



フィリピンコーヒーとのひと時。

**Spill
the Philippine
Coffee Beans**



朝の目覚めに1杯。仕事の合間の気分転換に1杯。ランチの後にくつろぎの1杯。この習慣は日本にいても、フィリピンにいても変わらないという人も多いのでは。毎日欠かせない、生活の一部となっているコーヒーだが、コーヒーの生産国についてはワインほどはあまり気にされない。

フィリピン産のコーヒーがあることも、ひょっとしたら知らない人もいるかもしれない。そこで今回は、海外でその土地の料理やビールを楽しむように、フィリピンにいるならフィリピンのコーヒーについて知り、楽しもうというのがテーマ。

ゆっくりコーヒーでも飲みながら、ご覧ください。

At breakfast, after lunch, during a business meeting…… we enjoy a cup of coffee. Drinking coffee is a daily routine and coffee is a part of our lives. However, we are not aware of the origin of coffee which we drink although we check where wine is produced when we choose a bottle of wine. The Philippines is a coffee producing country. In the Philippines, get to know about Philippine coffee and enjoy it as you enjoy local food and beer. "Coffee : the Favorite Drink of the Civilized World."

— Thomas Jefferson, the Third President of the United States



巻頭企画 フィリピンコーヒーとのひと時

エキスパートが語るコーヒー。

珈琲問屋マカティ店 店長 松本 雅之さん

フィリピンコーヒー豆知識

フィリピンコーヒーの産地から

太田 勝久さん (ピタシア・ミンダナオ・コーヒー・エクスポート)

反町 真理子さん (コーディリエラ・グリーン・ネットワーク)

連載 ナビ流ゴルフ⑧

ゴルファー直撃一問一答 安間 浩志さん

ハロハロ・ノート～とておきのフィリピン～
(第38回) マリキナの靴

フィリピン・ワールド

(第39回) フィリピン人の名前の話 その2

#まにら散歩 マニラを愛するマニラによるマニラの歩き
Vol.2 CUBAO EXPO

北の町バギオから ひと味違うバギオ留学!

英語だけでは終わらない、+αを手に入れよう。

セブ通信 セブ最大の祭り「シヌログ」が寂しくなる?



エキスパートが語るコーヒー。

多くの人にとっては普段何気なく飲むコーヒー。

だが、中にはコーヒーに魅せられて、コーヒーのプロになった人たちがいる。2016年にマカティにオープンした珈琲問屋で現在店長を務める松本雅之さんもその一人。

コーヒーの種類やフィリピンのコーヒー事情について聞いた。

—珈琲問屋マカティ店ではどのような種類のコーヒー豆を扱っていますか?

ブラジル、コロンビア、グアテマラ、メキシコ、エチオピア、ケニア、インドネシア、ペトナム、ミャンマー、ラオスなど海外のコーヒーへ、そしてフィリピン産を含め常時50～60種類の在庫があります。一般に親しまれているコーヒーの品種は、アラビカとブヌ。主なアラビカ種にはアラビカの生産量のインド産や、日本で昔、高級品として親しまれていたインドネシアのマンデリン(Mandeling)などがあります。ロブスターはバリ島やベトナム産があり、一般に缶コーヒーなどの原料に使われます。



フィリピン、東南アジア、南米、アフリカ……産地が異なるコーヒーを飲み比べるのも楽しい。

当店で扱っているフィリピンコーヒーのほとんどはアラビカで、ルソン地方北部ベニケット産や、ミンダナオ産など。ほかにバタニガス産のバラコ(リベリカ)、ロブスターとアラカを掛け合わせたティモール(Catimor)などもあります。

—コーヒー豆の味は品種で決まるのでしょうか?

同じ品種でも、コーヒー豆は育った国と、精製によって味わいや香りが変わってきます。精製とは収穫したコーヒーの実(コーヒー豆)からコーヒーとなる豆生(種子)を取り出す作業のことです。主にナチュラルと、ウイッシュトの方法があります。ナチュラルはコーヒーの実を果実を取り除いてそのまま乾燥させた後に、果肉のバーチメント(parchment) / 内皮を、いっしょに取り出します。果肉に残るの甘みがあり、香りも強くなります。一方、ウイッシュトはバーチメントを取り除いてから果肉を水洗いし、乾燥させます。未熟な豆は取り除かれるのですっきりとした味になります。

さらに、コーヒー豆を加熱して焙煎(ロースト)することで色、香り、味わいを出してください。焙煎には短時間で浅く煎るライトから、長い時間をかけて深く煎るタイランまで8段階あります。



珈琲問屋マカティ店 店長 松本 雅之さん
コーヒー好きな父の影響で子どもの頃から手焼きコーヒーに親しむ。SCAJ認定コーヒーマスター。(神奈川県相模原市出身)

す。浅く煎ったコーヒーはすっきりとした味わいになるのにに対し、深く煎ったものは苦味が強くなります。

—フィリピンにおけるコーヒー文化とは?

フィリピンで好まれるのは、エスプレッソにミルクを混ぜたカフェラテですね。エスプレッソ発祥のイタリアでは深く煎った真っ黒で苦いエ

スプレッソが好まれますが、フィリピンでは浅く煎った酸味があるさわやかな味が好まれるようになります。オーストラリアで飲まれているエスプレッソに似ているかもしれません。

当店にいらっしゃるフィリピン人のお客様にはアイスよりもホットの方が人気です。また、コーヒーの表面に絵や模様を描くラテアートを、写真で撞るのが好きな人が多いですね。

the support of the U.S. introduced more robust types of coffee and more farmers grew coffee again as demand for instant coffee increased in 1960s.

The total coffee production of the Philippines is about 25,000 MT (2018-19). The Philippines is one of the few countries to produce four types of commercially valuable coffee, Arabica, Robusta, Liberica (Barako) and Excelsa. The most produced coffee type is Robusta.

The total coffee consumption is about 130,000 MT. The Philippines imports coffee from overseas such as Brazil and Vietnam to meet the demand.

To improve self-sufficiency in coffee production, President Duterte signed the Philippine Coffee Industry Roadmap in 2017, which aims to raise domestic coffee production to 214,626 MT by 2022.

(Sources: Philippine Coffee Board, Inc. www.philcoffeefboard.com, Philippine Statistics Authority, United States Department of Agriculture)



フィリピンコーヒー豆知識

Tidbits about Philippine Coffee

かつて世界4位の輸出国

1740年、スペイン人の修道士によってルソン地方バタニガス州リバ市でフィリピン最初のコーヒーが栽培されたとされる。その後、バタニガス州のほかの地域でも栽培されるようになり、米国や欧州にフィリピン産コーヒーが輸出された。1880年にはフィリピンはブラジル、アフリカ、ジャワに次いで世界4位のコーヒー輸出国となつた。しかし、1889年にコーヒーの枯れが発生しバタニガスのコーヒー生産量は激減。被害は逃れたわずかな種はカナヘに移されたが、多くのコーヒー農家はほかの作物に切り替えてしまつた。

1950年代、フィリピン政府は米国の支援を受けて、病害に強いコーヒーの品種を導入、インスタントコーヒーの普及によることで需要を受け、60年代に農家は

再びコーヒーを栽培するようになった。

4種類のコーヒー豆を生産

フィリピンは4種類のコーヒー、アラビカ、ロブスター、リベリカ(バラコ)、エクセルサを生産する世界でも数少ない国の一つ。2019年7月から9月にフィリピンで生産された5,790トンのコーヒー生産量はロブスター最も多く65.7%、次いでアラビカ26.8%、エクセルサ6.6%、リベリカ0.9%とだった。生産地別ではサンダナ島のタイオ地域が36.4%、シックサバンソン島地帯25.1%、カラガ地方14.2%、イスラム教徒自治区(ARM)13.1%となっている。

コーヒー自給率上昇をめざす

フィリピンのコーヒー豆の生産量は年間約2万5,000トン。世界1位のブラジルは約386万トン、2位ペルー約182万トン、3位コロンビア83万トン、4位インドネシア63万トン

となっている。(数値:米国農務省2018-19年)。

一方、フィリピンのコーヒー消費量は13万トンに達し、歐州連合(EU)、米国、ブラジル、日本に次いで世界で5番目に多い。国内生産量が需要に追いつかずコーヒー輸入量は世界4位、インスタントコーヒーの輸入量は世界最大であり、フィリピンで消費されるコーヒーの50%以上をブラジル・ペトナムからの輸入に頼る。さらにフィリピンのコーヒー需要は特に若い層を中心で高まっている。フィリピン政府はコーヒーの自給率を高めるべく、2017年よりコーヒー産業への財政および技術支援を強化する政策を策定。2022年までに生産量を21万4,626トンまで引き上げることをめざしている。

Philippine Coffee in the Past and Now

The history of Philippine coffee is as rich as its flavor. After the first coffee tree was introduced in Lipa, Batangas in 1740 by a Spanish monk, coffee farming became popular across Batangas. Coffee was exported to the United States and Europe, and in 1880 the Philippines was the fourth largest coffee exporting country in the world after Brazil, Africa, and Java. But Philippines' coffee production decreased because of the coffee rust disease in 1899. Farmers gave up growing coffee to change to other crops.

