



www.primar.ph

# Live and Play in Manila's Urban Oasis



# BGC

*Bonifacio Global City*

## マニラ最先端の街で遊ぶ、暮らすBGC ~ Part 1 ~

### 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.primar.ph](http://www.primar.ph)



無料 / FREE





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





# OTP (ワンタイムパスワード) を教えなくて! 偽サイトにアクセスしないで!

気を付けて、こんな手口であなたの口座を狙ってきます

## 詐欺の手口1 (電話)

作/画 堀越祐樹(ハボンズリー(HPN3))



## 詐欺の手口2 (メール)

作/画 堀越祐樹(ハボンズリー(HPN3))



### 重要

弊行は、お客様にOTP (ワンタイムパスワード) をお尋ねいたしません。

OTP (ワンタイムパスワード) は絶対に第三者に教えなくてください。不正にお金引き出されてしまう恐れがあります。

### 重要

弊行は、メッセージ上でリンクに誘導し、ログインの依頼をいたしません。

リンク先は、公式ページのような体裁ですが、偽サイトです。偽サイト上でログインすると、お客様の情報が盗まれ、オンラインバンキングに不正にアクセスされてしまう恐れがあります。

すぐに判断のつかない電話やメールは、一旦対応を止め、

BDO Contact Center(TEL:+63-2-8631-8000)またはジャパンヘルプデスクにお問い合わせください

## 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。



クーポンを切り取って、  
サービススタッフに  
ご提示ください。



**FREE**

サーモンにぎり寿司  
と  
マグロのにぎり寿司

フードバウチャー



\*次回のご来店時にご利用いただけるクーポン券をプレゼント。  
\*クーポン券の金額は初回ご利用時金額で異なります。



— グランドローンチへようこそ  
“最高の日本料理を身近に”

和

KAZUWA

GF MARVIN PLAZA BLDG.  
2153 Chino Roces Ave corner Herrera St.,  
Makati City  
Tel No. 09475183945  
kazuwa.com.ph

THE TUNA by KAZUWA  
1833 Splendor Place  
J. Bocobo St Malate Mla



UNDER CONSTRUCTION:  
KAZUWA PRIME-CEBU  
NuStar Resort & Casino  
Kawit Point, South Road Properties  
Cebu City

KAZUWA- PARQAL (ASEANA)  
Unit 101 GF Parqal Bldg 5  
ASEANA, Paranaque City

KAZUWA-MAIN (HQ)  
636 A-H Gen Malvar St.  
Malate Mla





Eat Well, Live Well.



# Yum Yum<sup>®</sup>

ยี่โย



Authentic Thai Style  
Instant Noodles



Available in



Lazada



Shopee





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





Special Feature

マニラ最先端の街で遊ぶ、暮らす

Bonifacio Global City ~Part 1~ ..... 06



29 プロ直伝 今晚のおかず まめ知識付 今回の食材  
Mashed Potato Powder (マッシュポテトパウダー)

33 Get Healthy! Be Healthy! Be Beautifully! In the Philippines  
足りないくらいがちょうどいい?!

45 HOT TOPICS

46 フィリピン経済 NEWS

<表紙写真>  
ライフスタイル:撮影場所BGC  
ビジネス:撮影場所 Ayala Triangle

ビジネスプライマー (裏面からお読みください)..... 46

Feature of the Issue

Brace yourself for an adventure like no other in the magical place that is Bonifacio Global City (BGC)! In the first of the two-part special, we're featuring the southern area of BGC that is brimming with excitement, offering a delightful mix of dining, shopping, and entertainment options. The neighborhood is home to a myriad of restaurants and cafes whipping up a diverse range of cuisines, from local favorites to international delights. Whether you're in the mood for a leisurely brunch, a quick bite, or a fancy dinner, there's something to satisfy every craving.

And if shopping is on your agenda, you're in for a treat! It is also dotted with high-end shops, showcasing both renowned brands and local designers. After indulging in some retail therapy, you can unwind and enjoy the buzzing local nightlife scene in the hippest bars and clubs that offer a mix of live music, epic rave parties, and delicious cocktails.

So, whether you're a foodie, a shopaholic, or someone seeking vibrant experiences, the southern part of this neighborhood is an exciting destination that promises endless fun and entertainment. Enjoy!



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

■困った時の連絡先(フィリピン国内用)

●大使館・邦人関係機関

在フィリピン日本国大使館.....02-8551-5710  
領事部直通(日本語).....02-8834-7508  
マニラ日本人会.....02-8810-7909  
フィリピン日本人商工会議所.....02-8892-3233  
マニラ日本人学校.....02-8840-1424~27  
フィリピン退職庁.....02-8848-1412  
邦人援護ホットライン(24時間対応) 02-8551-5786

●病院

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

●空港

ニノイ・アキノ国際空港 (NAIA) .. +632-8877-1109

●航空会社

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

発行・編集・制作

Publishing / Editing / Production  
Primer Media社

広告問合せ sales@primer.ph

PrimerMedia社

Unit 705, Greenbelt Mansion Building, 106 Perea St.,  
Legaspi Village, Makati City

Tel : 02-8836-8381 Fax : 02-8808-2163

Email : information@primer.ph

URL : http://primer.ph

無断転載・複写・引用を禁じます

PRIMER 07月号 Vol.183

(掲載内容は取材時に基づいたもので予告なく変更になる場合があります)

Philippine  
PRIMER Philippine Primerの  
英語情報はWEBで

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

Contact Us: Primer Media Inc.,

Tel: +63-2-8836-8381

Telefax: +63-2-8808-2163

<http://primer.ph>

Facebook: Philippine Primer

E-mail: information@primer.ph/sales@primer.ph

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



# マニラ最先端の街で遊ぶ、暮らす Bonifacio Global City ~Part 1~

フィリピンでもトップクラスのモダンな都市、ボニファシオ・グローバルシティ（BGC）は、タギッグ市に位置する商業地区。ここでは高級コンドミニアム、ショッピングモール、公園、病院、高級ホテル、さらには日本人学校やインターナショナルスクールなど、生活に必要な施設が充実している。治安も比較的良形で、駐在員の日本人にとって人気のエリアだ。そのため、ビジネスマンが多く集まるマカティとは対照的に、家族連れも多く見られる。今回の特集では、BGCを前半と後半に分けて紹介！今月はまず、32ndストリート以南のエリアからご紹介いたします！

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



## One Bonifacio High Street Mall

ワン・ボニファシオ・ハイストリート・モール

Philippine Stock Exchangeをはじめとした企業が所在するオフィスビルの1~3階を占めるモール。やよい軒など普段使いに便利なレストラン、アルフレスコダイニングエリアにはおしゃれなレストランもあり、欧米人のお客さんも多い。



## フィリピン初大型3D LEDビルボード

2022年10月に、BGCハイストリートと5th Avenueの角に登場したフィリピン初の3Dビルボード。渋谷、ロンドン、ニューヨークなど世界の大都市に続いてオープン。



## Bonifacio High Street

ボニファシオ・ハイストリート

西のセレンドラから東のシャングリラホテルまで、BGCを横断する約1Kmの遊歩道。レストランや様々なショップが軒を並べ、真ん中は噴水や芝生があり、ペットや子ども連れも多い。広場ではイベントがよく開催される。





-  レストラン
-  カフェ
-  バー
-  リクリエーション
-  パーカリー
-  グロッサリー
-  病院
-  メガネ



## ひばりクリニック

Hibari Clinic

日本語対応で安心、便利なオンライン診療とキャッシュレスサービスを提供する地域密着型のクリニック。緊急を要する疾患に対し、迅速に対応できる医療設備を完備。各種保険にも対応。予約優先制。



Unit 1201 High Street South Corporate Plaza, Tower 1, 26th Street Corner 9th Avenue, Bonifacio Global City, Taguig ☎(02) 70012397 🌐hibariclinic.com/ph  
問合せ、ご予約はLine ID: @hibariclinicphまで

## Shops at Serendra

ショップス・アット・セレンドラ

コンドミニアムOne Serendra、Two Serendraの下に位置し、主にレストランが多く入っている広場。



## Metro Market! Market!

メトロ・マーケット・マーケット

日本人に「マケマケ」の愛称で呼ばれ、BGCの中でも庶民向けのモール。主にチェーン店などが入っている。メインモールから離れたFiesta Marketと呼ばれる建物は野菜や園芸店、フィリピンのスイーツなどを販売するショップが集まり、見て回るのが楽しい。この花屋ではかなりリーズナブルに花東が買えるのでおすすめ。



## SM Aura Premier

SMオーラプレミア

グランドオープンに米女優のサラ・ジェシカ・パーカーも出席したSM系列の高級モール。他のSMモールにもあるデパートやスーパー、レストランにショップなどを揃え、5階にはアルフレスコダイニングエリアのSky Park、SMXやSamsung Hallなどのイベントスペース、高級劇場のDirector's Clubなどエンターテインメント面も充実。家族全体で楽しめる要素が多いのも特徴だ。



 O2 Rooftop Bar

## JINS

ジンス

日本で一番多くの眼鏡を売っているJINS。日本の商品やサービスをそのままに、シンプルな大人のデザインからかわいいキャラクターものまで様々な商品とレンズなどを扱っている。購入したメガネは最短30分で作ってしまうスピーディーなサービスもうれしいポイント。7月8日まで5周年記念イベント開催中。



1/F SM Aura Premier  
☎9153440511 🕒10時~22時 🌐JINSPhilippines



# BGCのいちおしレストラン!

BGCの数限りなくあるレストランの中から、これ!と思うものを厳選。接待に利用したい洗練されたお店から、女子会や友人・家族との食事にぴったりのお店までピックアップしてみました!

