



MANILA'S BEST BARS FOR ROUND TWO

二次会におすすすめ!マニラのバー・クラブ

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**





Sakura and Momiji
Function room



和室

様々なお集りにご活用いただける個室、
会議室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: events@hotelokuramanila.com

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



■ BDOで口座をお持ちのお客さまは、 オンラインで資産運用を行うことができます!

投資信託

口座開設後、「BDO Online Banking」にご登録のうえ、メニュー「My Trust Account / Incest Online」よりご購入いただけます。各商品の詳細と運用成績は、BDOウェブサイトよりご確認ください。



株式

「BDO Online Banking」にご登録後、オンラインで「BDO Securities Online」口座を開設ください。最低数千ペソから、フィリピン国内株の売買取引等を行うことができます。



投資商品を購入される際は、以下の条件を満たしていることが必要です

- BDOに口座をお持ちであること
- フィリピンの居住者ビザを維持されていること
- フィリピンの納税者番号<TIN>をお持ちであること
- 英語による各説明および注意事項等を、お客様ご自身でご確認いただき、ご納得いただいたうえで、お取引を行えること

※各種お取引は、お客様と各担当部署との間で成立し、説明の義務および責任は各担当部署にございます。
ジャパンデスクでは、資産運用のアドバイスをさせて頂くことは叶いません。



口座開設のご相談、各オンラインサービスのご登録方法等については、
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

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。

SHARP



蚊取り機能付き空気清浄機

Air Purifier with Mosquito Catcher

蚊媒介感染症を防止します。

1
Attracts mosquito with
UV Light



2
Enticing
Black Body



3
Ideal mosquito's
Entrance Size



5
Powerful catch by
Strong Glue
Sheet



4
Guides mosquito by
Powerful Air
Flow & Suction



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



FP-JM40P-B 30 sq.m

HIGH-DENSITY 7000

World's First!
Air Purifier with
MOSQUITO
CATCHER



除湿機能付き空気清浄機

Air Purifier with Dehumidifier

HIGH-DENSITY 7000

- 自動除湿機能付き
- 洗濯物の脱臭効果
- カビ・ウイルス活性化防止



DW-E16FP-W 24 sq.m



HIGHLY RECOMMENDED
FOR PEOPLE
WITH ASTHMA
& ALLERGIC RHINITIS



プラズマクラスターイオン空気清浄機

空気中のウイルスや細菌を最大99.9%除去します。



RECOMMENDED FOR HOSPITAL/CLINIC
AIR PURIFIER

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

病院・クリニックにおススメ!
空気清浄機



ヘルメットの消毒にも
使用できます。

RECOMMENDED FOR PERSONAL USE CAR
ION GENERATOR FOR CAR

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

パーソナルカーにおススメ



RECOMMENDED FOR RESTAURANT
AIR PURIFIER WITH HUMIDIFIER

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

飲食店におススメ!加湿空気清浄機



RECOMMENDED FOR PERSONAL USE
WEARABLE

IG-NM1-W 80 cm HIGH-DENSITY 25000

学校におススメ!
装着機能付きイオン発生機



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

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

家の中・寝室におススメ!
IoT機能付き空気清浄機



SCAN ME!

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

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

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



SHARP (PHILS.) CORPORATION

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

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

Fax No.: (+632) 8842-0530

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



www.facebook.com/SharpPhilippines



@sharp.ph

ph.sharp



Santis Corinthian Hills is located at Unit 104, Upper G/F
Corinthian Hills Club House, Temple Drive, Brgy. Ugong Norte, Quezon City
Tel. No.: 86379745



*Santis Corinthian Hills
Welcomes its Customers
to Newly Renovated Space*
コリントヒルズ店 新装オープン!!





September/Setyembre 2023 09
Contents

Special Feature

二次会におすすめ！
マニラのバー・クラブ 06



27 プロ直伝 今晚のおかず まめ知識付 今回の食材
Pipino (ローカルきゅうり)

33 Get Healthy! Be Healthy! Be Beautifully! In the Philippines
楽しみながら自分にあったダイエットを！ (最終回)

42 HOT TOPICS

43 フィリピン経済 NEWS

<表紙写真>
ライフスタイル: The Bar at Peninsula提供
ビジネス: マニラ線を飛んでいるボーイング787 (JAL提供)

ビジネスプライマー (裏面からお読みください) 43

Feature of the Issue

This September, get ready to dive into Metro Manila's thriving nightlife as we unveil a meticulously curated list of bars, clubs, and lounges that are primed for bombastic night outs. From rave hubs in BGC to chillaxing rooftop lounges in Alabang, our focus is on the nocturnal havens that keep the energy pulsating well into the night, guaranteeing a second round of enjoyment that's nothing short of exhilarating. Our selection spans a wide spectrum, ensuring that every night owl and party animal finds their perfect spot. Whether you're yearning for a tranquil sip amidst the city's buzz, in search of the alluring secrecy of speakeasy bars, eager to lose yourself in the rhythm of electrifying dancefloors at clubs, or simply seeking a relaxed haven to unwind with friends, our chosen venues promise an experience like no other.



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/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下のQRコードからご覧になれます。



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

●空港

ニノイ・アキノ国際空港 (NAIA) .. +632-8877-1109

●航空会社

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

発行・編集・制作

Publishing / Editing / Production
Primer Media社

広告問合せ sales@primer.ph

PrimerMedia社

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

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

Email : information@primer.ph

URL : http://primer.ph

無断転載・複写・引用を禁じます

PRIMER 09月号 Vol.185

(掲載内容は取材時に基づいたもので予告なく変更になる場合があります)

Philippine
PRIMER Philippine Primerの
英語情報はWEBで

本誌掲載記事、広告等は弊社内で精査の上掲載しておりますが、記事及び
広告内の商品、サービス、その他掲載内容への責任は弊社では負いかねます。
また、広告主および寄稿者へのクレーム等が発生した場合には、弊社からは
広告主および寄稿者へのクレーム内容の速達のみを行い、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

二次会におすすめ! マニラのバー・クラブ

仲間と賑やかな時間を過ごした後、
ゆったり過ごせる二次会にぴったりの
オシャレなバーをご紹介します。
また、更に盛り上がりたい人向けに、
ハイエンドかつ安全なクラブをご紹介します。

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



C Lounge



エリア別バー・クラブガイド

Makati

マカティのバーは歓楽街として有名なポブラシオンをはじめ、
5つ星ホテルや、レガスピ、サルセドビレッジなど
各地に散らばっている。



BGC

BGCといえば、Uptown Mall近くの複合施設The
Parade内にある5軒のバー・クラブが有名。特に
XyloやRevelは富裕層も訪れるハイエンドなクラブ。
また、BankBarなどのスピークイージーバーも有名。



夕日や夜景を楽しむ

高層階・ルーフトップバー

Upper floor/Rooftop Bars

絶景を眺めながら、お酒を飲む。特別な日におすすめのバー。

C Lounge

シーラウンジ



コンラッド・ホテル内のラウンジ。マニラ湾を一望できるパノラマビューと、高級感のあるインテリアは、カジュアルな集まりにも特別な日にも理想的なスポット。国産の海鮮を使った料理にも定評があり、おすすめのTuna Belly Sisigはジェネラルサントス産の新鮮なマグロを使ったシング。Calamariはビサヤ地方で獲れたイカの天ぷら風で、青のりと鰹節をトッピングした和食テイストのメニュー。花を飾ったトロピカルなカクテルも人気で、マニラ湾を眺めながら飲むにはぴったりだ。

3/F, Conrad Manila, Seaside Boulevard corner Coral Way Mall of Asia Complex, Pasay
☎02-8833 9999 🕒11時~24時
🏠 www.hilton.com 📘 ConradManilaPH

Mistral

ミストラル



Photo Credit:Mistral



Rafflesの10階に構え、アヤラセンターを中心に広がるマカティの街並みを全貌できる。17時から19時までのゴールデン・アペロ・アワーが有名だ。フランスで夕食前に友人たちが集まり、カクテルや軽食を楽しみながら話をする時間として知られている。ミストラルでは、ゴールデン・アペロ・アワーに食事をする時、すべての飲み物(グラス)が30%割引に。DJのパフォーマンスも人気で、スケジュールはSNSで確認することができる。

1 Raffles Drive, Makati Ave, Ayala Centre, Makati ☎(+632) 7795 0777
🕒日~水曜 17時~24時/木~土曜 17時~翌1時
🏠 makati/dining/mistral 📘 RafflesMakati 📷 mistral.rooftopbar

The Nest Dining in the Sky

ザ・ネスト・ダイニング・イン・ザ・スカイ



Photo Credit:The Nest Dining in the Sky



Vivere Hotelの最上階にあり、アラバンをほぼ全貌できる半屋外のレストラン・バー。速くに朝日やラグナ湾の夕日、夜には街の夜景を見渡すことができる。店内にあるプールの水面に月が写りこむ様子はとてもロマンチックと評判。実際デートに利用するカップルが多く、こちらでプロポーズをする人も多いのだとか。プールわきのソファ席などは居心地がよく、つい長居したくなる。

31/F Vivere Hotel, 5102 Bridgeway Avenue, Filinvest City, Alabang
☎02-8771-7777 🕒17時~翌1時
🏠 www.viverehotel.com.ph 📘 thenestalabang

Straight Up

ストレイトアップ



Photo Credit:Straight Up



Seda Residenceの35階に構えるバーレストラン。夕方16時にオープンし、お酒に合うメニューが並ぶムード満点のオープンエアバー。マカティを見渡すことのできる見晴らしの良さが魅力で、友人との食事、特別な日などで活躍しよう。同じ階に、落ち着いた雰囲気のレストラン「Misto」を構える。

Ayala Avenue corner Amorsolo and Salcedo Streets, Legazpi Village, Makati
☎02-7756-9288 🕒16時~24時
🏠 residencesmakati.sedahotels.com 📘 sedahotels 📷 sedahotels

Firefly Roofdeck

ファイアフライ・ルーフデッキ

シティガーデン・グランドホテルの32階に位置するルーフデッキバー。ゆったりとした落ち着いた雰囲気。都会のビル群や高速道路の喧騒を見渡すことができる。友人や恋人と料理を囲んでワイワイ飲みたい人にとってつけのお店。人気店のためすぐに埋まってしまうので、事前に電話で予約するのがベスト。

32/F City Garden Grand Hotel, Makati Avenue corner Kalayaan Avenue, Makati
☎02-8554-3429 ☎7時~24時
📍citygardengrandhotel.com
📱FireflyRoofdeck 📱fireflyroofdeckrestaurant



Photo Credit: Firefly Roofdeck



Oz Bar

オズ・バー

Holiday Inn Suites Makatiの屋上デッキのバー・レストラン。居心地の良い隠れ家となっており、プールの眺めを楽しみながら、静かな雰囲気に浸ることができる。アヤラセンター内の比較的治安のよいエリアにあるのも◎同僚や友人と気兼ねなく楽しみたい時にぴったりのバーだ。