In 1950, the Philippine government with



コーヒーの2大品種アラビカ（左）とロブスタ（右）の生豆。



コーヒーを楽しむための用具も豊富にそろえている。



マカティシティホールのすぐそばにある珈琲問屋

フレッシュロースター珈琲問屋 Coffee Tonya
1980年に開店。現在、開業申請認可地元14店舗。フィリピン、韓国に展開。豆の販売、焙煎機器との併設や段階式自由に選べ、自家焙煎機器での場で焙煎。店内で楽しめるほか、持ち帰りもできる。フィリピンコーヒー豆は日本での飲みやすさとしても好評。併設のレストランではエスプレッソが90ペソ(330ml)、135ペソ(500ml)などお手頃。喫茶室ビニカルなども美味。
Address: 1331 Anagon Street (Across Makati City Hall), Makati City
Tel: 02 7750 6200 / 0975-0878-491
Monday-Saturday 10am-8pm • Sunday Closed
<https://www.coffeetonyaph.com/>



広々とした店内でコーヒーを。食事もできる。

~家庭でもできるおいしいコーヒーの淹れ方~

コーヒー一豆と水の量を測ること。目分量ではなく、1カップを作る場合は、豆15グラムに水200CCといった具合です。最適な湯の温度はいろいろありますが、90度後でどうですか。カップはあらかじめお湯を入れてを温めておきましょう。コーヒーの淹れ方には一連の流れ

があります。手間をかけることでおいしく飲むことができます。私はこの二つにコーヒーのある生活です。

フィリピンはコーヒー豆の生産国であり、高品質の豆が多いのですが、まだ日本ではあまり知られていません。日本ではめずらしいフィリピンのコーヒーを楽しめるのも、フィリピン在住のコーヒー好きにとってはうれしいことです。

コーヒー3時間飲み放題。ヘルルドスイーツカフェ カフェで仕事をするもよし。まったりするもよし。 Free Flow of Coffee Promotion at Herald Suites Café

オフィスから気分を変えてカフェで仕事をしてみては? ちょうどいいアルドスイーツカフェでは、3時間コーヒー飲み放題のフロマージョンを実施中。軽食も付いてお得感あり。ちょっと小腹がすいた時にピッタリ。もちろん、ひと仕事を終えた後に、のんびりまたりしたい時にもおすすめ。Herald Suites Chino Roces および Herald Suites Solana で午後 1 時 ~ 5 時に実施中。1人 3 時間 350 ペソ++。2020 年 2 月 29 日 (土) まで。



Herald Suites
2168 Don Chino Roces Ave.,
Makati City
Herald Suites Solana
2914 Finlandia cor.
Einstein St., Makati City

マカティでフィリピン コーヒーを楽しめるカフェ Where You Can Enjoy Excellent Philippine Coffee in Makati

フィリピンのコーヒー産業発展をめざし、コーヒー農家支援などの活動を行う団体フィリピンコーヒー・ボード (Philippine Coffee Board Inc.) がおすすめするマカティでフィリピンコーヒーが楽しめる店を紹介。



フィリピンコーヒー・ボードのマーケティング活動の一環として、フィリピンコーヒーの力を扱う店舗「Kape Isla J」(コーヒー・アイラン) のみ。

ECHO Cafe (ECHOstore)
フィリピンで生まれたかったりく食品、健康食品、化粧品、日用品などを扱うコスメア (ECHOstore) にありますカフ。マカティのほか、ECHOfore Serendra (Serendra Plaza, BGC, Taguig City), ECHOfore Centris (Eton Centris Walk, Quezon City) もある。
G/F National Development Company (NDC) Bldg.
11 EDSA corner Salcedo St., Salcedo Village, Makati City
Mon-Fri: 7am-9pm / Sat: 8am-5pm / Sun: 9am-6pm
<https://echostore.ph/pages/echocafe>

COMMUNE
オリジナリティの高いフレンドルコーヒー。一つの産地の豆のみを用いたカシミング・フィリピン (Single Origin) を提供する店舗カフ。COMMUNE コーヒーショップの店舗などはモーニングにした調度「コーヒー一大学 (Coffee University)」も開講。
36 Polaris cor. Durban St., Poblacion, Makati City
Mon-Thurs: 8am-12mn / Fri-Sat: 8am-1am / Sun: 9am-10pm
www.commune.ph

**忙しい毎日に、
コーヒー。**

忙しい毎日をコーヒーで楽しむ。

ヘルルドスイーツカフェをご利用の3時間、
軽食付のフロマージョンを実施中です。
ヘルルドスイーツカフェ (Herald Suites Chino Roces, Herald Suites Solana) で
平日午後 1 時から午後 5 時まで実施中。

PHP 350.00++ お1人様

プロモーション2020年2月29日まで。



コーヒー収穫は手摘み作業で、1月の収穫期には家族総出で行われる。写真は家族といっしょに収穫に励む先住民族タラアンディグの子ども。

フィリピンコーヒーの 产地から

フィリピンのコーヒー生産地、南のミンダナオと北のベンゲット。
これらの地を拠点に活動するふたりの日本人に、
フィリピンコーヒーに込める想いを聞いた。



From Philippine Coffee Growing Regions

There are Japanese people fascinated by Philippine coffees, pioneering and supporting the development the Philippine coffee industry in Beguet and Mindanao. Navi Manila interviewed them about their passion for Philippine coffees.



選別の指導。サンプル焙煎し品質を確認。スペシャルティクラスと判断したもののみ購入する。ピスタシア・ミンダナオ・コーヒー・エクスポートの商品は、生産者までトレースできる。



2019年コーヒー品評会で優勝したマリック・ドゥブリア (Maric Dubria) 氏（左から2人目）。2016年11月に初開催された品評会でマリックさんの豆が優勝し、知名度、価格、品質が上昇した。



ピスタシア・ミンダナオ・コーヒー・エクスポート社スタッフ



ミンダナオ島南ダバオ州、ブキドノン州

「コーヒー生産地の現実を見て 開発とビジネスで貢献を決意」

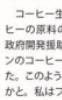


ピスタシア・ミンダナオ・コーヒー・エクスポート
太田勝久さん

愛媛県出身。名古屋大学農学部卒業後、フィリピン大学ロスバニヨス校で修士号および修士号 (コミュニケーション開発学科) 取得。ダラオ市の非政府組織やエンサルタント会社にて勤務後、フィリピンコーヒー豆やカカオ豆などを日本に輸出するピスタシア・ミンダナオ・コーヒー・エクスポート (www.facebook.com/PMECI) を起業。2019年、フィリピン大学ロスバニヨス校農業生産専攻 (社会農業開拓分野) を受講。



不均衡な貿易 在庫の山に驚く



生産増と持続的農業をめざす

コーヒー生産国であるながら、インスタントコーヒーの原料の輸入量が圧倒的に多く世界1位…。政府開発援助の仕事をしていた2014年、フィリピンのコーヒー生産の現状を知り、がくぜんとしたまこと。私はフィリピンの大学院でコミュニケーションについて学び、貧困改善への道筋がついていると思っていたのですが、再びフィリピンの貧困と開発について考えようになりました。また日本でコーヒーの自家焙煎店や器具を揃えるうにすこしコーヒーへの魅力にひかれました。

ピスタシア・ミンダナオ・アポ (Mt Apo) 産ココア豆を初めて飲んだのは2016年1月。甘味、馴染みのない酸味、ワイルドな香りが印象的で、その年の3月にマウント・アポの生産地を訪ねました。すると広々とした生産地での能動性を感じて、一方、農家がコーヒーの生産が積み重なっている方へ、農家の減少性がある。生産地マウント・アポはフィリピン最高峰で説明しやすいといった点です。

当時は、フィリピン政府がコーヒー生産に力を入れ始める時期でもありました。コーヒー種樹による生産保全と農家の収益を両立させるアコロフレストリー、さらにフィリピン人がソートドリンゴの代わりにフランクリーナーを飲む習慣では、健闘効果が現れていますが、どういってもコーヒー生産は立ち直りかけた理由です。

ピスタシア・ミンダナオ・コーヒー・エクスポートでは主に豆栽培、収穫後処理、輸出、日本でのマーケティングなど生産から販売までを行っています。生豆の生産地はマウント・アポ (南ダバオ州・パンガシアン町)、マウント・キタングラード (Mt. Kitanglad) (アフダニン州・タララグ町)、マウント・カラランガム (Mt. Kalatungan) (アラカナ州・マライライ町) の3ヵ所。いずれも標高1,200～1,700メートルの山地です。これらの産地別の豆の特長はマウント・アポ産 (アビカ種種子モルヒキタングラット) とマウント・カラランガム (アラカナ種ティピカ、ブルボン) は柑橘系の酸味のある味わいがあります。現在取扱っている品種はアビカ種ティピカ、カラランガム (アラカナ種モルヒキタングラット) とマウント・カラランガム (アラカナ種ティピカ、ブルボン) は柑橘系の酸味のある味わいがあります。現在取扱っている品種はアビカ種モルヒキタングラット。

昨年の輸出量は15トント。主要な海外市場は日本で青山商事を通じ、日本に輸出しています。生産量を10トン程度に増やすことを目標です。来年度地図 (アーバー) を実施して、農民と消費者とのコミュニケーションを強化することを目指します。さらには持続的農業のための酪乳地農業技術の導入などにも取り組んでいきたいと思っています。



アポ山の生産地

'I Started a Coffee Business in Mindanao to Help Revive Philippine Coffee Industry.'

— Katsuhiba Ota, Pistacia Mindanao Coffee Export

After Completing a doctor's degree in Community Development at the University of the Philippines Los Baños, one day, I was engaged in an ODA project in Pakistan. I read a material on coffee industry of the Philippines, and got shocked to know that the Philippines was the world No.1 importer of instant coffee ingredients despite the fact that it is a coffee producing country. I became to think about the poverty in the Philippines and the coffee industry. Back in Japan, I enjoyed home-roasted coffee and was hooked on the profundity of coffee. In January 2016, I tasted a cup of coffee from Mt. Apo, Mindanao for the first time and I loved it. In March 2016, I visited large coffee growing fields in Mt. Apo. I decided to start our activity at the sight of a stack of unsold stocks of coffee beans at a farmer's house. There were other favorable reasons such as good quality coffee beans, less export cost to Japan, and the Philippine government policy to revive the coffee industry etc.

At Pistacia Mindanao Coffee Export, Inc., we give advise on environmentally friendly agricultural practice and process beans, and do export and promote sales. Our growing fields are located in Mt. Apo, Mt. Kitanglad and Mt. Kalatungan. The type of coffee beans are Arabica. Our current targets are increasing the volume of production to 10 tons and introducing more sustainable agricultural technology. We also plan to set up a study tour program in our coffee producing fields to provide a unique opportunity for farmers to meet consumers.