## Ruth's Chris Steak House

ルースクリス・ステーキハウス

1965年創業の米国ステーキチェーン店。店内はオリエント急行をイメージしたデザインになっていて落ち着いた雰囲気だが、全体的に過度にかしこまっているわけではなく、節度あるカジュアル感が心地良いお店。網棚をモチーフにしたインテリアがあるがそこに物を置いてはいけないのでご注意。ステーキはアツアツなので気を付けて。バターが塗られた温かい取り皿で食べる珍しいシステムになっている。価格帯は2種のステーキ、アベタイザー3種、ワイン1本、で1人P5000程。高級店ではあるが家族や友達とちょっとしたお祝いなどに、気軽に楽しむには持ってこいのお店だ。

2nd Floor, ORE Central, 31st Street, Taguig

☎279431939 🕒12時~21時

🌐ruthschris.com/manila 📘ruthschrisph 📷ruthschrisph



## Manduca Taberna

マンドゥカ

BGCで注目のスパニッシュレストランといえばこちら。スペイン人シェフのAmado Garcia FernandezさんとRicardo Lopezさんが手掛ける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そうで、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。静かに過ごすなら、2階の席がおすすめ。メインダイニングと2階をまるごと貸切することもでき、パーティなどにも利用できる。おすすめはSalmon Tartareはケイパーやマンゴーに香味料を加えてとびこをトッピングしたタパス。

G/F Commerce Center Bldg., 31st St. cor. 4th Ave., BGC,

Taguig City ☎0917-146-4852 🕒10時~24時

🌐manducataberna.com 📘manducamnl 📷manduca\_mnl



Photo Credit: Manduca Taberna



Photo Credit: Manduca Taberna

## Terraza Martinez

テラザ・マーティネス

NIKKEIグループが手掛けるスパニッシュレストラン。パレンシア地方出身で、元獣医という変わった経歴をもつLuis Martinezさんが料理長を務めており、伝統のスパニッシュモダンにアレンジしたメニューやオリジナルメニューを提供する。おすすめのアベタイザー、Raviolo de Mariscoはラビオリにエビやカニ、ロースト野菜にクリームチーズを包み、クリーミーな味わいのビスクを添えた料理。また、Piquillo Relleno de bacalao Y Gambasはピキリーヨと呼ばれる唐辛子、パカロオ(干し鰯)とエビの組み合わせが美味。イカ墨バエリアなどの定番メニューも人気。高級感のある店内は接待や特別なディナーなどにぴったり。

G/F, Shangri-la at the Fort, The Arcade, 5th Ave, Taguig

☎0966 700 5801 / 0945 409 8120 🕒11時~12時 📅金曜

🌐www.nikkei.com.ph 📘Terraza Martinez

📷terrazza.martinez



Photo Credit: Terraza Martinez



## Indus Modern Indian Kitchen

インドス・モダン・インディアン・キッチン

インド料理店には珍しい、モダンで高級感のあるインテリア。Icon Plazaの裏にひっそりとある路面店で、まだまだ知られていない。伝統のインド料理とカクテルを楽しむことができる。休憩時間がなくランチタイムが過ぎても入ることができ、ランチ・スナック・ディナーと時間帯によってメニューが異なる。スナックタイムのメニューは比較的軽食だが十分楽しめるため、あえて時間を外していくのもよいだろう。大人数向けのテーブルや個室もあり、接待などに利用できる。



5th Ave. cor. 25th St., BGC, Taguig City  
☎0917-311-1297/0917-311-1312 ☎11時~22時30分  
🌐 <http://indus.ph/> 📱 [indus.ph](https://www.facebook.com/indus.ph) 📷 [indus.ph](https://www.instagram.com/indus.ph)

## La Picara

ラ・ピカ

PPP

ワンボンファシオハイストリートモールの2階に構えるスパニッシュレストラン。カジュアルな南国風のインテリアが魅力的。パエリアが人気で、トリュフとマッシュルームのパエリアや、チリクラブパエリアなどのユニークなフレーバーが楽しめる。また、デザートにはミルクとお米で作ったArroz Con Lecheがさっぱりしていておすすめ。女子会や友人とのランチ、接待などにも利用できる。



Photo Credit: La Picara



2nd Floor, One Bonifacio High Street Mall High Street, corner, 5th Ave, Taguig City  
☎0927 172 4480  
☎11時~23時  
📱 [lapicaraph](https://www.facebook.com/lapicaraph) 📷 [lapicaraph](https://www.instagram.com/lapicaraph)

## Tartufo Ristorante

タルトゥーフォ・リストランテ

PPP

パシッグの高級住宅街The Groveに続く2号店。イタリアでトリュフを意味するタルトゥーフォ。シェフ兼オーナーのKennedy Alfonso氏が手掛ける。おすすめは定番のOsso Buco。シーフードがお好みなら、野菜を彩りよく添えたサーモンのフィレFiletto di Salmoneはマストライ。姉妹店にスパニッシュレストランの「Bueno」がある。



Photo Credit: Tartufo Ristorante



G/F, One Maridien 9th Avenue, corner 27th Street, BGC, Taguig City  
☎0917-142-2392 ☎日~水曜 8時~24時 / 木~土曜 8時~翌1時  
📱 [tartuforistorante](https://www.facebook.com/tartuforistorante)  
📷 [tartuforistorante](https://www.instagram.com/tartuforistorante)

## a mano

アマノ

PPP

新鮮な食材を使用した本場の味で、手作りの生パスタやピザ、その他にもスープや前菜、魚や肉のメイン料理など、多数のメニューを提供する。テーブルで削って提供されるイタリア・アルパの白トリュフは、Focaccia di Recco、Pizza Bianca、Pasta Alfredo、Burrata Gelato Softなどのメニューで楽しむことができる。また、料理だけでなく、コーヒーにもこだわっており、プロのバリスタが淹れたカフェさながらの美味しいコーヒーが楽しめる。おすすめは、メニューに載っていないティラミスラテ。



Photo Credit: a mano



Ground Floor (Unit LG22), One Bonifacio, Taguig  
☎0917-712-9952  
☎11時30分~15時、17時~21時  
🌐 [amano.pickup.ph](https://www.amano.pickup.ph) 📱 [amano.ph](https://www.facebook.com/amano.ph)  
📷 [amano.ph](https://www.instagram.com/amano.ph)

## Jones All Day Dining

ジョーンズ・オール・デイ・ダイニング

PPP

とんかつ新宿さぼてんと同じグループが手掛けるビストロ。BGCのセレンドラに店舗を構え、カジュアルな雰囲気は友人や家族との食事やお茶にぴったり。メニューはサンドイッチやサラダ、ピザ、肉料理まで幅広い。アルフレスコ席ではベットを連れてOKなので、散歩がてらに気軽に立ち寄るのが嬉しい。



Photo Credit: Jones All Day Dining



G/F Serendra, BGC, Taguig  
☎0917 836 2173 ☎7時~22時  
🌐 [www.raintreehospitality.net](http://www.raintreehospitality.net)  
📱 [jonesalldayph](https://www.facebook.com/jonesalldayph) 📷 [jonesalldayph](https://www.instagram.com/jonesalldayph)



## BCN by Las Flores

BCNバイ・ラスフロレス

PPP

Las FloresやTomatitoなど、人気のスパニッシュレストランを手掛けるグループのレストラン。スペイン人シェフが手掛けるメニューは主に伝統のカタルーニャ料理をモダンにアレンジ。しいたけ入りのガンバスやスモークサーモンとマスカルポーネチーズの焼きサンドイッチ、それに定番のパエリアなど、どれも外れなし。お店はカジュアルだが高級感もあり、接待にも利用できる。



Photo Credit:BCN by Las Flores

9th avenue corner 26th street Ground Level, Tower 1, High Street Corporate Plaza, Taguig  
☎0927 118 1030  
🕒日～火曜・木曜 11時～23時 / 水曜 11時～22時 / 金・土曜 11時～24時  
🌐www.bistronomia.ph  
📍bcnbylasflores @bcnbylasflores



## Las Flores

ラス・フロレス

PPP

マニラでスパニッシュレストランを展開する3人のスペイン人が率いるBistronomiaグループのレストランの一つで、Tomatito、Rambla、Rumbaの姉妹店。スペイン各地の料理を提供しており、モダンな盛り付けの料理も多いが、味は伝統的なスパニッシュ。スペイン人であるシェフやオーナーがオーセンティックな料理を届けるような味の管理をしっかりと行っている。



Ground Floor, One McKinley Place, 25th St. corner 4th Avenue Bonifacio Global City,  
☎9166193365  
🕒日～木曜 11時～22時 / 金～土曜 11時～23時  
🌐www.bistronomia.ph 📍lasflores.ph  
📍lasfloresph



## Tomatito

トマティート

PPP

80年代に活躍したスペインのフラメンコ・ギタリストに由来し、同時にスペイン語で「小さなトマト」という意味でもあるトマティート。こちらは中国に本拠を置くスペイン人経営のレストラン。スペインの音楽界が最も盛り上がりを見せていた80年代をテーマにしており、フリオ・イグレシアスなどの有名なアーティストのレコードやフラメンコ衣装を着せたマネキンのディスプレイ、赤い壁やネオンが華やかで楽しいインテリアを作り出している。



30th St corner 11th Ave, Fort Bonifacio, Taguig  
☎0915-588-4803 / (02) 8805-7840  
🕒11時～21時  
🌐bistronomia.ph 📍tomatitomanila  
📍tomatitomanila



## Wolfgang's Steakhouse

ウルフガング・ステーキハウス

PPP

ニューヨークのステーキの名店。日本でも六本木など4か所に構え、高級ステーキハウスとして名を馳せている。極上のUSDAプライムビーフを使用し、約28日間ドライエイジングを施している。マニラ店でも専用のエイジングルームを設け、アメリカから仕入れたお肉を厳しい温度管理の下でしっかり熟成。お肉は注文を受けてからスライスし、高温で上下から同時に焼く。こうして完成したステーキは、ニューヨークで多くのグルメを唸らせてきた超極上ステーキそのものだ。



LG/F One Bonifacio High Street, Taguig  
☎(02) 7586-4892 / (02) 7618-3975 / (+63) 917-710-1682  
🕒11時～20時  
🌐main.wolfgangsteakhouse.ph  
📍wolfgangsteakhousegrillph



## pizzulu

ピズール

PPP

BGCに構えるピザとパスタの専門店。高級感がありつつもどこかカジュアルな店内で、スペースも広すぎず親しい友人や知人との食事に向いている。ピザは14種類、パスタは7種類ほど。はちみつトリュフやイタリア製のブルーチーズをトッピングしてもらっても可能(追加料金有)。ピックアップ、デリバリーにも対応しており、P25の追加料金でボックスにリボンとメッセージカードをつけてもらうこともできるので、ちょっとしたプレゼントに。

Photo Credit:pizzulu



Forbestown Rd, Taguig  
☎0917 127 2548  
🕒水～日曜 11時～翌2時 / 月・火曜 11時～24時  
🌐pizzulu.com 📍pizzulu  
📍pizzulu.pizza



## L'entrecote Bistro & Upper Room

アントレコート・ビストロ・アンド・アッパールーム

PPP

フランス語でサーロインステーキを意味するl'entrecôte。その名の通り店の看板メニューはステーキ。さらに、スイス生まれのオーナーシェフが生み出す、スイス、フランスといった欧州料理に独自のシンプルなアレンジを加えた様々なメニューを楽しめる。



Unit A Bellagio, Forbes Road, Forbes Town Center, BGC, Taguig City  
☎02-8856-4858 🕒11時～24時  
🌐lentrecotemanila.com  
📍lentrecotebistroMNL  
📍lentrecotemnl



