



Spa & Massage

REST, RELAX, REJUVENATE



マッサージ、スパで整えよう!マニラの年末年始

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



もっと**日本**を知って欲しい、来てほしい!
日本の魅力をまるっとご紹介!

JAPAN FIESTA 2023

2/18(土),
19(日)
Makati Glorietta
Palm Drive
Activity Center

入場無料



Japan. Endless Discovery.

お問合せ先: information@primer.ph

JAPAN FIESTA協議会

EMBASSY OF JAPAN
IN THE PHILIPPINES

JNTO
Japan National
Tourism Organization

JAPAN FOUNDATION

JCCIPi

マニラ日本人会
The Japanese Association, Manila, Inc.

謹賀新年 HAPPY NEW YEAR

新年あけましておめでとうございます。

旧年中は大変お世話になりました。

2022年は新型コロナウイルス禍がやや落ち着いてきて、多くの国々への渡航が可能となってきました。しかし一方で年初のRussia-Ukraine紛争と半導体不足と食糧危機やオイルの高騰、急激な円安などで引き続き我々にとって大変試練の年となりました。

2023年は新型コロナウイルスも含めて一日も早く世の中が安定してくるのを祈願しております。

謹賀新年 BDOジャパンデスク 一同



お取り扱い業務

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

BDO Japan Desk
お問い合わせ先

+63(2)8663-4001 • help-japanese@bdo.com.ph

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

日本語でお気軽にお問い合わせください。



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



檜湯(ひのきゆ) ルーム



贈り物
宿泊プラン
はこちら

贈り物 宿泊プラン

ホテルオークラマニラからスペシャル価格、朝食・ウェルカムドリンク付きの
ステイケーションプランをご用意し、皆様のお越しをお待ちしております。

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



January/Enero
2023 01

Contents

Special Feature

マッサージ、スパで整えよう！

マニラの年末年始 04



25 プロ直伝 今晚のおかず まめ知識付 今回の食材

Kare Kare カレー飯

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

ふくらはぎを鍛えるメリットは？

40 HOT TOPICS

42 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).....42

Feature of the Issue

When it comes to pampering and relaxation, we all can agree that Manila is home to some of the most stunning and luxurious spas in the country. Whether you're looking to unwind after a long, stressful day at work or release tension after an intense workout, you can find all of your decompressing needs at these top-rated spas. Treat yourself to everything from a Thai massage in a private lounge to a traditional Hilot massage with your significant other. Top it off with rejuvenating facials, manicures, pedicures, and more—you deserve it. In our year-start issue, we're featuring spas and wellness centers throughout the Metro that offer serious serenity in the form of massages, facials, steam showers, and other relaxing treatments to help you achieve zen-like bliss.



フィリピン各種マップ

特集でご紹介したレストランなどの情報GoogleMapでご覧いただけます。お店探しにぜひご活用ください。



<https://primer.ph/guide/liv ing-guide/map>

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。



tps://primer.ph/guide/liv ing-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(パシッグ).....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

ジャバ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 01月号 Vol.177

(掲載内容は取材時に基づいたもので予告なく変更になる場合があります)



**Philippine Primerの
英語情報は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通達のみを行い、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 / sales@primer.ph

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

マッサージ、スパで整えよう！ マニラの年末年始

何かと忙しい年末年始のこの時期、スパで1日ゆったり過ごしてみませんか？
今回はお風呂やサウナ、マッサージなどをまるごと楽しめるスパを集めてみました。
メトロマニラ内の気軽に行けるスパから、少し遠出をして日帰りで行けるスパもご紹介します！

プ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



ホテルスパで自分へ最高のご褒美を

Le Spa

ル・スパ

Sofitel Philippine Plaza Manila / ソフィテル・フィリピン・プラザ・マニラ

マニラ湾を望むSOFITEL Philippine Plaza Manilaの豪華なエントランスを抜け、一階の海側に面したこちらのラグジュアリースパ。

今回オススメしたいのは、カップル専用のセットプラン(P6,000/3時間)だ。最初の90分は、バブルバスやスチームバスを楽しみながら、フリーで提供されるワインとトリュフショコラ、フルーツをいただくことができる。カップルルームのひとつ、「JARDIN D' EDEN」には、ベビュを満喫できるペランダがついており、18時頃には美しいサンセットを眺めながら、優雅な時間を過ごすことができる。



Atang Dela Rama 1300 Pasay City ☎02-8573-5559 🕒9時～24時
🌐 www.sofitelmanila.com/wellness/le-spa/ 📱 SofitelManila 📷 sofitelmanila

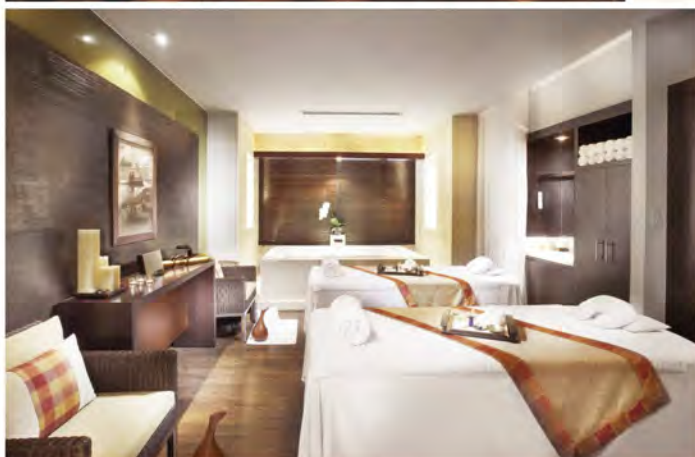


Photo Credit: Le Spa

Devarana Spa

デワラン・スパ

Dusit Thani Manila / デュシタニ・マニラ

タイの古代文学に登場する「天国の園」をコンセプトにしたこちらの施設は、その名の通り一歩足を踏み入れば日常から切り離された世界が広がる。施術前には健康票を記入し、ひとりひとりの体の状態を把握してからトリートメントが始まる。バスに浸かった後、マッサージ師がデワラン・スパ独自の方法を取り入れたマッサージで体を丁寧に解きほぐしてくれる。プライベートが守られた空間にアロマの香りが漂い、心の底からリラックスすることができる。

Photo Credit: Devarana Spa



Dusit Thani Manila, 1223 EDSA, Makati City
☎02-2238-8856 🕒10時～22時
🌐www.devaranaspa.com 📱dusitthanimanila 📷dusitthani.manila

The Retreat Spa

ザ・リトリートスパ

Okada Manila / オカダマニラ

熟練セラピストたちによる至高のリラクゼーションタイムは、まさに贅沢なご褒美タイム。施術の前にはカウンセリングタイムが設けられており、どんなメニューが体の状態に合うのか、専門のカウンセラーがじっくりと体の状態を見極めてくれる。音や光を用いた最新のスパトリートメント、オイルを使ったマッサージだけでなく、タイマッサージやドライマッサージなど、充実したスパメニューを揃える。ラウンジの外には清潔感のあるプールが22時まで利用可能。

Photo Credit: The Retreat Spa



Okada Manila, New Seaside Drive, Entertainment City, Parañaque
☎02-8888-0777 🕒月～木曜 10時～22時 / 金～日曜 10時～24時
🌐www.okadamanila.com 📱OkadaManilaPH 📷okadamanila/

Illume Spa

イルーム・スパ

Grand Hyatt Manila / グランド・ハイアット・マニラ

5部屋のトリートメントルームを持ち、そのうち1部屋はカップルルーム。ゲストは共用のサウナ、スチームルーム、温水プールとシャワーを利用可。おすすめのIllume Journeys (P6,900/180分) は目元を引き締めるアイリフトトリートメントに加え、マッサージとフェイシャルを含むパッケージ。定番のフィリピン式マッサージHilotはP4,000/90分。その他、ボディスクラブ、メンズ向けのフェイシャルや筋肉を回復させる効果のあるマッサージなども。ハイアットならではのラグジュアリーなスペースで極上のサービスを楽しもう。

Photo Credit: Illume Spa



Grand Hyatt Manila, 8th Avenue corner 35th Street, Bonifacio Global City
☎02-8838-1234 🕒6時～23時
🌐manila.grand.hyatt.com 📱grandhyattmanilaph 📷grandhyattmanilaph

Chi, The Spa

チ・ザ・スパ

EDSA Shangri-La, Manila / エドサ・シャングリラ・マニラ

Edsa Shangri-la Manila内の客室とは別に専用棟を構えるラグジュアリーなスパ。一歩中に入ると、落ち着いた色調のインテリアとアロマの香りがいっぱいにひろがっていて、これだけで癒されそう。窓もほとんどなく、外の世界を気にせず存分にリラックスできる空間を提供している。施術前にどのくらいの力加減がいいか、特に体のどの部分をほぐして欲しいか希望を聞かれ、個人のニーズに合わせたサービスを提供しているのも魅力の一つ。



EDSA Shangri-La, 1 Garden Way, Ortigas Center, Mandaluyong City
☎02-8633-8888 🕒10時～20時
🌐www.shangri-la.com/manila/edsashangrila 📱chithespanila 📷edsashangrila

