



www.primer.ph

NEW LIFE IN MANILA



マニラ新生活ガイド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



無料 / FREE

LEVI'S[®]
VINTAGE CLOTHING

Coming soon to SIGNET



R1 Level, Power Plant Mall, Rockwell Center, Makati City | +7007 4257

口座の開設はBDO Unibank で



ジャパンデスクがあなたの口座開設をお手伝いいたします

- ① 口座開設までの流れをご案内
- ② ご希望の口座開設支店への事前手配
- ③ 口座開設後も、各種お手続きをサポートいたします

口座開設にあたっては以下の要件をご了承ください

- ※原則として居住者ビザを維持されていること
- ※口座開設および各種お手続きは、支店にてお客さまご自身でおこなっていただけること
- ※BDOからの重要な通知をフィリピン国内の住所および電話番号で受け取ることができること



できる

ペソ、ドル、円口座を、オンライン
バンキングでマルチに管理



さらに

モバイルバンキングアプリで
出入金をリアルタイムで操作



そして

各種金融商品へのアクセスが可能に
ークレジットカード、保険、投資ー

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。



元葉

和食 Genba Kappouryouri

割烹・元葉は、料理人のダイナミックにして繊細な匠の技を目の前にしながら、最高級の日本食を堪能できる伝統的日本料理店です。

炉端焼き、刺身、寿司など当店自慢の料理には、厳選した新鮮かつ栄養豊富な食材を使用しております。料理人の見事な包丁さばき、そして見事な盛り付けも、あわせてお楽しみください。

元葉は、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。



+63 919 0000 666

Telegram, WhatsApp, Line



0961 6910 342 - 日本語専用



Operating Hours

11:30am - 2pm / 5pm - 12:30am



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



GENBA_KAPPOURYOURI



Genba Kappouryouri



www.facebook.com/Genbaph



www.instagram.com/genbaph





刺身鉢盛り (P1360)

一本橋

IPPON YARI
JAPANESE RESTAURANT

日本食を日常に。 Everyday Japanese



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



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



Calamba カランバ店

Lipa リパ店

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

National Hi-way, Brgy. Real, Calamba, Laguna
Tel: (049)-501-6169 / Telefax: (049)-502-0333
Globe: 09178453877 / Smart: 09985308622

The Outlets at Lipa, LIMA Technology Center,
Brgy. Bugtong na Pulo, Lipa, Batangas
Tel: (043)-404-2065
Globe: 09178453806 / Smart: 09985308618



IPPOYARI

 [ipponyarijapresto](https://www.facebook.com/ipponyarijapresto)

JAPAN AIRLINES

MANILA TOKYO

3月26日から6月30日まで

毎日3便運航!

oneworld member

Check! JALマニラ発便をご利用の際は

羽田/成田 ⇄ **大阪・名古屋・福岡** 間の **国内線が無料!**

※マニラ発の国際線と国内線を1予約内でご予約いただく場合に限りです。

2023年3月26日～10月28日のJAL運航スケジュール

発地	便名	運航曜日	出発	到着	着地
マニラ	JL746	毎日	10:05	15:35	成田
	JL742*	毎日	14:25	19:55	
	JL78	毎日	23:25	04:50	羽田
羽田	JL77	毎日	01:55	05:35	
成田	JL741*	毎日	09:30	13:10	マニラ
	JL745	毎日	18:00	21:40	

※上記対象期間におけるJL742/JL741の運航期間は2023/3/26～6/30となります。

国内線へのお乗り継ぎが楽々!

羽田からは国内34空港へお乗継が可能です。

深夜発/早朝着で時間を有効活用!

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

フレキシブルにフライトを選択可能!

成田便と合わせ朝/昼/夜のフライトで、ご予約を立てやすく便利に。

JALの羽田線なら朝イチで目的地へ!

マニラ発 23:25 → 羽田着 04:50 国内線へ乗継 羽田発 06:30 → 大阪着 07:35 ⇒ 到着後、一息ついてさあお仕事!

ご予約はお早めに!

JAL予約センター
+632-8403-2486 <https://www.jal.co.jp/ph/ja/>

PH JAL

検索



明日の空へ、日本の翼



April/Abril
2023 04
Contents

Special Feature

フィリピン新生活ガイド2023 06



タシャマルくん



26 プロ直伝 今晚のおかず まめ知識付 今回の食材
カルデレータパスタ

31 Get Healthy! Be Healthy! Be Beautifully! In the Philippines
スクワットがトレーニングの王様な理由

42 HOT TOPICS

43 フィリピン経済NEWS

■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(バシック) 02-8988-1000
アジアン・ホスピタル・アンド・メディカルセンター
(モンテルノバ) 02-8771-9000
マカティ・メディカルセンター(マカティ)
..... 02-8888-8999
セブ・ドクターズ・ユニバーシティ・ホスピタル
..... 032-255-5555
チョンワホスピタル(セブ) 032-255-8000
ダバオ・ドクターズ・ホスピタル(ダバオ)
..... 082-221-2101
ジャパニーズヘルプデスク
(24時間体制で医師や医療機関を紹介) 02-8817-1289

●空港

ニノイ・アキノ国際空港 (NAIA) .. +632-8877-1109

●航空会社

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

Feature of the Issue

With its fast-paced lifestyle, exciting nightlife, and endless opportunities for adventure, living in Metro Manila can be an exciting and rewarding experience. That's why this April, we're giving you practical advice and helpful tips to make the most of your experience living in Metro Manila. Whether you're a tourist, an expat, or an exchange student, this guide will provide you everything you need from must-visit shops and paying bills to local customs and traditions. So if you're ready to explore everything Metro Manila has to offer, read on and discover how to make the most of your time living in this exciting metropolis.



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/](https://primer.ph/guide/liv-ing-guide/flight_schedule/)

Contact Us: Primer Media Inc.,

Tel: +63-2-8836-8381
Telefax: +63-2-8808-2163
<http://primer.ph>

Facebook: Philippine Primer
E-mail: information@primer.ph/sales@primer.ph
Unit 705, Greenbelt Mansion Building, 106 Perea Street,
Legaspi Village, Makati City, Philippines

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 04月号 Vol.180

(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通達のみを行い、それ以上の
対応は出来かねますことも合わせてご了承下さい。

フィリピン新生活ガイド 2023

2023年4月、慣れない土地で新しい生活を迎える方々のための情報満載！フィリピンの習慣などのTIPSや水や電気、食材や日用品の調達、銀行、交通機関、メイドさんやドライバーさん、物件探し、それに日本人コミュニティーなど、フィリピンでの新生活に役立つ基本情報をお届けします。これを読んで、フィリピン生活を満喫してください！



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



フィリピン生活TIPS

■食事編

大皿料理が出てくることが多く、各自お皿にとりわけて食べる。上司や高齢者の方が取り始めるまで待つのが基本のマナー。また、一度に取りすぎるのもNG。フィリピン料理の場合はスプーンとフォークで食べるのが一般的。自宅に招かれた場合、家庭によっては食前に祈りを捧げる習慣もあるが、その場合は祈りが終わるまで静かに待てよう。

■テーブル会計

スタッフが遠くにいる場合は手を挙げて、指で長方形の形を描き、合図を出す。近くにいる場合は「Excuse me」と呼び止めてから「Check, please」や「Bill, please」、「Bill, Out」などで伝えます。

■チップはどのくらいが妥当？

一般的にレストランやホテルなどのサービス業ではチップを渡すことが一般的です。チップの相場は、一般的に請求金額の10%から20%程度です。しかし、サービス料が請求書に含まれている場合は、別途チップを渡す必要はありません。

■フィリピンのドレスコード

ドレスコードには、「ビジネスカジュアル」、「ビジネスアタイア」、「セミフォーマル」、「フォーマル」など4つの基準がある。パーティに出ることも多いので、ドレスコードに気を付けよう。

- ・「ビジネスカジュアル」ブレザーを着る場合はカジュアルなシャツやジーンズ、ローファーでもOK。襟付きのシャツの場合はブレザーはなくても問題ない。派手なプリントは避けるように。
- ・「ビジネスアタイア」モノトーンのスーツスタイルが基本。
- ・「セミフォーマル」ワンピースやネクタイのついたスーツ、革靴など。社交イベント向けの服装。
- ・「フォーマル」男性はタキシードやスーツ、女性はカクテルドレスやイブニングドレスを着用することが望ましい。政府関係や国際的なイベントなど、より正式な場合に適した服装。

なお、フィリピンの伝統衣装であるBarong Tagalog (男性の場合) やFilipiniana (女性の場合) はフォーマルに分類される。ただし、素材によって使用できる場面が変わってくる(麻の中でもPinaパイナップル製の葉はフォーマル向け)ので、TPOに合わせて使い分けをしよう。

■冠婚葬祭

●お通夜と葬儀

<ドレスコード>

お通夜は通常4日～1週間行われ、親族や親しい友人でない限りはお通夜にのみ参加すればよい。通常は会社帰りに寄っていくことが多いため、あまり服装は選ばない。よって、親族でない限り、派手すぎなければカジュアルな恰好で参加しても問題はない。家族へのご挨拶後、棺に別れを告げて、しばらく座って30分ほど滞在するのが一般的。

告別式はお通夜の最終日となり、ミサや火葬が行われる。親族や近い友人しかのみで行われる。

<供物>

花輪を贈る場合はなるべくお通夜の初日までに届くよう手配するのがおすすめ。相場はP 3,000から。また、それほど親しい仲でない場合は、お金 (P3,000-5,000 ※2023年現在) を贈ってもよい。また、カトリックの習慣で、亡くなった人の名前が書かれた Mass Card というカードを贈ることもあり、友人が集まって1枚のカードを贈る場合が多い。カードは教会などで購入できる。

<オンラインフラワーショップ>

FLOWERSTORE.PH 🏠 flowerstore.ph

●結婚式

<ドレスコード>

男性はスーツやネクタイ、女性はワンピースやドレスが一般的。テーマカラーがある場合も多いので、忘れずに主催者に確認しよう。

式は案内された時間通りに行くようにしよう。ただし、披露宴は移動などによって遅れる場合もある。

<結婚祝い>

ご祝儀を持っていくのが一般的で、P3,000～P10,000が目安。ニノン・ニナン(後継人/ God Parents)であれば、P10,000～P30,000前後が妥当。家柄、会場によって変わってくるので、周囲の人に聞いてみよう。ご祝儀袋(Money Envelope)はナショナルブックストアなどで買うことができる。贈り物のリクエストリストが送られてくる場合は、それに従えばOK。リクエストがない場合は、お金か、プレゼントを自由に選んで当日持参する。

■生活編

「クヤ」と「アテ」はタガログ語で「お兄さん、お姉さん」という意味。知らない人に対して親しく呼びかける際に使うことも多いが、相手によっては馴れ馴れ

しく感じることもあるので、シチュエーションを選んで使うようにしよう。例えば、レストランのウェーターに使うのはあまり好ましくない。

■地域の区分

フィリピンはまずルソン島、ミンダナオ島、ビサヤ諸島の3つのメインアイランドグループに大別される。これら3つの地域の下に地方 (Region) があり、その下に州 (Province) がある。州は市 (City) と街 (Municipality)、市と街は地方自治体 (Barangay) からなる。Barangayの中にはビレッジ (Village) と呼ばれる住宅街などの細かいエリアが属する。また、高度都市化市 (Highly Urbanized City) や独立市 (Independent Component City) という州に属さない市もある。

- ・島 (Main Island Groups) : ルソン島、ミンダナオ島、ビサヤ島の3つ
- ・地方 (Region) : パコロド地方、イロコス地方、首都圏 (NCR: National Capital Region / Metro Manila) など
- ・州 (Province) : パタネス州、ブラカン州、パタンガス州など
- ・市 (City) と町 (Municipality) : マカティ市、マニラ市など
- ・区 (District) : マラテ区、エルミタ区など
- ・地方自治体 (Barangay) : ポブラシオン、ベルエア、フォートポニファシオなど

【その他】

- ・ビレッジ (Village) や商業地区 (Central Business District) など: サルセドビレッジ、ベルエアビレッジ、BGC、ロックウェルなど
- ・高度都市化市 (Highly Urbanized Cities) : マカティ市、タギッグ市、ケソン市など
- ・独立市 (Independent Component City) : ダグパン市、コタバト市など

