



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.primer.ph





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。
・予約の変更、払い戻しは致しかねます。
・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。

ZIPAIR

OTP(ワンタイムパスワード)を教えないで! 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(ハボンスリー(HPN3))



詐欺の手口2(メール)

作/画 堀越祐樹(ハボンスリー(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いでください。不正にお金が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。



一
和

KAZUWA

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

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

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®

ຍຸມຍຸມ



Authentic Thai Style
Instant Noodles

Available in



Lazada



Shopee



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



PRIMER

July/Hulyo
2023 07
Contents

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

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/living-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。



https://primer.ph/guide/living-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
セントルーカス・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(パシッグ) 02-8988-1000
アジアン・ホスピタル・アンド・メディカルセンター
(モンテルンバ) 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・コニバーシティ・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
ジャパンーズヘルプデスク
(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

Primer Media社

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

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

E-mail : 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連絡のみを行い、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。

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、タギッギ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。治安も比較的良好で、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します！

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



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、欧米人のお客様も多い。



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
- ベーカリー
- 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。

Ruth's Chris Steak House
鉄板大河内

Santis Delicatessen

g's Steakhouse
肉A FIVE 德

Active Fun

Play Street

Auro Chocolate Cafe

鶏王 けいすけ

BCN by Las Flores

ひばりクリニック

Tartufo Ristorante
Baristart Coffee

JINS
ジンズ

EST Bakery Café

Tsokolateria

O2 Rooftop Bar

Metro Market! Market!

メトロ・マーケット・マーケット

日本人には「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と呼ばれる建物では野菜や園芸店、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。ここのお花屋ではかなりリーズナブルに花束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。



JINS

ジンズ

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までの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



Ruth's Chris Steak House PPP

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。店内はオリエンタル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たいいのお店だ。

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

☎ 029431939 ☺ 12時~21時

✉ rathschris.com/manila ⚡ rathschrishp ☙ rathschrishp



Manduca Taberna PPP

マンドゥカ

BGCで注目のスペ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しているそうで、シェフのおすすめはスペニッシュワイン。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。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階をまるごと貸切ることもでき、パーティなどにも利用できる。おすすめのSalmon Tartareはケイバ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 PPP

テラサ・マーティネズ

NIKKEIグループが手掛けるスペニッシュレストラン。バ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、伝統のスペ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はピキリョと呼ばれる唐辛子、パカラオ(干し鶴)とエビの組み合わせが美味。イカ墨パ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 ☙ terraza.martinez



Photo Credit: Terraza Martinez

Indus Modern Indian Kitchen

インダス・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、まだあまり知られていない。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。大人気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/ [f indus.ph](#) [indus.ph](#)

La Picara

ラ・ピカラ

ワンボニファシオハイストリートモールの2階に構えるスペ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。



2nd Floor, One Bonifacio High Street Mall High Street, corner, 5th Ave, Taguig
☎ 0927 172 4480
⌚ 11時～23時
✉ lapicaraph [@lapicaraph](#)



Tartufo Ristorante

タルトゥーフォ・リストランテ

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Filletto di Salmoneはマストライ。姉妹店にスペニッシュレストランの「Bueno」がある。



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 [@tartuforistorante](#)

a mano

アマノ

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、多く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・アルバの白トリュフは、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。



Ground Floor (Unit LG22), One Bonifacio, Taguig
☎ 0917-712-9952 Ⓡ 11時30分～15時、17時～21時
✉ amano.pickup.ph [f amano.ph](#) [amano.ph](#)

Jones All Day Dining

ジョーンズ・オール・デイ・ダイニング

とんかつ新宿さば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ペットを連れてOKなので、散歩がてらに気軽に立ち寄るのが嬉しい。



G/F Serendra, BGC, Taguig
☎ 0917 836 2173 Ⓡ 7時～22時
✉ www.raintreehospitality.net [jonesalldayph](#) [jonesalldayph](#)

BCN by Las Flores

BCNバイ・ラスフローレス

Las FloresやTomatitoなど、人気のスペ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。しいたけ入りのガーリックバター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。

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](https://www.facebook.com/bcnbylasflores)

Photo Credit:BCN by Las Flores



PPP

Wolfgang's Steakhouse

ウルフギャング・ステーキハウス

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と熟成。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喰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](https://www.facebook.com/wolfgangsteakhousegrillph)



PPP

Las Flores

ラス・フローレス

マニラでスペニッシュレストランを開設する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、味は伝統的なスペニッシュ。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,
09166193365
日~木曜 11時~22時 / 金~土曜 11時~23時
www.bistronomia.ph [@lastfloresph](https://www.facebook.com/lastfloresph)



PPP

pizzulu

ピズル

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ッラータチーズをトッピングでもらうことも可能（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。

Forbestown Rd, Taguig
0917 127 2548
水~日曜 11時~翌2時 / 月・火曜 11時~24時
pizzulu.com [@pizzulu.pizza](https://www.facebook.com/pizzulu)