Conrad Spa

コンラッド・スパ

Conrad Manila / コンラッド・マニラ

バサイ市のSメゾンの上に位置する高級ホテル・コンラッドのスパ。マニラ湾の目の前という立地を生かし、スパのトリートメントルームからは海が見渡せるようになっている。窓際にあるバスタブに浸かりながら、マニラ湾の夕日を眺める体験は、まさにセレブ。全6室のトリートメントルームがあり、そのうち2室はカップルルームで、それぞれバスタブにサウナ、スチームを完備。トリートメントの効果はもちろん、ロケーションもこのスパの最大の魅力だ。

Conrad Manila, Seaside Boulevard, Coral Way, Pasay City

☎02-8833-9999 🕒9時～22時

📍www.conradmanila.com 📱ConradManilaPH 📷conradmanila



Photo Credit: Conrad Spa

Marahai Spa

マラハイ・スパ

New World Makati / ニューワールド・マカティ

ニューワールドホテルのスパ。「Marahai」とはビコール地方の言葉で「健康にいる」という意味。スウェディッシュ、指圧、アロマセラピー、フィリピン伝統のヒロットなど、6種類ほどの1時間マッサージがある。また、ボディスクラブやフェイシャルなどのサービスも充実。一部のマッサージについてはルームサービスも行っているの、自室で気兼ねなくマッサージを受けることができるのも嬉しい。

New World Makati Hotel, Level 3, Esperanza St.

cor. Makati Ave., Ayala Center, Makati City

☎02-8811-6888 🕒14時～24時

📍manila.newworldhotels.com

📱NewWorldMakatiHotel 📷newworldmakati



Photo Credit: Marahai Spa



Terazi Spa

テラツィ・スパ

Discovery Primea / ディスカバリー・プリメア

こちらのいちおしはスチームで温められた大理石のベッドで受ける、ターキッシュスクラブマッサージ。Keseというトルコから輸入した手袋で全身をスクラブすると、肌のトーンが明るくなり、しっとりとして柔らかなベイスキンに生まれ変わるそう。いつもとは違う贅沢なリラクゼーションで心身共に美しくなるならここ！

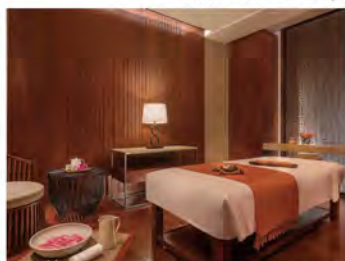
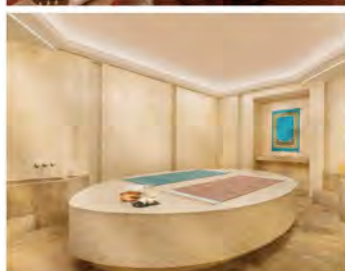


Photo Credit: Terazi Spa



6749 Ayala Ave., Makati City

☎02-7955-8888 🕒12時30分～20時

📍www.discoveryprimea.com

📱DiscoveryPrimeaMakati

📷discoveryprimea

Willow Stream Spa

ウィロー・ストリーム・スパ

Fairmont and Raffles / フェアモント、ラッフルズ

Fairmontホテルの4階あるスパ。化学薬品を一切使わず、銅のイオンで除菌し、温水を循環するミネラルプールがあるのが最大の特徴。血行促進のためマッサージベッドやバスローブまで温められている。また5名様から利用できるA Luxuriant Spa'rt'y(P15000～/5名)はマッサージ、マニキュアまたはペディキュアに3種のアフタヌーンティーセットとモエエシャンドンのボトルがつくお得なパッケージ。



Fairmont and Raffles Makati, 1 Raffles

Drive, Makati Avenue, Makati City

☎02-7795-1822 🕒10時～22時

📍www.raffles.com 📱RafflesMakati

📷raffleshotels

Peninsula Spa

ペニンシュラ・スパ

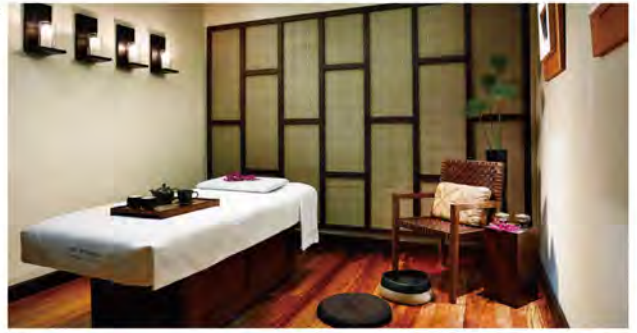
The Peninsula Manila / ザ・ペニンシュラ・マニラ

ホテルの1階に構えるペニンシュラスパは、ガーデンに囲まれた屋外プールエリアがよく見える位置にある。人気マッサージのThe Peninsula Manila Signature Massage (90分 / P4,600) は東洋と西洋のテクニックを合わせたペニンシュラマニラのオリジナルマッサージで、特製ブレンドのオイルを使用。シャワー付きのプライベートルームやカッブルームも用意されている。マッサージを受けた後はサウナとスチームルームで汗を流そう。宿泊客でなくても利用可能。

Corner of Ayala and Makati Avenues 1226 Makati
☎02-8887-2888
🕒8時～22時
🌐 www.peninsula.com/en/manila
📱 The Peninsula Manila
📍 thepeninsulamania



Photo Credit: Peninsula Spa



Shine Spa

シャイン・スパ

Sheraton Manila Hotel / シェラトン・マニラ・ホテル

ニューポートワールドリゾート内のシェラトンホテルのスパ。プレミアム製品を使ったフットバスやマッサージなどのトリートメントを提供。スチームルームとシャワーも自由に利用できる。おすすめは定番のSweedish Massage。角質除去やボディラップなどのトリートメントも人気。予約必須。

80 Andrews Ave., Brgy. 183, Pasay City
☎02-7902-1800
🕒10時～22時
🌐 www.marriott.com 📱 sheratonmanila
📍 sheratonmanila



Photo Credit: Shine Spa

Quan Spa

クアン・スパ

Manila Marriott Hotel / マニラ・マリOTT・ホテル

リゾートワールドのMarriottホテルにあるラグジュアリーなスパ。スパとしては珍しく、男性客が8割。経験豊かな選りすぐりのセラピストを置き、マッサージ技術、サービス共に大満足。音楽、空調、照明、ウェルカムドリンクなどもカスタマイズでき、一人一人に合わせた癒しの空間を提供。スパを利用するとMarriottホテルのロッカールーム、ジャグジー、サウナが利用可能。予約必須。

Manila Marriott Hotel, 2 Resorts Drive, Brgy. 183, Pasay City
☎02-8988-9999
🕒9時～翌1時
🌐 www.marriott.com 📱 manilamarriott
📍 cmanilamarriott



Photo Credit: Quan Spa

I'M Onsen Spa

アイム・オンセン・スパ

I'M Hotel / アイム・ホテル

ポブラシオンの5つ星ホテル、I'm Hotel内にあるスパ。60分と90分のマッサージやパッケージがあり、スチーム、サウナ、温泉プールなどの施設も自由に利用できる。10人以上向けのパーティパッケージもあり、一人P5,000で90分のマッサージに加えてカラオケつきVIPルームの使用、ラウンジでのお茶のおかわり無料、そして現在buffetは提供していないが3コースの食事がついている。友人や家族で集まってスパパーティを楽しむのはいかがだろうか？

Makati Avenue corner Kalayaan Avenue, Makati City
☎02-7755-7888
🕒水・木曜 12時～翌2時 / 金～日曜 11時～翌2時 🕒月・火
🌐 imhotel.com 📱 cimhotelp
📍 imhotelp



Photo Credit: I'M Onsen Spa

Nuwa Spa

ヌワ・スパ

City of Dreams Manila / シティ・オブ・ドリームズ

フォーベス誌のトラベルガイド2022年で5つ星を獲得したフィリピン唯一のスパ。中国神話の女神「女媧」をインスピレーションとしたトリートメントは気の流れなどを意識しており、レイキなど東洋の技術をベースにしている。セラピールームは5室あり、そのうちシャワー室とお風呂付のスイートルームが2室。共用エリアにはラウンジにプール、アロマスチームと男女別のロッカールームがある。

Asean Avenue corner Roxas Boulevard, Entertainment City, Barangay Tambo, Parañaque City
☎02-8800-8080 loc. 2300
🕒12時～21時
🌐 www.cityofdreamsmanila.com
📱 cityofdreamsmanila
📍 cityofdreamsmanila



Photo Credit: Nuwa Spa

家でゆったりホームマッサージ



Soul Touch Massage

Photo Credit: Soul Touch Massage

ソウル・タッチ・マッサージ

24時間7日間いつでも出張可能。ボディマッサージに他にホットストーンマッサージも人気。

☎09195035904

📞soultouch

📱soultouch10

■主なサービス

- スウェディッシュ
- 指圧
- イヤークャンドル
- ボディスクラブ
- ペントーサ

(各サービスP1,000から)



