者80年会



敗者69年会



### 69年会 敗北報告

これまで対抗戦4勝無敗を誇っていた69年会が80年会に完敗しました。参加者13人の69年会に対し、80年会は参加者7人と数的優位に立つ69年会でしたが、ゲーム1=Hole by Holeのベストスコア：一時リードするも逆転負け(2勝4敗12分)、ゲーム2=各年会の上位7人を選出、同順位同士がカードで選んだ1ホールの打数で勝負：ぼろ負け(1勝5敗1分)。この結果、ゲーム3=各ホールの平均パット数比較を待たずに、敗北となりました。因みにゲーム3は引き分けでした。80年会が少数精鋭ということは分かっており、決して油断したわけでは無いですが、今回は勝利の女神が80年会に微笑んだ、ということでしょう。69年会はいつものように正々堂々と戦いました。80年会の方と懇親を深めることも出来ました。言い訳にしか聞こえないかも知れませんが、次に繋がる敗戦だったと思います。隔月開催の69年会定例ゴルフなどで腕を磨き、「捲土重来」。次戦では他年会の方との懇親を深めつつ勝利を収める予定です。対戦相手随時募集中です。

(文責：69年会瀬川)



## Golf information

フィリピンでもっとゴルフを楽しむために！  
プライマーの情報をご活用ください！

### ゴルフサークル紹介

#### ■リビエラ会

1992年に発足、29年の歴史を誇るリビエラ会。"フィリピンでゴルフを楽しもう、上手くなる"をモットーに活動。  
☎0917-899-0408  
✉yasuma@kanejin.com  
担当：安間

#### ■鷺遊会 (しゅうゆうかい)

1998年にカビテのロサリオEPZAに進出している、日系企業に勤める方々を中心になって発足。  
☎0917-507-8215  
✉nota@darumacorp.com  
担当：太田

#### ■マニラ濃青会

京都大学のOB/OG会です。月一回程度のゴルフや懇親会も実施。  
☎0956-457-8410  
✉tmautmau@gmail.com  
担当：松原

#### ■だいやめ会

主に鹿児島出身の方を中心にした会。鹿児島に関係のある方(例えば奥さんが鹿児島出身、鹿児島での勤務経験がある)なども。  
☎0917-816-9136  
✉tange@surtecphilis.com  
担当：丹下

#### ■まにらレフティー会

フィリピン駐在員で左利きでゴルフをする人の集まり2017年9月発足、2か月に1回程度の割合でコンペを開催。左利きであれば誰でも参加可能。  
☎0908-895-2113  
✉tadashi-yokotani@next.takatsuki.co.jp  
担当：横谷



ゴルフ場・練習場、  
ゴルフショップなど  
の情報はこちらから



フィリピン初の  
シミュレーション

# ゴルフ練習場



シミュレーションゴルフなら、  
インドアだから、いつでも快適!

JOY GOLF SCIENCEは、インドアゴルフ場なので  
天候に左右されず練習に専念できます。

また、場所がマカティなので、仕事終わりでも気軽に練習することができます。  
あなたのステップアップをしっかりと応援します。是非ご利用ください。

オープニングキャンペーン

打ち放題 月8,000ペソ → 月5,000ペソ

法人契約の場合5名様まで月20,000ペソ

## JOY GOLFの特徴

- ✓ **基本料金 1名様1回1500ペソ(60分)**
- ✓ **月会員は無料レッスン付き!**  
女子プロコーチ歴10年以上の日本人コーチがレッスンします。
- ✓ **毎週月曜日レディースデー**  
通常1回1500ペソのところ1200ペソとお得!無料レッスン付き!
- ✓ **世界80コースがプレイ可能**
- ✓ **最新機材導入**  
初速やヘッドスピード、正確に飛距離などが測定でき、データの収集が可能です。  
\* ゴルフウェアでお越しください      \* スポーツウェアも可      \* 予約制



## JOY GOLF SCIENCE INC.

The Peninsula Manila, Ayala Tower Shop No. 3,  
Corner Ayala and Makati Avenues, 1226 Makati

営業時間8:00~21:00(各時間00分より1時間)  
ペニンシュラホテルの駐車場使用可

0966-722-0777 (必ずお電話にて空き時間をご確認ください。)

AYALA  
TRIANGLE

The Peninsula Manila

Ayala Avenue

Glorietta

JOY GOLF SCIENCE



**Summer Cruise Diving Resort**  
日本人経営のダイビングスクール! PADI講習は日本語で受講できます!

MMCから2時間のバタンガスで  
ダイビングライセンスを  
安全に!リーズナブルに取得!