PPP

Tomatito

トマティート

80年代に活躍したスペインのフランメンコ・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ン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
www.bistronomia.ph [@tomatitomanila](https://www.facebook.com/tomatitomanila)



PPP

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

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。



PPP

Unit A Bellagio, Forbes Road, Forbes Town Center, BGC, Taguig City
02-8856-4858 11時~24時
lentrecotemanila.com [@lentrecotemnl](https://www.facebook.com/lentrecotebistroMNL)

Photo Credit:L'entrecote Bistro & Upper Room

おがわ

Ogawa Traditional Japanese Restaurant



The Fort Entertainment Complex, 2/F 5th Ave cor 28th St, BGC, Taguig
☎ 8886-4994 / 0917-856-4292
④ 12時～22時
fb ogawa.manila
ogawa.manila

PPP

エドサシャ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

Photo Credit: Toriya Kanbe Japanese Restaurant



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
④ 16時～翌3時 fb Kanbe Japanese Restaurant kanbejrestauran

鶏王 けいすけ

Ramen Keisuke Tori King

PPP

フレンチ、和食を経てラーメン業界に進出した竹田敬介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
④ 月～木曜 11時～21時 / 金～日曜 11時～22時
fb ramenkeisuke.ph KeisukePH
ramenkeisukeph



G/F Icon Plaza, 26th St., BGC Taguig
☎ 0917 887 8366
④ 日～木曜 11時～22時30分 / 金・土曜 11時～24時 fb ginza.japanese ginza_ph

銀座

Ginza Japanese Restaurant

PPP

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。マカティのパソン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。



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



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様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 ④ 11時～15時、17時～22時
fb FukudayaPhilippines fukudaya.ph

Photo Credit: Ramen Ron

ラーメンロン

Ramen Ron



2007年にマカティのバ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・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。

Central Square, Taguig
④ 11時～23時
fb ramenron.ph ramenron.ph

Photo Credit: Yakiniku A5 TOKU

焼肉A FIVE 徳

Yakiniku A5 TOKU

PPP



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そうな空間だ。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
④ 11時30分～23時 fb yakiniku_a5_toku_bgc yakiniku_a5_toku_bgc

Mecha Uma

メチャウマ

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「めちゃくちゃ美味しい」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 ④ 18時～22時 日・月曜 fb mechaumaph mechauma

お子さん、家族みんなで楽しむならここ!

お子さんや家族でが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

ボ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
fb activefunofficial ig activefun_official

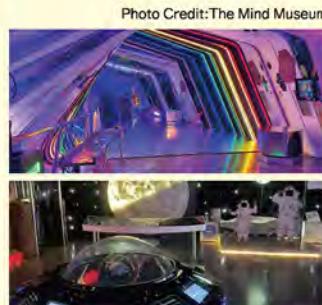


The Mind Museum

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います。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ます。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。

JY Campos Park, 3rd Ave., Bonifacio Global City ☎ (02) 7796 0189 ⌚ 9時～18時
⌚ 月・火曜 www.themindmuseum.org fb themindmuseum ig themindmuseum



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、広い敷地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



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。

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
fb adventurezonefort ig adventurezonefort



BGCのナイトライフ

LIT

リット



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バ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種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。

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



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

O2 Rooftop Bar

O2ルーフトップバー



SMオーラ近くのコンドミニアムに構え、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 fb O2rooftopbar ig o2rooftopbar

The Back Room

ザ・バック・ルーム



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 slfm.shangrila.phshop.com fb backroomph

Bank Bar

バンクバー



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、そんな気分の人にはぴったりのバー。定期的に著名なバーテンダーをゲストとして1日限りお迎えしているので、公式

Dr. Wine

ドクターワイン



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スティング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
fb drwine.bgc ig drwine.bgc

■ カフェ

コーヒーの良い香りと美味しい食事。一人でも大勢でも、ゆっくり過ごせる素敵なカフェをご紹介します。

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。

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
[estbakerycafe](#) [estbakery](#)



PP

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。



PP

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ブ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がもちもちでマストトライ。

Skypark, Level 5 SM Aura Premier
0927 323 6513 10時～22時
[happyconceptgroup.com](#) [tsokolateria](#)



PP

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。



PP

Burgos Circle, Taguig
0926 733 3526 7時～23時
[www.mugengroup.ph](#)
[UCCclockwork](#) [uccclockwork](#)

■ ベーカリー

Pan-onymous

パンニモス

日本人オーナーが経営するパン屋。ここのBGC店は、シランの1号店に続く2号店。焼きた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、パンをコーヒーと一緒に楽しむことができる。

Arya Plaza, McKinley Parkway, Taguig City
0956-980-8081 月～土曜 7時～19時
[panonymous.phm](#) [panonymous.bgc](#)



