



# BGC

*Bonifacio Global City*

Live and Play in Manila's Urban Oasis

マニラ最先端の街で遊ぶ、暮らすBGC ~ Part 2~

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](http://www.primer.ph)



## ATMでの現金引き出し不要! はじめようキャッシュレス決済



BDOで普通預金口座を開設されると、ATMデビットカード(※日本のキャッシュカードにあたります)が自動発行されます。

現金を持ち歩かずに、お買い物、レストランでのお食事、請求書の支払いなどを、預金口座に直接リンクされたカードで行うことができます。

利用金額は即時銀行口座から引き落とされます。

世界中のVisaまたはMastercardが使える店舗およびオンラインショップでご利用いただけます。

※一部デビットカードの決済を受け付けていない店舗もございます



### オンラインバンキングで、セキュリティ管理ができます

オンラインバンキング上で、いつでもカードのロック/解除、国内外でのお引き出しや購入金額の上限の設定などができます。

### 提携ホテル、店舗、レストランで、お得な割引をお楽しみください



現在ご利用可能な割引は、弊社ウェブサイト cards→Debit card→BDO Dealsからご確認できます。

### 口座開設のご相談は、ジャパンデスクまでお気軽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。



**SANTIS Delicatessen**  
*Come visit our 13 Sántis Branches*  
 メトロマニラに広がる店舗をご利用ください!

**Sántis Yakal**  
 WIC Bldg., 7431 Yakal St.,  
 San Antonio Village,  
 Makati City, 1203  
 Tel.: 8844-1154  
 Fax: 8893-1573  
 Mobile: 0917-8447-123

**Sántis Forbes**  
 San Antonio Plaza Arcade,  
 Forbes Park, Makati City  
 Tel: 8894-1293/8817-0893  
 Fax: 8817-0893  
 Mobile: 0917-8447127

**Sántis Wilson**  
 Promenade Bldg., 198 Wilson St.,  
 cor. P. Guevarra Street, San Juan City  
 Tel: 8633-2409/8631-8268  
 Fax: 8726-7732  
 Mobile: 0917-8447129

**Sántis Molito**  
 Unit #8 El Molito Commercial Complex 4  
 Alabang-Zapote Road cor. Madrigal Ave.,  
 Alabang, Muntinlupa City  
 Tel: 8850-3967  
 Fax: 8850-3721  
 Mobile: 0917-8354504

**Sántis Timog**  
 TOMA Building, 66  
 Timog Ave., Quezon City  
 Tel: 8415-5532 • 8426-8315  
 Fax: 8925-0672  
 Mobile: 0917-8447149

**Sántis Silang**  
 Km. 52, Buho, Silang, Cavite  
 Tel: (046) 414-2337  
 (02) 8514-5120  
 Fax: (046) 414-1694  
 Mobile: 0927-6961825

**Sántis Rockwell**  
 RS 120 & 121 Joya at Rockwell,  
 28 Plaza Drive, Rockwell Center,  
 Makati City  
 Tel: 8403-0144 / 8403-0688  
 Fax: 8403-0140  
 Mobile: 0917-8409406

**Sántis Capitol Commons**  
 G/F, Unit SC-R1 & R2  
 Capitol Commons Meralco Ave.,  
 cor. Shaw Blvd, Ortigas Center  
 Pasig City  
 Tel: 8631-2068  
 Fax: 8650-0638  
 Mobile: 0917-8097251

**Sántis Corinthian Hills**  
 Unit 104, Upper G/F  
 Corinthian Hills Club House,  
 Temple Drive,  
 Ugong Norte Quezon City  
 Tel: 8637-9745  
 Fax: 8637-9744  
 Mobile: 0917-8097265

**Sántis Bonifacio Global City**  
 Lower G/F, C3  
 Bonifacio High Street Central,  
 Bonifacio Global City,  
 Taguig City  
 Tel: 8478-6931  
 Fax: 8478-6739  
 Mobile: 0917-8097267

**Sántis Sta. Rosa**  
 Unit 01 Ground Floor, Paseo 2,  
 Paseo de Santa Rosa,  
 Sta. Rosa, Laguna  
 Tel: (049) 502-1102  
 Fax: (049) 502-2067  
 Mobile: 0917-8097273

**Sántis Twin Lakes**  
 G/F, Unit R-4 Building B,  
 Twin Lakes Shopping Village,  
 Laurel, Batangas  
 Tel: (046) 460-5633  
 Fax: (046) 423-1188  
 Mobile: 0927-2353153

**Sántis Magnolia**  
 Upper G/F of  
 Robinsons Magnolia, Aurora Blvd.,  
 cor. Doña Hemady St.,  
 New Manila, Quezon City  
 Tel: 8552-2723  
 Mobile: 0917-8287322





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





August/Agosto  
2023 08  
Contents

Special Feature

マニラ最先端の街で遊ぶ、暮らす

Bonifacio Global City ~Part 2~ ..... 04



27 プロ直伝 今晚のおかず まめ知識付 今回の食材  
空芯菜 (Kangkong)

29 Get Healthy! Be Healthy! Be Beautifully! In the Philippines  
ダイエットを成功させる5か条

43 HOT TOPICS

44 フィリピン経済 NEWS

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

ビジネスプライマー (裏面からお読みください)..... 44

Feature of the Issue

In the final installment of our two-part BGC special, we're taking you to the northern part of BGC, where a brand-new destination is located! This is Mitsukoshi BGC, famous in Japan for providing a high-end shopping experience to its visitors. Inside this new luxury mall in Manila, you'll find unique coffee spots, new casual dining establishments, corners for anime and manga lovers, and even health, wellness, and shopping centers that will keep you in the height of beauty and fashion. Aside from Mitsukoshi BGC, we'll also explore Uptown Bonifacio's different bar concepts that will introduce you to a fun and exciting nightlife experience that you may have been craving for so long while staying in the Metro.



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/](https://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(パシッグ)..... 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

E-mail : information@primer.ph

URL : http://primer.ph

無断転載・複写・引用を禁じます

PRIMER 08月号 Vol.184

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

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

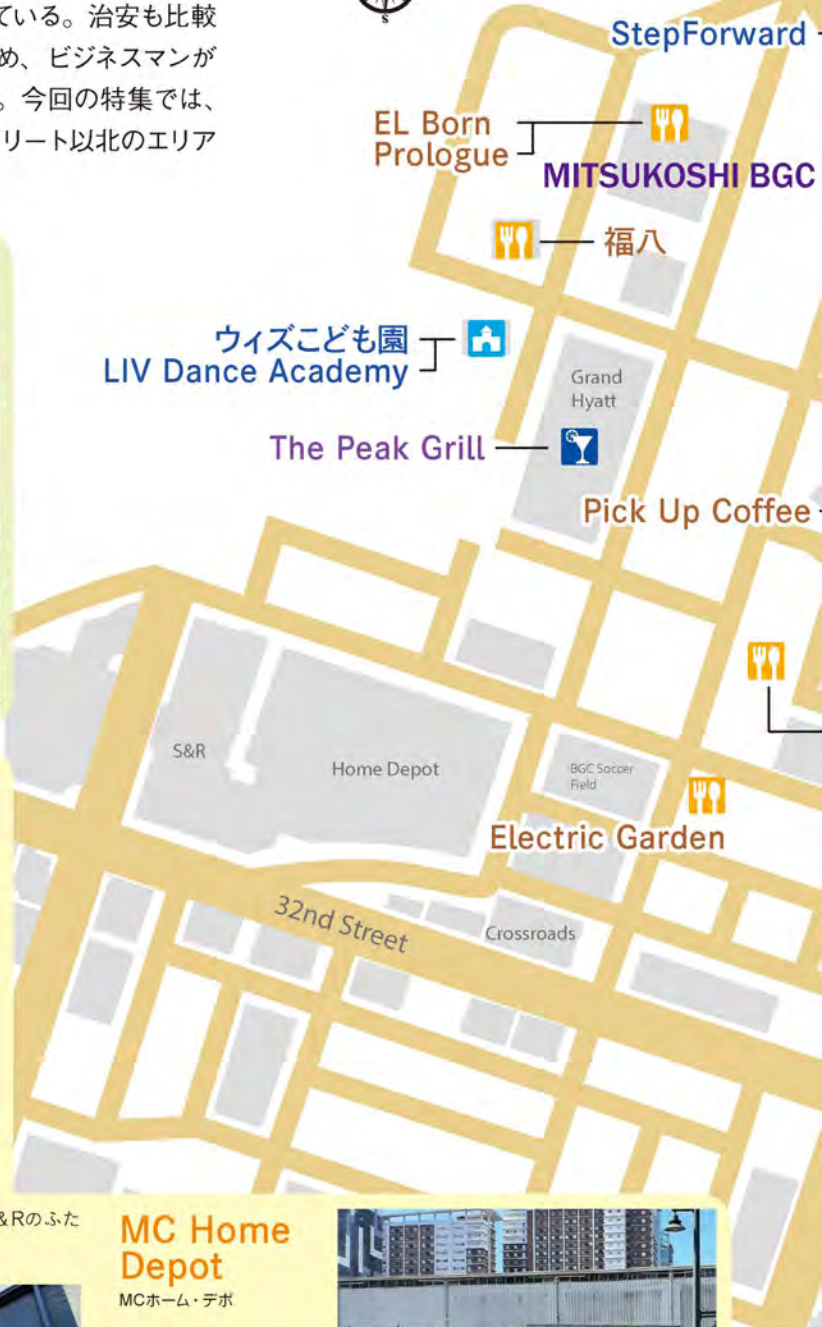
マニラ最先端の街で遊ぶ、暮らす

# Bonifacio Global City

## ~Part 2~

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中心業務地区。ここでは高級コンドミニウム、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！後半となる今月は32thストリート以北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



### MITSUKOSHI BGC

日本やフィリピンのショップ約120店舗が入った商業施設。2022年11月18日に先行オープンし、2023年7月にグランドオープンを迎えた。詳しい情報は10～11ページで！



### 知っておきたいスポット！



#### St. Lukes

セントルークス病院

総合病院。ジャパニーズヘルプデスクもあり、日本語対応。中にはわずかながら飲食店もある。

ジャパニーズヘルプデスク直通  
☎ 0917-592-5732

### 会員制スーパー

このエリアの会員制スーパーはLandersとS&Rのふたつ。どちらも年会費はP700から。



### MC Home Depot

MCホーム・デポ

家具、カーテン、カーペット、照明、バスタブやトイレ、インテリアグッズやリフォーム素材などあらゆる商品を販売するストアが集まった施設。



## The Smile Bar

ザ・スマイルバー

わずか20分で白い歯に!安全なホワイトニングシステムを提供する歯のホワイトニングサロン。ブリリアントスマイルTMスウェーデンの

最先端特許技術を使用した施術を採用し、施術毎に2~9シェードの歯の白さを保証。コーヒーや紅茶などの汚れが気になる人におすすめ。

Uptown Parade BGC (Second Floor) Taguig City ☎ (02) 8541-2853  
✉ uptown@the-smile-bar.ph