Wellness Express

Photo Credit: Wellness Express

ウェルネス・エクスプレス

30分以内に到着、施術は90分P799から。ペントーサはフルボディマッサージもついていてお得。他にもホットストーンマッサージやフットリフレックスなども提供。



Cell : 09276693538(Globe),
09692963882(Smart) Tell : 8734 4401
📞wellnessexpress21
📱w3lin3ss21
🌐WellnessExpress5

■主なサービス

- ペントーサ+フルボディマッサージ (90分 / P799)
- ホットストーンマッサージ (90分 / P999)
- フットリフレックス (90分 / P999)
- スウェディッシュマッサージ (2時間 / P749)
- 指圧 & タイマッサージ (2時間 / P899)

Blue Orchids Spa

Photo Credit: Blue Orchids Spa

ブルー・オーキッド・スパ

パーティやイベントへの出張も可能。今なら1時間P500のお試し価格で。24時間、週7日間営業。

Smart : 0968-6083446

📞0968-6083446

Globe : 0995-7160244

■主なサービス

- マッサージ
- アロマセラピー
- フットリフレックス
- ボディスクラブ
- ホットストーン
- ペントーサ



Angel's Remedy

Photo Credit: Angel's Remedy

エンジェルズ・レメディー

1時間P1,000、24時間対応。セラピストは女性、男性、どちらも所属。



GLOBE : 0926-049-0806
SMART : 0929-426-6927
📞angelsremedy008
📱09260490806
🌐angelsremedy008

■主なサービス

- ボディマッサージ (1時間 / P1,000)

Seven Angels Massage

Photo Credit: Seven Angels Massage

セブン・エンジェルズ・マッサージ

セラピストは女性のみ。希望の時間がある場合、少なくとも2時間前に連絡するのがおすすめ。

☎0917-447-6203、0908-397-2327

📞sevenangels003

📱sevenangels003

🌐sevenangels003

Telegram : sevenangels003

🌐www.sevenangelsmassage.com

🌐7AngelsMassage

■主なサービス

- フルボディマッサージ
- スウェディッシュ
- 指圧
- タイまたはコンベクションマッサージ (各2時間 / P1,000※価格は場所によって変動)



J&J Need Massage

Photo Credit: J&J Need Massage

J&Jニード・マッサージ

最小2時間。2名のセラピストで行うツインマッサージやカップルで受けられるカップルマッサージも人気。



LANDLINE : 02-583-31-01
GLOBE : 0995-992-0965
SMART : 0999-341-6068
📧jnneedmassage@gmail.com
📞jnneedmassage
📱0995-992-0965
🌐jnneedmassageofficial

■主なサービス

- スウェディッシュ
- 指圧
- タイマッサージ
- ツインマッサージ
- カップルマッサージ
- フットマッサージ
- ディープティッシュマッサージ
- ペントーサ
- ボディスクラブ
- イヤークャンドル (各1時間P400、最小2時間※価格は場所によって変動)

Sweet Massage

スイート・マッサージ

ご自宅やホテルで受けられる、出張マッサージサービスを24時間提供。BGCやMakati、OrtigasやAlabang、PasayやMalate、Paranaqueなどのエリアに対応しており、ご利用時間は2時間から。

☎0926-747-4100 / 0915-307-9790

📞sweetmassage82

📱sweetmassage82

■主なサービス

- オイル&ドライマッサージ
- ペントーサ+マッサージ
- 白髪除去+マッサージ (各サービス2時間 / P1,000)

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
ペントーサ+マッサージ - Php 1000
白髪除去+マッサージ - Php 1000

BGC Makati Ortigas
Pasay Malate Paranaque 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

Photo Credit: Sweet Massage

日帰りでゆったりできるマッサージ、スパ

88 Hot Spring Resort and Spaland

88ホットスプリング・リゾート・アンド・スパランド

10個もの温泉プールを保有するこちらのリゾート。温度は40〜49度に保たれおり日本人にも十分な熱さ。広々としたリゾート内のホテルはコテージのようになっており静かで落ち着いた空間。マッサージスパはもちろん実弾射撃が体験できる施設や、カジノ、ボートに乗ることができるエリアなどアクティビティも完備。ホテルレストランでは韓国人オーナーこだわりの本格韓国料理が楽しめる。おすすめは4人前から頼めるセットメニューA。チゲスープにポークとビーフのブルコギ、チャプチェがメイン。それに加えて小皿が6種類、サンチュ、ご飯がついてボリューム満点。韓国人も納得の旨辛が楽しめる。小皿とサンチュ、ご飯はおかわり自由でお腹も大満足。

#9061 National Highway, Bagong Kalsada, Calamba City, Laguna
☎0917-874-7888/0917-839-8508 (Korean inquiries) 🕒チェックイン13時、チェックアウト11時
🌐88hotspring.com/en/homepage-language-english/
📱88HotSpringOfficial



Photo Credit: 88 Hot Spring Resort and Spaland

New Lasema Spa

ニュー・ラゼマ・スパ

韓国系のスパ。日本人にはうれしい熱いお湯、しかもカラダの機能を促進したり肌を潤す4種の薬湯を24時間営業で提供している。41〜42度を保つジャスミン湯、レモン湯、40度以下で体内機能の改善への効果があるとされる博士湯、44度と高めだが、その香りからも効果が期待できそうな朝鮮人参湯とともに、22度程度の水風呂も完備。交互に入って日ごろの疲れを癒そう。お風呂にゆっくり入るスチームサウナコースは通常3時間以内利用でP500、土日がP550。ハンドタオル2枚レンタル、シャンプー、石鹸は完備。半日、一日のマッサージ付きコースもあるので、ぜひ疲れがたまったらいってみよう。

Photo Credit: New Lasema Spa



8846 Estrella Ave 1203 Makati
☎0995-783-0094/02-8830-2222 🕒24時間
📱NewLasemaSpa 📱lasemaspa.jimilbang

Qiwellness Living

チウェルネス・リビング

自然の中でゆったりと、一人の時間を過ごしたいときもあるはず。そんな時は、Qiwellness Livingへ。Teahouse、Bathhouse、Guest houseと3つのパートに分かれていて、中でもスパBathhouseは日々の疲れを癒すことができる。Qireflexology (P1,580) やThe Bathhouse Experience (2名で2時間/ P5,160 ※カップル向け) などのメニューの中から、気に入ったものを選べる。おすすめは、Qiwellnessのフルコース (P15,800)。カクテルのウェルカムドリンクサービスから始まり、足裏マッサージ (30分)、シルクマッサージ (90分) と贅沢な時間を過ごすことができる。たまにはのんびり寝坊して朝を迎えたら、お粥と点心のフルコースの朝食を。メニューは季節ごとに変わるから疲れが溜まったところに、訪れたい。

Photo Credit: Qiwellness Living



Aguinaldo Highway, Brgy. Maharlika East, Tagaytay City, Cavite
☎0917-522-6969 🕒11時〜21時 📱月・火
🌐www.qiwellnessliving.ph 📱Qiwellness-Living-353035501867129
📱qiwellnessliving

Rodeo Spa

ロデオ・スパ

アラバンに住む韓国人エキスパット行きつけのスパ。温めた石を背中のにせるラバストーンマッサージは人気サービスの一つ。また、ラバストーン、スウェディッシュ、指圧の3種類のマッサージを体験できるSignature Massage (1時間30分/P1,500)もおすすだ。ホームサービスもっており、最大4人まで対応可能。事前の予約は必須で、特に金〜日曜は混むため早めに予約しよう。

Unit 61, 2F MSA Prime Center, Prime St. Madrigal Business Park, Muntinlupa
☎0905-310-4000

🕒24時間

📍RodeoSpaAlabang @rodeospa.alabang

Photo Credit: Rodeo Spa



Taipei Spa

台北スパ

マカティ支店は清潔な施設と品質の高いサービスが日本人の間で人気。フット+ボディマッサージは180分でP2,000と高級系のスパだが、マッサージ師の技術が高いと評判で利用も多い。新しくオープンしたバサイ店は取材をした11月時点ではまだソフトオープン中だったが、高級感のあるアルフレスコエリアやミルクバス、サウナなどの施設が今後利用可能に。

【マカティ】804, 1223 Antonio Arnaiz Ave, Makati
☎0917-803-9428

【バサイ】GXPW+G5C, Pasay (Diamond Innの向かい)
☎0966-504-7076

🕒24時間

📍TaipeiSpaOfficial @taipeispa



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におすすめする、ケソン市に構える日本人経営のスパ。日本人指圧師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ジもネイルやアイメニュー、ワックスなどのサービスも充実。おすすめの新サービス「Grow Drip (グルタチオン点滴)」は美白や解毒作用などの効果が期待できる。

139 Mother Ignacia St., South Triangle Quezon City

☎0917-559-1111 🕒11時〜21時

📍japanmethodspazen

📍japanmethodspazen

Photo Credit: Japan Method Spa Zen



GRIT SPA

グリット・スパ

マカティセントラルスクエアに2022年10月1日にグランドオープン。日本人の指導の下、高い技術を持ったセラピストを揃えており、2階建ての店舗も管理が行き届いており、清潔。オイルマッサージが1時間P350とリーズナブルな価格設定が嬉しい。12月10日からはグリットスパスペシャルクーポンが販売開始! 友人などへのクリスマスギフトにおすすめ。