PP

KIJI Bakehouse

キジ・ベイクハウス

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。

Verve One, 26th Street, BGC, Taguig City
火～日曜 7時～16時
[www.kijibakehouse.com](#) [kijibakehouse](#)



PP

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](#)
[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様も多い。



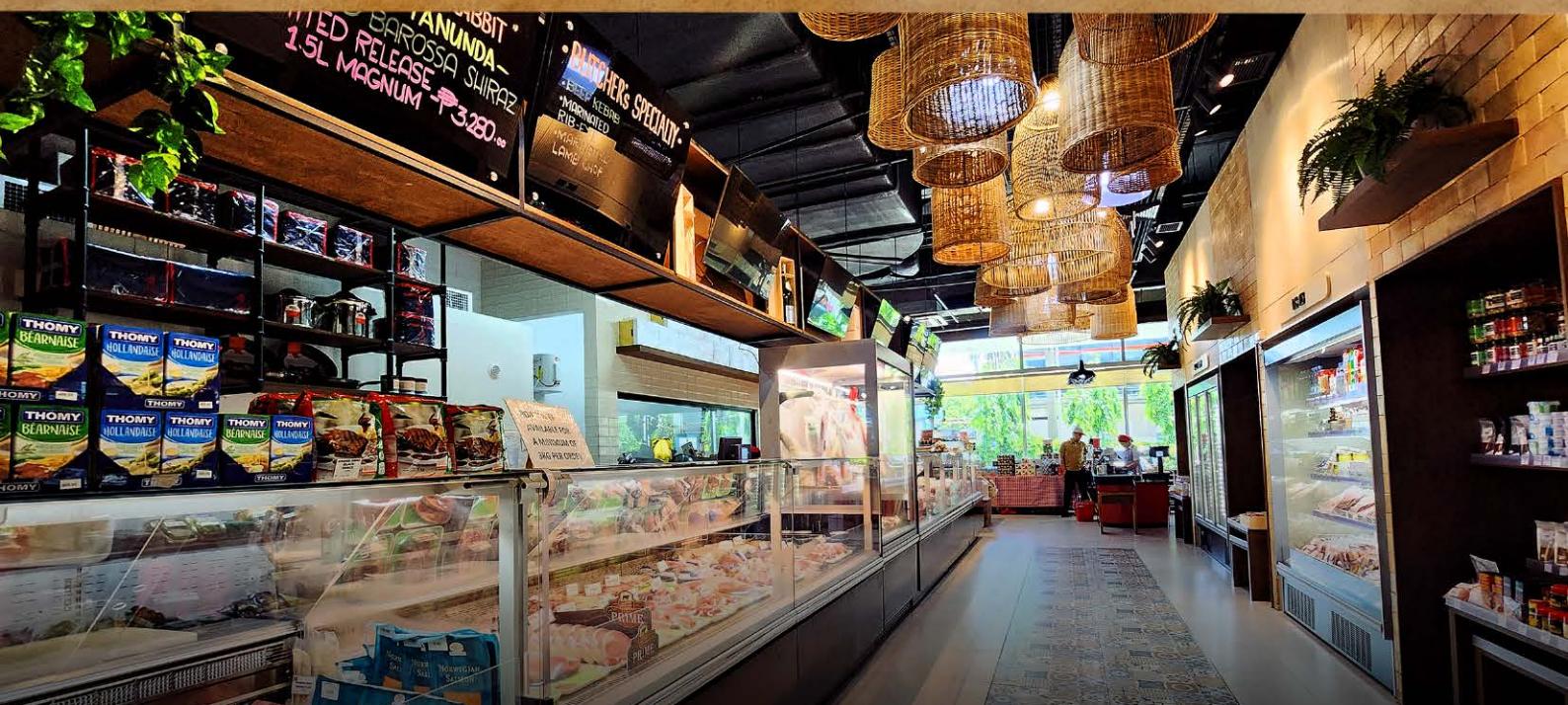
Photo Credit:coop

Shangri-la at, 3rd Ave, Taguig
0917 587 4058 12時～22時
[www.coop-fresh.com](#) [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



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, Legazpi 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



らーめん
島田
RAMEN SHIMADA



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

[ramen shimada](#)

居酒屋星まつり HOSHIMATSURI Japanese Restaurant



鶏皮 P950/10本

MOTSUNABE P1,300

CHAMPOON 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](#)



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

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



Seafoods

Sushi

Yakiniku

KENSIN
JAPANESE IZAKAYA RESTAURANT

For Reservation IZAKAYA

0917 185 9271

YAKINIKU
'KENSIN'

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

NAKAJI
SAKANA & DRINKS

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

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

LINE QR CODE

INSTAGRAM QR CODE

UNAKICHI

予約用電話番号が
変わりました!

