



DISCOVER ORTIGAS:

Explore, Experience, Enjoy!



オルティガスおでかけガイド

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.primmer.ph





ZIPAIRはJALグループの新しい航空会社です

マニラ ニノイ・アキノ ↔ 東京 成田

往復ともに毎日運航中!

マニラ発 14:35 → 成田着 20:05

成田発 09:25 → マニラ着 13:10

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



航空券のご予約はこちら
<https://www.zipair.net/>

設定運賃

座席種別		マニラ発運賃(税込)
ZIP Full-Flat	フルフラットシート	50,400円～
Standard	普通席	16,100円～
U6(6歳以下)	普通席	8,100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8,100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8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





BDOのモバイルアプリが新しくなりました!

新アプリ「BDO Online」では、
 1. 操作性と、セキュリティ機能が向上しました!
 2. 下記に加え、さらに多くの機能がアップデートで追加されていく予定です。



<ログイン>
 生体認証またはATMの暗証番号で、スムーズなログイン



<送金>
 他行口座やwalletsへも手軽に送金



<公共料金等の支払い>
 事前登録不要で、すぐのお支払い



<QRコード送金>
 QRコードを生成し、早く正確な送金・送金依頼が可能



<携帯電話のロードの購入>
 自分または別の人の電話番号に携帯電話のロードを送れます



<取引通知>
 お取引の通知が来るので、状況の追跡が簡単

And more..

※当面は旧アプリ「BDO Digital Banking」もお使いいただけます。
 ※新旧アプリのご登録内容等は引き継がれません。旧アプリでご登録や変更を行った内容は、別途新アプリでもご登録や変更を行って頂く必要がございますのでご注意ください。

「BDO Online」アプリのご登録方法について

弊行ウェブサイトから、
 「Business」→「International Banking」→「Japan Desk」→「個人のお客様」→「オンラインバンキング」より、「BDO Onlineアプリのご登録ガイドライン」をご確認いただけます。

**口座開設のご相談、各種サービス等のお問い合わせについては、
 ジャパンデスクまでお気軽にメールください。**

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。

RAMEN RON

Your Neighborhood Ramen-ya!



烏骨鶏醤油チャーシューラーメン



烏骨鶏味噌チャーシューラーメン



烏骨鶏塩チャーシューラーメン



冷やし胡麻ラーメン



担々麺



油そば



辛味噌ラーメン



海鮮ラーメン



キノコと野菜の菜食ラーメン

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

For delivery or takeout, visit ramenron.pickup.ph

f @ramenron.ph ☎ 0917 628 7245

OPENING SOON AT CENTRAL SQUARE, BGC



October/Oktubre
2023 10
Contents

Special Feature

オルティガスおでかけガイド 04



25 プロ直伝 今晚のおかず まめ知識付 今回の食材
食パン (White bread)

41 HOT TOPICS

44 ビジネス烈伝

三菱UFJ銀行マニラ支店 支店長 橋田 武志 氏

特別企画

独立行政法人国際協力機構 (JICA) 所長 坂本 威午 氏

<表紙写真>
ライフスタイル: Shanghai Saloon, La Cabrera, Podium,
Nami Art Gallery, Vu's Sky Bar and Lounge提供
ビジネス: Ayala Station, One Ayala

Feature of the Issue

Ortigas Center, located within the joint boundaries of Pasig, Mandaluyong and Quezon City, is a prominent and multifaceted business and commercial district that stands as one of Metro Manila's most important economic and lifestyle hubs. Characterized by its impressive skyline of skyscrapers, modern infrastructure, and a lively blend of commerce and culture, Ortigas Center has evolved into a dynamic urban enclave where you can practically experience everything.



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・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 10月号 Vol.186

(掲載内容は取材時に基づいたもので予告なく変更になる場合があります)

Philippine
PRIMER Philippine Primerの
英語情報はWEBで

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

Contact Us: Primer Media Inc.,

Tel: +63-2-8836-8381

Telefax: +63-2-8808-2163

http://primer.ph

Facebook: Philippine Primer

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

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

オルティガスおでかけガイド

バシッグ、マンダルヨン、ケソン市の3市にまたがるセントラルビジネス地区。フィリピン証券取引所、フィリピン教育省、BDO本社などの重要な機関があるビジネスの中心地であり、ショッピングモールなどの娯楽も充実、日本企業も多くある。1日過ごすには十分なレストランやアクティビティが充実しており、友人や家族とちょっとしたお出かけにぴったり。今回はオルティガスとその周辺をご紹介します！

SM Megamall

SMメガモール

SMモールの中でも古参で、店舗床面積が国内トップ3に入る大型のモール。映画館やゲームセンター、イベントホール、スケートリンクなどのエンタメが揃い、かつレストランチェーンや各種ショップも豊富なため、娯楽・ショッピングにおいて重宝される。広さの割に比較的迷いにくい構造であるのもポイント高い。



EDSA, corner Doña Julia Vargas Ave, Ortigas Center, Mandaluyong
☎9088761111 🕒10時～22時
🏠www.smsupermalls.com 📘smmegamall 📷smmegamall

Estancia Mall

エスタンシアモール

広々とした高級感のあるモール。レストランや高級ショップが揃い、優雅に食事やショッピングがしたい時におすすめ。



1605 Meralco Ave, Ortigas Center, Pasig
☎286331580 🕒11時～21時
🏠www.ortigasmall.com/estancia
📘estanciaofficial 📷estanciaph

Shangri-La Plaza

シャングリラ・プラザ

1991年にオープンしたシャングリラホテルグループの高級モール。EDSAシャングリラホテルや同グループのコンドミニウムに直結している。

Shaw Blvd, Ortigas Center, Mandaluyong
☎(02) 8370 2500 🕒10時～21時
🏠www.shangrila-plaza.com
📘shangrilaplazaofficial
📷shangrilaplazaofficial

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

The Podium

ザ・ポディウム

シンガポール企業のKeppel LandとBDO Unibankの提携開発である高級モール。SMメガモールほどの広さはないものの、選りすぐりのレストランやカフェ、その他ショップが揃い、地元住人やオフィスワーカーの憩いの場となっている。



12 ADB Ave, Ortigas Center, Mandaluyong
☎(02) 8638-9781 🕒10時～22時
🏠thepodium.com.ph 📘thepodiummall 📷thepodiummall

Ayala Malls the 30th

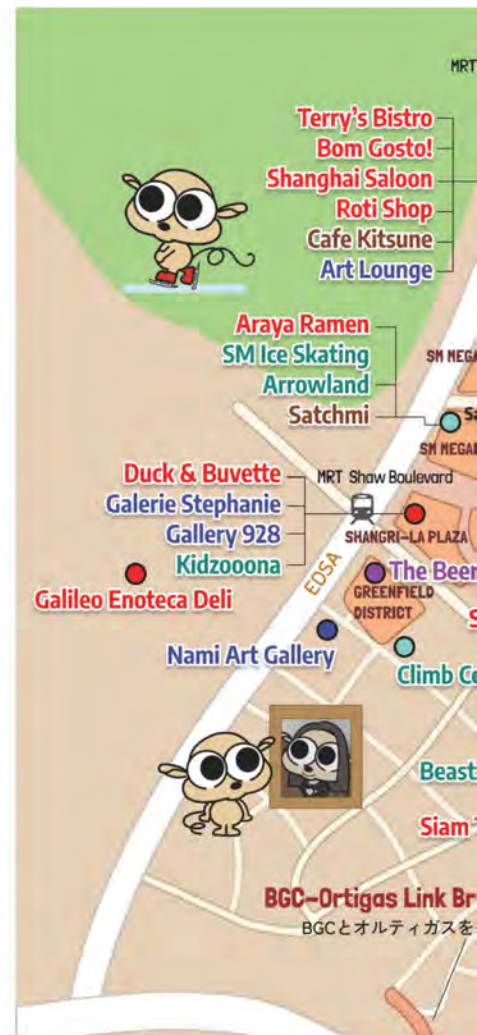
アヤラ・モール・ザ・サーティエス

2017年にオープンした比較的新しいモール。中庭を囲むように建てられたエリアはおしゃれなレストランが並び、奥にはショップ、スーパー、映画館も一通り揃う。



30 Meralco Ave, Pasig, Metro Manila
☎(02) 7795 9595 🕒10時～22時
🏠www.ayalamalls.com
📘ayalamallsthe30th 📷iloveayalamallsthe30th

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



Gallery 928

ギャラリー928



Shangri-La Plaza, 4th Flr. Main Wing, Art Plaza, Shaw Blvd., Mandaluyong
☎0917-5610-928/02-86825410 🕒10時～21時
🏠gallery928.com 📘928Gallery 📷gallery_928

アートの展示に加え、オークションやレッスンも提供。アーティストにも買い手にも優しい料金設定を目指し、新人アーティストをサポートする。

MOS Burger

モスバーガー

Photo Credit:MOS Burger



日本人気ハンバーガーチェーン。大人気メニューの焼き肉ライスバーガーは日本と変わらぬ美味しさ。フィリピン限定メニューも要チェック。

The Vantage at Kapitolyo, 37a W Capitol Dr, Pasig, Metro Manila
☎0966 211 9524 🕒10時～20時
🌐mosburger.mugengroup.ph 📘mosburgerphilippines
📷mosburgerphilippines



Photo Credit:Araya Ramen

Araya Ramen

あらやラーメン

マカティに本店を構える「あらやラーメン」がSM Megamallのフードコートに出店。体にやさしい鶏がらスープの本格北海道ラーメンを気軽に楽しめる。日本式のお弁当も好評。

SM Megamall, B1, Bldg. A, EDSA, corner Doña Julia Vargas Ave, Ortigas Center, Mandaluyong
☎0925 815 2227 🕒10時～21時
📘ARAYASMMM 📷arayasmmm