New Hatchin
Japanese Grocery



一生鮮食品が自慢の
日本食材店!—

Patisserie BIÉBÉ ROUGE

MAKATI店

MABINI店

CARTIMAR店

WHITE PLAINS店

Tel: 8519-6567
8897-7207

Tel: 095-4156-5607

Tel: 8833-8905-8834-1384

Tel: 8586-7065

Fax: 8834-1384

Fax: 8834-1384

Fax: 8834-1384

営業時間:
月～日 10am～9pm

営業時間:
月～土 7am～5pm

営業時間:
月～日 7am～2pm

席番:
0917-560-7298 Globe

席番:
0918-965-2178 Smart

席番:
0918-965-2178 Smart

TEL: 0917-560-7298 Globe

TEL: 0918-965-2178 Smart

TEL: 0918-965-2178 Smart

E-mail: sales@newhatchin.com

E-mail: sales@newhatchin.com

E-mail: sales@newhatchin.com



昨年12月の収穫ツアーにはバギオで英語を学ぶ日本人留学生、マニラのコーヒー愛好家など約20名が参加。苗木から赤いコーヒーの実「コーヒー・チエリー」が実るまで約3年を要する。



ルソン島ベンゲット州 「消えていく森を守りたい。 コーヒーが切り札だった」



コーディリエラ・グリーン・ネットワーク

反町 真理子さん

2001年、バギオ市を拠点に、コーディリエラ地方の環境を守りつつ、先住山岳民族の暮らしの向かひをめざして活動するNGO「コーディリエラ・グリーン・ネットワーク」(<https://cordigreen.jimdo.com/>)設立。2017年、山岳地方の先住民により育てられたコーヒーのフェアトレードを行う社会的企業Kapi Tako Social Enterpriseを起業。

フィリピン在住4年

森を守り、農家を支援する

環境保全NGO「コーディリエラ・グリーン・ネットワーク」(CGN)が森林再生のため植林事業に取り組む中で、2006年に初めてベンゲット州キブンガンで6,000本のアラビカ・コーヒーの苗木をアグロフォアレストリー(Agroforestry)という手法で植樹しました。アグロフォアレストリーは本来の森林を伐採して地盤に転換する方法ではなく、成長サイクルが異なるさまざまな植物が共存する森林の本来のあり方になります。複数の農作物を栽培・収穫しながら、森林再生を目指す方法です。生物多様性の保全や地盤温暖化対策、農家の収入への貢献が期待されています。

キブンガンは岩が多い急峻な山間に囲まれ、キャベツなどの商業野菜の栽培地に適さないため、村の人々は松林を伐採してサヨウ(日本名「ハヤウツリ」)を植樹させて栽培していました。CGNは村の人たちに森林再生の重要性を説いて植林を始めたが、苗木に火が付けて殺されてしまうなど何回も失敗しました。そんな時、国立イングリット州立大学の研究員の指導によりアグロフォアレストリーで松と共生できるアラビカ・コーヒー栽培を試験的に実施することになりました。そして、キブンガンの地方政府もサヨテに代わる環境負荷の少ない作物としてコーヒー栽培を奨励。生産は大成功してきました。CGNはそのほかの地域でも、コーヒーのアグロフォアレストリー栽培事業に本格的に取り組み始めました。

品質向上 脅迫を救う出会い

2010年に日本のファーティード推進団体「わかちあいプロジェクト」から多くの協力を得て、翌年、農家からコーヒー豆を買付けて1.2トンを輸出。同団体のオンラインショップで販売されました。しかし、私もスタッフがコーヒーの商品の高さなどとの知識がなく、途方に暮れていました。その後に出会ったのが、日本で自家焙煎珈琲屋や生豆販屋で働いた後、ベンゲット州大学にアグロフォア

トリーを学ぶため留学していた山本博子さん。山本さんはベンゲット州のいろいろなコーヒー栽培地に行き、コーヒーの品種に関する経験と知識を農家とともに共有し、収穫後にかけて精製加工し、乾燥せたらおいしいコーヒーができるかを教えてくれました。CGNはコーヒーの品質向上の知識を地域に浸透させ、コーヒーの香味と品質を理解できる人材を育成すべく講習会を開催しました。こうして長い時間かけて育ててきましたが、日本の輸出先から「粒がそろい、品質のばらつきも少なく、おいしく」と評価されるようになりました。

生産者に良質な市場を

フィリピン国内では経済発展とともに、インシアントコーヒーを中心としたコーヒー市場に、高額な海外のスペシャルティ・コーヒーを楽しむ層が高まっています。フィリピン産コーヒーも注目されるようになってきました。コーヒーの価値が高騰し、コーヒーに無関心だったベンゲット州の先住民族間にコーヒー栽培ブームが起こっています。

最初のコーヒーを栽培してから13年を経た昨年は約8トンを収穫付け、そのうち6トン弱を日本に輸出しました。開拓で拡大したコーヒーの販路の会社「シサム工房」には昨年5トンを輸出。独自ブランド「KAPI TAKO COFFEE」にこだわった生豆の販売であります。

コーヒー生産者に良い収穫で持続可能なマーケットを提供すること、森を保護すること。これらを実現するためにCGNは2017年、社会的企業カピタコ・ソーシャル・エンタープライズ(Kapi Tako Social Enterprise)を起業し、輸出と国内販売事業を本格化させました。

ベンゲット州のコーヒー栽培は、本当に多くの人に支えられてきました。「森で育ち、森を守るコーヒー」という目標に近づいてきています。

昨年は野生動物の調査も開始し、日本のNPO・パートナーとの協力のもとコーヒーの森に暮らす野鳥を観察するプログラムも始めました。(野鳥が鶯むコーヒーの森)が私たちの新しい目標です。

'As a Last Resort, We Planted Coffee Trees to Stop Deforestation in Benguet.'

— Mariko Sorimachi, Cordillera Green Network

The Cordillera Green Network, Inc. (CGN), an environmental NGO based in Baguio City, has been advocating for sustainable natural resources management in the Cordillera region since 2001. In 2006, CGN planted 6,000 Arabica coffee trees in the municipality of Kigungan, Benguet with support of the Benguet State University Institute of Highland Farming System and Agroforestry (BSU-IHFS) to prevent deforestation caused by local farmers growing sayotes (mirliton squash). Coffee trees are suitable for agroforestry which promotes conservation and economic development.

The first produced 1.2 tons of coffee beans were exported to Japan in 2011 and sold online. The quality of our coffee beans has been improved with the help of experts and efforts of farmers year by year and well-received by buyers in Japan.

Philippine people also get to know the high quality of locally produced coffees.

We keep on growing coffee in forests to protect the forests. Now we started a research on wild birds in the coffee forests.



手摘みしたコーヒー・チエリーを生豆にするまでの工程は主にナチュラル、ハニー（ハーブやナチュラル）、ワオオシントの3種類。コーディリエラ地方の標高の高い所は日陰が弱いため一般的にオフッシュ手法が用いられる。赤い熟れたチエリーを水に浮いて、浮いたチエリーを取り除いた後表面を除皮機でかきむき。きれいに剥けなかった皮は手作業で取り除く。



アフリカンドライベッドと呼ばれる棚で、均一に乾燥させるために時々かき混ぜながら、水分率が10~12%になるまで1~2週間天日干しする。



生豆の中にある欠点豆を手作業で一粒ずつ取り除く過程で、一通の作業に2~3ヶ月を費します。コーディリエラ山岳地方の新豆が市場に出現するのは3~4月頃。



Kapi Tako Social Enterpriseのコーヒー製品。
「コーディリエラ山岳地方のコーヒー」は、香味は控えめでまろやかな甘みが感じられます。中煎りの豆をハンドドリップで丁寧に淹れ、じっくり味わってください(反町さん)。



Kapi Tako Social Enterpriseスタッフ。コーディリエラ地方各地のシングルオリジンコーヒーがそろうカフェYAGAM COFFEE(バギオ)にて。

ミンダナオ産コーヒーを楽しめるカフェ(首都圏)

班蘭屋 COFFEE TONYA

1331 Angono, Makati City

KSEM Cafe 1906 Taft Ave., Malate, City of Manila

ベンゲット州産のコーヒーを楽しむ店(首都圏)

ユニセイ UNIQUEAST RESTAURANT

Unit C #1036 Horrigma cor. Teresa St., Rizal Village, Brigy. Valenzuela, Makati City

班蘭屋 COFFEE TONYA

1331 Angono, Makati City

茶庵 ZAAN JAPANESE TEA HOUSE

G/F, NoFlor Foundation Bldg., 16, M. Ignacia Ave., cor. Don A. Roces Ave., Quezon City

M+D COFFEE MANILA

144 Matahimik St., Teacher's Village, Quezon City



豊富な品揃えでお客様の健康的食生活をサポートいたします。

McAsia Food Corporation

マック・エイシア
食品卸売会社

McAsia Foodtrade Corporation is a Japanese food, kitchenware, and industrial supplies company. We have a wide range of products including Japanese food, kitchenware, and industrial supplies.

Total Japanese Cooking Solution
全体 日本料理のソリューション



McAsia Foodtrade Corporation 158 Apo St., Brgy. Maharlika, Q.C. Tel: 8251-3625 Fax: 8231-1026
Email: salesadmin@mcasiafoodtrade.ph IG: /mcasiafoodtradecorp FB: /mcasiafoodtrade I www.mcasiafoodtrade.ph



Kobaya Japanese Food Mart GF Juno cor., Bel Air Village, Makati City
Tel. 8807-1107 Mobile no. 0956-499-7797 | FB, IG, Twitter, LinkedIn | kobayaph

連載 ナビ流ゴルフ 20



ゴルファー直撃

問 答

いちもんいっとう

フィリピンでゴルフを楽しんでいる人に直撃インタビュー。
ゴルフをはじめたきっかけやこれまでのゴルフ歴、
気になるクラブセッティング、日頃の練習について聞きました。

今回のゴルファー



安間 浩志 (Koji Yasuma) さん

株式会社かねる (Kaneyori Corporation) 代表。不動産物件、ゴルフ会員権のレンタル・売買を手がける。「ゴルフ会員権について聞かれることが多く、相談のついでいろいろな仕事になりました」。
1987年生。埼玉県ふじみ野市出身。
獨協大学外国語学部卒。

安間さんのクラブセッティング

ドライバー: キャロワイエ エピック サブゼロ 10.5°/Boron Pino EZ 60g Sフレックス
FW: 3W 15°・5W 18° ホーマ717/Boron Pino EZ 60g SXフレックス
UT: 21°コラバ/ブラー / Utility Kurokage HYBD Sフレックス

アイアン: フリーストン ザー BX - CB 4i PW / 日本ショット モーダス 10S Sフレックス
ウェッジ: フォーティーン RM22 52°・58°
トルーランバー ダイナミックゴルフ S200
フレックス
パター: テーラーメイドアーケンツアーボール・タイトリスト PRO V1

Q ゴルフを始めたきっかけは?