Unit G4-B Makati Cinema Square, Pasong Tamo, Makati

☎02-8708-2802

🕒14時〜翌4時(最終受付4時)

📍grit-spa.com

Photo Credit: GRIT SPA



Golden Age Health Spa

ゴールデン・エイジ・ヘルス・スパ

バサイのベイシティ内に構える。男性用の浴室のみ温泉と冷水風呂が完備。女性用の浴室にはジャグジーが2槽あり、好みの温度に設定できるのが嬉しい。サウナ、シャワーも完備。2階はラウンジやマッサージルーム、そしてVIPルーム付きの中華・韓国料理レストランがある。スタッフが親切で、フレンドリーかつアットホームなサービスを受けたい人にはおすすめ。

5 Bradco Ave Building E Aseana, Parañaque
☎0995-612-4352

🕒24時間

📍OfficialGoldenAgeHealthSpa

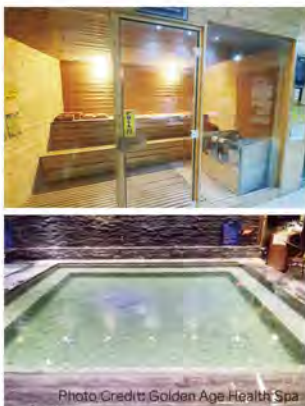


Photo Credit: Golden Age Health Spa

Spa at Kerry Sports Manila

スパ・アット・ケリー・スポーツ・マニラ

BGCのシャングリラホテル内にあるフィットネスセンター「Kerry Sports Manila」付属のスパ。マッサージのみであれば誰でも受けることが可能だが、ドライサウナなどの施設を含めたフィットネスセンター自体は会員がホテルの宿泊客のみ利用できる。メンバーシップは個人、カップル、家族、法人などの種類があり、全施設が使い放題に。料金に関してはお問い合わせを。

Level 5 and 6, Shangri-La The Fort, Manila, 30th Street corner 5th Avenue, Bonifacio Global City, Taguig

☎02-3820-0838

🕒6時〜19時 📍www.kerrysportsmanila.com

📍KerrySportsManila @kerrysportsmanila

Photo Credit: Spa at Kerry Sports Manila



The Spa Wellness

ザ・スパ・ウェルネス

1996年創業の老舗スパ。グリーンベルト、ロックウェル、オルティガス、アラバンなど7か所に支店を持つ。6〜9人用の共用ルームの他、プライバシー重視ならシャワー付きのジュニアスイートも。更にプレミアムスイートとなると、ジャグジー、スチームバス、シャワーがついており、一人でもカップルでも気兼ねなくリラックスできる。サービスの種類も充実している。

Greenbelt 1, G/F, Paseo de Roxas, Makati
☎0998 847 9453

🕒12時〜20時

📍www.thespa.com.ph 📍thespawellness

📍thespawellness

Photo Credit: The Spa Wellness



Wensha Spa

ウェンシャ・スパ

ケソン市と空港に近いバサイの2ヶ所に支店を持つ。ビュッフェのある珍しいスパで、マッサージなどのサービスを受けると、6時間の間ビュッフェ、サウナ、ジャグジー、スチームバスなどの施設を自由に利用できる。オートロック付きのロッカーもあり、セキュリティは万全。24時間営業というの嬉しい。ウォークインは可能だが、20人以上の団体は予約必須。

CCP Complex, Roxas Boulevard, Cor. Sen. Gil Puyat ave. Pasay
☎0968-545-6182/02-8832-0515/02-8833-9878

🕒24時間 📍WenshaSpaCenterCompanyInc

📍wensha_spa_official

Photo Credit: Wensha Spa



SOFITEL

PHILIPPINE PLAZA MANILA

A Magnifique Staycation Awaits

Book your stay at +63 02 8573 5555



SPIRAL

**Have an auspicious
Year of the Water Rabbit**

Embark on a gastronomic journey this
Chinese New Year at Spiral.
Rates start at Php 3,100 nett per person.

Book a table at +63 02 8832 6988



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-土 16:30~22:00 Monday - Saturday

鴨料理・和食 お問合せ・ご予約は

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

UNAKICHI

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 Grab Food

🕒 11:00~ UNAKICHIMAKATI

LINE NAKAJI INSTAGRAM

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

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

Affordable! Tasty! Enjoy!

安い! 旨い!!
楽しい!!!

KENSHIN
JAPANESE IZAKAYA RESTAURANT

FOR RESERVATION 0917 535 1046

IZAKAYA BRANCHES	MAKATI LINEAR 11am-11pm	MAKATI BEACON 11am-11pm	MAKATI SQUARE 11am-11pm
	SM LIGHT MALL 10am-9pm	SM SOUTH MALL 10am-9pm	LAS PINAS VISTA MALL 10am-9pm

IT'S MORE FUN
IN YAKINIKU

YAKINIKU
'KENSHIN'

FOR RESERVATION 0917 103 5727

MAKATI SQUARE 11am-11pm

78

📍 Sunvar Plaza Amorsolo St., Makati
Next to KTV Shinju
🕒 18:00～翌3:00 年中無休

女将しーちゃん

2時間飲み放題
P500～

イベント会場としても
ご利用可能!

カラオケの個室あり!

Restobar 78
☎0905-513-3129 (日本語対応)

詳細はラインで
ご連絡ください。



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



YAKINIKU TOA5KU TOKYO

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

Little Tokyo
Little Tokyo, Chino Roces Ave, Pasong Tamo Corner Amorsolo Street, Legaspi 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

坦々麺

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



お陰様で創業から16年。お客様の90%以上が日本人。日本人好みがここにある!

元力士が造る本格ちゃんこ鍋と食いしん坊厳選一品料理が多数

旨さの決め手はスープにあり
月替りのお勧め品で日本の旬をお届け

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

相撲茶や関取

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



Wagyu Manila

セブ島でNo.1の韓陽苑焼肉のマニラ店

上等新肉で素敵なクリスマス・ニューイヤーを! ☆

厳選和牛ザブスキ
1人前1800ペソ



(写真は2人前)

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

MAKATI

Wagyu Manila



MALATE

Wagyu 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

大料
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



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



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。パーカウターもある落ち着いた店内で、ぜひ至極のひとときをお過ごしください。日本酒イベントも開催中!



CIRKULO
R E S T A U R A N T



日本語メニューもご用意しております

1995年の創業以来、シルクロードではタバス、パエリア、サンダ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 • 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



ご注文はこちらから
WWW.WINECLUB.PH

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

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

BAD BOY

「バッド・ボーイ」とは著名なロバート・パーカー氏が造り手のデュニユヴァン氏をそう呼んだことから名付けられました。強いベリー系の香りと、香ばしい樽香が特徴のミディアムボディのボルドー赤ワインです。

+632 8804-5028

G/F Republic Glass Building 196 Salcedo Street
Legaspi Village Makati City

✉ chiho.watanabe@estatewine.com.ph • 🌐 www.estatewine.com.ph



LA CABRERA PARRILLADA

ARGENTINA

WATCH, SMELL AND TASTE THIS ASADO BEING
GRILLED RIGHT IN YOUR HOMES,
JUST LIKE HOW IT'S DONE IN ARGENTINA

CALL FOR DETAILS
+63 905 290 0703 | +63 967 236 7940



新年明けましておめでとうございます
2023年もどうぞよろしくお願いいたします。



年末年始の和菓子も
取り揃えております。



お店の詳細はこちらから

BÉBÉ ROUGE

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)

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!



焼肉
YAKINIKU RESTAURANT
HIRO

TEL 0917-133-2828 (日本語対応可)

1D.PALANCA ST. cor. Dela Rosa St. Legaszpi Village, Makati City

●最新の営業時間はWEBサイトをご覧ください



LINE友だち追加
で20%OFF!



HIRO Official Facebook QR →



太郎

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!

プレミアム豚骨ラーメン
Premium Tonkotsu Ramen



具たくさん!
さっぱり味の夏の定番!

冷やし中華
Hiyashi Chuka(cold ramen)



Jose P. Rizal Ave
Kirov Tower
Sakura Tower
Lorraine Tower
Sakura Tower
Calleja
TARO RAMEN

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

**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!



首都圏マニラ
「マカティ」
レポート

解禁! マカティの公園で
リフレッシュ!



友だち追加

@philippineprimerで検索!



いいね!

最新情報はここから!



SNSでプライマーをチェック!



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
アラパ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。
ぷりっぷりのエビチリにガー
リックライスがベストマッチ。

12月OPEN予定



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。



TENDON 琥珀

VERTIS NORTH

☎ 0967-304-2027

📍 Level 4, Japan Town @ Vertis Ginza
Ayala Mall Vertis North, Brgy.,
Pag-asa Quezon City

BURGOS PARK

☎ 0956-279-2966

📍 Burgos Park, Forbestown Center,
Fort Bonifacio, Taguig City

UPTOWN MALL

☎ 0956-279-2961

📍 3/F Uptown Mall, 36th Street cor.
9th Avenue, Fort Bonifacio,
Taguig City

📱 tendonkohakuph

*The product images shown are for illustration purposes only and may not be an exact representation of the product.