Coco Ichibanya

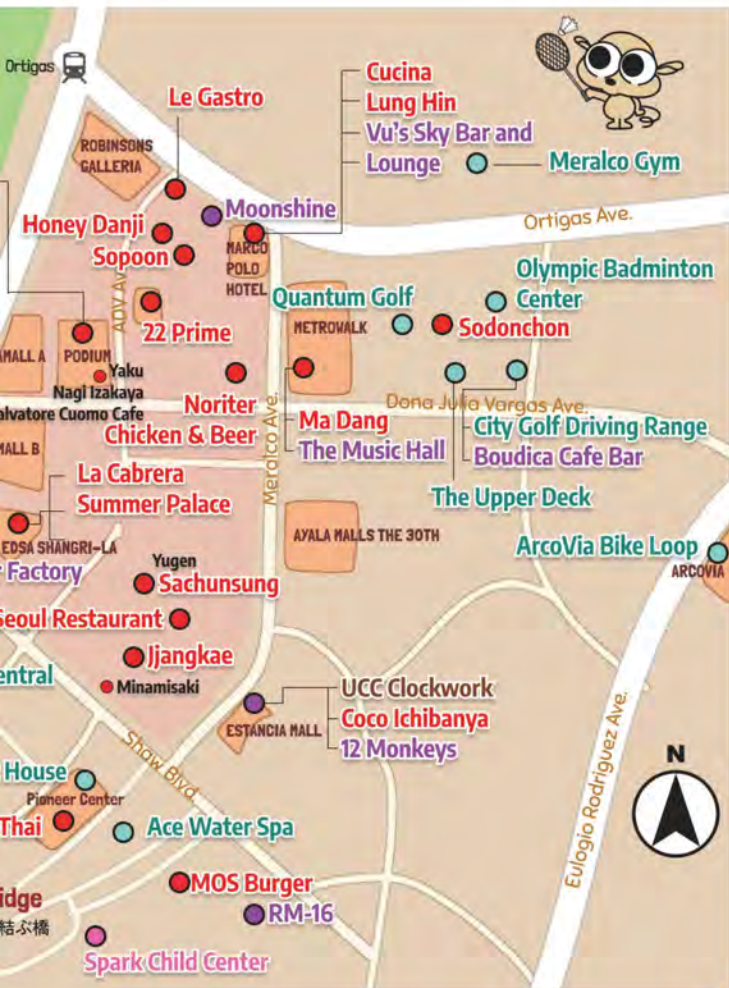
ココ Ichibanya

Photo Credit:Coco Ichibanya

日本発、世界中に1000を超える店舗を持つ人気のカレーチェーン。コクがたっぷりのオリジナルカレーソース、そして目移りするほど多彩なトッピング。日本と同じカレーを味わうならこちらで。



L/G South Wing, Estancia Mall, Capitol Commons, Pasig
☎0908-655-1675 🕒11時～22時
🌐cocoichibanya.mugengroup.ph 📘CoColchibanyaPH
📷cocoichibanyaph



Spark Child Center

スパークチャイルドセンター

1～5歳を対象とした学習センター。オーナーのNicholeさんはインターナショナルのプレスクールの先生として長年の経験があり、日本人のお子さんやご家族とも接してきたベテラン。子どもたち一人ひとりの学習スタイルを発見することを重要視し、その学習スタイルに沿った指導を行うことで、子どもたちを豊かな人間へと成長させることを最大の目標としている。英語を話せないお子さん向けにESL (English as a Second Language)のクラスを提供する。

8 Santa Elvira Street, Barangay Kapitolyo, Pasig ☎9171111010
📘SparkChildCenter 📷sparkchildcenter

Photo Credit:Spark Child Center



Photo Credit:Roti Shop

Roti Shop

ロティショップ

マレーシアとシンガポールのストリートフードを提供。ロティの生地にチーズやその他の具材を折り込んだムルタバクスなど、ロティを使ったメニューが多い。

The Podium, Ortigas Center, Mandaluyong, Metro Manila
📘rotishoprockwell

Galerie Stephanie

ギャラリーステファニー

日本、インドネシア、北米の様々なアートギャラリーと提携し、国際的なアーティストの作品を展示している。

4/F East Wing, Shangri-La Plaza Mall EDSA cor. Shaw Blvd., Mandaluyong
☎02-7940-5726 🕒10時～21時
🌐galeriestephanie.com 📘Stephanie.Galerie 📷galeriestephanie

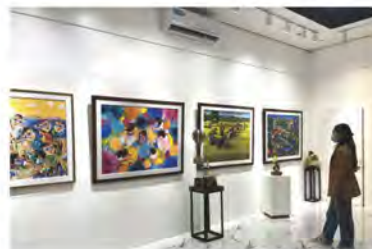


Photo Credit:Nami Art Gallery

Nami Art Gallery

ナミ・アートギャラリー

ビジュアル・アーティストの作品を展示するギャラリー。2023年10月11日から15日までSMXオーラ・コンベンション・センターで開催されるMANILARTにも参加する予定。

SMDC Fame Mall, Mayflower St., EDSA Mandaluyong City
☎0926-066-8995 🕒11時～20時
🌐namiart-gallery.com/ 📘namiartgallery 📷namiartgallery

Photo Credit:Art Lounge Manila

Art Lounge Manila

アトラウンジマニラ

1.5メートル近い高い吹き天井が特徴で、大きな作品まで展示できる。受賞歴のある画家や彫刻家の作品を展示、トークショーやデモンストレーションも開催される。



G/F The Podium, #12 ADB Ave., Ortigas Center, Mandaluyong
☎0919-082-1718 🕒10時～22時
🌐www.artloungeamania.com 📘artloungeamania 📷artloungeamania

オルティガスで食べるならここ!

オルティガスにしかない高級レストランも多く、接待や特別な日などの利用におすすめ!また、普段使いや買い物後の休憩などに使えるカジュアルなレストランも集めてみました。



Terry's Bistro

Le Gastro

ル・ガストロ



オルティガスに店舗を構えるファインダイニング。メニューよりまず先にお肉などの素材を選ぶスタイルで、選んだ素材によってはメニューに載っていないものをリクエストすることも可能。お店に入るとまずバーへ案内され、ミクソロジストがウェルカムドリンクで出迎えてくれる。そこからはシェフとソムリエが今日の素材とそれに合うワインを提案。パーソナライズされたメニューを楽しむことができるユニークな体験になること間違いなしだ。ウォークインも大歓迎。



Citadines Millennium Ortigas, 11 Ortigas Avenue, Pasig
☎0968 887 0225 🕒6時~22時
f LeGastroPH 📷 legastroph

Photo Credit: Le Gastro



Galileo Enoteca Deli

ガリレオ・エノテカ・デリ



オルティガスセンター郊外に構える老舗イタリアン。日本人にも人気のお店。店舗に入ればレンガと木目調をミックスしたレトロなデザインと壁に並べられたワインに迎えられる。メニューは主にシチリア、フィレンツェ地方の料理を中心に、様々な地方の料理を提供。人気の Vongole Pasta (右) は大人数でシェアできるプラッター (P1,200) で注文することも可能。コルケージはワインの種類によってP500前後。



No. 80 Calbayog Street Corner Malinao Mandaluyong.
☎02-8532-0482/02-8534-4633 🕒11時~22時 🌕月曜
f Galileoenoteca 📷 galileoenoteca

Photo Credit: Galileo Enoteca Deli

Bom Gosto!

ボム・ゴスト



人気のビュッフェチェーンを手掛けるVikings Groupと、BGCのハイエンドレストランGallery by Cheleを手掛けるシェフChele Gonzalez氏ら、ソムリエのCyril Adison氏の提携によって生まれたサウスヨーロピアンレストラン。主にポルトガル、スペイン、イタリア、南フランスの料理を提供。入口のディスプレイにある新鮮な肉や海鮮から好きな素材を選び、石工オーブンで焼いてもらうことができる。カジュアルすぎず、友人とのランチから接待まで、幅広いシーンで利用できる。



Level 3, The Podium, 18 ADB Avenue, Ortigas Center, Pasig
☎0917 576 0888 🕒10時~22時
🌐 www.vikings.ph/bom-gosto f bomgostoph
📷 bomgostoph

Photo Credit: Bom Gosto!