## Childcare Center Whiz

ウィズこども園

心と体の健やかな成長のために、日本語の保育と楽しい運動を大切にしている日系幼児教育施設。毎日のプログラムには、運動と英語があり、曜日ごとのプログラムには、ワーク・創作・音楽がある。

日本の季節に応じた毎月のイベントに加えて、BGC内の農園で農業体験、HIPHOPダンス教室、J1リーグ湘南ベルマーレによるサッカー教室なども実施している。



Unit 209, 1ST Floor Park West Veritown, 7th Ave. Corner 36th St. BGC, Fort Bonifacio, Taguig  
☎ 02-8529-2129 🌐 whizkids.jp 📘 whizjapan ✉ info@whizkids.jp

## Gallery by Chele



🍴 レストラン

☕ カフェ

🍷 バー・クラブ

🎓 学校

🏥 病院

Revel  
Xylo  
The Island  
Clubhouse  
Yes Please  
The Brewery

The Smile Bar  
Salvatore Cuomo  
Alegria  
WILD Plant Based Cafe Bar

Uptown Parade

Uptown Mall

Mamma Mia  
El Corazon  
麵屋こころ  
Saigosan

Manila  
Japanese  
School

British  
School  
Manila

International  
School  
Manila

FETA Mediterranean Restaurant

おもしろ  
日本食レストラン  
シリーズ

## Saigosan

サイゴースン

最近増えてきているローカルオーナーによる日本愛に溢れた遊び心満載の日本食レストラン。そのうちの一つであるSaigosanはUptown Mallに2022年にオープン。日本の電車や駅をイメージしたインテリアが楽しい。



Photo Credit: Saigosan

## LIV Dance Academy

リフ・ダンスアカデミー

日本人インストラクターによるダンススタジオ。リズム感やコアを鍛え、基礎体力向上もはかれるダンスですが、始めたいけどどうしようと考えている方にピッタリ!日本で豊富なダンス経験をもつヘッドコーチのAsamiさんが、ダンスの基礎から丁寧に教えてくれます。



Unit 208, Park West Veritown, 7th Ave., cor. 35th St., BGC, Fort Bonifacio, Taguig  
☎ 0961-116-7000 🕒 月~金曜 15時~21時 / 土曜 10時~21時

## StepForward Philippines inc.

ステップフォワード株式会社

ベーシックな英会話はもちろん、資格対策(TOEIC/TOEFL/英検/IELTS)、ビジネス英会話、旅先・出張先で使えるトラベル英会話まで幅広いコースを提供。また、発音徹底トレーニングはアメリカンアクセントを中心に練習を行う人気コース。レッスンは原則、対面授業またはオンラインによるマンツーマン。



Unit 1602 One Park Drive, 11th Drive, Corner 9th Ave, Taguig  
☎ 02-7089-9953 🌐 stepforward-learning.com

## Uptown Mall

アップタウンモール

夕方になると音楽に合わせて表の噴水ショーが始まり、モールの外観全体も派手にライトアップ。海外ブランドのレストランやショップが多く、アルフレスコデザインエリアも。



## Uptown Parade

アップタウンパレード

アップタウンモールの前にあるレストラン街。イタリアンのサルヴァトーレ・クオモをはじめ、おしゃれなレストランが集まる。夜はイルミネーションもあり、華やかなエリア。



# 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!



Electric Garden

## Gallery by Chele

ギャラリー・バイ・シェレ



スペイン人シェフJose Luis "Chele" Gonzalezさんとフィリピン人シェフCarlos Villaflorが腕を振るうモダンなレストラン。スタイリッシュな建物のエレベータを上がると、外の喧騒とは異なる落ち着いた雰囲気空間が広がる。全面ガラスのエントランスから、温かい木調のインテリアを見渡すことができ、スタッフの笑顔とともに訪れた人を温かく迎えてくれる。大理石に囲まれたキッチンは、シェフの調理する姿を指先まで見ることができるのも魅力だ。エントランスにはバーカウンターとテーブル席が用意され、食事前のひと時を当店自慢のカクテルや地元産のオーガニック素材の自然な甘みのフレッシュジュースで過ごすことができる。



Photo Credit: Gallery by Chele



5/F Clipp Centre Building, 39th Street Corner 11th Avenue, BGC, Taguig City ☎0917-546-1673 🕒12時~22時 🌙月曜  
📍 www.gallerybychele.com 📱 gallerybychele 📷 gallerybychele

## Salvatore Cuomo & Bar

サルヴァトーレ・クオモ・アンド・バー



日本とアジア各地に100店舗以上展開するレストランブランド。オーナー兼シェフのサルヴァトーレ・クオモ氏は、ナポリピッツァを日本に広めたと言われるカリスマシェフ。マニラ支店のオープンに備えて事前にマニラに飛び、現地の食材が日本のスタンダードに合うかしっかり調査をしたと言う。食材のこだわりは徹底しており、使用するトマトの色まで細かくチェック。サルヴァトーレ氏のオリジナルピザ「D.O.C.」は世界最高峰のピザの祭典「PIZZA FEST」で最優秀賞を受賞した逸品で、完熟チェリートマト、たっぷりのプッファラ・モッツアレラ(水牛のモッツアレラ)、バジルとオリーブオイル、そして自家製のもちもちピザ生地が美味しい。



Photo Credit: Salvatore Cuomo &amp; Bar

G/F Uptown Parade, Taguig  
☎0917 623 3141 🕒🌙月~木曜 12時~14時30分、17時30分~22時/金・土曜 12時~0時/日曜 12時~21時  
📍 www.salvatorecuomoph.com 📱 SalvatoreCuomoPhilippines1

## Electric Garden

エレクトリック・ガーデン



2023年4月にオープンし、早くも話題に上がっているプライベートダイニング。たくさんの観葉植物とプロジェクトマッピング技術を組み合わせることで、幻想的な雰囲気を作り出している。レストランはフォーマルなThe Dinner Club、バーエリアのOmakase Bar、緑あふれるThe Garden、シガラの愛好家たちがのんびり交流できるThe Cigar Lounge、そしてプロジェクトマッピングを最大限に生かしたThe Observatoryの5つのエリアで構成される。メニューにはヨーロッパと和食をベースにした創作料理が並び、味はもちろん、見た目も楽しませてくれる。ウォークインも歓迎。



Capital House 9th Avenue, corner 34th St., BGC Taguig  
☎(02) 7121 2633/0917-106-5320 🕒🌙火~日曜 16時~翌2時  
📍 electricgarden.ph 📱 electricgardenph  
📷 electricgardenph





## EL Born

エル・ボーン

三越BGC店の2階に構えるスパニッシュ。スペイン人シェフのデイビッドさんと妻のイヴォーネさん曰く「スペイン・バルセロナへの愛の集大成」であり、野菜から肉、魚介類に至るまで、新鮮でオーガニックな食材を使ったカタルーニャ地中海料理のエッセンスを紹介している。ダヴィッドシェフのカルパッチョ・デ・ブルボは、トリュフ入りポテトの上にタコのカルパッチョをのせたもので、シェフお勧めの一品。バーでは、店内で食事をせずにゆったりとした時間を過ごしたいゲストのために、グラスワインも用意されている。

2/F Mitsukoshi Mall, 8th Avenue corner 36th Street, Grand Central Park, North BGC, Taguig City  
☎0917-316-9129  
🕒11時～22時 📍elborn.ph



## Alegria Manila

アレグリア・マニラ

フィリピンとラテンアメリカ料理を提供するファインダイニングレストラン。シェフのMontañezさんの独創的な料理は芸術品さながらで、メニューだけでなく店内もローカルの芸術家によるアート作品が飾られ、とてもアールスティックな空間になっている。ア・ラ・カルトメニューはもちろん、おすすめしたいのはコースメニュー。ぜひワインやカクテルとのペアリングを楽しんでみて。

Retail 9 G/F Uptown Parade 9th Avenue and 38th Street, Bonifacio Global City, Taguig  
☎0956-834-8677  
🕒火～日曜 17時～翌1時 🌕月曜  
📍grupoalegria.online/alegria-manila  
📱alegriamnl 📱alegriamnl



Photo Credit: Alegria Manila

## FETA Mediterranean Restaurant

フェタ・メディテレーニアン・レストラン

アットホームな雰囲気心地よい地中海レストラン。グリーンヒルズにも支店を構える。オンラインショップもあり、レストランのメニューはもちろん、生鮮や地中海の食材・食品を幅広く販売・当日配達している。

Avida Towers Verte, G/F Tower 1, 34th St. Cor. 9th Ave. Bonifacio Global City, Taguig  
☎(02) 8705-7238 / 0966-950-8005 / 0939-499-1128  
🕒11時～23時  
📍www.thefeta.com 📱feta.mediterranean 📱feta.mediterranean



## 麺屋こころ

Menya Kokoro

フィリピン初のまぜそば専門店。本場名古屋の台湾まぜそば発祥の店で修行し、本店を関東に構え、本場の味を提供。卵を混ぜ合わせ、好みで昆布酢を入れ、よくかき混ぜて食べるのがコツ。麺が無くなると、少量の白ご飯をもらえ、残りタレと合わせて食べることが出来る。是非お試しあれ。

Uptown Mall, 9th Ave, Taguig  
☎02-7758-6493 🕒月～木曜 10時～22時 / 金～日曜 10時～23時  
📍www.menyakokoroph.com  
📱menyakokoroph 📱menyakokoroph



## Mamma Mia

マamma・ミーア

アップタウンモールの1階角にあるMamma Miaのコンセプトは「ワンストップショップ」。朝、昼、晩と一日のうちのどのシーンでも立ち寄って、くつろぎながら食事をして欲しいというイタリア人オーナーの思いがこもる。日中は素朴なレンガの壁にぶら下がるプレートなどの装飾品が温かい家庭的な雰囲気、夜はライトを落としてイタリアのバーへとお客様をいざなう。

Uptown Mall, BGC Taguig  
☎(02) 8541 8933 / 0966 663 7803  
🕒11時～21時30分  
📍mammamiaph.online  
📱MammaMiaPHL 📱mammamiaph



## El Corazon

エル・コラソン

El Corazonのめざすのは、伝統的なフィリピン料理とスペイン料理の融合、そして現代的な味の追求。スペイン料理はもちろんのこと、フィリピン国内で気軽に食されている料理が、少しオシャレして提供される。白い壁に数点の絵画がかけられたシンプルな内装の店内だが、親しい仲間同士でいつしか時を忘れてゆっくり食事を味わいながら時を過ごしてしまいたい。店の一番人気、パエリアは店が混雑していなければ15分程度で出される。

2/F, 9th Ave cor 36th St, Uptown Mall, Fort Bonifacio, Taguig  
☎(+63) 2 802 5596 / 0977-834-0094  
🕒7時～22時  
📍corazon.ph 📱www.corazon.ph 📱corazonph



