フィリピン政府観光省認定
EXPERIENCE THE PHILIPPINES
まにら新聞

「ナビマニラph」は毎月発行。まにら新聞ご購読者（ホテルを含む）には同時配送。

August 2019 / No. 59

Japanese-English Monthly Magazine

ナビマニラph

navimanila

日刊まにら新聞別冊 (The Daily Manila Shimbun Extra Edition)

無料・Free Copy!

ph PHILIPPINES

www.navimanila.com

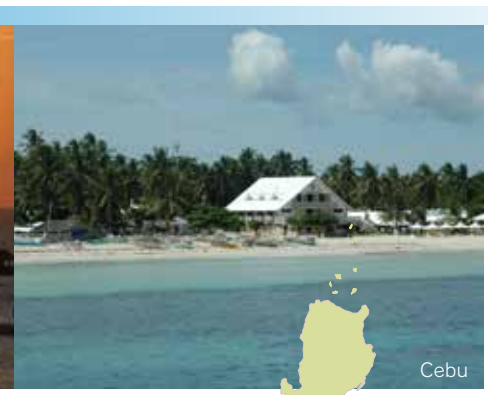
駐在員専属ハイヤー
信頼と実績のRYOAKI

WWW.RYOAKI.COM

Banaue Rice Terraces

Chocolate Hills

Boracay



Cebu

フィリピンでお気軽小旅行

Easy Getaways in the Philippines

Davao

Manila

Palawan

Vigan

ひょっとすると、今この『ナビマニラ』を手に取っていただいている方は、この８月に一時帰国をせず、旅行にも出かけなかった方かも……と、お察しするがいかがだろうか……。しかし、今、旅行に行かなくても、フィリピンにはいつでも行ける行楽地がたくさんある。2019年も早いもので、気が付けばもう８月。年末を迎える前に、サクッと気軽にフィリピン国内旅行へ出かけてみては？

There are a lot of fascinating sightseeing spots in the Philippines.
Which tourist spots have you visited so far?
You may not know what you are missing. No need to take a long vacation.
Let's go on a getaway!

Feature Editor: Keiichi Tokisawa

豊かな自然、奥深い歴史、多様な文化　見どころがたっぷりのフィリピン

フィリピンに来る前、皆さんはこの国の地名をどれくらい知っていただろうか？　筆者が知っていたのはマニラとセブくらいで、フィリピン＝観光地というイメージもなかった。しかし、住み始めてから、ボラカイやパラワンが世界でも有数のビーチリゾートであることを知り、ほかにもいろいろな観光地があることがわかってきた。海、ビーチもあれば、山もある。島もある。大都会もあれば大自然もある。いつもどこかで祭り（フィエスタ）が行われている。スペイン、アメリカの歴史を感じることもあれば、チャイナタウンもあり、イスラムの文化にも触れることができる。地域によって言葉や文化が異なるのも興味深い。フィリピンは観光資源に恵まれている国といえるだろう。

旅行に行きたいけれど、どこに出かけていいかわからない……そんな人はまず、フィリピン観光省が紹介する国内の８カ所の観光スポットから選んでみよう（http://www.tourism.gov.ph/phil_destination.aspx）。

フィリピン観光省が選ぶ観光地８選
Top Philippine Destinations

バナウエ棚田群　ルソン地方イフガオ州バナウエの山岳地帯に広がる美しい棚田群は、「天空への階段」と評される。バナウエではトレッキングやサイクリングなども盛ん。

チョコレートヒルズ　ビサヤ地方ボホール州にあるきのこの傘のような形の丘が連なる一帯。その数約1,300、丘の高さは地上約30メートルに達する。チョコレートヒルズという名前は、乾季になると丘を覆う草が緑から茶色へ変わり、その形と色がひと口サイズのチョコレートを思わせることから。

ボラカイ　ビサヤ地方アクラン州ボラカイ島は、フィリピンを代表するリゾートでホワイトサンドビーチが有名。欧米の旅行メディアによって「世界一美しい島」に選ばれたこともある。近年環境汚染が進んだことにより2018年に６カ月間閉鎖され、同年10月下旬に再開された。

セブ　ビサヤ地方に位置するフィリピン第２の都市であり、フィリピン有数のビーチリゾート。点在する島を巡るアイランドホッピングやダイビングなどが楽しめるほか、セブ市は日本人に語学留学先としても人気が高い。

ダバオ　ミンダナオ地方にあるフィリピン第３の都市。フィリピン最高峰、標高2,954 mのアポ山がある。先住民族の伝統や文化に触れることもできるほか、20世紀初めには日本人街があったことでも知られる。ドゥテルテ大統領が長年市長を務めた都市であり、現在も自宅がある。

マニラ　ご存知、フィリピンの首都メトロマニラ。近代的な大都市の姿と、16世紀にスペイン人によって造られた城壁都市・イントラムロスや1590年代に成立した世界最古の中華街とされるビノンドなど、フィリピンの歴史を伝える街並みが同居する。

パラワン　フィリピンの最も西に位置するパラワン州は、国内最大面積の州でもある。パラワン島は米国の旅行雑誌の人気の島ランキングでトップになったことがある。同島のエルニドは美しいサンゴ礁で有名。

ビガン　18世紀スペイン統治時代の建築様式の建物や石畳の街並みをカレッサ（馬車）が行く風景は、異国情緒にあふれている。

フィリピンで世界遺産巡り

これら観光地８選には、ユネスコ世界遺産に登録されているところもある。文化遺産としてバナウエ棚田群、ビガンの歴史地区、バロック様式教会群（北イロコスのパオアイ教会、南イロコスのサンタマリア教会、マニラのサンアグスティン 教会、イロイロのミアガオ教会）がある。自然遺産にはパラワン島のプエルト・プリンセサ地底河川国立公園、同じくパラワン島のトゥバタハ岩礁自然公園、ミンダナオ地方東ダバオ州のハミギタン山地野生生物保護区がある。これら６つの世界遺産を巡る、目的・テーマのあるフィリピン旅行もすばらしい。

読者の中にはフィリピン観光省お墨付きの観光スポットも世界遺産もすでに「制覇」されてしまった人もいるかもしれない。そんな人はまだあまり知られていないスポットを先取りして訪れてみたい。以前、マニラの旅行会社の人から「フィリピンには魅力的な田舎が多い」と聞いた。観光地として「未開拓」なところも多いはずだ。

週末や短期の休暇を利用して日常を離れ、旅に出ることでフィリピンの魅力を発見する旅を提案したい。フィリピンにいる間に、ぜひ「ディスカバー・フィリピン」の旅を。

Let's Hit the Road and Discover the Philippines!

