

Studying in the Philippines

大人も子どもも!フィリピンの学校へ行こう!2023

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.primer.ph





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

SECURITY TIP

気をつけて!!

【4つの注意!!】で、あなたのアカウントを詐欺から守りましょう。

<p>注意1!! あなたのOTPやアカウント情報を他人と共有しない</p>	<p>注意2!! リンクはむやみにクリックしない</p>
<p>注意3!! あなたのアカウントに知らないデバイスを追加しない</p>	<p>注意4!! あなたのアカウントの詳細情報をオンライン上に晒さない</p>

#BDOAntiScam

お問い合わせはBDOジャパンヘルプデスクまで help-japanese@bdo.com.ph



お取り扱い業務

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

**BDO Japan Desk
お問い合わせ先**

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

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

日本語でお気軽にお問い合わせください。

SHARP



蚊取り機能付き空気清浄機

Air Purifier with Mosquito Catcher

蚊媒介感染症を防止します。

1
Attracts mosquito with
UV Light



2
Enticing
Black Body



3
Ideal mosquito's
Entrance Size



5
Powerful catch by
Strong Glue
Sheet



4
Guides mosquito by
Powerful Air
Flow & Suction



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



FP-JM40P-B 30 sq.m

HIGH-DENSITY 7000

World's First!
Air Purifier with
MOSQUITO
CATCHER



除湿機能付き空気清浄機

Air Purifier with Dehumidifier

HIGH-DENSITY 7000

- 自動除湿機能付き
- 洗濯物の脱臭効果
- カビ・ウイルス活性化防止



DW-E16FP-W 24 sq.m



HIGHLY RECOMMENDED
FOR PEOPLE
WITH ASTHMA
& ALLERGIC RHINITIS



プラズマクラスターイオン空気清浄機

空気中のウイルスや細菌を最大99.9%除去します。



RECOMMENDED FOR HOSPITAL/CLINIC
AIR PURIFIER

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

病院・クリニックにおススメ!
空気清浄機



ヘルメットの消毒にも
使用できます。

RECOMMENDED FOR PERSONAL USE CAR
ION GENERATOR FOR CAR

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

パーソナルカーにおススメ



RECOMMENDED FOR RESTAURANT
AIR PURIFIER WITH HUMIDIFIER

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

飲食店におススメ!加湿空気清浄機



RECOMMENDED FOR PERSONAL USE
WEARABLE

IG-NM1-W 80 cm HIGH-DENSITY 25000

学校におススメ!
装着機能付きイオン発生機



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

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

家の中・寝室におススメ!
IoT機能付き空気清浄機



SCAN ME!

プラズマクラスターの効果に関する
より詳しい情報は、当社WEBサイトを
ご覧ください。

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

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



SHARP (PHILS.) CORPORATION

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

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

Fax No.: (+632) 8842-0530

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



www.facebook.com/SharpPhilippines



@sharp.ph

ph.sharp



Winedropは、2020年に発足したAWCフィリピンの小売部門です。AWCは2012年以來、プレミアムワインとスピリッツの現地独占輸入販売代理店として、冷凍コンテナでワインを輸入、最高品質のワインをお客様にご提供しています。

- 快適で親しみやすく、居心地の良い雰囲気の良いワインショップです。
- レストランでは毎日、料理を提供
- プライベートパーティーにも最適
- ワインディナー
- ワインテイスティング
- 豊富なワインとスピリッツのセレクション

SIT & SIP WITH US!

一緒に座ってワインを楽しみましょう!

WINEDROP MAKATI
G&A building, Chino Roces
Ext, Magallanes, Makati
09053700499

 www.winedrop.life
 [winedrop.life](https://www.instagram.com/winedrop.life)
 shop@winedrop.life

WINEDROP GREENHILLS
2F One Kennedy Place, Club
Filipino Ave, Greenhills, San Juan
09561887548



March/Marso
2023 03
Contents

Special Feature

大人も子どもも！
フィリピンの学校に行こう！2023..... 06



29 プロ直伝 今晚のおかず まめ知識付 今回の食材
チキンアドボ井

31 Get Healthy! Be Healthy! Be Beautifully! In the Philippines
カロリー計算が面倒くさい方向けのダイエット法は？

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

It's no secret that education is the key to success. When it comes to making the right choices for ourselves and our children, we always try our best to ensure access to the best schools possible. It can be hard to know where to enroll given the number of options to choose from, but we are here to help you choose the right one for you. This month, we are featuring learning institutions for every level of education, from kindergarten to graduate schools to specialty schools teaching students how to cook, dive, learn different languages, and so much more. We're also sharing with you snippets of school life in the Philippines as experienced by two Japanese graduate students and a dean of one of the top universities in the country.



フィリピン各種マップ

特集で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(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 03月号 Vol.179

(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

大人も子どもも!

フィリピンの学校へ行こう! 2023

今回は、専門的な知識を身につけたい、海外にいたいことを活かして英語で大学院の授業を受けたい、そんな社会人の皆さんに向けて、フィリピンの大学院やMBAを特集!

そして、ジャパニーズスクールやインターナショナルスクールなどの選択肢の中で、お子様にどんな教育を受けさせたいか? また、大学の進路はどうしたいか? 悩んでおいでの保護者の皆さんに子どもの学校もご紹介します!



プライマーウェブサイトでもご覧いただけます! 右のQRコードをスキャンするとページが開きます



フィリピンで学ぶメリット

A 英語力の向上

フィリピンは英語を公用語としている国であり、日常でも授業でも英語を使うことでより実践的な英語力が身につく。フィリピン人の英語の発音は聞き取りやすいと評判なので、日本人にとっては会話が苦にならないのが嬉しいポイント。

B 国際的なネットワークの構築

インターナショナルスクールや大学院には異なる国や文化からの様々な人々が集まる。交流する中で将来的に国際的なネットワークをつくることができ、世界中に人脈を持つと、新しい仕事やビジネスの機会など、可能性が広がる。

C 教育費、生活費が安い

日本の大学の標準額は、例えば公立大学の場合入学料が28万2,000円、年間授業料が53万5,800円。それに対し、フィリピンの公立大学は諸経費を含め年間3万7,000ペソ(約7万4,000円)程度。小中高の場合、日本人学校やインターナショナルスクールだと高額になるが、ローカルスクールとなるとだいぶ安く通わせることができる。また、教育費だけでなく、生活費も比較的安いのは大きなメリットだ。

D 職業開発のサポート

フィリピンの大学や大学院は、留学生のキャリアアップ支援プログラムを提供しているところもあり、将来的なキャリアに向けたステップアップができる。

社会人になっても学びたい
フィリピンMBA、専門学校、大学院のすすめ

社会人になっても新しいことを学びたい、キャリアや生活に活かすことのできるスキルを身につけたい。でも、フィリピンで社会人が勉強できる場所はあるの? どんな感じなの? そんな皆さんの疑問を解決! 今回はフィリピンのMBA、専門学校、大学院をご紹介します。更に、実際に大学院に通った方や大学の教授に、フィリピンの大学院がどんなところなのか伺いました。

大学院に入る前にCHECK!

どんな人が大学院に入れるの?
まずは入学条件を確認

フィリピンの一般的な大学院に入学するためには、学士号を保持していること、学士課程での良好な平均成績、入学試験の合格、推薦状、そして必要な場合には学士課程以外の経験が要求される。大学院によってはこれらの条件が異なる場合もありますので、入学に関する詳細な情報は入学オフィスに直接問い合わせよう。

大学院に提出する書類の例
(外国人の場合)

必要な書類の数はかなり多く、特に日本の卒業証明書・成績証明書などはフィリピン大使館に認証してもらいが必要があり、手続きが少々複雑な場合もある。下記に記載されているものは一例なので、大学院のAdmissions Officeに直接問い合わせよう。

- ① パスポートサイズの写真(3.5cm×4.5cm、背景は白)を貼付した応募用紙。(ウェブサイトからダウンロードし、印刷して記入)
- ② 同意書(ウェブサイトからダウンロードし、印刷して記入)
- ③ 卒業年月日の記載された成績証明書の原本(フィリピン国外の大学卒業生の場合は、フィリピン大使館に認証してもらう必要がある)
- ④ 成績登録担当者が証明する累積成績平均値(CGPA)または成績加重平均値(GWA)(成績証明書にどちらも記載されていない場合)
- ⑤ 市民権を証明するもの(有効中のパスポートのコピーなど)
- ⑥ 資格証明書の譲渡
- ⑦ 大学院進学のための在留資格認定証明書
- ⑧ 人事部またはそれに準ずる部署からの推薦状
- ⑨ 学業とキャリアの目標を含む自己紹介文
- ⑩ TOEFL/IELTSなどの英語試験の証明書
- ⑪ 研究成果物のコピー(博士号取得希望者のみ)
- ⑫ 途中編入の場合、最終学歴の成績証明書(原本、不完全)、(2) 修士・法学部の成績証明書(原本または認証済み原本)、博士課程の成績証明書(原本または認証済み原本)
- ⑬ 職務経歴書付き雇用証明書

フィリピンの大学院ってどんなところ？ 実際に通った人に聞いてみた！

インタビュー全文はWEBで
primer.ph/guide/living-
life/otona-school/



特集

目的を持ってともに学んだ友人、教授は一生の財産

押見 紀子さん



1998年に来比。去年会社を退職してSRRV取得。日本の語学関連会社の企画でフィリピンでの大学でのセミナー、留学等お手伝いしている。趣味テニス。

編集：大学院に行くことになったきっかけを教えてください

私は、夫の赴任に伴いフィリピンに来たのですが、当時は英語がゼロに近い状態でした。日本人の友人と共に英語レッスンを始めたのですが、当時の先生が「何か目的があった方が英語も身につきますよ」とアドバイスをくださいました。幼かった娘がインターナショナルスクールに通い出し、学校行事で先生や娘の友人、そのご両親との会話で英語が必須だと実感しました。そこで当時日本人の間で人気が高かったデ・ラサール大学で英語を勉強しよう、どうせなら、TESL (Teaching English as a Second Language) を研究したいと思い大学院へ進んでみることにしました。専業主婦をしながらの挑戦でした。

編集：入学試験はいかがでしたか？ またいきなり大学院に入ってご苦労されませんでしたか？

私のころは入学テストは割と基本的な内容で、英語が得意でない人も合格できるという印象でした。ただ、入るのは簡単でも、途中で脱落してしまう人が多かったように思います。私は教育学部のコースを選んだのですが、幸い周りにはみんな親切な方が多く、「来週の宿題は大丈夫？」など友人や教授がいつも暖かく助けてくださいました。ただレポートとなると、例えば他校に赴いて生徒相手に調査を行うなどの活動が入ってきます。人に頼らず自分で頑張るしかなく、やはり大変でした(笑)。

編集：フィリピンの大学の修了までの流れは日本と同じですか？

デ・ラサールの場合ですと、二つのパターンがあり、一つは論文は書かないで4つ程度テストをパスすれば修了となるコースと、もう一つのパターンはテストの部分までは同様で、更に論文も書くことで博士課程に進むことが可能になるコースです。私は論文のない方を選びました。ただ、それでも毎週のようにレポートを書かなくてはなりません。与えられたテーマに沿ってレポートを提出するのですが、デ・ラサール指定の書き方があり、英語での論文の書き方を習得する授業は、英語が母国語ではない海外からきた生徒は必修でしたので、韓国人や中国人、中東の方々と一緒に授業を受けました。通学期間は2年です。受講数を多くすれば、最短1年半で修了することも可能でしたが、私は無理ないように一学期に2科目を受けるようにしました。

編集：大学院に行って今よかったと思うことは？

やはり、学校に通うことで、普通に生活してただけでは得られない人間関係ができたことですね。もう10年たちますが、いまだに連絡を取り合っている方も多いです。中には教授になっている方もいらっしゃいます。またその時のつながりで新たなお仕事のお話もいただいたり。卒業してからも続くネットワークは一生の財産ですね。デ・ラサールには英語が得意ではない、海外から来た生徒を助けるための部署があり、色々な相談に乗ってくれます。

英語で経営を学ぶことで、グローバルに活躍するスキルが身につく

田中 伸一さん



兵庫県神戸市生まれ、神戸大学国際文化学部卒業後、2007年ブラザー工業株式会社入社。人事、マーケティング部門を経て、2017年よりフィリピン支社に部門長として赴任。趣味はサイクリングとエレクトーン。座右の銘は「意志あるところに道は開ける」。2022年アテネオ大ビジネススクール修了(MBA)

編集：フィリピンで大学院に通われた理由を教えてください。

2017年7月にフィリピンに赴任した早々、経営会議や取締役会議に参加したのですが、会議で交わされる議論についていけず、経営の一翼を担うものとして、しっかり経営の勉強をする必要があると感じました。もともと海外でMBAを取得するのは長年の夢でもありました。上司のフィリピン人社長が、フィリピンでの生活を最大限活かすために自身でも取得しているアテネオ大でのMBA取得を進めてくれたこともあり、私もアテネオを選びました。

編集：仕事との両立はいかがでしたか？

やはり大変でした。週1回授業を受けていましたが、開始は18時～22時。勤務自体は17時に終えてBGCからロックウェルのキャンパスに向かうのですが、ひどい渋滞にも困られました。授業後は会社の懇親会やお付き合いもありそれも欠かさず参加しました。

編集：苦慮されたことは？

修士論文が厄介でした。非常に厳しい指導の下、何度も書き直しをし、最終的には298ページになりました。私の修士論文のテーマは「会社の将来の中期経営計画策定」。それを実際の業務の中期経営計画に反映し、一石二鳥でもありました(笑)。アテネオは理論だけでなく実践を重視しており、理論を実際の職場で実践し報告する事が求められます。担当領域の営業・マーケティングだけでなく、アカウンティング・ファイナンス、ロジスティクス、アフター