デトロイト大学 MBA 留学時代に知り合ったフィリピン人の妻から、誕生日にゴルフセットをプレゼントしてもらったのをきっかけに、1994年頃から家族や友人とゴルフを始めました。

Q ゴルフに出会うまでのスポーツ経験は?

大学時代にアルペンスキーの滑降や大回転をしていました。

Q ハンディキャップ、スコアとドライバーの平均距離は?

今のハンディキャップは10、ベストスコアは70。昨年は130ラウンドして、平均83でした。ドライバーの平均飛距離は約240~250ヤードです。

Q フィリピンでよくプレーするコースは?

メババになっているリビエラゴルフクラブ(カビテ州)で週2回プレーしています。

Q 好きなゴルフコースは?

フィリピンではやはりリビエラが好きです。海外では、有名なゴルフコースが集まる米国カリフォルニア州のモントレー半島が、まさにゴルファーにとっての天国のようなところだと思いました。

Q 普段の練習は?

ラウンドした後に練習することを心がけています。また週1回打ち放しに行ったり、ジムでトレーニングをしています。

Q フィリピンでのゴルフのいいところは?

コースが難しいことでしょうか。距離も長く、ラフも深く、風も強い。ゴルフで楽しむよりも「競争的」な感覚があまりしないフィリピンのコースでのプレーは、やりがいがあります。気候が温暖で年中プレーできるのもいいです。

Q これまで印象に残るゴルフは?

2011年のリビエラゴルフクラブ選手権(マッブレー)が行われたランガコース3番ホールでホールインワンを達成し、優勝したこと。トーナメントに出るのが好きで、2008年にはフィリピン・ミッドアミュチャ選手権で優勝しました。

Q ゴルフ用具のこだわりや、好きなブランドは?

クラブに関しては特にこだわりはなくマニラ・サウスウエストゴルフ場のクラフトマン、鈴木さんに頼んで選んでいます。

Q 今後のゴルフの目標は?

ハンディキャップをシングルに戻すこと。フィリピンではハンディキャップは毎月更新される

左から次男の安間龍さん、長男の基さん、おじいさんの安間恵さん。おじいさんは山梨学院大学ゴルフ部出身で現在ゴルフアーチをめざしている。3、4歳の頃にフィリピンで初めてゴルフ経験。高校時代から積極的にゴルフを始め、日本のオフシーズンにはフィリピンでプレー。好きなプロはジェイソン・ディ、「どこからでも攻めるジエイン・ディの動画をよく見ます。」

のですが、今年1月に10となり、17年間保持していたシングルは途切れてしまいました。だからシングルに戻すことが目標です。

Q 安間さんにとってゴルフの魅力とは?

手軽で安全なスポーツであり、ゴルフがあるから健康になることができると思います。老若男女、20代から70代の人まで一緒に楽しめるスポーツはゴルフぐらいじゃないでしょうか。私の2人の息子もゴルフをしていました。



2017年 Riviera Golf Year End Tournament Scramble でアンダー、2位になった時の表彰式にて。

テンメントホテル
10/10 HOTEL

“Where affordability meets class”

Price starts at Php 1,300 pesos~

The **TENTH** Bistro & Bar

工場団地にも空港にも簡単にアクセス可能な
マニラ空港まで約9分。LAGUNA TECHNOPARKまで30分

BOOK your next EVENT with us!
Birthday / Seminar / Meeting
Training / Debut / Baptismal
Wedding / Christmas Party

Jipang Building 236 South Super Highway corner Montillano Street, Alabang, Muntinlupa City
www.jipang-group.com/1010hotel reservation@1010hotel.com +632 8511-1010

couple's staycation

room accommodation with
1-hour swedish massage for 2

for as low as PHP 5200.00

valentine's day

御予約は下記まで：
8526-0888 / 8559-9898
reservation@armadamanila.com
<https://www.facebook.com/ArmedaHotelManila>

ハロハロ・ノート ～とておきのフィリピン～

第38回
Sapatos na
gawa sa
Marikina

マリキナの靴

マニラ首都圏の東の端に位置するマリキナは Shoe Capital of the Philippines（フィリピンの靴の都）と呼ばれる産地です。マリキナの靴業の父と呼ばれるDon Laureano Guevara（ドン・ラウレアノ・ゲバラ）氏、通称 Capitan Moy（カピタン・モイ）が、1887年にマニラから買ってきて外国製の靴を分析し、自らで作る方法を研究したのが靴業の始まりでした。靴の製造が新たな産業となる考え方のカピタン・モイは、その助手たとともにマリキナの靴業者たちに靴の作り方を教え、主にマニラを市場とする靴業者を作り出しました。

その後もキナヒキは東南アジア1位、フィリピン1位の産地として成長しました。1965年～1986年まで大統領だったフェルディナンド・マルコスの内閣では内閣夫人は靴が好きで、3000足もの靴を持っていたことで知られていますが、海外に行くと



は必ずマリキナ製の靴を履いています。海外へのフィリピン製の靴の輸出を怠らなかったと言われています。マルコス政権失脚後しばらくは大統領のマニラ宮殿にて内閣夫人の靴が展示されていましたが、一般公開されている大統領博物館での展示物とはふさわしくないとして、マリキナに設立された靴業者協会によって撤去され、今でもその展示を見ることができます。

マリキナ市は今もあざやかな靴業者を擁しており、その一環として2002年には長さ52.9m、幅2.37mある世界で一番大きい靴がマリキナで作られ、ギネスブックに認証されました。

人件費の高騰や、中国製の靴の流入、靴の機械化などにより、マリキナの靴業者は斜陽となっていましたが、手作りや、倫理的な材料の調達などを重んじる若い世代が新たな試みを行っています。（倪）

Marikina City Footwear Museum (マリキナ靴博物館)

開館時間：毎日 8時から 5時。

④ P. Rizal Street, San Roque, Marikina City
Stride Collective

18の職人や起業家の靴を販売する2019年7月にオープンした共同販売店。倫理的に材料を使い、靴職人の工場アパートメントなどサステナブルな靴業者をモットーとしている。フィリピンの伝統的な木形のかかとを付いた靴や、少数民族の織物、手描きのアババなどを活用した二つ折りなどのデザインの靴が見つかる。ウェブサイトなどにあるデザインの路線で、自分のサイズが見つからない場合はオーダーして作ってもらえることも可。

④ #J.P. Laurel cor, Chestnut Sts.
⑤ https://stridecollectivevp.com/
⑥ StrideCollectivePH/ StrideCollectivePH/
⑦ Posh Pocket Shoe

履きやすく、携帯しやすい靴が国内で見つからなかつたことをきっかけに、2010年にオーナー自身の求めた靴を販売はじめた。オンライン販売で人気を博した後、マカティのサルセド・ビレッジに実店舗を設立。マリキナの靴職人との提携により一つ

一手手作りされる靴は、ミニマリストなデザインとの相性がよさで定評がある。

⑥ Q. Alfaro Place, San Agustin St., Salcedo Village, Makati City
⑦ https://poshpocketshoes.com.ph/
⑧ Black Wing Shoes

マリキナの靴製作の伝統を引き継ぎ、さらに高めようとするスマートな靴ブランド。足の計測から6～8週間程度で完成。店頭販売は行っていないため、Facebookメッセージまたは電話で事前連絡。

⑨ blackwingshoes.com Cell Ph: 0917-580-3634 Godfather 1986

2016年に創業されたマリキナの手作りの革靴ブランド。「バニーケー」によるヨーロッパが一躍人気となりました。靴職人ブランド Heel by Godfather で女性用のオックスフォードシューを扱っている。

⑩ フォーリーム：Unit B, 7/F, 385 Ed Grande Avenue, BF Homes, Parañaque City
⑪ http://www.godfathershoes.com/
⑫ GodfatherShoesPh/
⑬ godfather_shoes/
⑭ 妹姉ブランド Hers: hers.bogofather/



*画像は各ウェブサイトおよびInstagramより

マニラを愛するマニラによるマニラの街歩き Vol.2

#まにら散歩

マニラを愛する日本の街歩き中で気になったものをご紹介！
Instagramで毎日「#まにら散歩」の様子を公開中！#manilovemedia

“The Artsy Hub” ヴィンテージの魅力と若者のエネルギーが出会う場所

CUBAO EXPO

クバオ・エクスポ

フィリピンで「ヒップスター」と呼ばれる流行に敏感な若者が、今、旬の場所として選ぶスポットのひとつに“Cubao Expo”（以下「クバオ・エクspo」）があるのですが存知でしょうか？

ここは、かつて「マリキナ・シェー・エクスポ」という名所でした。フィリピンの「都市の京都」として有名なマリキナで作られた靴の販売店が並ぶ一角だったので、その面影を残しつつも、今や“Artsy Hub”（アーティストのハブ）と呼ばれる場所へと変化を遂げています。

今回の「#まにら散歩」では、「トント」と「エダダ」が混在する不思議な国「クバオ・エクspo」を歩いてきました。

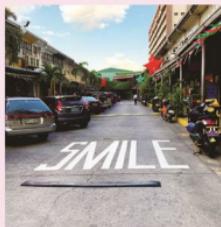
クバオ・エクspoは、マニラ首都圏の中でも北側に位置するケソン市にあります。マニラの大繁華街であるEDSA通りを北上し、MRTクバオ駅で右折するときに到着します。

商店が早い段階で閉まってしまうので、エアコンを効かせてお出かけしてみてはいかがでしょうか？

らぶらぶ歩き、その後レストランで食事、さらにはバーでゆきくらぶるのが、理想的な時間の使い方です。夕方早い時間には、まだ聞いていないお店もたくさんあるので、ご注意を。