Holiday Inn & Suites Makati, Palm Drive, Ayala Center, Makati
☎(02) 7909-0888 / 0917-620-8968
☎15時~24時
📍cwww.ihg.com 📱HolidayInnMakati
📱holidayinmakati



Photo Credit: Oz Bar



The Top of the Alpha

ザ・トップオブザアルファ

ジャズな雰囲気と、アヤラを中心にマカティの夜景が楽しめる高級ルーフトップバー&ラウンジ。スタイリッシュな屋内スペースに足を踏み入れると、L字型のミュージックラウンジがあり、Bird's Nest (鳥の巣) と名付けられたオープンエアのラップアラウンドテラスへとつながる。毎週金曜の夜はFriday Club Nightが開催され、DJやライブを楽しむことができる。

34th floor, Alphaland Corporate Tower 7232 Ayala Avenue Extension, Makati
☎0917-799-8894 / 0908-887-0910 | (+632) 8737 0000 loc. 104
📍top-of-the-alpha 📱TopoftheAlpha
📱topofthealpha



Photo Credit: The Top of the Alpha



Seltsam

セルトサム

ドイツ語で「奇妙な」を意味するSeltsamは、マカティでは「奇妙な人々のための奇妙な場所」として知られている。Gervasia Buildingの最上階にある、温室のようなガラス張りのカジュアルなバー&レストランだ。店内にはスピリッツがずらりと並び、ボリュームたっぷりの肉料理やベジタリアン・メニューと合わせて楽しむことができる。

Rooftop, Gervasia Bldg., 152 Amorsolo St., Legazpi Village, Makati
☎日~木曜 11時~翌2時/11時~翌3時
📱seltsamph 📱seltsamph



The Penthouse 8747

ザ・ペントハウス8747

パセオ・デ・ロハス沿いにあるビルの屋上に構えるレストラン・バー。1910年~1930年に流行った「アール・デコ」と呼ばれる様式を取り入れたユニークなインテリアは雰囲気抜群。また、屋上レストランには外せないテラス席もあり、真下のアヤラ・トライアングルをはじめ、マカティを見渡すビューも格別。DJのパフォーマンスやライブが定期的に行われるので、事前にSNSで確認しよう。

BA Lepanto Building 8747, Paseo de Roxas st., Makati
☎0917 801 0655 ☎16時~翌2時
📍www.paseopenthouse.com
📱thepenthouse8747/ 📱thepenthouse8747



Antidote

アンティドート

マカティのI'M Hotelのルーフトップバー。無数のクラゲが泳ぐ薄い水槽が一面に張り巡らされたインテリアは神秘的。屋外席の雰囲気も抜群。南側にはマカティの夜景を全貌できるガラステーブル、北側にはバジック川が見渡せるソファ席やハイテーブル、西側はバラソル付きのソファ、そして東側は観葉植物をバックにした癒しの空間と、エリアごとに異なる雰囲気が楽しめる。

Rooftop, I'M Hotel, 7862 Makati Avenue corner Kalayaan Avenue, Makati
☎002-7755-7888 ☎17時~翌2時
📍antidote-gastropub
📱antidotebarph 📱antidotebarph



Photo Credit: Antidote



Dr. Wine

ドクターワイン

上海で10年以上同名のワインバーを営んできたフランス人オーナーが経営。オープン当時、間もなくロックウェルに住むエキスパットやフィリピン人の富裕層が足繁く通う人気店に。1階にワインバー、3階は個室があり、ルーフトップはオープンエアバー。ソムリエであるオーナーが厳選したワインとフランス料理のメニューが楽しめる贅沢なお店だ。

Ground floor, 5921 Algier Street, Brgy Poblacion ☎0917 563 8811
☎月~木曜 17時~翌1時/金~日曜 17時~翌2時
📱dr.winepoblacion 📱drwine.poblacion



Photo Credit: Dr. Wine



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。

27/F Penthouse, The Residences, Bonifacio Civic Center Tower, 6 McKinley Parkway, BGC, Taguig City
☎0917-175-7422 ☎17時~翌1時
📱02rooftopbar 📱o2rooftopbar



Photo Credit: O2 Rooftop Bar



とっておきの「隠れ家」にしたい

スピークイージーバー

Speakeasy Bars

アメリカで禁酒法が施行されていた時代に繁栄したスピークイージーバーは看板もなく、入り口が巧妙に隠されていてとにかくシークレット感抜群。

Alibi Lounge Bar

アリバイ・ラウンジバー

アラバンのCrimson Hotelにあるシークレットバー。入場にはパスコードが必要で、お店の携帯番号に連絡することで入手できる。このパスコードは毎日変わるので、行くたびに新しいものを教えてもらう必要があるので注意。店内は高級ホテルならではの洗練された空間。カクテルを片手にゆっくりしたい時にぴったり。

G/F Entrata Urban Complex, Civic Drive, Filinvest City, Alabang
☎0998-595-3770 🕒17時～翌1時 📅日曜
🏠alibiloungebar.com
📱alibiloungegma 📱alibiloungegma



Photo Credit:Alibi Lounge Bar

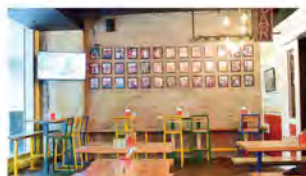


The Hotel Bar at Pink's

ザ・ホテルバー・アット・ピンクス

カジュアルなホットドッグ屋「Pink's」の中の、一見非常口に見える扉がシークレットバーのThe Hotel Barへの入り口。小ぢんまりとしたスペースだが、洗練されたレトロ感のある店内が魅力的で、静かに飲みたい人にぴったりの空間。8月下旬にリニューアルオープンする予定だ。※写真はリノベーション前

Ground Floor, Shangri-La at the Fort, 5th Ave., Bonifacio Global City 1634, Taguig
☎0917 162 2848 / (02) 7946 2708
🏠wildflour.com.ph/pinks
📱hotelbarmanila 📱hotelbarmanila



Prohibition Liquor Lounge

プロビジョン・リキュールラウンジ

グリーンベルトのステークハウス「Dillingers」内の隠れバー。お店の隅の方にある、一見するとただの非常口が実はその入り口となっている。お店の奥にあるテラス席からは、ランドマークやフェアモントホテルが見える。金～土曜はDJのパフォーマンスがあり、毎週土曜はイベントが開催されるため、P350～500の入場料が発生することもあるので、確認してから行くのがベター。

3rd floor Greenbelt 3, Ayala Center, Makati
☎(02) 7621 6790 🕒18時～翌3時
📱ProhibitionLiquorLounge



The Blind Pig

ザ・ブラインドピッグ

米国禁酒法時代の酒場をイメージした、看板もない隠れ家的なバー。扉は常にロックされているので、ノックをして入れてもらう必要がある。暗闇の店内で明るく映るのはカウンター席のみ。静まり返った店内ではひそひそとささやくように話すのが普通だそう。初めは緊張してしまいがちだが、慣れてくるとアットホームで落ち着く空間だ。

227 Salcedo St., Legazpi Village, Makati
☎0917-549-2264 🕒18時～翌2時
🏠www.blindpig.ph



Bank Bar

バンクバー

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

G/F, RCBC Savings Bank Corporate Center, 26th and 25th Street, Taguig
☎0919-0733-304 🕒火～金曜 17時～翌1時
30分 / 土曜 20時～翌3時 📅日・月曜
🏠momentgroup.ph 📱bankbarml
📱bank.bar



The Back Room

ザ・バックルーム

Asia's Best Bars 2021で51位に輝いたシークレットバー。おしゃれなカクテルを片手に、高級感あふれる店内で優雅に過ごしたい、そんな気分の人にぴったりのバー。定期的に著名な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.shangrilaphshop.com/
📱backroomph



The Refuge BGC

ザ・レフュージ

Parameter Coffeeの店内にあるスライドドアがスピークイージーバー The Refugeへの隠れた入口。ジャズを聴きながら会話ができる親密なバーだ。限定版のシングルモルト・ウイスキーから日本のスペシャル・ウイスキーまで、幅広い種類の蒸留酒を取り揃えており、バーテンダーが好みに合わせてカクテルを作ってくれる。古典的なウイスキーサワーのファンには、The Refugeの澄ましニューヨークサワーがおすすめ。店内は全23席、プライベート・イベントの予約も受け付けている。

Unit 1-F Kensington Place, 1st Ave. cor. 29th St., Fort Bonifacio, Taguig
☎0917-322-2858 🕒18時～翌2時 📱therefugebgc



賑やかでオシャレ

カジュアルバー

Casual Bars

Pardon My French Manila



Photo Credit:Pardon My French Manila



かつて「Strumm's」と呼ばれた老舗バー・レストランの跡地にオープンしたフレンチレストラン。店内はフレンチブルーの壁が特徴的で、白いリネンのテーブルと豪華な座席がエレガントなメインダイニングを囲んでいる。昼間は豪華な食事を求める人たちが賑わうが、夜になると地元の音楽バンドやタレントを迎えて賑やかな空間に変身し、オープンエリアは活気あふれるダンスフロアに変わる。火曜日のポップ・ジャズから日曜日のイージー・リスニングまで、曜日ごとにユニークな音楽ジャンルが用意され、誰もが楽しめる。シェフのアリエル・マヌエルさんによる、フレンチとアジア料理のフュージョンメニューも人気。

110 Jupiter Street 1209 Makati ☎0917 823 0091 🕒11時～15時、17時～翌1時
 f pardonmyfrenchmanila @ pardonmyfrenchmanila/

Mansion Sports Bar



マンション・スポーツバー

Photo Credit:Mansion Sports Bar



Palancaストリートで今注目のハイエンドスポーツバー。2022年12月30日にソフトオープン。高級感のあるインテリアはバーカウンターやカウチ、長テーブルなどのエリアに分かれ、壁には巨大な液晶画面が設置されている。また、世界チャンピオンEfren "Bata" Reyes, Jr.氏監修のビリヤードバーも見どころの一つ。シャンパンルームやVIPルーム、カラオケも完備され、あらゆるシーンで活躍しそう。DJやライブパフォーマンスが開催されかなり賑やかなので、喧騒から離れた人には個室がおすすめ。

100, OPL Building, Don Carlos Palanca, Legazpi Village, Makati
 ☎0977-166-4881 🕒17時～翌2時
 www.mansionsportsbar.ph f mansionsportsbarandlounge @ mansionsportsbar.ph

かしこまらず、気軽に楽しめるバー。ライブバンドがあったり、昼間は普通にレストランとして経営していたりと様々なバーを集めてみました。

Electric Garden



エレクトリック・ガーデン



2023年4月にオープンし、間もなく話題になったプライベートダイニングレストラン。たくさんの観葉植物とプロジェクション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、シガーの愛好家たちがのんびり交流できるThe Cigar Lounge、そしてプロジェクションマッピングを最大限に生かしたThe Observatoryの5つに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 f electricgardenph @ electricgardenph