サービスオペレーション、人事、ITの各領域に踏み込んで、自分なりに自社の課題を分析し、改善計画を策定し、それを実践する。すべてが貴重な体験でした。

編集：大学院で得た知見を今後どのように活かしたいですか？

3月末に日本に戻る予定ですが、数年後には今度は海外支社の社長として、興味のあるラテンアメリカで学んだことを実践に生かしたいと思っています。

編集：疲れているときのモチベーションはどこから？

仕事とのバランスがとれるように、1ターム1単位取得とマイペースに進めたのがよかったと思います。またモチベーションを保つために「いつまでにMBAを取得する」と自分や周りに対して宣言しました。言葉に出すと意識が変わり、意識が変わると行動も変わり、習慣が変わって行くと思っています。

編集：どのような方に、フィリピンでの大学院就学を進められますか？

将来の会社経営を担う全ての方に自信をもってお勧めします。日本語ではなく、英語で経営を学ぶことで、フィリピンだけでなく、グローバルで通用する武器を手に入れる事が出来ます。MBAという学位は、生涯にわたって知識と経験を証明するものとなります。ぜひお勧めしたいですね。

教授視点で見たフィリピンの大学院生徒のサポートをする 学生部長のお話を聞いてみた！

編集：ご自身についてお聞かせください。

FSC教育学部カウンセリング・教育心理学科とAndrew Gonzalez FSC College of Educationのカウンセリング・教育心理学科の専任教員をしています。また、現在はデ・ラ・サール・マニラ校(以下DLSU)の学生部長を務めています。

編集：学生部長としての職務をお聞かせください。

学生の全人的発展と幸福・健康を目的としたプログラムやサービスを提供する大学の学生課の担当をしています。私の役割は、学生課のサービスやプログラムが適切に提供され、日々進化していく学生のニーズに対応できるようにすることです。

編集：留学生をサポートするために、学校の管理職として具体的にどのような活動をされていますか？

学校管理者は、留学生の幸福と学問的成功を保証するような方針を立て、実施することが留学生の支援になると考えています。これらの方針は、留学生がタイムリーに学位を取得できるような学問的ガイドラインであったり、学問以外のサービスやプログラム

であったり、留学生が学問的コミュニティの他のメンバーとつながりや帰属意識を持てるようなものです。

編集：デ・ラ・サール・マニラ校での学習はどのようなものになるのでしょうか？

DLSUは、学習者中心の研究型大学として知られています。つまり、留学生はここで研究能力を磨き、教室の壁の内側と外側の両方で学習が最大になるように指導を受けます。

編集：フィリピンの大学院で勉強することを希望する留学生に一言お願いします。

DLSUは包括的な大学です。異なる背景や国籍を持つすべての学生を歓迎します。DLSUでは、各分野の専門家である優秀な教授陣と出会い、共に研究することができます。ここで彼らは自分のスキルを伸ばし、新しいスキルを身につけることができます。しかし、それ以上に重要なのは、DLSUは教育プログラムとサポートサービスを通じて、学生の幸福をトータルに考えていることです。



クリスティーン・ジョイ・アトトゥーボ・バラダ教授

Christine Joy Atotubo-Ballada, Ph.D.
Office of Student Affairs
De La Salle University - Manila

統計学、アセスメント、教師教育、教育心理学の分野で20年にわたる教育経験を持つ。フィリピンのマニラにあるデ・ラ・サール大学で教育心理学(定量的方法論)を中心とした哲学修士号と教育測定・評価における理学修士号を取得。現在は、デ・ラ・サール大学のDean Of Student Affairsを務める。

フィリピンで大学院に通うメリットとして、高度で専門的な知識をつけながら、英語力を磨くことができる事が挙げられる。ここでは、マカティ、BGC、オルティガス周辺の大学院、MBAをご紹介します！

フィリピンの大学院

University of the Philippines

ユニバーシティ・オブ・ザ・フィリピン

●日本人の入学条件：幼稚園入園テスト(KAT)、7年生入園テスト(GAT) ●必要英語レベル：TOEFL 500点以上(PBT) 173点以上(CBT) 61点以上(iBT) ●授業料(諸経費含まず)：P4,661.50~P31,490.50(12単位) ●授業形式：対面・オンライン ●登録受付期間：Midyear 2023年7月5日・7月4日(火) ●授業開始日：Midyear 2023年7月5日

Roxas Ave, Diliman, Quezon City ☎(632) 8981-8500

🏠 upd.edu.ph 📧 upsystem 📧 universityofthephilippines1908 🐦 upsystem

University of Sto. Tomas

ユニバーシティ・オブ・サントーマス

●入学条件：TOEFLを受けていること、他 ●必要英語レベル：TOEFL ●授業料(諸経費含まず)：修士号 1単位 P2,998 / 博士号 1単位 P3,596 ●授業形式：対面・オンライン ●登録受付期間：2023年度は終了。来年度は未定 ●授業開始日：未定

España Boulevard, Manila

☎(+63)-2-3406-1611 / (+63)-2-8786-1611 / (+63)-2-8553-1611 / (+63)-2-8880-1611

🏠 www.ust.edu.ph 📧 UST1611official 📧 ust1611official 🐦 UST1611official

AMA School of Medicine

AMAスクール・オブ・メディスン

●入学条件：科学または芸術分野の4年制学士号、National Medical Admission Test (NMAT)の受験資格、他 ●必要英語レベル：TOEFL/IELTS ●授業料(諸経費含まず)：非公開 ●授業形式：対面 ●登録受付期間：2023年度は終了。来年度は未定 ●授業開始日：未定

Osmeña Highway, corner Gen.Mojica, Makati ☎(02) 751 7131

🏠 amaschoolofmedicine.amaes.edu.ph 📧 amaschoolofmedicine 📧 amaeducsystem

🐦 AMAEducSystem

フィリピンのMBA

Ateneo Graduate School of Business

アテネオ・グラデュエート・スクール・オブ・ビジネス

●外国人の入学条件：学士号を取得していること、最低でも2年の就職経験があること ●必要英語レベル：TOEFL 80点以上(iBTテスト) 550点以上(PBTテスト)/IELTS:バンドスコア6.5点以上(いずれも過去2年以内に受験したもの) / Cambridge Assessment English 176点以上 ●授業料(諸経費含まず)：MBA Standard Program 5科目 / P89,275.15、MBA Program for Middle Managers 3科目 / 86,838.18、MBA in Health Program 3科目 / P81,383.45、MBA Regis Program P33,370.80 ●授業形式：対面・オンライン ●登録受付期間：Third Trimester 事前登録2023年5月18~20日、オンライン登録25~27日(MBA Standard、他) Term 4 事前登録2023年4月20~22日、オンライン登録27~29日(Ateneo-Regis MBA Programのみ) ●授業開始日：Third Trimester 2023年5月29日(MBA Standard、他) Term4 2023年5月2日(Ateneo-Regis MBA Programのみ)

#20 Rockwell Drive, Rockwell Center, Makati City ☎8899-5548 / 0921-9382909 (Admission)

🏠 gsb.ateneo.edu 📧 AteneodeManilaGSB

Centro Escolar University, Makati Campus

セントロ・エスカラー・ユニバーシティ・マカティ・キャンパス

●入学条件：成績証明書、家計検査結果など ●授業料(諸経費含まず)：非公開 ●授業形式：対面・オンライン ●登録受付期間：2023年7月1~21日 ●授業開始日：2023年8月1日

259 Sen. Gil J. Puyat Ave, Makati ☎(02) 8889-7491 / 8843-0300

🏠 www.ceu.edu.ph 📧 theCEUofficial

FEU Makati

FEUマカティ

●入学条件：学士号を取得していること、エッセイの提出など ●必要英語レベル：TOEFL/IELTS ●授業料(諸経費含まず)：22単位 / P42,772.50 ●授業形式：対面・オンライン ●登録受付期間：2023年4月3~15日

Gil Puyat Avenue corner Zuellig Loop, Makati City

☎(02)836-2002 / (02)836-2033 / (02)836-9870 loc. 119 / (02)330-2269

🏠 www.feu.edu.ph/index.php/institutes/feu-makati/ 📧 FarEasternUniversity

Arellano University

アレリャーノ・ユニバーシティ

●入学条件：成績証明書など ●授業料(諸経費含まず)：P1500/単位 ●授業形式：対面 ●登録受付期間：Summer classes 2023年6月22~24日 ●授業開始日：2023年6月26日

2600 Legarda St, Sampaloc, Manila ☎8734-7371

🏠 www.arellano.edu.ph 📧 ArellanoUniversityOfficial

Jose Rizal University

ホセリザール・ユニバーシティ

●入学条件：学士号を取得していること ●授業料(諸経費含まず)：P49,350.00(12単位) 2019年2月28日時点の情報 ●授業形式：オンライン ●登録受付期間：2023年4月3日~ ●授業開始日：2023年4月17日

80 Shaw Boulevard, Mandaluyong City ☎(+632) 8531-8031 to 35

🏠 wjru.edu.ph 📧 JoseRizalUniversity



Ateneo de Manila University

アテネオ・デ・マニラ・ユニバーシティ

●入学条件：学士号を取得していること、大学院での研究を希望する専攻分野において、学部で18単位以上、またはそれに相当する単位を取得していること ●必要英語レベル：TOEFL: 80点以上(iBTテスト) 550点以上(PBTテスト)/IELTS: バンドスコア6.5点以上(いずれも過去2年以内に受験したもの) / Cambridge Assessment English 176点以上 ●授業料(諸経費含まず)：1単位 / 4,201.00 ●授業形式：対面・オンライン ●登録受付期間：1st semester 2022年8月3~5日、8~9日 / 2nd semester 2023年1月9日、11日 ●授業開始日：1st semester 2022年8月11日 / 2nd semester 2023年1月16日

Ateneo de Manila University Loyola Heights campus, Katipunan Avenue, Loyola Heights, 1108 Quezon City

☎(+632) 8426 6001 🏠 www.ateneo.edu 📧 ateneodemanila 📧 ateneodemanila 🐦 ateneodemanila

De La Salle University

デ・ラ・サール・ユニバーシティ

●入学条件：学士号を取得していること ●必要英語レベル：TOEFL/IELTS ●授業料(諸経費含まず)：1単位 / P3,930~6,005 ●授業形式：対面・オンライン ●登録受付期間：1st term 2023年8月24~25日 ●授業開始日：1st term 未定

2401 Taft Ave, Malate, Manila, 1004 Metro Manila

☎(632) 523-4333 (direct line) / (632) 524-4611 (extension 245)

🏠 www.dlsu.edu.ph 📧 DLSU.Manila.100 🐦 dlsu Manila

Asia Pacific College

アジア・パシフィック・カレッジ

●入学条件：学士号を取得していること ●必要英語レベル：TOEFL/IELTS ●授業料(諸経費含まず)：非公開 ●授業形式：対面・オンライン ●登録受付期間：3rd Trimester 2023年3月17~22日 ●授業開始日：3rd Trimester 2023年3月23日

3 Humabon Place, Magallanes, Makati ☎0917 827 3243 / 0917 816 5570 / 0933 861 4227

🏠 www.apc.edu.ph 📧 asiapacificcollege.edu

Washington SyCip Graduate School of Business / Asian Institute of Management

ワシントン・シジブ・グラデュエート・スクール・オブ・ビジネス/アジアン・インスティテュート・オブ・マネジメント

●外国人の入学条件：学位もしくは相当するもの、最低2年の就職経験があること、GMAT/GRE/NMATなどのいずれかの結果(これらがなければAIM入試の受験)など ●必要英語レベル：IELTS or TOEFL results ●授業料(諸経費含まず)：USD 28,500(The International MBA program/2024年1月入学) USD 15,500 (The 18-month Online MBA/2023年9月入学) ●授業形式：対面・オンライン ●登録受付期間：2023年8月31日締め切り(The International MBA program) 2023年7月24日締め切り(The 18-month Online MBA) ●授業開始日：2024年1月(The International MBA program) 2023年9月(The 18-month Online MBA)

123 Paseo de Roxas, Legazpi Village, Makati ☎02-8892-4011

🏠 wsgsb.aim.edu 📧 AsianInstituteofManagement

De La Salle University - Makati Extension Campus

デラサール・ユニバーシティ・マカティ・エクステンション・キャンパス

●入学条件：学士号を取得していること、最低2年の就職経験があること、NMATスコアの提出など ●必要英語レベル：TOEFL/IELTS ●授業料(諸経費含まず)：1単位 / P4,149.00 (2022年度) ●授業形式：対面・オンライン ●登録受付期間：Term 3 2023年2月25日まで ●授業開始日：Third Trimester 2023年5月第1週

5th Floor, Tower 2, RCBC Plaza, 6819, 1200 Ayala Ave, Makati

☎(+632) 7753 4611 local 111 🏠 www.dlsu.edu.ph/campuses/makati/ 📧 DLSU.GradStudies

Mapúa University Makati

マップア・ユニバーシティ・マカティ

●入学条件：学士号を取得していること ●必要英語レベル：TOEFL500点以上もしくはIELTS バンドスコア6.0以上(各スキル5.5以上) ●授業料(諸経費含まず)：P2000/単位(現金払いの場合) ●授業形式：対面・オンライン ●登録受付期間：4th quarter 2023年5月16~19日 ●授業開始日：2023年5月23日

1191 Pablo Ocampo Sr. Ext, Makat ☎(02) 8891-0837 / (02) 8891-0843

🏠 www.mapua.edu.ph 📧 MapuaUniv

Asia Pacific College

アジア・パシフィック・カレッジ

●入学条件：卒業証明書、エッセイ提出など ●授業料(諸経費含まず)：約P32,000 (1カーム6単位、もしくは2学科) ●授業形式：対面・オンライン ●登録受付期間：受付中~ Term 3 2023年3月20日まで ●授業開始日：2023年3月25日

3 Humabon Place, Magallanes, Makati ☎0917 827 3243 / 0917 816 5570 / 0933 861 4227

🏠 www.apc.edu.ph 📧 asiapacificcollege.edu

Rizal Technological University

リザール・テクノロジカル・ユニバーシティ

●入学条件：経営学の理学士号を取得していること(経営学以外の学士号取得者は事前にコース受講が必要)、1年以上の就労経験があること ●授業料：1単位 / P700 (各学科3単位) ●授業料(諸経費含まず) ●授業形式：オンライン ●登録受付期間：未公表(公式FBにて発表) ●授業開始日：未公表(公式FBにて発表)

Boni Ave, Mandaluyong ☎8534-8267 loc. 1204

🏠 www.rtu.edu.ph 📧 RTUGradSchool

フィリピンで資格取得にチャレンジ! 専門学校紹介

キャリアに役立つものから、趣味を楽しむものまで、資格を取得できる専門学校をご紹介します!

