

LEGAZPI VILLAGE

歩きたくなる街 レガスピの魅力を徹底紹介!

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
最新情報はWEBで発信中! www.primr.ph**



Celebrate life's pleasure at

Serves the best
and finest beef in town

街で一番おいしい最高級の牛肉で、人生の喜びを味わってください。

*I'm
Angus*

STEAK HOUSE



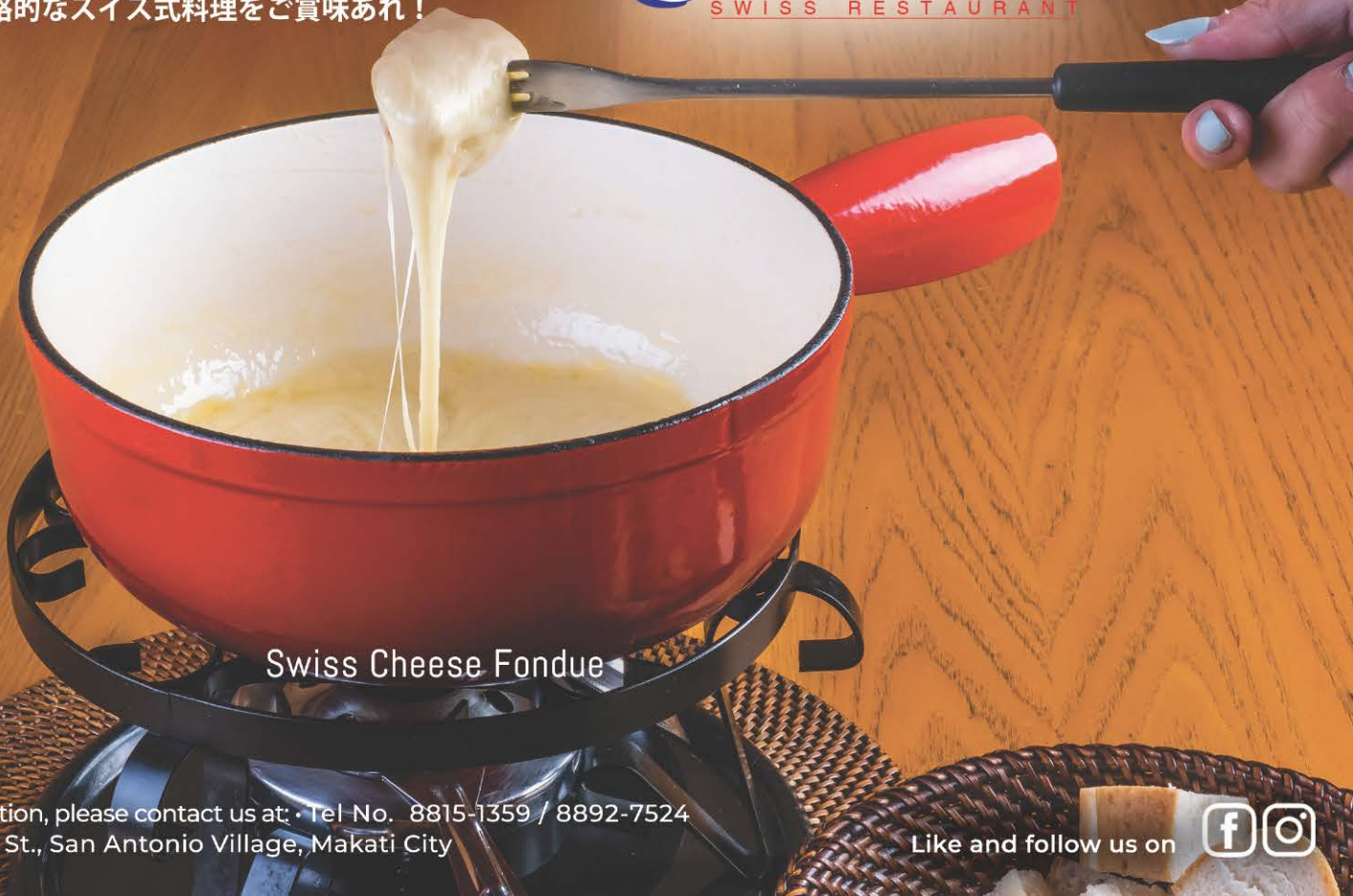
For reservation, please contact us at: • Tel No. 8892-5852 / 8867-3164
7431 Yakal St., San Antonio Village, Makati City

Like and follow us on  

EXPERIENCE AUTHENTIC
SWISS-STYLE COOKING

本格的なスイス式料理をご賞味あれ！

Chesa Bianca
SWISS RESTAURANT



Swiss Cheese Fondue

For reservation, please contact us at: • Tel No. 8815-1359 / 8892-7524
7431 Yakal St., San Antonio Village, Makati City

Like and follow us on  

 SECURITY TIP

クリックしないで!



それはBDOからの
メールではありません。



+



クリックしても大丈夫ですか？

弊行からのご連絡には、クリックできるリンクは含まれません。

リンクをクリックするように促すメールやテキストメッセージには、常に注意してください。

もし弊行からだとかたるものを受け取った場合には、それは詐欺目的です。

怪しい連絡を受け取ったら、テキストメッセージは**22567888** に、

メールは**reportphish@bdo.com.ph**宛に、ご転送をお願いします。

詐欺の手口は巧妙になっています。リンクのクリックは慎重に!

#BDOAntiScam

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。

日本の魅力をまるっとご紹介
訪日旅行など
日本に興味のある
フィリピンの方へぜひ拡散ください!

JAPAN FIESTA 2023

**Glorietta and
Palm Drive Activity
Centers in Glorietta 3 & 4**

Feb 18 (Sat)
11:00 - 20:00

Feb 19 (Sun)
10:30 - 19:00

Free Admission

Check out our
website for more
information!



japanfiesta.ph/



Japan. Endless Discovery.

Email us at information@primer.ph

JAPAN FIESTA COUNCIL

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.



February/Pebrero
2023 02
Contents

Special Feature

歩きたくなる街
レガスピの魅力を徹底紹介! 04



25 プロ直伝 今晚のおかず まめ知識付 今回の食材
バゴオン味噌チャーハン

29 Get Healthy! Be Healthy! Be Beautifully! In the Philippines
「上腕三頭筋」を鍛えよう!

38 HOT TOPICS

39 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).....39

Feature of the Issue

Situated in the middle of Makati's central business district, Legazpi Village is one the busiest places in the city. This area is popular for its tree-lined streets, mini gardens, as well as popular and under-the-radar restaurants and cafes. You will surely find anything you're craving, thanks to its vibrant melting pot of F&B spots that offer cuisines from across the world. So if you're looking for an epic gastronomic adventure with your friends, a laid-back neighborhood where you can have fun, or a silent sanctuary where you can temporarily escape the madness of urban jungles of Manila, this is the perfect place for you! Read on for the best restaurants, cafes, and bars as well as other interesting spots to unwind and chill out after a long day of work.



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会議所..... 02-8892-3233
マニラ日本人学校..... 02-8840-1424~27
フィリピン退職庁..... 02-8848-1412
邦人援護ホットライン(24時間対応) 02-8551-5786

●病院

マニラ日本人会診療所(マカティ)..... 02-8818-0880
東京ヘルスリンク
(アラバン)..... 02-8822-1465
セントルークス・メディカルセンター
(グローバルシティ)..... 02-8789-7700
(ケソン)..... 02-8723-0101
神戸クリニック(アラバン)..... 02-8842-5405
メディカル・シティ(バシッグ)..... 02-8988-1000
アジア・ホスピタル・アンド・メディカルセンター
(モンテルノバ)..... 02-8771-9000
マカティ・メディカルセンター(マカティ)
..... 02-8888-8999
セブ・ドクターズ・ユニバーシティ・ホスピタル
..... 032-255-5555
チョンワホスピタル(セブ)..... 032-255-8000
ダバオ・ドクターズ・ホスピタル(ダバオ)
..... 082-221-2101
ジャパニーズヘルプデスク
(24時間体制で医師や医療機関を紹介) 02-8817-1289

●空港

ニノイ・アキノ国際空港 (NAIA) .. +632-8877-1109

●航空会社

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

発行・編集・制作

Publishing / Editing / Production
Primer Media社

広告問合せ sales@primer.ph

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 02月号 Vol.178

(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



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適速のみを行い、それ以上の
対応は出来かねますことも合わせてご了承下さい。

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

歩きたくなる街 レガスピの魅力徹底紹介!