UDON Bowls

EXTRA IKURA

EBI UDON
Wild Tiger Protein - 200cs

ANAGO UDON
Marinated Chicken - 1pc,
Pumpkin - 1pc,
Wild Tiger Protein - 200cs,
French Beans - 200cs,
Mushroom - Shitake - 1pc,
Anago - 1pc,
Eggplant - 1pc

KOHAKU UDON
Marinated Chicken - 1pc,
Pumpkin - 1pc,
Young Corn - 1pc,
Wild Tiger Protein - 200cs,
French Beans - 200cs,
Squid (Mini) - 1pc,
Mushroom - Shitake - 1pc

UDON



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

MITSUYADO SEI-MEN

THE HOUSE OF TSUKEMEN

📱 Jupiter
☎ 0905-284-0123
#22 Jupiter St. Bel-air,
Makati City

📱 Bluebay
☎ 0967-318-5354
Bluebay Walk, Macapagal Ave.,
Pasay City

📱 Cebu
☎ (032) 344-8548
G/F Bonifacio District,
F. Cabahug St., Cebu City

📱 Glorietta
☎ 0956-846-4753
4/F Japan Town Top Of The Glo,
Glorietta 2, Makati City

*The product images shown are for illustration purposes only and may not be an exact representation of the product.

Yamato

HOUSE BLEND

Mini Maple Croissant

House Blend

Milky Cafe Latte

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

HOME FOR THE BEST AND FINEST BEEF IN TOWN

街で一番おいしい、最高級の牛肉を食べるならコルドンブルーへ！

**I'm
Angus**

STEAK HOUSE



7431 Yakal St. San Antonio Village, Makati City
Tel No. 8815-1359 | Mobile No. 0916-2351026

CORDEN BLEU



A Place for Real Swiss Home Style Cooking
スイス家庭料理が味わえるレストランです。

Chesa Bianca
SWISS RESTAURANT

Manduca マンドウカ

BGCで注目の新しいスペイン
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
すすめはスペインワイン。
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 315t cor.
4th Ave., 1634 Fort Bonifacio
0917-146-4852
8時~24時
<https://www.facebook.com/manducamnl>
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



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](https://www.facebook.com/amano.ph)

est

BAKERY - CAFE

@estbakery
estbakerycafe

年末年始の ギフトにもぴったり



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



Happy New Year

あけましておめでとうございます。
旧年も福田屋に足を運んでいただき、
ありがとうございました。
いつもお客様の「ごちそうさま」
の言葉に、たくさん支えられました。
本年もたくさんの「ごちそうさま」
をいただけるよう、スタッフ一同
頑張っております。
どうぞよろしくお願いいたします。



Fukudaya Japanese Dining

Retail 7, The Plaza, Arya Residences, Mckinley Parkway
corner 8th Avenue, Bonifacio Global City, Taguig City

Contact number: +63 9272640171 / 02 88003563

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



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.

0915 8857622

(02) 8856 4858

@lentrecotebistroMNL

www.lentrecotemania.com

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



Good for
2 to 3 persons



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



食べ物・レストラン

旅行・趣味

美容・ファッション・医療

学習・資格

ビジネス



**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

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



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/>

**Marilao, Bulacanに5/18
NEW OPEN**

NLEXの
入り口・
出口から
アクセス抜群!

かつてのボプ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

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・カルテマル生鮮市場横
2F Magic Star Square Bldg
ODEN HOUSE Japanese Restaurant

今 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!

Grab Food, Foodpanda, GCash, PayMaya

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!

※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。












Genba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。
Genba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

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







刺身鉢盛り (P1360)

大名ちらし (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)

で飯は全て新潟産こしひかりを使用。
これぞ銀しゃり!



ipponyarijapresto



詳細はこちら

カビテカルモナの居酒屋 醉仁 ～SULIN～

ゴルフ帰り、お仕事帰りに是非お立ち寄りください。



焼き鳥、レバー串、砂肝串、手羽先など揃えています。

☎ 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。



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

自慢のカツオのたたき

日本料理石原

☎ 0966-446-1440

ishihara.japaneserestaurant

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

ご注文はこちらから



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-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



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!

Instagram: @newhatchin Facebook: @newhatchintradingcorp YouTube: @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



みんな

季節感と品揃えにこだわる新タイプの日本食材店

みんなのスーパー

Minnano Supermarket -Japanese Grocery



年末年始も
これで
ハッチリ!

最新の情報をお届けします

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

プロ
直伝!

今晚のおかず

The Simple Japanese Food

Kare-Kare with Curry fried Rice

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
youtube.com/c/simplejapanesefood



ご飯もカレー味!

Kare Kare カレー飯

●材料 (1人前調理時間30分 一人前)

(カレーご飯)	(Kare Kare)
ご飯 200g	牛バラスライス 100g
塩 一つまみ	玉ねぎ 50g
醤油 大さじ 1	赤パプリカ 30g
カレー粉 大さじ 1	ヤングコーン 50g
油 適量	Kare kare mix 20g
	水 100g
	油 適量

●調理時間 (調理時間30)

- 1 カレーご飯を作る。フライパンに油をひき、ご飯をほぐしながら炒めていく。
- 2 ①に塩、カレー粉、醤油を入れて味付けをし、仕上げる。
- 3 カレーを作る。牛バラスライス、玉ねぎ、赤パプリカを薄めにスライスし、油をひいたフライパンにすべて入れ、炒めていく。
- 4 ある程度材料に火が入ったら、水とカレカレミックスを入れ、5分ほど軽く煮立てる。
- 5 材料に火が入ったら、器のように盛り付けて完成。お好みの硬さに茹でたヤングコーンとパクチーを添える。

●Kare-Kare with Curry fried Rice

(curry fried rice)	(Kare Kare)
Cooked rice 200g	Beef Rib Slice 100g
Salt 1 pinch	Onion 50g
Soy sauce 1tbsp	Red bell pepper 50g
Curry powder 1tbsp	Young corn 50g
Oil	Kare kare mix 20g
	Water 100ml
	Oil

●Cooking Directions: Makes 1 serving
(Cooking time: 30 minutes)

- 1 To make curry rice, heat oil in a pan and fry the rice.
- 2 Season with salt, curry powder, and soy sauce according to taste.
- 3 To make kare-kare, saute the beef short plate, onion, and red bell pepper in a separate pan.
- 4 Once partially cooked, add the water and kare-kare mix and simmer for about five minutes.
- 5 When the kare-kare is cooked, serve with curry rice topped with boiled young corn in a bowl.



Point!

今回はカレカレの素を用い手早く調理できるレシピとなっているので、玉ねぎ、赤パプリカは薄めにスライスしましょう。そうすることで火通りが早く仕上がります。牛肉はモモ等の赤身肉よりも、脂身の多いバラ肉の方が美味しく仕上がります。

フィリピン食材 豆知識



フィリピン家庭料理の定番カレカレ(Kare Kare)。見た目はカレーのようですが、味はほんのり甘く、どちらかというとシチューに近い料理です。甘さの由来はピーナッツ。本来はピーナッツ（又はピーナッツバター）とモチ米を炒ったもので甘味とトロミをつけて仕上げます。また牛挽肉を使うことが多いので、じっくり時間をかけて作る料理でもあります。クラーク空港があるバンバンが州発祥の料理と言われています。味付けがまったりしており、このままでは少々アクセントが足りないという理由からなのか、通常はバゴオン(Bagoong)という小エビの塩辛的なものと一緒に食べることが多いです。スーパーでは現地各食品メーカーが作っているカレカレの素が売られているので、時間をかけずにカレカレを楽しむことができます。今回はバゴオンを使わず、ご飯自体に味とスパイスを加え、カレカレと合うようにレシピをアレンジしてみました。フライパン一つで気軽に作れるので、是非お試しを！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。

Total support for food business
fujimak 信頼の日本品質!

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

七賢
SHICHIKEN

白州の清らかな水と響きあつ
銘酒をフィリピンで

名峰の麓のような力強い旨味と切れ味。
これぞ申込駒ヶ岳に育まれた白州の酒味。

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く)
G/F L&H Building, 2310 Chino Rocas 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

Special Feature
Food and Restaurant
Travel and Hobby
Beauty, Fashion and Medical
Sports and Leisure
Business



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↑







JAPANESE GROCERY & FOOD INGREDIENTS
"Your No.1 Trusted Provider of Japanese Ingredients"



わさび粉
WASABIKO
Wasradish Powder
Net Weight: 1kg

Our Branches:

- 7065 N.R. Tirona Highway Habay 1, Bacoor city, Cavite (Warehouse)
- Cortimar 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




Eat Well, Live Well.







No.1 Brand in Japan*

AMINO ACID CONTAINED
CARRAGEENAN APPLE FLAVOR
FOOD SUPPLEMENT

amino VITAL
アミノバイタル

Amino acids
3000mg
mainly BCAA which support body
energy and protein

NO APPROVED
THERAPEUTIC CLAIM

NET WT. 100g

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

NOW AVAILABLE ON

 Lazada  Shopee

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ム海産物や食材、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
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 Victorios Street, Seacom Cpd,
San Antonio, Parañaque City



連載



No.17 ふくらはぎを鍛えるメリットは?!