Photo Credit:L'entrecote Bistro & Upper Room



## おがわ

PPF

Ogawa Traditional Japanese Restaurant



The Fort Entertainment Complex, 2/F 5th Ave cor 28th St, BGC, Taguig  
☎8886-4994/0917-856-4292  
🕒12時~22時  
📍ogawa.manila  
📷ogawa.manila

エドサシヤングリラホテルのレストラン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、本格和食レストラン。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



Photo Credit:Ogawa Traditional Japanese Restaurant

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。

Photo Credit:Toriya Kanbe Japanese Restaurant



## トリヤ・カンベ

Toriya Kanbe Japanese Restaurant

PPF

美肌効果抜群の博多水炊き、福岡名物とり皮、福岡のB級グルメをオリジナルにアレンジした官兵衛焼き等、多彩なメニューを揃える和食店。豊富な焼き鳥メニューの中でも一番の人気は、鳥皮串。外はカリッと中はふわっと仕上げた自慢の一品

だ。水炊きは鳥の骨、旨味が多い部位などを長時間かけて炊き臭みのないコラーゲンたっぷりのスープを使用している、こだわりメニューのひとつ。

The Fort Strip, 7th Ave. cor. 28th St., BGC, Taguig City ☎0969-096-1577  
🕒16時~翌3時 📍kanbe Japanese Restaurant 📷kanbejrestaurant

## 鶏王 けいすけ

Ramen Keisuke Tori King

PPF

フレンチ、和食を経てラーメン業界に進出した竹田敬氏が創立した日本発祥のラーメンチェーン。シンガポール、オーストラリア、香港にも進出。メニューでまず目に留まるのは、豪快に鶏モモ肉を丸ごとのせたラーメン。箸でほぐれるくらい柔らかく煮込んであるので、手でつかまなくても食べることは可能。



Photo Credit:Ramen Keisuke Tori King

Unit 1&2 G/F Tower 1, Corporate Plaza, High Street South, Bonifacio Global City  
☎0917-160-8879  
🕒月~木曜 11時~21時/金~日曜 11時~22時  
📍ramenkeisuke.ph 📍KeisukePH  
📷ramenkeisukeph



かつてオルティガスにあった「Marufuku」のオーナーが経営する創作和食レストラン。マカティのパソタモエクステンションに1号店をオープンし、BGCに2号店を展開。和モダンでおしゃれな店舗はローカルに人気。

G/F Icon Plaza, 26th St., BGC Taguig  
☎0917 887 8366  
🕒日~木曜 11時~22時30分/金・土曜 11時~24時 📍ginzajapanese 📷ginza-ph

## 銀座

Ginza Japanese Restaurant

PPF



Photo Credit:Ginza Japanese Restaurant

## BGCの和食レストラン

BGCの和食レストランは駐在員にもローカルにも親しまれています。いくつかピックアップしてご紹介します。

Photo Credit:Fukudaya

## 福田屋

Fukudaya

PPF

ボニファシオのAryaレジデンス1階にお店を構える、日本食料理屋。創作和食を提供しており、日本人、フィリピン人のお客さんから支持を得ている。お店には日本人シェフが常駐、味や食材の品質の管理を行っている。また、厨房機器の半分以上は日本製を使用し、品質管理を徹底している。



G/F, Arya Residences Tower 1, McKinley Parkway, BGC, Taguig City  
☎0927-264-0171 🕒11時~15時、17時~22時  
📍FukudayaPhilippines 📷fukudaya.ph

Photo Credit:Ramen Ron

## ラーメンロン

Ramen Ron



2007年にマカティのパサイロードで営業を開始し人気を誇った鳥骨鶏ラーメン龍がRamen Ronとして新しくオープン。BGC店は2号店となる。スープは中国で古代より薬膳料理に使われる珍鳥・鳥骨鶏で、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。

Central Square, Taguig  
🕒11時~23時  
📍ramenron.ph 📷ramenron.ph

Photo Credit:Yakiniku A5 TOKU

## 焼肉A FIVE 徳

Yakiniku A5 TOKU

PPF

東京銀座コリドー街など日本国内に30店舗以上展開し、ここマニラでもマカティとBGCに店舗を持つ。日本から空輸した黒毛牛のA5ランクのお肉を使用し、焼きには七輪(炭火)を使用。ランチにはお得なセットメニューあり。(11:30~16:00) おすすめは、極上カルビ定食(1100ペソ) アットホームな店内は気取らない接待にも、女子会などにも使える空間だ。すべてのテーブルには、高精度の吸煙口を完備。

The Fort Strip, 7th Ave, Taguig, Metro Manila, Taguig ☎(0929) 626 2590  
🕒11時30分~23時 📍yakinikua5tokubgc 📷yakiniku\_a5\_toku\_bgc



## Mecha Uma

メチャウマ

PPF

20代の若手シェフBruce Ricketts氏が手掛けるレストランで、店名の由来は「めちゃうま美味い」から。和食の調理法や食材を生かした創作料理が自慢で、富裕層に人気。

Photo Credit:Mecha Uma



G/F RCBC Savings Bank Corporate Tower, 26th St, Bonifacio Global City  
☎(02) 8801 2770 🕒18時~22時 📍日・月曜 📍mechaumaph 📷mechauma



# 👉 お子さん、家族みんなで楽しむならここ!

お子さんや家族で思い切り遊べるおすすめのスポットをご紹介します!

## Active Fun

アクティブファン

ポニファシオを訪れた親子連れなら、誰もが気になるガラス張りの外観のこの建物。中に入ると、建物の吹き抜けを利用した大規模な室内遊具施設が。子ども向けのパーティースペースとしての利用も可能で、食事を含むさまざまなプランが用意されている。

Active Fun Building, 9th Ave., Cor. 28th Street, Fort Bonifacio Global, Taguig  
☎09459746158/09183909368  
🕒10時~20時  
📌 activefunofficial @activefun\_official



## Play Street

プレイストリート

週末にTerra 28th Park近くの道路を封鎖して開催される遊び場。ゴーカートやフラフープ、縄跳びなどのレンタルがあり、広い敷物の上で遊ぶことができる。ゴーカートは10分/P100で利用でき、自転車のようにこぐタイプなので、小さなお子さんでも安心して遊べる。

27th St. Taguig



## The Mind Museum

ザ・マインド・ミュージアム

体験型科学博物館。原子、地球、生命、宇宙、テクノロジーの5つのエリアに分かれており、タッチスクリーンや模型などで遊びながら科学を学べるようになっている。人気展示はティラノサウルスの骨格標本のレプリカや、手で触れると静電気によって髪の毛が逆立つ鉄球など。

Photo Credit: The Mind Museum



JY Campos Park, 3rd Ave., Bonifacio Global City ☎(02) 7796 0189 🕒9時~18時  
🌕月・火曜 📌 www.themindmuseum.org 📌 themindmuseum @themindmuseum

## Adventure Zone

アドベンチャーゾーン

シャングリラホテルのKerry Sports Manila内の5階と6階を占める1,000平米もの大型遊戯施設。巨大な滑り台やネットのトンネルなどのアスレチックな施設に加え、お仕事ごっこができるエリア、歩き始めのお子さんたち向けの施設もそろっており、何時間も夢中になれるだろう。

Photo Credit: Adventure Zone



Level 5 and 6, Shangri-La The Fort, Manila, 30th Street corner 5th Avenue, Bonifacio Global City, Taguig  
☎02 8820 0888 🕒9時~21時 📌 www.kerrysportsmanila.com/adventure-zone  
📌 adventurezonefort @adventurezonefort

# 🍷 BGCのナイトライフ

日が暮れるとまた違った顔を見せるBGC。ここでは仕事帰りや週末の夜に楽しめるバーをご紹介します。

## LIT

リット

PPP

Photo Credit: LIT

2015年創業、マニラ随一のウイスキーバー。オーナーが厳選したジャパニーズウイスキーを中心に、世界中のさまざまなウイスキーやスピリッツを取り揃えている。さらに、ポッキーとのコラボカクテルや多彩なオリジナルカクテルも好評だ。アナログレコードから醸し出される温かみのある居心地のいい空間として知られている。



**プライマー読者特典**  
有効期間：2023年7月31日迄

「Primer Highball Special」とスタッフにお伝えいただければ、角ハイボールを一杯サービス

Unit 1C10, Ground Floor, Serendra, 11th Ave, Taguig  
☎0917-510-0014/0956-453-9944 🕒18時~24時 📌 LITManila @litmanila

## O2 Rooftop Bar

O2ルーフトップバー

PPP

SMオーラ近くのコンドミニウムに構え、BGCを全貌できる絶景ビューのルーフトップバー。高級すぎず、敷居が低いのが魅力の一つ。スポーツの生中継もしており、みんなで気兼ねなく飲んで過ごしたい時にぴったりのお店。



Photo Credit: O2 Rooftop Bar

27/F Penthouse, The Residences, Bonifacio Civic Center Tower, 6 McKinley Parkway, BGC, Taguig City  
☎0917-175-7422 🕒17時~翌1時 📌 O2rooftopbar @o2rooftopbar

## The Back Room

ザ・バック・ルーム

PPP



Photo Credit: The Back Room

Asia's Best Bars 2021で51位に輝いたシークレットバー。おしゃれなカクテルを片手に、高級感あふれる店内で優雅に過ごしたい、そんな気分の人にぴったりのバー。定期的に著名なパーティーをゲストとして1日限りお迎えしているので、公式

SNSの告知をお見逃しなく。

Shangri-La The Fort, Manila, 30th Street, corner 5th Ave, Taguig ☎(+63 2) 8820 0888 🕒18時~翌2時  
📌 sfm.shangrilaphshop.com @backroomph

## Bank Bar

バンクバー

PPP



お酒の種類が多さが自慢で、アックヴィット、アプサン、日本酒、シングルモルト、グラッパ、ジンなど、カウンター席の裏の棚にずらりと並んでいる。

BGCのRCBC Savings Corporate Center内にあるシークレットバー。その入り口はなんと、セブンイレブンの倉庫の中。赤い電気で照らされた倉庫を抜けると、天井の高い広々としたおしゃれなバーが広がる。

G/F, RCBC Savings Bank Corporate Center, 26th and 25th Street, Taguig ☎0919-0733-304  
🕒木~金曜 17時~翌1時30分 / 土曜 20時~翌3時  
📌 publichouse.ph 📌 publichouseph @publichouseph

## Dr. Wine

ドクターワイン

PPP



Photo Credit: Dr. Wine

ロックウェルに1号店を構える大人気ワインバー/フレンチビストロ。本店は上海で10年以上フランス人オーナーが経営し、フィリピンに支店をオープン。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astingして上質な物だけを厳選している。朝7時から経営しており、朝食メニューも楽しめる。