G/F Makati Cinema Square, Amorsolo St., Makati City

(02) 7007 7137
11:30～翌1:00(通し営業) [f UNAKICHIMAKATI](#)

Grab Food

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

YAKINIKU HIRO
JAPANESE RESTAURANT

OMI WAGYU

Wagyu Goten Mori
AIR-FLOWN CHILLED MEAT

Wagyu Tamatebako

他にもUSミート（ハラミ・カルビ・牛タン.etc）ございます。

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
月替わ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)ご用意しています。

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

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 琉球旗 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。

Facebook

IRON MAN'S

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 Makati, Hippodromo St., Makati City

Kobe Jones

イギリス人シェフが提供する、本格和食とステーキのお店です。

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

+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り!
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

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

Wagyu Manila

マカティ店
02-851-60-305 □ 0939-888-3412 / 0945-551-0601
11:00～15:00 / 17:00～22:00 (LO 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 (LO 21:30)
1615 (Unit 9) J. Bocobo Street Bellagio Square, Malate, Manila

MAP: Wagyu Manila locations in Makati, Malate, and Robinson Place Manila.

七賢
SHICHIKEN

白州の清らかな水と
銘酒をフイリピンで
響きあう

【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

SUMMUS BANFI
BANFI
POGGIO ALLE MURA BANFI

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

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

+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

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

BÉBÉ ROUGE
Patisserie

0917-851-9636 | 02-8833-2826

7602 Sacred Heart St, Corner Metropolitan Ave,
San Antonio village 三越GC店のMITSUKOSHI FRESHでも販売中!
9:00 - 18:00 [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



材料は毎日手作り!!

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

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

[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

[@](#) [cocolichibanyaph](#)



みつや堂製麺
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

[mitsuyadoseimen](#)

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

MUGEN
なげん
GROUP



Get up to 30% discount
with Mugen Group Card



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

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
EAT DRINK REPEAT

**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
までお早めにお願いいたします。
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/>

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

世界的有名なテノール歌手、アンドレア・ボッセリ氏は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。ボッセリ家のブドウ園で生産されたボッセリ・プロセッコのフィリピン発売開始の記念にボッセ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 / 0915-679-4829

210 Nicanor Garcia St. Bel Air Makati City

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

f Caruso Ristorante Italiano • ancaffe_caruso@yahoo.com • www.carusoristoranteitaliano.com



RAMEN RON

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

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「稻穂亭」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](#) Kushiyaki Kanbe



CERTIFIED ANGUS BEEF®

最高のステーキ

フランス料理

l'entrecôte

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



0915 8857622



(02) 8856 4858



@lentrecotebistroMNL



www.lentrecothemilana.com

Manduca マンドゥカ

BGCで注目の新しいスペ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ペニッシュワイン。日本人のお客さんはタパスやステーキ、そしてワインが人気だそうだ。

📍 1/F Commerce Center Bldg, Bgc 31St cor.
4th Ave., 1634 Fort Bonifacio
🕒 0917-146-4852
● 8時～24時
🌐 <https://www.facebook.com/manducamnl>
🌐 https://www.instagram.com/manduca_mnl/



est BAKERY・CAFE

@estbakery
estbakerycafe

おかげさまで
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

アフタヌーンティーで
優雅なティータイム♥



メニューはこちら

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/>



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
rainfreehospitality.net/mycountryhouse
✉ mycountryhouse@tagaytay [rainfreemycountryhouseph](https://www.facebook.com/rainfreemycountryhouseph)

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!



友だち追加

@philippineprimerで検索!

facebook
最新情報はこちらから!

SNSでプライマーをチェック!

twitter



首都圏マニラ
〔マカティ〕
レポート

解禁!マカティの公園で
リフレッシュ!

VIP ROOM (18-20 名様)

MEDIUM ROOM (6-8 名様)

SMALL ROOM (1-4 名様)

SUSHI BAR (20 席)

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

0919 0000 666

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るいます！
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頂きます。

【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！

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ンーズレストラン
カルティマール店（ハサイ・カルティマール生鮮市場横）
2F Magic Star Square Bldg
☎ 日本語0978-948-1012/英語タガログ語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
FB 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。

日本料理石原
④ 0966-446-1440
fb ishihara.japaneserestaurant
BF HOMES 350 El Grande Ave,
Parañaque, 1720 Metro Manila

ご注文はこちから

焼鳥
醉仁

① 046 443 4991 ② 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/>

WOODEN HORSE STEAKHOUSE

ウッデンホースステーキハウス

Rib Eye Steak

Vongole Spaghetti

BEST STEAK IN TOWN!