La Cabrera

ラ・カブレラ

ブエノスアイレスを本拠とし、ラテンアメリカの2014年版ベストレストランランキングで、17位を獲得したステーキ屋。地元シェフの腕前により、世界一と謳われるアルゼンチンのステーキと変わらぬ美味しさを、ここマニラでも提供している。人気メニューはOjo de Bife (500g / P5,320) など。注文すると約10種類の無料サイドディッシュが運ばれてくるが、さまざまな味を少しずつ賞味できるのが嬉しい。ステーキには欠かせないワインとのペアリングも楽しんで。



Photo Credit: La Cabrera



1 Garden Way, Ortigas Center, Mandaluyong
☎0905 290 0703 🕒11時~22時
f lacabreramaniila @ lacabrera_mnl

22 Prime

22プライム

Discovery Suitesの看板レストラン。アジアのレストランガイドブック「ミレガイド」やトリップアドバイザー、ハイエンドライフスタイル誌のPhilippine Tatlerなどのランキングで10位以内を獲得した名誉あるステーキ屋。オルティガスのビジネス街という場所柄、周囲のオフィスに勤めるビジネスマンのウォークイン客も多く、接待や打ち合わせの場としての人気も高い。お手頃なランチメニューもおすすすめ。



2nd Level Discovery Suites, 25 ADB Avenue, Ortigas Avenue, Ortigas Center, Pasig
☎02-7719-8888/0966-496-2355
🕒12時~14時、17時~22時
www.discoverysuites.com
f 22Prime

Photo Credit: 22 Prime

Cucina

クッシーナ

マルコポーロ・オルティガス・マニラの24階にあるレストラン。目の前でシェフが料理を作ってくれる「ライブ・クッキング・ステーション」を備え、コンチネンタル料理とアジア料理を提供している。月曜から水曜までのランチとディナーでは、好きなメインコースを選び、食べ放題のサラダバー、スープ、各種麺類、点心、新鮮なフルーツ、デザートとともに楽しむことができる。



Photo Credit: Cucina



24/F Marco Polo Ortigas Manila, Meralco Ave. and Sapphire St., Ortigas Centre, Pasig
☎02-7720-7777
🕒6時30分~22時30分(朝食) 12時~14時30分(ランチ) 18時~22時(ディナー)
www.marcopolohotels.com
f CucinaMNL @ marcopolomanila

Summer Palace

サマーパレス

エドサシャングリラホテルの中華レストラン。伝統的な広東料理を提供。老舗レストランならではの安定のクオリティとサービスで評価は高く、接待にもおすすめ。ドレスコードはスマートカジュアル。



Photo Credit: Summer Palace



Mezzanine Floor, Tower Wing, 1 Garden Way, Ortigas Center, Mandaluyong
☎02-8633-8888
🕒11時~14時30分、18時~22時
www.shangri-la.com
f edsashangrila @ edsashangrila

Terry's Bistro

テリーズビストロ

スペイン出身のベテランシェフ、テリー氏が手掛けるレストラン。1号店のパソタモ支店が大ヒットし、以降サルセドビレッジやポディウムなどにも展開。日本人の間ではよく知られたスパニッシュレストランであり、接待で利用する人も多い。伝統的なスペイン料理が自慢だ。ベストセラーのPaella Negraは、イカ墨と海鮮のパエリア。その美味しさの秘訣であるボンバ米は日本米に似た短粒米だが、炊いても日本米ほどもちっとしないのが特徴で、コシのある食感が楽しめる。味の吸収も抜群で、驚く程に海鮮の味がしみこんでいる。



The Podium, Ground, 12 ADB Ave, Ortigas Center, Mandaluyong
☎08-5310-3240 / 09056138290 🕒10時~22時
terryselection.com f TerrySelection @ terryssp

Photo Credit: Terry's Bistro

特集

探訪・グルメ

探訪・グルメ

探訪・グルメ

探訪・グルメ

探訪・グルメ

探訪・グルメ

探訪・グルメ

探訪・グルメ

☺ Lung Hin

ルン・ヒン

PP
P

マルコポーロ・オルティガス・マニラの44階に構える、受賞歴のある中華レストラン。香港で経験を積んだシェフがモダンで本格的な広東料理を提供する。新鮮なシーフードを使ったメニューにも定評がある。



Photo Credit:Lung Hin

44/F Marco Polo Ortigas Manila, Meralco Ave. and Sapphire St., Ortigas Center, Pasig ☎02-7720-7777

☎月・火曜 17時~24時 / 水・木曜 17時~翌1時 / 金・土曜 17時~翌2時 ☎日曜
www.marcopolohotels.com
MarcoPoloOrtigasManila
marcopolomanila



☺ Shanghai Saloon

シャンハイ・サルーン

PP
P

モダンなインテリアがオシャレな中華レストラン。香港のミシュラン星付きレストラン出身のエグゼクティブ・シェフ、Tony Ho氏が手掛ける上海、広東、韓国式中華にインスパイアされたメニューが人気。看板メニューのローストダックやポークベリーは熟した肉とバリバリの皮が絶品。



Photo Credit:Shanghai Saloon

1st Level The Podium Mall, Ortigas Center, Pasig ☎02-8426-5587 / 0916 708 1761

☎11時~22時
shanghaisaloonmanila
shanghaisaloonph



☺ Siam Thai BBQ & Sports Bar

シャムタイ・タイ・バーベキュー・アンド・スポーツバー

PP
P

タイ式焼肉「ムーカタ」が看板料理。中心に鉄板、その周囲にスープを入れるための溝がある特殊な形の鍋を使うムーカタは、鉄板と鍋が同時に楽しめるユニークな料理。カジュアルなスポーツバーのような雰囲気は、友人同士の集まりなどに使える。



Photo Credit:Siam Thai BBQ & Sports

The Pioneer Center Supermart, Bgy Kapitolyo, Pasig ☎0961 408 5351
☎日~金曜 11時~23時 / 土曜 11時~24時
siamthaibbq.com
siamthaibbq
siamthaibbq



☺ Duck & Buvette

ダック・アンド・ブヴェット

PP
P

Duck & Buvetteは、フレンチレストラン兼カフェ・ベーカリー。メニューは古典的なフレンチの技法のエッセンスはそのままに、フィリピンの味覚に合うようにアジア料理のアレンジを加えたフュージョン料理。友人や家族との食事におすすめ。



Photo Credit:Duck & Buvette

Unit 206, Main Wing Shangri-La Plaza, EDSA, Corner Shaw Blvd, Ortigas Center, Mandaluyong ☎0917-932-4843 ☎11時~21時
duckandbuvette.com
duckbuvette
duckbuvette



韓国レストラン

オルティガスには4店舗ほどの韓国レストランが集まる小規模なエリアがあり、また、あちこちに韓国レストランが点在しています。韓国人の方にも好評なレストランを中心にピックアップしました。

☺ Ma Dang Korean Restaurant

マダン・コリアンレストラン

PP
P

メトロウォークの韓国レストラン。おすすめのキムチチゲはP500。副菜も美味しく、焼肉も人気メニューだ。家族や友人と。



Metrowalk Parking, South Dr, Ortigas Center, Pasig ☎9065329929 ☎15時~24時
madangrestaurant

☺ Sopoong Food Mart

ソプーン・フードマート

PP
P

お弁当、ラーメン、ビビンバなどのメニューがあり、ランチや小腹がすいた時などに気軽に立ち寄れる。普段使い向きのお店。



Photo Credit:Sopoong Food Mart

Grand Emerald Tower Ortigas Jr, Corner Garnet Rd, Ortigas Center, Pasig ☎9063052515 ☎月~土曜 7時~23時 / 日曜 8時~23時
sopoongfoodmart

☺ Jjangkae, Korean restaurant, Chinese restaurant

ジャンケ・コリアン・レストラン・チャイニーズ・レストラン

PP
P

韓国人のお客さんもおすすめるB級グルメのお店。韓国式中華料理のジャージャー麺が看板メニューで、ポリューミーで味も◎



12 Blessed Jose Ma Escriva, San Antonio, Pasig, 1605 Metro Manila ☎286642446 ☎10時30分~21時
Jjang Kkae Restaurant

Photo Credit:Jjangkae, Korean restaurant, Chinese restaurant

☺ Honey Danji

ハニーダンジ

PP
P

韓国人オーナーのお店。トッポギ、ラーメン、ビビンバ、お弁当、カレーなど、P300以下のメニューを多く揃える。



Photo Credit:Honey Danji

Grand Emerald Tower, Garnet Rd, San Antonio, Pasig, 1605 Metro Manila ☎9176118765 ☎10時~21時

☺ Seoul Restaurant

ソウルレストラン

PP
P

韓国人オーナーが経営するアットホームなレストラン。本格的で美味しい韓国の家庭料理を提供する。



Photo Credit:Seoul Restaurant

1 & 2 8137, Escriva Dr, Ortigas Center, Pasig ☎286378282 ☎10時~20時
website--5056317830529643896133-koreanrestaurant.business.site

☺ Sachunsung 사천성

サチョンソン

PP
P

主に韓国式中華料理を提供。酢豚や豚足、ジャージャー麺などがおすすめメニュー。



Photo Credit:Sachunsung 사천성

56, 8101 Pearl Plaza, 8101 Pearl Dr, Ortigas Center, Pasig, Metro Manila ☎9178224796 ☎11時~22時
msachunsung.com.ph

☺ Sodonchon

ソドンチョン

PP
P

ホームデポにある韓国焼肉店。焼肉の食べ放題メニューもあるが、おすすめは単品料理。排煙設備が完備された清潔な店内。



Photo Credit:Sodonchon

Cliffpoint Square, CW Home Depot, Julia Vargas Ave. Ortigas, Pasig, Pasig ☎0961 568 1353 ☎1時~9時 / 11時~22時
sodonchon

☺ Noriter Chicken And Beer

ノリター・チキン・アンド・ビール

PP
P

友人とワイワイ飲みたい時にぴったりの韓国料理のバー・レストラン。韓国風フライドチキン、キンパ、甘辛トッポギなどが人気。



Photo Credit:Noriter Chicken And Beer

Caltex Station PH, Meralco Ave, Ortigas Center, Pasig ☎(02) 8535-7687 or 096671905 ☎11時~23時
NoriterChickenAndBeer
noriterchickenandbeer

VU's Sky Bar and Lounge

ビュース・スカイバー・アンド・ラウンジ

マルコポーロ・オルティガス・マニラの45階にあるVU's Sky Bar and Loungeは、マニラ首都圏を180度一望できるバー&ラウンジ。食欲をそそるオードブルやシグネチャーカクテル、スピリッツを提供しており、夜のくつろぎタイムやロマンチックなデート、友人との語らいにぴったり。



Photo Credit: VU's Sky Bar and Lounge

45/F Marco Polo Ortigas Manila, Meralco Ave. and Sapphire St., Ortigas Center, Pasig
☎02-7720-7777
🕒水・木曜 17時~翌1時 / 金・土曜 17時~翌2時
🌐www.marcopolohotels.com
📍MarcoPoloOrtigasManila
📱marcopolomanila

