



Poblacion: Always Something New

訪れるたびに違う街 ポブラシオン最新アップデート!

ビジネスページは裏面から!

レストラン・ビューティなどの生活情報満載

最新情報はWEBで発信中! www.primr.ph



過去最大の特別記念イベント

日本で一番多くメガネを販売しているJINS
日本の商品、サービスそのままに今年で5周年をむかえます
これを記念し、下記の期間、特別記念イベントを実施いたします



JINS

5th

ANNIVERSARY

June 8 to July 8

〈モール内店舗ご案内〉

- SM MAKATI.....Level 2 (月~木 10時~21時、金~日 10時~22時 / TEL **09773055352**)
- SM AURA.....Ground Floor (毎日 10時~22時 / TEL **09153440511**)
- SM MEGAMALL..... 2nd Floor (Building B) (毎日 10時~22時 / TEL **09564130526**)
- SM Mall Of ASIA Level 3 (毎日 10時~22時 / TEL **09266867422**)
- SM North EDSA..... Upper Ground Floor (毎日 10時~22時 / TEL **09279155284**)
- ROBINSONS Manila.....Ground Floor (毎日 10時~22時 / TEL **09271832995**)
- AYALA TRINOMA.....Ground Floor (月~木 10時~21時、金~日 10時~22時 / TEL **09064068909**)

犬や猫をご家族に持つお客さまへ、 ペット保険のお取り扱いが始まりました

大切なペットの怪我・病気の診療費 ※や、
他人の身体・物に損害を与えた場合の賠償金 ※などをカバー

※保険金のお支払いには、所定の条件があります

その他お取り扱いの保険



ゴルフ保険



自動車保険



旅行保険



火災保険



医療保険

保険に関するお問い合わせは、**ジャパンヘルプデスク**にご連絡ください

BDO Insureは、フィリピン保険委員会 (www.insurance.gov.ph) の認可・監督を受けた保険ブローカーであるBDO Insurance Brokers, Inc.の登録商標です。
保険ブローカーライセンス番号:IB-13-2022-R。BDO Insureの商標は、BDO Insurance Brokers, Inc.が所有しています。

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。

RAMEN R龍ON

Your Neighborhood Ramen-ya!



烏骨鶏醤油チャーシューラーメン



烏骨鶏味噌チャーシューラーメン



烏骨鶏塩チャーシューラーメン



冷やし胡麻ラーメン



担々麺



油そば



辛味噌ラーメン



海鮮ラーメン



キノコと野菜の菜食ラーメン

Enjoy a delicious bowl of Ramen by
Manila's first Ramen Master — Chef Tamura-san!
Located in Rockwell, Makati (G/F Edades Retail Row)
MON - SAT: 11:AM - 10PM | SUN: 11AM - 9PM

For delivery or takeout, visit ramenron.pickup.ph

f @ramenron.ph ☎ 0917 628 7245

OPENING SOON AT CENTRAL SQUARE, BGC

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。)

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





ZIPAIRはJALグループの新しい航空会社です

マニラ ニノイ・アキノ ↔ 東京 成田

往復ともに毎日運航中!

マニラ発 14:35 → 成田着 20:05

成田発 09:25 → マニラ着 13:10

※運航スケジュールは変更になることもありますので、ホームページよりご確認ください



航空券のご予約はこちら
<https://www.zipair.net/>

設定運賃

| 座席種別 | | マニラ発運賃(税込) |
|---------------|-----------|------------|
| ZIP Full-Flat | フルフラットシート | 49,575円～ |
| Standard | 普通席 | 15,750円～ |
| U6(6歳以下) | 普通席 | 7,881円 |

ZIPAIRのサービス・特徴

Point

機内無料 インターネットサービス



機内エンタメや電子書籍、インターネット、機内販売をお客さまご自身の端末から無料でお楽しみいただけます

※インターネットで接続できるサイトには制限があります。

快適な座席



180度リクライニングZIP Full-Flatや一般的な航空会社と同等のシート間隔のStandardをご用意しています。

お子さま向け運賃“いつでも”定額!



6歳以下のお子さまは、U6運賃(税込7,881円)でご予約可能です! 2歳未満のお子さまにも必ずお席をご用意します。

- ・運賃額は片道、1席あたりの金額です。
- ・運賃額には、機内持込手荷物7kg分が含まれています。
- ・「ZIP Full-Flat」、「Standard」は便毎の空席予測数により、運賃額が変動します。
- ・機内食の注文、手荷物のお預け及び座席指定には、付帯サービス料金が別途必要です。

- ・表示運賃は各種税込みの金額です。また、表示運賃額は2023年5月検索時点の為替を反映しており、実際の価格は異なる可能性があります。
- ・予約の変更、払い戻しは致しかねます。

ZIPAIR





June/Hunyo
2023 06
Contents

Special Feature

訪れるたびに違う街
ポブラシオン最新アップデート 06



25 プロ直伝 今晚のおかず まめ知識付 今回の食材
Adobong Mani (アドボンマニ)

31 Get Healthy! Be Healthy! Be Beautifully! In the Philippines
ボディビル大会に出ました。

42 HOT TOPICS

43 フィリピン経済NEWS

<表紙写真>
ライフスタイル:提供 The Spirits Library
ビジネス:撮影場所 Makati Avenue

ビジネスプライマー (裏面からお読みください)..... 43

Feature of the Issue

Poblacion in Makati is a neighborhood that never sleeps, where you can find something exciting happening at any hour of the day. As the sun rises, the aroma of freshly brewed coffee draws you into the charming cafes that line the streets.

As the day progresses, the neighborhood comes alive with its vibrant food scene. Poblacion is a haven for foodies, offering an incredible array of culinary delights from all corners of the globe.

As the night unfolds, Poblacion truly comes alive with its pulsating nightlife. The streets transform into a haven for music lovers and party animals alike. Here, the energy is infectious, the flavors are tantalizing and the experiences, unforgettable. So immerse yourself in the eclectic charm of Poblacion, and let this vibrant neighborhood sweep you off your feet. After all, Poblacion promises a journey filled with excitement, discovery, and unforgettable moments.



フィリピン各種マップ

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



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

国際線 主要航路時刻表

最新の国際線フライト時刻表は右のQRコードからご覧になれます。



tps://primer.ph/guide/liv-ing-guide/flight_schedule/

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

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 06月号 Vol.182

(掲載内容は取材時に基づいたもので予告なく変更になる場合があります)

Philippine



Philippine Primerの
英語情報はWEBで

本誌掲載記事、広告等は弊社内で精査の上掲載しておりますが、記事及び
広告内の商品、サービス、その他掲載内容への責任は弊社では負いかねます。
また、広告主および寄稿者へのクレーム等が発生した場合には、弊社から
は広告主および寄稿者へのクレーム内容の適速のみを行い、それ以上の
対応は出来かねますことも合わせてご了承下さい。

訪れるたびに違う街

ポブラシオン最新アップデート!

ポブラシオンといえばマカティの代表的な歓楽街の一つ。輝かしいネオンとともに、活気ある町並みと魅力的なお店が立ち並ぶエリアとして知られています。レストラン、カフェ、バー、クラブなど、古くから愛され続けるスポットに加えて、最近はおしゃれで流行に敏感な若者たちにも大人気の新しい場所がどんどん誕生!今回はポブラシオンのブルゴス周辺に加えて、バーやクラブが立ち並ぶポラリスも合わせてご紹介します。

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



バックパッカー・ビジネスマンにポブラシオンのおすすめホテル!

La Casita Mercedes

5892 Enriquez corner Fermina Streets, Barangay Poblacion, Makati ☎0995 426 1891
🏠 lacasitamercedes.business.site 📘 lacasitamercedes 📷 lacasitamercedes

1898 Hotel Colonia En Las Filipinass

Kalayaan Ave., Cor P. Burgos St., Makati ☎02-8876 3333
🏠 1898hotel.com 📘 1898hotel 📷 1898hotel

Havitat Boutique Hotel

6060 R. Palma Street, Poblacion 1210 Makati ☎00945 591 2213
🏠 www.havitat.ph 📘 havitat.ph 📷 havitat.ph

客単価: 🟡2コ: P300 ~ 800 🟢3コ: P800~1,500 🟠4コ: P1,500 ~ 2,000 🟣5コ: P2,000 以上

Z Hostel Philippines

5660 Don Pedro, Makati ☎02-8856 0851
🏠 zhostel.com 📘 ZHostelph 📷 zhostelph

Element Boutique Hotel

4950 Guerrero Street, Brgy Poblacion, Makati ☎02-8805 1360/0967 442 1388
🏠 www.elementboutiquehotelmakati.com 📘 elementboutiquehotel 📷 element.boutiquehotel/

The Clipper House

5766 Ebro Street, P. Burgos Poblacion Makati ☎0967 380 6734
📘 theclipperhousemakati/ 📷 theclipperhousemakati/

特別な日に！普段使いでも！ ポブラシオンおすすめレストラン

マカティのポブラシオンには数多くのレストランがありますが、大切な接待や特別な日、友人との食事会など、様々なシチュエーションにぴったりなレストランを選んでみました！
ここでしか味わえない料理やステキな雰囲気の中で、楽しいひとときを！

Mijo Comfort Food

Lampara

ランバラ

PPP

落ち着いた雰囲気のフィリピン料理レストラン。天窓のある部屋もあり、雨の日でも安心してくつろぐことができる。温室のわきにはアルフレスコ席も。ソファ席もあるため、長居するにはぴったりだ。おすすめのレストランはラム独特の臭みがなく、こってりしたオリジナルソースとスパイスの風味が絶妙だ。また、デザートはフィリピン伝統のスイーツをアレンジしたTuronがおすすめ。



5883 Enriquez Street, Brgy. Poblacion 1210 Makati
☎0917 173 5883 / (02) 8622 1542
🕒17時～23時30分
🌐 lampara.business.site 📘 lampara.pob 📷 lampara.pob

Mijo Comfort Food

ミホ・コンフォートフード

PPP

オーナー・シェフのエンリケ・モレノさんが、スペインと中国の血を引く祖母と自分のルーツにインスピレーションを得て開業したレストラン。料理は大量で提供され、フィリピンの食卓と伝統的な食事の共有文化に着想を得ている。シェフは、この店でシェアリング文化を促進したいと考えていると語っている。店内は高級感がありながらどこかアットホームで、雰囲気は◎。接待や特別な日に利用したいレストランだ。



4987 P. Guanzon St. Poblacion, Makati
☎0917 149 0148 🕒17時～24時
📘 Mijo Comfort Food 📷 mijo.ph

Wantusawa Oyster Bar

ワントゥサワ・オイスターバー

PPP

大人気オイスターバー。フィリピン産の牡蠣を1個P50とリーズナブルに提供しており、生牡蠣はもちろん、ベイクドや揚げたものなども楽しめる。牡蠣以外のメニューやカクテルなども人気。店名の「Wantusawa」の由来は「Want-to-sawa」（Sawaはタガログ語で「飽きる」）。飽きるまで食べたり、満足したいという意味が込められている。