# BGCのバー・クラブ

このエリアの注目はUptown Mallの隣にある複合施設The Palace。カジュアルからハイエンドなクラブ・バーが一つの建物に集結し、BGCナイトライフの要となっている。また、Grand Hyattホテルの高層階にあるThe Peakもバーを語る上では外せない。

## The Peak Grill

ザ・ピークグリル



ホテル高層フロアのレストラン・バー。ホテルの60～62階を占める大規模な店舗はロビーからは専用エレベーターで行くことができる。約400人収容の広さを誇り、オープンキッチンやウイスキーバー、ミュージックラウンジなどのエリアで構成。まるで迷路のように入り組んだ複雑な店内はエリアごとに全く違った雰囲気を出しており、長テーブルのある明るいエリアから照明を暗くしたムードのある隅々まで、シチュエーションによって使い分けができる。ライブバンド用のステージは吹き抜けになっており、2階の席から見下ろせる設計になっている。ウイスキーバーではスコットランドのSkene社製のスコッチウイスキーをはじめ、日本のウイスキーも揃える。

8th Avenue corner 35th Street, Bonifacio Global City, Taguig City ☎(+632) 8838 1234 🕒17時～23時  
 🏠 www.hyatt.com 📱 grandhyattmanilaph 📷 grandhyattmanilaph



Photo Credit: The Peak Grill



## Revel

レヴェル



姉妹店のThe IslandやXyloよりも更にハイエンドな大人向けのクラブ。VIP並みのサービスと高級リキュール、そしてクラブ業界で最もオンデマンドなDJと全てにおいてハイレベルのものを揃え、まさにマニラのトップが集まるクラブとしてその名を馳せている。屋外の席は隣のThe Islandを見渡すことができる。よりプライベート感のある空間で過ごしたいなら、中二階のソファ席がおすすめ。

11th Ave, corner 38th St, Uptown Bonifacio, Taguig ☎0917-311-8800 🕒水～土曜 22時～翌5時  
 🏠 thepalacemanila.com 📱 RevelAtThePalace 📷 revelatthepalace



Photo Credit: Revel



## Xylo

サイロ



高級感のある内装と最新のテクノロジーを誇るハイエンドなナイトクラブ。25～40歳を対象としており、The Islandよりも大人向けの雰囲気。仲間とくつろげる広いソファやステージがよく見えるカクテルテーブルに加え、2階から会場を見下ろせるガラス張りのVIPルームも6室用意。国内でよく知られたDJが常駐し盛り上げてくれる。

9th Avenue corner 36th Street, Uptown Bonifacio, The Fort, Taguig ☎0917-680-8888  
 🕒水～土曜 22時～翌4時  
 🏠 thepalacemanila.com 📱 XYLOatThePalace 📷 xylomanila



Photo Credit: Xylo



## The Island

ザ・アイランド



大きなプールがあるアウトドアナイトクラブ。プールに浮かぶカラフルな浮き輪、トロピカルでポップな壁一面のイラスト、そして明るいネオンが若者向けの活気ある雰囲気を作り出している。広い敷地内にはプールを囲むようにして9つのお店が並び、お店によってはカクテルやシーフード、ビールなどに特化したメニューを提供。大きなステージではライブパフォーマンスが雰囲気を盛り上げてくれる。

9th Ave, cor 36th St, Uptown Bonifacio ☎0917-689-8888  
 🕒金・土曜 20時～翌3時  
 🏠 thepalacemanila.com 📱 theislandPH 📷 theislandph



Photo Credit: The Island



## Clubhouse

クラブハウス

The Palace内のクラブでは一番新しく、ラフなイメージのカジュアル寄りなインテリア。壁に投影されたLEDがおしゃれ。席は広々としており、隠れ家的な心地よさもあって、カクテルを片手にゆっくりと友人同士で語りた時にピッタリのお店だ。他のクラブで遊んだ後の二次会などにもおすすめ。



Photo Credit: Clubhouse

Uptown, 11th Ave. The Palace Complex, Taguig

☎0917-3260-088

🕒火・木曜～土曜 21時～翌4時30分

🌐thepalacemanila.com

📱clubhousemnl 📷clubhousemnl



## Yes Please!

イエス・プリーズ

カジュアルで居心地のよいバーレストラン。クラブに行きたいが若者が集まるお店は行きづらいつ感じている30代以降をターゲットにしている。メニューはステーキライス、ピザ、パスタ、サラダ、ポテトフライ、牡蠣のペイクといった軽食やアメリカン風の料理が多め。カクテルもある。



Photo Credit: Yes Please!

38th St. Uptown, 11th Ave, Taguig

☎0905-339-7574

🕒18時～翌3時

🌐thepalacemanila.com

📱yespleaseph 📷yespleaseph



## The Brewery

ザ・ブルーエリー

美味しいクラフトビールで知られるマイクロブルワリー兼パブ。店内に設置された醸造タンク内でビールを製造。ビールはドイツの醸造基準に基づいて作られた無濾過の生ビールで、酵母の旨みが残り、市販のビールでは味わえない美味しさがある。クラブの喧騒から離れて静かに飲食がしたい人に。



10th Avenue corner 38th Street Bonifacio Global City, Taguig City, 10th Ave, Taguig.

☎0917 813 9429

🕒月～木曜 12時～翌2時 / 金・土曜 12時～翌5時 📅日曜

📱upperhouseph 📷thebreweryph

## Wine Story

ワインストーリー

主にフランス、ボルドー産のワインを中心に豊富なセレクションを提供するワインショップ。ボトルで購入できる他、イートインもでき、料理と一緒にワインを楽しむこともできる。メニューはP200以下の簡単なものから、P3,500以上のアンガスビーフのステーキまで、幅広い。また、接待やミーティングなどに利用できる個室も完備。



Photo Credit: Wine Story

One Uptown Residence, 9th corner 36th st., BGC, Taguig City

☎0917-812-4763

🕒月～土曜 11時～22時 / 日曜 11時～21時

🌐www.winestory.com.ph

📱WineStoryUptown 📷winestoryph



# カフェ

最近の流行りは気軽に美味しいコーヒーを飲めるキオスクタイプのカフェ。サクッと立ち寄って、比較的安価に美味しいコーヒーやアイ스티ー、ジュースなどのドリンクを注文できる。散歩がてらでも、仕事の合間などでも重宝することだろう。

## Pickup Coffee

ピックアップコーヒー

ピックアップ専門のキオスクカフェ。低価格で美味しいコーヒーを提供することをコンセプトとしており、気軽に立ち寄って数分でドリンクを受け取ることができる。ドリンクはP50から、コーヒーやアイ스티ーなど豊富な種類を提供。Grab FoodやFood Pandaからも注文可。



Photo Credit: Pickup Coffee

UPTOWN Bonifacio, BGC 🕒24時間

🌐www.pickup-coffee.com 📱pickupcoffeeph 📷pickupcoffeeph

## WILD Plant Based Café Bar

ワイルド・プラントベースド・カフェ・バー

Uptown Paradeの前に位置するヴィーガン向けのアルフレスコカフェ・バー。植物性の食材のみを使ったドリンクやメニューを提供し、バーガー、サンドイッチ、ワッフルにソフトクリームなど幅広いものを提供する。ヴィーガンの方はもちろん、胃に優しい食事したい人にもおすすめ。



Photo Credit: WILD Plant Based Café Bar

G/F, UPTOWN PARADE, 9th Ave, Taguig ☎09456509178 (Viber, Whatsappも対応)

🕒日～木曜 10時～23時 / 金・土曜 10時～翌1時

🌐www.wildplantbasedcafebar.com 📱wildcafebarph 📷wildcafebarph

# MITUKOSHI BGC

右のQRスキャンすると  
プライマー WEBの  
MITUKOSHI BGC  
のページが開きます。



2022年11月18日に先行オープンし、7月21日グランドオープンを迎えたMITUKOSHI BGC。今どんなテナントがあって、今後どんなテナントが入るのか？気になる今回はMITUKOSHI BGCのおススメのショップなどをピックアップしてご紹介します（より詳しい情報はWEBで！）



## SIGNET

イタリア、フランス、スペイン、日本などから厳選して取り寄せた高級ファッションアイテムを販売するセレクトショップ。三越店の限定商品もあり。



## 麺処 (メンドコロ)

3000本のしゃもじは圧巻！本支店の限定メニュー「担々まぜそば」と「カレーつけ麺」も要チェック！



## Key Coffee

日本産のコーヒー Key Coffeeを提供するオシャレなカフェ。焼きたてのパンや日本をイメージした創作メニューを提供。



## SEIKO

世界初のGPSソーラーウォッチ、セイコーのアストロラインから#SSJ017J1は要チェック！新キャリアー3X62を搭載した新発売モデル。



## Prologue

フレンチの目野シェフが手がける人気店が近日オープン！



## Baccarat

店舗には必ずシャンデリアを設置。当店のシャンデリアもぜひチェック！

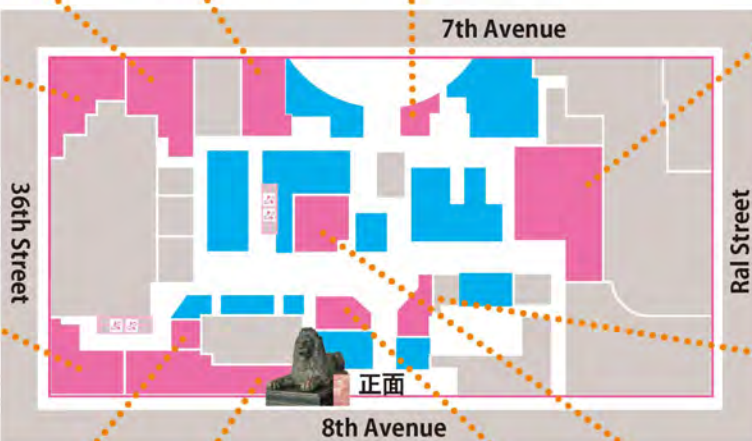


## MITSUKOSHI BGCとは？

「MITUKOSHI BGC」は、「NEXT MANILA LIFESTYLE」をコンセプトに誕生した商業施設です。“食や美”を通して広がる体験や上質で新しいライフスタイルを提案し、日本やフィリピンのショップ約120店舗で構成したショッピングモールとなっています。モールは、全4棟からなる住宅棟「ザ・シーズンズレジデンス」（総戸数約1,400戸）の地下1階から現在は地上2階までオープン。2023年7月21日、ついにグランドオープン！



1階は主にファッション関連のショップやカフェ、プロローグや麺処と言った人気レストランが集まる。そして注目すべきは、フィリピンの他のお店では買えない日本の美容品を豊富に取りそろえるMITUKOSHI Beauty。



## MITSUKOSHI BEAUTY

素材厳選のお肌に優しい日本製品がずらり。くわしくは13ページへ！→



## 資生堂

ご存じ日本の化粧品ブランド。品ぞろえはフィリピン国内トップ！



## LEXUS

TOYOTAの最高級ブランド。そのライフスタイル提案型のニューコンセプト・ショールーム。



## The Matcha Tokyo

100%オーガニック抹茶を使用したかわいいカフェ。軽食やスイーツも！



## SNIDEL

“ストリート×フォーマル”をコンセプトに、ストリートカルチャーとエレガンスを組み合わせ、他にないスタイリングを提案。



# 2F

## Japan Eye Center

日本品質のアイクリニック。世界的な流行となっている目のライフケア



## Paris Miki

フレームのオリジナルブランド、取り扱っているレンズ数ともに、充実!