(例1) BGCの場合

- ・島 (Main Island Group) : ルソン島 (Luzon Islands)
- ・地方 (Region) : 首都圏 (NCR: National Capital Region / Metro Manila)
- ・市 (City) : タギッグ市 (Taguig City)
- ・地方自治 (Barangay) : フォートポニファシオ (Fort Bonifacio)

(例2) マカティレガスピビレッジの場合

- ・島 (Main Island Group) : ルソン島 (Luzon Islands)
- ・地方 (Region) : 首都圏 (NCR: National Capital Region / Metro Manila)
- ・市 (City) : マカティ市 (Makati City)
- ・地方自治 (Barangay) : サンロレンゾ (San Lorenzo)
- ・ビレッジ (Village) : レガスピ (Legazpi Village)

飲料水について

水道水は飲まないほうが良い？

水道水は飲まない方がよいとされているが、歯磨きなど口を漱ぐくらいなら問題は無い。

飲料水はコンビニやスーパーで250ml～3リットルほどのボトルを販売しているが、6ガロン（約22リットル）のボトル入り蒸留水を買うのが一般的。コンドミニアムの近所には必ず飲料水のデリバリー屋があるので、まずはボトルごと水を購入して届けてもらい、次回からは電話して頼めば空きボトルを回収し、水を届けて来てくれる。家に置き場があれば、何本かボトルを買っておくと頻りにデリバリーを頼まなくて済む。このボトルを別売りのウォーターディスペンサーに設置して使用する。冷却・ヒーターつきのものはP2,000～で購入できる。

富士山の天然水を自宅で！
Premium Water

富士山の麓で安全にボトルングされた非加熱処理の天然ミネラル水を自宅まで届けるサービス。12Lx2ボトルセットは2年間契約でP2,900/月～（2本、4本、6本と2本単位で注文可）。最低配送数は月2本。お問い合わせ、注文は下記まで。

premiumwater.ph inquire@premiumwater.ph



電気について

電圧や押し込みプラグの違い

日本の一般家庭で流れる電圧は100Vだが、フィリピンではその倍以上の220Vとなっている。変圧器を使えば日本の家電製品も使用可能。押し込みプラグの形状は日本と同じAタイプ（プラグが2本）と呼ばれるタイプ。万が一形状が異なるプラグの場合でもホームセンターなどで販売しているアダプターを取り付けて使うことができる。

ガスについて

都市ガスはない？使用禁止の物件も

日本のような都市ガスが設備されておらず、LPガスが主流になっている。ただし、多くのコンドミニアムではガスの使用が禁止されているので、確認する必要がある。ガスが使えない場合は電磁調理器などを用意しよう。

【公共料金の支払いについて】

電気代、水道代などの請求書は毎月ほぼ同じ日にポストに届く。また、アカウント登録をすればメールやテキストでも受け取ることができる。SMなどのデパートやBayad Centerなど店頭でも支払いできるが、GCashやBDO Payなどのアプリを使えば、自宅からいつでもインターネットを介して支払いをすることができて非常に便利。（詳細は次のページで）

食材店

Santis Delicatessen

サンティス・デリカテッセン

駐在員の間で人気のヨーロッパ食材店といえこちら。調味料や生鮮、ハムにチーズ、パスタやパエリア用のワイン、インスタント食材やチョコレートなど、何でも揃う。



WIC Bldg., 7431 Yakal Street, San Antonio Village, Makati City
☎02-8844-1154 ☎8時～20時
🌐 www.santis-deli.com 📘 SantisDelicatessen

おでんハウス

Oden House

カルティマールに構える食材店兼レストラン。自家製の冷凍食品、カレーパン、肉まんなどの食材はマストライ。マカティ、レガスピビレッジに待望の2号店もオープン予定。



2F Magic Star Square Bldg, 2217 Leveriza St Pasay
☎日本語応答: 0918-948-1012 ☎英語 タガログ: 02-8817-9289 ☎6時～17時(無休)
🌐 oden-house.business.site 📘 OdenJAPANESEFOOD

ニューはっちん

New Hatchin

品揃えはばっちり。冷凍のコロッケといったおかずや温めてすぐ食べられるお弁当なども作っていてとても便利。生鮮、食器やキッチン器具、日用品、ペットフードなども揃う。



7602 Sacred Heart Street Corner Metropolitan Avenue, San Antonio Village, Makati ☎02-8897-7207/09177040793
☎8時～18時 📘 newhatchintradecorp 📷 newhatchin
📺 New Hatchin Productions 📧 @natsu_san19

Dough & Grocer

ドウ・アンド・グロッサー

高級肉や魚介類、なかなか手に入らない希少な食材、ワイン、チョコレート、パン、クッキー、スコーン、オリジナルブレンドコーヒーなど、プレゼントにもぴったりの選りすぐりの高級輸入食材品を揃える。オンラインショップもあって便利。



86 Sct. Gandia, Quezon City ☎0917-525-0813
☎9時～17時 🌐 www.doughandgrocer.com 📘 doughandgrocer

みんなのスーパー

Minnano Supermarket

治安のよいレガスピビレッジ内に構える。季節感と品揃えにこだわる新タイプの日本食材店。ナチュラルな木材を基調にした店内には、定番の日本食材やお菓子がずらり。



1F Salamin Building 197 Salcedo st, Legazpi village
9668420491
☎10時～20時
🌐 minnanosuper.com 📘 msuperph

Shin Mikana

シン・ミカナ

幅広い種類の高品質な日本食材を提供。業務用・家庭用の商品を揃える。カビテ、ケソン市にも支店を構える。



Unit-G4 CCAS Building, 2209, Leveriza, Pasay
☎00908-601-4014 ☎7時～15時
🌐 www.shinmikanaph.com 📘 ShinMikanaPH

プレミア日本食材店 OMAKASE

Omakase Grocery & Deli

1/F Marvin Plaza Building, 2153 Don Chino Roces Ave., Brgy, Pio Del Pilar, Makati ☎0917-704-6530
☎9時～20時 📘 omakasegroceryanddeli

山崎

Yamazaki

2288 Fernando, Legazpi Village, Makati Pio Del Pilar, Makati
☎02-8296-7798/02-8893-2163/0929-395-0512/
0916-660-5324 ☎9時30分～24時

日本食材店イセヤ

Iseya Food Store

Little Tokyo, 2277 Chino Roces Ave., Brgy Pio Del Pilar, Makati
☎0927-327-4475 ☎11時～21時 📘 ISEYA FOOD STORE

ダルマヤ

Darumaya Japanese Foods Center

Plaza #5 Cartimar International Shopping Center, Cartimar Avenue, Pasay ☎02-8831-0114 ☎7時～16時(木曜のみ15時まで)
📺 日曜 📘 DarumayaJFC

福八

Fukuhachi Japanese Dining

G/F Central Park West Building, 36th St. Corner 7th Avenue, Bonifacio Global City, Taguig
☎0998 296 4888 ☎9時～20時 📘 fukuhachi8

セイキョー

Seikyo

#38 Jupiter St. Barangay Bel-air Makati
☎02-7000-7665 ☎9時～19時

TPE

台湾グロッサリー ティー・ビー・イー

G/F Jaka Center 2111 Chino Roces Ave., Makati
☎02-8551-7522 ☎9時～22時

東京マート

Tokyo Mart

146 Jupiter, Makati ☎0961-873-5387 ☎911時～22時
📘 tokyomartphilippines

銀行、口座開設、送金

フィリピンに長期滞在するとなると、お金の管理は大問題の一つ。給料の受け取りなどで口座の開設を求められる場合もあります。このページでは、フィリピンの主な現地銀行や口座開設の基本事項と注意点、海外送金についてご紹介します

口座開設について

多くの銀行があり、手数料や口座開設時の最低入金額は各社により違うので、しっかり確認しよう。本店もしくは支店の窓口にて口座開設書類に必要事項を記入しサイン届を提出する。

本人確認資料として、政府機関発行の身分証明書（顔写真付き）を提出する必要がある。通常はパスポート、フィリピンの運転免許、国際運転免許証、AEP (Alien Employment Permit)、ACR (Alien Certificate of Registration) など。口座開設時に、各銀行の定める最低入金額以上を入金する必要がある。一般的な最低入金額は、普通預金口座で10,000ペソです。ATMカードや通帳、小切手帳は原則、即日発行される。ATMカードの暗証番号は、ATM利用時に画面の指示にしたがって変更することが可能。

日→比送金

BDOレミットジャパン

BDOが出資する外国送金専門会社。日本で送金を依頼してから、2時間以内という速さでフィリピンの口座に入金。手数料は1万円まで500円と格安。円toペソ。1回100万円まで。1年の上限が1,200万円。

☎ www.bdo.com.ph/jp/japan-desk/overview

LBC Remit Express

安心のデリバリシステムで、最寄りのLBC支店、銀行口座、もしくは自宅まで直接届けてもらえる。送金手数料は500円からとお得。

☎ www.transremittance.com/service.html

比→日送金

Western Union

フィリピン口座を持っていなくても送金可能。送金者が店舗で手続きをし、受取人は日本側の店舗で受け取るという簡単システム。

☎ www.westernunion.com/ph/en/home.html

フィリピンのATMカードを日本の銀行で使う



国際的に展開されるATMのネットワーク網の「Cirrus」や「Plus」のマークがついたATMカードを使うと、海外のATMから現金通貨を引き出すことができる。このシステムを利用して、日本のATMでフィリピンのATMカードを使って日本円を引き出すことが可能。1日の限度額h5万ペソ（※BDOの場合）なので、ちょっとした金額ならATMを利用してみよう。

フィリピンの主な銀行



BDO Unibank, Inc.

☎02-8663-4001
ジャパンデスク：
☎8時30分～18時
☎ www.bdo.com.ph/jp/home
✉ help-japanese@bdo.com.ph



Metrobank

☎02-8870-0700 (domestic toll-free
1-800-1888-5775)
ジャパンデスク：☎02-8857-5371
☎ www.metrobank.com.ph
✉ customerccare@metrobank.com.ph



RCBC

11F, Yuchengco Tower, RCBC Plaza,
Ayala Ave., Makati
☎1-800-10000-7222
☎ www.rcbc.com/japan-desk



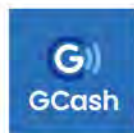
Security Bank

☎02-8887-9188/1-800-1-888-1250
☎8時30分～18時
☎ www.securitybank.com
✉ customerccare@securitybank.com.ph

キャッシュレスとオンラインバンキング

スマホでQRコードを読み取るだけで決済できるキャッシュレス決済や、インターネットを介して公共料金などの支払いができるオンラインバンキングが、ここマニラでも主流となってきている。ここでは、主なキャッシュレス決済、オンラインバンキングサービスを紹介。

GCashとMaya



マニラのキャッシュレス決済サービスの中でも二大大手のGCashとMaya。銀行口座を開設していなくても無料でアカウント登録ができ、キャッシュレス決済や公共料金の支払いなどの基本サービスを気軽に利用できる。ただし、オンライン決済、送金、セービングアカウントなど全てのサービスを利用するには政府発行のIDの提示による本人確認が必須。

入金是全国のコンビニやスーパーなどで手軽にでき、銀行口座やPaypalアカウントの紐づけも可能。普通預金口座を開設することも可能で、最大年利はGCashが8%、Mayaが10%。

GCashは7～17歳の未成年者がアカウント登録できるGCash Jrがあり、お小遣いの管理などに便利（保護者のアカウントへの紐づけが必須）。

なお、以前はGCashならGCashのQRコードのみ読み取り可能だったが、国家規格「QR PH」の義務付けにより現在はほぼ全ての決済サービスのQRコードが統一されている。

☎ www.gcash.com ☎ www.maya.ph

BDO Pay



BDO口座と直接つながっており、電話番号で相手を検索するだけで家族や友人への送金、そしてインターネットを通じて公共料金の支払いができる便利アプリ。また、レストランでの会計時などには、合計金額から自動で割り勘の計算を行い、そのまま友人にオンラインで支払える機能も。もちろんお店でQRコードをスキャンすることで、キャッシュレス決済も可能だ。BDO口座を持っていて、オンラインバンキングに登録していれば利用可能。アプリは無料でダウンロードできる。



スマホに入れておくと便利! フィリピンお役立ちアプリ

●eコマース

Lazada / Shopee / Zalora

LazadaとShopeeは人気を二分する東南アジア・台湾最大級のECサイト。掲載店舗数が多く、有名メーカーやブランドも自社の公式ストアを開設している。商品の種類が幅広く、食品から電気製品や家具までほぼ何でも揃うが、偽ブランド品を扱うショップも多いので注意が必要。Zaloraは1,500以上のアパレルブランドを扱うオンラインファッションポータルで、おしゃれ好きなら要チェックだ。