5811 Jacobo St., Poblacion, Makati City
☎0977 813 8989 🕒12時～24時
📘 wantusawaoysters 📷 wantusawaoysters

Photo Credit: Wantusawa Oyster Bar

🍴 Japonesa Poblacion 🍴🍴🍴

ハボネーサ

ポブラシオンにある「Notorious HQ」や「Alamat Filipino Cuisine」などの飲食店を運営する「Notorious Concepts」によって展開されている、日本とペルーを融合させた料理を提供するレストラン。高級感があり、接待や特別な日などにも利用できる。料理も美味しいと評判で、写真映えも抜群。コンペティションに出場経験のある凄腕バーテンダーによるカクテルにも定評がある。

看板メニューのLa Japonesaはバリバリに焦がしたライスと、スパイスツナ、青唐辛子の組み合わせが人気。



8464 Don Pedro cor. Jacobo St., Makati
☎0917-168-2024 📅日曜 11時～24時 / 月～水曜 17時～24時 / 木・金曜 17時～翌2時 / 土曜 11時～翌2時
📱 JaponesaPoblacion 📷 japonesapoblacion

Photo Credit: Japonesa Poblacion

🍴 Encima Roofdeck Restaurant 🍴🍴🍴

エンシーマ・ルーフデッキレストラン

Photo Credit: Encima Roofdeck Restaurant

City Garden Hotelの屋上にあるレストラン。メニューは主にメキシコ料理にアメリカ料理のエッセンスを加えたテックス・メックス料理。屋外のテーブル席では、マカティの街並みを眺めながら食事を楽しむことができる。月ごとにメニューも変更され、常に新しい味を提供。ホテルの屋上には、プールが併設されており、ホテルのゲストはプールサイドで料理を楽しむことができる。屋上での食事を楽しむなら、Encimaがおすすめ。



7870 Makati Ave. corner Durban St., SP Floor of City Garden Hotel Makati, Makati
☎0917-8860-380 / (632)8835-3554
📅15時～22時
📱 www.citygardenhotelmakati.com
📱 EncimaRoofdeckRestaurant
📷 citygardenhotelmakati



🍴 Haru Korean Restaurant 🍴🍴🍴

ハル・コリアンレストラン

Photo Credit: Haru Korean Restaurant

韓国レストラン。焼肉はもちろんのこと、本格的な韓国家庭料理も種類豊富に取り揃えている。ひろびろとした店内には、バーカウンターの他、個室も完備。清潔感があり落ち着いた雰囲気、女子会、食事パーティや小さな会食にもぴったり。ケータリングセットもあり、自宅でパーティを開きたい人におすすめ。



37 Polaris St. Brgy Bel-Air Makati City
☎0995-278-1800 / 0999-814-1511
📅11時～22時
📱 harumakati08 📷 harumakati



🍴 The Bistro by Element 🍴🍴🍴

ザ・ビストロ・バイ・エレメント

Photo Credit: The Bistro by Element

Elementブティックホテルの1階にあるおしゃれなフレンチビストロ。ホテルの宿泊客はもちろん、ウォークインも大歓迎。高級感がありつつも、気軽に立ち寄れる雰囲気が魅力で、欧米人のお客さんも多い。ウィークエンドランチメニューも人気。また、スポーツの生中継も配信している。



4950 Guerrero Street, Brgy Poblacion, Makati
☎02-8805 1360 / 0967 442 1388
📅7時～24時
📱 www.elementboutiquehotelmakati.com
📱 elementboutiquehotel
📷 elementboutiquehotel



🍴 Lunes Everyday Dining 🍴🍴🍴

ルーンズ・エブリデイ・ダイニング

Photo Credit: Lunes Everyday Dining

メニューには、フィリピンの伝統料理をモダンにアレンジした料理が豊富に揃っており、特に、コーンビーフのクリスピーポウル、ポークアドボラリスポウル、パレス風ビーフチークの春巻き、そしてカレカレなどが人気。朝食やランチなどの区切りがなく、例えば夜に朝食メニューを自由に注文できることを売りとしている。店内は、温かみのある色使いやユニークな家具、そしてSNS映えするデコレーションが特徴で、会食などにおすすめ。



6060 R Palma, Makati
☎0945 593 5147 📅8時～22時
📱 Lunes Everyday Dining
📷 lunes.everydaydining



Alba Restaurante Español

アルバ・レストラン・エスパニョール

ブルゴス周辺の老舗スパニッシュレストランと言えばこちら。日本人の間でも定評があり、多くの日本人リピーターが訪れるそう。アラカルトメニューはもちろん、ビュッフェも人気で、ランチはP1,100、ディナー P1,200。



38 Polaris Street, Makati
☎02-8896-6950/02-8896-6951
☾月～土曜 9時～23時/日曜 10時～22時
f alba.restaurante.espanol
@albarestaurante_ph

PPPP

Dr. Wine

ドクターワイン

ロックウェルに住むエキスパートやフィリピン人の富裕層が足繁く通う人気店。1階にワインバー、3階には個室があり、ルーフトップにはオープンエアバーも。オーナーはソムリエでもあり、お店で提供しているワインは全て自らテイस्टングして厳選。料理はフランス人シェフが手掛けている。



G/F, 5921 Algier St., Poblacion, Makati City
☎0917-563-8811
☾月～木曜 17時～翌1時/金曜 17時～翌2時/土・日曜 12時～翌2時
f dr.winepoblacion @drwine.poblacion

PPPP

Photo Credit:Dr. Wine

BADA Seafood Korean Restaurant

バダ・シーフード・コリアンレストラン

韓国人経営のレストラン。オーソドックスな韓国料理を提供。シーフードのスープなど、海鮮料理が人気で、中でもお酢とコチュジャンでいただく刺身を注文するお客さんが多い。友人との食事や飲み会、普段使いに利用したいお店だ。

Photo Credit:BADA Seafood Korean Restaurant



4799 General Luna, Makati
☎0917 553 4440 ☾15時～24時

PPP

Ma San Garden

マ・サン・ガーデン

ポラリス通りの端にひっそりとある老舗韓国料理店。価格がリーズナブルで、コストに優れている。魚料理が好きの方には「ガルチジョリム」がおすすめ。甘辛いソースで炒めたヘルメバリにラディッシュが加わることで甘みがプラスされて、美味。辛さを好みに合わせて調整することも可能。鍋料理や刺身も美味しい。

Photo Credit:Ma San Garden



29 Polaris, Makati
☎(02) 8896 5094 ☾11時～23時
f Masan.Garden.Restaurant

Hola Bombón

ホラ・ボンボン

ポブラシオンに構えるおしゃれなスパニッシュレストラン。タバスやピンチョス、バエリアなどの定番メニューを揃える。おすすめの Paella de Cordero Asado (P1,295) はラム肉のバエリア。バエリアには短粒種のボンバ米が使われており、スープがたっぷり染み込んだコシのある味わいを楽しむことができる。インテリアもポップでおしゃれ。

Photo Credit:Hola Bombón



2/F 5887 Fermina St., corner Enriquez St., Poblacion, Makati
☎0917 520 1880 ☾火～金曜 17時～24時/土曜 12時～15時、17時～24時/日曜 12時～15時、17時～23時 ☾月曜
www.holabombon.com f hola.bombonph
@holabombonph

PPP

Minsok Garden

ミンソク・ガーデン

日本人駐在員御用達の老舗韓国レストラン。韓国入コミュニティの間でも人気。気取らないアットホームな雰囲気の人気秘密だ。マストトライは定番のサムギョブサル。サンチュや焼きキムチ、冷麺とも相性がよい。

Photo Credit:Minsok Garden



5655 Don Pedro st. Poblacion
☎0915 869 1501 ☾11時～22時30分
f minsokrestaurant

PPP

Tiabuela

ティアブレア

1898 Hotelの1階に店舗を構え、スペイン料理を提供するバー・レストラン。お酒にもビックリのメニューが充実。美味しい料理だけでなく、温かいおもてなしも提供しよう心掛けているとのこと。カジュアルな雰囲気、入りやすいことが魅力。店舗内にはクラブも併設されており、毎週DJなどのパフォーマンスで盛り上がる。

Photo Credit:Tiabuela



5030 P. Burgos, Cor Kalayaan Ave, Brgy. Poblacion, Makati
☎0917 714 6893 ☾日～木曜 6時～24時/金・土曜 6時～翌2時
f tiabuelamanila @tiabuelamanila

PPP

Dear Adam / Sweet Lucy

ディアアダム/スイートルーシー

昼間はカフェ「Dear Adam」、日が落ちるとバー「Sweet Lucy」と、2つの顔を併せ持つレストラン。どちらのお店もインスタ映えする料理やコーヒー、カクテルなどが人気。自家製のパンは毎朝焼いており、ギンダラサンドイッチなどのメニューで楽しむことができる。

Photo Credit:Dear Adam / Sweet Lucy



2F, 6060 R Palma
☎0905-571-7081 ☾1月～木曜 11時～1時/金・土曜 11時～3時 ☾日曜
f Dear Adam / Sweet Lucy
@dearadamswetlucy

PPP

La Pita

ラ・ピタ

地中海料理を提供する、アットホームで居心地の良いお店。ピタは毎日焼いており、美味しく新鮮なのが自慢。また、ピタによくあうハンムスも自家製で、濃厚でクリーミーな味が美味。ファラフェルやシュワルマなど定番のメニューもそろそろ。中でもおすすめは、ひき肉とタヒーニソースをピタに詰めたBeef Arayes (P520)。

5652 Don Pedro, Makati, 1210
☎977 784 6058 🕒24時間
f La Pita @lapita.mkt



PPP

One World Kitchen

ワン・ワールドキッチン

カラヤアン沿いに構えるファインダイニングレストラン。Enderun Collegeで料理を学んだ若手シェフが経営しており、シェフが目の前で料理する様子を楽しみながら食事ができる。また、定期的に著名なシェフがゲストとして料理を作ってくれることも。大理石のテーブルやヴェルヴェットの椅子が並ぶ店内は高級感があり、接待に◎。

8491 Kalayaan Ave, Poblacion, Makati
☎0917-838-1525
🕒火～土曜 17時30分～21時30分
f oneworldkitchen.ph
@ oneworldkitchen.ph

Photo Credit:One World Kitchen



PPPP

Farfalla Ristorante

ファルファラ・リストラテ

ブティックホテルHotel Durbanの1階に構えるイタリアンレストラン。ホテルの利用者も含めた欧米人客に人気。メニューはイタリア人コンサルタントが監修しており、フィリピンの味に合わせず、オーセンティックなイタリアンを貫き通していることが人気の秘密。特におすすめしたいのは、イタリアの小麦粉で作ったこだわりの自家製パスタやピザ。

Hotel Durban, 4875 Durban St. Cor. Makati Avenue, Makati
☎(02) 8897 1866 to 68 🕒7時～22時
www.hoteldurban.net f farfallaristorante



PPP

Thai-Noy Cuisine

タイノイ・クイジヌ

タイ人シェフとフィリピン人シェフが経営するレストラン。タイ料理とフィリピン料理を提供。店内はガーデンをイメージしたカジュアルながらも居心地の良い空間となっており、友人とのランチなどに利用したい。パッタイ、トムヤンクンなどの定番メニューが多い中、パッタイバーガーやレッドカレーバーガーなどのオリジナルメニューも。

Bel Air Condominium, 5022 P Burgos, Poblacion, Makati
☎0977-354-3024 🕒10時～翌3時
thai-noy.com f thainoymakati
@ thainoycuisine



PP

夜のポブラシオン、バー、クラブ巡りへ出かけよう!