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

④ 8659-7522 / 0927-460-2495
⑤ 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_stekhouse@yahoo.com
🌐 woodenhorsebeststeakintown

博多豚骨ラーメン専門店

営業再開！

博多
一幸舎
HAKATA IKKOUSHYA
GLOBAL STANDARD
MANILA

プライマーで
紹介されました！



02-8815-7559

Upper Ground Floor, Water Garden,
Festival Mall, Filinvest City, Alabang | <http://ikkousha.com/>

①10時～21時

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)
- ▶ マニラ関大会 関西大学
manila.kandaikai@gmail.com (山本)
- ▶ 拓殖大学学友会フィリピン支部 拓殖大学
☎ 0917-856-1705(峰崎)
- ▶ 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
- ▶ マニラ紫組会 明治大学
☎ 0918-811-5555(屋良) 0917-598-3836(金光)
- ▶ マニラ稻門会 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
aogakumn@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)
- ▶ マニラ頭桜会 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)

一本槍

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



ご飯は全て新潟産こしひかりを使用。
これぞ銀しゃり！



ipponyarijapresto



詳細はこちら

- ▶ 咲耶会マニラ支部 旧大阪外国语大学・大阪大学外国语学部
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 [nahahara1117@gmail.com](mailto: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 ishikawakenjinjai.phippines@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(POUA)
☎ 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://jbaph.com>
- ▶ 沖縄県フィリピン委託駐在員事務所
Okinawa Prefecture Philippine Representative Office
☎ 02 8811 5555 Cell.0918-811-5555 (屋良朝彦)
- ▶ Manila Hapones 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)



New Hatchin
Japanese Grocery

日本食材
専門店

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

Always Fresh!

- @newhatchin ● @newhatchintradingcorp
- 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
- カルティマール店/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

● @New Hatchin Productions



Glico
DISCOVER THE TASTE OF HAPPINESS
NEW IMPROVED POCKY

Pocky Share happiness!

High in Fiber CRISPIER & TASTIER

SCAN & GET EXCLUSIVE DEALS ONLINE

Shopee Mall LazMall VISIT FOR MORE INFORMATION



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



FBIはこちらから↑ Line登録はこちらから↑

Shin Mikana®

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

JAPANESE GROCERY & FOOD INGREDIENTS

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

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

WASABIKO
Wasabi Powder
Net Weight: 1kg

RYORISHU
PREMIUM Cooking Sake LSL

HON MIRIN
PREMIUM Cooking Sake LSL

ATLANTIC KANIKAMA
Main Supplier JFC

SCAN ME

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↑

Iwatani

カセットガス スモーケレス

焼肉グリル やきまるII

煙の発生を少なく抑え、室内で手軽に焼肉が楽しめる!



レストランやホテル、ご自宅向け!
カセットこんろのイワタニが販売開始!

カセットガス 炉ばた焼器

炙りやII

煙少しだけ抑え、軽く七輪焼きの楽しさ!



Iwatani Trading Philippines Inc.

TEL: 63-917-838-1645

取扱い店 Gourdo'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 × RCBC Leasing
Furano Design Incorporated

**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。

詳しくはこちから
 fujimak フジマック
Mobile : +63 917-626-5451
E-mail: a_miura@fujimak.co.jp



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る。

油、長持ち。美味しい揚げ物調理!

無限の調理バリエーションを実現!



詳しくはこちから


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

ガスフライヤー

コンビオーブン

三浦紹人
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	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づつ加え、
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.
- ② Slice cucumber thinly and dress with a pinch of salt. When water comes out, squeeze to drain.
- ③ Add a little hot water to the mashed potato powder and mix as if kneading.
- ④ Combine mayonnaise and all other ingredients with 3 and mix throughout.
- ⑤ 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。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。仕上がった後、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。

フィリピン食材 豆知識



ステーキや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よね。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と思います。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。調理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るてしまうのです♪もちろん手作りのマッシュポテトには味は劣りますが、お手軽感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紹介です。ご家庭では是非お試しください。Youtubeチャンネルsimple.japanesefood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。



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	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 SJ 5054 SJ 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	マニラ⇒名古屋 Manila/Nagoya	PR 438	0640 / 1150	毎日
成田⇒マニラ Narita/Manila	PR 427 PR 431 SJ 5055 SJ 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	名古屋⇒マニラ Nagoya/Manila	PR 437	1325 / 1700	毎日
マニラ⇒成田 Manila/Narita	ZG 096	1435 / 2005	毎日	マニラ⇒福岡 Manila/Fukuoka	PR 426	0945 / 1430	毎日
成田⇒マニラ Narita/Manila	ZG 095	0925 / 1310	毎日	福岡⇒マニラ Fukuoka/Manila	PR 425	1530 / 1835	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	セブ⇒成田 Cebu/Narita	PR 434	0750 / 1340	水・木・土・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	成田⇒セブ Narita/Cebu	PR 433	1440 / 1845	水・木・土・日
マニラ⇒関空 Manila/Kansai	PR 412 PR 408	0905 / 1415 1355 / 1910	毎日 毎日	マニラ⇒香港 Manila/Hongkong	PR 300 PR 318 SJ 110 PR 306 PR 310 SJ 272 SJ 110 SJ 112 SJ 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 毎日 毎日 毎日
関空⇒マニラ Kansai/Manila	PR 411 PR 407	1515 / 1855 0955 / 1330	毎日 毎日	香港⇒マニラ Hongkong/Manila	SJ 273 SJ 111 SJ 113 SJ 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 土・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》**B A**=ブリティッシュ(航空), **B R**=エヴァ(航空), **C I**=中華(航空), **C X**=キャセイパシフィック(航空), **J L**=日本(航空), **K L**=KLM(航空), **K U**=クウェイト(航空), **L H**=ルフトハンザ(航空), **M H**=マレーシア(航空), **M S**=エジプト(航空), **D L**=デルタ(航空), **P K**=パキスタン(航空), **P R**=フィリピン(航空), **S Q**=シンガポール(航空), **T G**=タイ(航空), **L X**=スイス(航空), **U O**=香港エクスプレス(航空), **S J**=セブパシフィック(航空), **N H**=全日空, **3 K**=ジェットスター・アジア, **J Q**=ジェットスター, **J W**=バニラエア, **G K**=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。あらかじめご了承願います。