食後の1杯に!おすすめバー

洗練された高級なバーから気兼ねなく飲めるカジュアルバーまで、オルティガスの人気バーをご紹介します。

Moonshine

ムーンシャイン

モダンでカジュアルな雰囲気のあるバー。ピザやローストサーモン、手でつまめるカリカリのベーコンなどのメニューをカクテルやビールと楽しめる。DJやライブイベントも定期的で開催される。



Photo Credit: Moonshine

Sapphire Bloc, Ortigas Center, Pasig ☎0998-921-0326 🕒月~金曜 11時~翌3時 / 土・日曜 17時~翌3時
📍moonshinephilippines 📱moonshine_pub

The Music Hall

ザ・ミュージックホール



Photo Credit: The Music Hall

ライブバンドの演奏を楽しみながら、ビールやつまみを片手にのんびり過ごせるミュージックホール。フィリピンの人気アーティストによる演奏が毎晩あり、スケジュールは公式SNSでチェックできる。
※アーティストによってはP250~400の入場料が発生。

Metro Walk Commercial Complex, Meralco Ave, Ugong, Pasig
☎(02) 8451 1786 / 0926-642-9114 🕒18時~翌2時30分
🌐viva.com.ph 📱themusichallatmetrowalk

Boudica Café Bar

ボウディカ・カフェバー



Photo Credit: Boudica Café Bar

City Golf Plaza内に店舗を構える。昼間はカフェ、夜はバーとして営業し、美味しいコーヒーから自慢のオリジナルカクテル、そして軽食メニューもあり、しっかり食事できるお店としてゴルフ練習帰りの利用者に人気のお店だ。

Unit C106-107 City Golf Plaza Doña Julia Vargas Barangay Ugong, Pasig
☎0916 237 5668 🕒日~木曜 11時~翌2時 / 金・土曜 11時~翌4時
📍boudicacafebarph 📱boudicaph

12 Monkeys Music Hall and Pub

トゥエルブ・モンキーズ・ミュージックホール・アンド・パブ



Photo Credit: 12 Monkeys Music Hall and Pub

シシグなどのバーフードとビールをいただきながら、若者から熟年層まで、あらゆる好みに対応したジャンルのライブ演奏を楽しめる。広々とした店内は天井が高く、シックでありながら居心地の良い雰囲気を醸し出している。

Estancia Mall Capitol Commons, Meralco Ave, Ortigas Center, Pasig ☎0917-570-3222 🕒11時~15時
📍12MonkeysPH 📱12monkeysph

RM-16

アルエム16

カピトリオで人気のスピークイージーバー。Titto's Latin BBQ and Brewというレストランの中にある赤い自動販売機が秘密の入り口。一昔前の音楽が流れるゆったりした雰囲気が魅力。



Photo Credit: RM-16

Titto's Latin BBQ & Brew内, 16 E Capitol Dr, Pasig
☎0917 812 2243 / (02) 535 9212 🕒水~木曜 17時~22時 / 金・土曜 17時~翌1時
🌐eatupmnl.com/tittos 📍TheRM16 📱the_rm16

The Beer Factory

ザ・ビアファクトリー



Photo Credit: The Beer Factory

友人とワイワイ気兼ねなく飲むのにぴったりのビアガーデン。ビールはもちろん、カクテルも人気で、フライドチキンやガンバス、ピザなどの軽食メニューとともに楽しめる。DJのライブパフォーマンスもお見逃しなく。

Mayflower, Greenfield District, Mandaluyong
☎0956 553 3393 🕒日~木曜 16時~24時 / 金・土曜 16時~翌2時

カフェ オルティガス散策の後の一休みに。このエリアのおすすめカフェをご紹介します。

Cafe Kitsune

カフェキツネ

東京とパリの独立系ファッションハウス「メゾンキツネ」がプロデュースするカフェ。東京、パリ、ソウル、ニューヨーク、北京などに支店を持ち、マニラには2022年に上陸。パリを思わせる白基調のエレガントな雰囲気と、スペシャルティコーヒーを提供する。



Photo Credit: Cafe Kitsune

The Podium, Ground Level, 12 ADB Ave, Ortigas Center, Mandaluyong ☎(02) 8638-9781 🕒月~金曜 10時~21時 / 土・日曜 10時~22時
🌐maisontkitsune.com
📍cafekitsuneparis 📱cafekitsune

UCC 3rd Wave Clockwork

UCCサードウェーブ・クロックワーク

国内で30店舗以上構えるUCCカフェのうち、サードウェーブコーヒーへの初の進出であるUCC Clockwork。あらゆる抽出方法を使い、特製ブレンドやカクテルを提供。



G/F Estancia, Capitol Commons, Meralco Avenue, Oranbo, Pasig ☎0977 300 0607 🕒7時~24時
🌐ucccafe.mugengroup.ph 📍UCCclockwork
📱uccclockwork

Satchmi

サチミ

Mega Fashion Hallの4階にあるビニールレコードショップ兼カフェ。ビニールレコードやレコードプレイヤーの販売や試聴を行っている。カフェメニューはサンドイッチやパスタなどの軽食。



Photo Credit: Satchmi

4F SM Megamall Fashion Hall, EDSA Cor Julia Vargas Ave, Ortigas Center, Mandaluyong
☎10時~22時 ☎0977 061 4613
🌐satchmi.com 📍Satchmi 📱satchmiteam

アクティビティ

オルティガスはアクティビティの宝庫！ボルダリングにアイススケート、ダイビングの練習専用のプール、ゴルフ練習場にバドミントンのコートなど、充実した施設が同じエリア内に集まっています。



Climb Central Manila

Photo Credit: The Upper Deck

The Upper Deck

ザ・アッパーデッキ

ダイビングプール、ボルダリングジム、フィットネスジム、バスケットボール・バドミントンコートを含む大規模なスポーツセンター。モダンで清潔な施設を誇り、シャワー・ロッカールーム・駐車場も完備。フィットネスジムは1日P800で利用可能だが、頻繁に利用する人にはP3,500のマンスリーパスがお得。ボルダリングジムは最長70ft（約21メートル）で好きなウォールをP250で選んで登ることができる。ダイブクラブはプールの利用（水泳、フリーダイビング）は3時間／P500（1つのタイムスロットにつき最大15人まで）。4時間／P4,000で貸切することも可能。スキューバーダイビングの練習は器材込みで4時間／P1,500（※ダイブマスターとの同伴必須）。

6th Floor Ortigas Technopoint One #1 Julia Vargas Avenue, Ugong, Pasig
 ジム 0917-621-0643 / バスケットボール・バドミントンコート 0916-373-4428 / 02-8353-0631
 フィットネスジム 6時～22時 / ボルダリング* 火～金曜 11時～20時 / 土・日 9時～21時 / ダイブクラブ 9時～21時 / バスケットボール・バドミントンコート 火～日曜 10時～18時
 linktr.ee/TheUpperDeckPH | TheUpperDeckPh | theupperdeckph



Photo Credit: Climb Central Manila

Climb Central Manila

クライムセントラル・マニラ

フィリピン最大のエアコン完備の屋内スポーツクライミング施設。約750平方メートルのクライミングウォールスペースがあり、あらゆるレベルやスタイルのクライマーが利用。ボルダリング、トップロープ、リードクライミング、オートビレイウォールも楽しめる。利用料は18歳以上／P800、13歳～17歳／P700、親子P950。

Unit 02, The Portal, Mayflower St., Greenfield District, Brgy. Highway Hills, Mandaluyong
 02-8721-8307 月～金 13時～22時 / 土・日曜 10時～22時
 climbcentral.ph | climbcentralmanila | climbcentralmanila

Kidzoona

キッズーナ

日本のイオングループが運営する子ども向け複合施設。職業を体験できる「なりきりタウン」や広い「ボールプール」、中に入ってくるぐるぐる回る「サイバーホイール」などの楽しい施設や遊具があり、何時間も楽しめる。入場料は1時間30分／P350、3時間／P400、延長30分／P100。

425-427 (Main Wing), Level 4, Shangri-la Plaza, Edsa, Mandaluyong
 02-7719-2980 / 0977-852-1250 月～木曜 11時～21時 / 金曜 11時～22時 / 土曜 10時～22時 / 日曜 10時～21時
 www.aeonfantasy.com.ph



Photo Credit: Kidzoona

ArcoVia Bike Loop

アルコビア・バイク・ループ

高級住宅街ArcoVia Cityにあるサイクリング・ループ。思い切りサイクリングを楽しんだ後は、近くのレストランで休憩を。自転車やEスクーターのレンタルも敷地内にある。



Photo Credit:ArcoVia Bike Loop

ArcoVia City, 1604 Eulogio Rodriguez Jr. Ave, Pasig
☎8-462-8888
📍 megaworld-lifestylemalls.com
📱 Arcovia City @arcoviacity_

SM Megamall Ice Skating Rink

SMメガモール・アイススケーティング

SMメガモール内のスケートリンク。レジャーだけでなく、フィギュアスケート、スピードスケート、アイスホッケーなどの練習にも使われている。2時間パスは平日/P350、週末・祝日/P399、1日パスは平日P550、週末・祝日/P699。



5/F Mega Fashion Hall, SM Megamall, Mandaluyong
🕒10時~22時
📍 www.smsupermalls.com 📱 smskating

Quantum Golf Inc.

クワンタム・ゴルフ

マニラ最大級の屋内ゴルフ施設。10打席の広々とした打席、パッティンググリーン、ジム、バーがあり、ゲームの後にくつろいだり、ゴルフ愛好家仲間と交流するのにぴったり。コーチのレッスンを受けることも可能。ウォークインも可能だが、予約がおすすめ。料金は1時間/P700、クラブのレンタルは1本/P150、1セット/P500。



Photo Credit:Quantum Golf Inc.