Continental Aero Flying School

コンチネンタル・エアロ・フライング・スクール

セスナ免許

子供のころの夢はパイロットになって空を飛ぶことだった・・・そんな方におススメしたいのが、Continental Aero Flying School。1980年からセブのマクタン国際空港でパイロット教育を行い、多くのパイロットを輩出してきた。日本の半分以上の価格でセスナ機操縦の資格がとれ、講義はオンラインでも可能。週末に通って、夢をかかえてみては?

Photo Credit: Continental Aero Flying School



- 外国人の入学条件: トレーニング開始時の年齢が17歳以上であること/中等教育を修了していること/英語に堪能であること/クラス1パイロットメダル証明書の取得が可能であること/希望するトレーニングプログラムの審査基準を満たしていること/必要な英語レベル: TOEIC、TOEFL等の英語の国際資格を取得 ●授業形式: 対面およびオンライン

3F, Donalen Building, Basak, Lapu-Lapu City, Cebu ☎032-495-2762/0947-484-6622
 www.continentalaero.com ContinentalAeroFlyingSchool continental_aero

Summer Cruise Diving Resort

サマークルーズ・ダイビングリゾート

OWD (オープン・ウォーター・ダイバーライセンス)

元々アナオでダイビングインストラクターをしていた高橋さんが独立し、昨年11月に完成した「海の家」。ダイビングリゾートの施設を利用する際に必要となるダイビングライセンスのCカードを取得できるPADI認定コースを提供しており、日本人インストラクターによるマンツーマン体制なので、言語の心配なく安全に学ぶことができる。12歳以上であれば誰でも参加可能。コースは1泊2日、もしくは日帰り×2回。

Photo Credit: Summer Cruise Diving Resort



- 授業料: スクーバダイバー: P 12,800 (1日、器材レンタル含む)/オープンウォーター: P 15,800 (2日、器材レンタル含む)/アドバンス: P 15,800 (2日、器材レンタル含む)/レスキュー: P 19,500 (3日、EFR込み・器材レンタル含む)/EFR: P 9,000 (半日、心肺蘇生法、応急手帳、器材レンタル含む)/ダイブマスター: P 28,000 (最長7日間、器材レンタル含む) 週末ベースでの講習も可能別途費用・年間メンバースhip費用 (約\$120/year)・教材費(22,000)別途必要 ●授業形式: 対面

Brgy. Balite, San Luis, Batangas ☎0969-241-7880/0995-271-8859 (日本語可)
 asiacruz77.net summercruiseresort summercruiseresort

●他にもある!おすすめ専門学校リスト

UCC Coffee Academy Philippines

●取得資格: パスタ資格など ●授業料: 1レッスンP3800から(所要時間2~3時間、食事も含む) ●授業形式: オンライン・対面

3rd floor Uptown Parade, 38th Street, Corner 9th Ave, Uptown Bonifacio, Taguig
 ☎009672934685/8281-3469 registration.uccoffeeacademy.ph
 UCCCoffeeAcademyPhilippines uccoffeeacademyph

Enderun

●取得資格: 調理師資格、パティシエ資格など ●入学条件: 履歴書、経費支弁書、学業成績証明書、パスポートのコピー、出生証明書または同等の証明書など ●授業料: 調理師資格P785,000 (受講期間は8ヶ月間) ●授業形式: 対面

1100 Campus Avenue, McKinley Hill, Fort Bonifacio, Taguig, 1634 Metro Manila
 ☎02-8856-5000
 www.enderuncolleges.com EnderunCollegesPH enderuncolleges

Mint

●取得資格: ミュージックビジネスマネジメント、動画撮影、起業、マーケティングなど ●授業料: 1単位P2,700 (1学期23単位) ●授業形式: 対面

1030 Campus Avenue 2F CIP Bldg., McKinley Hill, Taguig City Philippines 1634
 ☎0917 514 7711/0917 637 9936
 mintcollege.com mintschool mint_stagram mintschool

The Culinary Arts International

●取得資格: 調理師資格(ACF CERTIFIED CULINARIAN certification) ●授業料: P278,500から ●授業形式: 対面

Unit SFO-C (2C) Classica 1 H.V. Dela Costa Street, Salcedo Village, Makati
 ☎0927 753 8177 culinaryartsinternational.com
 culinaryartsinternational culinary_arts_international

Azul Freediving

●取得資格: Basic Freediver Course / Freediver Course
 ●授業料: P117,5000 (2日間オープンウォーター・4セッション、宿泊・交通・食費込み) ●授業形式: 対面

San Teodoro Anilao, Mabini, Batangas
 azulfreediving azulfreediving

American Institute for English Proficiency - Makati Branch

●取得資格: Teaching English to Students of Other Language (TESOL)資格、他 ●授業料: P22,395から ●授業形式: オンライン・対面

Greenbelt Mansion, Suite 505 106 Perea Street Makati
 ☎8818-1111 ext. 219/0917.701.9520/0917.850.3456/0917.137.9695
 http://www.aiepro.com AIEPROENGLISH aieproenglish

American TESOL Institute Philippines Inc.

●取得資格: TESOL資格(ATI USA認証)
 ●授業料: Advanced TESOL NOW P7,500 / Advanced TESOL Virtual P15,000 ●授業形式: オンライン

707 Shaw Blvd Kapitolyo, Pasig ☎(+639) 66 374 7949
 americanatesolphils.com AmericanTESOLInstitutePhilsInc atiphils

おすすめ語学学校

フィリピンは日本から行きやすく、比較的に安価に英語を学ぶことができるため、人気の英語留学先だ。そのため、英語を含めた語学学校が豊富で、日本人経営の学校も多いのが嬉しい。ここでは語学学校をピックアップしてみた。

SHINANO International Language Centre, Inc.

シナノ・インターナショナル・ランゲージ・センター

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できる語学学校。マンツーマン、グループレッスンどちらも対応可。独自のフィリピン語検定も提供。



Photo Credit: SHINANO International Language Centre, Inc.

●授業形式: オンライン
 Unit 704 Cityland Herrera Tower #98 V.A. Rufino Street corner Valero Street, Salcedo Village Bel-Air, Makati ☎0917-373-2243 shinanointernational

PJ LINK LANGUAGE CENTER, INC.

ピージェーリンク・ランゲージセンター

英語、タガログ語、日本語のコースを提供。PJ LINK独自の英語で「できること」を増やす初級から中上級向けのコース、英語で仕事ができるようになるビジネス英語コースも提供。日本語コースはグループ授業も提供。



Photo Credit: PJ LINK LANGUAGE CENTER, INC.

●授業形式: オンライン・対面
 4F Ricogen Building, 112 Aguirre Street, Legazpi Village, Makati ☎0917-154-9283
 www.pjlink-manila.com manila.pjlink manila.pjlink

Stepforward Philippines inc.

ステップフォワード株式会社

ベーシックな英会話はもちろん、資格対策 (TOEIC/TOEFL/英検/IELTS)、ビジネス英会話、旅先・出張先で使えるトラベル英会話まで幅広いコースを提供。また、発音徹底トレーニングはアメリカンアクセントを中心に練習を行う人気コース。



Photo Credit: Stepforward Philippines inc.

●授業形式: オンライン・対面
 Unit 1602 One Park Drive, 11th Drive, Corner 9th Ave, Taguig ☎02-7089-9953
 stepforward-learning.com stepforward_bgc stepforward_lp/

DCEC Philippines

デラ・クルーズ イングリッシュクラブ

独特の「体で覚える英会話」習得法を使い、日常会話、ビジネス英会話に対応したオンラインのマンツーマン、企業向けのグループ研修を提供する。企業向け研修はオンライン、もしくは講師が企業オフィスへ行き対面で行うことも可能。



Photo Credit: DCEC Philippines

●授業形式: オンライン・対面
 7F Finman Centre, 131 Tordesillas St., Salcedo Village, Makati City ☎0917-557-1528
 www.teszara.com DCECjp dceceenglish

お子さんの学校選びのポイントとマニラの主な学校を紹介

ここがpoint 学校選び!! お子様の学校選びの時にぜひ考えたい、調べたいポイントと注意点をまとめてみました。

まず確認! 家庭の事情、家族の希望

- ① お子様の現在の年齢
- ② 比での滞在年数
- ③ 帰国時のお子様の年齢
- ④ 海外への再渡航の可能性
- ⑤ 帰国後の編入状況
- ⑥ 現在の第一言語
- ⑦ 習得したい英語レベル
- ⑧ 習得したい日本語レベル
- ⑨ 親の英語レベル
- ⑩ 芸術、スポーツ等の活動状況

次に確認! 学校の状況、現状

- ⑪ 学費
- ⑫ 学校の規模、1クラスの人数
- ⑬ 教師の国籍
- ⑭ スクールバスの有無
- ⑮ 学校の規模、1クラスの人数
- ⑯ 宗教の授業、ミサの時間
- ⑰ 国際的学習プログラムの有無
- ⑱ コロナウイルス感染症対策



①~⑩は、ジャパニーズスクール以外を選択する場合に重要。日本に戻る時点で低学年であれば、帰国後に周囲に追いつくのは比較的容易のため、インターナショナルスクール、プライベートスクールを選びよ経験の場とするのも選択肢の一つだ。しかし高学年以降だと周囲に追いつくために若干の苦勞を覚悟したい。また④その後の渡航の可能性⑤日本に戻った時の編入状況、たとえばインターナショナルスクールに入る環境があれば今からその環境になじんでいくのも一手。事前に帰国後の状況も考慮したい。

現在の語学習得状況⑥を加味した上で、⑦⑧のお子様自身につけてほしい語学力レベルを考えたい。これはバランスも含めて学校を選ぶ前に明確にしておきたい重要な要素だ。日本の公立学校より一歩進んだ英語力を身につけてほしいのであれば、ジャパニーズスクールでもネイティブローカルの講師による英語授業があるし、それ以上のレベルを希望すればインターナショナルスクール、プライベートスクールを視野に。ローカルプライベートスクールは、インターナショナルスクールと比較し、学費も低額で遜色ない英語力が得られる。

重要なのが⑨親の英語レベル。家庭と学校の先生や教師との円滑なコミュニケーションは、子供の教育にとって不可欠。自身でなくても、親しいママ友などの代理環境があるかどうかでインターナショナル、プライベートスクールが選択肢となるかどうかの境目となるだろう。

⑩学業以外に芸術、スポーツ活動に勤しみたいお子様の場合、ホームスクールという選択肢がある。ただ日本ではまだ認可されていない教育方法なので注意したい。

次に確認! 学校の状況、現状

⑪~⑱は、webなどで調査が可能。注目する学校の情報は事前に調べておきたい。また例えばミッション系の学校では、⑯宗教学やミサの授業に長い時間を割いたり、独自の歴史観を持った授業がある場合もある。またグローバル化が進む昨今、ぜひ知っておきたいのが⑰国際標準の教育プログラム。学校の取り組みも外せない項目だ。⑱は教室内のスペースが十分に取っているか、空気清浄機が完備しているかなどの確認、また、対面が難しい場合はオンライン授業に対応しているかなどの確認もしておきたい。

知っておきたい留学や就職に役立つ国際的な英語資格

※学校に学習プログラムがあるか調べよう!!