穏やかな休日。モールもいいけど、たまには一歩足を伸ばして街歩きをしてみたいかが?今回は歩きたくなるスポット、レガスピビレッジの魅力をもろっとご紹介!

定番の週末マーケット Legazpi Sunday Market

レガスピ・サンデー・マーケット

サルセドビレッジのサタデーマーケットと並ぶ、10年以上続く定番の週末マーケット。毎週日曜の朝7時半から午後2時まで開催され、さまざまな料理、雑貨、家具などのお店が並ぶ賑やかな会場は地元交流の場にもなっている。



2月にリニューアルオープン予定 Yardstick

ヤードスティック

フィリピンのサードウェーブコーヒーを代表するカフェの一つとしてカフェ好きの間ではよく知られている。1月中旬現在はリノベーション中、2月には再開予定。



Photo Credit: Yardstick

☎02-8845-0073

📍store.yardstickcoffee.com 📘Yardstick (Legazpi Village)

語学学校 (英語・日本語・タガログ語) PJ LINK LANGUAGE CENTER, INC.

ピージェイリンクランゲージセンター

グリーンベルトから徒歩3分にある、マカティの語学学校。英語クラスでは、赴任されたばかりの駐在員やその家族の方のための初級コースから、ビジネス英語等の上級コースまで、幅広く対応。日本人スタッフが常駐しており丁寧に対応してくれるので、特に英語に自信が無い方でも安心。また、法人向け英語、日本語クラスやマカティでは珍しいタガログ語クラスも開講している。ぜひお気軽にお問い合わせを!



Photo Credit: PJ LINK LANGUAGE CENTER, INC.

4F Ricogen Building 112 Aguirre St., Legaspi Village, Makati
☎0917-154-9283
📍pjlink-manila.com 📘www.pjlink-manila.com

客単価: 🍷 3コ: P800~1,500 🍷 4コ: P1,500~2,000 🍷 5コ: P2,000以上



←リトル東京

住民の憩いの場

Washington SyCip Park & Legazpi Active Park

ワシントン・シシップパーク&レガスピ・アクティブパーク

Washington SyCip Parkは木々が日中の日差しや周りの騒音を遮り、ゆったり過ごすのに適した公園。会計事務所EYSGV&Companyとアジアンインスティテュートオブマネジメントの創設者であるWashington SyCip氏への贈り物として2006年に完成した。対するLegazpi Active Parkは広々とした芝生にウォーキングやランニング用の歩道や子どもの遊戯施設があり、エクササイズやスポーツに向いている。



Photo Credit: Washinton SyCip Park & Legazpi Active Park



- レストラン
- カフェ
- バー
- ラーメン
- タピオカミルクティー
- ケーキ屋・パン屋
- グロサリー
- アパレル
- 美容
- フィットネス
- レクリエーション
- ペット
- 学校

レストランが豊富なミニモール

Ayala North Exchange

アヤラ・ノースエクスチェンジ

オフィスビル付属のミニモール。飲食店が多く、グリーンベルトから歩道橋で繋がっているのので雨天時の移動が楽で何かと便利。



美容系サロン

Nora Hair Salon

ノラ・ヘアサロン

人気の日系ヘアサロン。薬剤はすべて日本製を使用。フリーコンサルテーションを提供しているので、ご自分に合ったスタイルなどを相談してみよう。



☎0917-505-8895
📍www.nora-style.ph | f nora-hairsalon.makati

Kiyosa Japanese Total Beauty

キヨサ ジャパニーズ トータル ビューティー
高品質なネイル、まつエク、ラッシュリフト、アートメイク、ヘアーのサービスを提供する日系サロン。2014年にBGCに1号店をオープンし、2022年には三越BGCに3号店をオープン。



Photo Credit: Kiyosa Japanese Total Beauty
☎0939-915-8888 / 02-8805-8888
📍kiyosa-beauty.com
@kiyosa_japanese_total_beauty

Hair Salon Hide2A from Tokyo

ヘアサロン・ヒデツエー・フロム・トウキョウ
東京の最新トレンドを取り入れた日系サロン。男性のお客さんも大歓迎で、男性の間では特にヘッドスパメニューが人気。



Photo Credit: Hair Salon Hide2A from Tokyo
☎0908-299-1290 (Smart) / 0927-228-7470 (Globe) / 02-7779-8435
📍hide2a.com | f Hair Salon Hide2A from Tokyo

Wilson & Ayache

ウィルソン・アンド・アヤッシュ
オーストラリアのエステ技術者を基に指導され、確かな技術で定評のあるエステサロン。サロン、スパ、フィットネスセンターなども併設。



Photo Credit: Wilson & Ayache
☎02-8846-6725 / 0917-594-5766
📍wilsonandayache.com/home
f WilsonAyacheClinic

スポーツフィットネス

Orange Fitness

オレンジフィットネス

マニラで唯一日本人が経営するパーソナルジム。詳しくは12ページで!



Photo Credit: Orange Fitness
☎0916-500-4113
f orangefitnessclub.manila

One Life Studio

ワンライフスタジオ

女性専用のピラティススタジオ。姿勢改善やスポーツしている人向け、妊婦さん向けなど様々なプログラムがある。スターターパッケージは1ヶ月P5,000。



Photo Credit: One Life Studio
☎02-8504-6044 / 0917-139-4726
📍www.theonelifestudio.com
f theonelifestudio

Carpe Diem BJJ Manila

カルペディエム・ブラジリアン柔術・マニラ

ブラジリアン柔術、ボクシング、ヨガのレッスンを提供。1セッションP550。会員になればP3,800で12セッションを受けられるお得なプランも。

☎0917-812-0455 | 📍cdbjjmanila.com | f cdbjjmanila



Photo Credit: Carpe Diem BJJ Manila



Somm's Table

ソムズ・テーブル



ミシュラン星レストランで訓練を受けた二人のシェフが手掛けるスピークイージーレストラン。人目につかないビルの地下に構え、レストランの他にワインショップやデリカテッセン、パティスリーのコーナーが一つの店舗内にある。シェフの一人、Raphaelさんはソムリエとしても活躍しており、シェフが自ら厳選したボトルが見事なワインセラーに並ぶ。シェフの独創性が光るフレンチフュージョンメニュー、生ハムやチーズのセレクション、そしてデザートのカステロール、どれをとってもクオリティが高い。接待や特別な日など、印象を残したいときにおすすめのレストランだ。

Bolanos St. Legazpi Village, Makati
☎0945-975-6772
🕒11時~14時30分、18時~21時
🌐www.somms.ph 📘sommstable.ph 📷somms_table



Txoko Asador

チョコアサドル



Bar PintxosやLa Cabreraと同じグループが手掛けるスパニッシュレストラン。店名の由来であるTxoko (チョコ) とはバスク地方で発祥した美食の友好会のようなもので、食好きな人が集まって交流することが主な活動なのだそう。当店ではバスク地方・カスティーリャ地方の料理に基づいたメニューを提供。Tatler Diningでベストニューレストランに選ばれたこちら、一度訪れてみてはいかがだろうか。