U字型の敷地に建設された当時の建物を、新たにアーティスティックな雰囲気の場所として作り直し、2000年にクバオ・エクspoとして新たにスタートしました。レコード屋さんやヴィンテージショップが並ぶ歓楽街。コレクタたちが目を輝かせながら商品を探す風景もこの一角の特徴です。また、新説のストリートウェアブランドも、ヴィンテージショップとの契約店舗で販売しています。

ヴィンテージの魅力と若者のエネルギーが出会う場所へ、週末お出かけしてみてはいかがでしょうか？



クバオ・エクspo入口から中を見た様子

U字型の小さい敷地にあるクバオ・エクspoの入口では、SMILEという文字の路面表示がお出迎え



オシャレな若者が買い物に来るスポット

小町などへ向かう通りで、エクspoは一度の買い物も軽く済む。ハイセンスな若者も自然と集まる。



ヴィンテージショップでタイムスリップ

収集家が興奮するようなヴィンテージショップがたくさん！意図せぬ出し物が見つかるかも？



人懐っこい猫がたくさんいるのも特徴のひとつ。敷地内に住み街ねこやお店で飼われている猫など、毛並みの美しいさまざまな猫と出合える處されスポット。



地ビール片手に夜な夜な語り合う若者たち。フィリピンの地ビールが楽しめる「Fred's Revolution」。前月号に掲載したエスコルタ通り店以外の店舗はこだれだけ



古き良き時代を思わせる素敵な理髪店。若者が違うイメージがない理髪店ですが、今はクラシックで洒落た雰囲気のお店が増えています。

WALKER / WRITER



初の海外越冬は、マニラ歴1年目のフィリピンでした。無数の火と共に祝う祝手好い方に受け入れられ、海外の年越しの慣習に馴染み持つようになりました。年賀はせセネカリ、今年は韓国で越冬をしました！年越しにお祝いの気分があれば、ぜひ教えてください〜

マニラコロナ禍の新年リーダー、大学時代にフィリピンを習得し、マニラ移住を決意。



マニラの生活・旅行メディア「マニラ」。
現地での約20・30日の日本人がお届けするマニラの生活・旅行情報メディアです。インスタグラムでも日々お届け情報を投稿しています。日替りの取材風景なども公開しているので、ぜひチェックしてみてください。
Instagram : @manilovemedia 公式ホームページ : <http://maniloveme.net>



みなさんこんにちは! Kumusta kayo? フィリピンにはカトリック教徒が多いので、子供に聖人の名前を付ける傾向がみられます。昔はカトリックの跡から、子供の誕生日の守護聖人の名前を付けてケースが多く、ティーシャとかカリサ、アントニオとかミゲルといったスペイン風の聖人の名が付けられていました。最近は英語式の名前を付ける傾向があるので、たとえば聖アンドリューでも、スペイン式のホセではなく英語式のジョンやジョニー、ミゲルではなくマイケルと名付けることが多くなりました。また、二人以上の聖人の名前を付けなければと思われる-reviewedされたため、セヨンと聖母マリアの名前を組み合わせたジョー・マイケルなどアーリという名前の男性がたります。Jejomar Binay (ジェジョマール・ビナヤ) 元副大統領の名前も、スペンジのJesus Jose Marieの最初の音節を繋げたものだそうですが、出生証明書にはJesus Jonesだけが載っているのでこちらが正式名だとか。

この他の Aristotle (アリストート)、日本語ではアリストテレスとかSocrates (ソクラitus)などの哲学者や、最近では俳優の名前か

らキアヌ・リーブスとか、ローマ法王の名からフランシスコやジョン・ボール等の名前を付けていることもあります。2015年には「タニエル」というロカルナテレビ局制作のドラマの影響で、男の子の名前の特許にタニエルが登場しています。女の子の名前で近年毎年上位に入るものはエンジェルやブリッセス、そしてアンジェリカ。どちらも人気女優の名前が影響しているようです。

筆者の夫は9人兄弟の一番上で、Aから始まる名前を付けるはずだったのに、長男だから

ラジュニアだと、父親の名前に Jr. をつけた名前を病院の人が出生證明書に勝手に記入して提出していました。ですから公式な場では出生證明書の名前を使いますが、家族や親しい友人は A で呼んでる方で呼ばれていました。そして現の兄弟姉妹の名前はモルフルバート順です。7番目はクリスマスの日に産まれたので、名前はGift (ギフト)。両親は「ヘンゼルとグレーテル」のグレーテルによろしく考えていたそうですが、まさか番目に男の子が生まれるとは思っていなかったのでやめておいたそうです。ところが次に産まれたのは男の子。そこでからは名前がだんだんゼンゼンにあたる「センゼン」と名付けられました。ちなみに夫の母親は16人きょうようで、Liwayway (鶴)、Luningning (露き)、Luahati (光)、Luzviminda (ソゾン)、ビヤガ、ミンダナオなど、全てして始まるタガログ語の名前が付けられています。今はこういふ名前も多かったようですが、今はこういふ名前を付けられる娘ちゃんは殆どないでないですか。

台風の通過中に産まれた子にその台風と同じ名前を付けたり、フィリピン航空の飛行機の

中で産まれた子にPalと名付けたり、ちょっと変わった名前がニュースなどで取り上げられることもありますが、2014年にはフィリピン大学入試の合格者の名が奇抜だと話題になりました。その女性の名は、Sincerely Yours '98。実は彼女の一番上の兄はMacaroni '85という名で、その年の姉の名はSpaghetti '88という名です。そして10歳の誕生日でもう一人できたので、この子の最後だというわけで手紙の遊びの名前 "Sincerely Yours '98" と付けたのです。さすがお姉さんのスザンナ・ビンには二人子供がいて、それぞれ"チーズ・ビミエント"と"ババメソム・チーズ"という名前だそうです。こんなユニークな名が、おおらかに受け入れられるところも、フィリピンらしいと思います。

文:デゼンブランナ・傑子

日英・タガログ語通訳。大阪外大フィリピン語学科卒。在学中にフィリピン大学と交換留学、フィリピン人の夫と1992年に結婚。以後マニラに暮らす。趣味はダンスだが、最近は時間が取れないのが悩み。

串とカクテル。マカティの食のトレンド Kushi Pairing with Tanduy Rum Based Cocktails A New Delectable Food Trend at Makati

TKB : The Kushi Bar

A KB, MNL, BMW, USA などアルファベット3文字の名前は覚えやすく、浸透しやすいよう。そしてもう一つ、マカティのアチャヤベニュワ界では「TKB」が注目されているらしい。TKB-The Kushi Bar、ラム酒であるのをタンドウアイによる初の日本料理店で腕をふるうのは日本人シェフのYuri Amami さん。看板メニューの串料理をはじめ、寿司、刺身、醤類、瓶物、カレーライスなど幅広いメニューが揃っている。ドリンクは、タンドウアイのターキッシュミックスドハイドのラムをベースにしたカクテルTBショットがある。TKB ショットは5種類あり、青森（リンゴわさび）、徳島（ジンジャー&マンゴー）、熊本（スイカバジル）、宮崎（さとうりんご）、長野（レモンあんず）、愛媛（青りんごキウイフルーツ）で、日本の県がカクテルの名前になっているのもユニーク。カクテルバーとしてももちろん、ランチやディナータイムに食事もしっかり楽しめるTKB ぜひ。(K)

M NL stands for Manila. USA stands for the United States of America. What does TKB stand for? TKB is The Kushi Bar, the first restaurant venture and Japanese concept store by Tanduay Brands International, Inc.



Kushi is a Japanese dish, which is skewered and grilled and deep fried vegetables, meat and seafood. TKB specializes in kushi dishes and Tanduay rum based cocktails named after Japanese prefectures such as Aomori, Nagano etc. TKB also offers a wide variety of Japanese food such as udon, salmon noodles, sushi, tempura and more. TRY TKB!

TKB - The Kushi Bar
6754 Rizal PNB Building, Ayala Ave.,
Salcedo Village, Makati City
Mon. - Fri.: 11am-10pm,
Sat.: 11am-3pm / Sun: 10pm-10pm
Sunday: Closed

新 中華街ビノンドに登場、ルーフトップバー Chic and Stylish Rooftop Bar in Binondo

R Café + Bar

なんかと煙は高いところが好き、と言われる。なんとかこの部類に入るであろう私は、中華街ビノンドに新しいルーフトップバー「R Café + Bar」を開店したと聞いて1月中旬に行ってきた。オフィスビルの14階になり、ビノンド、イントラロス方面やケソン市方面の二つの街並みを眺めることができる。この高さから見ると、普通ピントを歩いててもわからないものが見ええてくる。例えば、ビンゴのビルの屋上には中華風の屋根や旗があることに気付く。

R Café + Bar はどちらも屋外席ばかりだが、室内席も豊富だ。雨の日は日焼けを避けたいなら屋内席がいい。

料理はフリーハンディ料理とアメリカ料理のユーションを組み合ってメニューにサンドイッチ、パスタ、フィッシュアンドチップスなどもあり、バラエティ豊富。ルーフトップならではの開放感の中、クラフトビールを飲む。また楽しからうや。(T)



大人数で利用できる個室もある屋内席。



Even if you don't like high places, you may like hanging out at rooftop bars. Refreshing open-air ambience, stunning bird's eye views. It's wonderful. A recently opened rooftop bar, R Café + Bar is an attractive addition to Chinatown Binondo. At R Café + Bar, indoor seating with a function room as well as outdoor is great. Enjoy spectacular views, a wide variety of Filipino American fusion food, local craft beers, and spectator sports on a big screen.



R Café + Bar
14/F, Astoria Cobanikat (ACB) Bldg., Hormiga cor Quintin Paredes Street, Binondo, City of Manila
Tuesday-Sunday 4pm-12mn, Monday Closed

西洋占星術師 2/1~2/29

シャクティーの
今月の星占い

プロフィール・シャクティー

各団体・各種連絡会議、Yahoo!やLINE占いでも人気!進歩研究会25年、鑑定3万人以上のプロ占星術師。2012年道場。Makatiで、個人またはグループセッション&リッスンあり



★予約はこちらへQR→
shakthibiju@gmail.com
http://shakthi-b.jp



おひつじ座

[3月21日から4月20日]

油断大敵。ちょっとしたミスに気をつけたい時期です。不安がある事柄は、仲間へアドバイスできそう。速書きアドバイスみてみて!