IELTS アイエルツ

(International English Language Testing System)

主な活用目的: 海外留学、海外移住、海外企業就職など
イギリス発祥の英語力証明のグローバルスタンダードテスト。英国、オーストラリア、カナダ、ニュージーランドのほぼ全ての高等教育機関で認められており、米国でもTOEFLに代わりに入学者審査に採用する教育機関が3,400を超える。テストはアカデミックとジェネラル・トレーニングの2つのタイプがある。

主な活用目的: 日本国内での就職や転職活動、海外企業就職など
英語のコミュニケーション能力を判定する世界160カ国で実施されている世界共通の基準テスト。テスト内容はグローバルビジネスシーンや日常生活など実践的な場面が多く、海外就職の際に職場でのコミュニケーションなどに役立つ英語を身につけることができる。

学基準に用いられている。特に北米では多くの大学が外国人生徒の入学基準としている。11~15歳向けのジュニアテストもある。

TESOL テソル

(Teaching English to Speakers of Other Languages)

主な活用目的: 海外で英語を教えたい人に

英語を母語話者以外の人々に教えることを目的とするトレーニングや資格試験。英語教授法、文法、話し言葉、文化などについて学ぶことができる。取得すると英語教師としてのスキルと能力を証明でき、海外でも英語教師として働くことができる。

TOEFL® トーフル

(Test of English as a Foreign Language)

主な活用目的: 海外留学など

米国のNPOが主催する非英語圏の出身者のみを対象としたテストで、米国やオーストラリアなどの教育機関で入

プレスクール

Childcare Center Whiz

ウイズこども園

楽しく体を動かすことと、日本語の保育を大切にしている日系幼児教育施設。「幼児期に体を動かすことは、脳を活性化させ、学力の向上や前向きな気持ちのコントロールに大きく影響します。」と代表の小野さん。「また、幼児期に母語である日本語の力をつけることは、自信を培うだけでなく、大切な人との信頼関係を築くことに繋がります。」毎日のプログラムには、運動と英語があり、曜日ごとのプログラムには、ワーク・創作・音楽がある。日本の季節に応じた毎月のイベントに加えて、BGC内の農園で農業体験、HIPHOPダンス教室、J1リーグ湘南ベルマーレによるサッカー教室(4月より再開)なども実施している。



Photo Credit: Childcare Center Whiz

●年間授業料: 約39万PHP (税込・外部施設利用料と教材費込) ●対象年齢: 2023年4月1日時点で3歳~5歳 ※現在定員に達しているクラスもあります。●保育・授業時間: 9時~15時 ※延長保育あり ●日本人の入学者条件: 申請書の提出、面談 ●定員数: 定員50名 ●体験入学の有無: × ※現在、感染症対策のため体験入学はしていません。●外遊の有無: ○ ●課外クラス: BGCにある農園での農業体験・湘南ベルマーレによるサッカー教室・ヒップホップダンス教室・BGC内の体育館を利用した運動・近辺の公園を利用した運動やアクティビティ ●スクールバスの有無: ○ ※BGCのみ ●制服の有無: ○ ●施設設備: 多目的ホール ※現在、施設拡張中 ●給食: お弁当を各自持参 ●通園方法: ○ ※定員に空きがあれば

UNIT 209, 1ST FLOOR PARK WEST VERITOWN, 7TH AVE. CORNER 36TH ST. BGC, FORT BONIFACIO, TAGUIG CITY
☎02-8529-2129 🏠 whizkids.jp 🌐 whizjapan

International Childhood Development Center of OISCA

オイスカマニラ日本語幼稚園

東京に本部を置く国際NGO「オイスカ・インターナショナル」を母体としており、日本のカリキュラムに基づき、日本人の幼稚園教師が日本語の早期幼児教育を展開しているのが特徴。教育の柱は、①強い体を育てる ②自立心と社会性を育てる ③きれいな心を育てる ④良い頭に育てる。日本の四季折々のイベントや活動(こどもの日、七夕の会、夏祭り、等々)を取り入れている。また、外部の先生を招いた英語クラスも週に一度行ない、英語に触れる機会にも配慮。日本の小学校に入る準備段階として、日々の幼稚園生活を通して、日本人的な感性を育てる幼稚園。



●保育料: 入園料: USD 1,200 (入園時のみ) 保育料: 月額 USD 600 (年額 600x12 = USD 7,200) スクールバス代: 月額 P7,000 ●対象年齢: 未年長2歳~年少3~4歳 / 年中4~5歳 / 年長5~6歳 ●授業時間: 9時~15時 ●児童数: 20名 ●スクールバスの有無: ○ (即相談。BGC, Makati方面) ●制服の有無: ○ ただし、通園バック、帽子と名札の指定あり。上履なし ●日本人の入園条件: なし 入園費11,000円、家族写真1枚 ●学年度: 4月~3月 (日本の学期制に準ずる) ●外遊の有無: ○ (ペラダでの外遊は定期的に海外保育) ●課外クラス: 年長組はペラダのアーバンガーデンで農業活動 ●施設設備: ホール、ウォールクライミング、大型つきまき、トランポリン、図書室 ●給食: お弁当持参、注文弁当も有り ●通園方法: ○ ●体験入学の有無: 無料(平日保育体験可) ●見学時間(土・日除く): ※アポイント制 ●その他: 1ヶ月分の保育料で一時期休園も可能

Unit 3-D Strata2000 F. Ortigas Jr. Road, Ortigas Center, Pasig City
☎02-5310-3811 / 0908-919-7411
🌐 www.oisca-youchien.com/manila/index.aspx

Photo Credit: International Childhood Development Center of OISCA

Manila Japanese School Attached to the Embassy of Japan

在フィリピン日本大使館附属 マニラ日本人学校

BGCに所在する日本人小・中学一貫校。4ヘクタールの広々とした敷地に綺麗な校舎及び、24時間の警備体制の下で子供たちは、のびのびと学校生活を満喫している。将来、日本への帰国者を対象としており、授業や習慣、環境は、まさに日本の学校である。一方で、小学1年生から始まる「英会話」の授業など、英語教育に対する取り組みも積極的だ。

Photo Credit: Manila Japanese School Attached to the Embassy of Japan



●授業料: ①入学金: P26,000 ②授業料小学部: P17,000 (月額) / 中学部: P17,000 (月額) ③施設費: P7,000 (月額) ●対象年齢: 6歳~15歳 (小学部児童及び、中学生部生徒) ●授業時間: 7時30分~14時15分等 (学年、曜日によって下校時刻が変わります) ●スクールバスの有無: 有 ●制服の有無: × (但し、式服があり学校行事時に着用) ●日本人学校の入学条件: 日本国籍を有していること。但し、学校規則に定める国籍条項を満たした場合は、その限りではない。詳しくは、学校へお問い合わせください。 ●学年年度 (スタート時期): 1学期 (4月~7月) / 2学期 (8月~11月) / 3学期 (1月~3月) (日本の学校と同様) ●障がい児の受け入れ: 有 (2023年4月~、小学部特別支援学級が開設予定) ●ウェイトング制度: 現状、受け入れ人数が十分確保されており、転入入学の有無: 無 ●課外クラス: 保護者が管理運営する放課後クラブ活動 (野球、サッカー、バスケットボール、テニス、空手、水泳、工作クラブ) がある。 ●児童生徒数: 約310名 (2023年1月現在、コロナ禍前は約460名程度) ●施設設備: 大小プール、体育館 (第1・第2)、特別教室 (美術、音楽、技術、図書)、茶室など。各教室WiFi完備 ●昼食: お弁当を各自持参 ●途中編入: 有 (通年にて編入可能)

36th St, University Park, Bonifacio Global City, Taguig
 ☎ 02-8840-1424 to 27 🌐 www.mjs.ph 📧 ManilaJapaneseSchool

Nord Anglia International School Manila

ノード・アングリア・インターナショナル・スクール

世界有数のプレミアムスクール組織である Nord Anglia Education のマニラ校。現在、30カ国以上の国籍の生徒が在籍し、多様な環境で学ぶことができる。教師は全員英国の優れた専門的資格を持ち、英語のナショナル・カリキュラムの実施に関連した経験を持つ。生徒一人ひとりのニーズに応えられるように、少人数制のクラス編成になっているのも特長。

Photo Credit: Nord Anglia International School Manila



●年間授業料: P427,919~1,475,588 ●対象年齢: 2~18歳 ●授業時間: 7時30分~14時30分 ●日本人の入学条件: 入試、インタビュー ●スクールバスの有無: ○ ●日本人の入学条件: ビザ ●学校年度: 1学期 (9~12月) / 2学期 (1~4月) / 3学期 (5~7月) ●障がい児の受け入れ: × ●ウェイトング制度: × ●体験入学: ○ ●課外クラス: 美術、音楽、演劇、スポーツ ●児童数: 219名 ●施設設備: 図書室、理科室、カフェテリア、MacBook/iPad教室、運動場、バスケットコート、屋外遊具 ●昼食: カフェテリア ●途中編入: ○

Bradco Avenue Aseana Business Park Paranaque City 1700 Metro Manila ☎02-7987-7878
 🌐 www.nordangliaeducation.com 📧 NAISManila @nordangliainternationalmanila NAISManila

Brent International School Manila

ブレント・インターナショナル・スクール・マニラ

100年以上の歴史を持つインターナショナルスクールで、約40ヶ国の児童と10ヶ国の教師が集まる。現在の校舎は1984年に開校したが、管理の行き届いた設備や施設は清潔さが保たれている。日本人の間では知名度が高く、高等部から入学させるケースが多いが、高い英語力が要求されるため、遅くとも小学校5年生から入学させ、英語力を身につけさせることが望ましい。UN DayやInternational Food Festivalなど、国際色豊かな行事も行われる。

Photo Credit: Brent International School Manila



●年間授業料: \$3,376+P154,664, Pre-Kindergarten: \$4,336+P198,900, Kindergarten・1~5年生: \$8,204+P376,812, 6~8年生: \$8,784,000 and P403,512.00, 9~12年生: \$9,120+P418,900.00 ●対象年齢: 6~10歳 ●授業時間: 8時~14時35分 (1, 2年生) / 8時~14時45分 (3~5年生) ●スクールバスの有無: ○ ●制服の有無: ○ ●日本人の入学条件: (父/母、ビザ (児童と父、母のどちらか一名) ●学校年度: 1学期 (8月~10月) / 2学期 (10月~12月) / 3学期 (1月~3月) / 4学期 (3月~5月) ●障がい児の受け入れ: ○ ●ウェイトング制度: ○ ●体験入学の有無: × ●課外クラス: バスケットボール、野球、サッカー、バドミントン、ボードゲーム、その他多数のクラブ ●児童数: 1,040名 (日本人3%) ●施設設備: 体育館、テニスコート、プール、メディアセンター、パソコン室、理科室、音楽室、劇場、クリニク、カフェテリア、チャペルなど ●昼食: カフェテリア ●途中編入: ○ (各学期開始時に編入可能)

Brentville Subdivision, Barangay Mampalasan, Biñan, Laguna, 4024
 ☎ 02-8779-5140 / 02-544-5100
 🌐 brent.edu.ph 📧 brentonian @brentmanila brentmanila

British School Manila

ブリティッシュスクールマニラ

1976年に創設され、イギリス本国の教育制度に基づいた英国ナショナルカリキュラムを採用している。すべての講師はイギリスまたはイギリス連邦諸国で訓練を受けているので、児童一人ひとりが質の高い授業を受けることができる。歌やゲーム、アート作品作り等のアクティビティを通してスピーキングスキルに特化して学ぶ、グローバル教育を受けられるのも魅力のひとつ。国際的な視野でフレキシブルなクラスが用意されている。

Photo Credit: British School Manila



●授業料: GBP2,400+P228,600~GBP6,270+P594,465 (諸経費含まず) ●対象年齢: 3歳~18歳 ●授業時間: 月~水 全日 7時40分~14時30分 / 木曜 8時10分~14時30分 ●スクールバスの有無: ○ (学校ではなく、保護者が民間のバス会社を専用に運営しているものを利用する形態) ●制服の有無: ○ ●日本人の入学条件: 健康診断書、過去2年の成績表、パスポート、ビザ等の提出 ●学校年度: 1学期 (8月~12月) 2学期 (1月~4月) 3学期 (4月~6月) ●障がい児の受け入れ: 中程度障がい児の受け入れ可。エレベーターはなし。 ●ウェイトング制度: ○ ●体験入学の有無: 6年生まで有 ●課外クラス: ○ (英語話者でない学生の為のESLプログラム等) ●児童数: 950名 ●施設設備: 科学実験室、ドラマ教室、IBルーム、ラーニングセンター ●昼食: カフェテリア ●途中編入: ○

36th Street, University Park, Bonifacio Global City, Taguig City, Metro Manila
 ☎02-8860-4800 🌐 www.britishschoolmanila.org 📧 BritishSchoolManila
 @thebritishschoolmanila BSM_1976

The Beacon Academy

ザ・ビーコン・アカデミー

2009年開校。スイスの国際バカロレア (IBO) 公認であり、14歳から18歳の生徒を対象に、4年間の大学進学準備プログラムも提供している中等教育機関。クラスは少人数制が多く、1クラス20人程とし、生徒一人ひとりが成長するために必要な配慮やサポートを受けられるようにしている。校舎内の施設には、屋内外のスポーツセンター、アート施設、テクノロジー施設などがある。

Photo Credit: The Beacon Academy



●年間授業料: 非公開 ●対象年齢: 14~18歳 ●授業時間: 8時~15時 ●スクールバスの有無: ○ ●制服の有無: ○ ●日本人の入学条件: SSP (特別就学許可証) など ●学校年度: 1学期 (8月~12月) 2学期 (1月~5月) ●障がい児の受け入れ: ○ (程度による) ●ウェイトング制度: × ●体験入学の有無: ○ ●課外クラス: コーラス、模擬国連、World Scholar's Cup、バスケットボール、バレーボール、バドミントン、フリスビー、サッカー、チェス、陸上、水泳、ダンス、校内新聞 ●児童数: 約120名 ●施設設備: 実験室、オーディトリウム、サッカー場、オリンピック級プール、バスケットボールコート、アートギャラリー ●昼食: カフェテリア ●途中編入: ○

Cecilia Araneta Parkway Biñan, Laguna ☎ (+632) 425 1326
 🌐 www.beaconacademy.ph 📧 beaconacademyph beaconacademyph

International School Manila

インターナショナル・スクール・マニラ

日本人に人気のインターナショナルスクール。世界70ヶ国以上から生徒が集まり、多彩な交友関係を築ける。先生の顔ぶれも国際色豊かで、せっかくなら日本と違った教育を受けさせたいという方には◎。また世界のインターナショナルスクールを対象としたテストでも平均以上の結果を残しており、学力の面でも申し分なし。PTA活動も活発なため、親子で国際交流がしたいという人には魅力的な学校だろう。大変人気があるため、入学までに時間がかかる場合もある。