8-112 Forbestown Road, Bonifacio Global City, Taguig  
☎0917 715 2807 🕒7時~翌2時  
📌 drwine.bgc @drwine.bgc



## EST Bakery Café

エストベーカリーカフェ

SMオーラのスカイパーク内で、日本人女性経営者と日本人シェフが立ち上げたカフェ。日本そのもののクオリティにこだわり、パンやソース、ケーキなど全部店内で作っている。コーヒーはブラジル産とインドネシア産の豆をブレンドし、パンやお惣菜とも合う味わいに、日本人好みの飲みやすい後味が特徴。



Photo Credit:EST Bakery Café

L5 Skypark Dining, SM Aura Premier, 26th St. cor. McKinley Parkway, Taguig City  
 ☎月～金曜 11時～22時 / 土・日曜 10時～22時  
 f estbakerycafe @ estbakery

## Auro Chocolate Cafe

アウロ・チョコレートカフェ

フィリピン産のカカオ豆を使い、ローカルのカカオ農園を支援する活動で知られるチョコレートメーカーのカフェ。自社ブランドのチョコレートを使ったスイーツやドリンクを提供。高級感がありつつ、フィリピンをイメージしたインテリアがおしゃれ。



Unit 01, Ground Floor, One Maridien Tower (U/C), 27th Street, Taguig  
 ☎ (02) 8234 9500 / (+63) 917 113 3599 ☎月～木曜 7時～22時 / 金・土曜 6時～24時 / 日曜 6時～22  
 https://aurochocolate.com/pages/auro-cafe f aurochocolate @ aurochocolate

## Tsokolateria

チョコラテリア

フィリピン産カカオとフィリピン料理が自慢のカフェ。ロンガニザを使ったピザやケソンプティ入りカボチャのスープなど、フィリピンの食材を使った創作料理が人気。中でもブラックマウンテンライスと呼ばれる紫黒米の食感ももちめでマストライ。



Photo Credit:Tsokolateria



Skypark, Level 5 SM Aura Premier  
 ☎0927 323 6513 ☎10時～22時  
 happyconceptgroup.com  
 f tsokolateria @ tsokolateria

## UCC Clockwork

UCCクロックワーク

国内で30店舗以上構えるUCCカフェのうち、サードウェーブコーヒーへの初の進出であるUCC Clockwork。あらゆる抽出方法を使い、特製ブレンドやカクテルを提供。シングルオリジンコーヒーに重点を置き、知識豊かなバリスタによる市場教育を目指している。



Photo Credit:UCC Clockwork



Burgos Circle, Taguig  
 ☎0926 733 3526 ☎7時～23時  
 www.wwwgroup.ph  
 f UCCclockwork @ uccclockwork

## ベーカリー

ディスプレイに並ぶかわいいパンと焼き立ての美味しい香り。パン好きにおすすめしたいお店をピックアップしました。

### Pan-onymous

パノニモス

日本人オーナーが経営するパン屋。ここBGC店は、シランの1号店に続く2号店。焼き立てのパンが並ぶかわいいお店は、日本人にはもちろん、ローカルの人にも大人気。イートインスペースもあり、パンをコーヒーと楽しむこともできる。



Photo Credit:Pan-onymous

Arya Plaza, McKinley Parkway, Taguig City  
 ☎0956-980-8081 ☎月～土曜 7時～19時、日曜 7時～15時  
 f panonymous.phm @ panonymous.bgc

### KIJI Bakehouse

キジ・バイクハウス

明るい色使いのインテリアがおしゃれなパン屋・カフェ。甘い菓子パンから、ピザやハム・チーズ、スクランブルエッグなどが入ったパンなど種類豊富。



Photo Credit:KIJI Bakehouse



Verve One, 26th Street, BGC, Taguig City  
 ☎火～日曜 7時～16時  
 www.kijibakehouse.com  
 f kijibakehouse @ kijibakehouse

## グロッサリー

スーパーにはないような品物を揃えるヨーロッパ商品や健康食品専門のグロッサリーをご紹介します。

### Santis Delicatessen

サンティス・デリカテッセン

マニラに12店舗以上展開する老舗デリカテッセン。生ハム、ソーセージ、チーズ、パン、ワイン、新鮮な野菜や果物、その他高級なヨーロッパの食材を提供し、その品揃えには定評がある。



Photo Credit:Santis Delicatessen

Lower Ground Floor, C3 Bonifacio High Street Central, Bonifacio Global City, Taguig  
 ☎0917-8097-267 / 8478-6931  
 ☎8時～20時 www.santis-deli.com  
 f SantisDelicatessen @ santisdelicatessen

### coop

クープ

ヘルシー系のお菓子などの食品を販売する可愛いショップ。カフェもあり、シリアルやフルーツがたっぷり入ったミルクやコーヒーを買いに立ち寄るお客さんも多い。



Photo Credit:coop

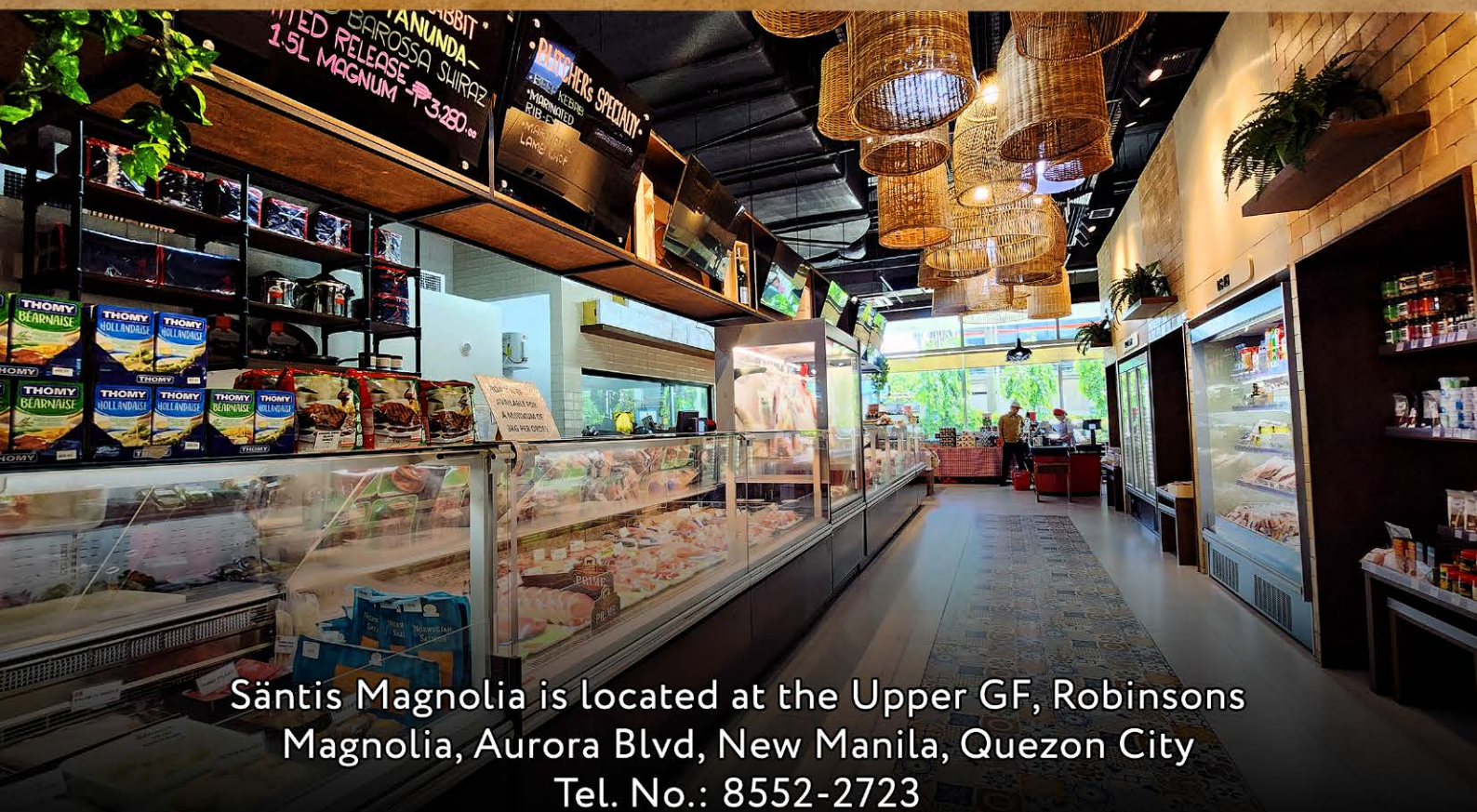
Shangri-la at, 3rd Ave, Taguig  
 ☎0917 587 4058 ☎12時～22時  
 www.coop-fresh.com  
 f coop.indulge @ coop.indulge





# Taste the flavors of the world with Säntis Delicatessen

サンティスデリカテッセンで、世界の味を堪能しましょう!



Säntis Magnolia is located at the Upper GF, Robinsons  
Magnolia, Aurora Blvd, New Manila, Quezon City  
Tel. No.: 8552-2723



※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。



**YAKINIKU A5 TOKU**

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)  
11時半~23時

**BGC**  
The Fort Strip, 7th Ave, Taguig  
☎0929-626-2590(SMART)  
※BGC店のスマートの番号が変わりました。  
11時半~23時

リトル東京 BGCで人気沸騰  
A5ランク黒毛和牛を扱う銀座の焼肉店



一度食べたから忘れられない!  
こだわり尽くした一品。

**らーめん 島田**  
RAMEN SHIMADA

**坦坦麺**

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

**居酒屋星まつり HOSHIMATSURI**  
Japanese Restaurant

当店自慢の美味しい焼き鳥、  
もつ鍋、とんこつラーメン、ちゃんぽん、  
お好み焼きをご賞味ください。

鶏皮 P950/10本    MOTSUNABE P1,300    CHAMPON P330

☎02-8893-3294  
住所: Unit 4 Mezzanine, Creekside Mall, Amorsolo Street, cor. V.A. Rufino St., Legaspi Village, Makati  
営業時間: 11時~14時、16時~22時    f HOSHI MATSURI

お酒のみに    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

**新メニュー、続々登場。**

**Seafoods**    **Sushi**    **Yakiniku**

**剣心 KENSHIN** JAPANESE IZAKAYA RESTAURANT  
For Reservation IZAKAYA 0917 185 9271

**YAKINIKU 'KENSHIN'**  
For Reservation IZAKAYA 0917 103 5727

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

Find us on Facebook kenshin.ph

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。



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

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



# 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

### 日本三大和牛 近江牛を生産牧場から毎月直送!

焼肉 YAKINIKU RESTAURANT HIRO

**Wagyu Goten Mori** AIR-FLOWN CHILLED MEAT

**OMI WAGYU**

**Wagyu Tamatebako**

他にもUSミート (ハラミ、カルビ、牛タン .etc) ございます。

**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

YAKINIKU HIRO

Araya Alameda, Purosa de Roxas, Ayala Triangle, Deed Erosa St, Meralco Ave, Greenbelt

📞 0917 133 2828 (日本語対応可)  
 OPL Building Don Carlos Palanca street cor. San Lorenzo Dela rosa Makati

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

### 元力士が造る本格ちゃんこ鍋と食いしん坊厳選一品料理が多数

旨さの決め手はスープにあり  
 月替りのお勧め品で日本の旬をお届け

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

## 相撲茶や関取

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



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

# IRON MAN'S

STEAK HOUSE

Ayala Malls  
CIRCUIT

鉄板焼き特選和牛ステーキが大人気!!