102 Esteban St. Legaspi Village, Makati
☎0956-047-3224 🕒12時~15時、17時~23時
🌐www.barpintxos.com 📘txokoasador
📷txokoasador



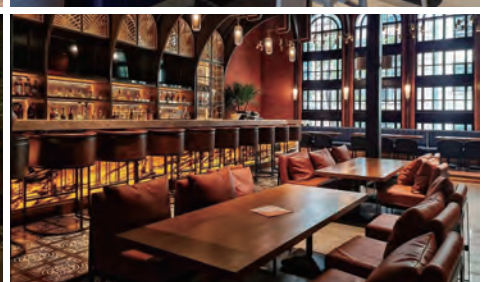
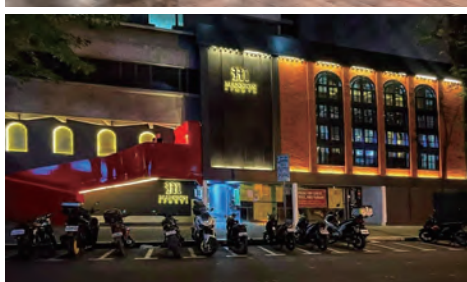
Mansion Sports Bar and Lounge

マンション・スポーツバー・アンド・ラウンジ



Palancaストリートで今注目のハイエンドスポーツバー。2022年12月30日にソフトオープン。高級感のあるインテリアはバーカウンターやカウチ、長テーブルなどのエリアに分かれ、壁には巨大な液晶画面が設置されている。また、ビリヤードの世界チャンピオンEfen "Bata" Reyes. Jr.氏監修のビリヤードバーも見どころの一つ。シャンパンルームにVIPルーム、カラオケも完備され、あらゆるシーンで活躍しよう。

100, OPL Building, Don Carlos Palanca, Legazpi Village, Makati
☎0977-166-4881 🕒5時~翌2時
🌐www.mansionsportsbar.ph
📘mansionsportsbarandlounge 📷mansionsportsbar.ph



🍴 Metronome

メトロノーム

Grand Midoriコンドミニアム1階に構えるモダンフレンチ。主にプライベートディナーの主催などの活動を行ってきたシェフMiko氏とRJ Galang氏、サルセドのElbert's Steak RoomのオーナーElbert氏、以前Makati Shangri-Laのジェネラルマネージャーを勤めたAlain氏とのパートナーシップから生まれたレストランだ。店内の雰囲気はファインダイニングとカジュアルのビストロの間くらい。おしゃれだが高級すぎず、友人とのランチから会食まで幅広く活躍できる。

160 Bolanos St., Legazpi Village, Makati, Philippines
☎0917-147-3776
🕒11時~15時、17時~22時 📅日・月曜
🌐 restaurantmetronome.com
📱 restaurant.metronome
📷 restaurant.metronome



PPP

Photo Credit: Metronome

🍴 Misto / Straight Up

ミスト/ストレートアップ

Seda Residenceの35階に構えるレストランMistoと、バーのStraight Up。どちらもマカティを見渡すことのできる見晴らしの良さが魅力。Mistoは午前中から営業しており、落ち着いた雰囲気、そしてインターナショナルなメニューを提供する。Straight upは夕方16時にオープンし、お酒に合うメニューが並ぶムード満点のオープンエアバー。用途に合わせて使い分けてみて。

Ayala Avenue Corner Amorsolo and Salcedo Streets Legazpi Village, Makati
☎02-7756-9288
🕒Misto 6時~23時 / Straight Up 16時~24時
🌐 residencesmakati.sedahotels.com/flavors
📱 sedahotels 📷 fsedahotels



PPP

Photo Credit: Misto

🍴 Gringo Chicken Ribs Friends

グリンゴ・チキンリブス・フレンズ

2016年創業、10か所以上店舗を持つメキシカンチェーン。南米スタイルのチキンやBBQリブをはじめ、パスタやライスなどがたっぷり食べられるメニューが楽しめる。カジュアルなお店なので、友人や会社のスタッフとワイワイ楽しみたい時に打ってつけ。グループ向けのセットメニューもお得。

C. Palanca, corner Dela Rosa Street, Legazpi Village, Makati
☎0995-0214-107
🕒10時~22時
🌐 gringo.ph 📱 gringochickenribs



Photo Credit: Gringo Chicken Ribs

PPP

🍴 Antipodean

アンティポディアン

グリーンベルトの筋向いに構えるカフェレストラン。コーヒーはインドネシアでもトップのコーヒー豆業者のMerdeka Coffeeから。メニューは主にオーストラリアとニュージーランドの料理で、ピザ、パスタ、サンドイッチなどの軽食が多い。店内カラーの赤は完熟したコーヒーの実、黒はラグビーニュージーランド代表「オールブラックス」のチームカラーから。表側は心地よいテラスになっており、レガスピの町並みをバックにゆったり食事ができる。カクテルやビールもあるので、夜はバーとしての利用も。

G/F 111 Paseo de Roxas Building, Gil cor. Legaspi St., Legaspi Vill., Makati
☎0915-751-8980
🕒日~木曜 7時~20時 / 金・土曜 7時~22時
📱 AntipodeanCoffeeManila
📷 antipodean_manila



PPP

🍴 German Club Manila

ジャーマン・クラブ・マニラ

PPP

117年もの歴史をもち、フィリピンでも有数の伝統を誇るジャーマンクラブ。長きにわたり、フィリピンのビジネスパーソンや政治家、駐在員が利用してきた。会員は、クラブの提供する雰囲気と素晴らしい料理、そして幅広いコミュニケーションを楽しめるほか、バー、個室、セミナールームの優待利用も可能。さらにメンバー限定のフォーラムやイベントへの参加、提携施設での優待を受けることができる。国際的な交流の場として活躍すること間違いなしだ。会員費についてはお問い合わせを。

5F, Eurovilla II, V.A. Rufino St., Legaspi Vill., Makati
☎02-8817-3552 / 0966-985-4336
🕒月~土曜 11時~23時
🌐 www.germanclub.ph 📱 germanclub.ph
📷 germanclubmanila



Photo Credit: German Club Manila

Mantra Indian Kitchen & Bar

マントラ・インディアン・キッチン&バー

Photo Credit: Mantra Indian Kitchen & Bar

Grand Midori1階に構えるインド料理レストラン。旅行雑誌「Travel + Leisure」でフィリピンのベストレストランのひとつに選ばれた。こぢんまりとしていながらも高級感のあるお店が魅力。バーもあり、お酒を飲みながらインド料理を楽しめる。おすすめは定番のバター風味のチキンカレー、Chicken Makhaniとヤギ肉を使ったRogan Joshなど。



Grand Midori G-7, Bolanos St.
☎0926-049-9357
🕒11時~14時、17時30分~22時
f mantrabistro @ mantrabistroph

Bondi & Bourke

ボンダイ・アンド・ボーク

Photo Credit: Bondi & Bourke

マニラで指折りのオーストラリア料理レストラン。料理を手掛けるのはシェフ歴20年、セブのブティックホテルで5年間務めた経験のあるオーストラリア人のWade氏。2005年から営業している人気店でBGCにも支店を持つ。メニューはサラダやフラットブレッド、ジャンボサイズのハンバーガー、ミートパイなど様々。ステーキも人気で、USDA認定アンガス牛やA5和牛などから選べる。個室もあり、パーティなどに利用できる。



Cattleya Condominium, Salcedo Street, Legaspi Village 1229 Makati
☎0998-840-6268
🕒月曜 11時~21時/火~日曜 11時~22時
f bondibourkeph @ bondibourkeph

Tatatito

タタティト

Photo Credit: Tatatito

本格的なフィリピン料理に挑戦してみたい!という人におすすめのレストラン。店内はおしゃれながらもアットホームな雰囲気。チキンイナサルやパンシット、ゴーヤのココナッツ煮など、庶民的なフィリピン料理もあり、どれもおいしくいただくことができる。デザートにはココナッツミルクやカラバオ(水牛)ミルクで作られたアイス「ソルベテス」や定番のハロハロなどもどうぞ。