**Summer Cruise Diving Resort**  
✉ maki3677@gmail.com ☎ 0969-241-7880  
📍 Summer Cruise Diving Resort 🌐 www.asiacruise77.net  
住所 Brgy. Balite, San Luis, Batangas

オーナー高柿豊文(左)

**レンタカー・ドライバーはお任せ下さい** ★長期月租レンタル(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)	Explorer (A/T) : Php6,000 (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: (英語) 02-8277-1032/0917-311-3027  
Tel: (日本語) 0917-712-7310/0917-300-2067  
http://ableph.wixsite.com/able-car-services/car-rent  
(New Office): 316 DUHAT ST.COMEMBO  
Makati City, Philippines

【長期月租レンタル(運転手付き)】  
・Php49,500 (運転手付き)  
・ナンバーコーティング日には別車両を提供  
・長期契約で最高10%の割引  
・見積無料!  
詳しくは担当へお電話ください!  
CP#+63(0)917 712 7310

**常駐日本人スタッフ**  
**年中無休**  
**院内薬局併設**

**HIBARI CLINIC**  
ひばりクリニック

(02) 7001 2397

**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日本医師が  
皆さんの健康をサポートします。

- 定期検診 ●コロナ抗原検査 ●RT-PCR
- Japanese Help Desk 常駐でキャッシュレス診療可能な海外旅行保険が増えました。

●美白及び脱毛を始めました。

**神戸クリニック KOBE CLINIC**  
UG, Festival Supermall, Filinvest Alabang Muntinlupa City, Philippines  
☎ 02-842-5405 📧 kobeclinik.ph 📧 toshikobeclinik@yahoo.co.jp  
営 9:00~18:00(月-土), 10:00~18:00 (日)

**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。

Orthero Clear Aligner

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 WellBe

**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)

●日本語対応可能 ●最新デンタル機器完備

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

Dr. Claver O. Acero Dr. Joseph Neil Acero Dr. Antonietta Acero Vergara Ms. Acero Livewayway  
(Professor in Biology, in San Diego University)

Acero先生のインスタビユーはこちらから

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。



Visit us at the following:

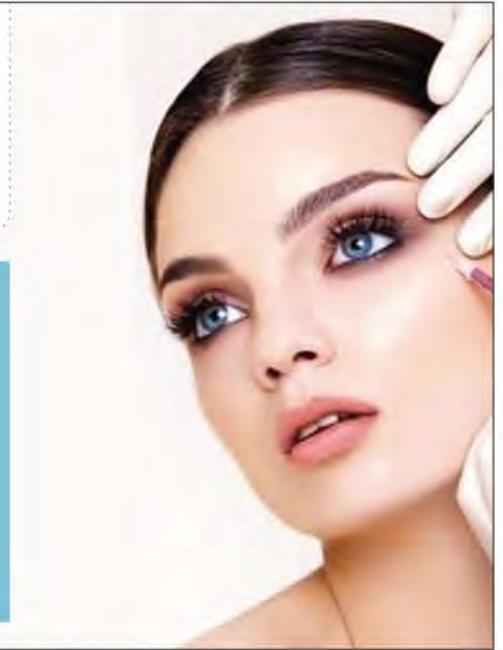
Unit 1-H, The Grand Hamptons Tower 1, 31st St. corner 2nd Ave.,  
BGC, Taguig City

+63917.4338172 • 8856.6960

222 South Parking Building, SM Mall of Asia, Pasay City

+63917.5980599 • 8556.7272

TAKE YOUR BEAUTY  
TO ITS FULL POTENTIAL  
WITH  
**BOTOX**



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っつかに分院を  
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



*Beauty*

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



プライマー ビューティ

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

**健康診断**

- 胃カメラ
- 大腸カメラ

**各科目診察**

- 総合診療科
- 産婦人科
- 耳鼻科
- 呼吸器科
- 外科
- 眼科
- 心療内科
- 内科
- 整形外科
- 循環器科
- 糖尿病科
- 皮膚科
- 小児科
- 泌尿器科

**超音波・レントゲン・臨床検査  
リハビリテーション**

**ドクター紹介**

外科  
バレンシア医師

- 気になるしこり、脱腸  
ヘルニア、外傷、  
包茎手術、巻き爪など  
小さいオベから大きい  
オベまで行なっております。  
● お気軽にご相談ください!