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

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。



+63 915 098 5735

kobejonesph

5:00 pm - 10:00 pm

The True Taste of  
**ARGENTINA**



LA CABRERA

6750 AYALA  
+639 05 290 0703  
+632 833 8946

EDSA SHANGRI-LA  
+639 67 236 7940  
+639 353 2593

azuThai



AzuThai で伝統的なタイ料理を召し上がれ!

AzuThaiは、タイ商務省が  
「タイ・セレクト」に認定したフィリピン初のレストランです。

日本語メニューをご用意しています。Grab Food



8817-6252 / 8813-0671 / 0927-136-1306

Milky Way Building 900 Arnaiz Ave., corner Paseo de Roxas, Makati City 1200 • www.azuthai.com

Wagyu Manila

セブ島でNo.1の韓陽苑焼肉のマニラ店

Anniversary Special

和牛リブアイステーキ  
WAGYU A5 RIBEYE  
STEAK CUT

**P980.00**

Valid from June 28 - 30, 2023 only.

6月28日29日30日の3日間 オープン1周年記念プロモ!!  
マカティ店 マラテ店同時開催



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

旅・グルメ

海外・観光

生活・健康

ビジネス





**七賢**  
SHICHIKEN

白州の清らかな水と響きあつ  
銘酒をフライピンで

【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



**wine drop**

**SIT & SIP WITH US!**

**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

**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

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

**ヴィルジニー・ド・  
ヴァランドロー**

元祖がラーズワインの筆頭。とてつもなく熟していて、芳香性が高く、滑らかな樽香で支えられ、力強く豊かで、ピロードのように滑らか。気品溢れるポルドーワインです。

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

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

**SAMPIRO**  
SALCEDO PARK

PARK BISTRO & COCKTAIL LOUNGE  
0917 100 4759 • IG: SAMPIROMNL • MON. TO SAT. 5:30 PM - 1:30 AM



※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。



店内でお食事できます

日本人パティシエが監督しています

**BÈBE 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

## あの大人気和菓子がフィリピンに上陸!!

**KAITENYAKI**  
Japanese Dessert

6月9日金OPEN!

1st Food Cart in Makati Cinema Square  
LG-311C, Makati Cinema Square, Pasong Tamo, Makati City

All ingredients are freshly made daily to make sure that you will get all the nutrients.

- ◆ 1ピース………45PHP
- ◆ 6ピース………270PHP
- ◆ 12ピース………540PHP

[6ピースと12ピースのデリバリーもできます!]

GrabFood | foodpanda




## CURRY HOUSE CoCo ICHIBANYA

**NEW**

# MENCHI KATSU CURRY

メンチカツカレー

Menchi Katsu Omelette Curry



© f ccooichibanyaph

## 天守製麺 MITSUYADO SEI-MEN

THE HOUSE OF TSUKEMEN



Jupiter 0905-284-0123 Makati City  
 Bluebay 0967-318-5354 Bluebay Walk Pasay City  
 Cebu (032) 344-8548 Bonifacio District, Cebu City  
 Mitsukoshi 0976-289-6790 Bonifacio Global City, Taguig City  
 Glorietta 0956-846-4753 Glorietta 2, Makati City

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

## MUGEN GROUP

Get up to 30% discount with Mugen Group Card



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



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。



**E ESTATE**  
COFFEEHOUSE

BRUNCH · BAKERY · BEANS

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

estatecoffeehouseph +63 966 192 2223



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

## 大切なイベントを、 GERMAN CLUBで 開催しませんか？

ご友人や大切な方と一緒に、  
最高の食事をお楽しみいただけます。  
新しい季節を**GERMAN CLUB**でお祝いしましょう！  
一緒に素晴らしい時間を過ごしましょう！

ご予約は、GERMANCLUB.PH の  
RESERVATIONS@GERMANCLUB.PH  
までお早めをお願いいたします。  
または、(02) 8817-3552 までお電話いただけます。

GERMANCLUB.PH へのメンバー登録をご希望の方は、  
MEMBERSHIP@GERMANCLUB.PH へのメールをお送りください。



## プライマーRestaurant

お腹も心も満たす  
幸せなお食事のひとときをあなたに



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

プライマー 食べる



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



# 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。)

Facebook Caruso Ristgorante Italiano • Email [ancaffe\\_caruso@yahoo.com](mailto:ancaffe_caruso@yahoo.com) • Website [www.carusoristoranteitaliano.com](http://www.carusoristoranteitaliano.com)





# RAMEN R龍N

**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](https://ramenron.pickup.ph)

f @ramenron.ph ☎ 0917 628 7245

**OPENING SOON AT CENTRAL SQUARE, BGC**



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

**Taste Ogawa Taste Japan**

**OGAWA Traditional Japanese Restaurant**

おがわ

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

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



おまかせコースはお一人様3,500ペソ  
 よりご利用いただけます。  
 仕入れの関係上、  
 一週間前までのご予約をお願い致します。



**Fukudaya Japanese Dining**

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

**Contact number: +63 9272640171 / 02 88003563**

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



**TORIYA KANBE JAPANESE RESTAURANT**  
**BGC**

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

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

Open: 16:00-翌3:00

Regular Holiday

f Kanbe Japanese Restaurant



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



**KUSHIYAKI KANBE JAPANESE RESTAURANT**

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

Address: Purok 5,  
 Danao Panglao, Bohol

Regular Holiday

f Kushiyaiki Kanbe



**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



@lentretebistroMNL



www.lentrecotemanila.com



**最高のステーキ**

フード・レストラン

アジア・韓国

東南アジア・インドネシア

台湾・韓流

フランス



※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。

## Manduca マンドウカ

BGCで注目の新しいスパニッシュレストランといえばこちら。オーソドックスなスペインのコンフォートフードが自慢で、スペイン、オーストラリア、ローカルなどの厳選された上質な素材を使っている。また、シェフのAmado氏曰く、お酒はなるべくリーズナブルな価格で提供できるようにしている。シェフのおすすめはスパニッシュワイン。日本人のお客さんにはタパスやステーキ、そしてワインが人気だそうだ。

📍 1/F Commerce Center Bldg, Bgc 31St cor.  
4th Ave., 1634 Fort Bonifacio  
☎ 0917-146-4852  
🕒 8時~24時  
🌐 <https://www.facebook.com/manducamn/>  
📷 [https://www.instagram.com/manduca\\_mnl/](https://www.instagram.com/manduca_mnl/)



## est BAKERY · CAFE

アフターヌーンティーで優雅なティータイム♥

Instagram: @estbakery  
Facebook: estbakerycafe

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

おかげさまで大好評!

※火・水・金限定  
※12時~7時(オーダーは50分まで)  
※ご予約いただかなくてもご利用いただけますが、数量限りとなりますので、お早めにご利用ください。  
※ペット・小さなお子様のご同伴はできません。

メニューはこちら



## My Country House

・ TAGAYTAY ・

遠出しても行きたい!  
最新の隠れ家庭園レストランへ、ようこそ!  
Discover the newest hidden garden restaurant that's worth the drive.

Family-Style "Heritage Classic" Cuisine  
Open Daily 7am - 10pm  
Fully al Fresco. Pet-Friendly  
Book Now 09178751154  
[raintreehospitality.net/mycountryhouse](http://raintreehospitality.net/mycountryhouse)  
📷 [mycountryhousetagaytay](https://www.instagram.com/mycountryhousetagaytay) 📺 [raintreemycountryhouseph](https://www.facebook.com/raintreemycountryhouseph)

## 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/>

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!



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!



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












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



午前11時30分～午後2時  
午後5時～午前0時30分



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



0919 0000 666




# 今

Royal Sakura  
Japanese Restaurant

## マラテに本格日本料理店 新規オープン！

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

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

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






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







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・美容

学習・資格

健康・美容



※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  
**OPEN**

おいしい市場食堂  
カルティマールでの  
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

カルティマール店 (バサイ・カルティマール生鮮市場横)

2F Magic Star Square Bldg

☎日本語0978-948-1012/英語タログ語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. legazpi Village

☎02-8470-5978

📍 **ODEN HOUSE Japanese Restaurant**



日本料理  
石原  
魚の目利きが選んだ  
よりすぐりの素材を  
ご堪能ください。



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

自慢のカツオのたたき

日本料理石原

☎0966-446-1440

📍 isihara.japaneserestaurant

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

ご注文はこちらから



焼鳥  
醉  
仁



☎046 443 4991 ☎0977 839 1873

LANDMARK: PUREGOLD CARMONA | 9032 REMINGTON PLAZA GOV. DRIVE  
POBLACION 8, CARMONA CAVITE

平日 17:00~21:00 / 土日 11:30~20:00



## 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



Rib Eye Steak



Vongole Spaghetti



**BEST STEAK IN TOWN!**

ウェスタンをテーマにしたステーキハウス。サイパンで長年ステーキハウスを営んできた日本人オーナーシェフの田部井氏の料理が日本人、フィリピン人問わず大人気。香ばし料理のリブアイステーキはUSDA認定グレードAのアンガスビーフを使用。リーズナブルかつ美味しいステーキを食べたい人におすすめ。



☎ 8659-7522 / 0927-460-2495

🕒 Monday-Friday: 11AM-2PM, 5PM-10PM

Saturday \* Sunday: 11AM-3PM, 5PM-10PM

DINE-IN & TAKE-OUT

📍 Molito Commercial Complex Madrigal Business park, Ayala Alabang, Muntinlupa City

✉ wh\_steakhouse@yahoo.com

📍 woodenhorsebeststeakintown



# 博多豚骨ラーメン専門店

営業再開!



02-8815-7559 Upper Ground Floor, Water Garden, Festival Mall, Filinvest City, Alabang  
 ③ 10時~21時 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!