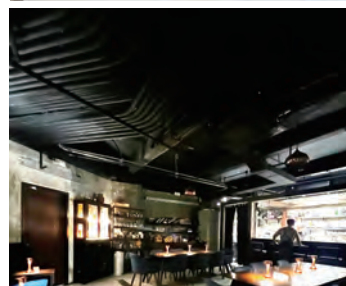
OPL Building, Ground floor, 100 Don Carlos Palanca, Legazpi Village, Makati
☎02-8809-8055
🕒日~木曜・土曜 8時~22時/金曜 8時~23時
🏠 menu.tatatito.ph f Tatatito @tatatito.ph

The Curator Coffee & Cocktail

ザ・キュレーター・コーヒー・アンド・カクテル

Photo Credit: The Curator Coffee & Cocktail

LegazpiストリートとPalancaストリートの角に構える、知る人ぞ知る隠れ家カフェ。イギリスのメディアによるAsia's 50 Best Bars (アジアのベストバー50)に4年連続で選ばれた。昼間はカフェ、夜はバーと二つの顔を持ち、コーヒー通もカクテル通も知っておきたいっておきのお店だ。奥の部屋はコンクリート打ちっばなしのスタイリッシュな部屋で、隠れ家感抜群。



134 Legazpi Street, Legazpi Village, Makati
☎0916-355-4129
🕒カフェ: 7時~18時 バー: 火・水・日曜 17時~24時/木~土曜 18時~翌1時
🏠 delivery.the curatorcoffeeandcocktails.com f thecuratorcoffeeandcocktails @thecurator_

Chang Thai

チャン・タイ

Photo Credit: Chang Thai

タイ人シェフ、Aof Suwannalertさんが手掛ける。Aofさんは2013年にフィリピンへ。在フィリピンタイ大使館のシェフを務めたこともあり、タイ大使に週末マーケットでお店を開くように依頼されたことがレストランを開くきっかけとなる。レガスピサンデーマーケットで8年間お店を出した後、現在のレストランを開店。マーケット時代と変わらず、美味しいタイ料理を提供し続けている。



108 Benavidez St. Legazpi Village, Makati
☎0917-538-6408
🕒11時~22時 ㊿月曜
f changthaiph @ changthaiph

Sicilian Roast

シシリアンロースト

Photo Credit: Sicilian Roast

賑やかなバラカストリートをはじめ、メトロマニラに3店舗構える人気レストラン。主にシチリア料理を提供。店内にはピザ釜を構え、もちっとした生地が美味な本格的なナポリピZZアを焼き上げる。おすすめピZZはプロシュートやトリュフクリームが美味しいTarfuto Prosciutto。またPasta Nerano (P480) は、ソレント半島ネラーノ生まれの人気料理。ごくシンプルなお味だが、ズッキーニ本来の味が楽しめる。1ボトルP500のコレクションでワインの持ち込みも可能。



Carlos Palanca cor. Dela Rosa St.
☎0945-567-3538
🕒11時~21時
f sicilianroastmanila @ sicilianroastmanila

The Coffee Academics

ザ・コーヒー・アカデミックス

香港発のカフェ。2021年9月にBGCでフィリピン1号店をオープンし、現在はマカティも加えて2店舗構える。全体的にダークウッドとゴールドの洗練されたデザイン。BGC店はキオスクだが、マカティ店ではイートインエリアもあり、昼夜問わず多くのお客さんで賑わう人気店だ。安全なビレッジ内なのでアルフレスコエリアでもゆったりと過ごすことができる。

109 Don Carlos Palanca, Legazpi Village, Makati ☎0917-677-2033 🕒7時~24時
📍 tcacafe.ph 📱 tcaphcafe
📍 thecoffeeacademicsph.cafe



Photo Credit: The Coffee Academics



Sourdough Cafe + Lounge

サワードウ・カフェ+ラウンジ

ケソン市の人気店・Sourdough Cafeのセカンドランチ。自家製ブレッドやパスタなどのヨーロッパ料理のほか、店内ではチーズやブレッドも販売。特にチーズは種類の豊富さが自慢。濃厚なベイクドチーズもマストライのケーキだ。現在、アルフレスコではマカティの街並みを眺めながらゆったり過ごすことができるとあって、はやくも近隣のセレブたちに人気だとか。

116 Perea street, Legaspi Vill., Makati
0917-152-2233
🕒月~水曜 10時~21時 / 木~土曜 10時~24時 / 日曜 8時~20時
📍 sourdoughcafelounge 📱 sourdoughcafelounge



Photo Credit: Sourdough Cafe + Lounge



Panco Cafe

パンコ・カフェ

オーストラリア産のコーヒーとフィリピンの創作料理を提供するカフェ。落ち着いた雰囲気、モダンかつミニマリストなインテリアは、一人作業するのにぴったり。もちろん、友人とお茶やゆったりくつろぐことに利用しても〇。コーヒーはメルボルンのMarket Lane Coffee製。

110 Don C. Palanca, Legazpi, Makati
☎0943-256-9033 🕒日~火曜 7時~21時 / 水~土曜 7時~22時
📍 tinyurl.com/pancocafebooky
📍 pancocafe.ph 📱 pancocafe.ph



Photo Credit: Panco Cafe



Bad Cafe

バッド・カフェ

旅行先でカフェを訪れることが大好きな夫婦が経営するカフェ。2019年10月にオープンし、早くも女性に人気のカフェに。店名のBADはオーナー二人の名前 (Brian and Dianne) の頭文字から。コーヒーの他に、ジンジャーレモネードやキュウリとミントのシェイクなどのヘルシーなドリンクが充実。自家製コーラも一度試してみたい。入口はこぢんまりとしているが奥にテーブル席があり、意外と広い。ミニマリストな店内は明るく清潔。

Windsor Tower 163 Legaspi St., Makati
☎02-8353-2132 🕒8時~20時
📍 www.badcafe.com 📱 badcafe.ph
📱 badcafe.ph



Photo Credit: Bad Cafe



Deuces Coffee

デューセス・コーヒー

ピンクの看板が目印のカフェ。コーヒーの焙煎業者として始まったが、パンデミック初期に卸先のカフェの多くが休業に入り、余った豆を消費しようとボトルコーヒーの販売を始めたことがカフェ設立のきっかけとなる。フレンドリーな雰囲気を出そうとテーマ色はピンク色に。オーナーが日本食のファンであるため、メニューにカツカレーなどの料理が並ぶ。

103 Perea Street, Legaspi Vill., Makati
☎0919-077 0629
🕒月~土曜 8時~20時 / 日曜 8時~17時
📍 deucescoffee 📱 deuces.co



Photo Credit: Deuces Coffee



Baked

ベイクド

Makati Diamond Residenceのロビーにあるカフェ。高級感があり、かつ騒がしくなく、一人でゆっくりしたい時や友人とお茶、待ち合わせ場所などに利用できる。メニューはサンドイッチ (各種P380) に、キッシュ、マドレーヌ、クロワッサン、デニッシュ、バゲットといった軽食やスイーツが豊富。また、ケースで買えるアイスもひそかに人気。

Ground Floor, Makati Diamond Residences,
118 Legazpi Street, Legaspi Village, Makati
City 1229
☎02-8878-9699 / 02-5317-0999
🕒6時~21時 📍 www.makatidiamond.com/dining
📍 makatidiamondresidences
📱 makatidiamondresidences