しし座

[7月23日から8月22日]

多忙さは増すものの、人間関係に幸運がある時期です。いざなない人に会い、話をすることで深い気づきやモチベーションが。

いて座

[11月23日から12月22日]

あちこち出かけ出でことで、へんかった情報があり入り複雑になります。近所などにお世話なった話があつたのでアンテナを立てて。

おうし座

[4月21日から5月21日]

前向きに考えてアプロードすることで成功に近づく運気です。出過ぎで、でももへの準備や投資を怠らないがポイントに。

とおめ座

[8月23日から9月22日]

自分のベースを守り、心の健康増進を心がけたい時刻。知恵やさな運気で、日々取り組んでいくと吉。

やぎ座

[12月23日から1月20日]

次第に上昇する運気につなげ、金運がオーバーされる時期です。前半は思慮深く、後半からは思い切った決断をしていくと吉。

ふたご座

[5月22日から6月21日]

前半はアライア生きて、後半は状況判断がポイントとなる時期です。周囲との温度差、速さにギリギリがかなうよう注意を。

てんびん座

[6月22日から7月21日]

義理的な用事に押されてしまうべき事柄は存在するものの、浮き足のような事情が入りやすい時期です。心から楽しむことも大切に。

みずがめ座

[1月21日から2月19日]

前半は、精神的に振舞がきかず、めうとうな時期です。自分から人を説いていたい動きを取るとき。後半は捨てて余裕を持つて。

かに座

[6月22日から7月22日]

対人面は多様なもの。頼りにされやすい時期です。お節介を嫌が過ぎて、でも自立心を忘れず、見守る気持ちがポイントに。

さそり座

[10月24日から11月22日]

居場所の整理にエネルギーを傾けても良い時期です。フリーランサービスや自己投資をしておくと、あとで動けやすくなるはず。

うお座

[2月20日から3月20日]

より良いものを目指す気持ちをアップしそうな時期です。でも即断即決は危険かも。周囲の声や状況を客観的に見て後悔なし。



ひと味違うバギオ留学!

英語だけでは終わらない、
+ αを手に入れよう。

プラスアルファ

Studying English in Baguio: Learning Beyond the Classroom

フィリピン留学といえば、セブが思い浮かぶ方が多いかもしれないが、近年バギオも人気留学先の一つとなっているのをご存じだろうか。今回は、バギオで語学留学を経験し、NGOにてインターンをしている彼らの体験をもとに、バギオ留学の魅力について語りたい。

バギオでは老舗の語学学校のひとつ BECI International Language Academy でスバルタ ESL コースを 2 ヶ月間受講した。BECI は韓国資本の学校で、生徒登録数は 200 名と「オオでは比較的大きい学校だ。生徒の出身国別の比率は、韓国 4 : 日本 1 : 台湾、中国 2 : ベトナム、タイ 1 という割合で、日本の夏・春休みにあたる時期は日本人が増える。

国際色が豊かな BECI なので、休日は日本人以外の友人と外出する機会が多い。バギオはアートの街とされ、美術館やギャラリーはものもちろん、個性的なカフェやバーも多い。様々な国籍の生徒たちとそれらを巡るのがバギオ留学の楽しみのひとつだ。

学校が用意してくれる週末のアクティビティも、サガやビガハヘンツアーや農園体験に揃っていた。バギオは山の中にあってのだが、実はバスで片道 2 時間ほどでビーチまで行く。窓外と気温に、授業の疲れを青い海で晴らすことができるのだ。もう 1 ディープに国際交流をしたいという人は、旅行会社を利用するのが手もある。私は AGENTY TRAVEL & TOUR という地元旅行会社が運営する 1 バギオツアーリーに参加したが、フィリピン人の他にイラエル人、ロシアン人が参加していて、文化的な違いが盛り上がった。



語学学校 WALEES の Real Talk ESL では、町に出て一般の人々に突撃インタビュー。I conducted a spontaneous survey interview as a part of the Real Talk ESL activity during the WALEES English school.



国際色豊かな語学学校 BECI では、各国からの友人ができ、文化や歴史などを学んだ。(筆者 1 回目左から 4 人目) At the BRIC BECI International Language Academy, I made a diverse group of friends. (Photo: Second from left is the contributor of this article)

バギオはフィリピンを代表する観光地のひとつであり、多くの外国人が訪れる。ぜひ活動を利用して、学校の外に足を伸ばし、国際交流をしてみてほしい。授業で学んだ英語を実際に使ってみてることで、英語学習に対するモチベーションも上がる現象間違いなし。

語学学校 + インターンで得たもの

バギオの語学学校で学んだ後は、米国カリオフロード大学アバイン校に奨学金留学した。(https://uciedu/)。Media & Global Communication ブログなどで SNS の広告、広報について学び、実習・試験を通じて、本格的な実践を行っている。語学留学 + インターンで得たものは、英語や仕事をスキルはもちろんそぞろがくが、それ以上に、バギオ人の温かさや優しさ、考え方、心の豊かさを手に入れたような気がしている。

+ αが体験できる留学プログラム

授業の中で国際交流を積極的に取り入れている語学学校もある。バギオの中核部にある語学学校 "WALEES" の Real-Talk ESL というコースでは、課題授業として毎週金曜日に街に出て、インタビューを行っている。生きる英語を学ぶ実践型の授業だ。インタビューを通してフィリピン人の暮らしや考え方、学ぶい機会もある。

留学力+キュラシーに国際協力を組み込み、それを全面に打ち出した留学プログラムも登場している。その名も Social 留学。語学留学と NPO・NGO のインターンやボランティアを組み合わせ、フィリピンで活動する様々な国際協力分野の活動現場に希望に沿った形で参加できる。国際派で自指す人は特に適切な提案だ。NPO・NGO は、ミャンマー、ラオス、セブにあり、日系の団体を中心に、私がインターをしている Cordillera Green Network とも提携している。さらに留学費用の一部は NPO・NGO に寄付され、留学先に貢献ができる仕組みとなっている。Social 留学を運営する(ホコク＆ワロウ)の渡田和輝氏が、このプログラムを始めたきっかけについて話してくれた。

「NPO・NGO は人手不足で広報ができない。 CGN インターンの仕事は多岐にわたり、ゲストハウス TALA のサポートも含まれる。多くの個性豊かなゲストとの出会いも魅力だ。Taking care of the guests at the guesthouse is a duty of CGN interns. Having opportunities to meet and know various people is a fascinating experience.」

Information

BCI International Language Academy
http://bcidayanademsa.com/about_bci.html
AGENTY TRAVEL & TOUR
<http://www.agentytravel.com/>
Cordillera Green Network (CGN)
<https://cordigreen.jimdofree.com/>
WALEES <https://walesph.com/ja/>
Social 留学 <https://www.social-iyugaku.com/>

セブ最大の祭り「シヌログ」が寂しくなる?

by: 鶴谷 正明 (セブ日本人会)

C E B U
セブ日本人会からの
セブ通信



CGN のインターンとして企画したコーヒー収穫ツアーでは、多くの語学学校の生徒が参加してくれた。English language school classmates join the Coffee Harvest Tour organised by the Cordillera Green Network where I have been working as an intern.

を決めた。そして現在、NGO の活動現場で先住民の人たちと一緒に作中での温かさと優しさに何度も心を奪われる毎で、自分の心の裏面にまた考えが変わっていくのを感じている。語学留学 + インターンで得たものは、英語や仕事をスキルはもちろんそぞろがくが、それ以上に、バギオ人の温かさや優しさ、考え方、心の豊かさを手に入れたような気がしている。

フィリピン留学業界は、学校に箱詰めで留学生の本来の意味である、その地に「留」までの「学」ぶ体験が提供できていない。その両方を解決したいと思ったのが Social 留学を始めたきっかけだ。入団は英語でいいのだが、フィリピン人の暮らいや考え方、社会、自然など様々な事に気づき、学べる環境を提供したい。その経験をもとに国際的な心を開め、社会問題解決に取り組むという人も一人でも増えたら。

英語 + α、充実した留学生活を送るために、あなたたどりのうな選択をするのだろう?

(Cordillera Green Network, Tala Share & Guesthouse インターン 井澤紀友乃)



留学力+キュラシーに国際協力を組み込み、それを全面に打ち出した留学プログラムも登場している。その名も Social 留学。語学留学と NPO・NGO のインターンやボランティアを組み合わせ、フィリピンで活動する様々な国際協力分野の活動現場に希望に沿った形で参加できる。国際派で自指す人は特に適切な提案だ。NPO・NGO は、ミャンマー、ラオス、セブにあり、日系の団体を中心に、私がインターをしている Cordillera Green Network とも提携している。さらに留学費用の一部は NPO・NGO に寄付され、留学先に貢献ができる仕組みとなっている。Social 留学を運営する(ホコク＆ワロウ)の渡田和輝氏が、このプログラムを始めたきっかけについて話してくれた。

「NPO・NGO は人手不足で広報ができない。 CGN インターンの仕事は多岐にわたり、ゲストハウス TALA のサポートも含まれる。多くの個性豊かなゲストとの出会いも魅力だ。Taking care of the guests at the guesthouse is a duty of CGN interns. Having opportunities to meet and know various people is a fascinating experience.」

セブ最大の祭り「シヌログ」が寂しくなる?

by: 鶴谷 正明 (セブ日本人会)