長崎ちゃんぽん (P370)

和牛すき焼き (1人前/P695)

天ぷらそば (P370)

**f ipponyarijapresto**

詳細はこちら

## フィリピンで親睦を深めよう! 日本人コミュニティーリスト

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** 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 ✉ aogakumni@gmail.com (堀住)
- ▶ **神戸大学同窓会** 神戸大学 ☎0917-848-3341(谷本)、0977-824-2811 / ✉ asiakira@gmail.com (後藤)
- ▶ **マニラ顕桜会** 日本大学 ☎0917-188-0157(町田)
- ▶ **フィリピン濃青会** 京都大学 ☎0956-457-8410 ✉ tmautmau@gmail.com (松原)
- ▶ **マニラ立教会** 立教大学 ☎0998-588-3579(有路)
- ▶ **マニラ若葉会** 筑波大学附属駒場高等学校附 ✉ kkohmi@gmail.com (大見)

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

### 日本人の会リスト

- ▶ **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)
- ▶ **フィリピン沖縄県人会連合(PUOA)** ☎0918-811-5555(YARA)

### 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://jbbaph.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)
- ▶ **マニラブレッツ** ☎0917-808-1785 ✉ yoshihito\_watanabe@hotmail.com(渡邊)





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

# Always Fresh!

Instagram: @newhatchin | Facebook: @newhatchintradingcorp | YouTube: @New Hatchin Productions  
 ●マカティ店/Makati Branch: 02-8897-7207, 0917-560-7298  
 7602 Sacred Heart Street Corner Metropolitan Avenue, San Antonio Village, Makati 営8:00-18:00  
 f @newhatchinmakati  
 ●マビニ店/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



季節感と品揃えにこだわる**新タイプ**の日本食材店

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



旬のくだものを召し上がれ!

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



FBIはこちらから↑ Line登録はこちらから↑



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

SCAN & GET EXCLUSIVE DEALS ONLINE



Shopee Mall | LazMall | VISIT FOR MORE INFORMATION

**Shin Mikana**<sup>®</sup>  
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) 402-5638 or 0917-709-6824

SCAN ME

Main Supplier **JFC**



# 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↑

**Iwatani** レストランやホテル、ご自宅向け!  
カセットコンロのイワタニが販売開始!

カセットガススモークレス 焼肉グリル **やきまるII** カセットガス炬燵はた焼器 **炙りやII**  
煙の発生を少なく抑え、室内で手軽に焼肉が楽しめる! 気軽に七輪焼きの楽しさを!




串焼き

**Iwatani Trading Philippines Inc.**  
**TEL: 63-917-838-1645**

取扱店 Gourd's <https://www.gourdos.com/store-location.html>  
問合せ先: 田原まで 営業時間8:30AM~5:30PM (平日)



# 厨房機器のリース開始!

fujimak x  RCBC Leasing  
Partners Through Generation

**保証最大2年間  
リース2年間  
1台から利用可能  
月PHP2,500~**

リースのご利用で  
岩谷ガスコンロ1台無償提供

詳細はお問い合わせください。



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

# 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

プロ  
直伝!

## 今晚のおかず

The Simple Japanese Food

Mashed Potato Powder  
(マッシュポテトパウダー)

粉末マッシュポテトでお手軽に!

### なめらかポテトサラダ

Potato Salad made by Mashed potato powder

●2人前

マッシュポテトパウダー	.....	50g
お湯	.....	180g
キューピーマヨネーズ	.....	大匙2 (30g)
ゆで卵	.....	1
きゅうり	.....	10g
人参	.....	10g
ハム	.....	10g
塩コショウ	.....	お好みで

●(調理時間15分)

- ① 人参は薄切りにしてレンジで柔らかくなるまで温める。
- ② きゅうりは薄切りにし、塩一つまみを和える。水分が出てきたら絞って水気を切る。
- ③ マッシュポテトパウダーにお湯を少しずつ加え、練るように混ぜていく。
- ④ マヨネーズ、他すべての材料を③に合わせ全体に混ぜ込む。
- ⑤ 器に盛り付け、完成。

● Potato Salad

Mashed potato powder	.....	50g
Hot water	.....	180g
Kewpie Mayonnaise	.....	2 tbsp (30g)
Boiled egg	.....	1
Cucumber	.....	10g
Carrot	.....	10g
Ham	.....	10g
Salt and pepper	.....	(option)

● Cooking Directions:

- ① Cut carrot into thin slices and warm it up in the microwave until tender.
- ① Slice cucumber thinly and dress with a pinch of salt. When water comes out, squeeze to drain.
- ① Add a little hot water to the mashed potato powder and mix as if kneading.
- ① Combine mayonnaise and all other ingredients with 3 and mix throughout.
- ① Place in a bowl and serve.



Point!

マッシュポテトの素と合わせる水は必ずお湯で行ってください。水だとうまく粉が溶けない場合があります。お好みでシュレッドチーズやバターを入れるとコクが増します。仕上げた後、少し冷蔵庫で休ませると全体の味馴染みが良くなります。

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



## フィリピン食材 豆知識



ステーキ肉料理のつけ合わせでお馴染みのマッシュポテト。バター香るなめらかなマッシュポテトはお肉との相性抜群です。肉を提供する飲食店が多いことから、ここフィリピンでも至る所でマッシュポテトを口にする機会が多いかと思えます。さて、実際にマッシュポテトを手作りするとなった場合はどのような調理工程が必要なのか、皆さんはご存じでしょうか? 皮を剥いて、柔らかく茹でて、マッシャーで潰して、牛乳&その他で滑らかになるまで練りこんでゆく... そう、とても大変な作業なのです。そんな時に便利なのがこちらの粉末マッシュポテト。調味料も全て含まれているので、お湯を加えて混ぜるだけで簡単にマッシュポテトができてしまうのです。もちろん手作りのマッシュポテトには味は劣りますが、お手軽で言うと圧倒的に粉末マッシュポテトが便利です。使いたい分を作れるので無駄にもなりません。そんな粉末マッシュポテトを使用して、今回は簡単に作れるポテトサラダのレシピのご紹介です。ご家庭で是非お試しください。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。フ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。





総合旅行代理店UHIでは、**国内外の航空券手配**はもちろんご出張・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 746	0730 / 1300 1430 / 2010 0910 / 1450 0615 / 1200 1410 / 2000 1005 / 1535	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 JL 745	1400 / 1810 0930 / 1350 1315 / 1720 2100 / 0050+1 1715 / 2055 1800 / 2140	毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日
マニラ⇒成田 Manila/Narita	ZG 096	1435 / 2005	毎日
成田⇒マニラ Narita/Manila	ZG 095	0925 / 1310	毎日
マニラ⇒羽田 Manila/Haneda	PR 422 PR 424 NH 870 JL 078	0810 / 1340 1840 / 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 / 0525 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

発着地	便名	出発/到着時間	運航日
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
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
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 土・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 土・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, 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05月30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)**

since 1987  
**甚 KANEJIN** K PROPERTY BUSINESS MANAGEMENT SOLUTION INC.

30年以上の不動産歴を持つ日本人担当者が皆様の安全で快適な滞在をサポートします!

賃貸・新築物件

マカティ, BGC, マニラ, アラバンのマンション, 戸建て, 事務所など取り扱っております。



9g, 9dの就労ビザ取得

47 a2/Peza Visaも申請可能

経験豊富なフィリピン人弁護士がビザ取得をサポート。日本人が対応します。お気軽にご相談ください。

電話 02-8521-1151 to 52

メール info@kanejin.com URL プライマーかね甚 と検索!

営業時間 平日 9時~17時/土曜 9時~12時

住所 3-23B, Legaspi Towers 300, Roxas Blvd. cor. Vito Cruz, Malate Manila

レンタカー・ドライバーはお任せ下さい

★長期月額レンタル(運転手付き)  
・Php62,800 より(運転手付き)



【ドライバー派遣も承ります】  
・1日(10時間) Php1,500~  
・1ヶ月(週5日) Php29,500~

**A. Watanabe Car Rental**  
(ABLE CAR SERVICES)

a.watanabecarph@gmail.com (日本語対応可)

Tel: 02-8277-1032 / 02-8293-5062

Tel: 0917-712-7310/0917-300-2067

http://ableph.wixsite.com/able-car-services/car-rent  
(New Office): 316 DUHAT ST. COMEMBO Makati City, Philippines



【長期月額レンタル(運転手付き)】

・Php52,800~(運転手付き)  
・ナンバーコーティング代には別車両を提供  
・長期契約で最高10%の割引  
・見積無料! 詳しくは担当・選辺まで!  
CP#+63(0)917 712 7310



※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。

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	1215 / 1510 2020 / 2310	火・水・土 金・日	マニラ⇒ジャカルタ Manila/Jakarta	PR 539 PR 535	0730 / 1050 2100 / 2355	火・水・土 毎日
香港⇒セブ Hongkong/Cebu	CX 921 CX 925	0815 / 1105 1620 / 1910	火・水・土 金・日	ジャカルタ⇒マニラ Jakarta/Manila	PR 536 PR 540	0045 / 0610 1150 / 1730	毎日 火・水・土
マニラ⇒シンガポール Manila/Singapore	SQ 915 SQ 917 SQ 918 SQ 919 PR 511 PR 507 PR 501 PR 509 SJ 813 SJ 805 SJ 803	0740 / 1120 1415 / 1750 1640 / 2020 0555 / 0940 0935 / 1315 1510 / 1850 1930 / 2310 0540 / 0925 1405 / 1745 2015 / 0005+1	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⇒クアラルンプール Manila/Kualalumpur	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・水・土 水・金・土・日 水・金・土・日 月・水・木・金・土・日 毎日
シンガポール⇒マニラ Singapore/Manila	SJ 804 SJ 814 SJ 806 SQ 918 SQ 910 SQ 912 PR 510 PR 502 PR 508 PR 512	0135 / 0535 1035 / 1445 1855 / 2310 1925 / 2300 0915 / 1305 1135 / 1535 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	クアラルンプール⇒マニラ Kualalumpur/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・水・土 月・水・木・金・土・日 毎日 火
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 / 1250 1645 / 1900	月・水・木・金・土・日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日	マニラ⇒ソウル Manila/Seoul	SJ 186 SJ 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
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	月・水・木・金・土・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 SJ 187 SJ 185	0750 / 1055 1900 / 2205 0810 / 1115 2035 / 2340 0750 / 1055 1905 / 2235 0045 / 0405 0755 / 1115	毎日 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	月・水・金 火・水・土・日 毎日 毎日 毎日 毎日	マニラ⇒セブ Manila/Cebu	PR 1841 PR 2835 PR 1843 PR 2845 PR 2849 PR 2853 PR 2867 PR 2861 PR 2863 PR 2859 PR 2869	0350 / 0525 0450 / 0620 0530 / 0655 0600 / 0735 0805 / 0935 1200 / 1330 1540 / 1715 1800 / 1930 1925 / 2100 2115 / 2250 2315 / 0050+1	毎日 毎日 土 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 PR 741	0725 / 1145 1430 / 1845 1330 / 1800 1810 / 2240 2255 / 0335+1 0100 / 0555	月・水・金 火・水・土・日 毎日 毎日 毎日 毎日	セブ⇒マニラ Cebu/Manila	PR 2836 PR 1842 PR 2846 PR 2850 PR 2854 PR 2868 PR 2862 PR 2864 PR 2880 PR 2860	0310 / 0440 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](http://www.universalholidays.com)または電話02-88593827/28まで



**Summer Cruise Diving Resort**  
日本人経営のダイビングスクール! PADI講習は日本語で受講できます!

MMCから2時間のバタンガスで  
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](mailto:maki3677@gmail.com) ☎ 0969-241-7880  
🌐 [www.asiacruise77.net](http://www.asiacruise77.net)  
住所 Brgy. Balite, San Luis, Batangas

オーナー高橋豊文(左)

**安心安全の日本人対応**

**就労ビザ専門**  
9gビザ 9dビザ PEZAビザ

**観光ビザ延長**  
メトロマニラ内 オフィスまで集配します!

メトロマニラ内配達  
ICARD・ECC・ダウングレード  
時間が無い場合、ご相談ください!