マニラでも特に夜の繁華街として知られるポブラシオンには、高級なバーからカジュアルなバーまで、多種多様なスタイルのバーが軒を連ねています。今回は、自分好みのお酒を楽しめるおすすめの数々のバーを厳選してご紹介します。カクテル、ビール、ワインなど、多彩なドリンクメニューと共に、楽しい夜を過ごしましょう!



Buccaneers Rum & Kitchen

バッカニア・ラム・アンド・キッチン

店名の由来はカリブ海で活動した海賊の総称から。海賊船をテーマにしたインテリアは、臨場感抜群で、ドリンクに使われる入れ物などもカリブをイメージしていて楽しい。西洋人にも人気で、毎晩多くの人で賑わう。毎週水曜のレディースナイトにはアンリミテッドカクテルなどが楽しめる。

5668 Don Pedro street, Poblacion, Makati
☎0916 546 3243 🕒18時～翌2時
f buccaneersph @ buccaneers_ph



Photo Credit:Buccaneers Rum & Kitchen

PPP

Polilya

ポリリヤ

流行に敏感な富裕層の若い世代があつまるクラブ。店内は清潔で居心地がよく、お酒と音楽を楽しみながら過ごすにはよい空間。毎週水曜日にはKPOBナイトが開催され、流行のK-Popに合わせて踊るイベントも。プロのアーティストも参加し、盛り上がる。サルセドにオープンしたフュージョン料理のSampiroと同じオーナー。安心して楽しめるバー・クラブだ。

5767 Ebro St., Poblacion, Makati
☎0917-714-5406 📍火・水曜/金・土曜 18時30分～翌2時/
木曜 18時30分～翌1時30分
f Polilya.MNL @ polilya.mnl

PPP



Alamat Filipino Cuisine

アラマツ・フィリピン・クイジーヌ

ローカルフードと国際色豊かなカクテルで人気のバー・レストラン。店内はアコースティッククナイトのライブ演奏に合わせた落ち着いた雰囲気。フィリピン産のDon Papa Premium Rumを使用した特製カクテル、Kanlaon Old Fashionedはカルダモンスパイスのほのかな風味が効いた、上品で爽やかな味わいだ。また、フィリピンの人気料理であるパンシットとフライドライスを融合させたRecovery Riceも◎

2/F 5666 Don Pedro St., Poblacion, Makati
☎0917-306-2024
📍木曜～月曜 18時～翌2時/水曜 18時～23時
f alamatfilipinocuisine
@alamatfilipinocuisine

Photo Credit:Alamat Filipino Cuisine



PPP

A'Toda Madre

ア・トダ・マドレ

メキシコのグアダハラとサンフランシスコのミッションストリートの味わいにインスパイアされたストリートフードが楽しめるレストラン。メスカルやテキーラの幅広い選択肢とともに、本格的なメキシコ料理を提供している。週末にはアーティスト・サークルと称して、音楽家やアーティストがステージに立ち、クラブのような雰囲気を味わえる。女性オーナーの運営により、女性の集まりにも最適。

G/F, Sunette Tower, Durban St. cor. Makati Ave., Makati ☎0919-095-7017
📍月～木曜 14時～翌1時/金・土曜 11時～翌2時/日曜 11時～24時
f atodamadretequila @atodamadreph

Photo Credit:A'Toda Madre



PPP

The Spirits Library

ザ・スピリッツ・ライブラリー

レトロ感のある店内は天井まで続く高い棚にお酒のボトルやグラスがずらりと並び、まるで映画のセットのようで雰囲気は抜群。螺旋階段で上がる2階は吹き抜けとなっている。100年以上前に出版された世界初のカクテル本も置いてあるので、興味があれば見てみよう。オーナーはNokalやKampaiなどの人気バーのオーナーの一人でもある。

4963 Guerrero St, Makati
☎0917 160 1162
📍18時～翌3時
f TheSpiritsLibrary @thespiritslibrary

Photo Credit:The Spirits Library



PPP

Aquavit Pub & Grill

アクアヴィット・パブ・アンド・グリル

Aquavitは、スカンジナビアをテーマとしたパブ兼レストラン。北欧風にアレンジしたクラシックなコンチネンタル料理を提供。看板メニューは毎週日曜の12時～16時限定のサンデーローストビーフ。また、週末はスカンジナビアシーフードブラッターとボトル入りプロセッコのセットがP3,300で楽しめる。マニラの夏の暑さを吹き飛ばす、爽やかでヘルシーなバジルレモネードもおすすめ。

8471 Kalayaan Ave, Poblacion, Makati
☎0917 877 7892
📍月～木曜 12時～21時/金・土曜 12時～24時/日曜 12時～21時
f aquavitph @aquavitph

Photo Credit:Aquavit Pub & Grill



PPP

OTO

オト

スペシャルティコーヒー、クラフトカクテル、そしてビニールレコードの生音源が楽しめるバー。2021年のAsia's Best Barsで61位にランクインしている。店内のブース構造やバーの壁にストライプのデザインが施されており、それはレコードの溝からインスピレーションを得たものだろう。DJブースの後ろにはレコードコレクションが展示されている。

5883 Enriquez Street, Barangay Poblacion, Makati ☎0976 004 3564
📍火曜～木曜 11時～翌1時/金曜・土曜 11時～翌2時
f ototo.ph @oto.ph

Photo Credit:OTO



PPP

Run Rabbit Run

ラン・ラビット・ラン

カクテルを愛する数人の友人たちが共同経営するバー。赤い扉が目印の店舗は、40年前に建てられた元民家。1階にはバーエリア、2階はデートなどにぴったりの落ち着いたスペース。大人数の飲み会には屋外デッキがおすすめ。カクテルにはこだわりがあり、フレッシュさ、スパイス、熱さ、そしてエキゾチックなハーブの調和の取れたブレンドが自慢だそう。

4991 P. Guanzon St., Makati
☎0926 302 2441
📍火・水曜 18時～翌1時/木曜 18時～翌2時/金・土曜 18時～翌3時 📍日・月曜
f www.runrabbit.run @runrabbitrun



PPP

El Chupacabra

エルチュパカブラ

PPP

老舗テキサスメキシコ料理店。様々な種類のタコスがあり、肉やシーフード、ミートレスなどが用意されている。暑い時期にはフローズンマルガリータなどのドリンクとタコスを楽しむのがおすすめ。SMバギオ店、SM North EDSA、SMクラーク店などにも支店を持つ。



Photo Credit:El Chupacabra



5782 Felipe St. Poblacion, Makati
☎(02) 7729 3358
🕒11時~23時
📍Elchupacabraph 📍elchupacabra.ph

Mamser !

ムムサー

PPP

ブルーのネオンライトが目印のブティックホテルUNWIND内のバー。南米料理とカクテル、そしてフィリピンならではのフレンドリーなサービスがお店の自慢。イベントも定期的に行われており、レトロナイトやDJのパフォーマンスも楽しめる。



Photo Credit:Mamser !



5396 General Luna, Makati
☎0917-532-2424
🕒7時~23時
📍mamserpoblacion 📍hellomamser

Water and Wine

ウォーター・アンド・ワイン

PPP

Zula Hostelの7階に構えるバー。メニューは地中海料理で、カリフラワーの揚げ物や、ナスとトマトのムタバルなど、野菜メインの料理が多いのがうれしい。食後には定番のデザート、バカラヴァもぜひ。店内は落ち着いた雰囲気。マカティアベニューを見渡せる心地よいバルコニーエリアは、ゆったりくつろぐのにぴったり。



Photo Credit:Water and Wine



7th floor Abraham Manila - 7840 Makati Ave., Cor. P. Guanzo ☎0977 782 8061
🕒月~木曜 6時~翌2時/金・土曜 6時~翌4時
📍waterandwinepoblacion
📍waterandwinepoblacion

Filling Station Bar Cafe

フィリングステーション・バーカフェ

PPP

ブルゴス通りでひときわ目立つネオンライトが目印。50年代のアメリカのダイナーをイメージしたノスタルジーあふれるレストランだ。バーガーやミルクシェイクなど、当時の食文化を再現している。店内には世界中から集められた様々なメモリアリア、ポスター、彫像が飾られ、タイムスリップをしたような気分を味わえる。



Photo Credit:Filling Station Bar Cafe



P. Burgos St., Poblacion, Makati City
☎0917-833-7837
🕒24時間営業
📍fillingstationmakati 📍fillingstationbarcafe

Shooters Sports Bar

シューターズ・スポーツバー

PPP

24時間営業のスポーツバー。UEFAヨーロッパリーグやオーストラリアンフットボールリーグなどの試合を生中継している。毎週開催されるレディースナイトには、女性のお客さん向けに無料のプール大会やカクテルのディスカウントも用意。さらに、毎週日曜日には、11時から3時までの時間帯に、サンデーローストのビュッフェを開催、キッズ価格もある。



E. Mercado & F. Calderon street, Makati
☎286544787 🕒24時間
📍HshootersSBC
📍shooterssportsbarandlounge

Crossroads Makati

クロスロード・マカティ

PPP

若い層に人気のプレミアムスポーツラウンジ。スポーツの生中継はもちろん、ライブバンドなどの演奏も行われている。屋外にもバーエリアがあり、気兼ねなくくつろぐことができる。メニューはピザやポトフライなど、バーフードが多い。



Photo Credit:Crossroads Makati



37 Polaris BelAir, Makati, 1209
☎0945-6525-300 / (+63) 287 433 963
🕒12時~翌3時
📍mother-india-crossroads.business.site
📍crossroads_makati

Antidote

アンティドット

PPP

無数のクラゲが泳ぐ薄い水槽が一面に張り巡らされたインテリアは神秘的。ルーフトップバーなので、屋外席の雰囲気も抜群だ。南側にはマカティの夜景を全貌できるガラステーブル、北側にはパシッグ川が見渡せるソファ席やハイテーブル、西側はパラソル付きのソファ、そして東側は観葉植物をバックにした癒しの空間。



Photo Credit:Antidote



Roofdeck, I'M Hotel, 7862 Makati Avenue corner Kalayaan Avenue, Makati
☎(02) 7755 7888 / 0917-8662-740
🕒15時~翌3時
📍antidote-gastropub 📍antidotebarph
📍antidotebarph

Keepers

キーパーズ

PPP

アジアの食材を使ったフュージョン料理と、斬新なカクテルが楽しめる。1階はガストロパブ、2階はソーシャルスペースとして、フーディーと若手ビジネスマンに人気。友人や同僚とのカジュアルな食事会や飲み会に最適な空間となっている。ベジタリアン向けのメニューも。店内で開催されるイベントについては、お店の公式SNSをチェック。



Photo Credit:Keepers



5663 Alfonso, Makati,
☎0945 652 8801
🕒水・木曜 6時~未定/金・土曜 7時~未定
🕒日~火曜
📍keepers.bar 📍keepersbarph
📍keepers.bar

さらに発見!ポブラシオン面白スポット

ポブラシオンという魅惑の街には、未だに数え切れないほどの魅力的なスポットが広がっています。カフェやイベントスペース、アパレルショップ、ダンススタジオなどを見つけてみました!新たなポブラシオンのスポットを巡り、素敵な時間を過ごしてみませんか?