C E B U
セブ日本人会からの
セブ通信

毎年 1 月に行われ、国内外から數百万人が集まるセブ最大の祭りシヌログ。11 月の第一ルセイントリーに始まり、近年流行のハロウィン、クリスマス、年越し、そしてシヌログが続わり、やっと通常の生活に戻るのをセグで。お祭り大好きなセブの人々が 4 月のホリデーウィークまでにはじめ、静かな日々になります。シヌログにはセブ広域圏の人口に匹敵、もしくはそれを上回る若者男女が集うのですから、その規模たるや想像に余るるものがあります。パレードが練り歩くコースにあたる道路周辺は、日朝早鳥ら車両の進入が禁止され、セキリティ上位の自由からアリエ全席で携帯電話は通じなくなります。誰もが熱狂するこの祭典ですが、今年は何かちょっと違うのではという印象を受けています。例年、1 月に祭りが終わるやいなや翌年に備え付けのあちこちで青少年が先輩の指導のもとでトランペッタやドラムの練習を始めます。熱々いと言えば華麗な祭典ではなく、コミュニケーションの団結やアディティベニ、社会構成の維持継続に必須だったのとまさに同じような様相だったので。練習しているパンは全員男性で、おそらくシヌログが始まる以前から地域に根ざした健全な活動だったと思われます。しかし、以前に比べるとその練習風景を見かけなくなりました。また、クリスマスが終わるときにメイストリートで見られる PLDT やグローブといった大企業のスポンサーによるシヌログの垂れ幕も今年はほとんどありません。この垂れ幕を見るとクリスマスが終わる 1 月になつて実感に浸つたもののですが、魔物風が一つ消えつるかかるのよくなしさを感じます。

この現象を書いているのは 1 月 14 日。シヌログのメインイベントの市通り行進まで 1 週間を切っていますが、祭りを行つての空気が伝わってきます。例年と違い、湧き上がるような熱気と人波が現れず单调なメロディが弱いのです。そもそも 1 月中同じセレモニーをしていくシヌログモードは、從来は羽根振りを頭に付けて接吻し、大音響の BGM が鳴り響くシヌログの時期ならではのシヌログセレモニーはやっています。以前も書きましたが、クリスマスも変わってきました。モールのクリスマス用品の売り場は 10 年前の 3 倍にも増えたない状況です。企業も個人もクリスマスやシヌログは祝うけれど、その方法が変わってきたのでしょうか。社会の価値観がこのセブでも変化しているようです。



幼少期のキリスト「サンタ・ニニヨ」を祝う祭シヌログのグランド・パレード

マカティ MAKATI MAP



マカティ・スクア用店一覧

- ① 牛丼 ② 汁火
- ③ 寿司 ④ とんかつ屋
- ⑤ カレーライス ⑥ 新宿ラーメン
- ⑦ 新宿ラーメンくじくじ ⑧ Ryunitte Reso Bar
- ⑨ リトル京東京飯食事舗 ⑩ らーめん豊島
- 野田屋 ⑪ 夢の島
- ラーメン日向 ⑫ 山田
- 山元 ⑬ 山元
- Juju Orange ⑭ 元祖
- Pharao ⑮ Little Shwasar
- スズキノ ⑯ トムヤイ
- 美人屋 ⑰ ドラゴン
- すずはる Square ⑱ ドラゴン

リトル東京周辺 店舗一覧

- ① 麻婆豆腐 ② みそ拉麺
- ③ うまい鶏飯 ④ クラゲラーメン
- ⑤ 新宿スカイツリー ⑥ 新宿スカイツリー
- ⑦ Milky Way Cafe ⑧ デルコット
- ⑨ Mamunari ⑩ XCafe Bar & Restaurant
- ⑪ MCS Tower 内へ ⑫ ニューヨークシティ
- ⑬ 日本料理 洋食 肉 ⑭ 料理店
- ⑮ うまい鶏飯 ⑯ 三田屋
- ⑰ ラグビーラーメン ⑲ カルテル
- ⑲ カルテル ⑳ Gemius
- ⑳ Gemius ㉑ ブルーベリーの森
- ㉑ ブルーベリーの森 ㉒ Kanto
- ㉒ Kanto ㉓ The Beacon
- ㉓ The Beacon ㉔ ピザ工房 Kochiin
- ㉔ ピザ工房 Kochiin ㉕ Lutgard's



HERALD SUITES
Where I'd like to be

BOOK DIRECTLY NOW!
AT WWW.HERALDSUITES.COM

Hatsu Hana-Tei
JAPANESE RESTAURANT
はつはな亭

Tel: 7759-6270 loc 2124, 7759-6388
Mobile: (0917) 316-9250,
(0939) 938-3118
E-mail: hatsu.hana-tei@heraldsuites.com
2F Herald Suites, 2168 Don Romulo Roces Ave.,
Makati City 1231, Philippines

営業時間 月~日: 11:30am~2pm
月~金: 6pm~10:30pm / 土・日: 5pm~10pm
個室7部屋(4名~30名), 全部屋TV設置, 駐車場あり

深夜にしっかり食べたい時にも。

T7 Japanese Bar & Restaurant

和風ハンバーグ、ふわふわ卵のオムライス…
つまりは本場仕込みの串揚げが人気。
朝6時まで営業! 他の遅い時間でも日本食のこはん・
おつまみをお召ししいただけます。
23時より入口近くのお席はフリーランカラオケが
利用できるようになっていました。
奥のお部屋・個室は通常営業しております。

街 Town 中華街で中華ちまきを食べた。

中華街ブンドで見つけた中華ちまき (Sticky Rice Dumpling)、オニオン通り (Ongpin St.) の上の上海揚げ肉まん (Shanghai Siopao) のお店で1個6ペソだった。餃子の皮に包まれて三角状のもち米は表面が油っぽく、中に豚肉、鶏肉、小麦粉だけが入っている。

中華ちまきはフィリピンマニラチャン (Machang)、本家中国ではツォンズ (Zongzi)、マレーシアではシンガポールで「バチャン (Bak Chang)」など呼ばれる。中国戰時代の故事に由来して中華圏では旧暦5月5日の端午節に食べる。今回もビンゴドンで購入して1月25日の中国正月元旦、正日というよに一足早い端午節を祝うこととした。(T)

ビンゴドンの中華ちまき

マレーシア・マラッカの「ニニーチマク」、Blue Pea Flowerの花びらを水に漬けておいて、よく煮やさると青色になる。

2F Binbo Bldg. 824 Arnaiz Ave.
(Pasay Road), Makati
Tel. 8893-7425

夜6時~朝6時まで営業!

フォートボニファシオ・グローバルシティ FORT BONIFACIO • GLOBAL CITY MAP





Perfect moments, always



フィリピン国内のご旅行もJTBにおまかせ!!

[JTB安心特典] 2泊3日~(2020年4月~6月出発)

- 現地空港・ホテル間の送迎サービスが含まれます
- 万が一のときも安心!緊急時にはJTB(フィリピン)のサポート!

JTBのツアーで特別なひととき。

El Nido Resorts Apulit Island USD 655~

El Nido Resorts Miniloc Island USD 735~

El Nido Resorts Lagen Island USD 1,050~

El Nido Resorts Pangulasian Island USD 1,134~

備考

上記料金はお一人様あたりとなります。(2泊3日・ツイン利用)泊数・人数追加、お子様連れの場合、ご相談ください。
・現地での支払い方法として現地通貨での支払いが一般的です。現地通貨での支払いは現地銀行にて手数料が発生する場合があります。
・現地の会社名は英語表記で記載されていますが、お問い合わせ時に空港や、同一の会社で運営している複数の会社がある場合は、お問い合わせください。
・ツアーの最低催行人員は2名となります。(但し、お子様の場合は別料金にてご連絡いただけます。)

詳しく述べる新店舗 JTBトラベラーコロングロリエタ3店まで!

***日本語対応可** **JTB TRAVEL SALON GLORIETTA 3**
Address: Ground Fl., Glorietta 3, Makati City
Tel: (+63 2) 940 2376 / Mobile: (+63 998 842 2118 [SMART])
Email: leisure_jtbph.ph@jtb.com / kawasaki_m_ph@jtb.com (JTB)

PUERTO GALERA OCEAN CLUB

海と太陽と笑顔の島

アエルトガレラの海ならではの気氛をお楽しみに

Summer Connection Beach Resort
WHITE BEACH, PUERTO GALERA, O.N. MINDORO
電話: 0939-550-0007 / 0917-981-0077 (白石)
E-mail: pg_ocean_club@yahoo.co.jp

萬里 BANRI NOODLE HOUSE
sushi bar and Japanese restaurant

地元の人に絶大な人気を誇る

老舗日本食レストラン「さん」の姉妹店です。新鮮なネタを厳選したお寿司や、丼物、麺類など、和食から中華まで品揃え豊富!海鮮の味を引き出せます。日替りランチメニューも豊富で毎日1種類ほどあります。毎日しらずすれ替わる様々な笑顔、ものぞいて下さいね。

ランチ営業 Tel: 032-224-1307
Hibay Pusok Lapu-Lapu City
月~土: 11:00am~2:00pm / 5:30pm~10:00pm バニラードお店 Tel: 032-224-0788
Crossroads Mall, Banilad, Cebu City

Ü touch
マカティセントラルスクエア内

- Shiatsu Massage
- Swedish Massage
- Aromatherapy Massage
- Hot Stone Massage
- Traditional Hill Massage
- U Touch Signature Massage
- Deep Tissue Massage
- Foot Massage
- Back Massage
- Ventosa Massage
- Hand & Foot Massage

女性セラピストが心と身体を感じます!

Y RESIDENCE HOTEL
パークタワー/パークタスティ.