日本語でアシスト  
致します!

**TOKYO HEALTHLINK**

ご予約・お問合せ:  
0917-808-8874  
[japanese@tokyohealthlink.net](mailto:japanese@tokyohealthlink.net)

Unit R2 El Molito  
Bldg., Madrigal Ave.  
Alabang, Muntinlupa City,  
Metro Manila

東京ヘルスリンク アラバン

# SHARP



## 蚊取り機能付き空気清浄機

Air Purifier with Mosquito Catcher

蚊媒介感染症を防止します。

1  
Attracts mosquito with  
UV Light



2  
Enticing  
Black Body



3  
Ideal mosquito's  
Entrance Size



5  
Powerful catch by  
Strong Glue  
Sheet



4  
Guides mosquito by  
Powerful Air  
Flow & Suction



- 5段式蚊取り装置
- のり付きシート
- UVライト
- HEPAフィルター
- プレフィルター



FP-JM40P-B 30 sq.m

HIGH-DENSITY 7000

World's First!  
Air Purifier with  
MOSQUITO  
CATCHER



## 除湿機能付き空気清浄機

Air Purifier with Dehumidifier

HIGH-DENSITY 7000

- 自動除湿機能付き
- 洗濯物の脱臭効果
- カビ・ウイルス活性化防止



DW-E16FP-W 24 sq.m



HIGHLY RECOMMENDED  
FOR PEOPLE  
WITH ASTHMA  
& ALLERGIC RHINITIS



# プラズマクラスターイオン空気清浄機

空気中のウイルスや細菌を最大99.9%除去します。



RECOMMENDED FOR HOSPITAL/CLINIC  
**AIR PURIFIER**

FP-J60E-W 48 sq.m HIGH-DENSITY 25000

病院・クリニックにおススメ!  
空気清浄機



ヘルメットの消毒にも  
使用できます。

RECOMMENDED FOR PERSONAL USE CAR  
**ION GENERATOR FOR CAR**

IG-NX2E-B 3.6 sq.m HIGH-DENSITY NEXT

パーソナルカーにおススメ



RECOMMENDED FOR RESTAURANT  
**AIR PURIFIER WITH HUMIDIFIER**

KI-L80P-T 62 sq.m HIGH-DENSITY 25000

飲食店におススメ!加湿空気清浄機



RECOMMENDED FOR PERSONAL USE  
**WEARABLE**

IG-NM1-W 80 cm HIGH-DENSITY 25000

学校におススメ!  
装着機能付きイオン発生機



RECOMMENDED FOR HOME/BEDROOM  
**AIR PURIFIER WITH IOT (INTERNET OF THINGS)**

FP-J80EP-H 62 sq.m HIGH-DENSITY 25000

家の中・寝室におススメ!  
IoT機能付き空気清浄機



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。

空気中に浮遊する新型コロナウイルスに対し、30秒で91.3%  
減少する効果を実証

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



**SHARP (PHILS.) CORPORATION**

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

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

Fax No.: (+632) 8842-0530

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



www.facebook.com/SharpPhilippines



@sharp.ph

ph.sharp

「純化」という、美

# junca



JPN LOGY SALON

- HairCut
- EylashExtensions
- Perming
- Gel Nail
- Coloring
- ShiatsuMassage
- HeadSpa
- Make-Up
- Treatment
- Kimono

**月間プロモ**

まつエク  
All 30% Off  
(全日本製品)

・シングルMINK  
・シングルVELVET  
・ボリュームMINK  
・ボリュームVELVET

7441 Sntilian St.PioDelPlar MakatiCity

お問い合わせ・ご予約

(02)8836-1297 ・ 0929-601-0502

Open/Close 10:00~20:00

DayOff Monday

- ☆ 送迎有り相談可
- ☆ 個室完備、お子様連れ可
- ☆ 駐車場完備

Instagram: @juncasalon  
Facebook: @juncasalon  
Website: WWW.junca-beauty.com



## Wellness Express

Strictly Massage Only

**PROMO 2Hours Swedish Massage 749**

VENTOSA WITH FULLBODY MASSAGE	90 Minutes	799
HOT STONE MASSAGE	90 Minutes	999
FOOT REFLEX	90 Minutes	999
SWEDISH MASSAGE	2 Hours	749
SHIATSU & THAI MASSAGE	2 Hours	899