カフェ

Café Fleur

カフェフルール

シェフ・Sau del Rosarioさんが経営するおしゃれなレストラン。落ち着いたアットホームな店内に、家庭的なフィリピン料理やフランス料理がメニューに並ぶ。日本人をはじめ多くのエキスパットが訪れ、若者にもインスタ映えすることで人気のレストランだ。女子会やビジネスなど、特別な場面で活躍できること間違いなし。



5893 Enriquez St., Poblacion, Makati City
☎0917-192-8343 🕒日~水曜 10時~22時 / 木~土曜 10時~23時 🌐月曜
🌐 www.cafefleur.ph 📘 cafefleur.ph 📷 cafefleur.ph

PPP

Cosmic

コスミック

フィリピン料理をヴィーガンにアレンジした料理が自慢の、家族経営のレストラン。同店の人気メニューは、カレーやシシグ、ディヌグアンなどのフィリピン料理を、お肉を使用せずに作り上げたヴィーガン版。看板のない隠れ家的な店舗で、狭い階段を上がると、手描きの壁や大きな木のテーブルで飾られた居心地の良い空間である。ヴィーガン料理に興味がある人にはおすすめの軒。



Photo Credit:Cosmic

4980 P. Guanzon St., Poblacion, Makati
☎0915-365-8758 🕒11時~22時 🌐火曜
🌐 www.cosmic.com.ph 📘 CosmicPhilippines 📷 cosmicphilippines

PP

Good Sh*t Coffee

グッド・シット・コーヒー

シンプルで小ぢんまりとしたカフェ。お店の前に自転車を止めるスペースがあり、その横にちょっとしたアルフレスコ席もあるので、サイクリストがよく利用する。スパニッシュラテ、ソルトドキャラメルコーヒー、クロワッサンなどが人気。



Photo Credit:Good Sh*t Coffee

5872 Enriquez St. Poblacion, Makati
☎0995-907-8070 🕒6時~22時
🌐 goodshcoffee.com 📘 goodshcoffee 📷 goodshcoffee

PP

Solid Ground Coffee House

ソリッド・グラウンド・コーヒーハウス

フィリピン産の豆が自慢のカフェ。店舗は広くないが、落ち着いた雰囲気は一人でゆっくりするのにぴったり。おすすめはシナモン風味のオートミルク入りコーヒー。



Photo Credit:Solid Ground Coffee House

6003 JD Villena St., Poblacion, Makati
☎0917-300-1722 🕒火曜~日曜 8時~18時 🌐月曜
🌐 solidgroundph 📘 solidgroundph

PP

珈琲問屋

Coffee Tonya

日本スペシャルティコーヒー協会認定の資格を持つ日本人が経営。お店の最大の特徴は、世界各国から集めた約50銘柄の珈琲生豆と、日本製の焙煎機を利用したオンデマンド形式の注文方法。イートインスペースもあり、ピザなどの軽食をコーヒーと楽しむことができる。



PP

4970 P. Guanzon, Makati ☎02-8899-5410
🕒火~木曜 10時~21時 / 金・土曜 10時~22時 🌐月曜
🌐 www.coffeetonyaph.com
📘 coffeetonya 📷 coffeetonya.philippines

Commune

コミュニン

このエリアの定番カフェ。全面ガラス張りの1階は外から見てとてもおしゃれだ。こちらでは定期的にワークショップやイベントを開催し、若者たちの交流の場としても活躍。かわいい動物をモチーフにした3Dラテアートがおすすめ。コーヒーは全てフィリピン産の上質なアラビカ豆を使用。



36 Polaris St., Poblacion, Makati
☎02-8275-6324 🕒日~木曜 8時~24時 / 金・土曜 8時~翌1時
🌐 www.commune.ph 📘 CommunePH 📷 communeph

小腹がすいたら立ち寄りたい

Onlypans Taqueria

PP

オンリーパンズ・タケリア

Photo Credit:Onlypans Taqueria

本格的なタコスが人気の小ぢんまりとしたお店。イートインスペースはわずかにあるが、長居するよりサクッと食事を済ませるのに向いている。ポブラシオン散策後の一休みや飲んだ後のめに。



5663 Don Pedro Street, Poblacion Makati, Makati
☎0995 217 4326 🕒11時～翌2時
f onlypansph @onlypanstaqueria

Mahalo Acai

PP

マハロ・アカイ

Photo Credit:Mahalo Acai

フローズンヨーグルトが看板メニューの小さなカフェ。シロップやナッツ、オートミールなど、豊富な種類から好きなトッピングを選んで、P230。カップがかわいくてインスタ映えも○



5663 Don Pedro St. Poblacion, Makati
☎0915 769 5269 🕒15時～23時
f MahaloAcaiPH @mahaloacai

Wok of Taiwan Restaurant Makati

PP

ウオック・オブ・台湾・レストラン

カジュアルなお店だが、料理がおいしく中国人利用も多い。おすすめは小籠包、中華焼きそば(Seafood Fried Noodles)とほうれん草のスープ(Spinach Soup)。近くのパーへのデリバリーも可。小腹がすいた時や飲んだ後のめに、大勢でシェアしても◎



Azotea de Belair, 5786 Polaris, Makati
☎0945-601-7812 🕒24時間
f wokoftaiwanmakati @wok_of_taiwan

おすすめB級グルメ

Soms Noodle House

ソムズ・ヌードルハウス

有名なタイ料理店から独立したタイ人シェフが経営する老舗タイ料理レストラン。店舗は小ぢんまりとしているが、路上にパラソル付きのテーブルを並べて作ったアルフレスコエリアもある。パッタイ、トムヤンクン、グリーンカレーなど、王道のタイ料理を提供。



E & M Building 5682 Doña Carmen St. Poblacion Makati
☎0956 146 3669 🕒10時～23時
f somsnoodlehousemakati

Big Mama Korean Restaurant

PP

ビッグママ・コリアンレストラン

韓国人に人気の老舗コリアンフライドチキン屋。店舗は清潔でイートイン席はわずかながらあるが、テイクアウトで利用するお客さんが多い。衣はマイルドな味付けで、鶏肉の味を引き出している。



Makati Branch: Azotea de Bel-Air Condo 5768 Polaris St. Poblacion Makati
☎0917 774 2833 🕒11時～23時
f bigmamarestaurant

こんなスポットも!

Public House Launch Kitchen and Bar

パブリックハウスローンチ・キッチン・アンド・バー

Photo Credit:Public House Launch Kitchen and Bar



料理人向けのクラウドキッチンとイベントスペースを提供。プロフェッショナルレベルの厨房をレンタルすることができ、メニューの開発やレシピ動画などのコンテンツ制作、イベントスペースなどの用途に利用できる。更に飲食業ビジネスの立ち上げに精通したスタッフによるコンサルティングも。レストランにもなっており、インドとメキシコのフュージョンを提供する。

5048 P Burgos, Makati ☎0945 830 9360
🕒11時30分～15時、18時～22時30分 🌙月曜
publichouse.ph publichouseph publichouseph

Groundwork Cycling

グラウンドワーク・サイクリング

Photo Credit:Groundwork Cycling



GroundworkとThy Originsという自社ブランドの商品を販売。サイクリング用のキャップやトップス・ポトムス、トートバッグやソックスなどを取り扱っている。公式オンラインショップでも購入できるが、お店では実物を見ることができるので一度訪れてみるのもおすすめ。

5510 D.M. Rivera St., Poblacion, Makati
🕒火～金曜日 14時～20時 / 土・日曜日 8時～14時 🌙月曜
thyorigins.com Groundwork.cycling
groundwork.cycling

Steps Dance Studio

ステップ・ダンススタジオ

Photo Credit:Steps Dance Studio



カラヤアン通りにあるダンススタジオ。ストリートダンス、オープンバレエ、ポワントワーク、ジャズダンスなどの初心者～上級者向けレッスンを提供。キッズも大人も歓迎。広く清潔なフロアは窓も広く、自然光が差し込んで開放的。

8465 Kalayaan Ave, Makati ☎276216186
🕒月～土曜 9時～21時 / 日曜 14時～21時
stepsdancestudio.ph steps.dance
steps.ph



御弁当懐石



山里懐石

山里では、四季折々の変化をお愉しみいただけるメニューをご用意しております。
料理長 藤野恵一郎率いるチームによる季節のお弁当や懐石料理をご堪能ください。

山里

YAMAZATO
JAPANESE FINE DINING

お問い合わせやご予約は下記より承ります:
call:+ 63 2 5318 2888 • +63 917 818 9868
email:yamazato.service@hotelokuramanila.com

Hotel Okura
MANILA

2 Portwood Street, Newport World Resorts, Newport City, Pasay City 1309
hotelokuramanila.com • Facebook & Instagram: @HotelOkuraMNL

※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

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

マカティ・クリークサイド
中2階

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 HOSHI MATSURI



LINE

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

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

INSTAGRAM

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

 

Wagyu Manila セブ島でNo.1の韓陽苑焼肉のマニラ店

SENDAI WAGYU
Chuck Roll Sliced Karubi

大好評につきプロモ継続!
5月25日から6月14日迄
マカティ店とマラテ店で実施



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

SUNTORY しっかり
甘くない
レモンで
レモンソーダ

**BUY 1
GET 1 FREE**
LIMITED OFFER

マカティ店
☎ 02-851-60-305 ☎ 0939-888-3412 / 0945-551-0601
11:00~15:00 / 17:00~22:00 (L.O 21:30)
Unit C-A Marvin building plaza, 2153 Chino Roces, Makati city, Makati, Philippines