The Curator Coffee & Cocktails



ザ・キュレーター



レガスピビレッジのLegazpiストリートとPalancaストリートの角に構える、知る人ぞ知る隠れ家カフェ兼バー。イギリスのメディアによるAsia's 50 Best Bars (アジアのベストバー50) に選ばれた。昼間はカフェ、夜はバーと二つの顔を持ち、コーヒー通もカクテル通も知っておきたいとおきのお店だ。奥の部屋はコンクリート打ちっぱなしのスタイリッシュな部屋で、隠れ家感抜群。

134 Legazpi Street, Legazpi Village, Makati,
 ☎0916 355 4129 🕒月曜 7時～17時 / 火曜 7時～23時30分 / 水・木曜 7時～翌1時 / 金・土曜 7時～翌2時 / 日曜 7時～24時
 thecuratorcoffeeandcocktails/ @ thecurator_ /

The Beer Factory

ザ・ビアファクトリー

広いセレクションのビールやリキュールを提供するビアガーデン。朝9時から営業しており、昼間からお酒が飲みたいという人に。仕事帰りなどに気軽に立ち寄れるようなカジュアルなお店で、アヤラ周辺のオフィス街にも近いため、同僚や友人を誘ってちょっと1杯やりたい時に重宝する。カフェのEstate Coffee Houseも同じスペースを共有している。

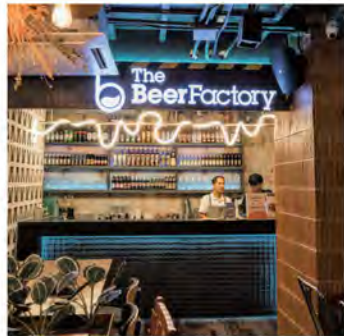


Photo Credit: The Beer Factory



Paseo Center, 8757 Paseo de Roxas, Makati
☎0966 192 2223 🕒9時～翌2時
f thebeerfactoryph
@ thebeerfactoryph

Pool Bar

プールバー

2023年8月8日、2年の閉鎖期間を経て営業を再開したマカティ シャングリ・ラ。その4階にあるPool Barは、文字通りプールのサイドのバーで、プールを眺めながら、屋外で南国気分を味わいたい人におすすめ。水着ももちろんOK。昼間から営業しており、メニューは主に軽食、お酒やスムージーも楽しめる。



Photo Credit: Pool Bar



Level 4, Ayala Avenue corner Makati Avenue, Makati
☎(63 2) 8813 8888 🕒9時～18時
www.shangri-la.com/manila
f MakatiShangrila @ makatishangrila

Sampiro

サンピロ

公園の向かい側に構える、パープルのネオンが目印のバー・レストラン。洋食をアジアの食材でアレンジしたフュージョン料理が主なメニュー。オーナーの一人が経営するクラフトビール製造社「Engkanto Beer」のビールはもちろん、ユニークなカクテルメニューは料理と同じくアジアの食材が活かされている。全体的に明るく賑やかで、友人とわいわい楽しく過ごすのに向いている。近々ジャズのライブパフォーマンスが楽しめるLive Jazz Nightsを開催予定。



G/F, Escala Salcedo Building, Salcedo Village, 144 L.P. Leviste Street, Makati
☎0917 100 4759
🕒17時30分～翌1時30分 🕒日曜
f Sampiro @ sampiromnl

The Perfect Pint

ザ・パーフェクトポイント

2014年創業、アラバンとマカティに支店を持つ人気のガストロバブ。地元のクラフトビールを楽しめるカジュアルな雰囲気、友人や同僚とワイワイ飲むのにぴったり。おすすめのパリングには、フルーティーなHoppy Road IPAとベーコンの盛り合わせ・Heap of Fresh Bacon、Black Mamba Stoutのしっかりとした味わいと組み合わせた牡蠣のシシング・Oyster Sisig、など。金曜の夜は、DJによるライブパフォーマンスが楽しめる。



Photo Credit: The Perfect Pint



Greenbelt 2, Esperanza Street, Ayala Center Makati
☎7750 0288 / 77298916 / 09176249537
🕒11時～24時
f theperfectpint.ph
ThePerfectPintPH @ theperfectpintph

Salt and Ice

ソルトアンドアイス

BGCとアラバンに店舗を構えるオイスターバー。牡蠣料理と、受賞歴のあるバーテンダーによる独創的なカクテルを楽しむことができる。生牡蠣は1個P55、生以外にも炙りや天ぷら、シシングなど調理したものもある。生牡蠣以外のメニューではフライドチキンやステーキ、パスタ、ピザなど定番のバーフードを揃える。金～日曜にかけて21時以降はDJのパフォーマンスが開催される。



Photo Credit: Salt and Ice



G/F Uptown Parade, Uptown BGC, Bonifacio Global City, Taguig
☎0969-141-4688 🕒日～水曜 16時～翌1時 / 木～土曜 16時～翌3時
f saltandicebarph @ saltandiceph

Hard Rock Cafe

ハードロックカフェ

世界各地に180以上の店舗を持つ、ロックをテーマにしたアメリカンレストラン。フィリピンではグロリエッタ3に構える。1階の100平方メートルを超えるスペースにはグッズを販売するRock Shop®、2階はレストランとなっている。金・土曜19時～、日・月・木曜20時～はライブミュージックを楽しむことができる。アメリカンレストランとあって、おすすめはハンバーガー。他にもナチョスやサラダ、サンドイッチなど種類豊富で、キッズメニューもある。



Photo Credit: Hard Rock Cafe



Ground Floor, Glorietta 3, Parkway Drive, Ayala Center
☎279003353 🕒11時～24時
www.hardrockcafe.com
f hardrockcafemakati
@ hardrockcafemania

夜をゆったり過ごしたい

落ち着くバー

Relaxing Bars

LIT Manila

リットマニラ

マニラ唯一のウイスキーバー。オーナーが厳選したジャパニーズウイスキーを中心に、世界中のさまざまなウイスキーやスピリッツを取り揃えている。さらに、ポッキーとのコラボカクテルや多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。

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

📍LITManila 📷litmanila



Photo Credit:LIT Manila



78-45-33

78-45-33

昔懐かしのビニール盤の曲を鑑賞できる隠れ家バー。オーディオマニアである6人のオーナーが経営しており、日本で昭和初期に流行ったレコード音源の鑑賞を目的とする「ジャズ喫茶」にインスパイアされている。定期的にジャズナイトが開催され、ライブパフォーマンスで少し賑やかになるので、SNSで事前に確認しよう。

44 LPL Mansions, San Agustin St, Makati
☎0917 597 6661 🕒16時~翌2時
🌐www.78salcedo.com
📍784533SalcedoVillage 📷78salcedo



Bar Rouge

バールージュ

大胆で鮮やかな赤の色合いにちなんで名付けられたニューワールド・マカティ・ホテルのバー・ルージュは、ダークウッドの家具とルビーレッドのアクセントがエレガントで印象的な魅力を放っている。パブロ・ピカソ、ベートーヴェン、エルヴィス・プレスリーへのオマージュカクテルもおすすめ。

New World Hotel, New World Hotel Makati, 1228 Esperanza St, Makati
☎(+63) 2 8811 6888 🕒18時~翌1時 📷日曜
🌐manila.newworldhotels.com
📍NewWorldMakatiHotel



The Bar at The Peninsula Manila

バンクバー

The Barはキューバのラ・アンティグア・ハバナの素朴な魅力に似た、洗練されながらもカジュアルなバー。ヴィンテージ風の内装と豪華な革張りの座席は、まるで古い紳士のクラブのような居心地の良い雰囲気を出し、静かな会話やビジネスミーティングにも最適だ。

Ground Floor, The Peninsula Manila, 1226 Makati Ave, Makati ☎(+63) 2 8887 2888
🕒16時~24時
🌐www.peninsula.com/en/manila/hotel-fine-dining/hotel-bar-makati
📍ThePeninsulaManila 📷thepeninsulamania

Photo Credit:The Bar at The Peninsula Manila



スピークイージーバーほど隠れてはいないが、目立たずひっそりとあるバー。静かにゆったり飲みたい日にぴったり。

バー井江

Bar IE

雑多な街を抜けて、扉を開けると広がるシックな空間。静かに流れるJazzを聞きながら、グラスを傾けるバーは大切な人と語らうだけでなく、ひとりの時間を過ごすにも最適。マスターの井江さんは尼崎で38年間バーを営んでおり、この店舗には以前のお店のカウンター、内装をそのまま移築してきたそう。カレーが美味しいと評判で、マストライのメニューだ。

Rm. 5A, Mezzanine, Creekside Bldg., Amorsolo St., Makati
☎0927-426-0311 🕒19時~24時 📷月曜



Long Bar

ロングバー

ラッフルズシンガポールのロングバーからインスピレーションを得ており、高級感がありつつもかしこまらない雰囲気の魅力のバー。シンガポールのロングバーの有名なジンベースのカクテル「シンガポール・スリング」はここマカティのお店でも味わうことができる。

1 Raffles Drive Makati Avenue Corner Makati
☎(+632) 7795 1840 🕒日~木曜 17時~24時/金・土曜 17時~翌1時
🌐www.raffles.com/makati 📍LongBarMakati



Photo Credit:Long Bar



1824 Whisky and Cigar Bar

1824ウイスキー・アンド・シガー・バー

1824ウイスキー&シガー・バーは、ディスカバリー・プリメアの2階にあるシガーバー。シングルモルト蒸溜所の免許が初めて交付された年にちなんで名付けられたこのバーでは、輸入葉巻とスコッチのほか、コニャック、ワイン、シャンパンなどの高級スピリッツや、ディスカバリー・プリメア特製の料理とペアリングできるウイスキー・フライトを提供している。

Discovery Primea, Apartment Ridge Rd, Makati
☎(+632) 2 955 8888 🕒16時~23時
🌐www.discoveryprimea.com
📍DiscoveryPrimeaMakati



Photo Credit:1824 Whisky and Cigar Bar



Salon de Ning

サロン・デ・ニン

The Barのすぐ隣にあり、1930年代の上海を思わせるオリエンタルな雰囲気。アメリカのプロボクサー、ジョー・ルイスにインスパイアされたボクシング・ルームなど、4つの個室もある。ドレスコードはスマートカジュアル。2023年8月現在はイベントの予約のみ受け付けている。

G/F The Peninsula Manila cor. Ayala and Makati Avenues, Makati
☎02-8887-2888 📷イベントの予約のみ。時間は応相談 🌐www.peninsula.com
📍ThePeninsulaManila 📷thepeninsulamania



Photo Credit:Salon de Ning



ナイトクラブ

Nightclubs

まだ騒ぎ足りない人におすすめ。
夜を踊りあかすのもよし、雰囲気に入るだけでもよし。



Photo Credit:Revel

Revel

レヴェル

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。

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:The Island



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。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