Photo Credit: Baked



Malongo Atelier Barista

マロンゴ・アトリエ・バリスタ

1934年、フランス発祥の高級コーヒーショップ。2018年12月にBGCに1号店をオープン。2022年にはレガスピに支店をオープン。生豆を選びその場で焙煎とパッケージングをしてもらうことができるので、焙煎したての新鮮な豆が手に入るのが嬉しい。

Greenbelt Hamilton Tower 1 & 2 147 Legazpi Street, Legazpi Village, Makati
☎02-8242-1953 🕒7時~19時
📍 malongoph 📱 malongoph



Green Bar

グリーン・バー

植物性のメニューを提供するカフェレストラン兼バー。メニューはヴィーガンであるオーナーのサントス姉妹が提案。ひよこ豆のオムレットやバーベキュー豆腐サンドなど、植物性たんぱく質を含むヘルシーなメニューを楽しむことができる。デザートももちろん植物性で、お店のイチオシは揚げドーナツ。また、ココナツクリーム入りのHavana Cupcakeは動物保護団体のPETAからベストカップケーキアワードを受賞。

106 Aguirre Street Greenbelt Radisson Building Legaspi Village, Makati
☎0917-808-2506 🕒8時~22時
📍 greenbarmania.com 📱 GreenBarCafe
📱 greenbar_cafe



Photo Credit: Green Bar



The Wine Club

ザ・ワイン・クラブ

2006年創業、カリフォルニアのワイン名産地であるナバ・バレーやソノマ、モンテレイなどのワインを数多く取り揃えるレストラン。カリフォルニアワインインスティテュートや米農務省などの組織と連携し、世界でも名を馳せる銘銘をお届けできるよう努めている。隠れ家的な魅力のあるお店で、おいしい料理と一緒にワインをグラスで安く楽しむこともできる。6~10名のプライベートルームもあり、P15,000(コンシューマブル)で利用可能。



Photo Credit: The Wine Club



101 Aguirre Street, Legaspi Village, Makati
☎02-8893-7784
🕒10時~20時 📅日曜
📍 wineclub.ph 📱 wineclubph
📍 wineclubph

Estate Wine

エステート・ワイン

レガスピビレッジ、サルセドストリート の Republic Glass Building 1階に構えるワインショップ。英国最古のワイン&スピリッツ商であるBerry Brothers & Ruddの独占販売代理。お客さん一人ひとりのニーズに合ったワインを提案してくれるので、まずは問い合わせよう。12人部屋のテイスティングルーム(要予約)があり、軽食を持ち込んでワインを楽しむこともできる。



Photo Credit: Estate Wine



G/F Republic Glass Bldg., 196 Salcedo St., Makati
☎02-8804-5028
🕒10時~19時 📅日曜 テイスティングルーム
火~日曜 11時~18時
📍 www.estatewine.com.ph
📱 estatewine 📍 estatewine

みんなのスーパー

Minnano Supermarket

日本人女性が経営する、季節感と品揃えにこだわる日本食料店。ナチュラルな木材を基調にした店舗は高級感があるだけでなく、商品のラインナップにも定評がある。インスタント商品やお菓子はもちろんのこと、新鮮な野菜や日本から取り寄せた果物、お弁当にお総菜、卵や納豆、日本のコンビニ食品や日本酒、日本人が作る和菓子やロールケーキなど種類が豊富で、店内に入ると思わず目移りしてしまう。



Photo Credit: Minnano Supermarket



1F Salamin Building 197 Salcedo st, Legazpi
☎0966-842-0491
🕒8時~20時
📍 minnanosuper.com 📱 msuperph
📍 msuperph

Waffle Waffle

ワッフル・ワフィー

Rada Regency 1階にひっそりと構えるカフェ。看板メニューは店名の通りワッフルで、スイーツ系からお好み焼風のちょっとユニークなものまで、豊富な種類のワッフルがメニューに並ぶ。落ち着いた雰囲気のお店で、一人で静かに過ごしたい時や、友人とのお茶などに利用できそう。淹れたてのコーヒーと美味しいワッフルを楽しんでみて。



Rada Regency, 100, Legazpi Village, Makati
☎0915-096-3449
🕒8時~19時 📅日曜
📍 Waffle Waffle Makati
📍 wafflewaffle

Purple Oven

パープル・オープン

白で統一されて清潔感溢れる店内には、その日の朝に焼きあがったばかりの自家製パンがところ狭しと並ぶ。パンはもちろんバリエーション豊富なケーキも人気。チリコンカルネ入りのクロワッサンは、ピリ辛の挽肉とレッドビーンズにまろやかなチーズがたっぷり詰められている。また Parmesan Pretzelは表面に散りばめられたチーズがこんがり焼きあがっており、生地に練り込ませた粗びきの黒胡椒とよく合う。



Senta Condominium,, Legazpi Street, Legazpi Village, Makati
☎0917-710-3227/0919-857-6504/02-8631-4221
🕒8時~21時
📍 purpleovenofficial

Covent Grooming Lounge

コーベント・グルーミング・ラウンジ

The Grand Midoriに構える男性専用的高级理容所。カットはP550、髭のシェービング・トリミングはP650、他にもフェイシャルやヘアスパなどのサービスを提供し、どれも無料ドリンクがついてくる。洗練されたインテリアの中で受けるサービスは特別感満載。カットの後はラウンジエリアでつろぐもよし。ちょっと贅沢な気分を味わい時に利用したいお店だ。



Photo Credit: Covent Grooming Lounge



The Grand Midori, 160 Legazpi St, Makati
☎0905-409-0242
🕒10時~19時
📍 coventph 📍 coventph

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





MOS BURGER From Tokyo

**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
 バンテージカピトリオ店
 アラバンタウンセンター店
 Food Trackヴァーティスノース店
 MITSUKOSHI BGC POP up store **OPEN**



MOS Cheese Burger
 (日本名:モスチーズバーガー)
P269



BBQ Chikien Teriyaki Burger
 (日本名:テリヤキチキンバーガー)
P189



Classic Burger
 (日本名:クラシックバーガー)
P219

日本で生まれたモスバーガー。いまや世界9カ国に約450店舗を展開。フィリピンでは日本で販売している商品を、少し現地の方々の味覚に合うように調整しています。ぜひ違いを比べてみてください。

日本和牛

JAPANESE WAGYU

Glorietta 2, Makati City
 @shaburiandkintanph
 MOBILE: 09178115625 TEL:(02)7719-5141

A5 PREMIUM YAKISHABU

A5 PREMIUM ROSU SHABU

JAPANESE SHABU - SHABU

A5 Omi Beef Wagyu Set

A5 KATA ROSU WAGYU

A5 WAGYU STEAK

A5 WAGYU KARUBI

JAPANESE YAKINIKU

A5 Wagyu Moriawase

MUGEN GROUP

MUGEN GROUP

Get up to 30% discount with Mugen Group Card

MUGEN GROUP

UCC

TENDON

MITSUYADOU SEI-MEN

SHABURI

KINTAN BUFFET

MOS BURGER

Avail to experience the finest Japanese food and coffee with exclusive perks

※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。



一度食べたら忘れられない!
こだわり尽くした一品。

らーめん
島田
RAMEN SHIMADA

坦担麵

Little Tokyo, 1277 Chino 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



YAKINIKU TO A5 TOKYO

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

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

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 MOTSUNABE P1,300 CHAMPON P330

☎ 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 f 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

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

マカティ・クリークサイド 中2階

Wagyu Manila セブ島でNo.1の韓陽苑焼肉のマニラ店

SENDAI WAGYU Chuck Roll Sliced Karubi

大好評につきプロモ第3弾!!
1月25日から2月14日迄
マカティ店とマラテ店で実施



PROMO PRICE AT P380.00 | Regular Price P580.00

SUNTORY 甘くない しかり しもんで しかり

BUY 1 GET 1 FREE LIMITED OFFER

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 C-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



食べ物・レストラン

旅行・観光

美容・ファッション・医療

学習・資格

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。



UNAKICHI

**予約用電話番号が
変わりました!**

G/F Makati Cinema Square, Amorsolo St., Makati City
(02) 7007 7137
 11:30~翌1:00(通し営業) f UNAKICHIMAKATI




LINE

NAKAJI
RESTAURANT

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

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

INSTAGRAM



Affordable! Tasty! Enjoy!