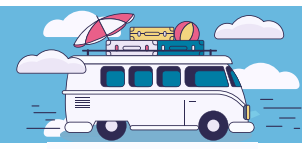
Have you traveled around the Philippines? Prior to coming to the Philippines, I knew only a few names of cities of the Philippines like Manila and Cebu. Probably did most foreigners. After settling down in this country, I got to know there are a lot of fascinating places. Magnificent nature, rich history and diverse culture, pristine beaches, the World Heritage Sites..... Yes, the Philippines has it all as a tourist destination !

If you wonder where to visit, check out 'Top Philippine Destinations' picked by the Department of Tourism as follows: Banaue Rice Terraces, Chocolate Hills, Boracay, Cebu, Davao, Manila, Palawan, Vigan.

Visit Six World Heritage Sites

Among these destinations, Banaue Rice Terraces and the Historic City of Vigan are the World Heritage sites in the Philippines along with the Baroque Churches (San Agustin Church, Manila; Santa Maria Church, Ilocos Sur; Paoay Church, Ilocos Norte and Miagao Church, Iloilo), Puerto Princesa Subterranean River National Park,Palawan; Tubbataha Reefs Natural Park,Palawan; and Mount Hamiguitan Range Wildlife Sanctuary, Davao Oriental. If you already 'accomplished' visiting these destinations, it would be exciting to travel to less familiar places. There are abundant, unexplored tourist spots in this country. Traveling in the Philippines is to discover how fantastic this country is!

フィリピン国内 旅の思ひ出



フィリピン在住者が出かけた国内の観光での体験を紹介。読めば、きっとあなたも行きたくなる！ （写真：寄稿者提供）

緑に覆われた美しい島 フィリピン最北の州へ

井上 明夫さん
会社員。2016 年来比。バナウエ、エルニド、ダバオ、ボホール、ボラカイ、パラワン・コロン島などに旅行経験あり。

フィリピン辺境の地の伝統的な生活を見たいと思い、今年５月にフィリピン最北の州であるバタネスを３日間訪れました。マニラ空港からセブゴー航空（Cebgo）でバタン島バスコ空港まで約２時間10分。バタン島は急峻な山全体が緑に覆われ、その風景はスコットランドやニュージーランドを彷彿させます。急こう配な牧草地に牛や羊がいて、海に落ちないかと心配になりました。

バタン島からサブタン島へ向かうボートでは、出港するや乗組員が釣りを始め、魚が釣れるたびにボートを停止し、釣り上げてから再出発するという状況に。乗客そっちのけで乗組員が釣りを楽しむ様子に驚かされました。そうして着いたサブタン島にある石の家の集落は素朴で本当に美しく、見ていて気持ちも和みます。

バタネスにはフィリピンでは珍しい無人の土産店、その名も「Honesty Coffee Shop」という店があり、記念にＴシャツを買って240 ペソを集金箱に入れました。

次回は、今回行けなかったイトバヤット島へヤシガニを賞味できる９月頃に行きたいと思っています。

バタネスは、一般的なフィリピンとは異なる文化を見たい方におすすめです。島にはタクシーがないので、移動には現地旅行会社でバンかトライシクルを予約するといいと思います。

「海を歩く」遠浅のビーチ 美しい自然と美食の島

西村 結有さん　大阪大学外国語学部フィリピン語専攻。１月からフィリピン大学ディリマン校へ留学。NPO 法人などでインターン活動中。https://note.mu/knotknot/m/m76773fe6dcd3

昨年 11 月、セブでの語学留学中にカモテス諸島へ１泊２日で出かけました。ダナオ港からフェリーで約 2 時間 30 分で着いた島は、ジョリビーもスーパーマーケットもコンビニもなく、ジープニーに乗っても他の車がほとんどいなくて渋滞もない、さらに電波も弱い田舎。しかし、 海、ビーチ、ジップラインが楽しめる湖、洞窟、行くところすべてが美しく、空気もおいしいところでした。特に浅瀬がずっと続くビーチは「海を歩いている感覚」を楽しめて感動しました。パシハン島の Delfin's Island Family Farm という農場のレストランで食べたランチは、フィリピンに来てから一番と思えるほどのおいしさ。この農場はフィリピンの食生活を変えるという目標を掲げています。パンケーキは地元の海藻を肥料に無農薬栽培の食材で作る身体にやさしい一品でした。

私がカモテスへ行きたいと思った理由の一つは、星がきれいだと聞いたからです。当日はあいにく曇りで星は見えませんでしたが、星空を見るために、きっとまた行きたいと思っています。

カモテス諸島はセブから近く、治安もよく、アクティビティや食事もリーズナブルな料金なので、低予算で旅ができると思います。都会から離れてリフレッシュするのにはピッタリです。なお、島にはサリサリストアも少ないので水を持参するようにしましょう。

ジュゴンとのダイビングに感動し ホテルのホスピタリティに癒される

鈴木みほさん　会社員。2018 年３月来比。これまでバナウエ、ボホール、セブ州オスロブでジンベイザメに会う旅など経験。７月にカミギン島で滝や温泉を満喫。

「野生のジュゴンと泳ぎたい!」。その思いを実現すべく、今年 2 月にパラワン諸島ブスワンガ島沖にあるディマクヤ島（Dimakya Island）へ行きました。マニラ空港からセブゴー航空でブスアンガ空港へ約１時間半。クラブパラダイスリゾートのバンでボート乗場へ向かい、船でさらに約１時間行くとディマクヤ島です。絶滅危惧種でもあるジュゴンに会えるのは、到着した日の午前中だけ。しかし、飛行機が１時間以上遅延。タイムリミットが迫る中、船で島に上陸するとスタッフが迅速に案内してくれました。海に潜ってからはガイドに従い、活発に泳ぎ回るジュゴンを追って 30 分以上いっしょに泳ぐことができました。

ジュゴンダイビングは特に乾季の３月から５月が海の透明度が高くおすすめ。ただし、ジュゴンに会えるのは午前中のみ、ツアーは日曜日休みなど条件があるので、事前に確認した方がいいです。

クラブパラダイスリゾートに戻ってからは疲れた足をマッサージで癒し、ハンモックでのんびり。フードやドリンクのサービスもあってホスピタリティは最高。島にただ一つのリゾートという贅沢な空間にはイグアナの池やコウモリの乱舞なども見られ、家族でも楽しめると思います。今回は２泊３日の滞在だったので、次回はもっとゆっくりホテルステイを楽しみたいと思っています。

吸い込まれそうなほどの 美しい海と空の景色

矢郷 博康さん　４月から Basic English Camp 留学中。Twitter.com/lwka7mr9regxyej（Tsurujiro@ フィリピン留学中 4/21 ～）公開中。