Xylo

ザイロ

高級感のある内装と最新のテクノロジーを誇るThe Palace内の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。どこか未来的なインテリアやライトの効果も手伝って、異次元に踏み込んだような感覚になれる。

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

Photo Credit:Clubhouse



KAO Manila

カオ・マニラ

リゾートワールドで一番新しいクラブ。昼間はアジアンフュージョンレストランとして営業しているが、22時を過ぎるとVIPゲストが集まる高級ナイトクラブに変身。DJのパフォーマンスもあり、毎晩派手に盛り上がる。アジアンフュージョンメニューに加え、カクテルなども楽しむことができる。

2nd flr Newport Mall, Newport World Resorts, Pasay
☎0917 122 4210 🕒月～木曜 17時～翌1時 / 金・土曜 17時～翌4時 📱 日曜 🏠 www.newportworldresorts.com
📱 kaomanila 📍 kaomanila



Photo Credit:KAO Manila

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。他のクラブで遊んだ後の二次会などにもおすすめ。

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



Polilya

ポリリヤ

サルセドのSampiroと同じオーナーが経営する。流行に敏感な富裕層の若い世代があつまるクラブ。店内は清潔で居心地がよく、お酒と音楽を楽しみながら過ごすにはよい空間。毎週水曜日にはKPOBナイトが開催され、流行のK-Popに合わせて踊るイベントも。K-Popや韓国ドラマをパロディにしたカクテルもぜひお試しを。

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



NoKal

ノカル

ポブラシオンの人気クラブがマカティセントラルスクエアに移転。広々としたダンスフロアをソファ席が囲み、居心地の良い空間となっている。大人数にはVIPブースがおすすめ(要予約)。人気店のため、予約推奨。

2130 Fernando St., Basement 1, Makati Central Square, Makati ☎0917 139 5178 🕒火～木・日曜 11時～翌2時 / 金・土曜 11時～翌3時 📱 nokal.mnl 📍 nokal.mnl



Photo Credit:NoKal



Photo Credit:Polilya

RAMEN R龍ON

Your Neighborhood Ramen-ya!



烏骨鶏醤油チャーシューラーメン



烏骨鶏味噌チャーシューラーメン



烏骨鶏塩チャーシューラーメン



冷やし胡麻ラーメン



担々麺



油そば



辛味噌ラーメン



海鮮ラーメン



キノコと野菜の菜食ラーメン

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

For delivery or takeout, visit ramenron.pickup.ph

f @ramenron.ph ☎ 0917 628 7245

OPENING SOON AT CENTRAL SQUARE, BGC

※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。



**マカティー店に続き、
セブ店オープン**

KAZUWA PRIME
Has officially opened!!!

SPECIAL OFFER!!!
Aug 12 - Sep 11, 2023
Walk-ins: Save 10%
Reservations: Enjoy 20% off
when you book 3 days prior to your visit date
Don't miss out! Book your table now

Visit Us
from Mondays to Sundays
11:00 AM - 12:00 MN
at Lvl 1 The Strip, NUSTAR RESORT AND CASINO



0985-3369999
 facebook.com/kazuwaprime/

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

<p>MAKATI LINEAR 11am-3am</p>	<p>MAKATI BEACON 11am-3am</p>	<p>MAKATI SQUARE 11am-2am</p>
<p>SM LIGHT MALL 10am-10pm</p>	<p>SM SOUTH MALL 10am-10pm</p>	<p>YAKINIKU MCS 10am-10pm</p>



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

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

旨さの決め手はスープにあり
月替りのお勧め品で日本の旬をお届け







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

相撲茶や関取

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

フード・レストラン

流石の味

美容・ファッション・医療

生活・娯楽

ビジネス

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

Pang Masa Ya
Pang Masa Ya Yakiniku & Teppan Yaki

名古屋の名店
とんちゃん和のやみつきソースで
おいしい焼肉!

夜8時過ぎには
私もお店にいます。
ぜひお越しください!
(石川)

1198 Pablo Ocampo St., Brgy Santa Cruz Makati
Pang Masa Ya Yakiniku & Teppanyaki
☎0995 792 3563
営業 11:30~22:30 (LO) 月2回土曜日休

LINE

NAKAJI
JAPANESE RESTAURANT

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

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

INSTAGRAM

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

一度食べた忘れられない!
こだわり尽くした一品。

らーめん 島田
RAMEN SHIMADA

坦坦麵

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

日本三大和牛
近江牛を生産牧場から毎月直送!

焼肉 HIRO
JAPANESE YAKINIKU RESTAURANT

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。

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

LINE

Instagram

FOOD MENU

※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 f HOSHI MATSURI

UNAKICHI

予約用電話番号が
変わりました!



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

☎ (02) 7007 7137
0961 321 5680

📍 11:30~翌1:00(通し営業) f UNAKICHIMAKATI

Grab Food

お酒のみに
焼酎20種類以上
取り揃えています



合鴨つけそば P480

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

鴨料理・和食 お問い合わせ・ご予約は

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

IRON MAN'S
STEAK HOUSE Ayala Malls 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

Wagyu Manila セブ島でNo.1の韓陽苑焼肉のマニラ店



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. Bocoob Street Bellagio Square, Malate, Manila



Wagyu Manila
TOP SECRET BEEF RESTAURANT

フード・レストラン

旅行・観光

美容・ファッション・健康

教育・エンターテインメント

サービス

不動産

その他

お問い合わせ

※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。

**buy 1
fake
one**

EVERY MONDAY
LOCAL & INTERNATIONAL
BOTTLES

tbf

**40% OFF
COCKTAIL
NIGHT
EVERY TUESDAY**

ALL
COCKTAILS
MENU

@thebeerfactoryph

- Retail 15 Cluster 2 Eton Centris EDSA Corner Quezon Avenue Quezon City
- Paseo Center Building Paseo De Roxas Avenue Corner Sedeno St. Salcedo Village Brgy. Bel-Air Makati City
- Unit 11 The HUB Mayflower Street Greenfield District Mandaluyong City

+63 906 434 4025
+63 927 802 0996
+63 956 553 3393

SAMPIRO
SALCEDO PARK

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

azuThai

AzuThai で伝統的なタイ料理を召し上がれ!
AzuThaiは、タイ商務省が「タイ・セレクト」に認定したフィリピン初のレストランです。

日本語メニューをご用意しています。 **Grab Food**

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

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

LA CABRERA
by gasti3n riveira cocinero

Chulet3n con Hueso
Bone in Rib eye 1000g

6750 Bldg. Ayala Business Tower,
Glorietta Complex, Ayala Avenue, Makati City;
+639 05 290 0703, +632 833 8946
Mezzanine Level, Edsa Shangri-La Hotel, Ortigas Center,
+639 67 236 7940



SAKE Night

**FUSION FLAVORS, HARMONIOUS SIPS:
UNITING SAKE AND ITALIAN DELIGHTS!**

融合する味わい、調和する一滴：
日本酒とイタリアンデリケートの絶妙な融合をお楽しみください。

P3,500.⁰⁰

September 7, 2023 | 6:30PM

Caruso Ristorante Italiano
Ground floor, LRI Design Plaza,
210 Nicanor Garcia, Makati



※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。

Food and Restaurant
Travel and Hobby
Beauty, Fashion and Medical
Spa and Leisure
Business

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。パーク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](https://www.kobejonesph.com) | 5:00 pm - 10:00 pm

THE WINE CLUB

高品質なカリフォルニアワイン



for a better wine world
ご注文はこちらから
WWW.WINECLUB.PH

B1, Cacho Gonzalez Bldg. 101 Aguirre St. Makati | Mon-Sat 10am-8pm | 02 8893 7784

七賢

白州の清らかな水と響きあう銘酒をフイリピンで

SHICHIKEN

名峰の巖のような力強い旨味と切れ味。これぞ甲斐駒ヶ岳に育まれた白州の酒。

【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

CELLAR SOLUTIONS
■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

UNLI WINE WEDNESDAYS

毎週水曜日は無制限ワインの日!

Treat yourself to unli wine every Wednesday

時間は3時間まで | 1人あたり1200ペソ

WINEDROP MAKATI | WINEDROP GREENHILLS
G&A Bldg, Chino Roces Ext. Magallanes, Makati | 2F One Kennedy Place, Greenhills, San Juan
0905 370 0499 | 0956 188 7548

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

McManis Family Vineyards Reserve Cabernet Sauvignon

コスタの良いマクマニスより格上リザーブワインがリリースされました! 鮮やかで濃厚なダーク・チェリー、コービー、カシスのアロマ。ジューシーな黒系果実、クリーミーな口当たり、まるやかなタンニン、余韻のモカ・コービーのニュアンスが印象的です。

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

chlo.watanabe@estatewine.com.ph | www.estatewine.com.ph



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/>

※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。

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.

私たちが心を込めて作ります!

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 GoCash G Cash 使えます

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。

安全で贅沢な素材のみを使用
BEBÉ ROUGEのアイスクリーム

店内でお食事もできます

日本人パティシエが監督しています

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 PatisserieBebeRouge

MUGEN GROUP
むげん

20% OFF

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

UCC MOS BURGER CoCo ICHIBANYA KINTAN BUFFET TENDON KOHAKU

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 from September 1 - 30, 2023

DTI Fair Trade Permit No. FTEB-173820 Series of 2023

MUGEN 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

PEINE ARRABBIATA

BREAKFAST PANINI

CHOCOLATE GANACHE

© ucccafe | uccclockwork

フード・レストラン

旅行・趣味

美容・ファッション・医療

学習・教育

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。

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.lentrecotemanila.com



最高のステーキ



TORIYA KANBE
JAPANESE RESTAURANT
BGC

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

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

Open: 16:00-翌3:00

Regular Holiday

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



Manduca
マンドウカ

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

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



My
Country
House

・ TAGAYTAY ・

逸出する価値あり!
隠れた庭園レストランをご堪能あれ

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

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

Taste Ogawa Taste Japan

OGAWA Traditional Japanese Restaurant

おがわ

BGCの本格和食店。エドサシ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。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: Tuesday to Sunday
 12nn to 10pm
 OGAWA Traditional Japanese Restaurant
 ogawa.manila
 ogawa.manila



ランチメニューに新商品登場!
 皆様のご来店をお待ちしております!