<http://wellnessexpress.webmanila.net/>  
Cell: 09276693558 Globe  
Cell: 09692963882 Smart



- Relieve
- Reduce
- Relaxation
- Calm



Love Self

## Soul Touch Massage

**24/7  
On Call**



Service area : Bgc, Pasay, Makati, Malate, Alabang, Ortigas, Mandaluyong, Parañaque

☎ 09195035904

KakaolD: soultouch10 LineID : soultouch10



**1時間半 1000ペソ OPEN 24 HRS**

出張マッサージ  
**Home & Hotel Services**

※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。

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

ANGEL'S REMEDYでリラックス!

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

angelsremedy008 09260490806 angelsremedy008

## Sweet Massage

ホーム&ホテルマッサージ  
— 24時間営業 —

- オイル&ドライマッサージ - Php 800
- ペントサ+マッサージ - Php 1000
- 白髪除去+マッサージ - Php 1000



**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



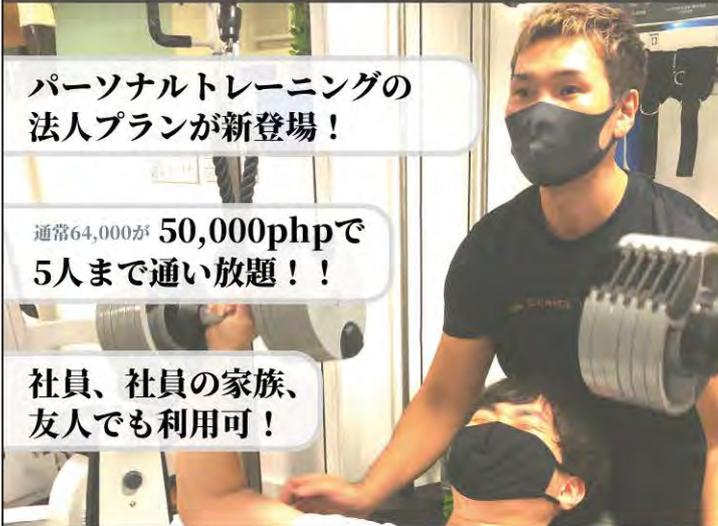
# 社長!!

これが社員の健康を促進する  
最も簡単な方法です!!

パーソナルトレーニングの  
法人プランが新登場!

通常64,000が **50,000php**で  
5人まで通い放題!!

社員、社員の家族、  
友人でも利用可!



## 会員様のリアルな声

通い始めて1ヶ月もしないうちから

長年あった肩こりや首のこりが改善されたことに驚きました。

体つきも徐々に変わってきて、とても嬉しいです。

一人でトレーニングするよりも 楽しい上に、しっかりと追い込めるので、  
今後も通いたいと思っています。(C.Kさん)

マンツーマンのパーソナルトレーニングはもちろん、

ほかのメンバーと一緒にトレーニングする時間も楽しいです。

もう運動が生活の習慣になり、やめられなくなりました(笑)

自分ではそこまで変化に気づいていなかったのですが、

トレーニングを始めて数ヶ月経った頃、周りの友達や久しぶりに会った人に

「締まった」「一回り小さくなった」と言われ、嬉しかったです。(kumlさん)

マニラ唯一の日本人トレーナーが経営するパーソナルジムです

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0時~19時、日曜定休



**先着5社限定!**

今すぐ公式LINEから  
問い合わせる →→→



## Blue Orchids Spa

Convenience, Comfort, Care

"Your are a massage away, From feeling good today."  
Makati, Manila, BGC, Pasay, Pasig, Ortigas, Mandaluyong



Services Available:

- Massage • Aromatherapy • Foot Reflex
- Body Scrub • Hot Stone • Ventosa

A touch of relax.. Right at your doorstep -  
Home, Hotel, Condo, Party & Events

INTRODUCTORY  
OFFER  
**P500**  
PER HOUR

CONTACT US:

Globe: 0926-632-3637 0968-608-3446  
Smart: 0968-608-3446 0926-632-3637



# J&J

## Need Massage

# 400/hr

2hrs minimum massage  
in any hotel room massage  
service and price may vary  
by location

Services offer: Swedish massage, Shiatsu massage,  
Thai massage, Twin massage, Couple massage,  
Foot massage, Deep tissue massage, Ventosa,  
Bodyscrub, Ear candling

Services area's: Makati, Pasay, Bgc,  
Mandaluyong, Paranaque, Malate, Pasig,  
Ortigas, San Juan, Sta Ana, Manila

Contact details:

Globe: 09959920965/09666395257

Smart: 09993416068/09696204248

Landline: 8996-1345

@jnneedmassageofficial @jnneedmassage

09959920965

09959920965

## 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  
@rodespa.alabang f RodeoSpaAlabang

RODEO SPA BF HOMES  
tel : 02-8820-1845  
mobile : 0927-403-3787  
address: #208 Aguirre Ave  
BF Homes paranaque City

## Seven Angels Massage

24時間対応 自宅、コンドミニアム、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  
リラクゼーション感と喜び

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



## オンライン&対面レッスンの英会話・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  
+12% VAT

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

ローカル社員の日本語教育に最適!  
日本語クラス

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

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



各コース説明動画

### 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。

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 pjlinkinc

## 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【テリーさん】

「体で覚える英会話」は通勤時間を勉強に充てられる  
のでやりやすいです。また講師は雑談中でも文法ミス  
を訂正してくれたり、意図を汲み取ってよりナチュラル  
な表現に直してくれ非常に満足しています。



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 **DCEC**  
Philippines

Instagram  
@dceenglish

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

## 連載



# No.16 フィリピン、神戸、そして筋肉!?

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

### ■ 筋肉の取り持つこ縁

先日、日本の夏はマニラより暑いのでは?と嘆  
いていたばかりなのに、もうすっかり朝晩は寒くなり  
季節の移り変わりの速さに驚いているポギ金子  
です。

全く話は変わりますが、フィリピンの方に、ボク  
の出身は神戸だという話をするとほぼ確実と言っ  
て良いくらい『OH! KOBE BEEF!』と言われま  
す。最近、そんな神戸牛を通じて不思議な出会  
いがありました。ワタシ、トレーナーのくせに立ち飲  
み屋によく行きます。ジム営業のために。いや、  
ただ飲みただけです。常連や店長にも、ボクが  
店に入ると『オツマッチョ!!』なんて言われて可  
愛がってもらっています。筋肉は無いよりある方が  
いいですね(笑)。

とある日、その立ち飲み屋の店長からフィリピン  
の方が来ていると連絡をもらい、ジムの目の前の  
店なので顔を出すと、プライマーさんにも掲載され  
ているマニラの有名ステーキ店の日本人シェフの  
方がフィリピン人のビジネスパートナーの方と飲ん  
でいました。よくよく聞くと、そのシェフの方がボク  
のコラムを読んでくれていて、神戸のジムのことも  
このコラムに書かせてもらっているのです。『神戸、フィ  
リピン、マッチョ』ならもしかして?ということで立ち  
飲み屋の店長に問うと、『それポギ!』となった、  
という経緯です。たまたま入った立ち飲み屋で筋

肉とフィリピンの共通点からの出会い、いやー筋  
肉に感謝です。いや、プライマーさんか(笑)。

そこから一緒に飲むこととなり、神戸に来た理  
由を聞くと、淡路島で行われる、その年の日本  
一の神戸牛を決める品評会と、誰がその牛を勝  
ち取るかの競りに参加されるとのこと。日本中の  
超一流の料亭やレストランなどがNo.1神戸牛を  
持って帰るために駆け付けており、その中でもし  
No.1神戸牛が海外へ行くとなるとすごいニュース  
で、その上フィピンへ、となるとこれまたビッグサ  
ブライズだそうです。そして結果は、見事にそのマ  
ニラの有名ステーキ店が競り落としました! 一頭  
1200万円くらいするそうです。その年のNo.1神  
戸牛を、神戸に住んでいるボクが食べられずに、  
フィリピンにいる皆様が食べられるのが少し悔しい  
気もしますが、マニラで最高のステーキを堪能で  
きるのには魅力ですね。