100 Ortigas Ave., Ortigas Center, AutoCamp Access Rd., Pasig
☎0966-615-0251
🕒月~水曜 8時~23時/木~土曜 8時~24時/日曜 8時~22時
📱 quantumgolfinc @quantumgolffph

City Golf Driving Range

シティゴルフ・ドライビングレンジ

City Golf Plaza内にあり、オルティガス周辺では定番のゴルフ練習場。ゴルフショップが4件、レストランやバーも隣接していて、練習後の食事に便利。1時30分の利用でP600。

City Golf Plaza, Doña Julia Vargas Ave, Pasig
☎(02) 8683 0620
🕒6時~20時

Arrowland by Gandiva

アローランド・バイ・ガンディヴァ

メガモールのメガファッションホール5階にお店を構える屋内アーチェリー場。2023年6月から施設の改装で休業中だったが、9月末には再開予定。貸弓料は25本/P300、50本/P590。本格的に学びたい人向けにレッスンも提供している。

5/FSM MEGA FASHION HALL, EDSA, corner Doña Julia Vargas Ave, Ortigas Center, Mandaluyong
☎0917 877 2425 🕒10時~22時
📱 ArrowlandPH @arrowlandph

Beast House Pole and Aerial Dance Studio

ビーストハウス・ポール・アンド・エアリアル・ダンス・スタジオ

ポールダンスとエアリアル・アートのクラスを提供している。初心者から熟練者やパフォーマンスまで、幅広く対応。エアリアル・ハンモック、エアリアル・フープ、エアリアル・シルク、空中ブランコ、ポール1&2、そしてグループ・セッションや初心者向けのヒップホップなどのクラスは必見。



Photo Credit:Beast House Pole and Aerial Dance Studio

2/F Pioneer Centre, United St. cor. Pioneer St., Kapitolyo, Pasig
☎0917-523-4218
📍スケジュールは公式フェイスブックを参照
📱 beasthousephilippines
📱 beasthouseph

Ace Water Spa

エース・ウォータースパ

屋内プール施設。ハイドロセラピープール、ホット&コールドジャグジー、ラッププール、ウォーターマッサージなどの様々な種類のプールがあり、大人も子どもも楽しめる。また、リラクゼーションを促し、血行を良くし、筋肉の緊張を和らげるハイドロセラピーも人気。25メートルプールは本格的に泳ぎたい人にもおすすめ。



Photo Credit:Ace Water Spa

United St. cor. Brixton St., Pasig
☎02-8628-1888 / 0917-542-5967
🕒8時~12時/13時~17時/18時~22時
📍 www.acewaterspa.com.ph
📱 ACE Water SPA (OFFICIAL)
📱 acewaterspa

Olympic Badminton Center

オリンピック・バドミントン・センター

オルティガスセンター郊外にあるバドミントンコート。コートは6面あり、1コート1時間500ペソで利用可能。駐車場もあり、車で行きやすい。

100 Ortigas Avenue, AutoCamp Access Rd., Pasig City
☎0927 985 3766
🕒月~金曜 6時~16時

Meralco Gym

メラルコジム

Meralco Center内の大規模なスポーツ施設で、屋内にバスケットボール、バレーボール、バドミントンのコート、ビリヤード、卓球台、ダーツ、フィットネスジム、ラウンジ、屋外にはテニスコート、サッカー場、ランニングコースを備える。屋内はバスケットボールコートのみエアコン完備(料金はエアコン有り無しで異なる)※ラウンジはMeralco社員のみ利用可能

Meralco Center, Ortigas Avenue Pasig
☎(02) 8632 8278
🕒月~金曜 8時~11時、13時~16時、20時~22時/土・日曜 6時~22時

available at



products of

*Euro-Swiss
Food Incorporated*



Slab & Sliced Bacon

スラブ&スライスベーコン



Picnic Bacon

ピクニックベーコン



Tyrolean Bacon

ティロリアンベーコン

@santisdelicatessen

www.santis-deli.com

*It's Wine
Wednesdays*

水曜日はワインの日!

Available at

SANTIS
Delicatessen

※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。

LET'S GRILL!

KENJI Japanese BBQ Restaurant
famously known as YOKOHAMA meat kitchen

Has up to 4 interconnected VIP rooms



Opens at 134 Jupiter St, Bel-air 2, Makati



For reservations:

+632 7000 5361

+63917 185 3518



フード・レストラン

飲食・趣味

美容・ファッション・医療

学習・資格

ビジネス



“最高の日本料理を身近に”
近日オープン!
パルカル店

和
KAZUWA



COMING SOON!
KAZUWA PARQAL
(ASEANA)

Unit 101 GF Parqal Building 5 Aseana, Parañaque City

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い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



一度食べたなら忘れられない!
こだわり尽くした一品。

らーめん
島田
RAMEN SHIMADA

坦担麵

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

平日:午後3:30~午前4:00 / 土日午前11:30~午前4:00

☎ 0910-939-6492 f ramenshimada



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

🐼 Grab Food

🕒 11:30~翌1:00(通し営業) f UNAKICHIMAKATI



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



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

営業時間 月-土 16:30~22:00

鴨料理・和食
お問合せ・ご予約は
琴乃
マカティ・クリークサイド
中2階

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



セブ島でNo.1の韓陽苑焼肉のマニラ店

Wagyu Manila

マカティ店
☎ 02-851-60-305
■ 0939-888.3412/0945-551-0601
11:00~15:00 / 17:00~22:00 (L.O 21:30)
Unit G-A Marvin Plaza Bldg., 2153 Chino Roces, Makati, Philippines

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

A cut above everything else
NOW SERVING

和牛マニラでは、日本産の高品質なプレミアムビーフを提供しています!

※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。

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!

野菜たっぷり、もつ鍋 始めました!

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
営業時間 11:30~22:30 (LO) 月2回土曜日休

おでんハウス
へ行こう!

新店舗 マカティ店でお待ちしています。
営業時間 11am-2pm, 5pm-10pm

各種銘酒も取り揃え!!

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
ODEN HOUSE Japanese Restaurant

QRコード

LINE

INSTAGRAM

OPEN
MONDAY TO SATURDAY
5PM TO 11PM
☎: 09152802288
AMORSOLO ST
152 ADELANTADO ST, GERVASIA HOTEL G/F,
LEGAZPI VILLAGE, MAKATI

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

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

フード・レストラン

流石の味

美空・フュージョン・音楽

宇宙・音楽

ファッション

※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。

日本三大和牛
近江牛を生産牧場から毎月直送!

焼肉
YAKINIKU RESTAURANT
HIRO

Wagyu Goten Mori



AIR-FLOWN
CHILLED MEAT

BOOK NOW



OMI WAGYU



MORE INFO:
0917 133 2828 (日本語対応可)



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



Wagyu Tamatebako



FOOD MENU



他にもUSミート (ハラミ・カルビ・牛タン .etc) ございます。



MUGEN
むげん GROUP

EXCLUSIVE OFFER

20% OFF

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



Every office, every moment



MOS BURGER



CoCo ICHIBANYA



THE HOUSE OF TSUKEMEN



Yamato



SHABURI



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 to October 31, 2023.

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



THE HOUSE OF TSUKEMEN
MITSUYADO SEI-MEN

MITSUYADO FORBESTOWN IS NOW OPEN!

Jupiter
0905-284-0123
#22 Jupiter St. Bel-air,
Makati City

Bluebay
0967-318-5354
Bluebay Walk, Macapagal Ave.,
Pasay City

Cebu
(032) 344-8548
G/F Bonifacio District, F. Cabahug St.,
Cebu City

Glorietta
0956-846-4753
4/L JapanTown Top Of The Glo,
Glorietta 2, Makati City

Mitsukoshi Mall
0976-289-6790
8th Ave. Corner 38th St.,
Bonifacio Global City,
Taguig City



0976-366-1547
Burgos Park, Forbestown Road,
Taguig City



Cheese
Sauce Tsukemen

mitsuyadoseimen

メトロマニラ屈指の
イタリアンレストラン



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。



02.8895.2451
0915.679.4829

210 Nicanor Garcia St. Bel Air Makati City

Business Hours: 11:00 am - 10:00 pm

(営業時間は変更になる場合がございます。ご確認ください。)

☎ Caruso Ristgorante Italiano

✉ ancaffe_caruso@yahoo.com

🌐 www.carusoristoranteitaliano.com



世界的に有名なテノール歌手、アンドレア・ボッチェリ (Andrea Bocelli) 氏は、2016年に一夜限りで行われたコンサート「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 Rocigno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されました。ボッチェリ家のブドウ園で生産されたノッチェリ・ブリッセコのフリリピンでの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、Carusoのオーナー、Emilio Minalは誇りに思っています。

Andrea Bocelli: 有名なオペラ歌手であり作曲家でもある彼は、カルーソのお客様です。

※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。

Book your party with us!



ESTATE
COFFEEHOUSE

8757 Paseo de Roxas, Makati, Metro Manila

For inquiries call or text (63+) 927 802 0996

@estatecoffeehouseph



CAKE SALE
40% OFF

Sign up our weekly cake sale every Mondays where all cakes are 40% off!