LUNCH PROMO



Soy Sauce Marinated Tuna Don



Simmered Beef with Soft Boiled Egg Don

Both of them will be served with Miso soup and pickled vegetable during lunchtime

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

est
 BAKERY · CAFE

estで“ヌン活”♡
 ゆったり優雅なティータイム

@estbakery
 estbakerycafe



10/15まで
 Ajjisai Set

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

Primer読者特典!
 セットドリンクとは別で無料でノンアルコールをサービス
※この特典をお見せください。



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/>

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

フード・レストラン

和食・日本料理

和食・日本料理

和食・日本料理

和食・日本料理

フィリピンで親睦を深めよう! 日本人コミュニティーリスト
 その他にも、日本人コミュニティ情報が
 ございましたら、ぜひプライマー編集部
 (information@primer.ph) までお知らせください。

同窓会

- ▶ **ソフィア会** 上智大学 ✉ k.shigeta.aa@ph.azbil.com
☎0919-060-7439(重田)
- ▶ **関西学院同窓会マニラ支部弦月会** 関西学院大学
☎0917-804-4834(小林)
- ▶ **マニラ関大** 関西大学
✉ manila.kandaikai@gmail.com (山本)
- ▶ **法政大学フィリピン交友会** 法政大学
✉ hoseiph.2020@gmail.com (宮脇)
- ▶ **拓殖大学校友会フィリピン支部** 拓殖大学
☎0917-856-1705(峠崎)
- ▶ **東京外語会マニラ支部** 東京外国語大学
☎0917-373-2243(中原)
- ▶ **フィリピン不老会** 名古屋大学
✉ daisuke_ishii@cotton-diaz.net (石井)
- ▶ **マニラクローバー会** 同志社大学・同志社女子大学
☎0917-179-0206(中島) ✉ chi.023026@gmail.com
- ▶ **マニラ紫紺会** 明治大学
☎0918-811-5555(屋良) 0917-598-3836(金光)
- ▶ **マニラ稲門会** 早稲田大学
✉ kazuma.nakagomi@ph.ey.com (中込)
- ▶ **マニラ三田会** 慶應義塾大学
☎0917-834-8920 (山田)
- ▶ **マニラ桜友会** 学習院大学/女子大学/高等科/他
✉ ouyukai.manila@gmail.com (後藤)
- ▶ **マニラ校友会** 立命館大学/立命館アジア太平洋大学
☎+63-917-866-2248 /
✉ hirata@ph.hh-express.com (平田)
- ▶ **フィリピン待兼会** 大阪大学 ☎0920-970-5964(高村)
- ▶ **マニラ白門会** 中央大学 ☎0917-123-3561
(真橋 哲大 マバシ テツヒロ)
- ▶ **マニラ九大OB会** 九州大学
✉ nishimoto-k@intl.taisei.co.jp (西本)
- ▶ **青山学院校友会マニラ支部** 青山学院大学
✉ aogakumnl@gmail.com (堀住)
- ▶ **神戸大学同窓会** 神戸大学 ☎0917-848-3341 (谷本)、
0977-824-2811 / ✉ asiakira@gmail.com (後藤)
- ▶ **マニラ顕桜会** 日本大学 ☎0917-188-0157 (町田)
- ▶ **フィリピン濃青会** 京都大学 ☎0956-457-8410
✉ tmautmau@gmail.com (松原)

- ▶ **マニラ立教会** 立教大学 ☎0998-588-3579(有路)
- ▶ **マニラ若葉会** 筑波大学附属駒場高等学校附
✉ kkohmi@gmail.com (大見)
- ▶ **咲耶会マニラ支部** 旧大阪外国語大学・大阪大学外国語学部
✉ tsukiyotenmatay@gmail.com (テンマタイ)
- ▶ **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
- ▶ **マニラ岐阜県人会** ☎0998-597-6590(石田)
- ▶ **信濃の國の会** ✉ nakahara1117@gmail.com (中原)
- ▶ **大阪府民会** ✉ osakafumin.ph@gmail.com
- ▶ **茨城県人会** ☎0915-356-2929
- ▶ **フィリピン石川県人会** ✉ ishikawakenjinkai.philippines@gmail.com (小原)
- ▶ **マニラ福岡県人会** ☎0917-805-6672(藤本)
- ▶ **マニラ福井県人会** ✉ manila_fukui@outlook.com (三宅)
- ▶ **栃木県人会** ☎0998-841-6475(幹事:東浦裕康)
☎0998-556-5887(副幹事:石橋)
- ▶ **フィリピン沖縄県人会連合(PUOA)**
☎0918-811-5555 (YARA)

その他

- ▶ **77年会** (1977年生まれの集まりです)
✉ Yagifx77@yahoo.co.jp (八木)
- ▶ **マニラ猛虎会** ☎0908-868-2501(会長:太田)
- ▶ **マニラ昇竜会** 中日ドラゴンズ
✉ daisuke_ishii@cotton-diaz.net (石井)
- ▶ **マニラ日本人バレーボールサークル Ace Strikers**
☎0931-880-0602(坂口)
- ▶ **Little Japan** (フィリピン人と交流しています)
🌐 www.meetup.com/Little-Japan-in-Manila/
- ▶ **フィリピン日本人ビジネス協同組合** 🌐 <http://jbaph.com>
- ▶ **沖縄県フィリピン委託駐在員事務所**
Okinawa Prefecture Philippine Representative Office
☎02 8811 5555 Cell.0918-811-5555(屋良朝彦)
- ▶ **Manila Hapons Rugby Team**
✉ sachiko.morimoto@discovery.com.ph (森本)
- ▶ **日本人バスケットボール マニラブレッツ** ☎0917-808-1785
✉ yoshihito_watanabe@hotmail.com (渡邊)
- ▶ **マニラグリーンクラブ** (男声合唱) ☎0939 726 3959(担当:出嶋)
✉ hajime.whitecat0214@gmail.com

最新のフィリピン関連
 ニュースを配信!

プライマーのSNSで最新情報をゲット!



フィリピンプライマーで検索!



LINE 友だち追加

@philippineprimerで検索!

facebook いいね!

最新情報はこちらから!

twitter

SNSでプライマーをチェック!

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




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 ご予約は日本語でどうぞ！






おでんハウス へ行こう！

**新店舗 マカティ店で
お待ちしております。**
営業時間 11am-2pm, 5pm-10pm







おでんハウスジャパニーズレストラン
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
☎0918-948-1012 (日本語・タガログ語)/
(02) 5470-5978
*カルテマール店も営業しています
f ODEN HOUSE Japanese Restaurant



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

日本料理
石原

**魚の目利きが選んだ
よりすぐりの素材を
ご堪能ください。**




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

自慢のカツオのたたき

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

ご注文はこちらから






博多豚骨ラーメン専門店

営業再開!





HAKATA IKKOUSHA
GLOBAL STANDARD
MANILA

02-8815-7559
☎ 10時~21時

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

プライマーで紹介されました!



フード・レストラン

流石の味

美食・マカティ・世界

空酒・情報

ラーメン

WOODEN HORSE STEAKHOUSE

ウッデン・ホース・ステーキハウス



BEST STEAK IN TOWN!

ウェスタンをテーマにしたステーキハウス。サイパンで長年ステーキハウスを営んできた日本人オーナーシェフの田部井氏の料理が日本人、フィリピン人問わず大人気。看板料理のリ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, Ayalala Alabang, Muntinlupa City

✉ wh_steakhouse@yahoo.com

🌐 woodenhorsebeststeakintown



Rib Eye Steak



Vongole Spaghetti

一本槍
IPPON YARI
JAPANESE RESTAURANT



かき込みたくなる
美味さ!

再登場 牛丼
一本槍の

香りと辛味が絶妙な高知県特産品「ゆずかりん」を使用

サンタロサ店 | カランバ店 | カビテ店 | リマ店 | アラバン店

📍 ipponyarijapresto @ ipponyari

Iwatani

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!

カセットガス炬燵焼器 炙りやII

気軽に七輪焼きの楽しさを!



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)

fujimak 信頼の日本品質!

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

油、長持ち、美味しく揚げ物調理!

無限の調理バリエーションを実現!



ガスフライヤー



コンビオーブン

fujimak x RCBC

厨房機器のリース!

保証最大2年間

リース2年間

1台から利用可能

リースのご利用で
岩谷ガスコンロ1台無償提供



fujimakのサービス ユニット販売・プロジェクト (店舗レイアウト作成と提案)・メンテナンス

fujimak フジマック

Mobile: +63 917-626-5451

E-mail: a_miura@fujimak.co.jp

厨房機器のメンテナンスはおまかせください!
他社製品でも柔軟に対応しております。お気軽にご相談ください。

詳しくはこちらから



三浦 綾人
Ayato Miura

リトル東京に移転!
お買い物がいよいよ便利になりました!

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材店 Seikyo Japanese Grocery Storeが、ジュピター・ストリーからリトル東京に移転、営業を再開!お買い物がいよいよ便利になりました!

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、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。

ぜひお立ち寄りになってみてはいかがでしょうか。

2277 little tokyo building chino roces ave,
Makati, Philippines
☎ 0995-911-3124
月曜～日曜日 9:00～21:00



リトル東京のフレンドリーな
日本食材店

Iseya Japanese Food Store/イセヤ

イセヤ・ジャパニーズフードストアは、マカティのリトルトーキョーに位置する日本食品店です。

カップ麺、飲料、アイスクリーム、スナック、冷凍食品、日常必需品など、さまざまな商品を取り揃え、とてもフレンドリーなお店です。

私たちは常に地元暮らしに暮らす皆さまやそのご家族に日本の伝統と味をご紹介したいと考えています。

また、イセヤは、お客様が求めている商品やアイテムを、適正な価格で提供することを目指しています。

ぜひ日本の食材の調達に当店をご活用ください。

🕒 9:00am - 9:00pm 無休

📍 Iseya food store

📍 Little Tokyo 2277 Chino Roces Ave., Brgy Pio Del Pilar, Legazpi Village Makati City



プロ
直伝!

今晚のおかず

The Simple Japanese Food

ローカルきゅうり (Pipino)

フィリピンの野菜を使って手軽に!

PIPINOの叩ききゅうり

●2-3人前

PIPINO.....	300g
おろし生姜.....	小さじ2
ごま油.....	大さじ1
酢.....	小さじ2
醤油.....	小さじ1.5
塩.....	小さじ¼
白ごま.....	1つまみ

●(調理時間10分)

- ① PIPINOの両側を切り落とし、縦半分にする。
- ② 中の種を取り除く。
- ③ PIPINOを食べやすいように乱切りにする。
- ④ 全ての調味料を入れ、3と合わせる。
- ⑤ 全体に良く混ぜたら完成。

● Marinated Crushed Pipino

PIPINO.....	300g
grated ginger.....	2 teaspoons
sesame oil.....	1 tablespoon
vinegar.....	2 teaspoons
soy sauce.....	1.5 teaspoon
salt.....	¼ teaspoon
Roasted White Sesame.....	1 pinch

● Cooking Directions:

- ① Cut off both sides of the pipino and cut in half lengthwise.
- ② Remove the seeds from the inside.
- ③ Cut the pipino into bite-size pieces.
- ④ Add all seasonings and combine with 3.
- ⑤ Mix well and serve.



Point!