4687 Santiago Street cor. B. Valdez & Singlan St., Makati City

reservations@yhotel.com
+632 3224 3000 | 09175276034
www.yzhotel.com

エルミタ&マラテ ERMITA & MALATE MAP



Robinson's Place Manila

ロビンソンズ・プレース・マニラ
マラテ、エミタ地区最大のショッピングセンター、ショッピング、食事、娯楽など様々な目的で毎日多くの人々で賑わう、館内は涼しく快適な温度管理がなされているので、歩き疲れたときにクールダウンにふらっと立ち寄ってみるのもいかが。

JINS

Robinson's Place Manila

TONG YANG (GF)

Cherry Blossom

Rasko Travel

Travel Plus

Sea Blanca Apartment

Midland Plaza

Silver Oaks

Santos

Go Hotels

Edizon Hotel

Al-Osayaar

SSSC

Zenith Inn

Amazonia Bar & Hotel

Banadankondok

Lim's Mansion

Shin Komura

La Cafe

Shiro-Shiro

Boulevard Mansion

Baywalk

マニラ湾

世界三大汚染とされるサンセットが有名なマニラ湾。海水・ブルーバード沿いのハイウォーターは歩き楽しめますが、現在(2019年8月)マニラ湾の浄化作業のためにハイウォーターは立ち入りができないでいる。

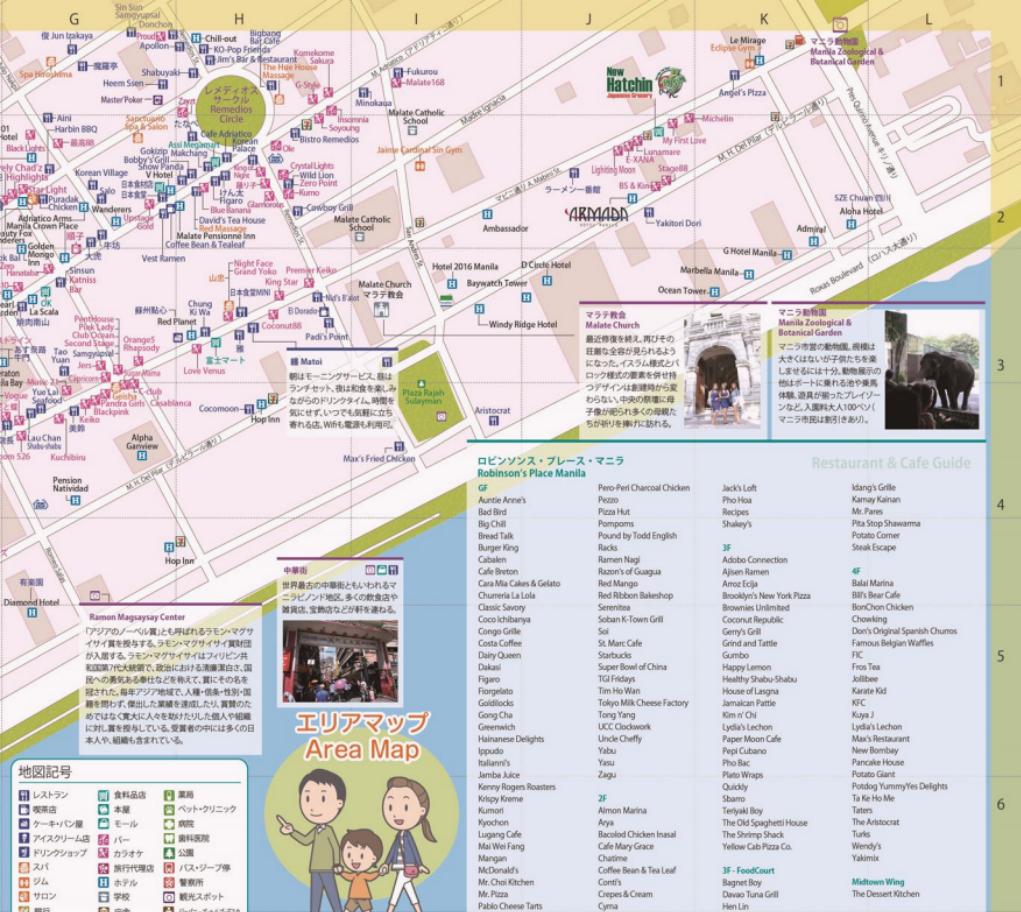


マニラオーシャンパーク Manila Ocean Park

フィリピン初の世界トップクラスの海游館・テーマパーク、多様な海生物の展示やアクションシアターがあり、さらに海と水をテーマにしたアドベンチャーパーク、都市型ショッピングモール型リゾート、観光船はどちらも地元の人気も高く、雨晴れがあるフィリピンでも通じて利用できる天候の関係、大陸との「マニラ・クルーズ」が行われることで、観光客もまたたく間に増加傾向にあります。閉園日もあると多くの家族連れで賑わって、ぜひ一度お見学してみてください。



神秘さを漂わせるライトアップされたクラゲの展示



地図記号

レストラン	食事店
喫茶店	喫茶室
カービング	本屋
アスリート	モール
ドリンク	病院
ジム	バー
サロン	美容院
銀行	公園
	旅館
	学校
	駅
	郵便局
	銀行

街 Town 猫カフェ初訪問が最後に…。猫たちはどこへ？

Remember the Last Visit to Manila's Cat Café
"Time Spent with Cats is Never Wasted".

昨年11月、マニラで国際資本チャーンのカフェにいたら、野良猫がやってきた。カフェに猫。この光景を見ながらマニラに猫カフェってあるのだろうかと気になり、調べてみた。するとマニラ市タフトアーニュ、デラサール大学のそばには「スヌーピーパーフェクト・キットカットカフェ(Swabe, A Purfect Cat Café)」があるとわかった。その時さっそく行ってみた。



「アイスティー、ひと口よろしいでしょうか？」
In a cat's eye, all things belong to cats.



エサをくれる客に「池の」状態の猫たち。
Cat Feeding Frenzy!

店名のSwabeはタガログ語でSmooth, PurrfectはPurr: 猫が持つよさうにココロのことを表すという意味と、パーソナリティの掛け詞(ことば)になっている。入場料は1時間30分分り1杯料金24ペソ。カフェの2階に行くと、猫が13匹放し飼いにしていて、私がイスに座ると一齊に寄ってきた。しかし、私は猫が多く、膝の上にも乗ってくる。しかし、私は猫でも知らないと知るや、すぐに去つて行った。別の客がエサを持ってきて与えると、「猫たがり」ができると大感動である。カカフエ付近のエサがあるのだから、持ち込んでもいいのだろうか? フロアにはガラス張りの窓からの眺めが広がるが、数匹の猫はその中で飼われている。店員にどうして離さ

れている猫がいるのか尋ねると、確実に知識が強いかったという。猫懐っこ持つのは猫の習性だと思ったが……。私にとっては久しぶりに猫に触れた喜びと、間に落ちない夢が残ったマニラでの猫カフェ初訪問であった。

2020年1月下旬、久しぶりにこの猫カフェに行つたところ、閉店。店内は空っぽで床は既に洗いつぶされていた。あの猫たちはどこへ行ったのだろうか。(K)

last November, I visited Swabe, a Purfect Cat Café in Manila. It was my first cat café experience in Manila since I settled down in Manila three years ago. Admission fee was 24 pesos including a soft drink for a one and a half hour. At the cafe, there were 13 cats. They were so adorable and friendly. It's a pleasure just to see cats playing and sleeping. The time with cats is always quiet and peaceful. Sigmund Freud, the founder of psychoanalysis quoted, "Time Spent with Cats is Never Wasted". The significant historical figure knew the greatness of cats.

When I visited this cat cafe last month, I found it was permanently closed. I hope all the cats have been adopted by cat lovers. I wish them well.

エリアマップ Area Map



ロビンソン・プレース・マニラ Robinson's Place Manila

GF	Pero-Peri Chocoal Chicken
Auntie's	Pezzo
Bad Bird	Pizza Hut
Big Chill	Pompon
Bread Talk	Pound by Todd English
Burger King	Radi
Cahalan	Ramen Nagi
Cafe Breton	Razon's of Guagua
Cara Mia Cakes & Gelato	Red Mango
Chumeria La Lola	Red Ribbon Bakeshop
Chez Savory	Serenity
Coco Delight	Solo
Congo Delight	Starbucks
Costa Coffee	Super Bowl of China
Dairy Queen	TGI Fridays
Dakai	Tim Ho Wan
Figaro	Tokyo Milk Cheese Factory
Florentino	Tong Tong
Gelatissimo	UCC Clockwork
Gong Cha	Uncle Cheffy
Greenwich	Yabu
Hainanese Delights	Yasu
Ippudo	Zagu
Italianini's	Karate
Juice Juicer	Krispy Kreme
Karate	Kumori
Karate Roasters	Kyochon
Krispy Kreme	Lugang Cafe
Makaron	Ma Weil Fang
McDonald's	McDonald's
Mr. Choi Kitchen	Mr. Pizza
Mr. Pizza	Pablo Cheese Tarts
Pepper Lunch	Pepper Lunch

3F	Adobo Connection
	Ajisen Ramen
	Amoz Esja
	Brooklyn's New York Pizza
	Brownies Inrimited
	Coco Republic
	Gensi's Grill
	Grind and Tattle
	Gumbo
	Happy Lemon
	Healthy Shabu-Shabu
	House of Pignata
	Jamaican Pattie
	Kim's Chi
	Lyla's Lechon
	Paper Moon Cafe
	Pepi Cubano
	Pho Bac
	Piano Wraps
	Qdoba
	Sbarro
	Tekykyo Boy
	The Old Spaghetti House
	The Shrimp Shack
	Yellow Cab Pizza Co.

3F FoodCourt	Almon Marina
	Arya
	Bacolod Chicken Inasal
	Café Mary Grace
	Chamomile
	Coffee Bean & Tea Leaf
	Conti's
	Crepes & Cream
	Cyma
	Hokkaido Ramen Bangchi

Midtown Wing	Bagnet Boy
	Davao Tuna Grill
	Hen Lin



猫にじっと見められる。カフェでは猫が愛だもじでいる。
You talkin' to me?
This cafe also sold cats to cat lovers.

1

3

4

5

7

9

10



First Philippine Industrial Park (FPIP) along R.S. Diaz Avenue in Barangay Sta. Anastacia, Sto. Tomas, Batangas.
Contact No. (043)405-5001 0917-521-6797



フランスの世界遺産「モンサンミッシェル」で人々に愛され続けている
老舗レストランの料理をご堪能ください。

LA MÈRE POULARD
1888

Open Daily: From 10:00am ~ 10:00pm
Unit 172-173 Upper Ground Floor, SM Aura Premier, McKinley Parkway,
Bonifacio Global City, Taguig City
T/ 63.2.8838.1238 M/ 63.917.580.0137 E/ info.lamerepouillardph@gmail.com
LAMEREPOULARD.COM #LAMEREPOULARDPH