Photo Credit: International School Manila



●年間授業料: プレスクール: \$8,600+P272,000/幼稚園~小4: \$13,400+P426,000/小5~8年: \$14,600+P466,000/高9~10年: \$15,600+P496,000/高11~12年: \$17,400+P554,000/専門学習支援プログラム: \$42,800/入学金: \$4,500/施設充実費: \$4,500/入学検定料: \$450 ●対象年齢: 3~17歳 ●保育時間: 8時~14時 ●スクールバスの有無: ○ ●日本人の入学条件: ビザ (観光ビザ、短期滞在ビザは不可) ●学校年度: 1学期 (8月~10月) / 2学期 (10月~12月) / 3学期 (1月~3月) / 4学期 (3月~6月) ●障がい児の受け入れ: ○ ●ウェイトング制度: ○ ●体験入学の有無: ○ ●課外クラス: 選足、バスケ、サッカーなどのスポーツ ●児童数: 2,200名 (日本人7%) ●施設設備: 劇場、メディアセンター (図書室+パソコン)、競技用プール、小プール、タイピング用プール、運動場、冷房付き体育館、ダンススタジオ、テニスコートなど ●児童数: 非公認 ●昼食: 給食 ●途中編入: ○

University Parkway, Fort Bonifacio Global City, Taguig City 1634 ☎02-8840-8400
 🌐 www.ismanila.org 📧 internationalschoolmanila @ismanila1920 ismanila

German European School

ジャーマン・ヨーロッパ・スクール

幼 小 中 高

授業内容がドイツ語で行われる German Sectionと英語で行われる International Sectionに分かれる。途中でセクションを乗り換えることも可能(カリキュラムの違いにより、1、6、8年生での乗り換え推奨)。マニラで最もヨーロッパ国籍の多い学校の一つであり、グローバルな環境の中で学ぶことができる。フランス人学校のLycée Français de Manilleと校舎を共有するため、両校合わせて700名以上、50国籍の児童が集まる。



Photo Credit: German European School



●年間授業料: Kindergarten: 2,080+P189,000、Pre-Primary: 2,930+P268,000、1~4年生: 4,090+P371,000、5~8年生: 4,550+P415,000、11~12年生: 5,790+P526,000、入学料: P130,000 ●対象年齢: 3~18歳 ●授業時間: 7時30分~14時または15時30分 ●スクールの有無: ○ ●制服の有無: × ●日本人の入学条件: ビザのコピー ●学校年度: 1学期(8月~11月) 2学期(11月~3月) 3学期(3月~6月) ●障がい児の受け入れ: No ●ウェディング制度: ○ ●体障入学の有無: × ●課外クラス: 音楽、美術、科学、スポーツ、ガーデニングなど ●児童数: 330名 ●施設設備: 理科室、図書室、オーディトリウム、プールなど ●昼食: カフェテリア ●途中編入: ○

75 Swaziland Street, Better Living Subdivision, Parañaque
☎ 02-8776-1000
www.gesm.org GermanEuropeanSchoolManila germaneuropeanschoolmanila

Reedley International School

リードリー・インターナショナル・スクール

幼 小 中 高

WASC (米国西部地域私立学校大学協会)認定の学校。「SCP (Small Classroom Program)」と称して、各クラスの児童数を最大15名に制限することで児童のストレスを軽減していることが特長。



Photo Credit: Reedley International School

●年間授業料: Pre-K: P171,360、Kindergarten 183,680、1年生: P255,200、2年生: P284,900、3年生: P300,300、4年生: P306,900、5年生: P311,300、6年生: P315,700、7年生: P320,320、8年生: P324,800、9年生: P329,280、10年生: P332,640、11年生: P311,360、12年生: P333,760 ●対象年齢: 4歳~17歳 ●授業時間: 7時40分~13時40分(1、2年生)、7時40分~14時20分(3年生) ●スクールの有無: ○ ●制服の有無: ○ ●日本人の入学条件: バスポート・ビザ、就学許可証のコピーなど ●学校年度: 1学期(6月~8月)/2学期(9月~11月)/3学期(12月~3月) ●障がい児の受け入れ: 軽度の学習障害なら受け入れ可 ●ウェディング制度: × ●体障入学: ○ (1日) ●課外クラス: 理科学習コンサルタン、教員後援 ●児童数: 非公認(日本人約10名) ●施設設備: カフェテリア、図書室、パソコン室、理科室など ●昼食: お弁当を各自持参、もしくはカフェテリア ●途中編入: ○(9月末まで)

J. Cruz St., Barangay Ugong Pasig City, Metro Manila Philippines 1604 ☎ (+63) 917 507 9306
reedleyschool.edu.ph reedleyinternationalschool reedleyschool reedleyschool

Domuschola International School

ドムスコラ・インターナショナル・スクール

小 中 高

2000年に創立した「Second Mom Child Care 幼稚園」の小学部として、2006年にオープン。「国際プライマリーイヤープログラム(PYP)」と第2教育プログラムとして「Cambridge Secondary Curriculum」を使用。



Photo Credit: Domuschola International School

●対象年齢: 6~10歳 ●授業時間: 7時30分~15時30分 ●スクールの有無: ○ ●制服の有無: ○ ●日本人の入学条件: バスポート、ACR(Alien Certificate of Registration)もしくは就学許可 ●学校年度: 1学期(8月~11月)/2学期(12月~2月)/3学期(2月~5月) ●障がい児の受け入れ: ○ (各クラス2名まで) ●ウェディング制度: × ●体障入学の有無: × ●課外クラス: 運動、クラブ活動など ●児童数: 253名(日本人1名) ●施設設備: バスケットボールコート、音楽室、屋内道具、演劇室、コンピュータルーム、図書室など ●昼食: お弁当を各自持参、もしくはカフェテリア ●途中編入: ○

13 J. Cruz Street, Barangay Ugong, Pasig
☎ (02) 8635 2002 / (02) 8635 9743
www.domuschola.edu.ph domuscholaschool domuschola

Singapore School Manila

シンガポール・スクール・マニラ

幼 小 中 高

3歳(Nursery)から15歳(Secondary 4)まではシンガポールのカリキュラム、それ以降は国際バカロレアのプログラムを取り入れたインターナショナルスクール。Secondary 2までは学校以外の生活を重視するため、宿題なしのポリシーを掲げる。クラークとセブにも校舎を持つ。



Photo Credit: Singapore School Manila

●年間授業料: 非公認 ●対象年齢: 3~17歳 ●授業時間: 学年によって異なる ●スクールの有無: ○ ●制服の有無: ○ (金曜日除く) ●日本人の入学条件: 保護者と児童のバスポート、ビザ、ACR(コピー) ●学校年度: 1学期(8月~11月) 2学期(11月~3月) 3学期(3月~6月) ●障がい児の受け入れ: ○ (程度による) ●ウェディング制度: ○ ●体障入学の有無: 1週間の体験入学 ●課外クラス: 音楽、演劇、テコンドー、サッカーなど ●児童数: 550名 ●施設設備: バスケットボールコート、サッカー場、劇場 ●昼食: 売店もしくは各自持参 ●途中編入: ○ (他からの学校から転校した場合のみ)

Barangay Balite 2, Silang, Cavite ☎ 917-5471-717 / 046-4096200
singapore.schools.ph singapore.school @singapore.schoolmanila

Southville International School and Colleges

サウスヴィル・インターナショナル・スクール・アンド・カレッジ

小 中 高

1990年開校、高級住宅街BFホームズ内部に位置するプライベートスクール。生徒の30%が外国籍という国際色豊かな環境を提供し、国際バカロレア(IB)などのプログラムを取り入れている。



Photo Credit: Southville International School and Colleges

●年間授業料: \$ 3,000~\$ 3,700 ●対象年齢: 3~18歳 ●授業時間: Preschool 8時30分~12時30分 / Grade School 8時15分~15時 / High School 7時30分~16時30分 ●スクールの有無: ○ (ラシビニヤ、パラニャケ、モンテンルパ方面) ●制服の有無: ○ ●日本人の入学条件: バスポート、SSP (特別就学許可証) ●学校年度: 1学期(7月~10月) 2学期(10月~2月) 3学期(2月~5月) ●障がい児の受け入れ: × ●ウェディング制度: × ●体障入学の有無: ○ ●課外クラス: バレー、バスケットボール、サッカー、バレーボール、空手など ●児童数: 非公認 ●施設設備: IB教室、ジム、ミニ劇場、サッカー場、ダンススタジオ ●昼食: カフェテリアもしくは各自持参 ●途中編入: ○

1281 Tropical Ave. Cor Luxembourg St, BF International 1740 Las Piñas
☎ 02-8825-6374 / 8820-8702 to 03 / (+63) 917-853-2450
www.southville.edu.ph sisc.monarchs southville_js southville_IS

MIT International School

MIT・インターナショナル・スクール

幼 小 中 高

ークラスの人数を抑えているため、生徒一人ひとりに目が行き届いていることがメリット。数学、理科、英語の授業に注力し、補習授業やTOEFL・IELTS合格に向けた課外授業も行っている。



Photo Credit: MIT International School

●年間授業料: Kinder: P121,000、1~3年生: P174,785、4~6年生: P 187,732、7~8年生: P200,679、9~10年生: P208,447、11~12年生: P229,162、申請料 P3,000、入学料: P40,000 ●対象年齢: 6~17歳 ●スクールの有無: ○ ●制服の有無: ○ ●日本人の入学条件: 戸籍簿、児童、両親(もしくは保護者)のバスポート、推薦状 ●学校年度: 1学期(8月~10月) 2学期(10月~1月) 3学期(1月~3月) 4学期(3月~5月) ●障がい児の受け入れ: × ●ウェディング制度: ○ ●体障入学の有無: ○ ●課外クラス: 英語、中国語、ドイツ語の言語クラス、英語、数学、理科の補習授業、TOEFL・IELTS対策など ●児童数: 約100人 ●施設設備: 研究室、各教室にテレビ ●昼食: カフェテリア ●途中編入: ○

Alabang-Zapote Rd. cor Don Manolo Blvd. Alabang, Muntinlupa City, Phils., 1770
☎ 02 8809 1616 mitis.edu.ph MITISPH MITISPH MITISPH

Canadian American School

カナディアン・アメリカン・スクール

小 中 高

プレスクールから授業で英語や日本語も含め7ヶ国語に触れ、高学年でも言語学習が行われる。障がいを持つ子どもに向けたセラピーや補習授業にも力を入れている。



Photo Credit: Canadian American School

●年間授業料: USD 5,900~USD13,600 (諸経費含まず) ●対象年齢: 1歳~18歳 ●授業時間: 8時開始/終了時間 Preschool 11時 / Kindergarten 12時30分 ●スクールの有無: ○ ●制服の有無: ○ ●日本人の入学条件: バスポート、ビザ、推薦状などの提出。英語検定試験を受験 ●学校年度: 1学期(9月~12月) 2学期(1月~3月) 3学期(4月~6月) ●障がい児の受け入れ: ○ ●ウェディング制度: × ●体障入学の有無: ○ ●課外クラス: スポーツ、サマースクールなど ●児童数: 確認中 ●施設設備: プール、運動場など ●昼食: 給食または各自お弁当持参 ●途中編入: ○

MAKATI- z2nd Floor LPL Mansions 122 Leviste Street, Salcedo Village BGC- 2/F Active Fun Building 9th Ave cor 28th St. Bonifacio Global City, Taguig
www.canamschool.org CanAmSchoolManila canamschool_manila CanAmSchool

選択肢としてのホームスクーリング

ホームスクーリングって?

学校に通学するのではなく、家庭に拠点を置いて学習する教育方法のひとつ。

ホームスクーリングを選択する理由は様々で、「家が学校から遠い」「宗教的・思想的な理由で学校の学習内容は適当でない」「健康面などに問題がある」などがあげられ、その他にも芸術活動やスポーツ活動を積極的に行っている子どものライフスタイルなどにあわせて選択する家庭も多い。ホームスクーリングでは、教科書などを使い保護者が教師役をつとめる、もしくはインターネットでの在宅受講をするのが一般的だが、フィリピンではアメリカのカリキュラムを選択し、ホームスクーリングセンターに通うことも可能だ。

Bright Young Minds プライム・ヤング・マインズ

アラバタウンセンターの近くにあるホームスクーリングセンター。授業時間を自由に調整できることが最大の利点で、スポーツなど課外活動に時間を当てたいが利用することが多い。また、苦手な科目を克服するまで取り組めたり、興味のある科目にもっと時間をかけたり、自分のペースにあったフレキシブルな学習プランを立てられるのも魅力的。フィリピン国内やアメリカの指定された学校と提携をしているため、児童はその学校に在籍しながら、授業はこちらのホームスクーリングで受けることができる。自宅でホームスクーリングを行っている保護者に教材を薦めたり、学習プランを作ったりと、依頼すればホームサポートのサービスも行ってくれる。



Photo Credit: Bright Young Minds

Unit 304, Venture Building Prime Corner Market St., Madrigal Business Park Alabang, Muntinlupa ☎ 0961-732-1658 / 0961-732-1658 byminds.muntinlupa

●対象年齢: 6~18歳 ●年間学費: P26,000~

Ateneo de Manila University

アテネオ・デ・マニラ・ユニバーシティ

小中高大

1859年に創立、良家の子供が通う名門校。同じキャンパス内に小学部から大学部があり、大学部以外は男子校。ケソン市に立地し、緑の多い100ヘクタールの広いキャンパスが特徴。モットーは「To be Persons for Others (他人のための人になる)」。