日本のきゅうりと比べて外皮が硬いので、気になる場合は取り除きましょう。パンチが欲しい方は少々唐辛子粉、おろしにんにくを加えても美味しくいただけます。中の種はしっかり取り除きましょう。

フィリピン食材 豆知識



フィリピンのスーパーの野菜売り場を覗いてみると、見慣れない野菜を見かけることが多々あります。PIPINO(ピーノ)もその一つではないでしょうか。見た目はズッキーニのような緑色の太い野菜。こちらはフィリピンで広く栽培されているローカルのキュウリです。中を切ってみると中心部には種が入っています。地元の方々は取り除かずにそのまま食べてしまうことが多いですが、少し硬いので調理時は取り除くのが良いでしょう。使用用途は日本のキュウリと同じでサラダや漬物等に。地元の方々はスープや炒め物等にも活用するようです。最近ではJapanese Kyuriというような名前でも日本のキュウリも市場やスーパーの野菜売り場で購入できるようになってきました。こちらは全く日本と同じように使用可能です。ですが、ここはフィリピン。是非地元の野菜も積極的にチャレンジしていただき、色々な発見や新しいアイデアが生まれればより一層フィリピン生活を楽しめるのではないかと思います。今回はそんなPIPINOを使って簡単にできる叩ききゅうりをご紹介します。Youtubeチャンネルsimple.japanese.foodでは家庭で簡単に作れる日本食を世界の方々に分かりやすく説明しています。プライマーのレシピも紹介していますので、そちらも是非ご覧ください。

Chef TAKASHI

日本食レストランのシェフとして活躍する傍ら、コンサルタントとして様々なプロジェクトに参加。料理学校にて和食のおいしさだけでなく、作る楽しさなども伝えている。レシピのご質問などはこちらからどうぞ。

For inquiries:

t.kawasaki@simplejapanesefood.com
youtube.com/c/simplejapanesefood



季節感と品揃えにこだわる**新タイプ**の日本食料店

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

秋の夜長に!ギフトにも!

最新の情報を
お届けします

マカティ・サルセドストリート・
インドネシア大使館近くです!

1F Salamin Building 197 Salcedo st, Legazpi village
☎09668420491 f @msuperph

FBIはこちらから↑ Line登録はこちらから↑

New Hatchin 日本食料 専門店
Japanese Grocery

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

Always Fresh!

@newhatchin f @newhatchintradecorp @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

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

日本食料

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 IFC

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/>

Glico **POCKY** Discover the Taste of Happiness
NEW IMPROVED POCKY

High in Fiber
CRISPER & TASTIER

SCAN & GET EXCLUSIVE DEALS ONLINE

Shopee Mall LazMall VISIT FOR MORE INFORMATION

Himawari
自家焙煎 (Coffee Beans Roaster)

当店はコーヒースペシャリストである
SCA Deploma Holderのお店です。
お好みにあわせた焙煎を承ります。
カフェ、店舗の方もご相談ください。

詳細はこちら↑

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

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

9月初旬 BGC内にオープン予定! /

買取専門店

エコリング

日本国内200店舗以上・海外5ヶ国(香港・タイ・シンガポール・マレーシア・フィリピン)に展開中

エコリングは、状態が悪くても買取可能!

- 割れ・傷がある
- 擦り切れ・シミ
- 黒ずみ・サビ...etc

経験豊富な日本人スタッフが常駐し、**スピーディー**に鑑定、査定を行います。

お気軽にご連絡ください

無料査定受付中!
Facebookメッセージからお問い合わせください

担当者 **花井 秀磨**
Shuma Hanai

Facebook WEB

買取専門店 エコリング
営業時間: 10:00 ~ 19:00 (予定)
定休日: 毎週水曜日 (予定)



LEVEL UP ANY SPORT



- Ready-to-drink BCAA
- Helps improve endurance
- Helps reduce muscle fatigue

NOW AVAILABLE ON



フード・レストラン

旅行・趣味

美容・ファッション・医療

学習・資格

ビジネス



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

フィリピン⇄日本及び近隣諸国
国際線 主要航路時刻表

発着地	便名	出発/到着時間	運航日
マニラ⇒成田 Manila/Narita	PR 428 PR 432 NH 820 5J 5054 5J 5056 JL 746 ZG 096	0730 / 1300 1430 / 2010 0910 / 1450 0615 / 1200 1410 / 2000 1005 / 1535 1435 / 2005	毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日
成田⇒マニラ Narita/Manila	PR 427 PR 431 5J 5055 5J 5057 NH 819 JL 745 ZG 095	1400 / 1810 0930 / 1350 1315 / 1720 2100 / 0050+1 1715 / 2055 1800 / 2140 0925 / 1310	毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日
マニラ⇒羽田 Manila/Haneda	PR 422 PR 424 NH 870 JL 078	0810 / 1340 1840 / 2359 1440 / 2000 2325 / 0450+1	毎日 毎日 毎日 毎日
羽田⇒マニラ Haneda/Manila	PR 423 PR 421 NH 869 JL 077	0130 / 0525 1505 / 1915 0945 / 1330 0155 / 0535	毎日 毎日 毎日 毎日
マニラ⇒関西 Manila/Kansai	PR 412 PR 408	0905 / 1415 0340 / 0855	毎日 毎日
関西⇒マニラ Kansai/Manila	PR 411 PR 407	1515 / 1855 0955 / 1255	毎日 毎日
マニラ⇒名古屋 Manila/Nagoya	PR 438	0640 / 1150	毎日
名古屋⇒マニラ Nagoya/Manila	PR 437	1325 / 1700	毎日

発着地	便名	出発/到着時間	運航日
マニラ⇒福岡 Manila/Fukuoka	PR 426	0945 / 1430	毎日
福岡⇒マニラ Fukuoka/Manila	PR 425	1530 / 1835	毎日
セブ⇒成田 Cebu/Narita	PR 434	0750 / 1340	水・木・土・日
成田⇒セブ Narita/Cebu	PR 433	1440 / 1845	水・木・土・日
マニラ⇒香港 Manila/Hongkong	PR 300 PR 318 5J 110 PR 306 PR 310 5J 272 5J 112 5J 114 CX 912 CX 906 CX 930 CX 918 CX 902	0755 / 1010 0955 / 1210 0725 / 0945 1440 / 1700 1920 / 2135 0550 / 0810 1550 / 1810 1830 / 2050 0800 / 1030 1045 / 1320 1235 / 1515 1740 / 2010 2015 / 2245	毎日 金・日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日
香港⇒マニラ Hongkong/Manila	5J 273 5J 111 5J 113 5J 115 PR 301 PR 319 PR 307 PR 311 CX 907 CX 901 CX 919 CX 903 CX 939	0925 / 1150 1100 / 1325 1925 / 2150 2205 / 0030+1 1110 / 1330 1320 / 1535 1800 / 2020 2255 / 0115+1 0720 / 0935 0900 / 1125 1405 / 1630 1635 / 1905 2155 / 0015+1	毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 金・日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日

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

※2023年07月26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。
*上記文字部分は変更時刻・追加便です。
*フライトスケジュールはしばしば変更されます。あらかじめご了承ください。

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

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・ディーブプール

- ・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
- ・レーシングリーグ付きPS4・屋内駐車スペース4台

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)

マニラ
からわずか
1時間

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
香港⇒セブ Hongkong/Cebu	CX 921 CX 925	0815 / 1105 1620 / 1910	火・水・土 金・日
マニラ⇒シンガポール Manila/Singapore	SQ 915 SQ 917 SQ 919 SQ 921 PR 511 PR 507 PR 501 PR 509 5J 813 5J 805 5J 803	0740 / 1120 1415 / 1750 1640 / 2020 1830 / 2220 0555 / 0940 0935 / 1315 1510 / 1850 1930 / 2310 0540 / 0925 1405 / 1745 2015 / 0005+1	毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日
シンガポール⇒マニラ Singapore/Manila	5J 804 5J 814 5J 806 SQ 910 SQ 912 SQ 916 PR 510 PR 502 PR 508 PR 512	0135 / 0535 1035 / 1445 1855 / 2310 0915 / 1305 1135 / 1535 1330 / 1725 0030 / 0430 1040 / 1430 1415 / 1815 1950 / 2350	月・火・水・木・金・日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日
マニラ⇒台北 Manila/Taipei	PR 890 PR 894 BR 262 BR 272 BR 278 CI 702 CI 704	0605 / 0830 1750 / 2005 0545 / 0805 1240 / 1455 1845 / 2125 1035 / 1250 1645 / 1900	毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日
台北⇒マニラ Taipei/Manila	PR 891 PR 895 CI 701 CI 703 BR 271 BR 277 BR 261	0930 / 1140 2115 / 2335 0720 / 0935 1330 / 1545 0920 / 1140 1505 / 1725 2030 / 2250	毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日
マニラ⇒バンコク Manila/Bangkok	TG 621 TG 625 PR 730 PR 736 PR 732	1255 / 1525 1945 / 2200 0945 / 1215 1450 / 1710 1910 / 2135	月・水・金 火・水・土・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	0725 / 1145 1430 / 1845 1330 / 1800 1810 / 2240 2255 / 0335+1	月・水・金 火・水・土・日 毎日 毎日 毎日

発着地	便名	出発/到着時間	運航日
マニラ⇒ジャカルタ Manila/Jakarta	PR 539 PR 535	0730 / 1050 2100 / 2355	火・水・土 毎日
ジャカルタ⇒マニラ Jakarta/Manila	PR 536 PR 540	0045 / 0610 1150 / 1730	毎日 火・水・土
マニラ⇒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・日 水 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 毎日 毎日 火
マニラ⇒ソウル Manila/Seoul	5J 186 5J 188 PR 466 PR 468 KE 622 KE 624 OZ 702 OZ 704	0150 / 0710 1755 / 2315 0040 / 0550 1420 / 1935 1220 / 1725 2345 / 0500+1 1205 / 1655 2355 / 0450+1	毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日
ソウル⇒マニラ Seoul/Manila	KE 621 KE 623 PR 467 PR 469 OZ 701 OZ 703 5J 187 5J 185	0750 / 1055 1900 / 2205 0810 / 1115 2035 / 2340 0750 / 1055 1905 / 2235 0045 / 0405 0755 / 1115	毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日
マニラ⇒セブ Manila/Cebu	PR 1841 PR 2835 PR 1843 PR 2845 PR 1847 PR 2849 PR 2853 PR 2867 PR 1857 PR 2861 PR 2863 PR 2859 PR 2851 PR 2869	0350 / 0525 0450 / 0620 0520 / 0650 0600 / 0735 2200 / 2330 0805 / 0935 1200 / 1330 1540 / 1715 1745 / 1915 1800 / 1930 1925 / 2100 2115 / 2250 2120 / 2300 2315 / 0050+1	毎日 毎日 水・土 火・水・土 毎日 毎日 毎日 毎日 火 毎日 毎日 毎日 火 毎日
セブ⇒マニラ Cebu/Manila	PR 2836 PR 1842 PR 2846 PR 1848 PR 2850 PR 2854 PR 2868 PR 2862 PR 2864 PR 2880 PR 2860	0250 / 0420 0605 / 0740 0815 / 0950 1240 / 1410 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
Facebook: Summer Cruise Diving Resort 🌐 www.asiacruise77.net
住所 Brgy. Balite, San Luis, Batangas
オーナー高橋豊文(左)

鍼・指圧マッサージ総合漢方センター

25年間、駐在の皆様のご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、操体など自分のできる治療法の指導など総合的な漢方診療をご提供しております。

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



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・往診診療) | (休)なし

日本ではありえない金額で
パーソナルジムに通い放題!?