今年６月、語学学校の友人の卒業旅行で先生、生徒といっしょにボラカイへ３泊４日の旅へ行きました。美しく温暖な海と空からなる景色はすばらしく、夕焼けや夜空は吸い込まれそうな感覚に陥るほどロマンチックな雰囲気になります。そんな絶景の中で身も心もリフレッシュでき、海外では食べることができないとあきらめていた海鮮丼も楽しめました。そして何よりも、年齢や性別も異なっている人たちと旅をし、異なる環境、異なる文化の中、拙い英語ながらもコミュニケーションをしたことは、私にとって新鮮な体験の連続でした。

今回はマニラからエアアジアでカリボ空港へ行き、バスとトライシクルを乗り継いで２時間かけてカティクランのボート乗り場へ。そこからボートで約 10 分でボラカイに着きました。カリボ空港経由は長い行程でしたが、カティクラン空港経由よりも航空運賃を半額程度で済ますことができました。

ボラカイへ行く時にはシーズンを考慮した方がいいと思います。雨季は海に入れず、夜空も楽しめないかもしれません。あと、私の失敗談ですが、現地でヘナのタトゥーをしてもらったらアレルギー反応が出てしまいました。ヘナタトゥーをしたい人は事前にアレルギー検査をしておくことを勧めます。

愛犬も楽しめるビーチリゾート 海水浴、食事もいっしょに

Liberty Z Dumlao-Lidén さん　スウェーデン人のご主人 Leif Lidén さんとの旅行はいつもオジー（Ozzy/ ソルト＆ペッパー ミニチュアシュナウザーのオス）も一緒。

私と夫が旅行する時は、旅行先がペットフレンドリーであること、飛行機や船には愛犬のオジーを客室に乗せることはできないので、車で行けるところを探します。昨年４月下旬の週末には１泊２日でバタンガスのアクアベルデ・ビーチリゾート（Acuaverde Beach Resort）へ行きました。このビーチリゾートはマカティから車で約３時間半のところにあります。ビーチでオジーはフローターに乗って海水浴をしたり、走り回ったり。食事の時も私たちといっしょで、オジーはドッグフードビュッフェを楽しみました。とても社交的な性格で、新しい所へ行ってほかの犬や人、いろいろなにおいを嗅ぐのが好きなので、きっと旅行も好きなんだと思います。

フィリピンにはまだ愛犬を連れていけるビーチはそれほど多くはないのですが、着実に増えています。私たちはこれまでスービック・ホリデーヴィラ、バギオのキャンプ・ジョンヘイとバーンハム・パーク、ルソン州カウイトのアイランドコーブ、ビガン、北イロコス州パオアイ、ラウニオン州サンフアン、タガイタイのツインレイクなどに行きました。今年８月 14 日のオジーの３歳の誕生日には、バタンガスのスティルツ・カラタガンビーチリゾートに行く予定。オジーも飛行機や船の客室に乗ることができたら、いつかボラカイやボホールへいっしょに旅行をするのが夢です。

秘境の雨季に美しい 「青い粘土の山」

高橋 侑也さん　バギオの NGO コーディリエラ・グリーン・ネットワーク（CGN）インターンとして活動中。CGN インターンブログ : https://cordilleraintern.tumblr.com/

ルソン地方北部マウンテン州サガダに戦前、日本人の移民がいたと聞き、６月、現地の日系人を取材するためにサガダへ行った。そして取材を終えてから、観光をしようと地元の観光ガイド協会へ行ったところ、雨季に美しいスポットがあると教えてもらった。その名は「Blue Soil Mountain(青い土の山)」。約 10 年前にできた比較的新しい観光名所だという。

翌朝３時半にサガダの街を車で出発し、約 30 分で登山口へ。ガイドと２人で山を登り、１時間で山頂へ着いた。暗い中、日の出を待つ。しばらくすると西の空が白みだし、谷の底に雲海が見えた。曇りで日の出を見ることはできなかったが空と雲が美しかった。下山し、さらに１時間ほど歩くと、松林の向こうに青い粘土の崖と青く染まった粘土の山が現れた。確かにその名の通り鮮やかな青だ。この青は粘土中の銅、硫黄、カリウムが反応して発色する。そして強い太陽の光が当たると消えてしまう。だから太陽光線が弱く、雨が山を洗う雨季が一層青くなるベストシーズンなのだそうだ。山は元々「Kawmoto (脳の山)」と呼ばれる白い粘土の山だったが、いつの頃からか青く染まるようになったという。

私は次は乾季にサガダの洞窟探検に参加したいと思っている。

旅のエキスパートに聞く「おすすめ旅行先」

餅は餅屋、旅行のことは旅行会社ということで JTB ASIA PACIFIC PHIL. CORP. のマニラとセブ支店の方に、これまで訪れて印象に残ったフィリピン国内の旅行先や、これから行ってみたいところを聞いてみた。

マニラから

川崎 美奈さん
Outbound Sales and Operations Officer
Leisure Department
JTB Travel Saloon Glorietta 3
千葉県出身。フィリピン人の母親を持ち、フィリピンの大学で観光学を専攻。フィリピン在住９年目。

Anvaya Cove アンバヤ・コーブ　日帰りで行ける静かなビーチリゾート

マニラ首都圏から日帰りで行けるビーチリゾートはいくつかありますが、その中でもアンバヤ・コーブは、まだあまり知られていない隠れ家的なスポットと言えるかもしれません。ルソン地方バタアン州モロン（Morong）にあり、マニラ首都圏からは車で約２～３時間。カラバオ（水牛）がいるのんびりとした風景の中を越えたところにあり、アヤラグループが開発する、主に富裕層をターゲットにしたリゾートです。海に面した名門コース、アンバヤ・コーブ・ゴルフクラブもあります。

私がこのリゾートで一番気に入っている点は、本当に静かで穏やかな環境があること。「手付かず」という表現がピッタリくる美しさの海とビーチでの～んびりと過ごし、レストランでココナツジュースを飲みながらリラックス。忙しい日常から離れ、リフレッシュするのに最適の場所だと思います。ビーチにはプールもあるので、海に入るのが苦手な人や子どもでも安心して遊べます。ちなみにアンバヤという名前は、古代サンスクリット語で「家族」という意味があるそうです。その名の通り、ファミリーで訪れるのにもおすすめのリゾートです。

セブから

きちせい
吉清 涼さん
Inbound Operations & Customer Support
JTB Cebu Mactan Branch
千葉県勝浦市出身。2016 年来比。ワーキングホリデーで豪州ブリスベンに滞在経験。