●フードデリバリー

Food Panda / Grab Food

市内のレストランから料理を注文し、自宅やオフィスに届けてもらうことができる。配達可能エリアは、Food Pandaの場合現在地から5〜6km、Grab Foodの場合は7〜10km内のレストランとなっており、範囲外のレストランはアプリには表示されないようになっている。



●即日配達、買い物代行

Lalamove / Borzo

急ぎでものを届けたいときに便利。書類から家具などの大きいものまで対応している。複数の届け先を指定できる他、レストランなどで注文した料理のピックアップも依頼できる。



●オンラインスーパーマーケット

Metromart

各地域のさまざまなスーパーマーケットやコンビニと提携しており、利用者がアプリや公式ウェブサイトを介してこれらの店舗から注文した商品を当日中に届けてくれる。



2023年の祝日一覧

- 1月1日 (日) New Year's Day
- 1月25日 (土) EDSA Revolution Anniversary
- 4月6日 (木) Maundy Thursday
- 4月7日 (金) Good Friday
- 4月8日 (土) Black Saturday
- 4月9日 (日) Day of Valor
- 4月10日 (月) Day of Valor (振替休日)
- 4月22日 (土) Eidul Fitr
- 5月1日 (月) Labor Day
- 6月12日 (月) Independence Day
- 6月28日 (水) Eidul Adha
- 8月21日 (月) Ninoy Aquino Day
- 8月28日 (月) National Heroes Day
- 11月1日 (水) All Saints' Day
- 11月2日 (木) All Saints' Day Holiday
- 11月30日 (木) Bonifacio Day
- 12月8日 (金) Immaculate Conception
- 12月25日 (月) Christmas Day
- 12月30日 (土) Rizal Day
- 12月31日 (日) New Year's Eve

直前に公式発表によって祝日に変更される場合があるため、SNSなどで確認しよう!



フィリピンの交通機関

フィリピンでは、どこの国にもあるタクシー、バス、電車といった乗り物の他に、フィリピンの象徴とも言えるジブニー、短距離移動に使われるトライシクルやベディキャブなど独特の乗り物がある。ただ、これらは主にローカルが使うもので、フィリピン初心者にはハードルは高め。一方で日本人がよく使う交通機関としては、配車サービス「Grab」や、2点間を往復するP2P(ポイント・ツー・ポイント)バス、それに電車(MRT: Metro Rail Transit・LRT: Light Rail Transit)が挙げられる。

GRAB

配車手配アプリ。時間帯によっては割高になることもあり、かつ混雑するためなかなか捕まらないことも多々あるが、家族や友人に居場所を追跡してもらえる機能もあり、比較的安全な交通手段として多くの日本人に利用されている。一般のメータータクシーと比較して車内が清潔なのもポイント。



P2Pバス

路線バスと違い、2ヶ所の間のみを往復する。車内は快適で清潔、そしてほぼスケジュール通りに運行される。バス停は主に大きなモールに隣接しており、メトロマニラからラグナなど、長距離の移動手段としては非常に便利だ。



MRT・LRT

フィリピンには3種類の電車(MRT: Metro Rail Transit・LRT: Light Rail Transit・PNR: Philippine National Railways)があり、その中でも日本人が利用する機会が多いのはMRTとLRTの2本。大まかに分けると、オルティガスやケソン市方面ならMRT、マニラやチャイナタウン方面ならLRTを使う。タクシーよりも安価かつ時短で長距離移動ができるので便利。女性・高齢者であれば専用車両を利用でき、車内やプラットフォームでは常にガードマンが見張っているため、比較的安全に利用できる。MRTは三菱商事が改修および維持プロジェクトを手掛けており、以前よりさらに快適になった。



携帯電話

プリペイド携帯電話はプリペイドとポストペイドの2種類。プリペイドの料金はチャージ式になっており、SIMカードはコンビニなどで気軽に買ってすぐに使うことができる。一方でポストペイドは月額制。通信会社で契約する必要があり、主に24ヶ月契約となっている。プランによってデータの使用量などが決まっており、超えた場合のみ追加料金が発生する。また、契約をすると、最新の機種が提供される（プランによって選べる機種が異なり、無料の場合もあれば一部金額を支払う場合もある）

	プリペイド	ポストペイド
メリット	<ul style="list-style-type: none"> ・ 通話、通信料を必要なだけ買えるので節約できる ・ 毎月の決まった支払いはない ・ 1日単位で、無制限の通話、テキスト、データ制限サービスに申込ができる ・ 限定プロモやポイントサービスの恩恵にあずかれる ・ 契約の必要がなく、コンビニなどで気軽にSIMカードが買える 	<ul style="list-style-type: none"> ・ プランのリミット内であれば無制限に通話、テキスト送受信、データが可能 ・ ロードする時間と手間が必要ない ・ 支払いは月1回 ・ 契約をすると、最新の機種が提供される
デメリット	<ul style="list-style-type: none"> ・ ロードが面倒 ・ 無制限プランの申込がわかりづらいときがある ・ ロードの履歴は自分で管理しないといけない 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 申し込んでいるプランのリミットを超えると追加料金が発生する ・ プランは若干割高

重要! SIMカードの登録義務化



詐欺やサイバー犯罪に対抗するための手段として、2022年12月27日からSIMカードを政府発行の身分証明書に登録することが義務付けられるようになった。新規購入をする際はIDの提示等が必要になり、購入したSIMカードは一定期間内にGlobeやSmartなど所持するSIMカードの通信事業者の専用サイトから登録する必要がある。なお、2022年12月27日以前に購入したSIMカードは2023年4月26日までに登録する必要がある。

登録しなかった場合はSIMカードの無効化、罰金等の罰によって対処されるので注意!

インターネット

フィリピンのインターネットブロードバンドサービスは主に、ケーブル回線と電話回線(DSL)、光ファイバーを利用するタイプの3種類があります。ビルやコンドミニアムなどで契約できるプロバイダーもしくは回線が決まっているので、アドミン(管理者)やオーナーに事前に尋ねておくことが必要です。

主なインターネットプロバイダ

RISE

5/F OPL Building, 100 C. Palanca St., Legazpi Village, Makati City 1229
6/F Crown 7 Business Center, Pope John Paul II Ave., Cebu City 6000
☎ 0995-614-8196 / +81 50 5580 7879
お問い合わせ窓口: 高土 sato.kotsuchi@rise.ph
🌐 rise.ph/jp 📘 upgradetorise

InfiniVAN

17/F Ore Central, Lane Q, 9th Avenue BGC, Taguig, Metro Manila, 1634, Philippines
☎ 02-7368-5232 (英語対応) 0917-818-4892 / 0917-849-2641 (日本語/英語対応)
お問い合わせ窓口: infinivan_JS@ipsism.co.jp (日本語/英語対応)
🌐 www.infinivan.com 📘 InfiniVAN Inc.

GYConsultancy Group Inc

1005, Richmond Plaza Building, San Miguel Ave., corner Lourdes Street, Pasig City
☎ 02-219-7374 お問い合わせ窓口: 新井
🌐 www.gycgi.com 📘 info@gycgi.com

Globe

Pioneer corner Madison Streets, Mandaluyong City
☎ 02-8816-9067 / 02-8816-9321
🌐 www.globe.com.ph 📘 globeph

PLDT

Ramon Cojuangco Building, Makati Ave. corner Ayala Ave., Legaspi Village, Makati City
☎ 171 0r02-8888-8171 🌐 pldt.com 📘 pldt

プライバシー保護や地域制限回避にVPNを利用しよう

VPNとは、Virtual Private Network (仮想プライベートネットワーク)の略称で、インターネット上での通信を暗号化することで、安全に通信するための技術。VPNを使用すると、通信内容が第三者に傍受されたり、データが盗まれたりすることを防ぐことができる。更に、地域制限がかかっているサイトなどにアクセスすることが可能に。例えば、日本国内でしかアクセスできない動画サービスやアプリなどをフィリピンからでもアクセスできるようになる。パソコンやスマホ、タブレットなどどんなデバイスでも利用でき、同時に接続することも可能。会社によっては月額契約や無料体験を提供しているので、まずは試してみよう。

VPNを導入するメリット

1. ネットの利用履歴が第三者に知られることを防げる。
2. オンライン上でのプライバシーが保護される。
3. マルウェアやスパイウェア、フィッシング詐欺などのオンライン脅威から保護される。
4. 地理的制限によってブロックされたウェブサイトやオンラインサービスにアクセスできる。
5. リモートワークをするときにプライベートネットワークを構築できる。
6. 公共Wi-Fiなどのセキュリティが脆弱なネットワークでも安全にインターネットにアクセスできる。

主なVPNサービス

Nord VPN



全てのサービスが含まれたComplete Planの場合、月額14.49 USD、1年契約で月額7.49 USD、2年契約で月額6.69 USD。1TBのクラウドストレージつき。1つのアカウントで最大6台のデバイスまで同時に接続可能。

🌐 nordvpn.com

ExpressVPN



月額12.95 USD、6か月契約で月額9,99 USD、1年契約で月額6.67 USD。30日間の無料体験期間があり、体験期間内の契約解除で返金も可能。1つのアカウントで最大5つのデバイスまで同時に接続可能。

🌐 www.expressvpn.com

メイド・ドライバー うまく付き合うためのTIPS

フィリピンでは、家事・炊事のお手伝いや子どもの面倒を見てくれるメイドさん、車の運転をしてくれるドライバーさんを雇うのが一般的。最初はコミュニケーションが大変なこともあります。円滑な関係ができると家のことが楽になるし、自由な時間を増やすことにもつながります。フィリピンならではのこのシステムを利用しない手はない！そこで、円滑な関係を作るためのTIPSをご紹介します。

■メイドの雇用形式

自宅と一緒に住む「住み込み」と、決められた時間に来てもらう「通い」の2種類の雇用形式があります。多くの住居にはメイドさん用の小さい部屋とトイレがついているので、住み込みの場合はそこを使ってもらいます。

■あくまでビジネスライクに接する

メイドやドライバーと平等な関係になってくると、態度が変わることも。ドライバーと一緒に食事をする人もいますが、これはNG。もちろん親切にはしますが、あくまで主従関係を保つようにします。

■レンタカー会社の派遣ドライバーが主流

最近は個人でドライバーを雇うより、レンタカー会社の派遣を利用する方が主流となっています。1日単位から派遣してくれる会社もあります。また、万が一ドライバーが病気になるでも代わりのドライバーを手配してもらうこともできるので、外出の予定日に突然来られなくなってしまおうというトラブルも避けられ、医療費などの負担もしなくて済みます。



■メイドとドライバーの上下関係

ほとんどの場合、ドライバーはメイドよりも給料が高いため、どうしても上下関係が生じてしまいます。これを放っておくと、ドライバーがメイドに自分の身の回りの世話をさせたり、いじめまがいの行動をとることも。対処法としては、メイドをドライバーよりも近い存在として扱います。メイドが「信頼されている」、「自分が家族を守らなければ」と感じ、ドライバーの行動を監視してくれるようになります。ドライバーはあくまで外の人間という位置づけにします。

■帰国する日本人からメイドさん譲り受ける

コミュニティー掲示板で募集すると、日本人が雇っていたメイドさんがそのまま来てくれる場合もあります。割高の場合もありますが、日本語が少し話せたり、日本食が作れるなどのメリットも。

■盗みに注意！

メイドが休日に故郷へ帰るときは、必ずバッグの中身をチェック。鍵付きの戸棚を用意しておくこともおすすめします。



レンタカー会社

A. Watanabe Car Rental (ABLE CAR SERVICES)

エイ・ワタナベ・カー・レンタル

運転手付きレンタルカーサービス。一日、1ヶ月、期間限定のドライバー派遣サービスも提供。

☎02-8277-1032/02-7505-8743/0917-311-3027/0917-300-2067
 🌐ableph.wixsite.com/able-car-services ✉a.watanabecarph@gmail.com (日本語対応可)

AccessTrip TRANSPORT SERVICE

アクセストリップ・トランスポート・サービス

ジャパンオフィス ☎047-420-7131 ✉info@triangle-travel.com
 フィリピンオフィス ☎02-8823-0291/0917-536-6969 🌐www.triangle-travel.com