## % Arabica

あの人気の日本カフェが三越で再開。



一番の目玉は日本の書籍を取り扱うフィリピン初の紀伊國屋。期待のスパニッシュレストランEL Born、近日オープン予定の人気カフェ% Arabicaなども要チェック。

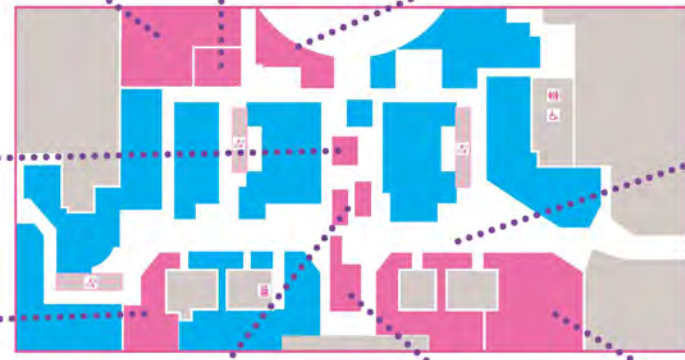
## Cutting Edge

人気のゲームがずらり!



## El Born

スパニッシュ・メディテラニアン料理のレストラン。味は三越のお墨付き! パルセロナから渡り出したシェフが、本場の味をそのままにご提供! (詳しくは7ページで!)



## 紀伊國屋 / Fully Booked

いわずと知れた日本の書店。日本語の書籍や漫画コーナーも。



## Frankie General Store

サステナブルな雑貨がずらり! お土産物にも便利。



## Co.

フィギュア、おもちゃが品切れ続出!



## Daiso

どこにでもあるダイソーと侮るなかれ! 品ぞろえはフィリピンNo.1。



## ITADAKI FOOD COURT

主に日本の有名レストランが集まるカジュアルなフードコート。チョイスが多く迷ってしまいそう。



### お店PickUP!

## Saboten Express

マニラで人気のとんかつ屋のひとつ。とんかつセットはもちろん、カツサンドなどフードコートでも豊富なメニューを楽しもう。



## 三ツ矢堂製麺

フィリピンでつけ麺を広めた"House of Tsukemen"。ラーメンメニューもあり。



## Ralph's Wine & Spirits

有名ワイン&スピリッツ店。品揃えはBGCでNo.1。



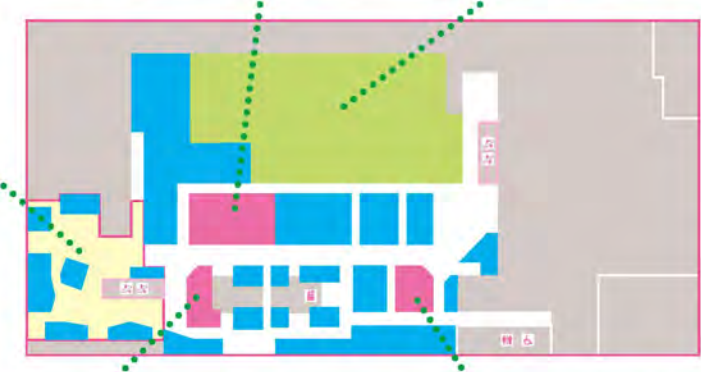
## MITSUKOSHI FRESH

日本の商品を数多く揃えるスーパー。くわしくは12ページで→



# B1

地下フロアの注目は日本の商品がずらりと並ぶスーパーのMITSUKOSHI FRESHと、日本をはじめ有名チェーンを集めたITADAKI フードコート。



## MOS Burger

おなじみのモスバーガー。日本のバーガーチェーンならではのライスバーガーなどがおすすめ!



## 東京ミルクチーズ工場



三越BGC限定の生ドーナツ販売中! その他新メニューも続々登場。

## cuddle

鹿児島で1933年から本格的な和食を作り続けている割烹料理店「山映」の三代目女将、友季さんがプロデュースする「cuddle」が7月後半から期間限定でお惣菜を販売!





ご存じですか？

ミツコシフレッシュで売られている

MITSUKOSHI  
**FRESH**



Follow us!

# 各カテゴリーのベストセラー

日本人の駐在のお客さまをはじめ、ローカルの皆さまにも売られている  
定番ベストセラーのご紹介！ いままで気が付かなかった美味しさを探してみてください。

## 生鮮コーナー



日本から空輸で運ばれる鮮魚をつかったお寿司。店頭で召し上がるローカルのお客さま多数！

サーモン寿司610php  
(8pcs/pack)



店頭でお好みのお肉をチョイス、お好みの調理を承ることも可能です。

USリブアイステーキ 3,640php (kg/  
調理代別)

S&Bのワサビはステーキのアクセントなどにも是非お試しを。

S&Bワサビ 75php (43g)



新鮮なフルーツを毎日店頭でカット、いろいろなフルーツが同時に楽しめます。

170php~  
(220-300 g)



フィリピンではミツコシフレッシュが独自で輸入。樽から醸される琥珀色がウィスキーのような米焼酎。

奥球磨7年貯蔵米焼酎  
3,995php  
(500ml)

現地でも知名度の高い、人気の瀬祭はローカルの方へのギフトに最適。  
瀬祭純米大吟醸 磨き二割三分  
4,675php (720ml)



海外からも多くの賞を受賞したフィリピンのローカルクラフトビール。クラフトビール  
115 php~ (330ml)

## お酒コーナー



## 冷凍食品コーナー



日本のソーセージはもはや日本食のひとつ。パリッとした食感は日本からの輸入品ならではの。クリスマスソーセージ  
548php (400g)



手軽に楽しめる安定の味の素の冷凍総菜。から揚げはお弁当にも。

餃子 565 php (575g)  
から揚げ 550 php (600g)



ローカルの方にも大人気。ひきわりや中粒などお好みで。  
納豆 139 php (40g x 3)

## 日配品コーナー



日本人の駐在の皆さまにはおなじみのミドリのみ。たまご。  
250 php (12個入)



現地製ですが、しっかり日本のお豆腐の味。  
ソフト豆腐  
95 php (275g)



日本人酪農家の八巻さんがタルラクでつくる新鮮な牛乳。  
カウズミルク  
80php (480ml)

## お菓子コーナー

子供から大人まで楽しめる、人気の定番お菓子。  
Pocky 46php (40g)



フィリピン人に親しまれる日本からのお土産ベストセラー。  
106 php (59g)



長年愛される、手炒りマカダミアナッツをコーティングしたマカダミアとカリカリのアーモンドが楽しめるアーモンド。

ALMOND 126 php (74g)  
MACADAMIA 134 php (63g)



Follow us!

# ミツコシビューティならではの おススメアイテム/サービスご紹介!!

## MITSUKOSHI Beauty



誕生から人生の最終章まで、一生に寄り添いながら、健やかで美しいライフスタイルをサポートするブランド。肌につけた時の心地よい香りもおすすめのひとつ。

Waphyto レジェナ トナー  
(左/2,795php/145ml)



本年2月に発刊された雑誌で「世界を変える女性100人」にも選ばれた植物療法士、森田敦子さんが監修。



美容師の自己ケア用商品として瞬く間に口コミで広がり、流行に左右される事の無いブランドとなったイスタンダード。髪・肌・自然環境すべてに配慮した「良い」ものでありたいという「良」の文字がパッケージデザインに密かに刻印されています。  
イスタンダード シャンプー  
2,600php/600ml  
1,495/250ml



24時間持続する#1の眉ライナーで、濃すぎる眉にはさようなら。  
K-palette 845php

「植物の生命力と癒し」をテーマに、日本でいち早く精油を取り入れた、上質のナチュラルヒーリング化粧品。

La CASTA シャンプー 1,400php~ (300ml)



2月のフィリピンでのローンチ以降、瞬く間に人気となり、品切れ品番も出たビューティツールブランド。  
KOBACO  
アイラッシュカーラー  
1,595php



従来よりも軽いつけ心地で、50時間しっかりカバーし、24時間うるおいを与え続けます。  
LANEIGE ウォーターバンク クリーム  
2,200php



まるでまつ毛エクステーションのようなまつ毛のしあがり。  
Heroine Make 795php



老舗日系サロンKIYOSA Japanese Total Beautyがミツコシビューティにコーナーを設置。まつげ・ネイル・ヘアのサービスを通して、皆様の明日からの毎日がよりHappyになるお手伝いをしています。商材は全て日本のものを使用し、日本人によって教育された技術やサービスを提供しています。ご予約はQRコードから。



お馴染みのナノケアがフィリピンに上陸! 乾かすだけで、髪の内側までうるおう髪へ。ナノイー&ミネラルでUV・摩擦ダメージに強い髪を実現

ヘアドライヤー EH-NA98 11,999php  
スチーレートアイロン EH-HS99 7,699php

## GRAND OPENING PROMOTION

MITSUKOSHI Beauty  
キャンバスバッグ

7月28日(金)~Arigato Rewardsのメンバーでミツコシビューティにて2,500php以上お買い上げのお客さま(1レシートにつき1点)先着300名さまにオリジナルキャンバスバッグ(40×47cm)をプレゼント。



MITSUKOSHI FRESHに新しいエコバッグが登場

ミツコシフレッシュでは今回のGrand Openに合わせて新デザインのエコバッグが登場。コンパクトに折りたたむためいつでも携帯するのに便利。まとめ買いにも利用できる少し大きめサイズです。

エコバッグ 149php  
(40×59×11.5cm)



日本酒お買い上げのお客さまに朗報



7月29日(土)以降、Arigato Rewardsメンバーで日本酒をお買い上げ1本(500ml以上)につき1個、MITSUKOSHI FRESH刻印の枡カップを差し上げます。(先着100点)



MITSUKOSHI  
FRESH & Beautyの  
メンバーシップ  
「Arigato Rewards」

無料でご入会いただけるメンバーシップカード。FRESHは400ペソのお買い物で1ポイント、Beautyは200ペソで1ポイント、1ポイントは1ペソでご利用いただけます。ブランドロゴは、人と人が支えあう「人」の漢字を、お客さまに支えていただいている「感謝」のArigatoの「A」に見立てています。

①QRコードをスキャン、②CREATE ACCOUNTをクリック、③お名前、Eメールアドレス、電話番号、誕生日、性別、パスワードを入力、④Eメールに送られたリンクをクリック。以上で登録完了です。





和室

ホテルオークラマニラでは多彩な食体験をご堪能いただけるコース料理を各種ご用意しております。



Hotel Okura  
MANILA

ご予約やお問い合わせは下記より承ります。

お電話: +63 2 5318 2888

メール: fb@hotelokuramanila.com

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



# 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 / 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。)

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。

## 居酒屋星まつり HOSHIMATSURI Japanese Restaurant

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



鶏皮 P950/10本    MOTSUNABE P1,300    CHAMPON P330

☎02-8893-3294

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

お酒のメに    焼酎20種類以上取り揃えています



合鴨つけそば P480

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

鴨料理・和食    お問い合わせ・ご予約は

# 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



### 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

一度食べたら忘れられない! こだわり尽くした一品。



## らーめん 島田

RAMEN SHIMADA

坦担麵

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

平日:午後3:30~午前4:00 / 土日午前11:30~午前4:00

☎ 0910-939-6492    ramenshimada



# 和 KAZUWA

グランドローンチへようこそ "最高の日本料理を身近に"

COMING SOON!