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

2021年11月に帰国してから1年が経過しました。本帰国してから2回目の冬本番です。ちょうど今月実家から神戸元町というエリアに引っ越して、神戸で一人暮らしを始めましたが、枕元にある換気用の通気口を寝ている時も解放していて風邪引きました。1年経ってもなかなかうまくいかないですね。

僕とお会いしたことある方ならこの風貌で『筋肉キアラ』だと分かって頂けると思いますが、コラムの筆者としてのボクしか知らない方は、『プライベートの話、あと人生の哲学、たまにダイエットのこと書く人』くらいにしか思われていないかもしれませんので、今回はトレーニングの話に触れてみようと思います。

■ ふくらはぎは「第二の心臓」!

普段トレーニングをしている方でも意外と鍛えていない部位「ふくらはぎ」。今回は、ふくらはぎを鍛えることで得られるメリットを紹介します。しかも数あるトレーニング種目の中で恐らく最も簡単に出来るトレーニングですので、筋トレしたことない人も、是非試してみてくださいね!

ふくらはぎは別名「第二の心臓」と呼ばれています。なぜそのような呼ばれ方をするかと言うと、「筋ポンプ作用」と言う働きと関係しています。

人間は普段心臓から血液を送り出し、血管を通じて全身に血液を循環させてカラダを動かして

います。そして筋肉の中にも血管が通っており、筋肉を動かすことで、筋肉内部の血管が押し潰され、血液が押し進められて血流がよくなります。ひとつの部位に刺激を与え続けるとその部位が熱くなったり、パンプ(一時的に膨らむ)したりするのは、その部位に血液の流れが集中し、血管の膨張によるものです。こういった動きを「筋ポンプ作用」と言います。

普段から、定期的に筋肉を動かしていない人が多い上に、特にマニラでは、車移動でカラダを動かさない、外食ばかりで塩分過多により血液ドロドロ、などの理由から血液の循環が圧倒的に悪い人が多いです。血液は水分ですので、重力の影響を受け高い所から低い所へ流れようとします。心臓から足へと向かうときは良いですが、足から心臓へ戻る静脈では流れが悪くなります。

そのため足に疲れが溜まり、靴下脱いだ後に締

め付けのあとが残ってしまうようなムクミが生じます。そこで第二の心臓こと、ふくらはぎの出番です。名前の通り、ふくらはぎの筋ポンプ作用を利用すると心臓のような血液を送り出すポンプ作用が働き、今まで血液が滞留していた血管内部に一気に血液が循環し始め、疲れ、ムクミが一気にとれます。そこでオススメなのがこの種目「カーフレイズ」。

- ①肩幅に足を開いて立つ(壁に手を添える)
- ②かかとをできるだけあげてつま先立ちになる
- ③完全に力を抜かないでゆっくりかかとを下ろす
- ④50回を3セットする(セット間休憩30秒)

特に女性はふくらはぎが太くなるのがヤダという方がいますが、ふくらはぎを鍛えることでふくらはぎの位置が上がり、足首が細く見え美脚効果もあるんですよ! 自宅でも出来るので是非やってみてください!

つま先立ちで
ふくらはぎを鍛えよう!



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





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

フィリピン⇄日本及び近隣諸国 国際線 主要航路時刻表

発着地	便名	出発/到着時間	運航日
マニラ⇒成田 Manila/Narita	PR 428 PR 432 NH 820 5J 5056 JL 742 JL 746 JL 8746	0715 / 1240 1450 / 2010 0930 / 1500 1400 / 1920 1450 / 2005 0940 / 1455 0105 / 0620	月・火・水・日 火・水・金・土・日 毎日 毎日 月・火・水・金・日 毎日 月・水・金・日
成田⇒マニラ Narita/Manila	PR 427 PR 431 5J 5057 NH 819 JL 741 JL 745	1340 / 1800 0930 / 1340 2035 / 0045+1 1805 / 2205 0930 / 1335 1805 / 2210	毎日 月・水・木・土・日 毎日 毎日 毎日 毎日
マニラ⇒羽田 Manila/Haneda	PR 422 PR 424 NH 870 JL 078	0855 / 1400 1915 / 0030+1 1450 / 2000 2345 / 0450+1	毎日 月・木・土 毎日 月・水・金
羽田⇒マニラ Haneda/Manila	PR 423 PR 421 NH 869 JL 077	0130 / 0535 1520 / 1935 0935 / 1335 0130 / 0530	火・金・日 毎日 毎日 月・火・水・木・土
マニラ⇒関空 Manila/Kansai	PR 412	0915 / 1415	毎日
関空⇒マニラ Kansai/Manila	PR 411	1515 / 1845	毎日
マニラ⇒名古屋 Manila/Nagoya	PR 438	0640 / 1120	毎日
名古屋⇒マニラ Nagoya/Manila	PR 437	1220 / 1555	毎日
マニラ⇒福岡 Manila/Fukuoka	PR 426	0945 / 1435	毎日
福岡⇒マニラ Fukuoka/Manila	PR 425	1530 / 1910	毎日

発着地	便名	出発/到着時間	運航日
マニラ⇒札幌 Manila/Sapporo			
札幌⇒マニラ Sapporo/Manila			
セブ⇒成田 Cebu/Narita	PR 434	0750 / 1325	水・土・日
成田⇒セブ Narita/Cebu	PR 433	1425 / 1905	水・土・日
クラーク⇒成田 Clark/Narita			
成田⇒クラーク Narita/Clark			
クラーク⇒関空 Clark/Kansai			
関空⇒クラーク Kansai/Clark			
マニラ⇒香港 Manila/Hongkong	PR 300 5J 110 5J 272 5J 112 5J 114 CX 930 CX 918 CX 902	0750 / 1015 0730 / 0945 0540 / 0810 1530 / 1800 1825 / 2050 1235 / 1510 1745 / 2030 1945 / 2215	毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 木・金・土・日 月・火・水・木・金
香港⇒マニラ Hongkong/Manila	5J 273 5J 111 5J 113 5J 115 PR 301 PR 307 PR 307 CX 901 CX 919 CX 903	0925 / 1135 1100 / 1320 1915 / 2130 2205 / 0020+1 1130 / 1355 1855 / 2110 1910 / 2120 0900 / 1120 1420 / 1635 1615 / 1835	毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 火・水 木・金 毎日 木・金・土・日 月・火・水・木・金

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

※2022年11月25日現在 出発・到着時間はそれぞれ出発国・到着国の現地時間。

*上記太字部分とは変更時刻・追加便です。

*フライトスケジュールはしばしば変更されます。あらかじめご了承ください。

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

運動したいけど、コンドミニアムのジムは
使い方がよくわからない...そんなあなたへ

オレンジに通うようになってから、
夜ぐっすり眠れるようになりました

駐在員って結構ストレスがたまると言いますよね。

日本人が1人しかいないので、結構孤独です。

駐在員は責任者になるので、肩書きとか仕事の責任が重いのもあってストレスが
たまりますが、ここでトレーニングしたりとか仕事とは関係ない日本人の会員
さんと会話したりすることでストレスがとても発散できています。

日本人が指導してくれるのは「オレンジ」しかないし、
かつ、この値段で受け放題なのは日本ではありえないですよ。

(キタガワ さん)

会員さんの声をもっと見る⇒⇒⇒



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

無料体験実施中!

Orange Fitness Club
住所: 112 Legazpi Street,
Legazpi Village, Makati,
1200 Kalakhang Maynila

営業時間 9時~22時
土曜日8時~19時、日曜定休



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

NESTA公認パーソナルトレーナー
マブーティ章太

発着地	便名	出発/到着時間	運航日
セブ⇒香港 Cebu/Hongkong	CX 926 CX 926 CX 926	1225 / 1520 1905 / 2150 2005 / 2250	火・木・土 日 金
香港⇒セブ Hongkong/Cebu	CX 921 CX 925 CX 925 CX 925	0825 / 1115 1505 / 1755 1505 / 1755 1605 / 1855	火・木・土 日 金 金
マニラ⇒シンガポール Manila/Singapore	SQ 915 SQ 917 SQ 919 SQ 921 PR 511 PR 507 PR 501 PR 509 5J 813 5J 805 5J 803	0710 / 1100 1405 / 1750 1705 / 2100 1900 / 2245 0555 / 0935 0925 / 1315 1500 / 1900 1940 / 2320 0540 / 0925 1410 / 1800 2000 / 2355	毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日
シンガポール⇒マニラ Singapore/Manila	5J 804 5J 814 5J 808 5J 806 SQ 918 SQ 910 SQ 912 SQ 916 PR 510 PR 502 PR 508 PR 512	0110 / 0505 1015 / 1400 1650 / 2040 1925 / 2325 0110 / 0450 0915 / 1250 1210 / 1550 1405 / 1745 0020 / 0405 1035 / 1420 1415 / 1800 2000 / 2340	毎日 毎日 月・水・金・土 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日
マニラ⇒台北 Manila/Taipei	PR 890 PR 894 BR 272 BR 276 CI 702 CI 704	0625 / 0845 1750 / 2005 1250 / 1500 1850 / 2110 1045 / 1255 1655 / 1905	水・木・金・土 火 毎日 毎日 毎日 毎日
台北⇒マニラ Taipei/Manila	PR 891 PR 895 CI 701 CI 703 BR 271 BR 277	1010 / 1240 2125 / 2355 0735 / 0940 1335 / 1555 0910 / 1145 1530 / 1750	水・木・金・土 火 毎日 毎日 毎日 毎日
マニラ⇒バンコク Manila/Bangkok	TG 621 TG 625 PR 730 PR 736 PR 732 PR 740	1310 / 1545 1910 / 2125 1010 / 1245 1500 / 1745 1910 / 2150 2135 / 0000+1	毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 水・金
バンコク⇒マニラ Bangkok/Manila	TG 620 TG 624 PR 731 PR 737 PR 733 PR 733	0745 / 1155 1355 / 1805 1350 / 1810 1845 / 2315 2320 / 0330+1 2320 / 0335+1	毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 月・火・水・土・日