●対象年齢：5歳半～11歳 ●授業時間：7時30分～15時30分 ●スクールバスの有無：○ ●制服の有無：○ ●日本人の入学条件：パスポート、ACR (Alien Certificate of Registration)、英語と基礎レベルのタガログ語を理解できること ●学校年度：1学期 (6月～8月) / 2学期 (9月～10月) / 3学期 (11月～12月) / 4学期 (1月～3月) ●障がい児の受け入れ：× ●ウェイトリング制度：× ●体験入学の有無：× ●課外クラス：遠足、クラブ活動、家族イベント、カトリック礼拝など ●児童数：3,094名 ●施設設備：劇場、講堂、屋内校庭、プール、図書室、メディアセンター、コンピューター室 ●昼食：カフェテリア ●途中編入：×

Ateneo de Manila University Loyola Heights campus, Katipunan Avenue, Loyola Heights, 1108 Quezon City ☎02-8426-6001

www.ateneo.edu | ateneodemanila | dateneodemanila | ateneodemanila

UP Integrated School

ユービー・インテグレートド・スクール

幼小中高大

Photo Credit: UP Integrated School

名門大学付属の学校。キンダーガーデンからハイスクールまでのパブリックスクールも付属。生徒の60%はUP大学職員の子供でなくてはならないという決まりがある一方で、エスカレーター式となっており、6年生から7年生へは無試験で進学できるようになっている。



●年間授業料：UP Intergrated School (Kindergarten～7年生)：P14,000～15,000 / UP Diliman (大学)：P37,243.50 (21単位×P1,500) ●対象年齢：5～18歳 ●授業時間：9時～11時 / 8時30分～12時30分 / 8時30分～15時20分 ●スクールバスの有無：○ ●制服の有無：○ ●日本人の入学条件：ビザ、パスポートなど ●学校年度：1学期 (8月～10月) / 2学期 (10月～12月) / 3学期 (1月～3月) / 4学期 (3月～5月) ●障がい児の受け入れ：○ ●ウェイトリング制度：○ ●体験入学の有無：× ●課外クラス：各種スポーツ、科学研究など ●児童数：約1,500名 ●施設設備：スポーツ関連施設、研究室、オーデトリウム ●昼食：カフェテリアもしくは各自持参 ●途中編入：○

Regidor cor Quirino Street, University of the Philippines, Diliman, Quezon City ☎02-8929-7797

www.upis.upd.edu.ph | OfficialUPIS | universityofthephilippines1908 | aupsystem

Caritas Don Bosco School

カリタス・ドン・ボスコ・スクール

幼小中高

Photo Credit: Caritas Don Bosco School

カリタス修道女会が1994年に設立。小学校3年生からはじまる日本語の授業をはじめ、フィリピンと日本の文化や言語の相互理解に力を入れている。また、日本にある姉妹校と積極的に交流の機会を持つ。



●年間授業料：P68,000～P87,000 ●対象年齢：3～17歳 ●授業時間：プレスクール (人数によって変動) / 1～2年生：7時～12時30分 / 3年生：7時～15時45分 / 4～12年生：7時～16時 ●スクールバスの有無：○ ●制服の有無：○ ●日本人の入学条件：ACR (Alien Certificate of Residence) とパスポート、ビザ (コピー可) の提示 ●学校年度：1学期 (6月～8月) / 2学期 (9月～10月) / 3学期 (11～12月) / 4学期 (1月～3月) ●障がい児の受け入れ：○ ●ウェイトリング制度：× ●体験入学の有無：× ●課外クラス：ロボット工芸、スポーツなど ●児童数：1,000～1,300名 ●施設設備：ロボット工芸室、パソコン室、体育室、運動場、チャペルなど ●昼食：お弁当 (1～3年生)、カフェテリア (4年生以上) ●途中編入：○ (1学期のみ可能) ●カリキュラム：K to 12 curriculum

Laguna Technopark, Laguna Blvd, Biñan, 4024 Laguna

☎0949 861 1270 / 0917 623 4841

www.caritasdonboscoschool.edu.ph | CaritasDonBoscoSchool

Acacia Waldorf School

アケイシア・ウォルドルフ・スクール

幼小中高

シュタイナー教育のカリキュラムを採用。マニラから遠いのが難点だが、こちらに通う日本人の保護者からは「自然の多い校舎と学校のコミュニティが気に入っている」と好評。



●年間授業料：P75,250～P235,870 ●対象年齢：1～18歳 ●授業時間：8時30分～15時30分 ●スクールバスの有無：× ●制服の有無：× ●日本人の入学条件：パスポート、ビザなどの提示 ●学校年度：1学期 (6～8月) / 2学期 (9～10月) / 3学期 (11～12月) / 4学期 (1月～3月) ●障がい児の受け入れ：× ●ウェイトリング制度：× ●体験入学の有無：○ ●課外クラス：遠足 ●児童数：215名 ●施設設備：屋外遊具、体育館、砂場 ●昼食：給食もしくは各自持参 ●途中編入：○ ●カリキュラム：Waldorf/Steiner curriculum

Paseo Ocho Hacienda Sta. Elena Sta. Rosa, Laguna

☎(049) - 5596577 / Globe (0917) - 5540435 / Smart (0998) - 9808185

acaciawaldorfschool.com/2020 | AcaciaWaldorf | acaciawaldorfschool/

La Salle Greenhills

ラ・サール・グリーン・ヒルズ

小中高大

Photo Credit: La Salle Greenhills

1959年創立のこちらは、フィリピン名門大学のひとつであるDe La Salle大学付属の学校。男子校であったが、2021年から共学に変更。小学部から高等部までの一貫教育が可能で、大学とは別の校舎を構える。



●年間授業料：非公開 (学校にお問い合わせください) ●対象年齢：3歳～18歳 ●授業時間：11時50分～15時20分 (プレスクール)、9時30分～13時50分 / 7時30分～11時50分 (1～3年生)、7時30分～11時50分 (4～10年生)、8時～14時 (11～12年生) ●スクールバスの有無：○ ●制服の有無：○ ●日本人の入学条件：ACR (Alien Certificate of Registration)、パスポートなど ●学校年度：1学期 (6月～8月) / 2学期 (9月～10月) / 3学期 (11月～12月) / 4学期 (1月～3月) ●障がい児の受け入れ：○ ●ウェイトリング制度：× ●体験入学の有無：× ●課外クラス：毎週金曜日にスポーツ、算数、メディア、写真撮影など、さまざまなクラブ活動が行われる ●児童数：4,500名 ●施設設備：体育館、テニスコート、プール、パソコン室、チャペル、カフェテリア、家庭科室など ●昼食：お弁当を各自持参、もしくはカフェテリア ●途中編入：(1学期中のみ可能)

343 Ortigas Avenue Mandaluyong City 1550 ☎02-8721-2000 (loc.107/205) / 02-8727-3761

www.lsg.edu.ph | LSGH1959 | lsg1959

Montessori de Manila

モンテソーリ・デ・マニラ

幼小中高

Photo Credit: Montessori de Manila

高級住宅街にある創立30年以上のプライベートスクール。モンテソーリ教育法に基づき、子どもの五感を刺激し、暗記ではなく経験によって学ばせる「感覚教育」を取り入れている。ラス・ピナス内の学校のうちベスト10に入る高学力を誇る。



●年間授業料：P74,000～P104,000 ●対象年齢：3歳～16歳 ●授業時間：プレスクール：7時30分～16時の間に3時間ずつ / 1～3年生：7時30分～12時、4～6年生、ハイスクール：7時30分～13時15分 ●児童数：500名 ●スクールバスの有無：○ ●制服の有無：○ ●日本人の入学条件：ACR (Alien Certificate of Registration)、就学許可、子ども、保護者のパスポートなど ●学校年度：1学期 (6～8月) / 2学期 (9～10月) / 3学期 (11～12月) / 4学期 (1月～3月) ●体験入学：× ●外遊びの有無：○ ●課外クラス：各種スポーツ、エンボフント、バレエ、音楽、ボイス、キーボード、ギター、調理、美術、英語、フィリピン語読み書きなど ●施設設備：図書室、コンピューター室など ●昼食：給食 ●途中編入：○ (10月の第1週まで可能)

73, Pablo Roman Street, Las Piñas ☎288059863

www.montessoridemanila.edu.ph | montessoridemanila | montessoridemanila

montessoridemila

Maria Montessori Foundation

マリア・モンテソーリ・ファウンデーション

幼小

アラバンの高級住宅街あり、主に地元の子供が通う。クラスは「マルチエイジ・グループング」と呼ばれる手法で分けられ、年齢の異なる児童が同じクラスで学ぶ。緑の多い校舎が特徴。



●年間授業料：Nursery School：P170,000 / Grade School：P170,000～175,000 ●対象年齢：3～12歳 ●授業時間：7時30分～12時 ●スクールバスの有無：× ●制服の有無：× ●日本人の入学条件：出生証明書 (原本) 成績証明書、成績表 (フィリピンの外務省の認証必須)、パスポートのコピー、ACRカード ●学校年度：1学期 (8～10月中旬)、2学期 (10～12月)、3学期 (1～3月中旬)、4学期 (3～5月) ●障がい児の受け入れ：× ●ウェイトリング制度：× ●体験入学の有無：× ●外遊びの有無：○ ●課外クラス：ピアノ、音楽、スポーツなど ●児童数：非公開 ●施設設備：音楽室、図書室、ジム、運動場、プール、美術室、食堂 ●昼食：お弁当 ●途中編入：○ (各学期開始時に編入可能)

Caimito Drive, Ayala Alabang Village, Muntinlupa City

(02) 842 44 09 / +63) 917 832 4510

https://www.mmfi.edu.ph/ | MariaMontessoriFoundation | maria.montessori.foundation

Colegio San Agustin

コレヒオ・サン・アグスティン

幼小

Photo Credit: Colegio San Agustin

1969年に創立。マカティの高級住宅街の中に立地し、幼稚園から高等部までの一貫教育を提供する。校舎内には充実したスポーツ施設があり、元フィリピン代表オリンピック選手がクラブ活動などのコーチを務める。



●対象年齢：5歳半～12歳 ●授業時間：月～水曜 7時25分～14時40分、火～金曜 12時15分～15時50分 (1、2年生) / 7時30分～14時50分 (3年生以上) ●スクールバスの有無：× ●制服の有無：○ ●日本人の入学条件：パスポート、就学許可 ●学校年度：1学期 (6月～8月) / 2学期 (9月～10月) / 3学期 (11月～12月) / 4学期 (1月～3月) ●障がい児の受け入れ：○ ●ウェイトリング制度：× ●体験入学の有無：× ●課外クラス：遠足、クラブ活動など ●児童数：2,350名 (日本人約12名) ●施設設備：バスケットボールコート、テニスコート、プール、運動場などを備えたスポーツ施設、劇場、カフェテリアなど ●昼食：カフェテリア ●途中編入：○

Palm Ave, Dasmariñas Makati, Metro Manila ☎(02) 8991-0100

csa.edu.ph | csamakatiofficial | csamakatiofficial | csamakati

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



インターナショナルスクールで
お子さまの可能性の扉を開きましょう。

Nord Anglia International School Manila (NAIS Manila) は子どもたちの学習、成長、発達を図るために、幼稚園からから中学、高校まで一貫教育を行っているインターナショナルスクールです。

お問い合わせはこちらへ

✉ admissions@naismanila.edu.ph
☎ + 63 2 8519 5799
🌐 www.naismanila.edu.ph
📍 Bradco Ave., Aseana Business Park, Paranaque City



QRコードをスキャンして詳細を



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。

各コース説明動画

📍 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【Takaさん】

DCECのレッスンはとても良いです。
テキストの内容から、私の職業に合った
質問などをいつもしてくれて、自分自身の
問題として考えることができています。



お申し込み、
お問い合わせ
は
左のQR
コードより

マカティのビジネス英会話スクール



Instagram
@dcecenglish

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

SHINANO International Language Centre, Inc.

語学レッスンを通じて
コミュニティを広げ、真の国際人に!



【当センターの強み】

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

オンライン対応

個人・グループレッスン

☎ (0917) 373 2243 (中継)

📍 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利用
ください。

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



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!

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。

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分でもあという
間に終わるというお声を頂いております。

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) へ

営業日

【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
☎ 09913762905

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

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



*Serves The Best Quality
That You Can Taste!*



Santis Silang is located at Km. 52, Buho Silang, Cavite
For table reservations and product inquiries
please call 0927-696-1825 / (046) 414-2337

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



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

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



坦担麺

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



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

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

Primer web
「2021年焼肉部門」
アクセス
ランキング
1位

焼肉HIRO 3周年記念

プロモ内容: (3月1日~3月3日)
和牛サーロイン20%OFF!!
サーロインのステーキや焼肉カットも20%OFF

マカティで和牛を美味しく!お得に!

TEL 0917-133-2828 (日本語対応可)

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

●最新の営業時間はWEBサイトをご覧ください




LINE友だち追加で20%OFF!

HIRO Official Facebook QR →

フード・レストラン

流石の焼肉

高級なランチ・ディナー

お酒・焼酎

日本酒



お酒のみに
焼酎20種類以上
取り揃えています

合鴨つけそば P480

営業時間 月-土 16:30~22:00 Monday - Saturday

鴨料理・和食
琴乃
マカティ・クリークサイド
中2階

お問合せ・ご予約は
(02) 7211-5775 / (02) 8255-1071
0917-170-7790 / 0921-215-0862



な かくし
NAKAJI
IZAKAYA RESTAURANT

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

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

QR CODE (LINE)

QR CODE (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



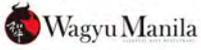




喫煙席・禁煙席、テーブル席・座敷席・個室(22名迄対応可)をご用意してます。

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。



セブ島でNo.1の韓陽苑焼肉のマニラ店



新メニュー
和牛4点桶盛り
マカティ店 マラテ店でオーダー可



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



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

大村
DAIMASU

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



フード・レストラン
旅行・趣味
美容・ファッション・医療
学習・情報
ビジネス

CARUSO

RISTORANTE ITALIANO

CARUSO RISTORANTE ITALIANO



GOLD TOMAHAWK BISTECCA AT CARUSO

AT!!