情報提供: Universal Holidays, Inc. (UHI)

since 1987 **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 ブ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

★長期月極レンタル(運転手付き)
・Php52,800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

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



★長期月極レンタル(運転手付き)
・Php52,800～(運転手付き)
・ナンバーコーディング(ナビ)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・渡辺まで!
CP#+63(0)917 712 7310

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・木・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・木・土
マニラ⇒シンガポール Manila/Singapore	SQ 915 SQ 917 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	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・水・土 木・金・土・日 水 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	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・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 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
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 毎日	ソウル⇒マニラ Seoul/Manila	KE 621 KE 623 PR 467 PR 469 OZ 701 OZ 703 51 187 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
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・木・土・日 毎日 毎日 毎日 月・水・金・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 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・木・土・日 毎日 毎日 毎日 月・火・木・土	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 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

Summer Cruise Diving Resort

日本人経営のダイビングスクール! PADI講習は日本語で受講できます!





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

Summer Cruise Diving Resort

✉ maki3677@gmail.com ☎ 0969-241-7880

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



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
✉ www.pmic.net



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 ベニンシュラホテルの駐車場使用可

0966-722-0777 (必ずお電話にて空き時間をご確認ください。)

1ヶ月回数無制限 月5,000ペソ

法人契約の場合5名様まで月20,000ペソ

JOY GOLFの特徴

- ✓ 基本料金 1名様1回1500ペソ(60分)
- ✓ 月会員のレッスンは回数無制限で3,000ペソ
女子プロコーチ歴10年以上的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イ 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



ORANGE FITNESS CLUB HIDAMARI PLACE

無料体験

自分に合った
ダイエット方法がわかる



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)

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』と。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うし、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い顔で飲む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っていけばダイエットと共存できると私は思っていますが、休肝日を作りましょう的なチラシ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、最近はプロテインペールなんのものもあります。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、過度なタンパク質に対しての執着は、健康志向にあやかった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。ではもしタンパク質を摂らなかったら、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？そんなことはありません。なぜかというと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。栄養が足りないと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

そわざ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と肥満の人が同じ食事を摂取しても、肥満の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内に蓄積されます。

かたや体脂肪が少ない人は肥満の人々に比べ、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、しつこくやり方が見つかるはずです。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す。

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: pogikane

Line: 2204s



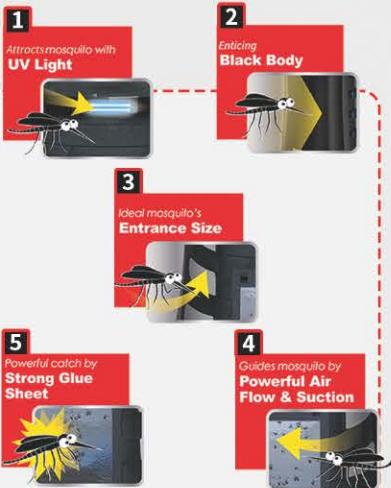
SHARP



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。



- 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



HIGH-DENSITY 7000

SHARP
World's First!
Air Purifier with
MOSQUITO
CATCHER

FP-JM40P-B

30 sq.m



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



CERTIFIED TRUE
HEPA
FILTER



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

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 30 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
家中・寝室におススメ!
IOT機能付き空気清浄機



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

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

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



SHARP (PHILS.) CORPORATION

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

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

Fax No.: (+632) 8842-0530

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



www.facebook.com/SharpPhilippines

@sharp.ph

ph.sharp

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

J!NS

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
ダメダ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 sofa 1,210 > 960 PHP
クイーンマットレス 1,450 > 1,160 PHP

- 住宅/コンド・オフィス・店舗清掃(例)



- 工場・大規模施設・倉庫清掃(例)



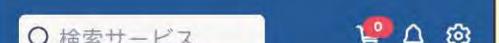
- EZY ランドリーサービス (週2回)

マットレス シャンプー洗浄
エアコン クリーニング

月額固定 3,500PHP
初月お試し価格2,300PHP

※サービスの種類・内容・料金はアプリでご確認いただけます。

Carrier Wi-Fi 3:00 PM



クリーニングサービス



EZYアプリダウンロード



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

ezy LIFESTYLE
イージーライフスタイル

+63 945 520 4211

jpdesk@ezy-lifestyle.com

<https://www.ezy-lifestyle.com/>



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!