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 Manila

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

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

フード・レストラン

飲食・焼肉

高級・マカティ・クリークサイド

店舗・情報

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

# 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  
0961 321 5680

🕒 11:30~翌1:00(通し営業) 📍 UNAKICHIMAKATI



Grab Food

## 新メニュー、続々登場。



Seafoods

Sushi

Yakiniku



**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

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



旨さの決め手はスープにあり  
月替りのお勧め品で日本の旬をお届け



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

# 相撲茶や関取

Japanese Restaurant SEKITORI <http://www.sekitori.asia>

☎ 02-8816-7608 / 8894-3876 営業時間: 11:00 - 14:30 / 17:00 - 23:00

Little Tokyo, Chino Roces Ave., Makati City 定休: 無休 座席数: 160席 個室: あり

※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

STEAHOUSE AyalaMalls CIRCUIT

鉄板焼き特選 A5 和牛ステーキが大人気!!



あわびバター焼きが大好評!

お寿司、タラバ蟹、伊勢海老も好評!  
30名迄のセミナーやパーティーで貸切可。



アイアンマン ステーキハウス  
0922 856 5835

ゴルフ後の打上げに最適(駐車場完備)

L. Ground Flr., Ayala Malls Circuit Makati, Hippodromo St., Makati City

# CIRKULO

RESTAURANT



料理のお持ち帰りできます。  
冷凍食品も販売しております。

日本語メニューもご用意しております

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

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

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

[chefjgamboa@elcirkulo.com](mailto:chefjgamboa@elcirkulo.com) • [www.elcirkulo.com](http://www.elcirkulo.com)



## The True Taste of ARGENTINA

WATCH, SMELL AND TASTE  
AN AUTHENTIC ARGENTINIAN  
ASADO GRILLED RIGHT  
IN YOUR HOUSE.

CALL FOR DETAILS  
+63 905 290 0703  
+63 967 236 7940

LA CABRERA

## 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/>

日本三大和牛  
近江牛を生産牧場から毎月直送!



BOOK NOW



MORE INFO:  
0917 133 2828 (日本語対応可)



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



OMI WAGYU



Wagyu Tamatebako



AIR-FLOWN  
CHILLED MEAT



FOOD MENU



他にもUSミート (ハラミ、カルビ、牛タン .etc) ございます。

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

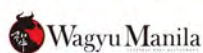


**Kobe Jones** イギリス人シェフが提供する、本格和食とステーキのお店です。

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



+63 915 098 5735 | [kobejonesph](https://www.kobejonesph.com) | 5:00 pm - 10:00 pm



**セブ島でNo.1の韓陽苑焼肉のマニラ店**

Wagyu chuck roll 和牛はみ出しカルビ



150g Up! 1人前680ペソ

今月のプロモ!  
7月26日から30日迄  
マカティ店とマラテ店で実施



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

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



※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。

**steaklicious**  
Steak III Platter

**oh so healthy!**  
Summer Salad Bowl

**JAPANESE MATCHA JOINT**  
• Matcha Green Tea  
• 100% Healthy  
• Dairy & Gluten Free  
• 100% Unsweetened  
• Natural Matcha Extract  
**BREWING**  
SODAS & DRINKS

**Oishii Kare Rice**

**CAKE SALE**  
40% OFF!  
ORDER NOW

**HOLD YOUR EVENTS WITH US!**

**+63 966 192 223** | **estatecoffeehouseph**  
8757 Paseo de Roxas, Makati Metro Manila • Monday to Sunday: 09:00 AM - 12:00 AM

**ESTATE**  
COFFEEHOUSE  
BRUNCH - BAKERY - BEANS

**Welcome to Our Delightful Café Retreat**

アヤラトライアングル前のパセオセンター内。  
気軽にくつろげる、ゆったりカフェへようこそ!

**MUGEN**  
むげん GROUP

**20% OFF**

on your total bill when you order at any Mugen Group brands

**UCC** Every coffee, every moment  
**MOS BURGER**  
**CoCo ICHIBANYA**  
**Yamato**  
**SHABURI**  
**KINTAN BUFFET**  
**TENDON KOBAKU**

**TERMS & CONDITIONS:**

- Present this discount voucher at any Mugen brands upon placing your order. Valid for dine-in and take-out only.
- Claim this 20% off discount with a minimum spend of P1,500 and maximum cap of P1000.
- Not valid in conjunction with other promos or government mandated discounts.
- This discount voucher is only valid for the month of August 2023.

DTI Fair Trade Permit No. FTEB-171412 Series of 2023

**MUGEN**  
むげん GROUP

**UCC CLASSICS**  
#23yearsOfClassicComfort

Catch an exclusive discount when you visit any UCC Cafe from July 17 - October 15, 2023

**CHICKEN TERIYAKI AND EGGPLANT SANDWICH**

**PEPPE ARRABBIATA**

**BREAKFAST FRANKFURTER**

**CHOCOLATE GANACHE**

**f @ ucccafe | uccclockwork**

フード・レストラン

旅行・観光

美容・ファッション・医療

学習・資格

ビジネス

# 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。



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



大人気和菓子がフィリピンに上陸!!

**6月9日金OPEN!**

**KAITENYAKI**

Japanese Dessert

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



材料は毎日手作り!



Red Beans



Cheese



Chocolate

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

All of the above

◆ 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

LAHAT FOOD

Gcash

G Cash 使えます



私たちが心を込めて作ります!

# 七賢

SHICHIKEN

白州の清らかな水と響きあう  
銘酒をフィリピンで



名峰の巖のような力強い旨味と切れ味の、  
これぞ甲斐駒ヶ岳に育まれた白州の酒。

CELLAR SOLUTIONS

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

■ ショールーム (10:00 - 18:00 / マカティセントラルスクエア近く)

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

☎ +63 2 893-3270 | +63 917 573-2934 | [info@cellarsolutions.com.ph](mailto:info@cellarsolutions.com.ph)

wine drop



SIT & SIP WITH US!

WINEDROP MAKATI

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

[www.winedrop.life](http://www.winedrop.life)

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

[shop@winedrop.life](mailto: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



## DECOY

ご注文はこちらから

[WWW.WINECLUB.PH](http://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

### ドメーヌ・ペリエール、 レゼルヴ シラー

ブルーベリー、ブラックチェリー等の完熟した黒系果実の香りに、  
鉄や黒胡椒等のスパイス香。広がりのある果実味とスマートな酸  
味、きめ細やかなタンニンがバランスよくまとまっています。

+632 8804-5028

G/F Republic Glass Building 196 Salcedo Street  
Legaspi Village Makati City

[chiho.watanabe@estatewine.com.ph](mailto:chiho.watanabe@estatewine.com.ph) | [www.estatewine.com.ph](http://www.estatewine.com.ph)





**est**  
BAKERY · CAFE

@estbakery  
estbakerycafe

**アフターヌーンティーで  
優雅なティータイム♥**

日本人に  
人気のカフェに  
新商品が  
いっぱい登場!

SMオーラ  
(BGC)で  
ステキな  
カフェ時間

おかげさまで  
大好評!

※火水木 全限定  
※12時~7時(オーダーは5時30分まで)  
※ご予約、ただたなくともご利用いただけますが、  
数量に限りがありますので、お早めにご利用ください  
※ベトナム産のお子様のご同伴も大歓迎です。





メニューはこちら

今年の土用の丑の日は7月30日!  
期間限定の鰻メニュー、  
皆様のご来店をお待ちしております!





Fukudaya Japanese Dining

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

Contact number: +63 9272640171 / 02 88003563

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

**Taste Ogawa Taste Japan**

**OGAWA Traditional  
Japanese Restaurant**

おがわ

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

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




**My  
Country  
House**

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  
@ mycountryhousetagaytay f raintreemycountryhouseph




**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.lentretebistromanila.com

**最高のステーキ**








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

## 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/)



## 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

カルティマル店 (バサイ・カルティマル生鮮市場横)

2F Magic Star Square Bldg  
📞 日本語0978-948-1012 / 英語タログ語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**



**TORIYA KANBE  
JAPANESE RESTAURANT**

**BGC**

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

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

Open: 16:00-翌3:00

Regular Holiday

📍 Kanbe Japanese Restaurant



21年12月オープン。美肌効果抜群の博多水炊き、福岡名物博多とり皮、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

📍 Kushiyaiki Kanbe



日本人シェフによる、下町マラテで味わえる本物の日本の味

静かで清潔・寛ぎの空間。個室も多数ご用意。

ご家族での会食・ご商談・ランチミーティングなどに是非！

40種類のお得な最強ランチセットもお楽しみください！

**さくら**  
Royal Sakura  
Japanese Restaurant

534 Remedios St. Malate, Manila

Open Everyday 11:00-14:30, 17:00-23:00

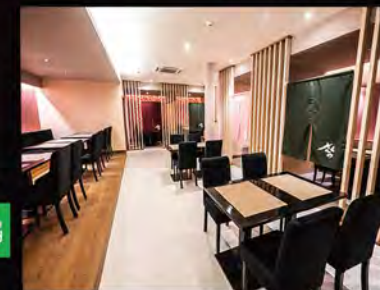
0906-552-4498 (Globe) 0949-439-8274 (Smart)

02-8244-7950 (Land)

e-mail: [info@royal-sakura-phil.com](mailto:info@royal-sakura-phil.com) ご予約は日本語でどうぞ！



Grab Food



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

日本料理 石原

魚の目利きが選んだ  
よりすぐりの素材を  
ご堪能ください。



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

自慢のカツオのたたき

ご注文はこちらから

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

Grab Food



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



元葉 和食 げんば



VIP ROOM (18-20名様)

MEDIUM ROOM (6-8名様)

SMALL ROOM (1-4名様)

SUSHI BAR (20席)



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

午前11時30分~午後2時 / 午後5時~午前0時30分

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

☎ 0919 0000 666

WOODEN HORSE STEAKHOUSE

ウッデンホースステーキハウス



Rib Eye Steak



Vongole Spaghetti

WOODEN HORSE STEAK HOUSE

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。看板料理のリップアイステーキはUSDA認定グレードAのアンガスビーフを使用。リーズナブルかつ美味しいステーキを食べたい人におすすめ。




☎ 8659-7522 / 0927-460-2495

Monday-Friday: 11AM-2PM, 5PM-10PM  
Saturday \* Sunday: 11AM-3PM, 5PM-10PM  
DINE-IN & TAKE-OUT

Molito Commercial Complex Madrigal Business park,  
Ayala Alabang, Muntinlupa City  
wh\_steakhouse@yahoo.com  
woodenhorsebeststeaktowntown

フード・レストラン

流石の職人

豪華・フュージョン・医療

宇宙・格闘

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。

# 博多豚骨ラーメン専門店



博多 一幸舎

HAKATA IKKOUSHA  
GLOBAL STANDARD  
MANILA

プライマーで  
紹介されました!