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



(02) 8895-2451 / 09 15-679-4829

210 Nicanor Garcia St. Bel Air Makati City

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

f Caruso Ristgorante Italiano • ✉ ancaffe_caruso@yahoo.com • www.carusoristoranteitaliano.com



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



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
- 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ヴァーティスノース店
- MITSUKOSHI BGC POP up store



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。



Japanese Bento KITCHEN

📍 No. 22 Jupiter St., corner Galaxy St.
Brgy. Bel-Air, Makati City

Text, call or message us via Viber to order

📞 0976 289 6845

PAY VIA GCash



GCASH QR CODE



GRABFOOD QR CODE



FOODPANDA QR CODE



UCC clockwork.

- Café Mochi
- Catun Prawns with Algae Rice
- Garlic Seafood Spaghettis
- Kori Kori
- Drunk Fish and Chips
- Syphon Coffee

📍 ucclockwork

Yamato BAKERY CAFE
・ヤマトベーカリーカフェ・

- Cheesy Ensaymada
- Truffle Mushroom
- Ube Pan
- Ube Ensaymada

📍 yamatoph

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

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

フード・レストラン

旅行・趣味

美容・ファッション・医療

交通・移動

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。

CIRKULO

RESTAURANT



料理のお持ち帰りもできます。冷凍食品も販売しております。

日本語メニューもご用意しております

1995年の創業以来、シルクロードではタバス、バエリア、サンテ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 など定番のスペイン料理や、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

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

IRON MAN'S

STEAK HOUSE

Ayala Malls CIRKUIT

鉄板焼き特選和牛ステーキが大人気!!



Facebook

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

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



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)



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

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

THE 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

CUVEE ESPLENDOR VARDON KENNETT

外観は輝きのある黄金色、グラスから細やかな泡が優美に立ち上ります。香りにはフレッシュなフルーツやシトラスのアロマと熟成によるプリオキシムやトースト香が合わさり、複雑で奥行き深く魅力的な仕上がりです。

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

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



日本人が手がける洋菓子店

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



日本人パティシエが監督しています

0917-851-9636 | 02-8833-2826
7602 Sacred Heart St, Corner Metropolitan Ave, San Antonio Village
9:00 - 18:00 f PatisserieBebeRouge

BEBE ROUGE

Est ゆったりestでティータイム!

お持たせにもぴったり♥

@estbakery
estbakerycafe

ほんわか、まったりロールケーキの定番

抹茶の和テイストがやさしい

にがみと甘さのハーモニーがたまらない

※抹茶は1日6箱限定です!

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

メニューはこちら




日本より旬の食材を入荷!

春の期間限定メニュー!

詳しくは店内メニュー板にてご確認下さい。
皆様のご来店を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





フード・レストラン

旅行・趣味

美容・ファッション・医療

子育て・教育

ビジネス

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う。コンセプトは純粋な日本料理。フィリピン向けに味を変えず、本来の日本の味をお届けしている。食材は、東京・築地から直送された新鮮な魚介、神戸牛・松坂牛といった高品質の牛肉など、「本物の日本食」への強いこだわりを感じさせる。これほどのクオリティーでありながら価格は高すぎず、とくにランチセットがリーズナブルと評判。

☎ 02-8886-4994 / 0917-856-4292
 Store Hours: *subject to change from time to time
 Dine-in / Take-Out / Delivery
 Store Hours: Tues to Sun
 12pm to 3pm Lunch, 5pm to 8:30pm Dinner
 📍 OGAWA Traditional Japanese Restaurant
 🌐 ogawa.manila



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バスやステーキ、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

プライマー Restaurant

**お腹も心も満たす
 幸せなお食事のひとつをあなたに**



有名店から隠れた名店まで最新情報を続々お届け!
 今日の食事に迷ったらぜひチェック!!

プライマー 食べる 🔍

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

l'entrecôte
The CAB Flambée

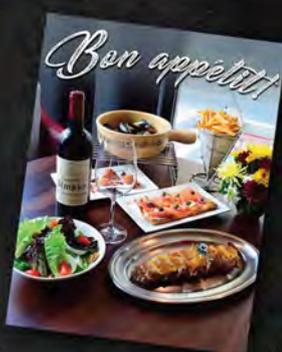
US Certified Angus Beef 12oz Sirloin
 and a 6oz Tenderloin Steak
 flambeed with **Chateau De Laubade Armagnac.**

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

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

☎ 0915 8857622 📞 (02) 8856 4858
 📱 @lenticotestbistroMNL 🌐 www.lenticotestmanila.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**

※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。



**TORIYA KANBE
JAPANESE RESTAURANT
BCC**

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

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

Open: 16:00-翌3:00

Regular Holiday

f Kanbe Japanese Restaurant





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



**KUSHIYAKI KANBE
JAPANESE RESTAURANT**

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

Address: Purok 5,
Danao Panglao, Bohol

Regular Holiday

f Kushiyaaki Kanbe




【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





**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。








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！

フード・レストラン

旅行・観光

美容・ファッション・医療

学習・教育

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。

カピテカルモナの居酒屋 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



日本料理
石原

魚の目利きが選んだ よりすぐりの素材を ご堪能ください。

自慢のカツオのたたき

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

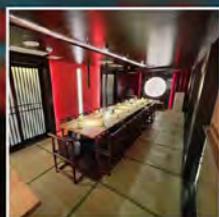
日本料理石原

☎ 0966-446-1440

📍 ishihara.japaneserestaurant

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

ご注文はこちらから



VIP ROOM (18-20 名様)



MEDIUM ROOM (6-8 名様)



SMALL ROOM (1-4 名様)



SUSHI BAR (20 席)



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

🕒 午前11時30分~午後2時 / 午後5時~午前0時30分

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

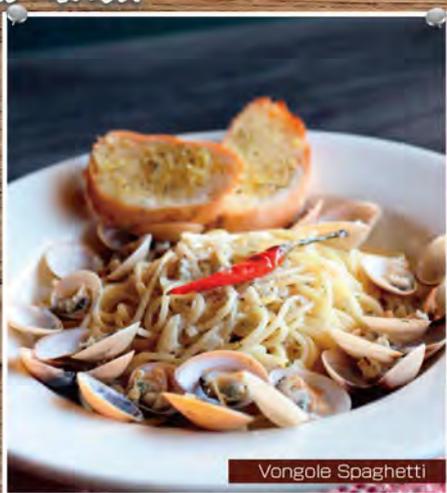
☎ 0919 0000 666

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
📍 woodenhorsebeststeaktown



一本橋
IPPON YARI
 JAPANESE RESTAURANT

日本食を日常に。

Everyday Japanese



刺身鉢盛り (P1360)

海老天ぶら (P 385)



チャーシュー麺(P 390) 餃子(P180) かつ丼(P355) すき焼き (P695)



Alabang
アラバン店

2/F Alabang West Parade, Daang Hari Road, Brgy. Almanza
 Dos, Las Piñas City
 Globe: 09171525935 / Smart: 09285247716

Cavite
カビテ店

FCIE Compound, Brgy Langkaan I, Dasmariñas, Cavite
 Tel: (046)-402-1179
 Globe: 09178453818 / Smart: 09985308619

Santa Rosa
サンタロサ店

2/F Piazza Bldg. Sta. Rosa-Tagaytay Road, Brgy Don Jose,
 Santa Rosa, Laguna | Globe: 09178453887
 Smart: 09985308623 | Tel: (049)-546-7001
 Telefax: (049)-541-1634



詳細はこちら

ipponyarijapresto

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・カルテマール生鮮市場横
2F Magic Star Square Bldg

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



New Hatchin 日本食材 専門店

Japanese Grocery

豊富な品揃え! 基本的な日本食材に加え、
生鮮食品がおいてあるのも魅力の一つです。

Always Fresh!

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

●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



みんなのスーパー

季節感と品揃えにこだわる新タイプの日本食材店



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



FBIはこちらから↑ Line登録はこちらから↑

JAPANESE GROCERY & FOOD INGREDIENTS
"Your No.1 trusted provider of Japanese Ingredients"

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

七賢 SHICHIKEN

白州の清らかな水と響きあつ
銘酒をフライピンで

名峰の巖のような力強い旨味と切れ味。
これぞ甲斐駒ヶ岳に育まれた白州の酒。

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

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

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/>

プロ
直伝!

今晚のおかず

The Simple Japanese Food

Philippine vinegar (フィリピン酢)

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



にんにく醤油に独特な酸味がマッチ!

チキンアドボ

●材料 (1人前)

ご飯..... 200g	醤油..... 50g
鶏モモ肉..... 100g	フィリピン酢..... 50g
じゃがいも..... 50g	水..... 100g
にんにく..... 一かけ	砂糖..... 10g
茹で卵..... お好みで	油 (炒め用)..... 15g
サニーレタス..... お好みで	

●調理時間 (30分)

- 1 じゃがいもは皮をむき、一口サイズに切る。その後ラップをして二分程レンジする。
- 2 鶏肉を一口サイズに切る。にんにくは粗めにみじん切りにする。
- 3 フライパンに油をひき、2を炒めていく。塩コショウをする。
- 4 じゃがいもは柔らかくなったことを確認し、3と一緒に炒める。
- 5 水、砂糖、醤油、酢を入れる。全体に混ぜながら五分ほど火を入れていく。
- 6 丼ぶりにご飯を盛り付け、その上に6を盛る。
- 7 お好みで茹で卵、レタスを盛り付けて完成。

●Chicken Adobo

rice..... 200g	Soy sauce..... 50g
chicken thigh..... 100g	Philippine vinegar..... 50g
Potatoes..... 50g	water..... 100g
garlic..... 1 clove	Sugar..... 10g
Boiled egg..... as desired	oil (for frying)..... 15g
Sunny lettuce..... as desired	

●Cooking Directions:

Makes 1 serving cooking time 30mins

- 1 Peel the potatoes and cut them into bite size pieces. After that, wrap it and let it rest for about two minutes in microwave.
- 2 Cut the chicken into bite size pieces. Coarsely mince the garlic.
- 3 Oil a frying pan and fry 2. Salt and pepper.
- 4 Make sure the potatoes are soft and fry them together with 3.
- 5 Add water, sugar, soy sauce and vinegar. Heat for about 5 minutes while mixing everything together.
- 6 Serve rice in a bowl and place 6 on top.
- 7 Complete with boiled eggs and lettuce as you like.



Point!

アドボは煮込み料理なので、本来はゆっくりと時間をかけて作る料理です。今回は時短メニューとして紹介しましたが、もしお時間があれば完成後、冷ましてから再度加熱してください。そうすることにより味が材料にグッと染み込み、より美味しく召し上がれます。

フィリピン食材 豆知識



フィリピン家庭料理の定番メニュー、アドボ。元々はスペインの料理であるアドボードがフィリピンへ伝わり、家庭料理として親しまれていったようです。バリエーションは豊富でチキンの他にも様々な肉、シーフードを代用可能。ちなみにタガログでチキンはManok(マノック)と呼ぶので今回はAdobong Manokという料理名になります。味付けのポイントはフィリピンのお酢。酸味と共に香る独特な風味がアドボらしさを引き立ててくれます。本来は時間をかけて煮込む料理ではありますが、今回は男飯用にフライパンで調理できるようにアレンジしました。具材のカットを小さめにする事によって火が入りやすく、味が染み込みやすくなります。日本のお酢でも代用可能ですが、アドボに関してはフィリピンのお酢を使った方がより味にフィリピンっぽさが出るためオススメです。Youtubeチャンネルsimple.japanese.foodでは家庭で簡単に作れる日本食を世界の方々に分かりやすく説明しています。プライマーのレシピも紹介していますので、そちらも是非ご覧ください。

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 Diploma 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↑

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

VILEBREQUINは、1971年フランスのサントロペで創業、ラグジュアリーなスイムウェアをご提供しています。

VILEBREQUIN



SIGNET だけの限定販売です。

TheSignetStore.com





Summer Cruise Diving Resort

日本人経営のダイビングスクール! PADI講習は日本語で受講できます!




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

Summer Cruise Diving Resort

✉ maki3677@gmail.com ☎ 0969-241-7880

🌐 Summer Cruise Diving Resort 🌐 www.asiacruise77.net

住所 Brgy. Balite, San Luis, Batangas



オーナー高柿章文(左)

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



プライマー ブログ 検索



連載



No.19 カロリー計算が面倒くさい方向けのダイエット法は?