LINE 友だち追加

SNSでプライマーをチェック!

facebook
最新情報はこちらから!

twitter

YouTube
フィリピンプライマーで検索!



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。

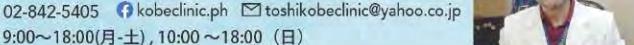
- 定期検診 ●コロナ抗原検査 ●RT-PCR
- Japanese Help Desk 常駐でキャシュレス 診療可能な海外旅行保険が増えました。

●美白及び脱毛 を始めました。



神戸クリニック KOBE CLINIC

UG, Festival Supermall, Filinvest Alabang Muntinlupa City, Philippines
☎ 02-842-5405 [f kobeclinic.ph](https://www.facebook.com/kobeclinic.ph) toshikobeclinic@yahoo.co.jp
営業時間 9:00~18:00(月~土), 10:00~18:00 (日)



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

歯は口を変え
口は顔を変え
顔は表情を変え
表情は人生を創る!

日本語・英語・
タガログ語対応
/当院は完全予約制です。

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



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. シオソン

日本語でアシスト
致します!

HIBARI
CLINIC

ひばりクリニック

メイ先生



日本人スタッフ
常駐



年中無休



オンライン診療

海外旅行傷害保険利用可

診療 09:00~13:00

時間 14:00~18:00



総合
診療科

予約優先制

※ウォーキンの場合は待ち時間が長くなります

マニラ本院 ☎ (02) 7001 2397 -年中無休-

Unit 1201, 12th floor, High Street South Corporate Plaza Tower 1
26th Street, Corner 9th Ave, Taguig, 1634 Metro Manila

●日本語対応可能
●最新デンタル機器完備

Aero Dental Center・Aero 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 (規知らず)、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、頸関節症の治療など



Aero Dental Center

Unit 213 second floor Assembly

Grounds 7248 Malugay street,

San Antonio, Makati



Aero Dental Clinic

The Linear Condominium,

1. Mayapis St. corner

Malugay St. San Antonio,

Makati

最前端のCAD/CAMを完備



Dr. Claver O. Acero

Dr. Joseph Neil Acero

Dr. Antonette Acero Vergara

Ms. Acero Liwayway

(Reson Bikey in An Endodontist)

Aero先生のインスピ

ューはこらから



まずご予約を! ☎ 0917-632-9242
0917-156-1017

✉ acero2@yahoo.com

●まずはE-mail、お電話にてお問合せください。



東京ヘルスリンク

ご予約・お問合せ: 0917-808-8874

アラマンモリトライフスタイルセンター内



健康診断

診療科目

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



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

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. シオソン

日本語でアシスト
致します!

38 PRIMER vol.183

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

安全、効果的、
そして
痛みもありません

2~9の
シェードの
白さ

料金は
P3999~

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、操作など自分でできる治療法の指導など総合的な漢方診療をご提供しております。

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



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

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



BODY
DRY OIL

FOOT

1 時間 350PHP
15 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 350ペソ

日本人経営のマッサージ店

安心しておくつろぎ下さい!!



**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!

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

angelsremedy008 09260490806

※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。



Angelworld Massage

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

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

INTRODUCTORY OFFER

P500/1時間～

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

CONTACT US:

Globe: 0926-632-3637 Smart: 0968-608-3446
0995-716-0244

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

1.5 hour (90min)
1,000 pesos

0921-842-5029
Possible VIBER AND Whatsapp
Apps ID serch now • ID: SPAMOMOKA

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
f Le Paradis Spa

Home & Hotel Massage Service
ホーム&ホテルマッサージサービス

LB Chan massage

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、パサイ、マンダルロン、タギグ、マラテ、オルティガス、バシック、バラニャーカー、アラパン、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

Viber Whatsapp Line Wechat

f <https://www.facebook.com/lbchanmassageservice>
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。

Contact details:
Cell: 09959920965/09993416068

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

24/7

Seven Angels Massage

24時間対応 自宅、コンドミニアム、ホテルなど、ご連絡いただき、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

OUR SERVICES:

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

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

sevenangels003
7angelsmassage

Soul Touch Massage

**24/7
On Call**

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



09195035904

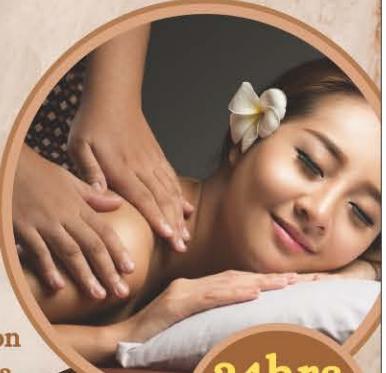
KakaoID: soultouch10 LineID : soultouch10

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



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
ベントサナマッサージ - Php 1200
白髪除去+マッサージ Php 1200

ホーム&ホテルマッサージ
— 24時間営業 —

BGC Makati Ortigas
Pasay Malate Parañaque Alabang

ご利用時間: 2時間~

料金は施術場所によって異なります

CONTACT US: 0926-747-4100 / 0928-762-1500





YOI
MASSAGE
YOUR RELAXATION
AT HOME

399 / hour

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

サービス内容

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

サービスエリア

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



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! ゼひご活用ください!



@philippineprimerで検索!

LINE 友だち追加

SNSでプライマーをチェック!

facebook

最新情報はこちらから!

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。卒園生は、主に日本の小学校やマニラ日本人学校へ就学しています。インターナショナルスクールへの進学も問題ございません。

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

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 フィリピンプライマー [検索](#)

THE DANCE DAY!!
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、ダンスレッスンイベントを開催します。
Hip hop.Lock.Jaz-funk.Breakin'様々なジャンルのダンスを体験できる最高な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 每週月~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

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
Bradcov Ave, Aseana,
Paranaque City

より詳しいお問合せはこちらから

BGCTで日系初のダンススタジオ!! LIV DANCE ACADEMY

THE DANCE DAY!!
2023年7月1日(土曜)

Hip hop 10:00am-11:00am Asami
Lock 11:00am-12:10pm Satoko
Jazz Funk 12:30pm-2:00pm Amy
Breakin' 4:10pm-5:10pm Natsumi
850php/1 session

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 每週月~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

SHINANO
International Language Centre, Inc.

語学レッスンを通じて コミュニティを広げ、真の国際人に!

[当センターの強み]

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

オンライン対応 個人・グループレッスン

◆ (0917) 373 2243 (中原)

Unit 704 Cityland Herrera Tower #98 V. A. Rufino Street corner Valero Street, Salcedo Village Bel-Air, Makati City [f shinanointernational](https://www.facebook.com/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えて当校独自の検定試験を開始することにしました。フィリピンの皆さんとよりよいコミュニケーションを構築するためにぜひご活用ください。

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

オンライン&対面レッスンの英会話・日本語スクール



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

- 【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・後留学で多数実績あり
- 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

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

Fusing your dreams with English
DCEC
Philippines

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
QRコードを
読み取って
ください

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



@dcecelenglish



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



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。

ステップフォワードBGC校

「無料体験レッスン」受付中!

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ん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 | Line: id@pf1344g

Unit 1602 One Park Drive, 11th Drive,

Cnr 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

Instagram

SNSでプライマーをチェック!
facebook いいね!
最新情報はこちらから!

YouTube
フィリピンプライマーで検索!

twitter

TikTok
はじめました

ビジネス情報は
こちらをSCAN!



<https://primer.ph/business/>

美容・アート・ランゲージ・医療

学習・資格

上級コース

再開

約15年の実績を誇る ビジネス英会話最大手



オンライン
受講可能

グランドライン
GRANDLINE

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つ
ており、経験豊富な講師が
レッスンを行います。



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

ご家庭向けの講師派遣、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/>
f 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



HOT TOPICS in Manila

あの、あんこたっぷり和菓子が
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)を目の前で焼してくれるショップが、マカティのセントラルスクエアーの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 45 PHP
 - ◆ 6 ピース 270 PHP
 - ◆ 12 ピース 540 PHP
- 〔6ピースと12ピースの
デリバリーもできます!〕



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.benriya@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
先ずは、ご相談下さい。

(日本人直通)

0969-624-3208

manila.benriya@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ピアイ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、そして焼きたての美味しいパン。メニューは主にパエリアやパスタ、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



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。月2,500ペソから始める事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 × RCBC Leasing
Partners Through Generations

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

日系最大
コワーキングスペース
レンタルオフィス

GRAND OPEN

好条件!

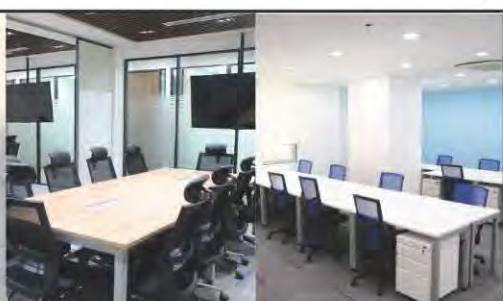
コワーキングスペース

1ヶ月P5,000~(24時間)利用可能!

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

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
- パ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絡で最大収容人数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



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