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

# 一本橋 IPPON YARI 日本食を日常に。

JAPANESE RESTAURANT 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)



詳細はこちら

f ipponyarijapresto

# New Hatchin 日本食材専門店

Japanese Grocery

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

## Always Fresh!

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



# みんなのスーパー

季節感と品揃えにこだわる新タイプの日本食材店

Minnano Supermarket - Japanese Grocery



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

# Shin Mikana PHILIPPINES INC.

Your No. 1 Trusted Provider of Japanese Food Ingredients

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

## 日本食材

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

Main Supplier JFC

# 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  
煙の発生を少なく抑え、室内で手軽に焼肉が楽しめる!

カセットガス炬燵 炙りやII  
気軽に七輪焼きの楽しさを!

串焼き 網焼き

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

取扱店 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 x RCBC

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  
若谷ガスコンロ1台無償提供

詳細はお問い合わせください。



# fujimak 信頼の日本品質!

Total support for food business

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



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

空心菜 (Kangkong)

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く。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



フィリピンの野菜を使ってお手軽に!

### Kangkongの天ぷら

●調理時間 15分 2-3人前

空心菜 ..... 200g  
冷水 ..... 160ml  
薄力粉 ..... 110g  
卵黄 ..... 1  
揚げ油 適量  
塩 適量

●(調理時間15分)

- 1 空心菜を5cm程度の長さに切る。傷んでいる部分、茎の根元の固い部分は取り除く。
- 2 よく水洗いし、ザルで水を切っておく。
- 3 ボールに冷水、卵黄を入れ良く混ぜる。
- 4 薄力粉を3に入れ、叩くようにして軽く混ぜる。(混ぜすぎると粘り気が出てしまうので注意)
- 5 鍋に170℃の油を準備する。
- 6 空心菜に薄く薄力粉をつけ、4にディップし、揚げていく。(揚げ時間は30秒から1分程)
- 7 カラッと揚がったら完成。油を切り、皿に盛り付ける。お好みで塩と共にいただく。

●Kangkong Tempura

Kangkong ..... 200g  
Iced water ..... 160ml  
Cake flour ..... 110g  
Egg yolk ..... 1pcs  
Cooking oil for fry  
Salt

●Cooking Directions:

- 1 Cut the Kangkong into 5 cm lengths. Remove any damaged parts and any hard parts at the base of the stem.
- 2 Rinse well and drain in a colander.
- 3 In a bowl, mix cold water and egg yolks.
- 4 Add the flour mixture to 3 and mix lightly by beating. (Be careful not to mix too much or the mixture will become sticky.)
- 5 Prepare oil in a pan at 170°C.
- 6 Coat the kangkong choy with a thin layer of flour, dip into 4, and deep fry. (Dip into 4 and deep fry for about 30 seconds to 1 minute.)
- 7 When crispy, it is done. Drain off the oil and place on a plate. Serve with salt to taste.



Point!

空心菜は茎と葉の部分で火通り時間が異なるので、茎部分は10秒程長く揚げましょう。葉の裏部分、茎の中に稀に害虫がいる場合があるので、良く洗って取り除きましょう。

### フィリピン食材 豆知識



フィリピンで広く親しまれている野菜Kangkong。熱帯地方の湿地帯で育つツル系の植物で、フィリピンの至るところで育つため、田舎ではタダ同然の値段で売られていることもあるほど、庶民的な野菜の一つです。茎の方が空洞になっているため「空芯」とも呼ばれたのかも知れません。ちなみに、英語での名称はChinese water Spinach。日本のホウレン草とは似て非なるものではありませんが、栄養素で見るとガンや動脈硬化に効くβカロテン、疲労回復に効くビタミンB群、美容に効くビタミンE、貧血予防に効く鉄分、などなどとても栄養豊富です。調理方法は炒めたり、茹でたりと、一般的な野菜と同様な調理で何にでも使用可能です。フィリピン産の空心菜はエグみが強いこともあるので、生食は控えた方が良いでしょう。フィリピンではシニガンなどのスープに入れたり、甘辛く煮込んだアドボに入れたり、肉やその他野菜と一緒に炒めたりすることが多いようです。今晚はそんな空心菜を使って、手作りの天ぷらを作ってみましょう。Youtubeチャンネルsimple.japanese.foodでは家庭で簡単に作れる日本食を世界の方々に分かりやすく説明しています。プライマーのレシピも紹介していますので、そちらも是非ご覧ください。



## 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↑

SCAN & GET EXCLUSIVE DEALS ONLINE

Shopee Mall

LazMall

VISIT FOR MORE INFORMATION

# POWER-UP YOUR WORKOUT

READY-TO-DRINK  
BCAA



HELPS IMPROVE  
ENDURANCE

HELPS REDUCE  
MUSCLE FATIGUE

GET ONE NOW! Lazada | Shopee

Eat Well, Live Well.



日本の商品、サービスそのままに。  
様々な種類のメガネとレンズを扱っています。



**J!NS**

〈モール内店舗ご案内〉

SM MAKATI / SM AURA / SM MEGAMALL / SM Mall Of ASIA /  
SM North EDSA / ROBINSONS Manila / AYALA TRINOMA



**Summer Cruise Diving Resort**

日本人経営のダイビングスクール! PADI講習は日本語で受講できます!



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

**Summer Cruise Diving Resort**

✉ maki3677@gmail.com ☎ 0969-241-7880

🌐 Summer Cruise Diving Resort 🌐 www.asiacruise77.net

住所 Brgy. Balite, San Luis, Batangas



オーナー-高橋豊文(左)

連載



## No.23 確実にダイエットを成功させる5か条

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

当初は7月にボディビル大会へ出場するためにマニラへ行くと宣言していましたが、今回は辞退しました。5月に出場した大阪のボディビル大会へ向けた減量を振り返ると、自分の中でやり切ったと思えなかったのが、7月のマニラこそはと思っていたのですが、減量の仕方そのものに問題があったので、そこを見直して余裕を持った期間を設ける必要があると感じました。なんかそれっぽく言い訳していますが、要は『自分が決めたことを遂行する覚悟が無かった』それだけなのですが。

客観的に他人のダイエットにアドバイスする時は、『しっかり食べる』、『思っている以上に休養をとる』、『心のストレスを溜めないように週1のチートミールを設ける』など、冷静な判断でできるのですが、自分のことになると焦って、大幅にカロリーを落として、毎日同じものを食べて、必要以上に有酸素もする。そうすると心と体ともにストレスが溜まります。その結果、理性では制御できない食欲が襲ってきてキレ喰いしてしまうという負のループにハマってしまいます。これが今回私に起こった現象です。

脂肪が落ちるのは週に100-200gで1ヶ月で0.5から1kg、水分や筋肉も多少落ちるのを考慮すれば1-2kg程落ちれば順調なペースで、1日いくら走っても、何も食べなくてもストレスが溜まるだけで、体から脂肪が離れていくスピードには大差はありません。

### ■ ダイエットを成功させるための5か条

もちろんカロリー計算は必要ですが、なるべくストレスを溜めないように、何かを食べないということは極力せず、余裕を持って定めたカロリー設定の中で日々の自分を満足させることがダイエットの成功の鍵だと身をもって感じました。具体的に大切なポイントを5つ述べます。

#### ① 炭水化物を極力減らさないこと

ダイエットにおいて動くことは大切です。体のエネルギー

となるのは糖質です。糖質を抜いてフラフラな状態では十分なトレーニングもできません。

#### ② タンパク質は除脂肪体重×2gでいい

最近よく高タンパクと言いますが、実際ダイエットの場合タンパク質より糖質の方が大切です。体重から体脂肪分の重さを引いた値の2倍ですので実際計算してみるとそこまで多く摂る必要はありません。

#### ③ 週一のチートミールを設ける

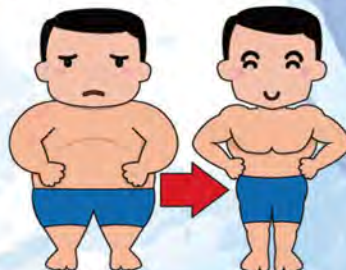
暴食へ走らないように、理性を保っている状態で週に1度は好きなものを食べましょう。他の日の食事をコントロールできていれば週に1度たらふく食べたとしても2-3日で取り戻せます。

#### ④ 有酸素は歩くだけでいい

先程も述べた通りダイエットの一番の敵はストレスです。これは心もカラダも同じで、ストレス(疲労)が溜まると、体は強い力で反発しようとする。そうならないために有酸素は歩くだけでOK。朝に20分散歩する程度が良いと思います。

#### ⑤ 脂質は必ず摂る

3大栄養素と言われる一つの脂質ですが、数ある栄養素の中から3つに挙げられているのに断っている人がありません。脂質の欠如はホルモンバランスに作用し、ホルモンは精神に直結しているので精神状態が不安定な状態になります。体が変わる前に人格が変わってしまつては本末転倒です。



### ■ 決意を決めて再チャレンジ

以上のように、上記を実行するともちろん時間はかかりますが、体が変わるのはそもそも時間がかかります。急がば回れ、3歩進んで2歩下がる精神が大事です。このを書きながら今自分に言い聞かせています(笑) 中には確固たる決意を持って、酒を断ち、毎日同じものを一貫して食べる人もいますが自分には到底できません。人生でできないことを認めることも大切です。と、ここまで私の忘備録にお付き合いいただいたのですが、以上のような気付きがあり、ダイエットの方法と期間に余裕が必要と判断し、今回は大会を辞退しました。ですがマニラには行きます(笑)。

当初の目的とは変わりましたが、約1年半ぶりのマニラで、久しぶりにお世話になった方々や友達にも会えるので楽しみです。大会については主催側に辞退の連絡をすと、『じゃあ来年の3月のセブ大会へエントリー線越ししておくね。』と言われたので決めてはませんが、To be continued ということで(笑)

### 執筆者: ポギ金子

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

📷 pogi\_Kaneko

📞 Line 22045





フィリピン初の  
シミュレーション

# ゴルフ練習場



シミュレーションゴルフなら、  
インドアだから、いつでも快適!