Siargao Island シアルガオ島　サーフィンの聖地は１人旅にもおすすめ

１人旅やカップルで旅を楽しみたい人におすすめのミンダナオ地方シアルガオ島。セブからは空路で約１時間。クラウド９と呼ばれる波でサーフィンの世界ではとても有名な島です。昨年 12 月に２泊３日で行った時にサーフィン体験レッスンを受け、１時間のレッスンでサーフボードの上に立てるようになりました。さすがサーフィンで有名なところだけにおみやげ用にサーフィングッズも充実しています。

そのほか人気のアクティビティとして、エメラルド色の水が美しいスグバラグーン（Sugba Lagoon）でのカヤックや飛び込み、浅瀬が続く後に深い天然のプールとなっているマグププンコ・ビーチ（Magpupungko Beach）などがあります。

この島は星がとてもきれいです。高層の建物も街灯もない真っ暗闇に、南国らしくヤシの木がそびえ、空に星が輝く光景は一見の価値あり。

おしゃれなカフェがあり、夜はバーでナイトライフを楽しむ人でにぎわいます。欧米人のバックパッカーが多いのもシアルガオの特徴かもしれません。なお、島には病院がないので、万が一のために応急手当用キットを持参しましょう。

Province of Albay アルバイ州　お楽しみは名物料理と活火山が残した遺跡

実は私はまだビコール地方アルバイ州には行ったことはありません。同僚の出身地ということもあって関心があり、「今度行きたいところリスト」に入れています。一番惹かれるのは、ご当地グルメ。特に唐辛子とココナツミルク、豚肉などを煮込んだ名物ビコールエクスプレス。マニラでも食べることができるのですが、辛い料理が大好きな私としては唐辛子産地として知られる本場アルバイ州で味わってみたいと思っています。

観光名所として有名な活火山マヨン山（Mayon Volcano）は写真で見ると富士山を思わせる美しさ。このマヨン山の 1814 年の噴火により破壊された教会が残るカグサワ遺跡（Cagsawa Ruins）もぜひ見たいスポットです。教会は尖塔部分のみが残っており、同僚によるとミサが行われている時に噴火が起きたそうです。

そのほかマヨン山ほどは知られていないのですが、アルバイ州リガオ市（Ligao City）にあるカワカワヒル国立公園（Kawa-Kawa Hill Natural Park）にひまわり畑があります。一面にひまわりが咲く光景はインスタ映え間違いなし。リガオ市では３月にひまわりフェスティバルも行われます。

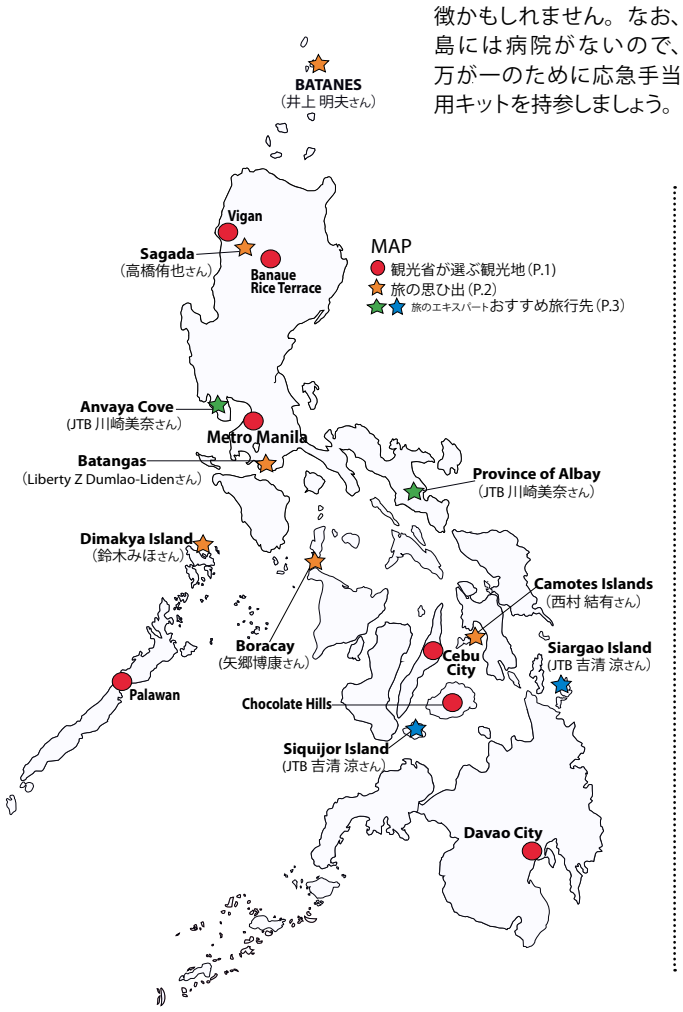
Siquijor Island シキホール島　黒魔術師に悩みを相談し、巨木と大魚に驚く

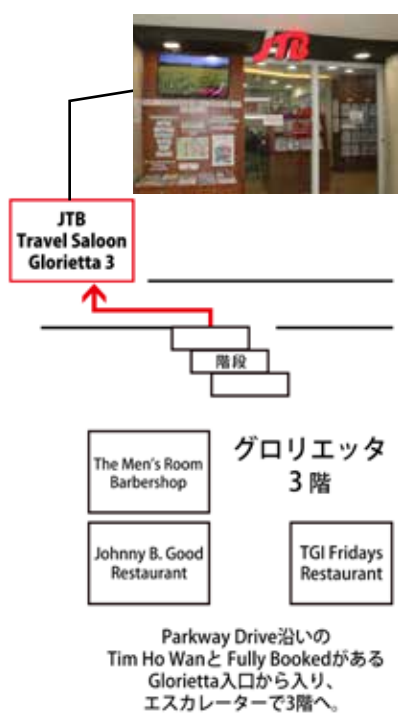
今年のイースター休暇に神秘の島シキホール島へ行きました。金曜日午前１時にセブをバスで出発し、セブ南端のリロアンへ。そして船でドゥマゲテ、さらに船でシキホールへ。着いたのはその日の昼頃。ドゥマゲテからシキホール行きの船が満席で別の便を待ったのですが、事前予約すればもっと早く到着できると思います。

島ではトライシクルのドライバーにイチ押しの黒魔術師の家に案内してもらいました。黒魔術師の女性は私の悩みについて聞き、私の手首を持ち呪文を唱えました。そして首と額にオイルを塗って終了。手相も見てもらえるそうです。

島の名所に樹齢 400 年という巨木バレテツリー（Balete Tree）があります。その木の根元に泉が湧き、足の古い角質を食べるドクターフィッシュがいるのですが、なぜかやけに大きい。足そのものを食べられるのではと思うほどです。この天然のフィッシュスパ、勇気のある方はぜひ。そのほかの名所として、長く急勾配の階段を上ってたどりつけるカンブガハイの滝（Cambugahay Falls）ではターザンのように滝つぼダイブを楽しめます。