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



MAKATI WAGYU MANILA MALATE

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



一度食べたなら忘れられない!
こだわり尽くした一品。

らーめん
島田
RAMEN SHIMADA

坦担麵

Little Tokyo, 1277 Chino Roces Ave., Legaspi Village, Makati

平日:午後3:30~午前4:00 / 土日午前11:30~午前4:00

☎ 0910-939-6492 f ramenshimada



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

新メニュー、続々登場。

Seafoods Sushi Yakiniku

KENSHIN IZAKAYA BRANCHES

| | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| MAKATI LINEAR 11am-3am | MAKATI BEACON 11am-3am | MAKATI SQUARE 11am-2am |
| SM LIGHT MALL 10am-10pm | SM SOUTH MALL 10am-10pm | YAKINIKU MCS 10am-10pm |

For Reservation IZAKAYA 0917 185 9271 For Reservation IZAKAYA 0917 103 5727

Find us on Facebook [kenshin.ph](https://www.facebook.com/kenshin.ph)

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

旨さの決め手はスープにあり
月替りのお勧め品で日本の旬をお届け

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

相撲茶や関取

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

フード・レストラン

流石、味付

美容・ファッション・医療

生活・娯楽

ビジネス

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

IRON MAN'S

STEAK HOUSE

Ayala Malls
CIRCUIT

鉄板焼き特選和牛ステーキが大人気!!



Facebook

琉球泡盛 5年古酒 珊瑚礁 入荷!

伊勢海老のレモンバター焼きが大好評!
30名迄のセミナーやパーティーで貸切も。



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、シルクロではタバス、パエリア、サング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

日本三大和牛
近江牛を生産牧場から毎月直送!



BOOK NOW



MORE INFO:
0917 133 2828 (日本語対応可)



OPL Building Don Carlos Palanca
street cor. San Lorenzo Dela rosa
Makati



OMI WAGYU



Wagyu Tamatebako

Wagyu Goten Mori



AIR-FLOWN
CHILLED MEAT



FOOD MENU



他にもUSミート (ハラミ、カルビ、牛タン .etc) ございます。



ESTATE

COFFEEHOUSE

BRUNCH . BAKERY . BEANS

8757 Paseo de Roxas, Makati, Metro Manila
Monday to Sunday: 09:00 AM - 12:00 AM



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



+63 966 192 2223



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

The True Taste of
ARGENTINA



LA CABRERA

6750 AYALA | EDSA SHANGRI-LA
+639 05 290 0703 | +639 67 236 7940
+632 833 8946 | +639 353 2593

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。



店内でお食事もできます

日本人パティシエが監督しています

BEBÉ ROUGE
Patisserie

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](#)

NEW

UCC Every coffee, every moment

MAGNUM

MAGNUM AFFOGATO

Available at all UCC stores from May 01 - July 31, 2023 only

[f @ucccafe](#)



Orange Magnum Affogato

Tiramisu Magnum Affogato

Classic Magnum Affogato

MUGEN GROUP
おびん



Get up to 30% discount with Mugen Group Card

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

TENDON 城 KOHAKU 城

NEW Kohaku Pasta

Kaisen Spaghetti
海鮮スパゲッティ

Bacon & Kimchi Carbonara
ベーコン&キムチカルボナーラ

Chili Garlic Chicken Tempura
チリガーリックチキンの天ぷら

Available from April 1 - June 30, 2023

[@ tendonkohakuph](#)



フード・レストラン

旅行・趣味

美容・ファッション・医療

生活・資格

ビジネス

Chesa Bianca
SWISS RESTAURANT

*A restaurant that serves authentic
Swiss Home Style cooking*

本場スイスの家庭料理をお召し上がりください。

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

Celebrate life's pleasure at I'm Angus,
the prime steakhouse!

I'm Angusのプライムステーキハウスで
至福のひとときをお過ごしください!

*I'm
Angus*

STEAK HOUSE



※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。

WINE | SPIRITS | FOOD
WINE TASTING | WINE DINNER
UNLI WINE | PRIVATE PARTIES

WINE DROP

THE WINERY

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

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

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

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

ア・ノザムール

ワインの名は「恋人同士へ その愛がいつまでも続きますように」との意味が込められています。フルーティで豊かな香りを持ち、口に含むとしっかりとしたボディに滑らかな渋みを感じさせ、バランスの良さが秀逸です。

+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

BANFI

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

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/>

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、ぜひ至極のひとつをお過ごしください。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

フード・レストラン

旅行・趣味

美容・ファッション・医療

生活・娯楽

ビジネス

Manduca マンドウカ

BGCで注目の新しいスペイン
シュレストランといえち。オ
ードックスなスペインのコン
フォートフードが自慢で、ス
ペイン、オーストラリア、ロー
カルなどの厳選された上質な
素材を使っている。また、シェ
フの Amado 氏曰く、お酒はな
るべくリーズナブルな価格で
提供できるようにしている。シ
ェフのおすすめはスペインシ
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。

📍 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/



Taste Ogawa Taste Japan

OGAWA Traditional Japanese Restaurant

おがわ

BGCの本格和食店。エドサシャングリラホテルのレストラン「稲穂亭」と「錦」でシェフを務めた実力派シェフの小川記由さんが腕を振るう。コンセプトは純粋な日本料理。フィリピン向けに味を変えず、本来の日本の味をお届けしている。食材は、東京・築地から直送された新鮮な魚介、神戸牛・松坂牛といった高品質の牛肉など、「本物の日本食」への強いこだわりを感じさせる。これほどのクオリティーでありながら価格は高すぎず、とくにランチセットがリーズナブルと評判。

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



フランス料理

l'entrecôte

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

📞 0915 8857622 📞 (02) 8856 4858
🌐 @lenticotebistroMNL 🌐 www.lenticotemanila.com



最高のステーキ



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

🌐 Kushiya Kanbe



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

est
BAKERY・CAFE

@estbakery
estbakerycafe

**アフターヌーンティーで
優雅なティータイム♥**



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

※火・水・木限定
※予約制となります
※2名以上ご予約ください
※ペット・小さなお子様のご同伴も大歓迎です



メニューはこちら

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。

マカティ店
デラロサストリートに
OPEN



おでんハウスジャパニーズレストラン
カルティマル店 (バサイ・カルティマル生鮮市場横)
2F Magic Star Square Bldg
☎日本語0978-948-1012 / 英語タカログ語02-8817-9289

マカティ店 (マカティ・デラロサストリート)
Dela Rosa Carpark1, Dela Rosa St. Iegazpi Village
☎02-8470-5978

ODEN HOUSE Japanese Restaurant

さくら *Royal Sakura Japanese Restaurant*

**マラテに本格日本料理店
新規オープン!**

日本の味が恋しくなったらロイヤルさくらへ!!
「フィリピンで味わえる、本物の日本の味」

にこだわり、長年の経験を積んだ日本人シェフが
日本から取り寄せた食材で腕を振ります!
静かに寛げる、ゆっくりご商談もできる、
多くの個室をご用意しております。

ご家族と、ご友人と、お仕事
のお仲間と、ご商談にと、是非ご利用くださいませ。
日本クオリティでおもてなしさせていただきます。

【Royal Sakura Japanese Restaurant】
534 Remedios St. Malate, Manila
Open Everyday 11:00-14:30, 17:00-23:00
0906-552-4498 (Globe)
0949-439-8274 (Smart)
02-8244-7950 (Land)
e-mail: info@royal-sakura-phil.com
ご予約は日本語でどうぞ!



ホームページ




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







フード・レストラン

外食・飲食

美容・ファッション・医療

学習・教育

サービス

※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。

日本料理 石原

魚の目利きが選んだ
よりすぐりの素材を
ご堪能ください。



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

自慢のカツオのたたき

ご注文はこちらから



日本料理石原
☎ 0966-446-1440
ishihara.japaneserestaurant
BF HOMES 350 El Grande Ave,
Parañaque, 1720 Metro Manila



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




元葉 和食 げんば




VIP ROOM (18-20 名様)



MEDIUM ROOM (6-8 名様)



SMALL ROOM (1-4 名様)



SUSHI BAR (20 席)

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



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

WOODEN HORSE STEAKHOUSE
ウッデンホースステーキハウス



Rib Eye Steak



Vongole Spaghetti

WOODEN HORSE STEAKHOUSE
BEST STEAK IN TOWN!

ウェスタン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。看板料理のリップアイステーキは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
woodenhorsebeststeaktowntown

博多豚骨ラーメン専門店

営業再開!



博多
一幸舎
HAKATA IKKOUSHA
GLOBAL STANDARD
MANILA

プライマーで
紹介されました!



02-8815-7559
◎10時~21時

Upper Ground Floor, Water Garden,
Festival Mall, Filinvest City, Alabang

facebook ikkousharamenmanila
http://ikkousha.com/

一本橋
IPPON YARI
JAPANESE RESTAURANT

日本食を日常に。

サンタロサ・カランバ・カビテ・リマ・アラバン



鍋焼きうどん(P385)



ご飯は全て新潟産こしひかりを使用。
これぞ銀しゃり!



豚焼ちゃんぽん(P370)



和牛すき焼き(1人前/P695)



天ぷらそば(P370)



詳細はこちら

facebook ipponyarijapresto

フード・レストラン

飲食・雑貨

美容・ファッション・健康

生活・情報

「PRIMER」

プロ
直伝!

今晚のおかず

The Simple Japanese Food
Adobong Mani (アドボンマニ)

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

材料三つでお手軽に!

マニのバジルソース

●材料 (調理時間5分)

アドボンマニ 20g
バジルの葉 40g
オリーブオイル 90g

●調理時間 (20分)

- ① 材料を全てミキサーに入れ、ペースト状になるまで攪拌する。
- ② 容器に移し、保管する。

●Adobong Mani

adobong mani..... 20g
basil leaves..... 40g
olive oil 90g

●Cooking Directions:

- ① Put all ingredients into a blender and stir until it becomes a paste.
- ② Transfer to a container and store.



Point!