### ■ 赤身肉にはダイエットによい成分が

『いやーでも太るから』って?大丈夫です。赤身  
肉にはダイエットには嬉しい成分が含まれています。  
やっどダイエットの話(笑)

良質なタンパク質はもちろん、赤身肉には脂肪  
燃焼を促すLカルニチンという成分が含まれていま  
す。日常の食生活も、鶏胸肉ばかりではなく赤身  
肉を取り入れることはダイエットに良いとされていま  
す。もうクリスマス間近ですので、年末やクリスマス  
ディナーに美味しいステーキと赤ワイン、なんて組  
み合わせも恐るに足らずです。トレーナー目線から  
だと、トレーニング後の方が筋肉への栄養吸収  
の効率が高まるので、トレーニングしてから行って  
頂きたいです!(笑)『え?トレーニングの仕方が  
わからないって?』そんな方はマガジに掲載さ  
れているジムへ行ってください。ポギの古巣です。  
それでは皆さんメリークリスマス!!



筋肉が取り持つ輪!

### 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  
Line 22045



マニラにある日系幼児教育施設

# ウィズこども園



Childcare Center Whiz Inc. UNIT 209, 1ST FLOOR PARK WEST VERITOWN,  
7TH AVE. CORNER 36TH ST. BGC, TAGUIG CITY  
TEL: 02-8529-2129 [info@whizkids.jp](mailto:info@whizkids.jp) <https://whizkids.jp/> [f @whizjapan](https://www.facebook.com/whizjapan)

## 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  
もあるので要必見です!!

プライマー コラム 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!

安心の日本人経営

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  
間に終わるといってお声を頂いております。

対面レッスン再開!

安全・衛生面に配慮し、学校での  
対面レッスンを再開しました。

料金 1レッスンあたり 700ペソ〜 (税込)

※ 20レッスン (有効期限4ヶ月) ~

営業日 月曜~金曜 7:10~23:00  
土日 8:10~17:00

無料体験レッスン  
受付中!

詳しくは下記までお問い合わせください

[info@stepforward-inc.com](mailto:info@stepforward-inc.com) [step](https://stepforward-learning.com/) [dixp1344g](https://stepforward-learning.com/)

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

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



## 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!



### 【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

無料体験レッスン  
実施中

☎ (0917) 373 2243 (中原)

Unit 704 Cityland Herrera Tower #98 V. A. Rufino Street corner  
Valero Street, Salcedo Village Bel-Air, Makati City [f shinanointernational](https://www.facebook.com/shinanointernational)

## 当校独自のオリジナル・フィリピン語 検定試験始めました!

この度、本校では、フィリピン語の勉強の  
励みになり会話能力を向上させたいと  
いう生徒さんからの要望に応じて当校  
独自の検定試験を開始することにしました。フィリピンの皆さん  
とよりよいコミュニケーションを構築するためにぜひご活用  
ください。

- 試験は1級~6級まで6段階
- 難易度は英検(実用英語技能検定)の各級と同程度
- 試験内容は筆記試験
- 60点で合格!当センターから合格証をお出します。



# HOT TOPICS in Manila

年末年始のおせちを予約しよう!

今年のおせちはここで!プライマーウェブサイトでおせちを提供してるお店をご紹介します

年末と言えば、おせち!プライマーウェブサイトではおせちを提供するお店の一覧をブログで紹介!おせちの値段や予約の締め切り、ピックアップの時間などの詳細をご覧になれます。現在おせちを提供しているお店は、山里、筑地、みんなどのスーパー、福田屋、おがわ、など。お店が集まり次第、ログを更新していきますので、ぜひ右のQRコードからアクセスしてチェックしてみてください!



上のQRコードからウェブサイトへアクセスできます



筑地のおせち(3~4人前/P10,000)  
ウェブでは他のお節もご紹介しています



福田屋のおせちはP6,500  
12月15日まで予約を受け付けています

Toyota Global CityとAVISの提携で  
リースサービス開始!