おみやげに魔女の惚れ薬「ラブポーション」を黒魔術師につくってもらいました。幸運があると言われたのですが、まだ効果は表れていないようです。





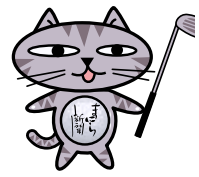
Travel Saloon Glorietta 3

所在地：Unit G3-315B, 3/F Glorietta 3, Ayala Center, Makati City
営業時間
10:00 am ～ 8:00pm (Daily)
Tel: (+632) 2-940-2970
Mobile: (+63) 998-842-2118
leisure_jtbglo.ph@jtbap.com
kawasaki_m.ph@jtbap.com

JTB Cebu Mactan Branch

所在地：Plantantaion Bay Resort and Spa Marigondon, Mactan Island, Cebu City
営業時間
〈平日〉 8:00am ～ 12:00pm
2:00pm ～ 5:00pm
〈日・祝日〉 9:00am ～ 12:00pm
2:00am ～ 5:00pm
Tel: (+63) 32-349-3925

連載 ナビ流ゴルフ 14



ゴルフ＋α（プラスアルファ）の楽しみ。

ゴルフシミュレーションバー 1248G.C.

首都圏マカティ市ブルゴスの人気ゴルフシミュレーションバー「1248 ゴルフクラブ」が、ますますパワーアップ！ ゴルフはもちろん、さらに楽しめるスポットに進化中。

ゴルフシミュレーションは楽しく、そしてゴルフの上達にも役立つ。料金は 1 人 600 ペソ～（1 時間）。（写真左下） 2 階でビデオを鑑賞やファミコンも楽しめる。（右下）シックで落ち着いた雰囲気の 2 階フロア。

体験すれば、その楽しさがわかる ゴルフシミュレーション

まだ「1248 G.C.」を体験していない方のために、まずは同店のゴルフシミュレーションの特長を紹介したい。

シミュレーションブースは 2 室ありエアコンを完備。各ブースに日本製ゴルフシミュレーターが設置されている。実際にボールを打つと、ヘッドスピード、弾道、飛距離などが数値でスクリーンに表示される。スイングやクラブとボールのインパクトの瞬間を映像で見ることもできる。このようなデータを確認できるのは、打ちっ放しの練習場では得られない利点。ドラコンに挑戦したり、アプローチの精度を磨いたり、目標を決めて練習し、充実の時間を過ごしてみよう。

ウォームアップ、スイングをチェックした後は、コースでのプレーをシミュレーション。ゴルフのメジャートーナメントの開催地として知られる英国セント・アンドルーズや米国オーガスタなど世界 50 以上のコースから選んで天候、風向き、コースの難度を設定し、いざ、実戦シミュレーションに挑戦。仲間がいれば、コンペ形式のシミュレーションもできる。和気あいあい楽しむか、ガチで真剣勝負をするかは、あなた次第。

ゴルフシミュレーションは初心者が気兼ねなく集中して練習するのにも最適。1248G.C. ではゴルフクラブの無料貸し出しもしているので、手ぶらで来てもＯＫ。女性用のクラブも用意されている。

食事も楽しめる 1248G.C. 軽食からガッツリ系まで

1248G.C. では、このほど食事の提供をスタート。小腹がすいた時に簡単に楽しめるメニューとしては、皮付きフフライドポテト、青唐辛子とチーズの春巻き、ムール貝の白ワイン蒸し、カレーやエスニック味を選べるフライドチキンなどのフィンガーフードやサラダなど。しっかり食事をしたい時のために麺やごはん類もある。昔ながらの醤油ラーメン、タイ風そぼろご飯ガパオライス、オム焼きそば、鶏出汁茶漬けなど和食やエスニック料理がそろっている。中でもユニークなのが納豆ラーメン。汁なし麺に納豆と香ばしい揚げネギをトッピングしたシンプルな一品は、納豆好きの人ならきっとハマるはず。食事はシミュレーションブー ス内、または新しくオープンした２階フロアで　も楽しむことができる。

納豆ラーメン（300 ペソ）は目玉焼き（80 ペソ）追加でさらに風味がアップ。

皮付きフライドポテト（250 ペソ）。食べ応えあり。

ビデオ鑑賞にゲーム 本格ダーツバーもオープン

ゴルフシミュレーションで打ち込んで疲れたら、２階フロアでのんびりと。ゆっくりビールを飲みながら、YouTube のゴルフ番組を見てくつろごう。このフロアでは、テレビゲームやダーツも楽しめる。設置されているダーツは競技用の本格派。集中力などゴルフと共通するスキルを発揮して高得点を狙おう。仲間とダーツの試合をすれば盛り上がること間違いなし。

ゴルフシミュレーションはもちろん、さらに楽しみが増えた 1248G.C.。この８月、一時帰国や旅行の予定がなくマニラにいると決めた人でも、1248G.C. に来れば退屈とは無縁だ。

ダーツとゴルフのパットには通ずるものがあるような。

1248G.C.
G/Floor, Matheus Bldg., 5382 General Luna, Makati
Cell: 0966-552-1122 (Globe) / 0918-629-9123 (Smart)
営業時間 1pm – 3am 無休
Facebook: 1248gc で検索

Navi Manilaマップでさがせる！⇨マカティMAP H-2 (P.11)

本格「ゴルフシミュレーションバー」
移転リニューアルオープン！

◎日本製ゴルフシミュレーター２台 ◎正確な弾道、飛距離を測定
◎世界の有名コースをラウンド ◎クラブ無料貸出。女性用もあり
◎初心者も楽しめる ◎中古ゴルフクラブ委託販売（購入時試打可能）

新所在地：Ground Floor, Matheus Bldg., 5382 General Luna, Makati City
Tel: 0966-552-1122 (Globe) , 0918-629-9123 (Smart) 営業時間 1pm － 3am 無休
※詳細は Facebook（1248gc で検索）で随時アップ。

敗戦広告
昭和60年頃卒業の会 リベンジならず！
マニラ69年会2連勝！

※昭和 60 年頃卒業の会より広告費をいただいて掲載しております。

ハロハロ・ノート ～とっておきのフィリピン～

第32回 sago, tapioca

サゴ、タピオカ

日本ではタピオカが空前の大ブームで、女子中高生たちはタピオカドリンクを飲むことを「タピる」と言うそうです。一般に「タピオカ」と呼ばれているのは、キャッサバの芋から取るタピオカデンプンを丸めたタピオカパールのことですが、フィリピンではこれを「サゴ」と呼んでいます。実をいうと厳密にはサゴとタピオカは全くの別物で、サゴヤシの木の幹から取ったデンプンから作ったものが「サゴ」なのですが、最近の「サゴ」はタピオカデンプンで作られているものが多いので、大まかに「サゴ」＝「タピオカ」だと思っても良いかもしれません。