オリーブオイルは質の良いエキストラバージンオイルを選ぶと風味良く仕上がります。アドボンマニは古いものを購入してしまうと酸化している場合があるので新しいものを選びましょう。バジルの代用としてホウレンソウ、パセリ等でもおいしく作れます。

フィリピン食材 豆知識



ローカルエリアに入っていくと、どこからともなく「マニ、マニ」とプラスチックカップを持った人の叫び声が聞こえてきます。最初は物乞いかな...? と思っていましたが、マニはタガログ語で豆という意味。マニマニ言っている方々は豆の露店商の売り込みの声だったのかと知りました。Adobong Maniというのはマニを塩、醤油、にんにくで炒って作られるフィリピンのスナック。お菓子としても親しまれていますが、味が濃く、にんにくが効いているので暑いフィリピンではビールにピッタリ。地元の方々にはAdobong Maniをつまみに夜な夜なビールをガブガブ飲んでいるようです。購入先は露店だけでなく、食品メーカーが作った物もスーパー等で購入可能です。私達日本人の口にも合うので、是非一度お試下さい。今回はこのAdobong Maniを活用したバジルソースのご紹介。松の実の代わりにマニを、にんにくと塩が効いて美味しいバジルソースに仕上がります。まとめて作って冷蔵/冷凍保管可能。是非普段のお料理に活用下さい。Youtubeチャンネルsimple.japanese.foodでは家庭で簡単に作れる日本食を世界の方々に分かりやすく説明しています。プライマーのレシピも紹介していますので、そちらも是非ご覧ください。

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

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

油、長持ち、美味しく揚げ物調理!

無限の調理バリエーションを実現!



ガスフライヤー



コンビオーブン

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



白州の清らかな水と響きあう
銘酒をフライピンで

SHICHIKEN

七賢

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

☎ +63 2 893-3270 +63 917 573-2934 info@cellarsolutions.com.ph

季節感と品揃えにこだわる**新タイプ**の日本食料店
みんなのスーパー
Minnano Supermarket -Japanese Grocery



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



FBはこちらから↑



Line登録はこちらから↑

Glico Pocky
DISCOVER THE TASTE OF HAPPINESS
NEW IMPROVED POCKY
High in Fiber
CRISPER & TASTIER

SCAN & GET EXCLUSIVE DEALS ONLINE

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↑

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/>



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、
生鮮食品が揃っているのも魅力の一つです。

Always Fresh!

Instagram: @newhatchin | Facebook: @newhatchintradingscorp | 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
- カルティマール店/Cartimar Branch: 02-8833-8905, 0968-554-2623
Unit 6 Cartimar Plaza, Lerveriza 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




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 Lerveriza St. Pasay City
Farmers Market, Cubao

Please Contact us for more info:
Shin Mikana Philippines Inc.
(046) 402-8838 or 0917-709-6824



Main Supplier: IFC

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」(6月30日まで)

●6月のスペシャル掃除!

ジメジメした季節にお勧め!



- ① **インテンシブしっかり清掃**
~~2,750PHP~48PHP/SQM~~
2,200PHP~(38PHP/SQM)
- ② **除菌/消毒フォギングオプション**
菌やウイルスが繁殖する季節にはコレ!
11PHP ⇒ 8.8PHP/SQM
- ③ **シャンパー洗浄オプション**
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)

| | |
|--|--|
|  エアコン清掃 (P1,320~) |  フロアカーペット洗浄 (P60/mi) |
|  キッチン徹底清掃 (P90/mi) |  ペストコントロール (P22/mi) |

●工場・大規模施設・倉庫清掃(例)

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

●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。



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

マットレス シャンパー洗浄

エアコン クリーニング

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



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



フード・レストラン

外食・飲食

美容・ファッション・エステ

子育て

ペット



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

フィリピン⇄日本及び近隣諸国
国際線 主要航路時刻表

| 発着地 | 便名 | 出発/到着時間 | 運航日 |
|--------------------------|--|---|--|
| マニラ⇒成田 Manila/Narita | PR 428 PR 432 NH 820 5J 5054 5J 5056 JL 742 JL 746 | 0730 / 1300 1430 / 2010 0910 / 1450 0615 / 1200 1410 / 2000 1425 / 1955 1005 / 1535 | 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 |
| 成田⇒マニラ Narita/Manila | PR 427 PR 431 5J 5055 5J 5057 NH 819 JL741 JL 745 | 1400 / 1810 0930 / 1350 1315 / 1720 2100 / 0050+1 1715 / 2055 0930 / 1310 1800 / 2140 | 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 |
| マニラ⇒羽田 Manila/Haneda | PR 422 PR 424 NH 870 JL 078 | 0810 / 1340 1900 / 2359 1440 / 2000 2325 / 0450+1 | 毎日 毎日 毎日 毎日 |
| 羽田⇒マニラ Haneda/Manila | PR 423 PR 421 NH 869 JL 077 | 0130 / 0535 1505 / 1915 0945 / 1330 0155 / 0535 | 毎日 毎日 毎日 毎日 |
| マニラ⇒関空 Manila/Kansai | PR 412 PR 408 | 0905 / 1415 1355 / 1910 | 毎日 毎日 |
| 関空⇒マニラ Kansai/Manila | PR 411 PR 407 | 1515 / 1855 0955 / 1330 | 毎日 毎日 |
| マニラ⇒名古屋 Manila/Nagoya | PR 438 | 0640 / 1150 | 毎日 |
| 名古屋⇒マニラ Nagoya/Manila | PR 437 | 1325 / 1700 | 毎日 |
| マニラ⇒福岡 Manila/Fukuoka | PR 426 | 0945 / 1430 | 毎日 |
| 福岡⇒マニラ Fukuoka/Manila | PR 425 | 1530 / 1835 | 毎日 |

| 発着地 | 便名 | 出発/到着時間 | 運航日 |
|---------------------------|--|--|--|
| マニラ⇒札幌 Manila/Sapporo | | | |
| 札幌⇒マニラ Sapporo/Manila | | | |
| セブ⇒成田 Cebu/Narita | PR 434 | 0750 / 1340 | 水・木・土・日 |
| 成田⇒セブ Narita/Cebu | PR 433 | 1440 / 1845 | 水・木・土・日 |
| クラーク⇒成田 Clark/Narita | | | |
| 成田⇒クラーク Narita/Clark | | | |
| クラーク⇒関空 Clark/Kansai | | | |
| 関空⇒クラーク Kansai/Clark | | | |
| マニラ⇒香港 Manila/Hongkong | PR 300 PR 318 5J 110 PR 306 PR 310 5J 272 5J 110 5J 112 5J 114 CX 912 CX 906 CX 930 CX 918 CX 902 | 0755 / 1010 0955 / 1210 0725 / 0945 1440 / 1700 1920 / 2135 0550 / 0810 0725 / 0945 1550 / 1810 1830 / 2050 0800 / 1030 1045 / 1320 1235 / 1515 1740 / 2010 2015 / 2245 | 毎日 毎日 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 319 PR 307 PR 311 CX 907 CX 901 CX 919 CX 903 CX 939 | 0925 / 1150 1100 / 1325 1925 / 2150 2205 / 0030+1 1110 / 1330 1320 / 1535 1800 / 2020 2255 / 0055+1 0720 / 0935 0900 / 1125 1405 / 1630 1635 / 1905 2155 / 0015+1 | 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 |

《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, JAL=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05月02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。
*上記太字部分に変更時刻・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!



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

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

オーナー 高橋豊文(左)

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・マッサージを中心に、灸やテーピング、操体など自分の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。



1688 Dian St., San Isidro Makati | ☎0921-939-8358 (日本語・小泉) 鍼はこちらへ (営)13時~20時・予約制 (時間外・往診はご相談ください) | (休)なし

| 発着地 | 便名 | 出発/到着時間 | 運航日 |
|--------------------------------|--|--|---|
| セブ⇒香港 Cebu/Hongkong | CX 922 CX 926 | 1215 / 1510 2020 / 2310 | 火・土 金・日 |
| 香港⇒セブ Hongkong/Cebu | CX 921 CX 925 | 0815 / 1105 1620 / 1910 | 火・土 金・日 |
| マニラ⇒シンガポール Manila/Singapore | SQ 915 SQ 917 SQ 919 SQ 921 PR 511 PR 507 PR 501 PR 509 5J 813 5J 805 5J 803 5J 801 | 0740 / 1120 1415 / 1750 1640 / 2020 1830 / 2220 0555 / 0940 0935 / 1315 1510 / 1850 1930 / 2310 0540 / 0925 1405 / 1745 2015 / 0005+1 2030 / 0015+1 | 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 土 |
| シンガポール⇒マニラ Singapore/Manila | 5J 804 5J 814 5J 806 SQ 918 SQ 910 SQ 912 SQ 916 PR 510 PR 502 PR 508 PR 512 | 0135 / 0535 1035 / 1445 1855 / 2310 1925 / 2300 0915 / 1305 1135 / 1535 1330 / 1725 0030 / 0430 1040 / 1430 1415 / 1815 1950 / 2350 | 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 |
| マニラ⇒台北 Manila/Taipei | PR 890 PR 894 BR 262 BR 272 BR 278 CI 702 CI 704 | 0605 / 0830 1750 / 2005 0545 / 0505 1240 / 1455 1845 / 2125 1035 / 1255 1645 / 1900 | 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 |
| 台北⇒マニラ Taipei/Manila | PR 891 PR 895 CI 701 CI 703 BR 271 BR 277 BR 261 | 0930 / 1140 2115 / 2335 0720 / 0935 1330 / 1545 0920 / 1140 1505 / 1725 2030 / 2250 | 毎日 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 PR 740 | 1255 / 1525 1945 / 2200 0945 / 1215 1450 / 1710 1910 / 2135 2135 / 2359 | 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 月・水・金・日 |
| バンコク⇒マニラ Bangkok/Manila | TG 620 TG 624 PR 731 PR 737 PR 733 PR 741 | 0725 / 1145 1430 / 1845 1330 / 1800 1810 / 2240 2255 / 0335+1 0100 / 0555 | 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 月・火・木・土 |

| 発着地 | 便名 | 出発/到着時間 | 運航日 |
|-------------------------------------|--|--|--|
| マニラ⇒ジャカルタ Manila/Jakarta | PR 539 PR 535 | 0730 / 1050 2100 / 2355 | 火・木・土 毎日 |
| ジャカルタ⇒マニラ Jakarta/Manila | PR 536 PR 540 | 0045 / 0610 1150 / 1730 | 毎日 火・木・土 |
| マニラ⇒クアラルンプール Manila/Kuala Lumpur | PR 525 PR 527 PR 529 MH 805 MH 807 MH 705 | 0720 / 1115 1125 / 1525 2115 / 0110+1 0650 / 1035 1250 / 1650 1505 / 1900 | 月・水・金・日 火・木・土 木・金・土・日 水 毎日 月・水・木・金・土・日 |
| クアラルンプール⇒マニラ Kuala Lumpur/Manila | PR 530 PR 526 PR 528 MH 806 MH 704 MH 804 | 0200 / 0605 1210 / 1640 1615 / 2035 0810 / 1200 1010 / 1405 1725 / 2125 | 月・金・土・日 月・水・金・日 火・木・土 月・火・水・木・金・土 月・水・木・金・土・日 火 |
| マニラ⇒ソウル Manila/Seoul | 5J 186 5J 188 PR 466 PR 468 KE 622 KE 624 OZ 702 OZ 704 | 0150 / 0710 1755 / 2315 0010 / 0520 1420 / 1935 1220 / 1725 2345 / 0500+1 1205 / 1655 2355 / 0450+1 | 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 |
| ソウル⇒マニラ Seoul/Manila | KE 621 KE 623 PR 467 PR 469 OZ 701 OZ 703 5J 187 5J 185 | 0750 / 1055 1900 / 2205 0810 / 1115 2035 / 2340 0750 / 1055 1915 / 2235 0045 / 0405 0755 / 1115 | 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 |
| マニラ⇒セブ Manila/Cebu | PR 1841 PR 2835 PR 2845 PR 2849 PR 2853 PR 2867 PR 2861 PR 2863 PR 2859 | 0350 / 0525 0450 / 0620 0600 / 0735 0805 / 0935 1200 / 1330 1540 / 1715 1800 / 1930 1925 / 2100 2115 / 2250 | 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 |
| セブ⇒マニラ Cebu/Manila | PR 1836 PR 1842 PR 2846 PR 2850 PR 2854 PR 2868 PR 2862 PR 2864 PR 2880 PR 2860 | 0320 / 0455 0605 / 0740 0815 / 0950 1055 / 1225 1410 / 1540 1755 / 1930 2010 / 2140 2140 / 2310 2245 / 0020+1 2330 / 0100+1 | 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 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