発着地	便名	出発/到着時間	運航日
マニラ⇒ジャカルタ Manila/Jakarta	PR 535	2105 / 0020+1	毎日
ジャカルタ⇒マニラ Jakarta/Manila	PR 536	0110 / 0620	毎日
マニラ⇒クアラルンプール Manila/Kuala Lumpur	PR 525 PR 525 PR 529 MH 807 MH 705 MH 705	0655 / 1050 0700 / 1050 2130 / 0125+1 1315 / 1715 1720 / 2115 1740 / 2135	月・火・水・木・金・日 土 金・土・日 毎日 毎日 月・水・木・金・土・日 火
クアラルンプール⇒マニラ Kuala Lumpur/Manila	PR 526 PR 530 MH 806 MH 704	1150 / 1605 0215 / 0555 0630 / 1220 1245 / 1630	毎日 月・土・日 毎日 毎日
マニラ⇒ソウル Manila/Seoul	5J 186 5J 188 PR 466 PR 468 PR 468 KE 622 KE 624 OZ 702 OZ 704	0225 / 0710 1755 / 2310 0100 / 0600 1425 / 1930 1900 / 0005+1 1230 / 1725 2320 / 0420+1 1205 / 1640 2350 / 0500+1	水・金 毎日 毎日 毎日 毎日 日 毎日 毎日 毎日 毎日
ソウル⇒マニラ Seoul/Manila	KE 621 KE 623 KE 625 PR 467 PR 469 OZ 701 OZ 703 5J 187 5J 185	0745 / 1100 1835 / 2145 2005 / 2325 0800 / 1110 2030 / 0005+1 0735 / 1035 1920 / 2230 0040 / 0410 0825 / 1145	毎日 毎日 金 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 水・金
マニラ⇒セブ Manila/Cebu	PR 1841 PR 2835 PR 1843 PR 2845 PR 1845 PR 1849 PR 1849 PR 2853 PR 1853 PR 2853 PR 2853 PR 1867 PR 1867 PR 1867 PR 1867 PR 1859 PR 1859	0350 / 0515 0420 / 0545 0520 / 0650 0625 / 0755 0625 / 0755 0840 / 1005 0855 / 1020 1150 / 1330 1150 / 1330 1210 / 1350 1215 / 1355 1445 / 1620 1510 / 1635 1510 / 1645 1525 / 1650 1645 / 1820 1710 / 1835	毎日 毎日 水・土・日 月・火・水・土・日 水・金 月・火・水・土・日 水・金 火・水・土・日 月・金 月・金 月・金 月・火・水・木 土 日 金 月・火・水・土・日 水・金
セブ⇒マニラ Cebu/Manila	PR 1836 PR 1842 PR 1846 PR 2846 PR 1850 PR 1854 PR 2854 PR 1868 PR 1868 PR 1868 PR 1860 PR 1844 PR 2862 PR 1862 PR 2880	0505 / 0630 0605 / 0725 0855 / 1025 0855 / 1025 1100 / 1235 1510 / 1650 1510 / 1650 1715 / 1850 1730 / 1850 1735 / 1910 1930 / 2105 2025 / 2155 2100 / 2225 2100 / 2225 2140 / 2255	毎日 毎日 水・金 月・火・水・土・日 毎日 水・金 月・火・水・土・日 月・火・水・土・日 金 土 毎日 水・土・日 月・火・水・土・日 水・金 金

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



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時間のボタンガスで
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

Facebook Summer Cruise Diving Resort 地球 www.asiacruise77.net

住所 Brgy. Balite, San Luis, Batangas



オーナー高柿量文(左)

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)



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)

awatanabecarph@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.QUEMEMBO
Makati City, Philippines

【長期月極レンタル(運転手付き)】
・Php49,500 (運転手付き)
・ナンバーコーティング代には別車両を提供
・長期契約で最高10%の割引
・見積無料!
詳しくは担当・選定まで!
CP#63(0)917 712 7310



フィリピン初の ゴルフ練習場
シミュレーション

オープニングキャンペーン
1ヶ月回数無制限
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 女性ゴルファー大歓迎!
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, 営業時間8:00~21:00(各時間00分より1時間)
Corner Ayala and Makati Avenues, 1226 Makati 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。)



日本人常駐
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山本医師が
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 | kobeclinic.ph | toshikobeclinik@yahoo.co.jp
営 9:00~18:00(月-土), 10:00~18:00 (日)

● 日本語対応可能 ● 最新デンタル機器完備

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

フィリピンでの歯の治療、口腔内管理に!

● 対応言語: 日本語・英語・タガログ語 ● 開院時間 月-土11:00-19:00 完全予約制
● 診療項目: 一般歯科、予防歯科、小児歯科、歯科矯正、歯周病治療、口腔外科(親知らず)、根管治療、口臭治療、ホワイトニング、審美歯科、インプラント治療、咬合改善、マタニティ歯科、デンチャー、顎関節症の治療など

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

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

Dr. Claver O. Acero

Dr. Joseph Neil Acero

Dr. Antonietta Acero Vergara

Ms. Acero Lawayway
(Denture & Labbing @ San Diego University)

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

BGCで2008年に開業、オーナーの医師・Marjorie Lapid-Nazal博士が、メトロマニラの人々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

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

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

ドクター紹介

次のような症状はありませんか?

- 眠れない
- 気分が落ち込む
- 不安で仕方がない
- イライラする
- 感情のコントロールができない

お気軽にご相談ください!

心療内科
Dr. プゲダ

日本語でアシスト
致します!

東京ヘルスリンク
ご予約・お問合せ: 0917-808-8874
アラバンモリライフスタイルセンター内

健康診断
診療科目

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

内視鏡検査・超音波・レントゲン・
臨床検査・リハビリテーション

**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!

LINE 友だち追加

SNSでプライマーをチェック!
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!

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

ph.sharp

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



新春 お年玉割引! 全サービス10%割引!
アプリからの予約で「15%割引」(1月31日まで)

週2回

ピックアップ・デリバリー
EZYランドリーサービス



お客様の声

「単身男性の最高の味方!洗濯機回して、干して、畳んで、アイロンがけという家事から解放されます。2,300php(初月)で洗濯し放題。一度利用し始めたらやめられなくなります」

23年新春キャンペーン

定額制: 3,500PHP/月 → 2,300PHP/初月

●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

※どんどん拡大予定(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・ハウスケーピング
- 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)!

お掃除コラボ 「MIRAI PHILIPPINES」 & 「EZY LIFESTYLE」



MIRAIPHILIPPINES CORP.



工場清掃
 承ります!

今回はサンタローザのオフィスと工場内の清掃をしていただきました。床や壁面、洗面所などはもとより普段はなかなか掃除ができない高い所を綺麗にしてください、とても満足しています。有難うございました。(代表取締役社長 本永様)



MIRAIPHILIPPINES CORP.

Q みらいフィリピン

電話: (049) 523-8865

今月は、「みらいフィリピン」様のオフィスと工場の清掃をさせていただきました。普段からしっかりと掃除をされていて綺麗でしたので、通常清掃の他に、床のポリッシングや高所作業車を使った高い所の窓や壁面、天井のお掃除をさせていただきました。有難うございました。(EZY野田)



イメージライフスタイル

☎ +63 945 520 4211

✉ jpdesk@ezy-lifestyle.com

🌐 https://www.ezy-lifestyle.com/



担当: 野田 健

LINEから





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

PRP

HAIR RESTORATION THERAPY IS IT RIGHT FOR YOU?

その毛髪再生療法はあなたに合っていますか？

薄毛が進行し始めた場合、基本的に、PRP治療は効果的な治療方法です。
特に初期の段階の方に最も効果が期待されています。



「純化」という、美

junca



ヘアカラー全員に
炭酸ヘッドスパ無料

月間プロモ

まゆ毛、調整

炭酸ヘッドスパの効果

べたつき、かゆみ、フケ、ニオイなど
頭皮トラブル改善やカラー剤により
ダメージやパサつきを軽減し色落ちを
予防する効果があります。

お試し無料
(日本人対応)



ご予約必須

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

@t f @juncasalon

WWW.junca-beauty.com



JB JAPAN BEAUTY 日本式脱毛サロンマカティにOPEN

日本で13店舗を展開する
脱毛サロンがプロデュース
日本で全国に展開している脱毛サロン
グループが全面監修しているサロンです。

安心・安全の
日本製IPL脱毛マシン導入
メイドインジャパンの最新脱毛器を
使用しているので効果が高く安全です。



店長 シーナ



ワキ脱毛初回

100P

VIO脱毛初回

50%off

JAPAN BEAUTY マカティ店

Creekside Bldg.Amorsolo st., Cor Rufino St, Makati

☎ +63-960-340-1507



エアコンの清掃、修理はJMCにお任せください!