Toyota Global City

トヨタグローバルシティ

University Parkway cor. 11th Avenue, Bonifacio Global City, Taguig City, Metro Manila
 ☎02 8-846-7777 / 02 8-424-3112
 🌐toyotaglobalcity.com/ ✉customer.relations@toyotaglobalcity.com
 ✉aiko.haruna@toyotaglobalcity.com (日本語専用)

メイド紹介会社

Maid Provider PH

メイドプロバイダPH

☎02-7212-9459/02-517-1308/0915-449-0088/0939-577-5208
 🌐charmondecaneanpower.com Official.Philippines.Maid.Agency

靴磨き・修理、鍵の複製、ベルトやサンダルのストラップの穴あけサービス

覚えておくと何かと便利な靴磨き・修理屋。靴以外のサービスを提供していることも多く、大きなモールには大体入っているので、近くのモールにあるかチェックしよう。



Mr. Quickie

- 主なサービス
- ・靴磨き
- ・靴の修理・ヒール交換など
- ・鞆の修理
- ・ベルトやサンダルのストラップの穴あけ

🌐 <http://mrquickie.com/>



Alteration Plus

- 主なサービス
- ・靴磨き
- ・靴の修理
- ・靴の染め替え
- ・靴を伸ばす
- ・鞆の修理

🌐 <https://alterations-plus.ph/>



どうする!?
 コンドミニアムの鍵を
 なくした時の対処法

コンドミニアムの部屋の鍵をなくしたり、部屋に置いたまま出かけたりしてしまった場合は、コンドミニアムのアドミンか、部屋の管理会社に電話して、予備の鍵を貸してもらるか開けてもらうことができる。本人確認にはIDなどが必要。夜中など来てもらえない場合は、最終手段として鍵開けサービス (Locksmith) に連絡して開けてもらうことになる。

フィリピンでコミュニティを広げよう

日本人の友達を作りたい

日本人会や大学同窓会に入会

マニラには数多くの日本人会や同窓会が存在する。詳しくは下のコミュニティリストを参照。

日本人が集まるお店を利用

日本人経営のお店などは日本人客も多く、オーナーやお客さんと仲良くなれることも。



趣味のサークルに入る

スポーツやダンス、料理や手芸など、共通の趣味を通して同じ日本人や外国の人と交流ができる場所として活躍するのが趣味のサークル。活動が終わった後の食事会にも参加して、さらに交流を深めよう。

趣味のサークルに入る

スポーツやダンス、料理や手芸など、共通の趣味を通して同じ日本人や外国の人と交流ができる場所として活躍するのが趣味のサークル。活動が終わった後の食事会にも参加して、さらに交流を深めよう。

フィリピン人やその他外国人の友達を作りたい

会員制クラブに入会

富裕層がネットワークづくりに活用する会員制クラブは交流の場だけでなく、ビジネスチャンスを生み出す場としても活躍する。

大学・大学院に通う

日本人向けの語学学校と違い、大学や大学院はフィリピン人はもちろん、外国の学生も通っており、いろんな国の人と知り合うことができる。

その他(NGOのボランティア活動に参加するなど)

Facebookグループなど、SNSを活用

FacebookのグループやViberのコミュニティなどは、交流や情報交換の場としては欠かせないツールで、何よりもスマホ1台で繋がれる手軽さが◎どんなグループなのか、入る前にしっかり確認しよう。

フィリピンで親睦を深めよう! 日本人コミュニティリスト

その他にも、日本人コミュニティ情報がございましたら、ぜひプライマー編集部 (Information@primer.ph) までお知らせください。

同窓会

- ▶ **ソフィア会 上智大学** ✉ k.shigeta.aa@ph.azbil.com
☎0919-060-7439(重田)
- ▶ **関西学院同窓会マニラ支部弦月会** 関西学院大学
☎0917-804-4834(小林)
- ▶ **マニラ関大会** 関西大学
✉ manila.kandaikai@gmail.com(山本)
- ▶ **拓殖大学学友会フィリピン支部** 拓殖大学
☎0917-856-1705(峠崎)
- ▶ **東京外語会マニラ支部** 東京外国語大学
☎0917-373-2243(中原)
- ▶ **フィリピン不老会** 名古屋大学
✉ daisuke_ishii@cotton-diaz.net(石井)
- ▶ **マニラクローバー会** 同志社大学・同志社女子大学
☎0917-179-0206(中島) ✉ chi.023026@gmail.com
- ▶ **マニラ紫紺会** 明治大学
☎0918-811-5555(屋良) 0917-598-3836(金光)
- ▶ **マニラ稲門会** 早稲田大学
✉ kazuma.nakagomi@ph.ey.com(中込)
- ▶ **マニラ三田会** 慶應義塾大学
☎0917-834-8920(山田)
- ▶ **マニラ桜友会** 学習院大学/女子大学/高等科/他
✉ ouyukai.manila@gmail.com(後藤)
- ▶ **マニラ校友会** 立命館大学/立命館アジア太平洋大学
☎+63-917-866-2248 /
✉ hirata@ph.hh-express.com(平田)
- ▶ **フィリピン待兼会** 大阪大学 ☎0920-970-5964(高村)
- ▶ **マニラ白門会** 中央大学 ☎0917-123-3561
(真橋 哲大 マバシ テツヒロ)
- ▶ **マニラ九大OB会** 九州大学
✉ nishimoto-k@intl.taisei.co.jp(西本)
- ▶ **青山学院校友会マニラ支部** 青山学院大学
✉ aogakumnl@gmail.com(堀住)
- ▶ **神戸大学同窓会** 神戸大学 ☎0917-848-3341(谷本)、
0977-824-2811 / ✉ asiakira@gmail.com(後藤)
- ▶ **マニラ顕桜会** 日本大学 ☎0917-188-0157(町田)
- ▶ **フィリピン濃青会** 京都大学 ☎0956-457-8410
✉ tmautmau@gmail.com(松原)
- ▶ **マニラ立教会** 立教大学 ☎0998-588-3579(有路)

- ▶ **マニラ若葉会** 筑波大学附属駒場高等学校附
✉ kkohmi@gmail.com(大見)
- ▶ **咲耶会マニラ支部** 旧大阪外国語大学・大阪大学外国語学部
✉ tsukiyotenmatay@gmail.com(テンマタイ)
- ▶ **法政大学フィリピン交友会** 法政大学
✉ hoseiph.2020@gmail.com(宮脇・小山田)
- ▶ **如水会 マニラ支部 一橋大学** ☎0917-571-4486
✉ k.kiyota@ms-ins.com(清田)
- ▶ **マニラ青葉会 東北大学** ☎0999-220-88(石井)

日本人会リスト

- ▶ **フィリピン沖縄県人会連合(PUOA)**
☎0918-811-5555(YARA)
- ▶ **マニラ日本人会** ☎(+632)8810-7909
- ▶ **北ルソン日本人会** ☎074-442-4708
- ▶ **フィリピン沖縄県人会** ☎(02)8421-6147
- ▶ **マニラ静岡県人会** ☎0918-889-6744
- ▶ **マニラ長崎の会** ✉ tabata_m.ph@jtbap.com(田端)
- ▶ **マニラ岐阜県人会** ☎0998-597-6590(石田)
- ▶ **信濃の國の会** ✉ nakahara1117@gmail.com(中原)
- ▶ **大阪府民会** ✉ osakafumin.ph@gmail.com
- ▶ **茨城県人会** ☎0915-356-2929
✉ matsumoto.teruyoshi_j01@joyobank.co.jp(松本)
- ▶ **フィリピン石川県人会** ✉ ishikawakenjinkai.philippines@gmail.com(小原)
- ▶ **マニラ福岡県人会** ☎0917-805-6672(藤本)
- ▶ **マニラ福井県人会** ✉ manila_fukui@outlook.com(三宅)
- ▶ **栃木県人会** ☎0998-841-6475(幹事:東浦裕康)
☎0998-556-5887(副幹事:石橋)

その他

- ▶ **77年会** (1977年生まれの集まりです)
✉ Yagifx77@yahoo.co.jp(八木)
- ▶ **マニラ猛虎会** ☎0908-868-2501(会長:太田)
- ▶ **マニラ昇竜会** 中日ドラゴンズ
✉ daisuke_ishii@cotton-diaz.net(石井)
- ▶ **マニラ日本人バレーボールサークル Ace Strikers**
☎0931-880-0602(坂口)
- ▶ **Little Japan** (フィリピン人と交流しています)
🌐 www.meetup.com/Little-Japan-in-Manila/
- ▶ **フィリピン日本人ビジネス協同組合** 🌐 http://jbaph.com
- ▶ **沖縄県フィリピン委託駐在員事務所**
Okinawa Prefecture Philippine Representative Office
☎02 8811 5555 Cell.0918-811-5555(屋良朝彦)
- ▶ **Manila Hapons Rugby Team**
✉ sachiko.morimoto@discovery.com.ph(森本)



物件探しならここ!不動産会社紹介

フィリピンの日系不動産会社、大手ローカル不動産会社を紹介します。
物件探しにぜひお役立てください。

BEDANDGO INC.



2017年6月に設立。代表の石橋さんは2011年からマニラとセブの不動産業界で活躍し、現在フィリピン不動産業界の日本人の代表の一人として、フィリピン不動産に関する著書(フィリピンを知る為の64章 明石書店出版)も執筆。日本人の方にフィリピンの不動産をもっと安心して、身近にご利用いただくために、社員教育、仕組みづくりに日夜奮闘する。

Room501 VGP Center, 6772 Ayala Ave., Makati City 1226
☎02-8256-9633 🕒8時30分~17時
✉info.bedandgo8888@gmail.com

かね甚



1998年創業以来、フィリピンに駐在する日本人にコンドミニアム、事務所などを紹介。約30年以上の経験から、ある程度起こりうるトラブルなども事前に説明をしてくれるのが強み。不動産に関わらず、ご契約中のいろいろなトラブルについても相談を受け付けている。

Unit 323 Legaspi Tower 300, Roxas Blvd. Manila
☎02-8521-1151/02-8521-1152 🕒平日9時~17時、土曜 9時~12時
🌐www.kanejin.com/c10.html ✉info@kanejin.com
お問い合わせ窓口担当: 安間、マリサ、Ms.Loïs、Ms.Crisitine

DMCI HOMES



フィリピンの最大手建設会社DMCIグループを母体を持つフィリピンを代表するコンドミニアム開発会社(ディベロッパー)。建築会社として培ったきたノウハウは、住居だけでなく、有名ホテル、商業施設、高速道路スカイウェイ、鉄道やドバイにある世界最大の人工島「パームジュメイラ」のモノレール建築を担うほどまでに世界的な評価を受けている。メトロマニラを中心に40,000室、50物件以上のコンドミニアム分譲実績がある。

🌐www.dmcihomes.jp ✉info@dmcihomes.jp

OfficePro



オフィスプロは、フィリピン最大手不動産会社出身のプロローカー達が立ち上げた日系の不動産会社。その強みは、現地大手ディベロッパーとの太いパイプによる豊富な物件。本業はオフィス物件だが、コンドミニアムもマカティとBGCエリアで20~30件程取り扱っている。日本人ヘルプデスクによる日本語対応も可能。

10-1 One Global Place 5th Avenue Bonifacio Global City, Taguig
☎63 917 577 1388 🕒9時~18時
🌐ja.officepro.ph ✉inquiry@officepro.ph
お問い合わせ窓口担当: Kim

コンドミニアム専用保険 CondoCARE

住居を賃貸するとき、日本では当たり前に入っているのにフィリピンだと見落としがちなのが、保険の手配。実はフィリピンでは日本以上に生活に関わる賠償のリスクも高いのに、まだまだ対応できる保険は一般的ではないよう。そんな中、PGA Sompo (損保ジャパン現地法人) はコンドミニアム専用の保険【CondoCARE】を発売した!コンドミニアム生活を安心して過ごせる高額賠償などの充実した補償に加え、お手頃な保険料。さらにお見積りから契約完了までオンライン完結のため、日頃忙しい方でもいつでも気軽にチェックできる点が特徴的!くわしくは本誌P48をご覧ください、下記への連絡を!