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をします。
- ✓ 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。)



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

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

診療時間 09:00~13:00
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

KOBE CLINIC
Bringing expert medical care within your reach

日本人として数少ない
フィリピン医師免許を持つ山本医師が
皆さんの健康をサポートします。

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

●美白及び脱毛
を始めました。

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

●日本語対応可能
●最新デンタル機器完備

Acero Dental 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、マタニティ歯科、デンチャー、顎関節症の治療など

ACERO DENTAL CENTER
Unit 213 second floor Assembly
Grounds 7248 Malugay street,
San Antonio, Makati

Acero Dental Clinic
The Linear Condominium,
Tower
1, Mayagis 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 at Tokyo N. Sanjo University)

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
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
kobayashidclinic.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

今月のドクター紹介

循環器科
ドクターグリナオ

下記の症状をお感じの方は循環器科をご受診ください。
動悸・めまい・むくみ・息切れ・胸痛・背部痛・不整脈など。また、高血圧や狭心症、動脈硬化などをお持ちの方は、
ドクター歴25年、循環器科のベテランドクター、グリナオ医師にご相談ください。日本語でアシスト致します。

専門技師による心エコーの他、
トレッドミル負荷試験や心電図、
脈拍脈検査のご予約も承っております。

TOKYO HEALTHLINK

健康診断・各種検査
胃カメラ 超音波
大腸カメラ レントゲン
臨床検査

各科目診療
総合診療科 内科
産婦人科 整形外科
耳鼻咽喉科 循環器科
呼吸器科 糖尿科
外科 皮膚科
眼科 小児科
心療内科 消化器科
内分泌科 リハビリ科

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

予約・お問合せ
☎ 0917-808-8874
japanese@tokyohealthlink.net

MOLITO LIFESTYLE CENTER
ALABANG ZAPOTE ROAD

「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)

新しく入店しました。
まだ3日目ですが、
先輩に負けないように
頑張ります。
自信があります。
是非指名してください。
Leonevic Arrabis

GRIT SPA CORPORATION
日本式マッサージで
優れた技術!

1時間 350ペソ

High quality Low price massage

BODY DRY OIL **FOOT**

1時間 ... 350PHP
1.5時間 ... 520PHP
2時間 ... 690PHP

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

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

Globe **0945 176 0664**
Smart **0960 366 2576**
02 8708 2802
<https://grit-spa.com>

1時間半 1000ペソ **OPEN 24 HRS**

出張マッサージ
Home & Hotel Services

※写真はイメージ。施術内容は行政の決定をご確認ください。

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

AW 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、あなたも素敵なひとと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

24 HOURS OPEN!
Places we cater: Pasay, Malate, Makati, BGC, Ortigas, Alabang, and nearby places.

0977-277-5623

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
ご滞在先で施術をう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

旅行・美容・ファッション・医療

美容・ファッション・医療

宇野・美容

ファッション

Sugar Massage

since 2016

- Oil or Dry massage
2hrs - 700p
- Ear cleaning + massage
2hrs - 900p
- Menthol Oil Massage
2hrs - 900p
- Foot Scrub + Massage
2hrs 30mins - 1500p
- Twin Massage
2hrs 30mins - 2000p

Additional transportation fee depends on your area

24hrs
Home and Hotel Service

☎ 0956-388-0063 Kakao: sugar24m
Line: sugar24hrs Wechat: sugar24hrs



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
- 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

09973104783
09770334144
MessageTherapist399



J&J Need Massage

サービス内容: スウェディッシュマッサージ、指圧マッサージ、タイマッサージ、ツインマッサージ、カップルマッサージ、フットマッサージ、ディープティッシュマッサージ、ペントーサ、ボディスクラブ、イヤークャンドルなど、様々なサービスを提供しております。

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

24/7

400/hr

最低2時間からご利用できる出張マッサージです。エリアによって料金が異なる場合があります。

Contact details:
Globe: 09959920965/09666395257
Smart: 099993416068/09696204248
Landline: 8996-1345

ご自宅やホテルのお部屋でリラックスできる
ホーム&ホテル・マッサージサービス。

@jnneedmassageofficial | @jnneedmassage
jnneedmassage | 09959920965
jnneedmassage | 09959920965



LE PARADIS SPA

マッサージで心と身体をリラックス!

- Swedish Massage
- Combination Massage
- Siatsu Massage
- Body Scrub Massage

Home and Hotel Massage

Call us Now!

+123-456-7890
0951-054-3360
0921-918-2531

Le Paradis Spa



いつでも好きな時に過去の コラムをご覧ください

気になるコラムを見逃した方は、
プライマーWEBサイトまで

● 今晚のおかず
● ビジネス烈伝
● フィリピンで働く人図鑑 And more!

WEBでしか読めない特別な記事バージョンもある所以要見です!!

プライマー コラム 検索



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

"RELAXATION AND PLEASURE
WITHIN HEAVEN'S TOUCH"

天国にいるような
リラクセス感と喜び

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

Soul Touch Massage

24/7

On Call

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

09195035904

KakaolD: soultouch10 LineID : soultouch10

Home & Hotel Massage Service

ホーム&ホテルマッサージサービス



プロセラピストによる施術2018年最高品質サービスプロバイダーに
選ばれたゴールドグローバル賞受賞者など。

通常料金は1時間あたり400ペソから

SPECIAL PROMO

500

1.5時間のマッサージ

※月曜日から金曜日まで、午後1時から
午後10時まで
※マカティエリアのみ、ホテルおよび
マカティエリア外は適用されません。

SERVICE AREAS

マカティ、バサイ、マンダロン、タギッグ、マラ
テ、オルティガス、パシッグ、バラニャーケ、アラ
バン、メトロマニラのその他の地域

OPEN 24 HOURS

For Service Inquiries Call or Text Us:

09279088515 09614541201



https://www.facebook.com/lbchanmassageservice
www.lbchanmassage.com

フィリピンの最新の 情報をお届けします。

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

@philippineprimerで検索!

SNSでプライマーをチェック!

いいね!

LINE 友だち追加

facebook

最新情報はここから!

twitter

YouTube

フィリピンプライマーで検索!

再開

約 15 年の実績を誇る ビジネス英会話最大手

グランドライン
GRANDLINE



オンライン
受講可能

年間受講者数約 1,000 人！多くの
駐在員とその家族の皆様に通っていただいています。

さらに便利になりました！詳しくはジャパンデスクまで！

- BGC/ マカティエリアへ講師派遣が始まりました！
- 通学生 午前/ 午後のレッスンも開催中！
- ご友人紹介でポイントバック、入学金無料！
- 長期割引がございます。
- 法人向けプランもございます。
マニラ外工業団地派遣についてもご相談承ります。

マカティで
学べる
英会話学校

BGC, ロックウェルからアクセスよいアヤラアベニューすぐ近く

ビジネスの本拠地マカティで本格的な英会話が学べます！
グランドラインの最も大きな特徴は、講師の質の高さです。
どのレベルの英会話をご希望でも対応出来るシステムがとても評判。

無料
体験
実施中

Grandline の強み

大手企業への 指導実績多数

多くの日本人ビジネス
パーソンの指導を行っ
ており、経験豊富な講師が
レッスンをを行います。



安心の 日本人経営

日本人のスタッフが現
地に駐在しており、
きめこまやかなサポート
が受けられます。



カリキュラムは 要望にあわせ カスタマイズ

一人一人の要望に合った
カリキュラムを提示。日
常英会話～ビジネス実践
まで幅広く学べます。



講師派遣も 在宅オンライン も可能

ご家族向けの講師派遣、始め
ました！もちろんスクールで
の対面やオンライン受講も可
能です。希望日の 24 時間前
まで授業予約が可能！



料金：1レッスン **600**ペソ～(税別)

急募 正社員及びパートタイム募集 ご連絡はジャパンデスクまで

代表
電話

09175983836

WEB

<https://grandline.asia/>

Grandline

◎SSP認定 ◎TESDA認定 ✉ japandesk@grandline.asia

Calcan Building, 1195, Don Chino Roces Avenue, corner Yakal Street,
1203 Makati, Philippines Makati City

土日も開講しております！ 営業：平日 9:30～21:00 土日 9:00～17:00



お問合せ ジャパンデスク・金光



EMPOWERING YOUNG MINDS

未来を創造する力を育む。

私たちの教育哲学の神髄は、お子様の発達に対するホリスティックなアプローチです。このアプローチによって、学生たちの心身の健康を保ちながら、身体的、感情的、社会的な成長を確実にしてまいります。



お問い合わせ

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

より詳しいお問合せはこちらから



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/ 📘 @whizjapan

オンライン&対面レッスンの英会話・日本語スクール



【日本企業運営・安心の日本人窓口】

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

英会話レッスン
(マンツーマン) P600/50分
+12% VAT

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

ローカル社員の日本語教育に最適!
日本語クラス

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

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



各コース説明動画

読者特典

無料カウンセリング&レベルチェック
EmailまたはLINEから
お問合せできます。

📍 4F Ricogen Building, 112 Aguirre St., Legazpi Village, Makati City
☎ 02-8832-5735 / 0917-154-9283
✉ pjlink.language.center@gmail.com (日本語対応)
🌐 http://pjlink-manila.com 📱 pjlinkinc

ビジネス英会話プライベートレッスン



学習法「忙しいビジネスパーソンでも毎日実践できる
隙間時間を利用する「体で覚える英会話」

(初心者でも1ヶ月で上達を実感できます。)

ビジネス経験を積んだビジネスプロ講師

2003年より大手日本企業の英会話研修を
日比で行なっております。

ビジネスパーソンの体験談【Haruさん】

担当の講師は非常に良いと思います。
とても社会経験が豊富で教養も高く
相手を思いやる気遣いがあり申し分
ありません。



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

駐在員・日本人
学校からの人気NO.1



ステップフォワードBGC校

「無料体験レッスン」受付中!