**VALUEASIA Philippines Inc.** 入管認可番号 CA-2022-040  
#Unit 503 Cattleya Condominium, 235 Salcedo st., Legaspi village, Makati City  
TEL. 0917-817-6549 (三宅) ✉ [visa@valueasia-ph.com](mailto:visa@valueasia-ph.com)  
🌐 [www.pmlc.net](http://www.pmlc.net)

フード・レストラン

ホテル・宿泊施設

観光・レジャー

その他





## 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!?

マカティのグリーンベルトすぐ近く!



SENA  
- Yamashita Sena -

マブーティ章太  
- 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)

ORANGE  
FITNESS CLUB  
HIDAMARI PLACE

自分に合った  
ダイエット方法がわかる  
**無料体験**

公式LINEから  
いますぐ  
申し込む







Visit us at the following:

Unit 1-H, The Grand Hamptons Tower 1, 31st St. corner 2nd Ave.,  
BGC, Taguig City  
+63917.4338172 • 8856.6960  
222 South Parking Building, SM Mall of Asia, Pasay City  
+63917.5980599 • 8556.7272



PRICE  
START  
**Php 3,400**  
PER SESSION

PACKAGE  
**6+1**  
Php 20,400

brighter  
underarms  
with

ClearLift™

連載



## No.22 足りないくらいがちょうどいい?!

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

#### ■ 生活の周りには誘惑がいっぱい!

先日とあるYouTube動画で興味深い話を知りました。  
『世界で一番美味しいトマトはメキシコの僻地にあるカラカラに乾燥した荒野でできる』。そしてその動画では、この事柄はダイエット、引いてはヒトの在り方にも共通すると言うのです。

飽食と言われる現代。栄養を摂取しようと思えば簡単に手に入ります。それに加え、世に出回る様々なサービスは、あの手この手を駆使して消費を促すように我々の食欲に訴えかけてきます。その結果、本来カラダが必要な栄養以上を摂取し肥満となるわけです。

ですが肥満という結果を招いてしまうのは本人だけの責任ではないと思います。食事やお酒は人々が生きていく上で欠かせないことなので、サービスを提供する側もカラダへの影響を伝えることより、どんどん消費意欲が湧くように働きかけているので、現代を生きる人々が余剰に栄養を摂取してしまうのは無理もないと思います。

私もお酒は飲みますが、カラダには良くないと思っています。本来栄養を代謝するために働いている肝臓の働きをアルコールを分解するために奪われてしまい、翌日二日酔いで頭が痛くて午前中は活動できない。そんなマイナスな面が多い代物をあんな美味しそう顔で飲むCM流されたら毎日でも飲みたくなります。

お酒は頻度さえ守ってうまく付き合えばダイエットと共存できる私は思っていますが、休肝日を作りましょう的なプチ規制くらいのCMがあった方が健康人口は増えると思うんですけどねえ。

最近流行っているダイエット食品も同じです。プロテインが配合されたパンや、必須アミノ酸を効率的

に摂取できるEAA、最近ではプロテインピールなんてものもあります。プロテインってつければ何でも健康!みたいな風潮がありますが、過度なタンパク質へ対しての執着は、健康志向にあやかっただビジネスなどに流されやすくなるので注意が必要ですね。

細かく話すと長くなるので具体的な数字は割愛しますが、プロテイン(タンパク質)は世間に広まっているほど必要ありません。タンパク質は肌、髪、筋肉の材料として必要な栄養素です。でももしタンパク質を摂らなかつたら、髪の毛はチリチリになって肌はカサカサになって筋肉はみるみるうちに萎んでいくのか? そんなことありません。なぜかという人間の体にはその環境に適応する本能が備わっているから。栄養が足りない自ら体内の筋肉や脂肪を分解して栄養を生み出せるんです。



#### ■ 荒野に生きるトマトになろう!

要するに何が言いたいかと言うと、普段摂取する栄養は足りないくらいがちょうどいいのです。冒頭のトマトの話に戻りますが、厳しい環境だからこ

そわずかな栄養をくまなく摂取しようと本能が働くわけです。これはヒトも同じで甘やかされて育った子供より、必要最低限の物資を与えられ育った子供の方がハンガリーに物事を吸収するでしょう。ダイエットにおいても体脂肪が少ない人と肥満の人が同じ食事を摂取しても、肥満の人の方が太りやすいことがわかっています。これはインスリン抵抗性という言葉に関与する現象ですが、肥満の人は栄養が満ち足りているため、筋肉や細胞にへ行き渡る栄養が少なく、溢れた分が脂肪として体に蓄積されます。

かたや体脂肪が少ない人は肥満の人に比べ、筋肉や細胞たちが飢えているので乾いた砂漠に水を垂らしたかのごとく栄養を吸収します。

私は、ダイエットとは自分の説明書を書いていく作業だと思っています。食べ物にも合う合わないがあるし、トレーニングにおいても得意不得意があります。日々自分のカラダを実験台とし、トライアンドエラーを繰り返せば、しっくりくるやり方が見つかるはず。そのためには様々な方法で消費を促される現代で培った固定概念を捨てて、本能がハンガリーに感じて、たまに食べるチートミールを漏れなく吸収できるようにダイエット界の荒野に生きるトマトになりましょう。

#### 執筆者: ポギ金子

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

Instagram: pogi\_Kaneko  
LINE: Line 22045





# 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



# 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**)



# 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」(7月31日まで)

● 7月のスペシャル清掃  
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 シャンプー洗浄 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/m)

キッチン徹底清掃 (P90/m) ベストコントロール (P22/m)

● 工場・大規模施設・倉庫清掃 (例)



高所/壁面清掃 (P90/m~) 床ポリッシング (P40/m)

● 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。



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



担当: 野田 優

LINEから



## 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!

SNSでプライマーをチェック!

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!





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

※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



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

歯は口を変え  
口は顔を変え  
顔は表情を変え  
表情は人生を創る!

日本語・英語・  
タガログ語対応  
/当院は完全予約制です。



Orthero Clear  
Aligner

医療サービス

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

Tel: 02-8852-3622

Mobile: 0917-894-7005 (日本語可)

営業時間: 9時~17時 (月曜日曜・祝日休診)

www.kobayashiclinicph.com

kobayashiclinic.lab@gmail.com (日本語可)

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



- 日本語対応可能
- 最新デジタル機器完備

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

フィリピンでの歯の治療、口腔内管理に!

- 対応言語: 日本語・英語・タガログ語 ●開院時間 月一土11:00~19:00 完全予約制
- 診療項目: 一般歯科、予防歯科、小児歯科、歯科矯正、歯周病治療、口腔外科 (親知らず)、根管治療、口臭治療、ホワイトニング、審美歯科、インプラント治療、咬合改善、マニティ歯科、デンチャー、顎関節症の治療など



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

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

最先端のCAD/CAMを完備



Dr. Claver O. Acero | Dr. Joseph Neil Acero | Dr. Antonietta Acero Vergara | Ms. Acero L Wayway (Philippine University in San Pedro 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。

ドクター紹介

結膜炎、ものもらい(麦粒腫)、ドライアイなどの一般的な眼科疾患はもちろん、白内障や緑内障、眼底疾患など、目の病気にお悩みの方のご来院をお待ちしております。



眼科

Dr. シオゾン

日本語でアシスト  
致します!



東京ヘルスリンク

ご予約・お問合せ: 0917-808-8874

アラバンモリライフスタイルセンター内



健康診断

診療科目

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



東京ヘルスリンク

内視鏡検査・超音波・レントゲン・  
臨床検査・リハビリテーション

MEDICAL and DIAGNOSTIC CENTER



## 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

各セッション  
わずか

**20分**

2~9の  
シェードの  
白さ



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

安全、効果的、  
そして  
痛みもありません

料金は  
**P3999~**



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



**INFORMATION**

📍 2/F Uptown Parade, BGC (Above Randy's Donuts)  
4/F Vertis North Ayala Malls, QC (Cinema Section)

🕒 平日のみ 10時~22時 (BGC) / 11時~19時 (QC)

☎️ (0917) 590 0792 / (0917) 148 5659    ✉️ info@the-smile-bar.ph

🌐 www.the-smile-bar.ph



## 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が多いと思います。

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






GRIT SPA CORPORATION Japanese Style

安心しておくつろぎ下さい!!!