会員同士で他の日本人と
つながれるのは嬉しいですね

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



マニラ唯一の日本人トレーナーが経営するパーソナルジムです

Orange Fitness Club
住所: 112 Legazpi Street,
Legazpi Village, Makati,
1200 Kalakhang Maynila
営業時間 9時~22時
土曜日8時~19時、日曜定休



無料体験受付中

今すぐ公式LINEから
問い合わせる →→→



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)

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

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



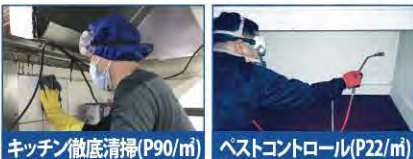
モバイルアプリ「アップグレード記念
アプリからのお申込みで「20%割引」!!

9/30
まで

●住宅/コンド・オフィス・店舗清掃(例)



エアコン清掃 (P1,320~) フロアカーペット洗浄 (P60/m²)



キッチン徹底清掃 (P90/m²) ベストコントロール (P22/m²)

●工場・大規模施設・倉庫清掃(例)



高所/壁面清掃 (P90/m²~) 床ポリッシング (P40/m²)

新サービス 11月開始予定!

ハウスキーパー・メイド
派遣サービス (アプリで簡単予約)



EZYアプリでより便利でお手軽に
EZYサービスをご利用ください!



- アプリ内で予約からお支払まで完了!
- 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)!

- 9月1日より、お申込み方法は「モバイルアプリからのお申込みのみ」とさせていただきます。
- アプリに関するお問合せは下記ラインにて受け付けております。



jpdesk@ezy-lifestyle.com

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

アプリに関する問合せ
LINE (石村)





フィリピン初の ゴルフ練習場

シミュレーション

料金改正のお知らせ
打ち放題(1ヶ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20,000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
 - ✓ レッソンの合間に世界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
0966-722-0777 (必ずお電話にて空き時間をご確認ください。)

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



旅行・趣味

美容・ファッション・医療

フィットネス

連載



No.24 楽しみながら自分にあったダイエットを! (最終回)

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

■ ダイエットを客観的に見直す

連載を始めてから約2年が経ちました。現在私の拠点が日本ということもあり、フィリピン現地の情報の取り扱いを専門とされているプライマーさんの執筆は今月が最終号となります。

マニラにいた頃はよく『ポギさん記事読んでます!』と声をかけて頂いて、その度にたくさんの方に読んで頂いているんだと実感出来て本当に嬉しかったです。さらには帰国後神戸で、『ポギさんですよね? いつも記事読んでます!』と通りすがりの男性に声をかけられた時には、プライマーさんの影響力に脱帽しました。

振り返ると、別誌で約2年間毎週連載を書かせて頂いていた情報誌が廃刊となり、せっかく続けていたのでやめるのもったいないと思っていたところプライマーさんにお声掛け頂いたのがこちらで書かせて頂くきっかけでした。

以前コラムを書いていた頃から、ただダイエットのハウツーのようなググって出てくる内容を書いても仕方ないなと思っていて、自身の経験や、日常生活をダイエットコラムに交えて書くように念頭に置いてました。たまにその割合が逆転してほぼ日記になっていたこともプライマーさんは、ポギ節として多めに見てくれたことに感謝です。

ダイエットに関しては、私から読者の皆さんへ発信していましたが、皆さんへ向けて書くことが、再び自分へのインプットとなって気付かされるのが本当にたくさんありました。

今年チャレンジしたボディビルへ向けての減量の時は特にそうで、ダイエットはサボることが大事、思っているよりカロリーを摂ってゆるく下っていくダイ

エットが理想、など書いておきながら、自分のことになると、食事をガクンと減らして、有酸素運動を必要以上にやってその反動のストレスで食欲に負けるループを繰り返しました。

そんな時に自分の記事を読み返すと、このループから抜け出す答えは自分で書いていたんだと客観的に自分のダイエットを見直す大切さに気づきました。

■ 好きこそものの上手なれ!

今回の最終号を通じて皆さんに伝えたいことが一つあります。ダイエットを成功させるにはダイエットを好きになることです。食事も運動も両方です。何か我慢が必要なことを継続しようとするとカラダはそれを跳ね返そうとします。どんなに強い精神を持ってしてもいつか限界が来てチカラ尽きます。そうならないためには、好きになることです。

例えば筋トレ。きつい、辛い、と感じるならもっと

短時間でいいし、軽い重さでいい。ジムに来た時点で、筋トレしようとして立ち上がった時点で、何もしないことと比べると勝っているのです。食事も同様で、毎日ジャンクフードを食べていたら痩せることは難しいかもしれませんが、なるべく小刻みに自分にご褒美をあげる頻度を多くしてあげる。そうすればストレスをリリースすることができるため溜まって爆発することもあります。きっとダイエット以外にもそうかもしれませんが、辛いな、我慢しているな、と感じれば危険信号です。

『好きこそものの上手なれ!』です。ノンストレスでダイエットに取り組むとカラダへ変化が現れるのには時間がかかります。でもそれがダイエットです。カラダが変わるには時間がかかります。読者の方には、数週間で○kg痩せる!などの客寄せ情報に惑わされずに、是非自分にとってストレスなく楽しめるダイエットを通じて健康に生きて頂きたいです。

約2年間、ご愛読書いただき本当にありがとうございました。



**楽しみながら!
が秘訣!**

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



Instagram: [pogi_Kaneko](#)
 LINE: [Line 2204s](#)



PHILIPPINES

where your preferred life begins

理想の生活が始まるフィリピンへ、ようこそ!

 Mayon Volcano
Albay

いつでも入国・出国が可能で、無期限の滞在が許される、フィリピンでの新たな生活を始めてみませんか?

特別な居住者退職者ビザ (SRRV) を利用すれば、永住者としての退職生活を楽しむことができます。50歳以上の外国の方々、ぜひお気軽にご連絡いただくか、ウェブサイトをご覧ください。新たな人生の冒険が、フィリピンで待っています。

SRRVVisa
Special Resident Retiree's Visa

www.pra.gov.ph

(+632) 8848 - 1412

 PhilippineRetirementVisa



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！



小児科

Dr. リバーニョ

日本語でアシスト致します！



東京ヘルスリンク

ご予約・お問合せ：0917-808-8874

アラバンモリライフスタイルセンター内



健康診断

診療科目

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



東京ヘルスリンク

内視鏡検査・超音波・レントゲン・臨床検査・リハビリテーション

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

※ウォークインの場合は待ち時間が長くなります

マニラ本院 ☎ (02) 7001 2397 - 年中無休 -

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



KOBE CLINIC
Bringing expert medical care within your reach

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

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

●美白及び脱毛
を始めました。



神戸クリニック KOBE CLINIC

UG, Festival Supermall, Filinvest Alabang Muntinlupa City, Philippines

☎ 02-842-5405 f kobeclinic.ph e toshikobeclinik@yahoo.co.jp

営 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。



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.kobayashclinicph.com

kobayashclinic.lab@gmail.com(日本語可)

利用可能な保険会社:

PRESTIGE INTERNATIONAL
国民健康保険・社会保険



- 日本語対応可能
- 最新デンタル機器完備

Acero Dental Center・Acero Dental Clinic

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

フィリピンでの歯の治療、口腔内管理に！

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



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

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

最先端のCAD/CAMを完備



Dr. Claver O. Acero Dr. Joseph Neil Acero Dr. Antoniette Acero Vergara Ms. Acero Lixwayway (Professor in Biology in San Beda University)



まずご予約を! ☎ 0917-632-9242
0917-156-1017

✉ acero2@yahoo.com
●まずはE-mail、お電話にてお問合せください。



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

PROFHILO®

PROFHILOは、安定化された純粋なヒアルロン酸 (HA) を使用した初の「注入型スキンケア」です。肌のコラーゲン、エラスチン、脂肪細胞を活性化させるバイオ刺激によって、複数の皮膚層をリモデリングします。微細なしわやたるみをやわらげる効果があり、肌の質感や保湿も向上。肌を引き締め、リフトアップ効果も期待できます。また、組織修復プロセスにより、ニキビ跡などの改善にも効果的。痛みやダウンタイムが少なく、迅速かつ効果的な治療が可能です。



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



- ✓ 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!

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 × ポリウムラッシュ

両目 100本 P3,350
200本 P3,850



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

「純化」という、美

junca

日本人美容師
免許取得者在中
Within Japanese HairStylist

JPN LOGY SALON

純化



7441 Sntilian St.PioDelPiar MakatiCity

お問い合わせ・ご予約

(02) 8836-1297 0929-601-0502

Open/Close 10:00~20:00

DayOff Monday

- ☆ 送迎有り相談可
- ☆ 個室完備、お子様連れ可
- ☆ 駐車場完備

@t f @juncasalon
WWW.junca-beauty.com



THE SMILE BAR

Your teeth whitening partner

歯のステイン除去に特化した国内初のサロンです!



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



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



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

各セッション
わずか

20分

2~9の
シェードの
白さ

安全、効果的、
そして
痛みもありません

料金は

P3999~

INFORMATION

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

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



BODY

DRY OIL

FOOT

1 時間
... 350PHP

1.5 時間
... 520PHP

2 時間
... 690PHP



GRIT SPA
Japanese Style

1時間 350ペソ

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



安心・きれい・優れた技術!
日本人経営のマッサージ店

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

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

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。

**年中無休・
24時間利用
可能な出張
マッサージ**

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

Sweet Massage

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

ホーム&ホテルマッサージ
— 24時間営業 —

BGC Makati Ortigas
Pasay Malate Parañaque Alabang

ご利用時間: 2時間~
料金は施術場所によって異なります

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

YOI MASSAGE

YOUR RELAXATION AT HOME

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

サービス内容

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

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

09973104783
09770334144
MessageTherapist399

Home & Hotel Services

出張マッサージ

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
angelsremedy008 09260490806

特集
旅行・趣味
美容・ファッション・医療
学習・資格
ビジネス

AW Angelworld Massage
NO.1 MASSAGE IN METRO MANILA!



50% DISCOUNT ON YOUR 5TH BOOKING!
(valid till September 30, 2023)

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

24 HOURS OPEN!

0977-277-5623

Places we cater: Pasay, Malate, Makati, BGC, Ortigas, Alabang, and nearby places.