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

5:00 pm - 10:00 pm



SAMPIRO
SALCEDO PARK

PARK BISTRO & COCKTAIL LOUNGE

0917 100 4759 • IG: SAMPIROMNL • MON. TO SAT. 5:30 PM - 1:30 AM

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

CIRKULO

R E S T A U R A N T

料理のお持ち帰りもできます。冷凍食品も販売しております。

日本語メニューもご用意しております

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

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

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

chefjgamboa@elcirkulo.com • www.elcirkulo.com

Chef J. Gamboa Dining Room

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。

Facebook

アイアンマン ステーキハウス
0922 856 5835
ゴルフ後の仕上げに最適(駐車場完備)

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

LA CABRERA

The True Taste of ARGENTINA

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

6750, MAKATI | EDSA SHANGRI-LA
+63 905 290 0703 | +63 967 236 7940

UNLI WINE WEDNESDAYS

毎週水曜日はワイン飲み放題の日!

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
G&A Bldg, Chino Roces Ext. Magallanes, Makati
0905 370 0499

WINEDROP GREENHILLS
2F One Kennedy Place, Greenhills, San Juan
0956 188 7548

KAITENYAKI

Japanese Dessert

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

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

6ピースと12ピースのデリバリーもできます!

GrabFood LAHAT G Cash 使えます

kaitenyaki

BÉBÉ ROUGEのハッピーハロウィン!!

GRABアプリでBGCも配送可能になりました!

HAPPY HALLOWEEN at BÉBÉ ROUGE

10/14 (土) に発売開始!ご予約受付中! ※ケーキのデコレーションは変更になる場合がございます。

0917-851-9636 | 02-8833-2826 DELIVERY IS ALSO SUPPORTED

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

G Cash Grab Food

フード・レストラン

流石の味

美容・ファッション・美容

宇宙・探検

エンターテインメント

※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。

醸し人九平次

熟した果実味と、
気品・優しさ・懐かしさ。
名古屋の銘酒をフィリピンで。

九
KUHEIJI
1947

CELLAR SOLUTIONS

【醸し人九平次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

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

Sancerre Les Grandmontains Blanc, Laporte

良く熟した果実のアロマと、綺麗なミネラル、余韻に感じられるミントの様なフレッシュさが心地良く、食事と一緒に楽しめるワインです。鮭のグリルなどの魚料理、甲殻類、白身肉と相性が良いです。

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

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

**TORIYA KANBE
JAPANESE RESTAURANT**
BGC

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

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

Open: 11:00 am to 22:00 pm

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月にオープンしたホール店と共に
ご来店お待ちしております。

**KUSHIYAKI KANBE
JAPANESE RESTAURANT**

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

Address: Purok 5,
Danao Panglao, Bohol

Regular Holiday

📍 Kushiya Kanbe

CERTIFIED ANGUS BEEF

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

@lentretebistroMNL

www.lentretebistro.com

最高のステーキ

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

☎ 02-8886-4994 / 0917-856-4292

Store Hours: *subject to change from time to time

Dine-in / Take-Out / Delivery

Store Hours: Monday to Sunday

12nn to 10pm

OGAWA Traditional Japanese Restaurant

ogawa.manila

ogawa.manila



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/manducamnl>

📷 https://www.instagram.com/manduca_mnl/



Jones
All
Day

bistro & bakery

your neighborhood
all day bistro and bakery.

あなたのご近所!
終日営業のビストロ兼ベーカリーです

OPEN DAILY AT SERENDRA BGC

毎日オープン!センドラBGCにて

📷 @jonesalldayph

🌐 fb.com/jonesalldayph



RAINTREE RESTAURANTS



est
BAKERY · CAFE

📷 @estbakery

🌐 estbakerycafe

日本人に
人気のカフェに
新商品が
いっぱい登場!

SMオーラ
(BGC)で
ステキな
カフェ時間

アフターヌーンティーで
優雅なティータイム♥

おかげさまで
大好評!

※火・水・木 全席定
※12時~7時(オーダーは5時30分まで)
※ご予約いただかなくてもご利用いただけますが、
数量に限りがありますので、お早めにご利用ください。
※ペト小せなお子様のご同席も大歓迎です。



メニューはこちら

博多豚骨ラーメン専門店

営業再開!

博多
一幸舎

HAKATA IKKOUSHA
GLOBAL STANDARD
MANILA

プライマーで
紹介されました!



02-8815-7559

🕒 10時~21時

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

🌐 ikkousharamenmanila

🌐 <http://ikkousha.com/>

※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！

桜 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！



Food and Restaurant

Travel and Hobby

Beauty, Fashion and Medical

Spa and Leisure

Business

元葉
旬の旨さ

MONTHLY TUNA SHOW

元葉は、新鮮で栄養豊かな高級食文化を提供しています。当店は、新鮮で高級な食材を使用し、料理人の巧みな包丁さばきと技術、そして美しい盛り付けが自慢です。私たちは「人と品質を最優先に」の経営理念に従い、卓越した料理、一流のサービス、快適な環境、上品な日本の雰囲気をご提供し、食を愛するすべての皆様へ特別なひとときをお届けいたします。

Operating Hours
11:30am - 2pm / 5pm - 12:30am

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

0919 0000 666

0961 6910 342

WOODEN HORSE STEAKHOUSE

ウッドデン・ホース・ステーキハウス

Rib Eye Steak

Vongole Spaghetti

BEST STEAK IN TOWN!

ウェスタン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
woodenhorsebeststeakintown



Hotel Okura
MANILA

山里

YAMAZATO
JAPANESE FINE DINING



The Okura Prestige
BANGKOK



ELEMENTS
Inspired by real life



Gerard Villaret Horcajo

シェフ ド キュイジーヌ
ミシュラン1つ星レストラン
エレメンツ〜インスパイア・パイ・シエルブルー〜
オークラ プレステージバンコク



藤野 恵一郎
山里料理長
ホテルオークラマニラ



Vi Serrano
ペストリーシェフ
ホテルオークラマニラ

フレンチと和食のコラボレーションによる7品コースをご提供する美食の夕べ

レストラン和らぎ 2023年10月11日と12日 午後6:30

お一方あたりPhp12,000 net お席数に限りがございます

NEWPORT
World
RESORTS

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 / +63 917 842 9067
メール: chefs.dinner@hotelokuramanila.com

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



ゴルフ帰りやお仕事帰りに! バタンガス・リパの

日本食居酒屋たご



バタンガス・リパにある日本人シェフが常駐している日本食居酒屋たご。
リーズナブルなメニューに加え、寿司、鍋、焼肉、ラーメン、居酒屋メニューを揃えている。
弁当も始まり、ランチメニューもこれからより充実していきます。
リパ周辺の企業の方やお仕事帰り、ゴルフ帰りの方も、是非お立ち寄りください。



和牛せいろ蒸し



刺身盛り



田舎ポット



すき焼き



担々麺

- Mount Malarayat Golf and Country Clubから車で9分
- LIMA Technology Centerから車で10分
- SM City Lipaから車で3分



Izakaya Tago Japanese Restaurant

📍 G/F Hooga 2021 Bldg, President Jose P. Laurel Hwy, Lipa, 4217
🕒 11:00 - 22:00
☎ 0991-575-3803



岩淵 料理長

板前歴43年。
日本のホテルや日本食レストランで料理長を務めた後、フィリピンへ。
その腕前はフィリピンの数々のテレビ番組でも取り上げられている。

一本槍

IPPONYARI

JAPANESE RESTAURANT

日本食を日常に。

約300種のメニューをお楽しみください

サンタロサ店 | カランパ店 | カピテ店 | リマ店 | アラパン店

📍 ipponyarijapresto 📍 ipponyari

季節感と品揃えにこだわる新タイプの日本食材店

みんなのスーパー

Minnano Supermarket - Japanese Grocery

マカティ・サルセドストリート・インドネシア大使館近くです!

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

最新の情報をお受けします

FBIはこちらから ↑ Line登録はこちらから ↑

プロ直伝!

今晚のおかず

The Simple Japanese Food

食パン (White bread)

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](https://www.youtube.com/c/simplejapanesefood)



ローカル食材で喫茶店風に!

玉子サンド

●材料 (2人分)

食パン	4枚
卵	160g (4個)
マヨネーズ	40g
塩コショウ	2g
バター	20g

●作り方 (調理時間20分)

- ① 卵を13分間茹でる。(固茹でにする)
- ② 茹でたらボールに移し、粗熱をとり、お好みのサイズにマッシュする。
- ③ 2を塩コショウ、マヨネーズと合わせ、味を整える。
- ④ 食パンの耳を落とし、溶かしたバターを片面に塗りこむ。
- ⑤ 3をバターが塗ってある方の食パンの上に寄せ、均等に馴染ませる。
- ⑥ もう片面の食パンをはさみ、優しくおさえる。
- ⑦ 写真のように半分にカットし、完成。

● Egg Salad Sandwich: Good for 2 person

Bread	4 slices
Eggs	160g (4pcs)
Mayonnaise	40g
Salt and pepper	2g
Butter	20g

● Cooking Directions: Cooking Time 20min.

- ① Boil eggs for 13 minutes. (hard boil)
- ② After boiling, transfer to a bowl, remove from heat, and mash to desired size.
- ③ Combine the eggs with salt and pepper, mayonnaise, and season to taste.
- ④ Remove the ears from the bread and spread melted butter on one side.
- ⑤ Place 3 on the buttered side of the bread and spread evenly.
- ⑥ Place another slice of bread on top and gently press it down
- ⑦ Cut in half as shown in the photo.



Point!