実はサゴの方がタピオカよりも歴史は古く、サゴヤシについては古くは13世紀にマルコ・ポーロの東方見聞録に「スマトラには小麦粉が詰まった木がある」との記述が見られます。サゴは、東南アジアから中国、台湾、琉球やヨーロッパに輸出され、中国圏では「沙穀米」と呼ばれたそうです。のちにスペインやポルトガルが中南米からキャッサバから作るタピオカ粉を持ち込み、これらがサゴより安価なデンプンとして使われるようになったのです。

フィリピンでサゴを使ったデザートには、寒天ゼリーとサゴと氷に三温糖で作ったシロップを加えたサゴ・グラマンや、マンゴーとサゴにミルクやココナッツミルクを加えたマンゴー・サゴ、柔らかい豆腐に黒蜜で味を付けたサゴを加えたタホなどがありますが、タピオカパール入りのミルクティーも、もちろん大人気で、新店舗がオープンするたびに行列ができるのは日本と同じです。最近では日本未進出の台湾発「老虎堂・タイガーシュガー」がマニラに出店し話題になりました。どの店舗も「ウィンターメロン・ティー」「クリームチーズ・ミルクティー」「フルーツティー」など様々なフレーバーを展開しており、マニラはタピオカ・ドリンク激戦区です。

さて、フィリピンのスーパーや市場では、球状にして乾燥させたサゴまたはタピオカパールが買えるので、自宅で調理することもできます。サゴの茹で方は様々ですが、ちょっとしたコツがあります。大切なのは、調理前に水洗いしないこと、それから必ず沸騰したたっぷりの湯にパールを投入することです。調理前に水洗いしたり、水から茹でたりすると、デンプンが溶け始めてしまうからです。そして、もう一つのコツは、時々かき混ぜながら10～15分茹でたら火を止め、余熱で30分置いてから水洗いして周りのドロドロを落とし、芯が白く残っている場合は、この過程を必要な回数繰り返すことです。面倒なようですが、長く茹で続けると、溶けだしたデンプンがドロドロになり、パールがくっついて塊になってしまうからです。透明に煮あがったら、水洗いして、砂糖と水（1：1が目安）で作ったシロップに漬けて味付けします。すぐに使わないものは、密封して翌日までなら冷蔵で、それ以上の場合は冷凍で保存し、いずれも沸騰した湯に入れて5分茹でて、余熱で5分置いて水洗いという方法で復活します。

時間と手間はかかりますが、みなさんもぜひ自宅で「サゴって」みてはいかがでしょうか。（悦）

新 New メガネのJINSがロビンソンプレイスマニラに新店オープン！
JAPANESE TOP EYEWEAR BRAND JINS OPEN IN ROBINSON MANILA.

安くて、高品質、そしておしゃれと3拍子揃った日本国内販売本数No.1のメガネ専門店JINS（ジンズ）がいよいよマニラに登場。多くの人気店が集うマラテ・エルミタ地区の中心ロビンソンプレイスマニラに7月24日オープンした。2018年4月の1号店（BGC・SM AURA）オープン以来、マカティ（SM City Makati）、ケソン（SM City North EDSA）に次いで4店目。日本No.1のメガネが着々とメトロマニラの人々に受け入れられている証だ。

2001年のメガネ業界参入以来市場に革新をもたらし続けるJINS。その特徴は企画・生産・流通・販売までを一貫して行う、独自のSPA（製造小売）方式によるコストカットと大量販売によるスケールメリット。この2つを併せることで、高価だったメガネを「市場最低・最適価格」で提供することを可能にした。その結果消費者から多くの支持を集め、現在では日本を始め6か国で店舗展開を行っている。

フィリピンではまだ始まったばかりだが、JINSの快進撃にこれからも注目だ。

※ JINS5号店はSMメガモールに9月5日開店予定

High quality but affordable and fashionable, the No.1 eye glass specialty store in Japan, JINS has finally opened in Manila. Launched last July 24 in Robinson's Place Manila, the heart of Malate-Ermita area, Jins is now among the many popular shops there. Since the first store opened in (BGC · SM AURA) in April 2018, Jins Robinson's Place Manila is the fourth store open in Metro Manila. After Makati (SM City Makati) and Quezon City (SM City North EDSA), it is proof that the No. 1 eyewear in Japan is steadily being accepted by the Filipinos.

JINS has continued to bring innovation to the market since its entry into the eyewear industry in 2001. Its features include cost-cutting by its own SPA (speciality store retailer of private label apparel) system that consistently conducts planning, production, distribution and sales, and mass-scale. By combining these two, it has become possible to provide expensive glasses at "the lowest price". As a result, it has a high consumer support, and now stores are being opened in six countries, including Japan.

Store development just started in the Philippines. Focus your attention to the progress that is still going on.

※ JINS No. 5 store opens on September 5 in SM Megamall.

ロビンソンプレイスマニラ店は、柳原照弘氏のデザインを踏襲した最先端のストアデザイン。人気のAirframeをはじめ、JINS SWITCHやJINS SCREEN等常時約600種類の眼鏡が揃う。
The JINS Robinson's Place Manila store has about 600 types of glasses at all times such as the popular Airframe, JINS SWITCH, JINS SCREEN, etc.

JINS ロビンソンプレイスマニラ店
Sunday - Thursday / 10am–9pm
Friday - Saturday / 10am–10pm
Tel. (02) 504-6334
G/F, Robinson's Place Manila, Pedro Gil St., Ermita, City of Manila

新製品 New product

パフォーマンスレンズ
Performance lens

ベストパフォーマンスのために最良の視界を確保するよう設計されたカラーレンズ
Golf (Polarized) ゴルフ用（偏光レンズ）：グリーンの中で最良の視界を確保。See green much better.
Night-Run ナイトランニング用：まぶしさを押さえ、暗闇でも明るさを確保。Less glare, bright in the dark.
Day-Drive デイドライブ用：安全性と快適性を確保。Safety and comfort.

JINS SCREEN 40%

スマートフォンやパソコンなどの様々なデジタルデバイスから発せられるブルーライトをカットするメガネ。SCREEN40%の度つき対応商品は日本以外のJINSでは世界初の先行販売。Glasses blocks blue light emitted from various digital devices such as smartphones and PCs. JINS continues to work hard to provide better eyewear experience to all the people in the world.