## Toyota Global City トヨタ・グローバル・シティ

Toyota Global CityとAVIS Philippinesが提携し、リースサービスを開始しました。サービスの利用はAVISとの直接契約になりますが、Toyota Global Cityが車の管理と日本人コンタクトとしてサポートしてくれます。サービス内容は1年以上のリース契約をメインに、1日・1ヶ月単位のレンタル、社員向け・空港チャトルも提供。1年以上のリースの場合は新車を提供してくれます。まずは車種と契約期間等を伝えて見積もりを。1日単位のレンタルは基本的にオンラインで予約ですが、難しい場合は手配してもらうことも可能。

Avisサイト:<https://avis.com.ph/>  
1日単位のレンタル費用一覧:  
<https://avis.com.ph/rentalrates/>

〈お問い合わせ〉  
0917-882-9376  
[aiko.haruna@toyotaglobalcity.com](mailto:aiko.haruna@toyotaglobalcity.com) (日本語対応)



Toyota Global Cityのショールーム

自分のフィリピン語力が気になる人  
必見!オリジナル検定試験始めました

## Shinano International Language Centre

信濃インターナショナルランゲージセンター

日本人経営の語学センター・Shinano International Language Centreがオリジナルフィリピン語(タガログ語)検定試験を始めました!

試験は1級~6級の6段階、難易度は英語検定試験の各級と同程度に調整されています。内容は筆記試験となり、合格点は60点です。当センターから合格証も出ます!

自分の能力が知りたい、勉強の励みにしたい人はぜひ受けてみてください。Shinano International Language Centreの詳細は39ページをご覧ください。

お問い合わせ:  
(0917)373 3343 (中環)  
Unit 704 Cityland Herrera Tower #98 V.A. Rufino St., cor. Valero St., Salcedo Vill., Bel-Air, Makati  
Facebook: shinanointernational



英語、日本語、タガログ語、中国語、韓国語などあらゆる言語に対応するランゲージセンター



当センターオリジナルのフィリピン語検定試験を始めました!

剣心マカティ店大感謝祭!  
2回の来店時に30%OFF!

## 剣心

Kenshin Izakaya Restaurant

リーズナブルにたくさん食べられると人気の居酒屋剣心。2022年12月5日、6日、7日の3日間はお会計時に30%OFFプロモを実施します。更に、1回目の利用から30日以内にもう一度来店した際も30%OFFで利用できます!年末年始の忘年会シーズンにこんなお得なプロモ、絶対に見逃せません!詳細は店舗にお問い合わせください。  
(※Beacon, MCS, Linearのマカティ支店のみの特別プロモなのでご注意ください。)

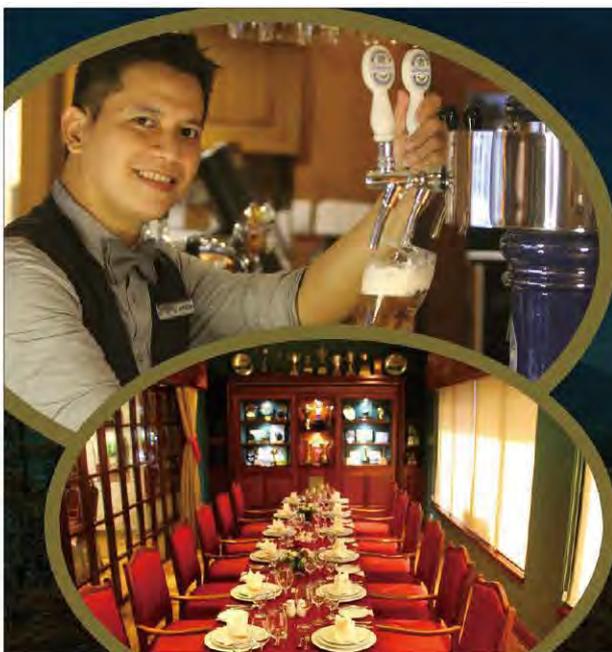
Beacon支店: (0917) 535 1046  
MCS (Makati Central Square): (0917)185 9271 / 02 865-050-645  
Linear支店: 0917 551 4605



2回目の利用も30%OFF!



Beaconにある支店



## お正月!

忘年会や新年会はジャーマンクラブで、ご家族やご友人と素敵なお食事をお楽しみください。

RESERVE NOW AT  
[RESERVATIONS@GERMANCLUB.PH](mailto:RESERVATIONS@GERMANCLUB.PH)  
OR GIVE US A CALL AT (02) 8817-3552

DO YOU WANT TO BECOME A MEMBER?  
SEND US AN EMAIL AT [MEMBERSHIP@GERMANCLUB.PH](mailto:MEMBERSHIP@GERMANCLUB.PH)