**安い! 旨い!!
楽しい!!!**



剣心 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

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

※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

最高級の
アルゼンチン料理を
お楽しみください



LA CABRERA

6750 MAKATI +639 05 290 0703
+63 2 8833 8946

EDSA SHANGRI-LA +639 67 236 7940
+63 2 8353 2953

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

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

**ANTECH CREMANT
DE LIMOUX EMOTION ROSÉ**

きめ細やかな泡立ちは、まるで莓クリームを口にした時のような味わい!

+632 8804-5028

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



chiho.watanabe@estafewine.com.ph • www.estatewine.com.ph

THE WINE CLUB
高品質なカリフォルニアワイン



ご注文はこちらから
WWW.WINECLUB.PH

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

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・趣味

美容・ファッション・医療

学習・資格

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。

IRON MAN'S

STEAK HOUSE

Ayala Malls
CIRCUIT

鉄板焼き特選和牛ステーキが大人気!!



おいしい伊勢エビ入荷!

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

Valentine's Dayに合う
素敵なケーキをご用意しました

BÉBÉ ROUGE
PATISserie



チョコレートムースケーキ

スフレチースケーキ

ストロベリーショートケーキ

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

0917-851-9636 | 02-8833-2826

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

9:00-18:00 f PatisserieBebeRouge



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



※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。

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



**マカティで
和牛を美味しく!お得に!**

Primer web
「2021年焼肉部門」
アクセス
ランキング
1位

**日本三大和牛
「近江牛」を生産牧場から毎月直送!**

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

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!

LINE友だち追
加で20%OFF!



焼肉
YAKINIKU RESTAURANT
HIRO

HIRO Official Facebook QR →

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!

**具たくさん!
さっぱり味の夏の定番!**



プレミアム豚骨ラーメン
Premium Tonkotsu Ramen

冷やし中華
Hiyashi Chuka(cold ramen)



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

食べ物・レストラン

旅行・観光

美容・ファッション

生活・健康

エンターテインメント

※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。

Taste Ogawa Taste Japan

OGAWA Traditional Japanese Restaurant

おがわ

BGCの本格和食店。エドサジ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。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



est バレンタインデーにもぴったり♡

BAKERY - CAFE

@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



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



日本酒、
 取り揃えております!
 2月3日は節分、
 恵方巻きのご予約受付中!
 皆様のご来店、
 お待ちしております。

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



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/

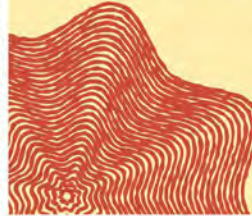


amano

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



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.lentrecotemanila.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



元葉 和食げんば



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出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

※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。

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





カピテカルモサの居酒屋 酔仁 ~SUJIN~

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




さくら *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!!
「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
ご予約は日本語でどうぞ!








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!

※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のアンガスピープを使用。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

2F Alabang West Parade

一本槍・アラバン店

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)



詳細はこちら

 **ipponyarijapresto**

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



山里
YAMAZATO

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

山里 営業時間:

ランチ 午前11:30より午後2:30迄

ディナー 午後5:30より午後9:30迄

電話: +63 2 5318 2888

+63 917 818 9868

プロ
直伝!

今晚のおかず

The Simple Japanese Food

Miso Flavored Fried Rice with Bagoong

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

バゴオンと味噌が相性抜群!

バゴオン味噌チャーハン

●材料 (一人前)

ご飯.....200g
卵.....1個
玉ねぎ.....40g
バゴオン.....10g
合わせ味噌.....5g
醤油.....5g
ごま油.....10g
油 (調理用).....15g
刻み海苔.....(お好みで)
カラマンシー.....(お好みで)

●調理時間

- 1 みじん切りにした玉ねぎをフライパンで炒めていく。
- 2 卵、ご飯を入れ、炒めていく。
- 3 バゴオン、味噌、醤油をあらかじめ混ぜておき、2に投入する。
- 4 全体的に味が混ざったら仕上げにごま油を入れて完成。
- 5 器に盛り付け、お好みで刻み海苔、カラマンシーを添える。

●Miso Flavored Fried Rice with Bagoong

Steamed Japanese rice 200g
Egg 1pcs
Onion..... 40g
Bagoong..... 10g
Japanese Misopaste..... 5g
Soy sauce..... 5g
Sesame oil..... 10g
15g oil..... (for cooking)
Chopped seaweed..... (optional)
Calamansi..... (optional)

●Cooking Directions: Makes 1 serving

- 1 Fry the chopped onions in a frying pan.
- 2 Add eggs and rice and stir fry.
- 3 Mix bagoong, miso, and soy sauce in advance and add to 2.
- 4 When the taste is mixed as a whole, add sesame oil to finish and complete.
- 5 Arrange in a bowl and add chopped nori seaweed and calamansi to your liking.



Point!

調味料である味噌、醤油、バゴオンはどれも焦げやすいので調理する前はあらかじめ合わせて味噌を溶かしておきましょう。そうすることで炒める際にご飯の馴染みが良くなり、味のバラツキを防ぐことができます。

フィリピン食材 豆知識



バゴオンは小エビの発酵調味料で、日本で言う塩辛です。甘辛い刺激的な味が特徴で、フィリピンでは料理のアクセントやディップソースとして使われることが多いようです。当初、フィリピンの方々グリーンマンゴー (酸味の強い未熟マンゴー) にバゴオンをディップして美味しそうに食べている光景には大変驚きました。私的には未だに美味しいのか否か?な部分はありますが、これも食文化なのだなあとthinkしながら、日々フィリピン料理に関して勉強しています。今回はバゴオンライスというフィリピンの定番料理に味噌を加えて和風にアレンジしてみました。ブランドによってスパシーなものや甘味の強いものがあるので、自分好みのバゴオンを探してみてくださいね。Youtubeチャンネルsimple.japanese.foodでは家庭で簡単に作れる日本食を世界の方々に分かりやすく説明しています。プライマーのレシピも紹介していますので、そちらも是非ご覧ください。

おでんハウス

ODEN HOUSE Japanese Restaurant

おいしい市場食堂

カルティマルでのお買い物の際には

ぜひ、お立ち寄りください。



おでんハウスジャパニーズレストラン

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



営業時間 午前6時~午後5時・無休

バサイ・カルティマル生鮮市場横

2F Magic Star Square Bldg

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

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

七賢
SHICHIKEN

白州の清らかな水と響きあう
銘酒をフライピンで

名峰の巖のような力強い旨味と切れ味。
これぞ甲斐駒ヶ岳に育まれた白州の酒。

【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

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 Roces Avenue, Makati
☎+63 2 893-3270 +63 917 573-2934✉ info@cellarsolutions.com.ph

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↑

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!