POINT 1



ニーズを満たす!
個別指導カリキュラム

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

POINT 2



日本人指導歴が長い!
厳選された優秀な講師陣

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

POINT 3



使える英語を身につける!
1回たっぷり50分レッスン!

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

安心の日本人経営

オンラインレッスン可

ZoomあるいはSkypeを利用した
オンラインレッスンもできます。

料金

1レッスンあたり 700ペソ～(税込)
※ 20レッスン(有効期限4ヶ月)～

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 📞 639613144

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



BGCで日系初のダンススタジオ!! LIV DANCE ACADEMY

リブダンスならダンス初心者でも大丈夫!
Danceが好きなお子さんはもちろん、大人だからできないと思っている方、一緒に身体を動かしてみませんか?



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。



詳細はWebサイトから

スマホ部



筑波研究学園都市の 進学塾が運営 オンライン個別指導

小中学生 / マンツーマン指導

全国学カテスト 申込受付中!

塾 フィリピンプライマー 検索



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

無料体験レッスン
実施中

☎ (0917) 373 2243 (中原)

📍 Unit 704 Cityland Herrera Tower #98 V. A. Rufino Street corner
Valero Street, Salcedo Village Bel-Air, Makati City 📞 shinanointernational

当校独自のオリジナル・フィリピン語 検定試験始めました!

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



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



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!

いいね!

LINE 友だち追加

facebook

最新情報はこちらから!

twitter

ビジネス情報は
こちらをSCAN!



https://primer.ph/business/

Instagram

YouTube

フィリピンプライマーで検索!

TikTok
はじめました

受賞者の挑戦とその成果

野田 沙良 さん

第48回(2017年度)受賞者

認定NPO法人アクセスー共生社会をめざす地球市民の会

「フィリピンの子どもに教育を、女性に仕事を」

認定NPO法人アクセスは1988年から京都を拠点に、フィリピンで貧困や人権侵害に直面する子どもや女性を対象に、「子どもに教育、女性に仕事」を柱とした活動を続けています。「6人に1人が小学校を卒業できない」と言われるフィリピンで、子どもの教育支援を行うとともに、女性や若者も収入を得られるようフェアトレードの仕事を提供することで、生活改善ができるよう支援しています。一方日本でも若者にフィリピンの貧困の現状やその原因を伝え、変化を起こすために一緒に行動していくことにも力を入れています。

活動を通して、日本とフィリピンの市民のつながりを広げ、貧困のない、基本的人権の尊重された平和なアジアをつくることをめざしています。

社会貢献支援財団さんからの表彰は、地道に続けてきた私たちの活動の意義を認めていただいたという意味で、とても大きな励みになりました。長年活動を支えてきてくれた支援者の皆さんも、受賞とともに喜んでくださいました。

活動資金の調達に常に苦労している私たちにとって、受賞時の賞金もまた、大きな支えとなったことは間違いありません。特に2015年度に開始した都市スラム地区での子ども教育プログラムを軌道に乗せようとしていた時期の受賞でしたので、単に文房具や制服を配るだけの活動に終わらず、定期的に子ども向けの補習授業をしたり、保護者向けのセミナーを開催して、子どもの権利を啓発し、子どもたちを危険(いじめ、体罰、虐待、児童労働など)から守るという活動を継続できたのは、こうしたご支援があったことが大きな支えになっていました。

また、おかげさまで今年3月には276の個人・団体の皆さまから、333万円ものご寄付をいただくことができました。そしてその資金を使って、フルタイム職員を1名採用することができ、4月より勤務してもらっています。大手メーカーでの勤務、青年海外協力隊員としてのケニアでの活動など、豊かな社会経験を持つ新職員は、新理事長・野田の右腕として大きな力を発揮し始めています。

2023年度は新職員と新理事長がタッグを組むことで、フェアトレード事業を改革して売り上げを伸ばし、フィリピンの生産者の暮らしをより改善していきたいと思っています。また、9月にはコロナで停止していたスタディーツアー(日本の方々からフィリピンの都市スラムなどを訪問いただく)を3年ぶりに本格再開します。より多くの

日本の若者たちにフィリピンの現状や貧困の原因について学んでもらう機会を作っていきたいと思っています。その面でも、新職員の力を生かして、受入れ人数を拡大していきたいと考えています。

また、2023年度は30人の子どもサポーターの募集を予定しています。一緒にフィリピンの子どもが小学校を卒業できるよう、見守っていただけませんか？

コロナが落ち着いてきた今、あらためて多くの人たちに私たちの活動を知ってもらえたらと願っています。



野田 沙良 さん

INFORMATION

認定NPO法人アクセスー共生社会をめざす地球市民の会

Aspiring Citizens for Community Empowerment with sunny smile, Inc.

E-mail: office@access-jp.org

WEB: https://access-jp.org

FB: @accessPhilippinesJapan · 非政府団体(NGO)

IG: access_japan

Line: https://lin.ee/igpyXLS

PROFILE

1988年 京都アジア文化交流センターとして設立(留学生寮・シェルターの運営)

1990年 フィリピン・マニラに現地事務所を開く
ピナツボ火山被災地、都市スラム、農業村で
貧困層支援プロジェクト開始

2000年 法人格取得

2005年 組織名称を
「アクセスー共生社会をめざす地球市民の会」に改名

2016年 認定取得

社会貢献者表彰

自薦・他薦を問いません/
推薦募集中

2023年
10月31日まで

誰かのために頑張っている人、教えてください

公益財団法人
社会貢献支援財団

公益財団法人社会貢献支援財団

105-0003 東京都港区西新橋1-18-6 クロスオフィス内幸町801

Tel: +81-(3)3502-0910 E-mail: fesco@fesco.or.jp

Web: https://www.fesco.or.jp/



募集内容について

社会貢献支援財団



HOT TOPICS in Manila

小中学生向けマンツーマン オンライン個別指導塾

オンライン個別指導のスタディ部

フィリピンはもちろん海外に暮らす小中学生たちが、日本での学力レベルを把握しながら勉強できる理数特化型のオンライン塾「スタディ部」。帰国後の受験を見据えて、日本の専任講師の個別指導をオンラインで受けることができます。

運営しているのは、指導実績20年4000名以上、学力レベルが高い筑波研究学園都市の進学塾。特徴は、送迎の負担を軽減できて、周りの目も気にならない「自宅完結のマンツーマン個別」と、お子様の都合の良い時間で受けられる「日程や回数のご自由の高さ」。今なら、お子様の学力がわかる「全国学力テスト」&これからの勉強指針が立つ「学習カウンセリング」を開催中!

数理進学予備校イース (株式会社イース)
所在地: 〒305-0032 茨城県つくば市 竹園 3丁目
18-2 竹園ショッピングセンター2C-5
E-mail: stabu@e-z.jp
WEB: <https://studybu.com/>



全国学力テスト 申込受付中!

塾 フィリピンライマー 検索

誰かのために頑張ってる人、教えてください 社会貢献者表彰 推薦募集中!

公益財団法人 社会貢献支援財団

公益財団法人社会貢献支援財団は、1971年より毎年各分野において、人々や社会のために尽くされた個人や団体を表彰する「社会貢献者表彰」を行っています。国の内外を問わず、社会と人間の安寧と幸福のために貢献し、顕著な功績を挙げながら社会的に報われる機会の少なかった方々を、毎年一般からの推薦に基づいて選定し表彰しています。推薦はどなたでも可能です。

社会貢献者表彰について、ご興味のある方は、Webにて詳細をご覧ください。

〒105-0003 東京都港区西新橋1-18-6
クロスオフィス内幸町801
03-3502-0910
fescoc@fesco.or.jp
<https://www.fesco.or.jp/>



マカティの大手ビジネス英会話学校 営業を再開

グランドライン

フィリピンのビジネスが活況となっている昨今、ビジネスシーンでの英語のスキルアップを希望されている方も多いのではないでしょうか? そんな方に朗報です! パンデミックでしばらく休校していた日本人経営のビジネス英会話最大手・グランドラインが授業を再開しました! 学校の場所はBGCやロックウェルからもアクセスの良いアヤラアベニュー近くです。従来通りの通学や在宅オンラインでの受講に加えて、講師の派遣も可能です。カリキュラムは生徒の希望に合わせて一人一人カスタマイズされており、しかもワンレッスン600ペソ〜とリーズナブルです。まずはご連絡の上、体験レッスンへ参加してみましょう!

Calcan Building, 1195, Don Chino Rocas Avenue, corner Yakal Street, 1203 Makati, Philippines
japandes@grandline.asia 担当: 金光 Grandline

人気ラーメン店 Ramen Ron 7月中旬にBGC店OPEN!

Ramen Ron ラーメン

マカティ・ロックウェルで人気のラーメン店【Ramen Ron】がBGCにオープン! Ramen Ronは、2007年にフィリピンで営業を開始し人気を誇った烏骨鶏ラーメン龍の流れ。スープは中国で 古代より薬膳料理に用いられる珍鳥・烏骨鶏で、毎日12時間 以上煮込んで抽出したスープは美しい黄金色。そこに日本から取り寄せた秘伝のタレを合わせ、コクがありながらも癖の ない味わいに仕上げ人気店に。コロナ禍で閉店していた同店はロックウェルにRamen Ronとして2021年オープンし、瞬く間に人気店に。新鮮な食材のみを使用し、すべての注文に丁寧に時間をかけるのが同店の信条。BGCのオープン7月中旬ぜひBGC店でも美味しいラーメンをお試しあれ!
Unit NW-LG003B, Lower Ground Floor, Central Square, 5th Avenue Cor. 30th St., Bonifacio High Street Central, BGC, Taguig
+63 917 136 1991 | Ramen Ron
営 Monday-Friday 11am-4pm



Must-try Tantanmen (P510)



Lunch Set Miso & Gyoza (P510)

German Club Manila 1800

特別な日を、私たちと一緒に祝いましょう!

German Clubで、大切な人たちと、美味しい料理を楽しみながら、特別な日をお祝いしましょう。

こちらからご予約ください。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

Menu items shown: Pan-Seared Salmon, Baked Chicken, Grilled Fish, and Beef with Pasta.