PGA Sompo Insurance Corporation (損保ジャパンフィリピン現地法人)
■ジャパンデスク: ☎(632)8705 5549 海郷(かいほり) ✉info@pgasompo.com

引越の相談、情報入手に! NX (Nippon Express) フィリピン向け引越LINE

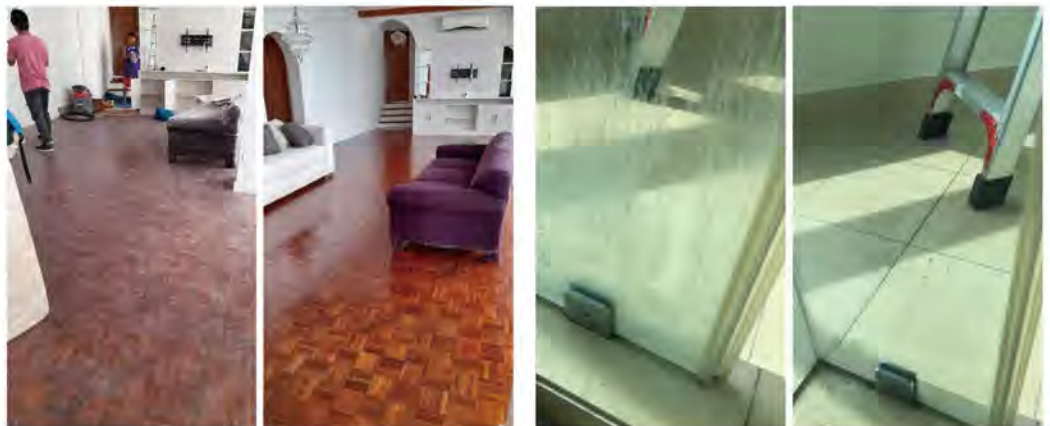
NX(旧日通)のフィリピン向け引越しLINEに友達登録すると、引越しの予約やお問い合わせ、引越しに必要な情報の入手など、全てLINEアプリ一つでできます。担当者への直接連絡も可能。フィリピンならではの引越しの注意点など、さらに詳しい情報をご紹介します。ぜひ登録してご覧ください。



忙しい時や掃除が大変な時のお掃除サービス!

EZY Lifestyle

日本人が安心して頼めるお掃除サービス「EZY Lifestyle」週1回の通常清掃、3ヶ月に一度のしっかり掃除などの定期清掃サービスがあり、水回りのお掃除や自分では洗えないソファやマットレスの清掃などもしっかりやってくれるのが嬉しい。オフィス、コンド、一軒家、どれも対応可能。清掃スタッフは研修専門施設にて技術/マナー指導を行っており、日本品質のサービスが期待できる。このクオリティーでローカル価格なものおすすめポイントだ。時間がない時やもっとしっかり掃除がしたいと思った時など、お気軽に利用できるサービスとして活用してみよう。



住宅/コンド・オフィス・店舗清掃(例) 工場・大規模施設・倉庫清掃(例) その他

- エアコン清掃
- キッチン徹底清掃
- 高所/壁面清掃(P90/m²~)
- 週2回のランドリーサービス
- フロア清掃
- ベストコントロール
- 床ポリッシング(P40/m²)



親日家のオーナーが最高の料理とおもてなしを提供するマニラの老舗イタリアン

カルーソは、創業20周年を迎えるマニラの老舗のイタリアンレストランだ。オーナーのエミリオ・ミーナ氏は、ファッション業界や外食産業におけるウィットとユーモアに富んだイタリア人実業家として、多くの政治家、実業家、芸術家、音楽家などと幅広い交流を持つ。エミリオ氏は実は子供のころからの親日家でもあり、カルーソの味を求めて足しげく通う日本人も多い。今回は20周年を記念して、エミリオ氏にインタビューを行った。



Mr. Emirio

Q これまでのご経歴を教えてください。

1934年、イタリアのジェノバで生まれました。家族と一緒に食事をとり、食卓にはいつもテーブルクロスがきっちり掛けられている家庭で育ちました。私の几帳面さは祖母から譲り受けたのだと思います。特に、クリスマスやイースターの食卓では銀食器を使い、特別な料理を用意していました。★1ブルの上の花を飾るのが私の役割でした。

1939年、第二次世界大戦が始まったころ、学校で、世界のどこかの国を選び、その国について調べてまとめるという課題がありました。私は祖母が日本についての小さな新聞記事をくれたことを思い出し、日本の国や歴史、北海道や札幌などについて一生懸命に調べてまとめ上げ、先生が褒めてくださったのを今も鮮明に覚えています。その後、戦禍が激しくなる中で家族とともにパラッツェに移り住みました。

Q とてもおしゃれなエミリオ氏ですが、ファッション業界に入ったきっかけは？

私は、アートや音楽、花など、美しいものが大好きです。美しさとは調和(Harmony)である、と母から教わりました。ファッション業界に従事していた両親の影響で、幼い頃からファッションは身近な存在でもありました。

学生を終えた後、パラッツェある、約2千人の従業員を抱える父の繊維工場で7年ほど働き、生地製造のすべてを学びました。その後、自分で衣料品の生産工場を立ち上げ、世界初の「マルボロ・クラシック」や、世界一軽いバスロープ「スパツイアーレ・スプレンドイ」の開発などに取り組んできました。このバスロープは、ニューヨークの展示会で、1800社の中から、「最も革新的な商品」に選ばれ、日本の航空会社のフティックで販売されるなど、日本でも大成功を収めた商品です。その関係もあつてその後、伊藤忠商事、西武、丸紅、三菱商事、伊勢丹など、日本を代表する企業のコンサルタントも務めさせていただきました。



午前9時、ホテルのエレベーターのドアが開くと、一人の綺麗な女性がいました。私が挨拶をすると、彼女は微笑みました。昼休みに彼女と再び会えそうな予感がありました。正午に彼女ともう一度挨拶。そして、午後6時、クライアントと食事に出かけるために乗ったエレベーターは2階でとまり、ドアが開くと、なんと彼女が立っていたのです。こうして、私はフィリピン人女性のエヴリン・ロペスと運命的な出会いを果たし、彼女は私の妻となりました。

彼女は、ビジネスや広報に長けており、イタリアブランドのフィリピン展開やカルーソの宣伝担当として活躍しました。彼女が病に倒れたのをきっかけに、私はマニラに移り、2007年に妻のためにカルーソを購入しました。ファッションと外食産業、業界は異なりますが違いますが、多くの人と一緒に仕事をしてきた経験を活かしてたくさんの方にご利用いただいています。



Q 来比の経過を教えてください。

日本のクライアントと一緒に、フィレンツェで開催されたビッティ・ウオモ(世界最大級の紳士服の見本市)に参加した時のことです。午前9時、ホテルのエレベーターのドアが開くと、一人の綺麗な女性がいました。私が挨拶をすると、彼女は微笑みました。昼休みに彼女と再び会えそうな予感がありました。正午に彼女ともう一度挨拶。そして、午後6時、クライアントと食事に出かけるために乗ったエレベーターは2階でとまり、

Q 初めてカルーソを利用されるお客様に、おすすめの料理を教えてください。

初めてのお客様には、ビステッカ・ワイオレンティーナ、トスカナーナのフィレ、ドーバーソール、ズキ、トリユフのタリオリーニ、スバゲッティ、自家製バスタ、タリアテッレ、ラザニア、コールドカットなどがおすすめです。デザートには、パンナコッタと自家製ティラミスをごぜひお試しください。カルーソでは、オペラ歌手のイベントや季節に合わせたメニューもご提供しています。飽きのこない味をぜひカルーソの雰囲気とともにご堪能ください。私もおもてなしいたします。

Q カルーソが日本人にも愛されているのはなぜだと思えますか？

イタリア料理と日本料理は大きく異なりますが、どちらもシンプルな調理法が好まれる点に似ています。カルーソでは、肉や魚などの食材も上質なものを仕入れ、私自身が厨房ですべての食材や調理に気を配って最高の料理をご提供しています。

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。



Bistecca all Fiorentina



Roasted potato



Bocelli and Caruso

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

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



(02) 8895-2451 / 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





SÄNTIS
Delicatessen
Euro-Swiss
Food Incorporated

CHEESE KREINER

BODEGA GARZON TANNAT DE CORTE

BODEGA
GARZON
URUGUAY



This wine has the character of its main stock, the Tannat, with the softness and the harmony of three stocks chosen to combine it with: Marselan, Petit Verdot and Cabernet Franc. Its intense colour is equal to its aromas. The red fruits are expressed both in nose and mouth and, together with subtle tannins, they create a very gentle finish.

このワインは、メイン品種のタナの特徴を活かしつつ、マルセラン、プティ・ヴェルド、カベルネ・フランの3つの品種を絶妙に調和させています。濃厚な色と、豊かな香り。赤い果実の香りが鼻から口まで広がり、繊細なタンニンと共に、とても優しい余韻を残します。ぜひお試しください。



SÄNTIS
Delicatessen

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




LINE

INSTAGRAM

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

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







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 ① HOSHI MATSURI

一度食べたなら忘れられない! こだわり尽くした一品。

らーめん 島田 RAMEN SHIMADA



坦坦麵




Little Tokyo, 1277 Chino Roces Ave., Legaspi Village, Makati
平日:午後3:30~午前4:00 / 土日午前11:30~午前4:00
☎ 0910-939-6492 ① ramenshimada

お陰様で創業から16年。お客様の90%以上が日本人。日本人好みがここにある!
元力士が造る本格ちゃんこ鍋と食いしん坊厳選一品料理が多数

旨さの決め手はスープにあり
月替りのお勧め品で日本の旬をお届け







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

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

フード・レストラン

旅行・観光

美容・ファッション・インテリア

生活・健康

エンターテインメント



UNAKICHI

**予約用電話番号が
変わりました!**

C/F Makati Cinema Square, Amorsolo St., Makati City
☎ **(02) 7007 7137**
🕒 11:30~翌1:00(通し営業) 📱 UNAKICHIMAKATI




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
お問合せ・ご予約は
鴨料理・和食
琴乃
マカティ・クリークサイド
中2階

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



Primer web
「2021年焼肉部門」
アクセス
ランキング
1位

**マカティで
和牛を美味しく!お得に!**

日本三大和牛
「近江牛」を生産牧場から毎月直送!

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



HIRO Official Facebook QR →



LINE友だち追加で20%OFF!



焼肉
JAPANESE RESTAURANT
HIRO



SEAFOODS SUSHI YAKINIKU

新メニュー、続々登場。

MAKATI LINEAR | MAKATI BEACON | MAKATI SQUARE | SM LIGHT MALL |
SM SOUTH MALL | LASPINAS VISTA MALL | YAKINIKU MCS |

KENSHIN YAKINIKU
0917 185 9271 / 0917 103 5727

※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!!



沖縄で評判の OKINAWA GIN 入荷!

大好評のコースメニューをご賞味ください。
左のQRコードよりフェイスブックをご覧ください。

Facebook



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

CIRKULO

R E S T A U R A N T



料理のお持ち帰りもできます。
冷凍食品も販売しております。

日本語メニューもご用意しております

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

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

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

chefjgamboa@elcirkulo.com • www.elcirkulo.com



Chef J. Gamboa | Dining Room



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

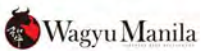
具たくさん!
さっぱり味の夏の定番!



冷やし中華
Hiyashi Chuka (cold ramen)



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



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継続!