COMPLETE PROTECTION
AND SAFETY GEAR



ご家庭、オフィスのエアコンに気になることは
ありませんか?

JMCのセールスポイント!

- ✓ 遅刻はしません! 時間通り作業を開始します
- ✓ 作業時には完璧な養生を行います
- ✓ 作業後はきちんと清掃を行います



JMC Technicians

JMC CORPORATION
www.jmcmaterials.com

日本語連絡先: 田村
tamura@jmcmaterials.com
☎ +63 917 622 1839

Contact: Vince
sales@jmcmaterials.com
☎ +63 905 376 8517

CHECK OUT HOW WE DO OUR SERVICES AT JMC-Daikin

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



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



Love Self

- Relieve
- Reduce
- Relaxation
- Calm

Soul Touch Massage

24/7

On Call

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

09195035904

KakaolD: soultouch10 LineID : soultouch10



Blue Orchids Spa

Convenience, Comfort, Care

“今日は至極のマッサージで気分爽快！”

Makati, Manila, BGC, Pasay, Pasig, Ortigas, Mandaluyong

1時間半
1000ペソ

OPEN
24 HRS

出張マッサージ

Home & Hotel Services

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

ANGEL'S REMEDYでリラックス！

GLOBE: 0926-049-0806 • SMART: 0929-426-6927

angelsremedy008 09260490806 angelsremedy008

サービスメニュー:

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

ご滞在先で施術を受けることができます。
Home, Hotel, Condo, Party & Events

INTRODUCTORY
OFFER

P500/1時間~

CONTACT US:

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

Smart: 0968-608-3446 0995-716-0244



Rodeo Spa Alabang

アラバンでNO1マッサージ！

Swedish 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

RODEO SPA BF HOMES

tel : 02-8820-1845

mobile : 0927-403-3787

address: #208 Aguirre Ave
BF Homes paranaque City

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 candleing

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

Contact details:

Globe: 09959920965/09666395257

Smart: 09993416068/09696204248

Landline: 8996-1345

@jnneedmassageofficial @jnneedmassage

09959920965 09959920965

09959920965 09959920965

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
リラックス感と喜び

sevenangels003
7angelsmassage

OUR SERVICES:
P1000 2時間フルボディーマッサージ
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

Sweet Massage

オイル＆ドライマッサージ - Php 1000
ペントサ＋マッサージ - Php 1200
白髪除去＋マッサージ - Php 1200

ホーム＆ホテルマッサージ
24時間営業

BGC Makati Ortigas
Pasay Malate 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

フィリピンで親睦を深めよう！ 日本人コミュニティーリスト

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 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
0917-179-0206(中島) chi.023026@gmail.com
- マニラ紫紺会 明治大学
0918-811-5555(屋良) 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

- フィリピン沖縄県人会連合(PUOA)
0918-811-5555(YARA)
- 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)
- マニラ日本人バレーボールサークル Ace Strikers
0931-880-0602(坂口)
- Little Japan(フィリピン人と交流しています)
www.meetup.com/Little-Japan-in-Manila/
- フィリピン日本人ビジネス協同組合 http://jbaph.com
- 沖縄県フィリピン委託駐在員事務所
Okinawa Prefecture Philippine Representative Office
02 8811 5555 Cell.0918-811-5555(屋良朝彦)

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。

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 [Junさん]

テキストに載っていない表現や、時事的
なことも話題にしてくれるので非常に気
に入っています。違う表現や言い方も教
えてくれるので助かります。



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

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

YES!

WE ARE NOW

OPEN

Service offered

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

日本語学習トレーニング

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

VISIT us on www.learnjp.com.ph

CONTACT us on 09913762905/
0956-0921606

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



EEI Corporation + Leopalace21 = LearnJP Corp



Leopalace21
Serviced Office Manila

日系最大
コワーキングスペース
レンタルオフィス

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

+63-2-8801-3417

日本語でお気軽にお問い合わせください(担当:馬波 マナミ)

0915-278-5090

HP: www.leopalace21ph.com E-mail: info_ph@leopalace21.com FB: [leopalace21philippines](https://www.facebook.com/leopalace21philippines)



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 <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らない、1回50分の
レッスン。楽しく話せるので、50分でもあっという
間に終わるという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 <https://stepforward-learning.com/>

Unit 1602 One Park Drive, 11th Drive,
Cor 9th Ave, BGC, Taguig
708-99953



SHINANO
International Language Centre, Inc.

語学レッスンを通じて コミュニティーを広げ、真の国際人!



【当センターの強み】

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

オンライン対応

個人・グループレッスン

☎ (0917) 373 2243 (中原)

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

無料体験レッスン
実施中

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します。



HOT TOPICS in Manila

パーティ・イベント会場にも最適！
日本人経営のレストバーオープン！

Restobar 78 レストバー78

日本人経営のレストバーがマカティセントラルスクエア近くのSunvar Plaza一階にオープン！店内はゆったりとしたスペースに座り心地のよいソファアが敷かれ、豊富なメニューには、日本人の心をくすぐる“おふくろの味”やがっつりバーベキューも。また新メニュー・もつ鍋も登場！しかも2時間飲み放題がP500〜とお得！“しっとり飲み”にも“わいわい飲み”にもピッタリです。またイベント会場やパーティ会場としての利用も可能！カラオケ個室もあります。ぜひ次回のいろんな集まりにご利用してみてください。

Restobar 78
Sunvar Plaza Amorsolo st., Makati Next to KTV Shinjui
18:00〜翌3:00 年中無休
0905-513-3129 (日本語対応)
詳細はラインでご連絡ください。



サンタロサの人気ラーメン店
マカティに2号店をオープン！

YEBISU RAMEN えびすラーメン

マカティに新たな熱い和食店・YEBISU RAMENが11月にオープン！YEBISU RAMENは、店長の竹中さんが福岡でラーメン修行をし、まず1号店をサンタロサ（七五三のあるガソリンスタンドから200mほどエンチャテッドキングダムに向かう道沿い）に2021年9月オープン、マカティ店は2号店です。72時間以上炊き込んだ豚骨スープのラーメンはもちろんです、特製ダレに付け込みカラッと揚げた唐揚げはマスト！こだわりのダシ巻き卵も人気！居酒屋メニューも充実しています。店名は「商売の神様であるYEBISUの福をフィリピンにも浸透させたい」という思いからと、3月にはダンハリにフランチャイズ店もオープン予定で、福の神の輪がどんどんフィリピンに広がります。

月・金11:30-3PM | 5:30-11:00, 土日12-11PM
152 Adelantado, Legazpi Village, Makati,
Kalakhang Maynila
0956-210-4563
FB Yebisu Ramen Makati



MCSIに日本人経営のスパ新オープン！

GRIT SPA グリット・スパ

マカティセントラルスクエア1階に、日本人経営のスパが2022年10月1日にグランドオープンしました！施術料金は30分200ペソ〜ととてもリーズナブル。人目が気になる方は、プライベートルームもご利用できます（1時間／P100、1.5時間／P150、2時間／P200）。店内は清潔感があり、とてもアットホーム。公式サイトではセラピストのご紹介やサービス一覧と料金、店内の様子を映した写真や動画も閲覧できますので、ぜひチェックしてみてください。

Unit G4-B Makati Cinema Square, Pasong Tamo, Makati
02-8708-2802
14時〜翌4時（最終受付4時）
grit-spa.com



GRIT SPA, 10月15日に
グランドオープン！



場所はマカティセントラルスクエア内

フィリピン初の
シミュレーションゴルフ練習場誕生！

ジョイゴルフサイエンス JOY GOLF SCIENCE

フィリピン初のシミュレーションゴルフ練習場「JOY GOLF SCIENCE」が誕生しました！場所はマカティのペニンシュラホテル内と抜群のロケーションで、世界80コースがシミュレーションでプレイできます。気になる基本料金は1人1回1,500ペソ（60分）で、毎週月曜日はレディースデーでP1,200ペソ、また月会員は現在オープニングキャンペーン中で、通常月P8,000がP5,000とお得！月会員は無料レッスン付きと至れり尽くせり！です。ぜひ仕事帰りに通って、ゴルフのスキルを磨きましょう！法人会員あり。

Tower Shop, The Peninsula Manila, Ayala, No. 3
Ayala - Paseo de Roxas Pedestrian Underpass, Makati
営業：8時〜21時
0966-722-0777（要予約）



German Club
Manila
1906

年末年始を一緒にお祝いしましょう！

一年の始まりに、ジャーマンクラブで一緒に盛り上がりましょう。ご家族やご友人と一緒にステキな時をお過ごしください。

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

WANT TO BE A MEMBER? SEND US AN EMAIL VIA
MEMBERSHIP@GERMANCLUB.PH