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
- マニラ店/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**の日本食料店

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

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↑

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

MARUKIN x SUZUNARI

わさび粉
WASABIKO
Wasabi Powder
Net Weight: 1kg

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

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/>

※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。

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
 Ground Floor of Marvin Plaza Building, 2153 Don Chino Roces 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 Victoros Street, Seacom Cpd,
 San Antonio, Parañaque City



LEVEL UP ANY SPORT

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

NOW AVAILABLE ON

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

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
Facebook Summer Cruise Diving Resort 🌐 www.asiacruise77.net
住所 Brgy. Balite, San Luis, Batangas

オーナー高柿豊文(左)

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/>

フィリピン初の
シミュレーション **ゴルフ練習場**

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。)

**1ヶ月回数無制限
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)
- ✓ 月会員のレッスンは回数無制限で3,000ペソ
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

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

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

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んですよね。

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るんですが、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、
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

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



アラバン&ケノン支店開業記念!全サービス10%割引!
アプリからの予約で「15%割引」(2月28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!」

1.月額固定サービス
(週2回の回収/お届け)
初月お試し価格 2,300PHP
(3,500 PHP/次月~)

●サービス内容
①クリーニング+折たたみ返却
②クリーニング+アイロンがけ返却

さらに!
今回だけ!
ドライクリーニング無料(上下2セット)

*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。
*その他の料金、配達可能なコンドなどはお問い合わせ下さい。

●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

●住宅/コンド・オフィス・店舗清掃(例)

通常清掃(P1,000/2H)	しっかり清掃(P2,750~)	エアコン清掃(P1,320~)
シャンパー洗浄(P1,210~)	フロア洗浄(P60/m)	キッチン徹底清掃(P90/m)
ベストコントロール(P22/m)	工場・大規模施設・倉庫清掃(例)	高所/壁面清掃(P90/m~)
		床ポリッシング(P40/m)

※サービスの種類・内容・料金はアプリでご確認いただけます。

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

QRコード

●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)!

ezy LIFESTYLE
イージーライフスタイル

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

LINEから

担当:野田 優

最新のフィリピン関連ニュースを配信!
プライマーのSNSで最新情報をゲット!

YouTube
フィリピンプライマーで検索!



LINE 友だち追加

facebook いいね!
最新情報はここから!

twitter

@philippineprimerで検索!

SNSでプライマーをチェック!

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

HIBARI CLINIC
ひばりクリニック

日本人スタッフ
常駐

年中無休

オンライン診療

メイ先生

海外旅行傷害保険利用可

診療時間 09:00~13:00
14:00~18:00

総合診療科
予約優先制

LINE

※ウォークインの場合は待ち時間が長くなります

マニラ本院 ☎ (02) 7001 2397 -年中無休-
Unit 1201, 12th floor, High Street South Corporate Plaza Tower 1
26th Street, Corner 9th Ave, Taguig, 1634 Metro Manila

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 f kobeclinic.ph ✉ toshikobeclinic@yahoo.co.jp
営 9:00~18:00(月-土), 10:00~18:00 (日)

KOBAYASHI DENTAL CLINIC & LABORATORY
小林歯科診療所・技工所

歯は口を変え
口は顔を変え
顔は表情を変え
表情は人生を創る!

日本語・英語・
タガログ語対応
/当院は完全予約制です。

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.kobayasiclinicph.com
kobayashiclinic.lab@gmail.com(日本語可)

利用可能な保険会社: PRESTIGE INTERNATIONAL 国民健康保険・社会保険 WellBe

●日本語対応可能 ●最新デジタル機器完備

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

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

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

最先端のCAD/CAMを完備

Dr. Claver O. Acero Dr. Joseph Neil Acero Dr. Antoniette Acero Vergara Ms. Acero Lacey Pwasy (Professor in Biology in San Bede University)

Acero先生のインタビュはこちらから

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。

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

日本語でアシスト
致します!

Dr. プゲダ

TOKYO HEALTHLINK

東京ヘルスリンク
ご予約・お問合せ: 0917-808-8874
アラバンモリト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

アラバンザボテ通り

東京ヘルスリンク

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



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。



THE SMILE BAR

Your teeth whitening partner

歯のステイン除去に特化した国内初のサロンです!



20 minutes
SINGLE WHITENING
シングルホワイトニング



40 minutes
DOUBLE WHITENING
ダブルホワイトニング



60 minutes
TRIPLE WHITENING
トリプルホワイトニング

各セッション
わずか
20分

2~9の
シェードの
白さ

安全、効果的、
そして
痛みもありません

料金は
P3999~

INFORMATION

2/F Uptown Parade, BGC
(Above Randy's Donuts)
4/F Vertis North Ayala Malls, QC
(Cinema Section)
(0917) 590 0792
(0917) 148 5659
www.the-smile-bar.ph
info@the-smile-bar.ph



平日のみ 10時~22時 (BGC)
11時~19時 (QC)

「純化」という、美

junca



JPN LOGY SALON

日本人ヘアスタイリスト在中

2月誕生月
女性・男性・子供
ヘアカット無料!!



7441 Sntilian St. PioDelPiar 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



鍼・指圧マッサージ総合漢方センター

25年間、駐在の皆様の健康維持の
お手伝いに努めてまいりました。

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

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

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



2056 Edison St., San Isidro, Makati | ☎0921-939-8358 / 02-8802-9392

(営)13時~20時・予約制(電話予約は19時まで。時間外・往診応需) | (休)なし

Manila Massage

受付はオンコール・サービスのみとなっております。

サービスエリア:
manila, makati, pasay, bgc,
ortigas, mandaluyong, las pinas,
Malate and nearby areas

You can also contact us @
09695355306

**2時間
フルボディー
マッサージ**
995
ボディソープ
またはボディスク
ラブが無料

**24/7
OPEN**

YOI MASSAGE

YOUR RELAXATION AT HOME

399 / hour
最低2時間以上のご利用を
お願いいたします。またエ
リアによっては別途料金か
かる場合がございます。

サービス内容

- 指圧・スウェディッシュ
- タイ古式マッサージ
- フットマッサージ
- ツインマッサージ
- カップルマッサージ
- ベントーサ
- ボディスクラブ
- イヤークャンドル

サービスエリア
Makati • Pasay • Bgc • Malate
Parañaque • Ortigas & Mandaluyong

09973104783
MassageTherapist399

Home & Hotel Services

出張マッサージ

**1時間半
1000ペソ** **OPEN
24 HRS**

※写真はイメージ。施術内容は行政の
決定をご確認ください。

ANGEL'S REMEDYでリラックス!

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

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

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, BCC, Pasay, Pasig, Ortigas, Mandaluyong

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

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, Parañaque, Malate, Pasig,
Ortigas, San Juan, Sta Ana, Manila

Contact details:
Globe: 09959920965/09666395257
Smart: 09993416068/09696204248
Landline: 8996-1345

@jnneedmassageofficial @jnneedmassage
jnneedmassage jnneedmassage
jnneedmassage jnneedmassage

SPA Beauty
Japanese style Spa & Massage

日本人管理で
・安い
・清潔
・優れた技術

GRIT SPA CORPORATION

1時間 350ペソ

High quality Low price massage

BODY DRY OIL
FOOT

30分 …… 200PHP
1時間 …… 350PHP
1.5時間 …… 520PHP
2時間 …… 690PHP

GRIT SPA CORPORATION
UNIT G4-B MAKATI CINEMA
SQUARE PASONG TAMO,
MAKATI CITY

Opening Hours /2:00pm-4:00am

Globe **0945 176 0664**
Smart **0960 366 2576**
02 8708 2802

<https://grit-spa.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






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

MSA Center
MIT Meralco PLDT Shell
ZAPOTE Pure Gold ATC

**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 f RodeoSpaAlabang

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






Seven Angels Massage

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

"RELAXATION AND PLEASURE
WITHIN HEAVEN'S TOUCH"
天国にいるような
リラックス感と喜び

sevenangels003
7angelsmassage

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

CONTACT US:
0917-447-6203 / 0908-397-2327 / 02-7219-5770
www.sevenangelsmassage.com
24-7_on-call@sevenangelsmassage.com




**フィリピンの最新の
情報をお届けします。**

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

@philippineprimerで検索!
SNSでプライマーをチェック!

LINE 友だち追加
facebook いいね!
最新情報はこちらから!

twitter
YouTube
フィリピンプライマーで検索!