4月1日から在庫がなくなる迄
マカティ店とマラテ店で実施



PROMO PRICE AT

P380.00 | Regular Price P580.00



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



フード・レストラン

外食・飲食

東南アジア・マニラ・マカティ

店舗・情報

イベント

※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。



Kobe Jones イギリス人シェフが提供する、本格和食とステーキのお店です。

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



+63 915 098 5735

[kobejonesph](https://www.instagram.com/kobejonesph)

5:00 pm - 10:00 pm

JUMBO SIZE
CHICKEN THIGH

SPECIAL CHICKEN CUTLET & TARTAR SAUCE OMELETTE CURRY

手仕込みチキンカツ+タルタルソースオムカレー

Special Chicken Cutlet Omelette Curry
手仕込みチキンカツオムカレー

Special Chicken Cutlet & Tartar Sauce Curry
手仕込みチキンカツ+タルタルソースカレー

Special Chicken Cutlet Curry
手仕込みチキンカツカレー

EXCLUSIVELY AVAILABLE AT MITSUKOSHI BGC



CURRY HOUSE
CoCo ICHIBANYA

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

NEW SOUP



Wild Mushroom Soup

菜膳きのこスープ

Vegetarian friendly

NO MSG

NO ALLIUM

Nutrients to keep you healthy and your skin glowing

CARBONARA TSUKEMEN

カルボナーラつけめん

Freshly made noodles, with a delicious creamy sauce, premium cheese and a fluffy cloud-like egg

EXCLUSIVELY AVAILABLE AT MITSUKOSHI BGC



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

※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。



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

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ペ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

BÉBÉ ROUGE
0917-851-9636 | 02-8833-2826
7602 Sacred Heart St, Corner Metropolitan Ave, San Antonio Village 三越BGC店のMITSUKOSHI FRESHでも販売中!
9:00 - 18:00 f PatisserieBebeRouge

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ヤ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

THE WINE CLUB
高品質なカリフォルニアワイン



for a better wine world

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



German Club
Manila 1906

**新しい季節を
私たちと一緒に祝いましょう!**

ドイツクラブで特別なイベントを開催して、家族や友人と共に素晴らしいフルコース料理を楽しんでください。

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

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

フード・レストラン

旅行・趣味

美容・ファッション・医療

交通・情報

ビジネス

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/manducamn1>
📷 https://www.instagram.com/manduca_mnl/



Taste Ogawa Taste Japan

OGAWA Traditional Japanese Restaurant

おがわ

BGCの本格和食店。エドサ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](https://www.instagram.com/ogawa.manila)



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、福岡名物博多どり皮、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



フランス料理

l'entrecôte

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



0915 8857622



(02) 8856 4858



@lentretebistroMNL



www.lentretebistro.com



最高のステーキ

※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。

est ゆったりestでティータイム!
お持たせにもぴったり♡

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

wine drop

WINE WEDNESDAYS

アンリミテッド・ワイン P1,200
ハッピーアワー | 17時~20時

ワングラス、ワンボトルだけでは物足りない、
そんなときに役立つハッピーアワーの、
ワイン飲み放題のサービスです。
仕事終わりに、お出かけの際に、
ご家族やご友人との団らんの場として、
ぜひご利用ください。

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

www.winedrop.life
winedrop.life
shop@winedrop.life

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

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!

Grab Food | foodpanda | GCash | PayMaya

QRコード

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!

フード・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。

おでんハウス

ODEN HOUSE Japanese Restaurant

マカティ店
デラロサストリートに
近日オープン

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
パサイ・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

カビ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

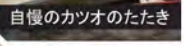


日本料理
石原

魚の目利きを選んだ
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



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/>

WOODEN HORSE STEAKHOUSE

ウッデン・ホース・ステーキハウス



BEST STEAK IN TOWN!

ウェスタンをテーマにしたステーキハウス。サイパンで長年
ステーキハウスを営んできた日本人オーナーシェフの田部
井氏の料理が日本人、フィリピン人問わず大人気。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_steahouse@yahoo.com
woodenhorsebeststeakintown



Rib Eye Steak



Vongole Spaghetti



キンキ塩焼き

「和らぎ」の炉端焼きで お待ちしております

御予約はお電話+63 917 842 9067又は

Eメール(yawaragi.service@hotelokuramanila.com)までご連絡くださいませ。

皆様のご来店を心よりお待ちしております。

プロ
直伝!

今晚のおかず

The Simple Japanese Food

レバースプレッド Liver Spread

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おいしさだけでなく、作る楽しさなども伝えている。レシビ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

煮込まず手早く本格派!

カルデレータ風トマトパスタ

●材料 (調理時間20分)

パスタ..... 100g	トマトソース..... 200g
牛バラスライス肉..... 80g	水..... 100g
玉ねぎ..... 50g	レバーペースト..... 20g
人参..... 20g	醤油..... 10g
んにく..... 1片	油..... 15g
塩コショウ..... 少々	

●調理時間 (20分)

- 1 パスタを茹でる。(水 1L に対して 10g の塩を入れる)
- 2 茹でてる間に、玉ねぎと人参を細切り
牛肉を食べやすい大きさに切る。
- 3 フライパンに油をひき、みじん切りにしたんにくを炒めていく。
- 4 香りが出てきたら、2を入れて塩コショウをし、一緒に炒めていく。
- 5 具材にある程度火が入ってきたら、トマトソース、水、
レバーペースト、醤油を入れる。
- 6 ひと煮立ちし、味が整ったら茹で上がったパスタを和えて完成。

●Caldereta style tomato pasta

Pasta..... 100g	Tomato sauce..... 200g
Beef Rib Slice..... 80g	Water..... 100g
Onion..... 50g	Liver spread..... 20g
Carrot..... 20g	Soy sauce..... 10g
Garlic..... 1 clove	Oil..... 15g
salt and pepper... pnc	

●Cooking Directions:

- 1 Boil the pasta. (Add 10g of salt to 1L of water)
- 2 While it is boiling, cut the onion and carrot into small pieces, and cut the beef into bite-sized pieces.
- 3 Heat oil in a frying pan and fry minced garlic.
- 4 When the aroma comes out, add 2, add salt and pepper, and fry together.
- 5 When the ingredients are cooked to some extent, add tomato sauce, water, liver paste, and soy sauce.
- 6 Bring to a boil, and when the flavor is perfect, add the boiled pasta to complete.



Point!

素材の旨味がたっぷり入ったトマトソースをパスタ全体に絡ませるのがポイント。仕上げにパセリやセロリなどの香味野菜を加えるとまた違った風合いに仕上がります。牛肉の代わりに鶏肉、ベーコン等でも美味しく仕上がります。隠し味に醤油を少量加えると味が引き締まります。

フィリピン食材 豆知識

人気のフィリピン缶詰シリーズ。今回はレバースプレッド。鶏豚牛、メーカーによって配合が異なりますが、所謂、レバーペーストです。地元の方々はそのままだんに塗って食べたりもしますが、調理用としては豚肉と野菜のトマト煮込み料理”メヌード Menudo”、牛肉と野菜のトマト煮込み料理”カルデレータ Caldereta”が有名です。いずれも日本人の口に合い、レバーペーストが入ることにより味に深みが出て美味しいです。ビーフカルデレータはフィリピンのビーフシチューです。本来は大きめに切った具材をトマトベースのソースで時間をかけて煮込む料理ですが、今回はフライパン一つで簡単に作れるようにアレンジしました。味の決め手はレバーペースト。トマトベースの味に深みとマイルド感がプラスされ、食欲をそそる味に仕上がります。ご飯にも合うのでおかずとしてもオススメです。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。プライマーのレシビも紹介していますので、そちらも是非ご覧ください。



fujimak 信頼の日本品質!

Total support for food business

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

美味しいご飯が1スイッチで250名分!

絶妙な温度管理でサクサク天ぷらを!



立体炊飯器



天ぷらフライヤー

詳しくはこちら



fujimak フジマック
Mobile : +63 917-626-5451
E-mail: a_miura@fujimak.co.jp



三浦綾人
Ayato Miura

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↑



※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。

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



ちっちゃな春のおすそ分け

最新の情報をお届けします

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

QRコード: FBはこちらから | Line登録はこちらから

New Hatchin 日本食料 専門店
Japanese Grocery

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

Always Fresh!

@newhatchin f @newhatchintradingcorp @New Hatchin Productions

- マカティ店/Makati Branch: 02-8897-7207, 0917-560-7298
7602 Sacred Heart Street Corner Metropolitan Avenue,
San Antonio Village, Makati 営8:00-18:00
f @newhatchinmakati
- マビニ店/Mabini Branch: 02-8708-5026, 0995-419-5607
2119 A. Mabini St. Malate, Manila 営8:00-17:00
- カルティマル店/Cartimar Branch: 02-8833-8905,
0968-554-2623
Unit 6 Cartimar Plaza, Leveriza Street, Pasay City
営8:00-17:00
- ケソン店/Katipunan Branch: 0917-628-6014
133 Katipunan Road, Brgy. St., Ignatius, Quezon City
営8:00-18:00 f newhatchin.jg



七賢 SHICHIKEN

白州の清らかな水と響きあう
銘酒をフライピンで

名峰の巖のような力強い旨味と切れ味。
これぞ甲斐駒ヶ岳に育まれた白州の酒。

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

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

Shin Mikana PHILIPPINES INC.
"Your No. 1 Trusted Provider of Japanese Ingredients."

JAPANESE GROCERY & FOOD INGREDIENTS

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

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

わさび粉 WASABIKO Waseradish Powder
料理酒 RYORISHU Premium Cooking Sake 1.8L
本みりん HON MIRIN Premium Sweet Cooking Sake 1.8L

ATLANTIC KANERAMA
SCAN ME

Main Supplier JFC

PREMIUM WATER
HighQuality Water Delivery Service
正規販売店
Fuji-Port Premium Inc.

日本国内
宅配水業界シェアNo.1
(日本マーケティングリサーチ機構調べ
2020年7月8日現在)

おいしい富士山の天然水をご自宅までお届け!

プレミアムウォーターは富士山の麓から採水された非加熱天然水です。
日本で厳しい品質管理のもと、ボトルングされ密封され出荷されています。

12L×2ボトルPHP2,900/月(税別)〜ご自宅へお届け致します。
読者特典 (4月8日まで)
新規契約の方ボトル2本無償提供 (12Lx2) (PHP3,248相当)

ご予約/ご質問は inquire@premiumwater.ph
premiumwater.ph

詳細はこちらから



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

ビジネス



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

フィリピン⇄日本及び近隣諸国
国際線 主要航路時刻表

発着地	便名	出発/到着時間	運航日
マニラ⇒成田 Manila/Narita	PR 432 NH 820 5J 5056 5J 5056 JL 742 JL 746 JL 8746 PR 428	1450 / 2010 0930 / 1455 1340 / 1920 1400 / 1920 1450 / 2005 0940 / 1455 0105 / 0620 0715 / 1240	月・火・水・金・土・日 毎日 月・火・水・金・土・日 水 月・火・水・金・日 毎日 水・金・日 毎日
成田⇒マニラ Narita/Manila	PR 427 PR 431 5J 5057 NH 819 JL741 JL 745	1340 / 1800 0930 / 1340 2035 / 0045+1 1805 / 2205 0930 / 1335 1805 / 2210	毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日
マニラ⇒羽田 Manila/Haneda	PR 422 NH 870 JL 078	0855 / 1400 1450 / 2000 2345 / 0450+1	毎日 毎日 月・水・金・日
羽田⇒マニラ Haneda/Manila	PR 421 NH 869 JL 077	1520 / 1935 0935 / 1335 0130 / 0530	毎日 毎日 月・火・水・木・土
マニラ⇒関西 Manila/Kansai	PR 412 PR 408	0915 / 1415 1410 / 1915	毎日 月・火・水・金・土・日
関西⇒マニラ Kansai/Manila	PR 411 PR 407	1515 / 1845 0955 / 1330	毎日 毎日
マニラ⇒名古屋 Manila/Nagoya	PR 438	0640 / 1120	毎日
名古屋⇒マニラ Nagoya/Manila	PR 437	1220 / 1555	毎日
マニラ⇒福岡 Manila/Fukuoka	PR 426	0945 / 1435	月・水・木・金・土・日
福岡⇒マニラ Fukuoka/Manila	PR 425	1535 / 1910	月・水・木・金・土・日

発着地	便名	出発/到着時間	運航日
マニラ⇒札幌 Manila/Sapporo			
札幌⇒マニラ Sapporo/Manila			
セブ⇒成田 Cebu/Narita	PR 434	0750 / 1325	水・木・土・日
成田⇒セブ Narita/Cebu	PR 433	1425 / 1905	水・木・土・日
クラーク⇒成田 Clark/Narita			
成田⇒クラーク Narita/Clark			
クラーク⇒関西 Clark/Kansai			
関西⇒クラーク Kansai/Clark			
マニラ⇒香港 Manila/Hongkong	PR 300 5J 110 PR 306 PR 310 5J 272 5J 112 5J 114 CX 912 CX 906 CX 930 CX 918 CX 902	0750 / 1015 0730 / 0945 1515 / 1745 1900 / 2120 0540 / 0810 1530 / 1800 1825 / 2050 0800 / 1025 1050 / 1330 1235 / 1510 1745 / 2030 1945 / 2215	毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日
香港⇒マニラ Hongkong/Manila	5J 273 5J 111 5J 113 5J 115 PR 301 PR 307 PR 311 CX 907 CX 901 CX 919 CX 903 CX 939	0925 / 1145 1100 / 1320 1915 / 2130 2205 / 0020+1 1130 / 1355 1855 / 2110 2255 / 0055+1 0730 / 0940 0900 / 1120 1420 / 1635 1615 / 1835 2200 / 0015+1	毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 火・水・木・金・土・日

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

※2023年03月01日現在 出発・到着時間はそれぞれ出発国・到着国の現地時間。
*上記太字部分は変更時刻・追加便です。
*フライトスケジュールはしばしば変更されます。あらかじめご了承ください。

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

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
オーナー高神豊文(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
PRIMER
プライマー ブログ 検索
Illustration of a laptop with icons for a person, a camera, a house, and a city.