日本の食パンと比べて厚さが薄かったり、柔らかかったりするパンもあるので、具材をサンドする前にあらかじめパンの耳をカットしておくことで調理しやすくなります。バターはパンをコーティングするためでもあるので満遍なく塗りましょう。バターに少々マスタードを混ぜると大人な味わいに仕上がります。

フィリピン食材豆知識



フィリピンは米が主食の国ではありますが、パンの消費量もとても多いです。朝食、お昼後のおやつ、夕食後の夜食。パンにチーズソースや香りの強いバター風味のマーガリンのようなものを塗って食べる光景をよく見かけます。また、街中や市場などでは一般の方が袋いっぱいパンを買って帰る光景をよく見かけます。ショーケースを覗いてみると、日本にあるような形のものや、変わった形のものまで。驚きなのは値段です。フィリピンの代表的なパンの一つであるパンデサル(小ぶりな丸いパン)は数ペソで売られているお店もあります。食べてみるとほのかに甘く、素朴な味で意外に美味しいです。他にはエンサイマダという細切りのチーズが乗ったプリオッシュのようなパンも日本人の口に合う優しい味付けのパンです。スペイン統治時代に、パンの文化がフィリピンへ渡り、今でもその習慣が受け継がれているのかもしれない。さて、今回はそんな中でも一番消費が多いパンである食パンでパッと美味しい玉子サンドをご紹介します。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。

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 @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

●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



リトル東京に移転!
お買い物 がより便利になりました!

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、ジュビ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、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 9:00~21:00



リトル東京のフレンドリーな
日本食料店

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。
私たちは常に地元に暮らす皆さまやそのご家族に日本の伝統と味を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



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

EDAMAME
Frozen Salted Boiled Soybeans in Br.

メンマ
AJITSUKE

本みりん
HON MIRIN
PREMIUM
Sweet Cooking Sake 1.8L

料理酒
RYORISHU
PREMIUM
Cooking Sake 1.8L

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

Main Supplier JFC

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

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

取扱い店 Gourdo's <https://www.gourdos.com/store-location.html>

問合せ先: 田原まで 営業時間 8:30AM~5:30PM (平日)

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。



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。
お好みにあわせて焙煎を承ります。
カフェ、店舗の方もご相談ください。



詳細はこちら↑




DISCOVER THE TASTE OF HAPPINESS
NEW IMPROVED POCKY

High in Fiber
CRISPIER & TASTIER

SCAN & GET EXCLUSIVE DEALS ONLINE



Shopee Mall LazMall VISIT FOR MORE INFORMATION








LEVEL UP ANY SPORT

No.1 Brand in Japan*

AMINO ACID CONTAINED
CARRAGEENAN APPLE FLAVOR
FOOD SUPPLEMENT

amino VITAL
アミノバイタル

Amino acids
3000mg
mainly BCAA

NO APPROVED THERAPEUTIC CLAIM

NET WT. 100g

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

NOW AVAILABLE ON

Lazada Shopee

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

LOVE TO LIVE IN THE PHILIPPINES

フィリピンの生活が好き



📍 MassKara Festival
Bacolod City

フィリピンの生活は楽しみがいっぱいです。
特別居住者退職者ビザ (SRRV) を取得すれば
多重出入国と無制限の滞在が可能です。
50歳以上の外国籍の方は、お問い合わせいただく
か、ウェブサイトをご覧ください。

SRRV Visa
Special Resident Retiree's Visa

www.pra.gov.ph

(+632) 8848 - 1412



PhilippineRetirementVisa



10月 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

営業時間: 10:00 ~ 19:00 (予定)
定休日: 毎週水曜日 (予定)

EcoRing
買取専門店 エコリング

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

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

ezy LIFESTYLE 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」!! **10/31**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/mi)
キッチン徹底清掃 (P90/mi) | ベストコントロール (P22/mi)

●工場・大規模施設・倉庫清掃(例)



高所/壁面清掃 (P90/mi~) | 床ポリッシング (P40/mi)

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)

ホーム

検索サービス

EZY Lifestyle サービス

ご希望のサービスをお選びください。

コンド 住居の清掃 | オフィスの清掃

レストラン 商用施設の清掃 | スペシャル サービス

ホーム 活動 メッセージ アカウント

EZYアプリでより便利でお手軽にEZYSERVICEをご利用ください!

GET IT ON Google Play | Download on the App Store



- 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)!

- お申込み方法は「**モバイルアプリからのみ**」とさせていただきます。
- 登録時のご連絡先は「0」から始まる11ケタの携帯番号でご登録ください。
- 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。

ezy LIFESTYLE イージーライフスタイル

jpdesk@ezy-lifestyle.com | https://www.ezy-lifestyle.com/

アプリに関する問合せ **LINE** (石村)



美容・ファッション・医療



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!

PADIオープンウォーターP15,800(2日間)
講習実績2800名

*チームビルディング*アウトティング*バーベキュー*パーティー
(食材&飲物の持込みは自由です)

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!



オーナー高柳豊文(左)



Summer Cruise Diving Resort

✉ maki3677@gmail.com ☎ 0969-241-7880

Facebook Summer Cruise Diving Resort

www.asiacruise77.net

Twitter summercruise88

住所 Brgy. Balite, San Luis, Batangas

日本ではありえない金額で パーソナルジムに通い放題!?



SENA
- Yamashita Sena -

マブーティ草太
- Iwai Shota -

日本だったら平均16,000 php だけど...
月4回(週1回)で平均約40,000円

月4回(週1回)なら!

7,200 php
(約18,000円)

1ヶ月通い放題でも!!

12,800 php
(約32,000円)



会員同士で他の日本人と つながれるのは嬉しいですね

フィリピンにいます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 →→→



フィリピン初の シミュレーション ゴルフ練習場



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

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。)



ドクター紹介

耳の病気

聞こえにくい、痛み、かゆみ、耳鳴り、耳垂れ、めまいなど

鼻の病気

鼻水、鼻づまり、においがしない、くしゃみ、鼻血、アレルギー性鼻炎など

喉の病気

せき、たん、声枯れ、のどのイガイガ、のどの違和感、扁桃炎など



お子さまからの人気も絶大な優しいドクターです！

日本語でアシスト
致します！

耳鼻咽喉科

Dr. ガリヤード



東京ヘルスリンク

ご予約・お問合せ：0917-808-8874

アラバ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

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

- ▶ **マニラ立教会** 立教大学 ☎0998-588-3579(有路)
- ▶ **マニラ若葉会** 筑波大学附属駒場高等学校附
✉kkohmi@gmail.com(大見)
- ▶ **咲耶会マニラ支部** 旧大阪外国語大学・大阪大学外国語学部
✉tsukiyotenmatay@gmail.com(テンマタイ)
- ▶ **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サークル マニラブレッツ** ☎0917-808-1785
✉yoshihito_watanabe@hotmail.com(渡邊)
- ▶ **マニラグリークラブ** (男声合唱) ☎0939 726 3959(担当:出嶋)
✉hajime.whitecat0214@gmail.com



Harmonizing Tradition and
Modernity for Your Wellness

- | | |
|----------------------------------|--------------------------------------|
| Face Acupuncture
P5000~ | Body Acupuncture
P3000~ |
| High-Frequency Therapy
P2000~ | Massage
P1000~ |
| Slimming
P2000~ | Diamond Peeling
P3000~ |
| BBGLOW
P3000~ | Radio Frequency (RF)
P2000~ |
| CAVITATION
P2000~ | Intense Pulsed Light (IPL)
P1000~ |

CENTURIA MEDICAL MAKATI UNIT 1405 COCONA101
TEL. 02 5304 7939 / 09285590511

SEARCH IN GOOGLE MAPS OR WAZE



COCONA 101
Dr. COCO
(COCORO NAKAHARA)
"Japan's Renowned
Acupuncturist!"



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 ● kobeclinic.ph ✉ toshikobeclinic@yahoo.co.jp
営 9:00~18:00(月-土), 10:00~18:00 (日)



● 日本語対応可能 ● 最新デジタル機器完備
Acero Dental Center・Acero Dental Clinic
アセロデンタルセンター (マカティRiseタワー2階) アセロデンタルクリニック (マカティ)

フィリピンでの歯の治療、口腔内管理に!

- 対応言語: 日本語・英語・タガログ語 ● 開院時間 月~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



最先端のCAD/CAMを完備



Dr. Claver O. Acero Dr. Joseph Neil Acero Dr. Antoniette Acero Vergara Ms. Acero Liwayway (Professor in Biology in San Jose State 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。



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。



Ortho Clear
Aligner

医療サービス

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

Tel: 02-8852-3622

Mobile: 0917-894-7005(日本語可)

営業時間: 9時~17時 (月曜日曜・祝日休診)

www.kobayasiclinicph.com

✉ 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





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



GIVE YOUR SKIN A NEW GLOW WITH OUR COSMELAN DEPIGMENTING TREATMENT.

コスメランデピグメンティングトリートメントで、肌に新しい輝きを取り戻しましょう。

コスメランデピグメンティングトリートメントは、肌の色素沈着や肌のくすみを大幅に軽減するために特別に設計された化学的な施術です。

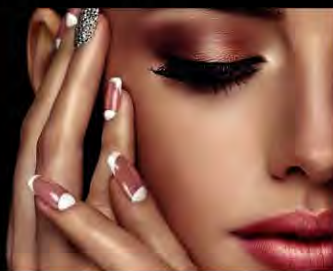
「純化」という、美

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. Pio Del Pilar Makati City

お問い合わせ・ご予約

(02) 8836-1297 0929-601-0502

Open/Close 10:00 ~ 20:00

Day Off Monday

- ☆ 送迎有り相談可
- ☆ 個室完備、お子様連れ可
- ☆ 駐車場完備

@juncasalon
WWW.junca-beauty.com



Products made in Japan

初回割引

25% OFF

フィリピン初!! 次世代マツエク

◆ LEDエクステ ◆

LEDエクステ 100本 - P3,050~

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。
- ✓ オイルクレンジング可能。

◆ ヘアカラー ◆

P3,000~ (シャンプーカット/ブロー込み)

◆ ストレートパーマ ◆

P3,000~ (シャンプーカット/ブロー込み)

日本の最新技術と商材を導入!!