特集
旅行・趣味

美容・ファッション・医療

学習・資格

ビジネス

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/ | @whizjapan

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



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【RKさん】

非常にフランクに、そしてポイントをおさえ
ながらそつなくレッスンを進めてくださっ
た。何より、フリートークなども踏まえて笑
顔で楽しくレッスンを進めていただいた点が
良かったと思う。



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

プライマースタッフブログ

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

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



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

「無料体験レッスン」受付中!

POINT 1



ニーズを満たす!
個別指導カリキュラム

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

POINT 2



日本人指導歴が長い!
厳選された優秀な講師陣

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

POINT 3



使える英語を身につける!
1回たっぷり50分レッスン!

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

安心の日本人経営

オンラインレッスン可

ZoomあるいはSkypeを利用した
オンラインレッスンもできます。

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)〜

【通学】
平日 8:00~17:50 土曜 8:00~16:50
【オンライン】
平日 7:00~22:50 土日 8:00~16:50

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-jsc.com | 0917 5571528

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

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。



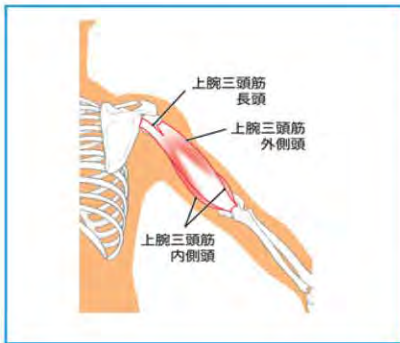
連載



No.18 「上腕三頭筋」を鍛えよう!

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

上腕三頭筋—こういう特定の筋肉の名称を言
うと、すごくマニアックな感じがして、「自分はそこ
までマッチョ路線ではないから…」と一歩引いてしま
う方が多いのですが、そんなことを言わずにすごく
大事な部位のお話なので読んでみてください!



まず、説明を始める前に、まっすぐ腕を真横にあ
げてみて下さい。そして手をグーにして力を入れた
状態で二の腕の脂肪を揺らしてみ、プルプル
揺れていれば、二の腕にたっぷり脂肪がついてし
まっています。

それは、上腕三頭筋が衰えている証拠。上腕
三頭筋は腕の中で一番大きい筋肉で、腕の 3
分の 2 の割合を占めます。腕を鍛える上で、男
性なら太くしたい、女性なら引き締めたいと思っ
てトレーニングすると思いますが、この上腕三頭筋の
優先度が他の部位に比べて圧倒的に高いです。

意外とトレーニングしていても前ばかりしている人
が多いので、普段あまり使われていないからこそ、
トレーニングすると恐ろしく変化します。

三頭筋を鍛えることで、冒頭で確認した二の腕
の脂肪を撃退することができます。しっかり三頭筋
を発達させた状態で、有酸素運動を行うことで、
プロポヨの二の腕からメリハリのある引き締まった腕
になります。また男性はウエイトを使って自重以上
の負荷を与えてあげることで、たくましい二の腕に
なります。今回はいくつか三頭筋のトレーニングを
紹介します。

■ ナロープッシュアップ

- ① 手幅を肩幅より狭めて腕立て伏せの体制をとる。
 - ② カラダが曲がらないように背筋を伸ばした姿勢をキープ
 - ③ 肘を曲げながらゆっくり下ろす(降ろした位置で 1 秒止まる)
 - ④ ゆっくり上がる。これを 8 ～ 12 回を 3 セット。
- ※ できなければヒザついて OK



■ トライセプスエクステンション

- ① 足を広げベンチに座る
- ② ダンベル(水の入ったペットボトルでも可)を頭の後ろで両手に載せるようにして持つ
- ③ ゆっくり肘の曲げ伸ばしを行う
- ④ 8 ～ 12 回 3 セット行う。



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: Line 2204s



美容・ファッション・医療

学習・資格

ビジネス

HOT TOPICS in Manila

SMモールオブアジアに
日本の有名チェーン2店舗が同日オープン!

焼肉ライク/いきなりステーキ Yakiniku Like / Ikinari Steak

1月12日、パサイの大型モール・SMモールオブアジアに、日本の焼肉チェーン店「焼肉ライク」と、ステーキチェーン店「いきなりステーキ」が同日にグランドオープンを迎えました。ちなみに、同時オープンはまったくの偶然なのだそうです。

焼肉ライクは、一人一台の焼肉ファーストフード店。人数を揃えなくても焼肉を楽しみたい時に便利です。一方で、いきなりステーキはコスバ抜群のステーキをワインやビールと楽しめるお店。あまりコストをかけず気軽にステーキが食べたい時に重宝しそう。両店舗とも、今後の展開に期待大です。

詳細はプライマーブログで!
<https://primer.ph/blog/genre/all/yakiniku-like-0111>



焼肉ライクは一人一台、無煙ロースターを取り入れた焼肉ファーストフード



いきなりステーキは前菜を食べずに、いきなりステーキを食べると美味しいことが名前の由来

普段使いもできるオシャレなラーメン!
P300以下のお手頃ラーメン

川ラーメン Kawa Ramen

マカティ、デラロサ通りの Eton Tower 1階に、川ラーメンがオープンしました。2022年にBGCにオープンした店舗に続く2号店です。店舗はモダンなインテリア、お洒落ながらもカジュアルで入りやすく、友人とのランチ等に◎。フィリピン人シェフによる豚骨ベースのラーメンメニューはどれもP300以下とリーズナブル。普段使いできるお店として、重宝しそうです。

GF Eton Tower Makati, Dela Rosa St., Makati
0995 617 4502
FB: KawaRamenPH



Black Garlic (P220)



モダンでおしゃれな店舗

レガスピに新名所誕生!
高級スポーツバー

Mansion Sports Bar and Lounge

マンション・スポーツバー・アンド・ラウンジ

マカティの夜をもっと楽しみたい方へ! 焼肉ヒロやフィリピン料理のTatatitoのあるパランカストリートに、新しいスポーツバーが誕生しました! Mansion Sports Barは昨年未オープン! 種類豊富なお酒を楽しみながら迫力ある大画面でスポーツ観戦ができるほか、ビリヤードやカラオケも。個室も充実しています。仲間と一緒に楽しい夜をお過ごしください。

100, OPL Building, Don Carlos Palanca, Legazpi Village, Makati
0977-166-4881
www.mansionsportsbar.ph
FB: mansionsportsbarandlounge
IG: mansionsportsbar.ph



パランカストリートにオープン!
高級スポーツバー



洗練されたインテリア

サッカー好きのお子さまに朗報!
マニラの人気サッカースクールが再開予定!

湘南ベルマーレ

メトロマニラのサッカー好きな少年・少女にうれしいニュースです!

ながらくお休みしていた【湘南ベルマーレサッカースクール マニラ校】が、4月から予定です! このスクールは、Jリーグクラブの「湘南ベルマーレ」が2018年に開講、年少~小学校6年生の男女が対象です。日本人のプロコーチの指導を受けながら、全力でサッカーをたのしむことができる人気スクールです。サッカーの経験のないお子さまでももちろんOK!

スクールの詳細は「湘南ベルマーレのSNS」で随時更新予定!
QRコードを読み取り、情報をご確認ください!
※4月からのスクール日程や料金などの詳細は2月中に配信予定です。



マニラ校再開のお知らせ



http://www.bellmare.co.jp/bellmare_manila@mf.scn-net.net.jp
担当:加治 (かじ)

CELEBRATE SPECIAL MOMENTS WITH US!

新しい思い出を作るために、美味しい食事をとりながらご友人や大切な方と一緒に過ごしませんか? ぜひ一度、ジャーマンクラブにお越しください。

ご予約は RESERVATIONS@GERMANCLUB.PH
または、お電話にて (02) 8817-3552 までご連絡ください。

会員登録はウェブサイトをご覧ください www.germanclub.ph
または、membership@germanclub.ph または 02 8818 4236 までご連絡ください。