発着地	便名	出発/到着時間	運航日	発着地	便名	出発/到着時間	運航日
セブ⇒香港 Cebu/Hongkong	CX 922 CX 926 CX 926	1225/1520 1905 / 2150 2005 / 2250	火・土 日 金	マニラ⇒ジャカルタ Manila/Jakarta	PR 539 PR 535	0645 / 1000 2105 / 0020+1	火・木・土 毎日
香港⇒セブ Hongkong/Cebu	CX 921 CX 925 CX 925	0825 / 1115 1505 / 1755 1605 / 1855	火・土 日 金	ジャカルタ⇒マニラ Jakarta/Manila	PR 536 PR 540	0110 / 0620 1050 / 1615	毎日 火・木・土
マニラ⇒シンガポール Manila/Singapore	SQ 915 SQ 917 SQ 921 PR 511 PR 507 PR 501 PR 509 5J 813 5J 805 5J 803	0710 / 1100 1405 / 1750 1900 / 2245 0555 / 0935 0925 / 1315 1500 / 1900 1940 / 2320 0540 / 0925 1410 / 1800 2000 / 2355	毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日	マニラ⇒クアラルンプール Manila/Kuala Lumpur	PR 525 PR 529 MH 807 MH 705	0655 / 1050 2130 / 0125+1 1315 / 1715 1720 / 2115	毎日 金・土・日 毎日 火・水・木・金・土・日
シンガポール⇒マニラ Singapore/Manila	5J 804 5J 814 5J 808 5J 806 SQ 918 SQ 910 SQ 916 PR 510 PR 502 PR 508 PR 512	0110 / 0505 1015 / 1400 1650 / 2040 1925 / 2325 0110 / 0450 0915 / 1250 1405 / 1745 0020 / 0405 1035 / 1420 1415 / 1800 2000 / 2340	毎日 毎日 月・水・金・土 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日	クアラルンプール⇒マニラ Kuala Lumpur/Manila	PR 526 PR 530 MH 806 MH 704	1150 / 1605 0215 / 0555 0830 / 1220 1245 / 1630	毎日 月・土・日 毎日 火・水・木・金・土・日
マニラ⇒台北 Manila/Taipei	PR 890 BR 272 BR 278 CI 702 CI 704	0625 / 0845 1250 / 1500 1850 / 2110 1045 / 1255 1655 / 1905	月・水・木・金・土 毎日 毎日 毎日 毎日	マニラ⇒ソウル Manila/Seoul	5J 186 5J 188 PR 466 PR 112 PR 468 KE 626 KE 622 KE 624 OZ 702 OZ 704	0155 / 0710 1755 / 2310 0100 / 0600 1000 / 1455 1425 / 1930 0035 / 0540 1230 / 1725 2340 / 0445+1 1205 / 1640 2350 / 0500+1	毎日 毎日 毎日 月・水 月・水 月・火・木・土 毎日 毎日 毎日 毎日
台北⇒マニラ Taipei/Manila	PR 891 CI 701 CI 703 BR 271 BR 277	1010 / 1240 0735 / 0940 1335 / 1555 0910 / 1145 1530 / 1750	月・水・木・金・土 毎日 毎日 毎日 毎日	ソウル⇒マニラ Seoul/Manila	KE 621 KE 623 KE 625 PR 467 PR 469 OZ 701 OZ 703 5J 187 5J 185	0745 / 1100 1850 / 2155 2005 / 2325 0800 / 1110 2030 / 0005+1 0735 / 1035 1920 / 2230 0040 / 0410 0755/1115	毎日 月・水・金・日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日
マニラ⇒バンコク Manila/Bangkok	TG 621 TG 625 PR 730 PR 736 PR 732	1310 / 1545 1910 / 2125 1010 / 1245 1500 / 1745 1910 / 2150	月・水・金 火・木・土・日 毎日 毎日 毎日	マニラ⇒セブ Manila/Cebu	PR 1841 PR 2835 PR 1843 PR 1849 PR 2853 PR 1867 PR 1859 PR 1859 PR 2861 PR 1863 PR 1869 PR 1845	0355 / 0510 0420 / 0545 0520 / 0650 0840 / 1005 1150 / 1330 1445 / 1620 1645 / 1820 1645 / 1820 1830 / 2010 2025 / 2155 2225 / 2350 0625 / 0755	毎日 毎日 月・水・木・金・土・日 月・火・水・金・土・日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日
バンコク⇒マニラ Bangkok/Manila	TG 620 TG 624 PR 731 PR 737 PR 733	0745 / 1155 1355 / 1805 1350 / 1810 1845 / 2315 2320 / 0330+1	月・水・金 火・木・土・日 毎日 毎日 毎日	セブ⇒マニラ Cebu/Manila	PR 1836 PR 1842 PR 1846 PR 1850 PR 2854 PR 1868 PR 1860 PR 1844 PR 2862 PR 2880 PR 2880 PR 1864	0505 / 0630 0550 / 0715 0855 / 1025 1100 / 1235 1510 / 1650 1730 / 1905 2015 / 2145 2025 / 2155 2100 / 2225 2140 / 2255 2145 / 2315 2250 / 0010+1	毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 月・水・木・金・土・日 月・火・水・金・土・日 火・金・日 月・水・木・土 毎日

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



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。)



日本ではありえない金額で
パーソナルジムに通い放題!?



SENA
- Yamashita Sena -

マブーティ 暁太
- Iwai Shota -

日本だったら平均16,000 php だけど...
月4回(週1回)で平均約40,000円

月4回(週1回)なら!

7,200 php
(約18,000円)

1ヶ月通い放題でも!!

12,800 php
(約32,000円)



会員同士で他の日本人と
つながれるのは嬉しいですね

フィリピンにいと日本人と出会うこと
もあまりないので、トレーニングを通じ
て出会うのは嬉しい。
トレーニングの内容も
個別に相談できるのも、
パーソナルならではのですね。



マニラ唯一の日本人トレーナーが経営するパーソナルジムです

Orange Fitness Club

住所: 112 Legazpi Street,
Legazpi Village, Makati,
1200 Kalakhang Maynila

営業時間 9時~22時
土曜日8時~19時、日曜定休



無料体験受付中

今すぐ公式LINEから
問い合わせる →→→



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





No.19 スクワットがトレーニングの王様な理由

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

私ごとですが、以前記事の中で3月にマニラで行われるボディビル大会へ向けて減量中と書きましたが、その大会が7月へ延期されマニラ行きが先延ばしになりました。それとは別に、5月に大阪で行われるボディビルの大会へ出る予定で現在そこへ向けて減量中でございます。

これまでは、『週に一度は好きなものを食べて、お酒も飲んでストレスフリーでダイエット』と言ってきましたが、どうやらそんなことをしては減量が間に合いそうにないのでさみしいですが、今はビールやジャンクフードとは少し距離を置いています。

その後、5月の大阪大会を経て7月のマニラ大会へ行く予定です。さらにその後少し先ですが、11月にフィリピンで行われるスバルタンレースへも出場する予定です。読者の方の中でもし興味ある方であればチームを組んで一緒に出たいですね！私ごとと続きで恐縮ですが、口だけにならないように記録としてここに明記させていただきます。

■ 筋トレのメカニズムは？

そんなフィットネス続きのスケジュールへ向けて日々行っているトレーニング。筆者が筋トレに関して念頭に置いていることは、『カラダに筋肉は必要だとシグナルを送る』ことです。『痩せるためには筋トレが必要』とよく言われます。

ですが勘違いされやすいのが、『筋トレしている間に脂肪燃焼されているわけではない』ということ。脂肪が燃やされるタイミングというのは、空腹の時、

寝ている時、または有酸素運動を行なっている時です。

筋トレはあくまでも、カラダがエネルギー不足で体内からエネルギーを生産しようとした際に筋肉を分解させずに、なるべく脂肪を分解、燃焼しエネルギー生成を優先しようとして身体に認識させる手段なのです。そこでもっとも効率よくそのシグナルを強くカラダに認識させる方法が『スクワット』です。



■ スクワットの絶大な効果とは？

ここでのスクワットはバーベルを担いで行う『バーベルスクワット』を指します。

『スクワット』は、足トレの代表的種目として挙げられますが、実際バーベルスクワットで用いるのは全身。数十キロあるバーベルを担いでしゃがむわけですから、バーベルを安定させるために、腕の上

腕二頭筋、三頭筋を用いて強くバーベルを握りしめ、のし掛かる圧力を肩の三角筋で受け止める。そしてしゃがむ際に前後に働く不安定なプレを腹筋、背中の僧帽筋、広背筋、起立筋で制御する。そしてしゃがみ切ったポジションから下半身の大腿四頭筋、ハムストリングス、大臀筋を総動員させ重力に逆らいバーベルを挙げる。その際カラダ、脳が受け取るシグナルは『このカラダへ再度この危機的な負荷がかかっても良いように筋肉をなるべく残しておこう、そして更に成長ホルモンを分泌させ全身の筋肉を成長させよう』。これこそがスクワットはトレーニングの王様と言われている由縁です。

まずは自宅で自重スクワットから始めてもOK！もし、コンドミニアムにジムが併設されている場合や近くにジムがあり通える環境にある方は是非『バーベルスクワット』にトライしてみてください！

執筆者：ポギ金子

フィリピンで3年間パーソナルトレーナーをつとめてきたラガーマン。フィリピン在住者に、ダイエットやフィットネス、マッスルトレーニングなどを指導していく中で自身が得た知見を連載。

Instagram: pogi_Kaneko
LINE: Line 2204s



最新のフィリピン関連
ニュースを配信！

プライマーのSNSで最新情報をゲット！

YouTube

フィリピンプライマーで検索！



LINE 友だち追加

@philippineprimerで検索！

facebook いいね!
最新情報はこちらから！

twitter

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



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

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!」(4月30日まで)

● 4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 1,210 > 960 PHP
 クイーンマットレス 1,450 > 1,160 PHP

● 住宅/コンド・オフィス・店舗清掃 (例)



● 工場・大規模施設・倉庫清掃 (例)



● 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

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)!



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



LINEから



フィリピンのビジネス情報をお届けします。

- 連載コラム
 - 業界別ビジネス特集
 - 企業検索
- など、役立つビジネス情報を発信中!
 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!



ビジネス情報は
 こちらをSCAN!



https://primer.ph/business/

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 📧 kobeclinik.ph 📧 toshikobeclinik@yahoo.co.jp
営 9:00~18:00(月-土), 10:00~18:00 (日)

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

海外旅行傷害保険利用可

診療 09:00~13:00
時間 14:00~18:00

総合診療科
予約優先制

LINE QRコード

※ワ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

●日本語対応可能
●最新デンタル機器完備

Acero Dental Center・Acero Dental Clinic
アセロデンタルセンター (マカティRes&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
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 Liwayway (Professor in Tokyo in 1982 in Japan)

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。

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

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
アラバンモン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

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

旅行・趣味
美容・ファッション・医療
学習・資格
ビジネス



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



**Botulinum Toxin for —
HYPERHYDROSIS**

ボトックスは、額や目の周りなどの顔の部位を改善する効果がよく知られていますが、実は体のさまざまな部位で効果的に使用することができます。その一つが、過剰な発汗である多汗症の緩和です。ボトックスは、汗腺に対する神経信号を遮断することで発汗を抑制することができます。



「純化」という、美

junca



JPN LOGY SALON

**「トル東京でヘアーカット
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



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)

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
(営業)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



1時間 350ペソ

私たちスタッフが
真心を込めて
マッサージを致します。
そして
ポピュラーな価格!
是非ご来店ください。
Salvacion c.
Molones



日式マッサージで
優れた技術!