McASIA Foodtrade Corporation
日本食レストラン経営者様、必見！
マック・エイシア食品卸売会社
Total Japanese Cooking Solution
弊社はケソン市に事務所を構える食品卸売会社です。フィリピン国内ではビサヤ、ミンダナオ両地方までの配送を受け付けています。調味料各種はケースでの販売はもちろん、全て業務用サイズまで取り揃えています。醤油、サラダ油、薄力粉などの基本的な調味料に加え、生姜焼きソース、ラーメンスープ、梅ペーストなど日本食レストランには欠かせない商品の在庫が揃っています。長年レストラン経営に携わってきたオーナーだからこそ実現する、細やかなニーズへの対応が強みです。
McASIA Foodtrade Corporation 158 Apo St.,corner NS. Amoranto, Brgy. Maharlika, Q.C. TEL : (02)251-3625/411-2911
FAX : (02)415-4431 営業時間 : 8時～18時 休日 : 日曜 E-mail : mca.mcasia@yahoo.com, mcasiafoodtrade@yahoo.com.ph

KOBEYA JAPANESE FOOD MART 神戸屋 日本食材
豊富な品揃えで お客様の健康的な食生活をサポートいたします。
営業時間：10:00～22:00（月曜日～日曜日）
Hercules St. Juno St. Makati Ave. Burgos Polaris Jupiter St. Buendia Ave. 神戸屋
Tel. 807-1107 GF Juno cor. Makati Ave., Bel Air, Makati City· Email: kobeyafoodmart@yahoo.com

ARMADA HOTEL MANILA
CHEERS TO OUR Modern Day HEROES
National Hero's Dayのある8月、全部屋40%OFF
期間：2019年8月5日（月）～31日（土）
含まれるもの：宿泊費、2名様分の朝食、レストランでの400ペソ割引、Sensui Spaでの20%割引き券（2名様分）、Wifi接続無料、プール・フィットネスセンターの利用
お問い合わせ：+63 2 526 0 888 / 559 9890 Email reservation@armadamanila.com
ArmadaHotelManila ArmadaHotelMNL

Navi Manilaマップでさがせる！⇨エルミタ&マラテ MAP J-2 (p.14)
Navi Manilaマップでさがせる！⇨マカティ MAP G-3 (p.10)

Filipino World フィリピノ・ワールド

第33回

Mga Salitang Filipino na Naging Bahagi ng Ingles

英語になったフィリピン語

フィリピン語 アレ・コレ

みなさんこんにちは! Kumusta kayo? オックスフォード英語辞典はオックスフォード大学出版会が刊行する辞典ですが、みなさんもおなじみ pandesal や halo-halo、pancit 等、フィリピン語に由来する言葉もいくつか含まれています。オンライン版は毎年4回アップデートが行われるそうですが、新たに出版されるものが現在準備されているようです。その中にはどんなフィリピン語由来の言葉が含まれるのか、その意味と、フィリピン語として使うときの使い方を見てみましょう。

❶ Bongga（ボンガ）形容詞

ボンガというのは、豪華、盛大なこと。服装や、パーティーなどが豪華で盛大な時に使います。Bonggang bongga ang birthday party ni Inday!"（インダイさんの誕生日パーティーはすっごく盛大だ。）"

❷ Kilig（キリッグ）動詞

キリッグは、異性を意識したり、ロマンチックなことを言われてキュンとすること。あるいはラブラブのカップルを見て自分までキュンキュンした気持ちになるときなどに使います。"Ang guwapo ng bagong mayor sa Pasig! Kinikilig ako!"（パシグ市の新市長はなんてハンサムなのかしら、キュンキュンしちゃう!）

❸ Kikay Kit（キカイ・キット）名詞

キカイとは女の子っぽい物を好む女子のこと。キットは道具一式のことなので、日本語にすれば「女子道具一式」つまりお化粧道具やおしゃれグッズのセットのこと。

❹ Comfort Room（コンフォート・ルーム）名詞

省略して CR、意味はお手洗い。フィリピン生活を始めるにあたり、まず知っておかなければいけないのが、この言葉です。実はこの言葉、本来アメリカ人が公衆トイレの意味でフィリピンに持ち込み、その後アメリカではこの使い方が廃れた後もフィリピンには残ったものだと言われています。ですから英語からの外来語としてフィリピン語になった言葉が、英語に逆輸入されたわけですね。

❺ OFW（Overseas Filipino Worker）「海外フィリピン人労働者」名詞

海外に労働者を派遣することが外貨獲得のための国家戦略としてマルコス政権時代にはじまり、今でも労働人口の4分の1が海外にいると言われるフィリピンでは OFW も大切な言葉です。マルコス政権下で施行された1974年フィリピン労働法で OFW という言葉が用いられたのが最初だそうです。

❻ Trapo（トラポ）名詞

Trapo には二つの意味があり、フィリピン語での本来の意味は「雑巾」です。しかしこれが隠語として私腹を肥やしてばかりいる traditional politician（伝統的政治家）の意味で使われるようになりました。オックスフォード英語辞典に掲載されるのは、この二つ目の意味の方です。

❼ Despedida（デスペディーダ）名詞

Despedida とは送別会のこと。本来スペイン語では「お別れ」そのものを指しますが、フィリピン語では「お別れ会」「送別会」のこと。オックスフォード辞典ではフィリピン語由来の「送別会」の意味で掲載されるようです。

日本の特殊な文化を伝える kimono や ukiyoe、あるいは tsunami などの自然現象の名称、kawaii など日本語も英語に取り込まれていますが、英語になったフィリピン語も、フィリピン文化をよくあらわしていて興味深いですね。皆さんもフィリピンで暮らすうちに、ここで挙げられた言葉を聞くこともあると思います。ぜひ参考にしてください。

文:デセンブラーナ悦子

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に交換留学。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。

知 knowledge

グリコの「ゴールインマーク」、モデルはフィリピン人!?

"GOAL-IN-MARK" IS GLICO'S FAMOUS TRADEMARK, BUT THE MODEL IS FILIPINO !?