**LOW PRICE**

**1時間 350ペソ**

**BODY** DRY OIL **FOOT**

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

UNIT G4-B MAKATI CINEMA SQUARE  
PASONG TAMO, MAKATI CITY

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

**GRIT SPA CORPORATION**  
https://grit-spa.com




**1時間半 1000ペソ**    **OPEN 24 HRS**

出張マッサージ  
**Home & Hotel Services**

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

ANGEL'S REMEDYでリラックス!  
\*写真はイメージ。許可される施術内容は行政の決定を確認ください。

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

## Angelworld Massage

今すぐ私たちにメッセージをおくってください!自宅体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**



LINE



TELEGRAM



VIBER



WECHAT



WHATSAPP

## 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

旅行趣味 美容・ファッション・医療 美容書格 エキサイト



# SPA MOMOKA

## Healing and Relaxation MASSAGE

**Hotel service and home service**  
料金にはセラピストの往復交通費が含まれています

Available walk in shop  
2358 suter street Santa Ana Manila

**SERVICE AREA: Manila, Makati,  
Mandaluyong, San Juan**



**0921-842-5029**

Possible VIBER AND Whatsapp

Apps ID serch now • ID: SPAMOMOKA

1.5 hour  
(90min)  
**1,000 pesos**



# 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!**

0951-054-3360

0921-918-2531

Le Paradis Spa

## 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  
選ばれたゴールドエンゴロブ賞受賞者など。



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。

**OPEN 24 HOURS**

For Service Inquiries Call or Text Us:

09279088515 09614541201



**SERVICE AREAS**

マカティ、バサイ、マンダルロン、タギッグ、マラテ、オルティガス、パシッグ、パラニャケ、アラバン、メトロマニラのその他の地域

<https://www.facebook.com/lbchanmassageservice>  
[www.lbchanmassage.com](http://www.lbchanmassage.com)



# Manila Massage

受付はオンコール・サービスのみとなっております。

**サービスエリア:**

manila, makati, pasay, bgc, ortigas, mandaluyong, las pinas, Malate and nearby areas

You can also contact us @

**09695355306**



**FREE  
Body Scrub  
or  
Body Wash**



**24/7  
OPEN**



**J&J**

**Need Massage**

**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。

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です。

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、ベントーサ、ポディスクラブ、イヤークラウンリングなど、様々なサービスを提供しております。

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

**24/7**

**Contact details:**

Cell: 09959920965/09993416068

@jnneedmassageofficial @jnneedmassage  
jnneedmassage 09959920965  
jnneedmassage 09959920965



# 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](http://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



# 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

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

**24hrs**  
Home and Hotel Service



# 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

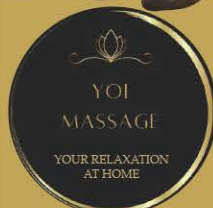
ホーム&ホテルマッサージ  
— 24時間営業 —

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



**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

09973104783  
09770334144  
MassageTherapist399

### サービスエリア

Makati • Pasay • Bgc • Malate  
Parañaque • Ortigas & Mandaluyong



# 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
  - その他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!



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。卒業生は、主に日本の小学校やマニラ日本人学校へ進学しています。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

NORD ANGLIA INTERNATIONAL SCHOOL MANILA

**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
- Bradco Ave., Aseana, Paranaque City

より詳しいお問合せはこちらから



**BGCで日系初のダンススタジオ!!**  
**LIV DANCE ACADEMY**

**THE DANCE DAY!!**  
2023 July.1(Sat)

Hiphop 10:00am-11:00am Asumi  
Lock 11:00am-12:10pm Satoko  
Jazz Funk 1:00pm-2:30pm Any  
Breakin' 4:10pm-5:10pm Natsumi

850php/1 session

**THE DANCE DAY!!**  
2023年7月1日(土曜)

日本で活躍しているダンサーが集まり、ダンスレッスンを開催します。Hiphop, Lock, Jaz-funk, Breakin' 様々なジャンルのダンスを体験できる最高のDance day!! 現役プロインストラクターから学べる貴重な機会ですので、ダンスが初めての方も経験者もぜひ体験にいらしてください。詳しい内容についてはHPをご覧ください。

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

**スマイル部**

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

全国学力テスト 申込受付中!

塾 フィリピンブライマー 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を広げることができます。
- 日系企業社員の日本語教育の実績多数

オンライン対応 個人・グループレッスン

☎ (0917) 373 2243 (中原)

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

無料体験レッスン  
実施中

当校独自のオリジナル・フィリピン語  
検定試験始めました!

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

- 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。





## 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
- 日系企業中心に赴任前・後学習で多数実績あり
- 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

英会話レッスン  
(マンツーマン) P600/50分  
+12% VAT

- 日常英会話 ■ トラベル英会話
- トピックベースコース ■ ビジネス英語

現地スタッフの日本語教育に最適！  
日本語レッスン

- JLPT/JFT-Basic他テスト対策
- コミュニケーション ■ 社内研修
- カリキュラムオーダー可

\*キッズクラスあり \*詳細はお問い合わせください



読者特典

無料体験レッスン  
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 / 0917-813-0693

pjlink.language.center@gmail.com (日本語対応)

http://pjlink-manila.com pjlinkinc



TOEICスコアをワンランクアップしませんか？

## TOEIC REVIEW COURSE



TOEICリスニング12レッスン  
毎週1クラス (50分)



TOEICリーディング16レッスン  
毎週1クラス (50分)



ビジネス英語や日常会話英語レッスンも提供しています

- ✓ ビジネス経験を積んだビジネスプロ講師
- ✓ リーディングとリスニングのコース教材
- ✓ 初期評価と模擬試験



詳しくは



マカティのビジネス英会話スクールDCEC

お申し込み、お問い合わせは左のQRコードより

@DCECjp @dceenglish www.delacruz-jp.com

7F, Finman Centre, 131 Tordesillas St.,  
Salcedo Village, Makati City, Philippines 1227 + 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) へ

【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 @step1344g  
Unit 1602 One Park Drive, 11th Drive,  
Cor 9th Ave, BGC, Taguig  
708-99953

## 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

最新情報はここから！

いいね！

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



**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。  
法人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ブエンディアすぐ近く**

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

02-8817-4594

WEB <https://grandline.asia/>  
Grandline

◎SSP認定 ◎TESDA認定 ✉ [japandesk@grandline.asia](mailto: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





# HOT TOPICS in Manila

あの、あんどたっぷり和菓子作り  
フィリピンに上陸しました!

## KAITENYAKI Japanese Dessert 回転焼

日本人になじみ深い回転焼地域により大判焼、今川焼など様々な名称ありを目の前で焼いてくれるショップが、マカティのセントラルスクエアの1階フードコートにオープンしました。材料は厳選した素材を毎日手作り!甘さと品質にこだわったたっぷりの餡は、ついもう一つと手を伸ばしてしまいそうな優しい甘さで、素材の美味しさが引き立ちます!

価格は1ピース45ペソのお手頃。その場で作りたてをいただくのが一番ですが、デリバリーにも対応していますので、ぜひご利用の際には温めてお召し上がりください。アツアツほくほくの回転焼をご自宅でも楽しめます!

- ◆ 1ピース.....45PHP
- ◆ 6ピース.....270PHP
- ◆ 12ピース.....540PHP

[6ピースと12ピースの  
デリバリーもできます!]

GrabFood foodpanda



チョコレートとチーズのラインナップも増えました♡

おうちのお困りごと、すべて解決!  
メトロマニラ便利屋サービス7/1サ  
ービス開始!

## メトロマニラ 便利屋サービス

ご自宅の補修や修繕など、おうちのお困りごとを解説してくれる便利屋さんが、7月1日からサービスを開始します!

重い家具の移動、高い場所での作業、草むしりや木の剪定、虫の駆除、エアコン洗浄や修理の他電気機器の修理も!幅広いお困りごとに対応しています。まずはあなたのお困りごとを電話かメールで相談してみましょう。

料金は1時間の作業で800ペソ~(作業内容によって異なる)。対象エリアはメトロマニラ圏内、私たちの生活の強い味方になってくれそうです。

メトロマニラ便利屋サービス  
CASA DE VICTORIA 7563 Santillan St, Pio Del Pilar, Makati  
営業時間 9時~20時(年中無休)  
0969-624-3208 (日本人直通) ✉manila.banriya@yahoo.com

**マニラ  
便利屋サービス**

家具の移動・高所作業  
草むしり・剪定・虫駆除  
エアコン洗浄・修理  
電気機器修理・何でもこなす  
まずは、ご相談下さい。

(日本人直通)  
**0969-624-3208**  
manila.banriya@yahoo.com

日帰りで行けるリゾート感抜群の庭園レストラン

## My Country House マイ・カントリー・ハウス

海外の豊かな田園地帯にインスパイアされた自然豊かな庭園レストランが、フィリピンの避暑地・タガイタイに新しくできました!料理には新鮮な野菜と、ローカル牧場で育てられた家畜、そして焼きだての美味しいパン。メニューは主にパエリアやバスタ、グリル料理、サラダにスープなど、家族や友人とわいわいシェアしながら食べられる大皿料理。マニラから1時間半、日帰りでも行けます。ぜひ週末のプチ旅行に!

115 Pulong Sagingan Street, Maitim 2nd West,  
Tagaytay City, Philippines  
0917 875 1154  
✉raintreemycountryhouseph  
ウェブ:www.raintreehospitality.net



緑あふれる庭園に囲まれて食事を楽しもう



みんなで楽しく料理をシェア

厨房機器のフジマックが  
リース開始!

## fujimak フジマック

厨房機器メーカーのフジマックがRCBCと厨房機器のリースを開始しました。リースで初期投資を抑えながら日本品質の機材を使用できるサービスです。保証最大2年間、リース2年間まで出来、機材台からサービス利用が可能です。月2,500ペソから始めることができますので新規出店や多店舗展開など出費で頭を悩ませる飲食店オーナーさんにとっては朗報。また、リースの利用で岩谷ガスコンロ1台無償提供中。詳しくは以下からお問い合わせください。

fujimak フジマック  
+63 917-626-5451  
✉a-miura@fujimak.co.jp

fujimak x RCBC Leasing  
Partners Through Generators

**保証最大2年間  
リース2年間  
1台から利用可能  
月PHP2,500~**

**Leopalace21 2号店オープン!**  
Serviced Office Manila

**GRAND OPEN**

日系最大  
コワーキングスペース  
レンタルオフィス



**好条件!**

**コワーキングスペース**  
1ヶ月P5,000~(24時間)利用可能!

- ✓ 1日P550
- ✓ 1日のご利用からも可能
- ✓ 24時間365日エアコン稼働
- ✓ 高速インターネット
- ✓ コーヒー、ウォーター
- ✓ サーバー利用
- ✓ 鍵付ロッカー利用可能

**レンタルオフィス**

- ✓ 個室利用 24時間365日
- ✓ 1名から36名様用のお部屋を49部屋ご用意
- ✓ バリエーション豊かなお部屋が1ヶ月~利用可能
- ✓ アヤラアベニュー沿いの便利な立地
- ✓ レンタル会議室 1時間P1,000(10名)
- ✓ レンタル会議室の連結で最大収容人数20名



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** 0915-278-5090

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)



HP: [www.leopalace21ph.com](http://www.leopalace21ph.com)  
E-mail: [info@leopalace21ph.com](mailto:info@leopalace21ph.com)  
FB: [leopalace21philippines](https://www.facebook.com/leopalace21philippines)