High quality Low price massage

BODY	FOOT
DRY	GIL
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





Angelworld Massage

今すぐ私たちにメッセージをおくってください！自宅で経験できる最高にエキサイティングでリラックスできるマッサージパッケージが待っています。まるでリゾートにいるかのようなくつろぎの時間を、自宅の快適さでお楽しみください。さあ、あなたも素敵なお手つきを手軽に手に入れましょう！

♥ Swedish (Oil) Massage 1,000 Php / 120 mins
♥ Shiatsu (Dry) Massage 1,000 Php / 120 mins

3 PM - 5 AM OPEN!
Places we cater: Pasay, Malate, Makati, BGC, Ortigas, Alabang, and nearby places.

0977-277-5623







LINE TELEGRAM VIBER WECHAT WHATSAPP



LB Chan massage

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 - Kiddie Massage (30min)
700 - Body Scrub w/ 30min Massage
700 - Hot Stone w/ 1hr Massage

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

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。

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

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








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
- ◇ カップルマッサージ
- ◇ タイ古式マッサージ
- ◇ ペントーサ
- ◇ フットマッサージ
- ◇ ボディスクラブ
- ◇ ツインマッサージ
- ◇ イヤーキャンドル

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

09973104783
09770334144
MessageTherapist399




Home & Hotel Services

出張マッサージ

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, BGC, 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 09959920965
 jnneedmassage 09959920965



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



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

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



Soul Touch Massage

24/7
On Call

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

09195035904
 KakaolD: soultouch10 LineID: soultouch10



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!

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!

オンライン&対面レッスンの英会話・日本語スクール



【日本企業運営・安心の日本人窓口】
 ●初級～中・上級まで最適なコースを選択可
 ●製造業中心に赴任前・後学習で多数問合せあり
 ●初心者の方には、日本語解説付きテキストで効率よく安心して勉強していただけます(自動化コース)

英会話レッスン
 (マンツーマン) P600/50分
 +12% VAT

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

ローカル社員の日本語教育に最適!
日本語クラス

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

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



各コース説明動画

読者特典

無料カウンセリング&レベル
 チェック

EmailまたはLINEから
 お問い合わせできます。

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【YSさん】

レッスンについては、楽しく、たくさん話せるという事に関し大変良い、充実した内容という事に関しよと思います。自分たちのレベルにあったレッスンであり、英語を聞く、話すことの習慣をつけるとても良いきっかけとなりました。



お申し込み、
 お問い合わせは
 左のQR
 コードより

マカティのビジネス英会話スクール **DCEC**
 Philippines

Instagram
 @dceenglish

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

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

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。

YES!

WE ARE NOW

OPEN

Service offered

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

日本語学習トレーニング

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

VISIT us on www.learnjp.com.ph

CONTACT us on 09913762905/
 0956-0921606



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:馬渡*マナミ)

0915-278-5090



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

マニラにある日系幼児教育施設 ウィズこども園



ウィズこども園は、日本語による保育で心の成長をサポートし、英語と運動に重点を置いたプログラムを毎日行っています。卒園生は、主に日本の小学校やマニラ日本人学校へ就学しています。インターナショナルスクールへの進学も問題ございません。

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



お子さまの人生の成功のための 基礎作りを行うことができるインターナショナルスクール。

幼少期から質の高い教育を始めるのは、子どもの成功と将来にとって極めて重要です。Nord Anglia International School Manilaは、無限の可能性の扉を開く質の高い教育を提供し、世界トップクラスの講師陣を配置。現在、そして未来にわたって子どもたちのために強い教育基盤を構築することができるインターナショナルスクールです。



お問い合わせ

- admissions@naismanila.edu.ph
- +63 2 8519 5799
- www.naismanila.edu.ph
- Bradco Ave., Aseana, Paranaque City

Scan the QR code to inquire:



日系初のダンススタジオが BGCに4/3オープン!! LIV DANCE ACADEMY

ダンスが好き!! Kpopが好き!! TikTokで踊りたい!! 大人になっても踊れる?

ライブダンスならダンス初心者でも大丈夫!

Danceを基礎から丁寧に学び、リズム感や体幹・基礎体力向上も目指せます。

Danceが好きなお子さんはもちろん、フィリピンで身体を動かす機会が少なくなった方や、大人だからできないと思っている方、健康的なカラダづくりに興味がある方、一緒に身体を動かしてみませんか?

ライブダンスであなたの“なりたい!!”を一緒に叶えましょう!

住所 UNIT208, PARK WEST VERITOWN, 7TH AVE, CORNER 36TH ST.
BGC, FORT BONIFACIO, TAGUIG CITY (Childcare Center Whiz Inc 施設内)
お問い合わせ0961-116-7000
日時 毎週月～金(午後3時～午後9時) / 土(午前10時～午後9時)

詳細はWebサイトから



ヘッドコーチ【Asami】

保育士資格、幼稚園二種免許保持。
ダンスインストラクター歴15年以上。
幼児から60代までの幅広い層へダンス指導、コンテストで優秀な成績を残す生徒達まで成長。また、スポーツ栄養学“スポーツフードアドバイザー”の資格を取得。ボディメイクやボディメンテナンスのコーチとしても始動。



SHINANO International Language Centre, Inc.

語学レッスンを通じて
コミュニティーを広げ、真の国際人!



【当センターの強み】

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

オンライン対応

個人・グループレッスン

☎ (0917) 373 2243 (中原)

Unit 704 Cityland Herrera Tower #98 V. A. Rufino Street corner
Valero Street, Salcedo Village Bel-Air, Makati City [shinanointernational](https://www.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分でもあつという
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)〜

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

info@stepforward-inc.com 0957 4547444

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

フィリピンの最新情報をお届けします!

- 生活情報
 - ビジネス情報
 - その他のフィリピン情報 など
- SNSからも情報発信中! ぜひご活躍ください!



@philippineprimerで検索!

LINE 友だち追加

SNSでプライマーをチェック!

facebook いいね!
最新情報はここから!

twitter

YouTube

フィリピンプライマーで検索!

フィリピンのビジネス情報をお届けします。

- 連載コラム
 - 業界別ビジネス特集
 - 企業検索
- など、役立つビジネス情報を発信中!
ぜひご活用ください!

@philippineprimerで検索!

LINE 友だち追加

SNSでプライマーをチェック!

facebook いいね!
最新情報はここから!

twitter

ビジネス情報は
こちらをSCAN!



Instagram

YouTube

フィリピンプライマーで検索!

TikTok
はじめました

https://primer.ph/business/

HOT TOPICS in Manila

アラバンのフェスティバルモールに
リニューアルオープン!

博多一幸舎

本物のとんこつラーメンが味わえる博多一幸舎が、リニューアルオープン! 2004年創業時より、骨の味にこだわり続けた変わらない製法が元祖泡系と言われる由来。昔ながらの豚骨ラーメンは、豚骨スープを焚き出すときに出る脂が、分厚い層となり浮かんでいるが、それを“泡”へ変えることに成功。

脂泡のスープは舌の上で“ふわっとろっ”と広がり、スッと馴染む抜群の心地よさ。「豚骨の旨味、甘味がガツンと響く」昔ながらの良さと、「クリーミーなのに、後口は軽快でキレがある」新しい味。その両方を兼ね備えた、“元祖泡系”だけの美味しさです。

Upper Ground Floor, Water Garden, Festival Mall,
Filinvest City, Alabang | 02-8815-7559
10時~21時
<http://ikkousha.com/>
FB ikkousharamenmanila



味玉豚骨らーめん P430



餃子 P140 (5個)、P220 (10個)

日本人インストラクターのダンススタジオ
BGCに4/3オープン!

LIV Dance Academy ライブダンスアカデミー

お子様と一緒に、また趣味でダンスは
いかが?

4月3日にBGCに日本人インストラクターによるダンススタジオがオープンします! リズム感やコアを鍛え、基礎体力向上もはかれるダンスですが、始めたいけどどうしようと考えている方にはピッタリ! 日本で豊富なダンス経験をもつヘッドコーチのAsamiさんらが、ダンスの基礎から丁寧に教えてくれます。この機会にぜひ、ダンスを習得して、カッコいいダンサーになっちゃいましょう!

住所 Unit 208, Park West Veritown, 7th Ave, Corner
36th St. BGC, Fort Bonifacio, Taguig City
お問い合わせ0961-116-7000
日時 毎週月一金(午後3時~午後9時)/土(午前10時~午後9時)



ヘッドコーチ [Asami]

保育士資格、幼稚園二種免許保持。
ダンスインストラクター歴15年以上。
幼児から60代までの幅広い層へダンス指導。コンテストで優秀な成績を残す生徒達まで成長。また、スポーツ栄養学“スポーツフードアドバイザー”の資格を取得。ボディメイクやボディメンテナンスのコーチとしても活動。



あの有名店の日本人元ピッツァイオ
一口のピッツァがサルセドで味わえる!

Crosta Pizzeria クロススタ・ピッツェリア

サルセドのピザ屋「Crosta Pizzeria」の料理長に、日本人ピッツァ職人の伊藤勇一氏が就任しました。伊藤氏は、かつてマンダリンオリエンタル東京の「Pizza Bar on 38th」のピッツァ職人を務めており、今度はフィリピンでその技術やノウハウを生かしたピッツァを提供します。人気メニューは「自家製パンチェッタ、カポチャクリーム、山羊チーズ」や「マリナーラ、コテサンチョビ、パンヤカウタソース、パルミジャーノレッジャーノヴァッカピアンカ、オレガノ」など。伊藤氏が考案したメニューをぜひCrostaで楽しんでみてください!

Liberty Center 104 HV Dela Costa Street corner
Leviste Street, Makati,
(0977) 284 5636 or (02) 8723 6886
FB: crostapizzeria



伊藤氏は東京のPizza Bar on 38thのピッツァイオ
一口を経て、フィリピンへ



Crostaのオリジナルメニューや伊藤氏が
考案したメニューなど豊富な種類の
ピッツァが楽しめる

富士山のナチュラルミネラルウオ
ーターをご家庭で!

Premium Water プレミアムウォーター

富士山の麓に湧く天然水を自宅へ届けてくれる飲料水の配送サービスプレミアムウォーターのフィリピン正規販売店。麓で採水されたお水は日本の技術でろ過処理を施し、ボトリングされるので安心のクオリティー。ミネラルバランスの良い、美味しいお水です。毎日の飲料水はもちろん、赤ちゃんのミルクやお料理など、安全なお水を使いたい人におすすめ。12Lx2ボトルセットは2年間契約でP2,900/月~(2本、4本、6本と2本単位で注文可)。最低配送数は月2本。お問い合わせ、注文は下記まで。

メール: inquire@premiumwater.ph
ウェブ: <https://premiumwater.ph/>



定期購入でウォーターサーバーを無償提供!



富士山の麓で採水された天然水

在外選挙の 制度と 手続 について



在留届の提出も
忘れずに!



在外選挙登録資格

- 1 満18歳以上
- 2 日本国籍保有者
- 3 海外に3か月以上居住
(出国時登録申請者を除く)

同居家族による
代理申請もできます。

申請者の上記書類と署名入り在外選挙人名簿登録申請書と申出書、代理の方の旅券を御用意ください。
※申請書と申出書は領事窓口または総務省のホームページから入手できます。

詳しくは、**在フィリピン日本国大使館
在セブ日本国総領事館
在ダバオ日本国総領事館**

TEL: 02-8834-7508/7514
TEL: 032-231-7321/7322
TEL: 082-221-3100

登録・投票は簡単です

必要書類を準備し
申請書に記入、大使館、
総領事館窓口で登録申請

3か月後に大使館
などから住所確認の
連絡を受ける

選挙人証の受取

用意する物

- ・旅券
- ・申請書
- ・居住している事を
証明できる書類
(在留届を提出済の方は
不要です。)

大使館

電話又は葉書

選挙人証

※申請書や選挙人証が海外・国内を往復するため受取までに3か月ほどかかる場合があります ※選挙人証受取は郵送又は窓口での受取が選べます

在外投票は次の3つの方法から選択できます

在外公館投票



直接日本大使館・総領事館
(領事事務所) に出向いて
投票する方法。

郵便等投票



投票用紙等を事前に請求して、
記載の上、登録先の選挙管理
委員会へ郵送する方法。

日本国内で投票



一時帰国した方や、帰国直後で
輸入届を提出して3か月未満の方は、
日本国内でも投票できます。

外 1.平成22年5月に憲法改正国民投票法が施行されました。在外選挙人証をお持ちの方は国民投票にも投票できます。
注 2.平成30年6月から出国時登録申請が始まりました。国外転出の際に市区町村の窓口で申請できます。

Mall: ryoiji@ma.mofa.go.jp
Mall: cebucoj@ce.mofa.go.jp
Mall: cojd2@dv.mofa.go.jp

または
外務省 在外選挙
検索 まで。