JOY GOLF SCIENCEは、インドアゴルフ場なので  
天候に左右されず練習に専念できます。

また、場所がマカティなので、仕事終わりでも気軽に練習することができます。  
あなたのステップアップをしっかりと応援します。是非ご利用ください。

料金改正のお知らせ

打ち放題(1カ月間何回でも練習可能) 月6,000ペソ

法人契約の場合5名様まで月25,000ペソ

## JOY GOLFの特徴

- ✓ 基本料金 1名様1回1500ペソ(60分)
- ✓ 日本人コーチによるレッスン  
1時間500ペソ~1,000ペソ  
レッスン内容はコーチと相談の上
- ✓ レッスン日は毎週月・火・木・金・土の午後
- ✓ レッスンの合間に世界80コースのラウンドが可能
- ✓ 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。

\* ゴルフクラブはご自身のクラブ持参 \* ゴルフシューズまたはスニーカー \* 予約制



## JOY GOLF SCIENCE INC.

The Peninsula Manila, Ayala Tower Shop No. 3,  
Corner Ayala and Makati Avenues, 1226 Makati

営業時間 月曜日~土曜日 9:00AM~9:00PM  
お電話にて要予約(日本語可)(各時間00分より1時間)  
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。)

AYALA  
TRIANGLE

The Peninsula Manila

Ayala Avenue

Glorietta

JOY GOLF SCIENCE





## ワクワクがとまらない!絶景&天然温泉プール付きプライベートヴィラ



5つの広々としたベッドルーム with WIFI

4つの機能付きプールエリア

ラウンジプール・キッズプール  
パーティージャグジー・ティープール

- 屋外バースタイルキッチン ● 無煙レンガオープン
- 大型高性能グリル ● ロカオケ設備
- 無料NETFLIX付き65インチ4KアンドロイドTV
- レーシングリグ付きPS4 ● 屋内駐車スペース4台



マニラ  
からわずか  
1時間

TIRTA SPRING VILLA  
Lot 5 and 6, Blk 18 Victor Lake Street Lakewood Residential Estates Los Banos Laguna  
1-1.5 hrs away from Airport/Makati/Manila • Inside a private gated subdivision

☎ 09175121801 📍 Tirta Spring Villa 📷 @tirtaspringvilla 🌐 Airbnb: [Airbnb.com/h/tirtaspringvilla](https://airbnb.com/h/tirtaspringvilla)

## 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 -

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

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)





# PHILIPPINES

*where your preferred life begins*

フィリピンで理想の生活を入れましょう!

 Palauí Island  
Cagayan, Philippines

楽園でのリタイア生活をお考えの方へ

7,641の島を持つフィリピンで、素晴らしい人生をスタートさせませんか?

特別滞在者退職ビザ (SRRV) は50歳以上の外国籍の方々にぴったりのプログラム。理想のリタイア生活をフィリピンで実現できます。

詳細を知りたい方は、お気軽にお問い合わせください。詳細はWEBでもご覧いただけます。

フィリピンでの複数回の入国・退国と無期限の滞在について、詳しい情報をご案内いたします。



**SRR Visa**  
Special Resident Retiree's Visa

[www.pra.gov.ph](http://www.pra.gov.ph)

(+632) 8848 - 1412

 Philippine Retirement Visa



# 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



**プライマー読者限定!全サービス10%割引**  
**アプリからの予約で「15%割引」(8月31日まで)**

● 8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)



● 工場・大規模施設・倉庫清掃(例)



● EZYランドリーサービス **週2回**

月額固定 3,500PHP  
**初月お試し価格2,300PHP**  
 ※サービスの種類・内容・料金はアプリでご確認いただけます。

Carrier 3:00 PM

検索サービス

クリーニングサービス

- 部屋全体のしっかり清掃
- 通常清掃・ハウスキーピング
- 建設後・入居前後の清掃

EZYアプリダウンロード

GET IT ON Google Play | Download on the App Store

マットレス シャンプー洗浄

エアコン クリーニング

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



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



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!



# SHARP



## 蚊取り機能付き空気清浄機

Air Purifier with Mosquito Catcher

蚊媒介感染症を防止します。

1  
Attracts mosquito with  
UV Light



2  
Enticing  
Black Body



3  
Ideal mosquito's  
Entrance Size



5  
Powerful catch by  
Strong Glue  
Sheet



4  
Guides mosquito by  
Powerful Air  
Flow & Suction



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



FP-JM40P-B 30 sq.m

HIGH-DENSITY 7000

World's First!  
Air Purifier with  
MOSQUITO  
CATCHER



## 除湿機能付き空気清浄機

Air Purifier with Dehumidifier

HIGH-DENSITY 7000

- 自動除湿機能付き
- 洗濯物の脱臭効果
- カビ・ウイルス活性化防止



DW-E16FP-W 24 sq.m



HIGHLY RECOMMENDED  
FOR PEOPLE  
WITH ASTHMA  
& ALLERGIC RHINITIS



# プラズマクラスターイオン空気清浄機

空気中のウイルスや細菌を最大99.9%除去します。



RECOMMENDED FOR HOSPITAL/CLINIC  
**AIR PURIFIER**

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

病院・クリニックにおススメ!  
空気清浄機



ヘルメッ  
トの消毒にも  
使用できます。

RECOMMENDED FOR PERSONAL USE CAR  
**ION GENERATOR FOR CAR**

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

パーソナルカーにおススメ



RECOMMENDED FOR RESTAURANT  
**AIR PURIFIER WITH HUMIDIFIER**

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

飲食店におススメ!加湿空気清浄機



RECOMMENDED FOR PERSONAL USE  
**WEARABLE**

IG-NM1-W 80 cm HIGH-DENSITY 25000

学校におススメ!  
装着機能付きイオン発生機



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

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

家の中・寝室におススメ!  
IoT機能付き空気清浄機



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

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

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



**SHARP (PHILS.) CORPORATION**

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

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

Fax No.: (+632) 8842-0530

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



www.facebook.com/SharpPhilippines



@sharp.ph

ph.sharp

**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

メイ先生

海外旅行傷害保険利用可

診療時間 09:00~13:00  
14:00~18:00

総合診療科  
予約優先制

LINE QRコード

※ウォークインの場合は待ち時間が長くなります

マニラ本院 ☎ (02) 7001 2397 - 年中無休 -  
Unit 1201, 12th floor, High Street South Corporate Plaza Tower 1  
26th Street, Corner 9th Ave, Taguig, 1634 Metro Manila

**KOBE CLINIC**  
Bringing expert medical care within your reach

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

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

●美白及び脱毛  
を始めました。

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

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

歯は口を変え  
口は顔を変え  
顔は表情を変え  
表情は人生を創る!

日本語・英語・  
タガログ語対応  
/当院は完全予約制です。

Orthero Clear Aligner

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

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

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

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

●日本語対応可能 ●最新デンタル機器完備

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

フィリピンでの歯の治療、口腔内管理に!

●対応言語: 日本語・英語・タガログ語 ●開院時間 月一土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、マタニティ歯科、デンチャー、顎関節症の治療など

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

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

最先端のCAD/CAMを完備

Dr. Claver O. Acero Dr. Joseph Nell Acero Dr. Antonietta Acero Vergara Ms. Acero Lwayway (Philippine University San Bede University)

Acero先生のインタビュアーはこちらから

まずご予約を! ☎ 0917-632-9242 0917-156-1017 ●まずはE-mail, お電話にてお問合せください。 acero2@yahoo.com

ドクター紹介

今回ご紹介するのは、小児科医歴12年のリバーニョ先生です。お子さまの疾病傷病はもちろん、成長に合わせた育児相談に乗ってくれる、かかりつけ医としておすすめのドクターです。  
また、リバーニョ先生は母乳ケアのプロでもありますので、出産を終えてこれから母乳育児をするママへのアドバイスも可能です!

日本語でアシスト致します!

小児科  
Dr. リバーニョ

**TOKYO HEALTHLINK** 東京ヘルスリンク  
ご予約・お問合せ: 0917-808-8874  
アラバ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

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

アラバンザポネ通り 東京ヘルスリンク



**Visit us at the following:**

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

肌の質感、傷跡、透明感、シミ、そして髪の成長を劇的に改善する、高濃度エキソソーム治療法が登場!

人の骨髄幹細胞と臍帯幹細胞が融合した画期的なエキソソーム カクテルが、効果と安定性の理想的なバランスを実現します。

他とは比べ物にならない、強力で純度の高いエキソソーム治療を、ぜひご体感ください。

EXOSOME TREATMENTS

究極の美肌へ導くエキソソーム治療!

AnteAGE MD®  
Growth Factors & Cytokines



THE SMILE BAR  
Your teeth whitening partner

歯のステイン除去に特化した国内初のサロンです!



**20 minutes**  
SINGLE WHITENING  
シングルホワイトニング



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



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

各セッション  
わずか  
**20分**  
2~9の  
シェードの  
白さ

安全、効果的、  
そして  
痛みもありません

料金は  
**P3999~**



**INFORMATION**

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



フィリピン初!!  
次世代マツエク

『LEDエクステ』

初回割引 **25% OFF**

なんと従来のエクステより  
1.5~2 倍の持続力!



LEDエクステ × シングルラッシュ

両目 100本 P3,050  
200本 P3,550

LEDエクステ × ボリュームラッシュ

両目 100本 P3,350  
200本 P3,850

- ☑ 施術後すぐに、入浴・洗顔・サウナなど水濡れ可能!
- ☑ 太い毛・流れ毛・短い毛などオールマイティーに対応できる。
- ☑ アレルギー体質の方でも、従来のグルーより刺激が少なく沁みにくい。
- ☑ 持続力 (従来の1.5~2倍)
- ☑ オイルクレンジング可能。
- ☑ 施術の時間が大幅に短縮。
- ☑ 完全硬化まで2秒!



Sophie's Salon & Spa  
ソフィーズサロン&スパ

Mobile: (0922)88 333 63 Land Line: (02)8524 6352  
G.F., Asian Mansion II, 108 Dela Rosa St., Makati City

鍼・指圧マッサージ総合漢方センター

25年間、駐在の皆様の健康維持のお手伝いに努めてまいりました。

コロナの影響や新規赴任にともなう生活環境の変化によって、さまざまな心的・身体的ストレスに起因する不定形な症状にお悩みの方は多いと思います。

鍼は痛みの治療だけでなく、西洋医学ではクリアに対応できない「不定愁訴」の治療、全身状態の改善に力を発揮します。当院は当地で唯一、これに対応できる鍼・マッサージを主に、灸やテーピング、操体など自分でできる治療法の指導など総合的な漢方診療をご提供しております。

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



2056 Edison St., San Isidro, Makati | ☎0921-939-8358 / 02-8802-9392  
(営)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  
1.5時間 ... 520PHP  
2時間 ... 690PHP



Globe 0945 176 0664  
Smart 0960 366 2576  
02 8708 2802

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

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



1時間 350ペッ



日本人経営のマッサージ店  
安心しておつろぎ下さい!!