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

『痩せるにはどうすればいいですか?』の問いに対し、『日々食べたものを記録し、消費カロリーよりも摂取カロリーを下回るアンダーカロリーの状態を作り、適度な筋トレ、有酸素運動を行うこと』と伝え、『やっぱり食事ですねえ』と半ば諦めの表情を浮かべる方を何名も見てきました。

実際日々の生活の中で、仕事での会食、友人、恋人、家族との外食などの機会がカロリーを把握することは難しいです。では外食を避ければいいのか? ポディメイクの大会に出るわけでもないのにそこまで犠牲にはできないですよね。ならカロリー計算を諦めた自分は、痩せることも諦めないといけないのか? そんなことはありません。

今回はカロリー計算無しで、ダイエットを成功させる方法をご紹介します。

これは筆者も実践している方法で、『プチ断食』です。

具体的に説明すると16時間何も食べない時間を作る。という方法。一見大変そうに聞こえますが、睡眠時間を8時間として、前後で4時間何も食べない時間を作れば良いのです。

私がこの方法を試してみようと思ったのは、朝の腸の不調が慢性的に続いていたからです。以前まではポディビルの食事法(1日5~6食)を摂っていました。結果それにより腸の免疫が落ち、食べたものをうまく吸収できなくなっていました。

プチ断食を知ったのは『空腹こそ最強のクスリ』という本を読んだからです。この本に書かれている内容はざっくり言うと、1日3食が健康であると

いう根拠はない。それにより内臓が休まる時間がなく、様々な不調がカラダに現れる。その内臓を休ませてあげる時間が『16時間』です。

私が実践している具体的な方法をご紹介します。まず朝は10時に1食目を食べます。1食目までは白湯、コーヒー、アーモンドを20粒程度食べます。その後約3時間おきに2食目、3食目を食べ18時に4食目を食べ終わります。

この方法を試してから嘘のように朝の腸の不調が治り、摂った食事もしっかりと身体に吸収されている実感があります。腸は第2の脳と呼ばれていて、精神部分に直結しているので不調が続くと精神的に不安定になることもあると言われていました。この方法を試して内臓の免疫が上がってからは気持ち的な落ち込みもトレーニングのパフォーマンスも高く保っています。

このプチ断食。フィットネス界では、『リーンゲインズ法』と言う名前でも知られています。

冒頭のカロリー計算無しで痩せると言う根拠ですが、脂肪と言うのは、いざという時のためのエネルギーとして余ったカロリーが蓄積されたものです。なので、その脂肪を減らすには、いざという状況を自ら作らなくてはなりません。それが16時間の空腹の時間ということです。もちろん、ウエイトトレーニングを行わなくては、身体が筋肉を分解しエネルギーを生み出そうとしてしまうので筋トレは必須です。この方法のルールはただ一つ。16時間何も食べない。ただそれだけ。それ以外の時間だったら今まで通り好きなものを食べても構いません。

煩わしいカロリー計算を前に挫折してしまった方々。この機会に是非『プチ断食』を試してみてください。(既往症のある方などはお医者様にご相談の上、試してみてください)



プチ断食!

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。

📷 pogi_kaneko
📞 Line 22045



旅行・趣味

美容・ファッション・医療

その他

フィットネス



フィリピン初の **ゴルフ練習場**
 シミュレーション

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



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。)



**TRAIN HARDER,
 BE STRONGER**

WITH **amino VITAL**
アミノバイタル

**YOUR FITNESS PARTNER
 FOR BETTER WORKOUTS**



FASTER RECOVERY

MORE ENDURANCE

TAKE BCAAs DIRECTLY
 FOR FASTER ABSORPTION



JUNNA TSUKII
 KARATE PRO ATHLETE
 2022 WORLD GAMES GOLD MEDALIST

NOW AVAILABLE ON

**新しいトレーナーが
オレンジに仲間入り!**

21歳で海外に挑戦すべく
全てを捨てて
単身フィリピンへ

試用期間は3ヶ月。
果たして結果を出すことができるのか...?

sena

釣りが大好きなsenaの
今後の成長をお楽しみに!

**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は思ってたよ。

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



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&ケソン支店開業記念!全サービス10%割引!
アプリからの予約で「15%割引」(3月31日まで)



● 3月のスペシャルクリーニング
**ウェルカム・フェアウェル
20%割引 キャンペーン**

① 退居後・入居前清掃
-3,300PHP~(55PHP/SQM)-
2,640PHP~(44PHP/SQM)

② インテンシブしっかり清掃
-2,750PHP~48PHP/SQM-
2,200PHP~(38PHP/SQM)

③ シャンプー洗浄 オプション
(①・②とセットの場合)
例) 2シーターソファ 4,210 > **960 PHP**
クイーンマットレス 4,450 > **1,160 PHP**

● 住宅/コンド・オフィス・店舗清掃(例)

エアコン清掃 (P1,320~)	フロア洗浄 (P60/m ²)
キッチン徹底清掃 (P90/m ²)	ペストコントロール (P22/m ²)

● 工場・大規模施設・倉庫清掃(例)

高所/壁面清掃 (P90/m ² ~)	床ポリッシング (P40/m ²)
--------------------------------	-------------------------------

● EZY ランドリーサービス **週2回**
月額固定 3,500PHP
初月お試し価格2,300PHP
※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・ハウスキーピング
- 建設後・入居前後の清掃

EZYアプリダウンロード

GET IT ON Google Play | Download on the App Store

● 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



旅行・趣味

美容・ファッション・生活

子育て・教育

健康・医療

ペット

その他



HIBARI CLINIC
ひばりクリニック



メイ先生



**日本人スタッフ
常駐**



年中無休



オンライン診療

海外旅行傷害保険利用可

診察時間 09:00~13:00
時間 14:00~18:00



総合診療科
予約優先制

※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

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



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

歯は口を変え
口は顔を変え
顔は表情を変え
表情は人生を創る!

日本語・英語・
タガログ語対応
/当院は完全予約制です。



Orthero Clear Aligner

医療サービス

- 審美歯科 ● 歯列矯正
- 口腔外科 ● 補綴技工
- インプラント治療
- 根管治療 ● スポーツ歯科
- 小児歯科 ● 予防歯科
- 一般歯科

Tel: 02-8852-3622
Mobile: 0917-894-7005(日本語可)
営業時間: 9時~17時 (月曜日曜・祝日休診)

www.kobayashiclinicph.com
kobayashiclinic.lab@gmail.com(日本語可)

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

● 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Riseタワー2階) 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!

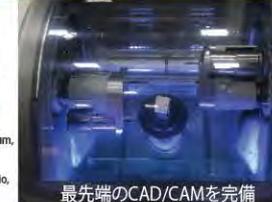
● 対応言語: 日本語・英語・タガログ語 ● 開院時間 月-土 11:00-19:00 完全予約制
● 診療項目: 一般歯科、予防歯科、小児歯科、歯科矯正、歯周病治療、口腔外科(親知らず)、根管治療、口臭治療、ホワイトニング、審美歯科、インプラント治療、咬合改善、マニティ歯科、デンチャー、顎関節症の治療など



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



最先端のCAD/CAMを完備






Dr. Claver O. Acero Dr. Joseph Neil Acero Dr. Antonietta Acero Vergara Ms. Acero Lavinia (Professor in Tokyo in San Isidro University)

Acero先生のインタビューはこちら

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?

- 排尿障害
頻尿、血尿など
- 前立腺
PSA値、肥大、ガンなど
- 性感染症
排尿痛、膿、できものなど
- ED (勃起不全)

お気軽にご相談ください!

泌尿器科

Dr. アラダ

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
- 内科
- 産婦人科
- 整形外科
- 耳鼻科
- 循環器科
- 呼吸器科
- 糖尿病科
- 外科
- 皮膚科
- 眼科
- 小児科
- 心療内科
- 泌尿器科
- 内分泌科
- 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



ALABANG LINC CENTER
アラバンザポチ通り

東京ヘルスリンク 🔍



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

PRICE
START AT
Php3,400
PER 1
SESSION

PACKAGE
6+1 FOR
Php20,400

Alma Clear Vein™

The ultimate solution for visible veins

ハーモニーのClearVein治療は、身体や顔の静脈瘤、
クモ状静脈などの血管病変を治療する、効果的で
非侵襲的なソリューションです。
安全かつ効果的、かつ長期的な効果
を期待できる治療法です。

※くわしくはドクターにご相談ください。



@skincareolutions_ph

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

トリートメント東京でヘアークット 日本人ヘアスタイリスト在中



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

@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



Special 20% Off Promo 300/hr.

Monday to Friday | 1pm to 10pm | マカティ市外は対象外です。

OUR SERVICES

- 400 - Swedish Massage
- 400 - Shiatsu Massage
- 500 - Combination Massage
- 400 - Deep Tissue
- 500 - Thai Massage
- 800 - Twin Massage
- 400 - Foot Reflex
- 400 - Pre Natal Massage
- 200 - Kiddle Massage (30min)
- 700 - Body Scrub w/ 30min Massage
- 700 - Hot Stone w/ 1hr Massage

マカティ市外は最低2時間以上でご利用ください。
料金は地域によって異なります。

HOME & HOTEL MASSAGE SERVICE

女性のプロフェッショナルなセラピストが施術いたします。

OPEN 24/7

Service Area: Makati, Pasay, Mandaluyong, Taguig, Malate, Ortigas, Pasig, Paranaque, Alabang, Metro Manila

VISIT US www.lbchanmassage.com

CALL or TEXT US
09279088515 09614541201

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



- 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



Seven Angels Massage

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

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

sevenangels003
7angelsmassage

OUR SERVICES:

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

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



High quality Low price massage

GRIT SPA CORPORATION

極上のマッサージをリーズナブルに!!

1時間 350ペソ

BODY	FOOT
DRY	OIL
30分 ... 200PHP	30分 ... 200PHP
1時間 ... 350PHP	1時間 ... 350PHP
1.5時間 ... 520PHP	1.5時間 ... 520PHP
2時間 ... 690PHP	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
<http://grit-spa.com>

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

FREE Body Scrub or Body Wash

24/7 OPEN

YOI MASSAGE
YOUR RELAXATION AT HOME

09973104783
MassageTherapist399

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が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
- ペントーサ
- 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

Soul Touch Massage

**24/7
On Call**

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

☎ 09195035904

KakaolD: soultouch10 LineID : soultouch10



**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

@jnjneedmassageofficial @jnjneedmassage

jnjneedmassage 09959920965

jnjneedmassage 09959920965

**出張マッサージ
Home & Hotel Services**

1時間半 1000ペン 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

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

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!

HOT TOPICS in Manila

カルティマールの人気和食店
マカティ・デラロサストリートに近日オープン!

ODEN HOUSE Japanese Restaurant

おでんハウスジャパニーズレストラン

カルティマールの人気和食店・おでんハウスのマカティランチが近日オープン!人気メニューの数々をマカティで利用できるようになる。マカティ店では営業時間もマカティ仕様で11時~22時(ラストオーダー21時30分)まで、アルコールも提供。同店人気の冷凍食品やカレーパンも利用できる。お店はグリーンベルトにもほど近く、デラロサストリートに面し、店内の提灯が目印。ぜひランチにもお仕事後にも、お仲間と一緒に出かけませんか?

Dela Rosa St Car Park 1, Legaspi Village, Makati
FB: ODEN HOUSE Japanese Restaurant
E: odenhouse777@gmail.com



アットホームな雰囲気のお店。普段使いに◎



おなじみのカレーパンや数多くの冷凍食品を販売予定

KPOP Danceを韓国インストラクターから
日本語で学べるダンススタジオ誕生!

Ace Dance Studio

エースダンススタジオ

マカティ・サルセドに、新ダンススタジオが昨年未オープン!代表は日本と韓国アイドルのダンストレーナーと振り付けなども担当、ダンス業界での豊富な経験をもつAran(アラン)さん。日本に8年滞在していたことがあり、日本語が堪能なのはうれしいところ。クラスはキッズとベビーのバレエやKPOPやHIPHOP、それに大人向けのバレエ、ジャズダンス、KPOPやピラティス、ヨガなども。500ペソで体験レッスンも参加可能だ。ダンスに興味のある方やコアを鍛えたい方、パセオセンター近くの便利な場所。お子様とご一緒にぜひ試してみてください!

301 Centrum II bldg Valero St., Makati
0945 147 7888
FB: Ace Dance Studio



キッズとベビーのダンスクラス



多くの実績を持つ韓国インストラクターが代表

アヤラトライアングルにニュー
ースポット誕生!

Ruby Jack's Steakhouse & Bar- Manila

ルビー・ジャックス・ステーキハウス&バー

六本木に本店を構える正統派ステーキハウスがアヤラトライアングルガーデンスタワー 2の2階にオープン!ルビージャック東京のオーナーシェフ兼創業パートナーであるMatthew Crabbeのもと、プレミアムステーキ、新鮮なシーフードを提供するほか、豊富なワインリストを用意。美味しいお肉をゆっくり味わって至福のひと時を!

2nd Floor of The Shops Ayala Triangle Gardens,
Tower 2, Paseo de Roxas cor Makati Ave, Makati
TEL : 0917 876 2522
FB: rubyjacksmanila



あの絶品ステーキが帰ってきた!



マカティにオープンした新しい店舗

最高品質のワインを美味しい食事と!

Wine Drop

ワインドロップ

マカティとグリーンヒルズに店舗を構えるWine Dropは、ワインディストリビューターAWC Philippinesの小売店。厳選された最高品質のワインを取り扱っており、ボトルの購入はもちろん、店舗で料理と一緒に楽しむこともできます。友人と飲んだりディナーを楽しむだけでなく、プライベートパーティにもぴったり。ワインテイティングなど、定期的に行われるイベントのほか、WINOS CLUBメンバーになると、10%のディスカウントがもらえたり、毎月3本のワインが届くサービスも。ワイン好きのお友達を誘ってぜひ訪れてみてください!

<Winedrop Makati>
G&A building, Chino Roces Ext. Magallanes, Makati
0905-370-0499
<Winedrop Greenhills>
2/F One Kennedy Place, Club Filipino Ave.,
Greenhills, San Juan
0956-887-7548
FB: https://www.facebook.com/winedrop.life



テイティングイベントも定期的に開催



美味しい食事とワインを楽しもう

美味しい料理を素敵な仲間と ご一緒にお楽しみください!

新しい思い出を作るには、友人や大切な人と一緒においしい料理を食べるのが最善の方法です。German Clubは、新しい思い出を作るのに最適です。ぜひ、お越しください。

ご予約はこちら

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

Interested in becoming a Member? Visit our website
www.germanclub.ph or reach us via
membership@germanclub.ph or (02) 8818 4236.



German Club
Manila
1908