LINE 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

400/hr

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

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

サービス内容: 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、アイブティッシュマッサージ、ツインマッサージ、ベントーサ、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

@jnjneedmassageofficial @jnjneedmassage
jnjneedmassage 09959920965
jnjneedmassage 09959920965

LE PARADIS SPA

マッサージで心と身体をリラックス!

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

Home and Hotel Massage

Call us Now!
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確立2018年最高品質サービスプロバイダーに選ばれたゴールデンロープ買受者など。

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:
09052845267

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、パシッグ、パラニャケ、アラバン、メトロマニラのその他の地域

https://www.facebook.com/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



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





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、ついついさぼってしまう部分をどう継続するか自分自身の改善点です。

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

マニラにある日系幼児教育施設

ウィズこども園



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

Childcare Center Whiz Inc. UNIT 209, 1ST FLOOR PARK WEST VERITOWN,
7TH AVE. CORNER 36TH ST. BGC, TAGUIG CITY
TEL: 02-8529-2129 info@whizkids.jp https://whizkids.jp/ @whizjapan

オンライン&対面レッスンの英会話・日本語スクール

PJ LINK LANGUAGE Center, INC.

【日本企業運営・安心の日本人窓口】

- 初級～中・上級まで最適なコースを選択可
- 日系企業中心に赴任前・後学習で多数実績あり
- 初心者の方には、日本語解説付きテキストで効率よく安心して勉強していただけます

英会話レッスン (マンツーマン) P600/50分 +12% VAT

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

現地スタッフの日本語教育に最適!
日本語レッスン

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

*キッズクラスあり *詳細はお問い合わせください

読者特典
無料体験レッスン
EmailまたはLINEから
お問合せできます。

4F Ricogen Building, 112 Aguirre St., Legazpi Village, Makati City
02-8832-5735 / 0917-813-0693
pjlink.language.center@gmail.com (日本語対応)
http://pjlink-manila.com pjlinkinc






スマイル部

筑波研究学園都市の
進学塾が運営
オンライン個別指導

小中学生 / マンツーマン指導

全国学力テスト 申込受付中!

塾 フィリピンブライマー 検索





LIV DANCE ACADEMY

BGCで日系初のダンススタジオ!!

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

住所 UNIT208, PARK WEST VERITOWN,
7TH AVE, CORNER 36TH ST. BGC, FORT
BONIFACIO, TAGUIG CITY
(Childcare Center Whiz Inc 施設内)
お問い合わせ0961-116-7000

日時 毎週月一金(午後3時～午後9時) /
土(午前10時～午後9時)

ヘッドコーチ【Asami】

保育士資格、幼稚園二種
免許保持。ダンスインス
トラクター歴15年以上。

詳細はWebサイトから








SHINANO
International Language Centre, Inc.

語学レッスンを通じて コミュニティを広げ、真の国際人!



【当センターの強み】

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

オンライン対応

個人・グループレッスン

☎ (0917) 373 2243 (中原)

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

無料体験レッスン
実施中

当校独自のオリジナル・フィリピン語 検定試験始めました!



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

- 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。



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
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



受賞者の挑戦とその成果

内山 順子 さん
第58回(2022年度)受賞者
認定NPO法人 DAREDEMO HERO

「すべての子どもたちが夢と希望をもって努力が報われる社会を」

認定NPO法人DAREDEMO HEROは、すべての子どもたちが夢と希望をもち、努力が正当に報われる社会を実現するために、フィリピンセブ島で貧困層の子どもたちに対する教育支援を中心に活動しています。現在は51名の子どもたちに対して大学卒業までの徹底した教育支援、セブの最貧困地区3か所でラーニングセンターを運営し、75名に対して最低限の教育の提供、貧困世帯約500世帯に対して様々な自立支援プログラム運営しています。また、日比のユースが学びあい、視野を広げるための文化交流事業も行っており、パンデミック以降、日比両国からのインターンの受け入れや、スタディーツアーの企画運営も行っていきます。

私たちは、やる気と志、能力が高いにもかかわらず、貧困がゆえに学び続けることが出来ない子どもたちを、夢の実現まで支援しています。彼らが将来的には自分たちの力であらゆる社会問題を解決し、貧困問題を根本から解決してくれると信じています。そのため、子どもたちだけでなく、その保護者にも貧困から脱却するための手段を学ぶ機会と、学んだことを発揮する場を提供しています。あくまでもこの国の問題を解決するのは、私たちではなく、この国の人々であるということを念頭に置いて活動しています。

NGOを立ち上げた10年前から支援している奨学生の1人は、現在アメリカの航空学校に留学をしており、すでに自家用操縦士の資格を取得しています。将来はエアラインパイロットになり、自分のように貧困がゆえに学ぶ機会を失っている子どもや、夢を諦めなければいけない子どもたちに、希望を与え、具体的な支援を実施したいと話しています。

私たちのような小さな団体は、広報力が弱く、活動を広く知っていただく機会に恵まれていません。今回の受賞により、たくさんの方に当団体の活動を知っていただくことができました。

来年には、団体発足時から10年間支援を続けてきた子どもたちが、大学を卒業し、社会に出ていきます。奨学生が社会で活躍することで、団体が目指してきた真のリーダー育成が実現していきます。

奨学生の支援だけでなく、現在力を入れている地域支援では、貧困層が自らの力で貧困からの脱却を図れるように、引き続き必要な知識や経験を提供していきます。



内山 順子 さん

INFORMATION

認定NPO法人 DAREDEMO HERO
DAREDEMO HERO

E-mail: info@daredemohero.com

WEB: <https://daredemohero.com/>

FB: <https://www.facebook.com/DaredemoHero2013>

IG: <https://www.instagram.com/daredemohero/>

Line: [zvr0640q](https://line.me/tv/p/~zvr0640q)

Twitter: DAREDEMO HERO (@DAREDEMOHERO)

PROFILE

2013年 現地法人DAREDEMO HERO INC.発足

2019年 NPO法人 DAREDEMO HERO設立

2021年 現地法人DAREDEMO HERO INC.がフィリピン国社会福祉開発省の許認可取得セブの最貧困地区3か所にラーニングセンターを開設

社会貢献者表彰

自薦・他薦を問いません/
推薦募集中

2023年
10月31日まで

誰かのために頑張っている人、教えてください

公益財団法人
社会貢献
支援財団

公益財団法人社会貢献支援財団

105-0003 東京都港区西新橋1-18-6 クロスオフィス内幸町801

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

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



募集内容について

社会貢献支援財団



Supported by

日本
財団
THE NIPPON
FOUNDATION

HOT TOPICS in Manila

カフェとのコラボで人気のThe Beer Factoryが
9月中旬、アラバンにもopen!

The Beer Factory ザ・ビア・ファクトリー

マカティ・Paseo CenterにEstate Coffeehouse
とのコラボで店舗を構えるThe Beer Factoryが9
月中旬アラバンにもオープンする!マカティ店は、
昼はゆったりコーヒーとスイーツで、また夜はビ
ールとお手頃なつまみで、仲間と一緒に仕事の
疲れをいやすことができる人気レストラン。アラ
バン店はさらにマレーシアのカクテルバーTap
Tapも加わって、新業態で登場する予定。さらに
シークレットバー的な店舗になるとのことで、オ
ープンが待ち遠しい。

[The Beer Factory&Estate Coffeehouse:Makati]
Paseo Center Building Paseo De Roxas Avenue Corner
Sedeno St. Salcedo Village Brgy. Bel Air Makati
営業日:9am-2am ☎(0927) 802 0996

[The Beer Factory&Estate Coffeehouse&Tap Tap:Alabang]
Molito Lifestyle Center - Alabang-Zapote Road corner
Madrigal Avenue - Ayala Alabang - Muntinlupa City



仲間でわいわいするのにはピッタリ!(マカティ店)



ビールにピッタリのつまみも豊富!

日本酒とイタリアンの
絶妙なコラボをお楽しみあれ!

Caruso・カルーン

9月7日(木)、マカティの人気イタリアンレストラ
ンCarusoではSAKE Nightを開催!Carusoは創業
25年の老舗イタリアン。世界各国の著名人も訪れ
る名店だ。インテリアも高級感があり、落ち着いた
雰囲気、日本人のファンも多い。友人同士で、
またデートなどの特別な日、ビジネス、会食など
様々なシーンで利用できる。今回のSAKE Nightは
親日家のオーナーが中秋の名月にちなんで企画。
一人P3500で18:30から。ぜひ事前に予約して日
本酒とイタリアンのコラボレーションを堪能して
みよう。

住所: LRI Bldg., 210 Nicanor Garcia St Bel Air Makati City
☎(02) 8895-2451 / 0915-679-4829
Facebook: CarusoManila



店内は高級感のある落ち着いた雰囲気

名古屋の名店とんちゃん和の味を
マカティで!

Pang Masa Ya Yakiniku & Teppan Yaki パンマサヤ焼肉 & 鉄板焼き

とんちゃん焼といえば滋賀県のご当地グル
メだが、名古屋のとんちゃん和も有名。その人
気店のソースを使った焼肉をマカティのPang
Masa Ya Yakiniku & Teppan Yakiでもいただける
!パンマサヤはマカティのPablo Ocampo St.
に移転、それを機に焼肉も開始した。とんちゃん
和のソースをつかい、炭火で焼いた焼肉は、
あとを引く味わい。ぜひ一度お試しあれ!Pang
Masa Ya はボフランシオンにあった有名日本料
理店の石川さんが開いた和食店。焼肉はもちろ
ん、すき焼きなどの鍋料理、ラーメン、その他
の和食メニューも豊富。一日の疲れをいやして
くれること間違いない!

1198 Pablo Ocampo St., Brgy Santa Cruz Makati
FB:Pang Masa Ya Yakiniku & Teppanyaki
☎0995 792 3563
営業:11:30~22:30 (LO)月2回土曜日休



この提灯が目印



炭火でこんがり焼いたお肉はソースとの相性抜群!

BGC店9月にオープン予定!
ブランド品買取ならお任せ
ください!

エコリング BGC店

日本国内200店舗以上、海外でも展開
する、ブランド品買取専門店のエコリ
ングが2023年9月にBGCに店舗をオ
ープン予定!経験豊富な日本人鑑定士が
常駐し、大切な品物を1アイテム当
たり平均5分でスピーディーに鑑定、査定
を行ってくれる。割れ・傷有り、擦り切れ
など状態が悪い状態でも買取可能。買
取が成立された方は、基本的には即日
現金にて受取可能。SNSでも気軽に相
談ができ、事前査定や、取り扱いアイ
テムなどの相談も受け付けている。

26th and 25th Streets, Bonifacio Global City, Taguig City
☎EcoringPh
Facebook:メッセージからお問い合わせ可能



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!

短くは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
☎0919-8888888-100 ☎0919-8888888-100

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