# 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





# Sandys Massage

**便利な出張マッサージ**

Swedish.....	500/1hr
Shiatsu.....	500/1hr
Foot Reflex.....	600/1hr
Thai Massage	
Combination.....	700/1hr
Massage.....	700/1hr
Ventosa.....	700/1hr
Body Scrub.....	700/1hr
Mani-Pedi.....	700
Footspa.....	1000
Hotstone.....	1000

**2時間のご利用から承ります。**

**年中無休/24時間営業**

#SMART: 0967-8989780  
#GLOBE: 0927-6800119 / 0995-0991345





# 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

**LB Chan massage**

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クローブ賞受賞者など。

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**

Viber WhatsApp Line Wechat

SERVICE AREAS  
マカティ、パサイ、マンドラロン、タギッグ、マラテ、オルティガス、バシッグ、バラニャケ、アラバン、メトロマニラのその他の地域

📄 <https://www.facebook.com/lbchanmassage>  
**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**



## 出張マッサージ

**Home & Hotel Services**

1時間半 1000ペソ **OPEN 24 HRS**

※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。

**ANGEL'S REMEDYでリラックス!**

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

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





## Angelworld Massage

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

♥ 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  
ご滞在先で施術を受けることができます。  
Home, Hotel, Condo, Party & Events

INTRODUCTORY OFFER  
**P500/1時間~**

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

## J&J Need Massage

サービス内容: コンビネーションマッサージ、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、妊娠中の方へのマッサージ、フットマッサージ、ディープティッシュマッサージ、ツインマッサージ、ペントーサ、ボディスクラブ、イヤークャンドリング、ホットストーンまで、心地よいオプションが満載!

サービスエリア: Makati, Pasay, Bgc, Mandaluyong, Paranaque, Malate, Ortigas, Pasig, Malate, Sta ana manila, San juan

**24/7**

Contact details:  
Cell: 09454579783/09959920965  
09993416068

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。

@jnjneedmassageofficial @jnjneedmassage  
jnjneedmassage 09959920965  
jnjneedmassage 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  
24-7\_on-call@sevenangelsmassage.com

# フィリピンの最新の情報をお届けします。

- 生活情報
- ビジネス情報
- その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!

LINE 友だち追加  
facebook いいね! 最新情報はこちらから!  
twitter  
YouTube フィリピンプライマーで検索!

# Sweet Massage

オイル&ドライマッサージ - Php 1000  
ベントサ+マッサージ - Php 1200  
白髪除去+マッサージ - Php 1200



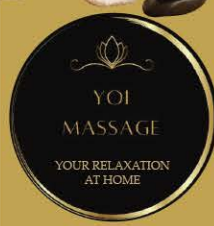
ホーム&ホテルマッサージ  
24時間営業

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
- ベントーサ
- 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



# Soul Touch Massage



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

※ご利用エリアによっては交通費を頂戴いたします。

0956-388-0063 Kakao: sugar24m

Line: sugar24hrs Wechat: sugar24hrs



年中無休・24時間利用可能な出張マッサージ

# フィリピンのビジネス情報をお届けします。

- 連載コラム
- 業界別ビジネス特集
- 企業検索

など、役立つビジネス情報を発信中！ぜひご活用ください！

@philippineprimerで検索！

SNSでプライマーをチェック！

いいね！

LINE 友だち追加

facebook

最新情報はこちらから！

twitter

ビジネス情報はこちらをSCAN!



https://primer.ph/business/

Instagram

YouTube

フィリピンプライマーで検索！

TikTok  
はじめました

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  
 お問い合わせできます。

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

ビジネス英会話プライベートレッスン



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

(初心者でも1ヶ月で上達を実感できます。)

ビジネス経験を積んだビジネスプロ講師

2003年より大手日本企業の英会話研修を  
 日比で行なっております。

ビジネスパーソンの体験談【Nacchan】

担当のガヴァネスは非常に良いです。要望にあつたレッスンをしてくれること。「体で覚える英会話」習得法はとてもやりやすく、きちんと毎日やると効果がでます。十数年前に通い始めた頃に比べ、つついさぼってしまう部分をどう継続するかが自分自身の改善点です。



お申し込み、  
お問い合わせは、  
左のQR  
コードより

マカティのビジネス英会話スクール DCEC Philippines

Instagram  
 @dceenglish

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

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！

マカティで  
 学べる  
 英会話学校

BGC, ロックウェルからアクセスよいアヤラアベニューすぐ近く  
 ビジネスの本拠地マカティで本格的な英会話が学べます！グランドラインの最も大きな特徴は、  
 講師の質の高さです。どのレベルの英会話をご希望でも対応出来るシステムがとても評判。

無料  
 体験  
 実施中

Grandline の強み

大手企業への  
 指導実績多数

安心の日本人経営

カリキュラムは要望に  
 あわせカスタマイズ

講師派遣も  
 在宅オンラインも可能

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

02-8564-8826

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





**SHINANO**  
International Language Centre, Inc.

## 語学レッスンを通じて コミュニティーを広げ、真の国際人!



### 【当センターの強み】

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

オンライン対応

個人・グループレッスン

☎ (0917) 373 2243 (中原)

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

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活用ください。

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



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分でもあつ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 📞 0917-3732243

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

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
- 📍 Braddock Ave., Aseana, Paranaque City

より詳しいお問合せはこちらから



# HOT TOPICS in Manila

マニラから約1時間  
絶景&天然温泉プール付きプライベートヴィラ

## Tirta Spring Villa ティルタ・スプリング・ヴィラ

家族や友人と水入らずの休日にぴったりのプライベートヴィラが、マニラから約1時間、ロス・パニョスにあります!天然温泉プールはキッズプールやマッサージリラクゼーション効果もあるジャグジープール付き。5つの広々としたベッドルームは2段ベッドとクイーンサイズベッド付の2種類。キッチンには冷蔵庫、電子レンジ、食器などの他に、大型高性能グリルや無煙レンジオープンも。ゲーム機、テレビにロカオケなどのエンタメも完備!周囲には湖など、ちょっとした観光スポットもあります。今度の休日はぜひTirta Spring Villaでのんびり過ごしましょう!

Lot 5 and 6, Blk 18 Victor Lake Street Lakewood Residential Estates Los Banos Laguna  
0917-512-1801  
Tirta Spring Villa  
@tirtaspringvilla  
Airbnb: Airbn.com/h/tirtaspringvilla



天然温泉プール付きプライベートヴィラ!



清潔で快適なベッドルーム

人気日本食料店Seikyoが  
リトル東京に移転!

## Seikyo Japanese Grocery Store 日本食品グロッサリー 生協

フィリピンマカティの人気日本食料店 Seikyo Japanese Grocery Storeが、ジュービーターストリートからリトル東京に移転、営業を再開、お買い物がより便利になりました。日本ではおなじみの調味料から、カップ麺、菓子パン、おやつ、おつまみ、冷凍食品、お酒などの食品だけではなく、洗顔フォームや歯磨き粉などの日用品まで取り扱うバラエティに富んだセレクションが魅力のグロッサリーストア生協。ぜひリトル東京散策を兼ねてお立ち寄りになってみてはいかがでしょうか!

住所: 2277 Little Tokyo Building Chino Roces ave, Makati  
TEL: 09959113124  
営業時間: 月曜~日曜日 9:00~21:00



リトル東京に移転しました!



豊富な品揃え

次世代「LEDマツエク」が  
フィリピンに初上陸!

## Sophie's Salon & Spa ソフィーズサロン&スパ

昨年より日本で話題沸騰のLEDマツエク。従来より短い施術時間で1.5倍~2倍長持ち、これまでは異次元のボリュームが実現できます。水や油に強いため、施術後すぐ洗顔できてオイルクレンジングの使用も可能ということ、日本のマツエクはこの「LEDマツエク」に代わりつつあります。そのLEDマツエクをいち早く取り入れたのが、マカティ・デラロサ・ストリートの日系Sophie's Salon (ソフィーズサロン)です。大分県からタイに進出しているシードリン・タイランド直伝のこの技術。初回の方は25%offお試しいただけます。日本人ヘア・スタイリストも常駐しており、安心です。

フィリピン初!  
次世代マツエク  
『LEDエクステ』  
初回割引 **25%OFF**  
なんと従来のエクステより  
1.5~2倍の持続力!

LEDエクステ×シングルラッシュ	両目 100本 P3,050	200本 P3,550
LEDエクステ×ボリュームラッシュ	両目 100本 P3,350	200本 P3,850

- ✓ 施術後すぐに、入浴・洗顔・サウナなど水濡れ可能!
- ✓ 本い毛・波肌毛・眼い毛などオールマイティに対応できる。
- ✓ アルミ・鉄質の方でも、従来のグルーより刺激が少なく痛みにくい。
- ✓ 持続力 (従来の1.5~2倍)
- ✓ オイルクレンジング可能。
- ✓ 施術の時間が大幅に短縮。
- ✓ 完全硬化まで2秒!

Sophie's Salon & Spa  
ソフィーズサロン&スパ

Mobile: 0922-88-333-63 Land line: 02-8524-6352  
Sophie's SALON & SPA  
G.F., Asian Mansion II, 108 Sela Rosa St., Makati

効率UP!日常業務を一つのプラットフォームに!  
2023年限定!無料でご提供中

## desknet's NEO 株式会社ネオジャパン

大事な書類や情報がメールの中に埋もれてしまう、部門を超えた日常調整や空き時間の検索が難しいなど、日常業務の効率化に悩んでいる企業様に朗報です! 30年以上の歴史を持ち東京証券所プライム市場にも上場しているネオジャパンがご提供するこのdesknet's NEOは、すでに490万ユーザー、16,000社が導入している業務効率化、可視化のためのプラットフォームです。現在2023年一杯は製品を知っていただくために無料でdesknet's NEOをご提供し、かつサポート付。ぜひ一度お問合せしてみてください。

+63-2-8651-7472, +63-916-290-5204  
@ dneoph@desknet'sneo.com  
@ desknet'sneo

Basic 200Php/person/month  
Advance 360Php/person/month

アサヒ教育センター  
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

BGCで日系初のダンススタジオ!!  
LIV DANCE ACADEMY

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

住所 UNIT208, PARK WEST VERITOWN, 7TH AVE, CORNER 36TH ST. BGC, FORT BONIFACIO, TAGUIG CITY  
(Childcare Center Whiz Inc 施設内)  
お問い合わせ0961-116-7000  
日時 毎週月一金(午後3時~午後9時) / 土(午前10時~午後9時)

ヘッドコーチ【Asami】  
保育士資格、幼稚園二種免許保持。ダンスインストラクター一歴15年以上。

詳細はWebサイトから