- 日本人スタイリスト常駐のお店です -

Sophie's Salon & Spa
ソフィーズサロン&スパ

Mobile: (0922) 88333 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

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

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



40 minutes

DOUBLE WHITENING



60 minutes

TRIPLE WHITENING

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



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](https://www.instagram.com/sharp.ph)

ph.sharp

GRIT SPA CORPORATION Japanese Style

安心しておくづろぎ下さい!!

LOW PRICE

1時間 350ペソ

BODY		FOOT
DRY	OIL	
1 時間 ...		350PHP
1.5 時間 ...		520PHP
2 時間 ...		690PHP

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

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

GRIT SPA CORPORATION
<https://grit-spa.com>
営業時間 10:00AM~5:00AM

1時間半 1000ペソ **OPEN 24 HRS**

出張マッサージ
Home & Hotel Services

*写真はイメージ。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 |
AREA S: MANDALUYONG | ORTIGAS | ALABANG

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

プライマースタッフブログ

グルメ、イベント、生活お役立ち情報など
フィリピンの最新HOT情報を毎日お届け!

あなたの日々の暮らしに
+ 素敵な情報との出会いをプラス♪
是非お役立てください

PRIMER

プライマー ブログ 検索

Blue Orchids Spa

Convenience, Comfort, Care

“今日は至極のマッサージで気分爽快!”

Makati, Manila, BGC, Pasay, Pasig, Ortigas, Mandaluyong

サービスメニュー:
• Massage • Aromatherapy • Foot Reflex
• Body Scrub • Hot Stone • Ventosa
ご滞在先で施術をうけることができます。
Home, Hotel, Condo, Party & Events

INTRODUCTORY OFFER
P500/1時間~

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

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アワード受賞者など

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:
09052845267

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

Viber Whatsapp Line Wechat

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

Manila Massage

受付はオンコール・サービスのみとなっております。

サービスエリア:

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

You can also contact us @

09695355306



**FREE
Body Scrub
or
Body Wash**

**24/7
OPEN**

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

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

フィリピンの最新情報をお届けします!

- 生活情報
 - ビジネス情報
 - その他のフィリピン情報 など
- SNSからも情報発信中! ぜひご活躍ください!



@philippineprimerで検索!

SNSでプライマーをチェック!

LINE 友だち追加

facebook 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!



YOI MASSAGE
YOUR RELAXATION AT HOME



FREE BODY SCRUB
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

Smart: 09622454432
Globe: 09974104783





MThomeservice 



Angelworld Massage
NO.1 MASSAGE IN METRO MANILA!



♥ 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



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







フィリピンのビジネス情報をお届けします。

- 連載コラム
- 業界別ビジネス特集
- 企業検索

など、役立つビジネス情報を発信中!
ぜひご活用ください!

@philippineprimerで検索!

LINE 友だち追加

SNSでプライマーをチェック!

facebook
いいね!
最新情報はこちらから!

twitter

ビジネス情報は
こちらをSCAN!



Instagram

YouTube
フィリピンプライマーで検索!

TikTok
はじめました

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

Your child's first supportive community.

お子様の才能の育成に

Spark Child Centerは、お子様の能力開発のために多様な学習ができるプレスクールです。講師は10年以上、インターナショナルスクールで日本人を含め多くの外国人を育成してきた実績があります。フィリピンでのお子様の才能育成のためにまずお問合せください。

ご入学受付中

- 読解力育成クラス
- 読み書きの基礎
- ダンスクラス
- キッズヨガクラス
- 料理クラス
- アートクラス
- 個別指導 など

※お子様の年齢別に4つのレベルがあります。1~2歳児 2~3歳児 3~4歳児 4~5歳児

Spark Child Center (スパークチャイルドセンター)
 0917.111.1010
 sparkchildcenter.com
 park Panabo Child Development Center
 8 Santa Elvira St, Pasig, 1600 Metro Manila

BGCから車で20分

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

再開

約15年の実績を誇る ビジネス英会話最大手

グランドライン
GRANDLINE

オンライン
 受講可能

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

さらに便利になりました！詳しくはジャパンデスクまで！

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



旅行・海外
 美容・ファッション・医療
 学習・資格
 ビジネス

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?

10/25~10/31はハロウィンイベント開催中🎃!



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

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。



Website

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

TOEICスコアをワンランクアップしませんか?

TOEIC REVIEW COURSE

- TOEICリスニング12レッスン 毎週1クラス(50分)
- TOEICリーディング16レッスン 毎週1クラス(50分)

ビジネス英語や日常会話英語レッスンも提供しています

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

詳しくは



マカティのビジネス英会話スクールDCEC

お申し込み、お問い合わせは左のQRコードより

@DCECjp @dceenglish www.delacruz-jp.com

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

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利用
ください。

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




HOT TOPICS in Manila

5つ星ホテルの日本人ペーカリーシェフ
レガスビビレッジにベーカリーショップをオープン!

Bakeshop TOMONO ベーカリーショップ・トモノ

レガスビビレッジに日本人シェフのベーカリーショップが8月30日にソフトオープンしました!赤坂プリンスでペーカリーシェフの経験がある小野さんが素材にこだわったパンを作っています。おすすめは天使の食パン。豆乳を使用しており、お子様でも安心して食べられるふわふわで優しい甘さの食パンです。パンに合う美味しいコーヒーも楽しめます!マカティのAniporium Cafeのほか、みんなのスーパーやカンルーバンゴルフクラブでもパンを販売しており、販売スケジュールはSNSで発信しています。オンラインでのデリバリー注文も可能。今後はショートケーキなどのスイーツも販売予定です。5つ星ホテルのペーカリーシェフが作る無添加で安全・安心、天然酵母使用の美味しいパンをぜひご賞味ください!

住所: GF Eton Parkview Greenbelt, Soria St., Legazpi Village, Makati | ☎ 0956-658-2061
営業時間: 7時~19時
休日: 日曜
WEB: <https://bakeshoptomono.com/>
📍 bakeshoptomono
📞 bakeshoptomono



レガスビビレッジにオープン!



無添加で安全・安心、天然酵母使用の美味しいパンをぜひ!

フィリピン経済特区庁とICTシステムの
開発と導入に関する基本合意締結!

NEOJAPAN ネオジャパン株式会社

株式会社ネオジャパン(本社:神奈川県横浜市、代表取締役社長:齋藤 晶議氏)は、PEZA(フィリピン経済特区庁)と、「適切なICT(情報通信技術)システム」の開発と導入に関するMOU(Memorandum of Understanding)を、去る2023年9月1日に締結いたしました。

本合意により、PEZAが目指す「フィリピン行政の管理業務の近代化及び自動化を実現」する「適切なICT(情報通信技術)システム」の開発と導入において、両者は、組織の業績/運営を改善するというビジョンを共有し、将来相互に利益となる分野で協力していく可能性について協力し、検討を行ってまいります。

本件は同社にとって、海外政府機関との初のMOU締結となります。

☎ (+63) 2 8651 7472 / (+63) 916 290 5204
✉ dneoph@desknetstneo.com
🌐 <https://www.desknetstneo.com>



PEZAのパンガ長官

ペットフレンドリーカフェ
Venice Grand Canalモールにオープン!

Paw-Pal Cafe パウパルカフェ

ペット好きに朗報!マッキンリーヒルズにあるVenice Grand Canalモール1階のPlazza エリアにペットフレンドリーカフェがオープン!

本格的なカフェメニューが堪能できる事は勿論、店内で犬や猫と触れ合うことができる空間です。

ペットと一緒にお店に行くことも可能で、お店にはペット用オムツやペット用シャワーも用意されており、ペットのトイレの心配は不要。また、プレイエリアやフォトブースもあり、ペットと一緒に食事を楽しんだり、遊ぶ事も出来ます。おすすめは3Dラテアート。バリスタ資格を持つスタッフが可愛い犬や猫のラテアートを作ってくれます。

ペット用の食事メニューも今後用意していくようですので、ペット好きな方はもちろん、ご自身のペットと一緒にいけるのはいかがでしょうか。

R109-112 GF, Venice Piazza McKinley Hill, Venice Grand Canal Mall, Taguig, Philippines
平日 11:00 - 21:00 / 土日 9:00 - 23:00
☎ 0967 423 7185
✉ pawpalcafe@gmail.com 📍 pawpalcafe



GROUND FLOOR, VENICE GRAND CANAL 📍 pawpalcafe

サルセドのコーヒーショップ
毎週月曜日と火曜日は
ケーキ40%OFF!

Estate Coffee House

サルセドのPaseo CenterにあるEstate Coffee Houseではスペシャルティコーヒーに、ケーキに、ランチメニューを楽しむことができます。毎週月曜日と火曜日はケーキ40%OFF!

同じ店舗内に友人とワイワイ気兼ねなく飲むのにぴったりのマレーシア発祥のピアガーデンもある。幅広いセレクションのビールやリキジュールももちろん、カクテルも人気で、フライドチキンやガンバス、ピザなどの軽食メニューとともに楽しめる。

Paseo Center Building Paseo De Roxas Avenue Corner Sedenio St. Salcedo Village Brgy. Bel-Air Makati City
☎ +63 927 802 0996
月~金曜 9時~翌2時、土曜 9時~12時



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分でもあっという間に終わるというお声を頂いております。

安心の日本人経営

オンラインレッスン可

ZoomあるいはSkypeを利用したオンラインレッスンもできます。

料金

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

営業日

【通学】
平日 8:00~17:50 土曜 8:00~16:50
【オンライン】
平日 7:00~22:50 土日 8:00~16:50

無料体験レッスン
受付中!

詳しくは下記までお問い合わせください
✉ info@stepforward-iec.com 📞 65661344g

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