おそらく日本人なら誰でも知っているであろうグリコの「ゴールインマーク」。1922年の創業時から使用されているこのマーク、考案したのはグリコの創業者、江崎利一（りいち）。神社の境内でかけっこをする子供たちが皆両手を挙げてゴールする姿を見て健康を象徴するポーズだと確信し「ゴールインマーク」を商標とし、同時に「1粒300メートル」というキャッチコピーも生み出した。

この初代の「ゴールインマーク」には特定のモデルは存在しておらず、モデルが存在するのは2代目のマーク。初代のマークはゴールインした選手の張りつめた表情が描かれたもので、若い女性に顔が怖いと敬遠されたため江崎はマークの作り直しを決意。そして、1928年ににこやかな表情に生まれ変わった2代目「ゴールインマーク」が誕生した。

江崎は2代目マークの制作に際して当時活躍していた選手の姿を参考に様々な試作を重ね、なんと4年を費やし完成させた。

現在、この時にモデルにしたとされる3選手の名前が記録に残っている。

1人は NHK 大河ドラマ『いだてん〜東京オリムピック噺〜』の上半期で主人公となった、金栗四三（しぞう）。日本マラソンの父と言われ、日本人初のオリンピック代表選手。そして、2人目はパリオリンピックに出場した谷三三五（ささご）。日本人で初めて100ｍ11秒を切るなど短距離選手として活躍した。そして、最後の1人がフィリピン人選手のフォルチュナト・カタロン。カタロン選手は1917年、19歳の時に東京で開催された極東選手権大会の100ヤードと220ヤードで優勝。その後も数々の大会で優勝を収め、1923年には100ヤードで世界6位にランクされるなどフィリピンを代表するスプリンターとなった。彼はフィニッシュラインを横切るときに腕を高く上げ胸を押し出しゴールインしたという。

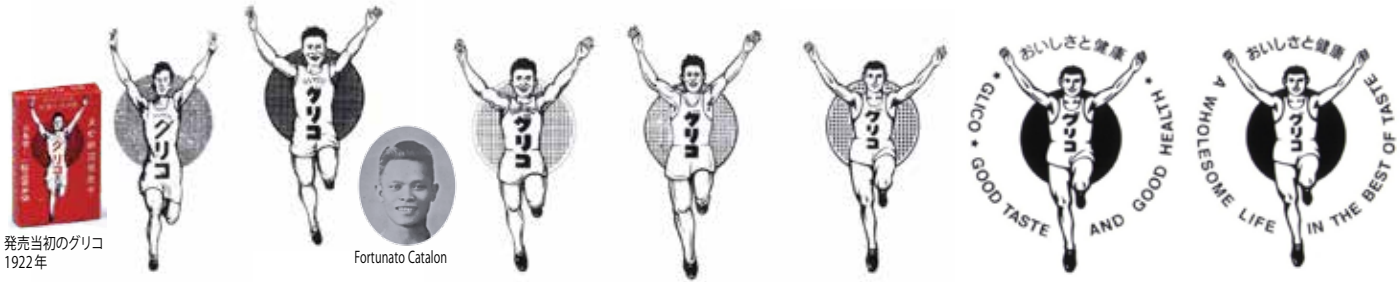
果たして、3選手の姿はマークのどこに表現されているのか?その答えはグリコも持ち合わせていないというが、日本人が長く親しんできたグリコの「ゴールインマーク」のモデルの一人がフィリピン人選手という事実。ぜひとも、フィリピンの人たちにももっとこのマークになじんでもらいたいと思う。ちなみにこのマークの微笑みを帯びた表情こそカタロン選手がモデルに違いないと思うのは私だけ?

Every Japanese knows Glico's "goal-in-mark". In the second generation mark, the names of three players who are considered to be models are put in the record.

One player is Shizo Kanakuri. He is the father of the Japan marathon and the first Japanese Olympics player. The second is Sasago Tani who participated in the Paris Olympics. For the first time in Japan, he run as a short-distance player, cutting 100m in 11 seconds. And the last one is a Filipino player Fortunato Catalon. In 1917, at the age of 19, Catalon won 100 yards and 220 yards of the Far East Championships held in Tokyo. Since then, he won numerous competitions and became a leading sprinter in the Philippines, ranked sixth in the world in the 100 yards in 1923. He raised his arms and pushed his chest when crossing the finish line.

So where is the figure of the three players represented in the mark? Glico also has no idea what the answer is. However, it is true that one Filipino player is one of Glico's "goal-in-mark" models that the Japanese recognized this for a long time. By all means, i would like the Filipino people to be more familiar with this mark. By the way, with me, I am convinced that Catalon is the model with the smiley face in the mark?

2代目マークのパッケージ Package of the second generation mark



創業時・大正11年〜昭和3年 Established in 1922 〜 1928
昭和3年〜昭和20年 1928 〜 1945
昭和20年〜昭和28年 1945 〜 1953
昭和28年〜昭和41年 1953 〜 1966
昭和41年〜昭和46年 1966 〜 1971
昭和46年〜平成4年 1971 〜 1992
平成4年4月〜 April 1992 〜

新 New

本格札幌味噌ラーメン BGC で「北海道」体験 白い大地

ボニファシオグローバルシティ（首都圏タギッグ市）に7月18日、札幌味噌ラーメン「白い大地」がグランドオープン。看板メニューの味噌ラーメンはバター味噌、ごま味噌、ヘルシーな野菜ラーメン、ガッツリ系の肉ラーメンをラインナップ。さらに醤油、塩ラーメン、まぜ麺やつけ麺なども提供する。西山製麺の麺をはじめ食材は札幌から取り寄せ、シェフも札幌へ行き学んだ本格派だ。自家製餃子や唐揚げ、串焼き、とんかつなど一品料理も充実。居酒屋やバーのようにも使えるのでサッポロビール、カクテルを楽しみつつ、締めにはもちろんラーメンを。

ENJOY AUTHENTIC SAPPORO MISO RAMEN EXPERIENCE HOKKAIDO AT BGC

Shiroi Daichi

When it comes to ramen, Tonkotsu ramen, which consists of rich pork born broth soup and thin straight noodles seems mainstream in Manila. While Tonkotsu is originally from Fukuoka City, Kyushu Island, which is located in the southwest of Japan, there is another popular ramen from Sapporo City, Hokkaido, the northerly island of Japan. It's Sapporo Miso ramen, which features miso, fermented soybean paste based soup and wrinkled noodles. Newly grand opened Shiroi Daichi specializes in authentic Sapporo Miso ramen made with ingredients from Sapporo City, offering traditional soup ramens, dry noodles Maze Men and dipping noodles Tsuke Men. A wide variety of Japanese food are also available. Enjoy the real Hokkaido experience at BGC!

白い大地 Shiroi Daichi
Home of Hokkaido Sapporo Nishiyama Ramen

Address：Twenty-Five Seven Mckinley Bldg.
25th St., cor. 7th Avenue Mckinley Parkway,
Bonifacio Global City, Taguig City
Business Hours：11am 〜 3pm、5pm 〜 10pm
https://www.facebook.com/ShiroiDaichi/

北の町バギオから

～アブラ州の染め物職人を訪ねて～

100 年経ても色あせない伝統の技

Craftsman who grass-dyed yarn in Abra, keep the traditional skill that does not fade even after 100 years.

バギオの観光地や市場の土産物屋をのぞくと、様々な手織りの工芸品を必ずといっていいほど見かける。色鮮やかな織物で作られた小物や伝統衣装を見ると思わず手にとってみたくなる。コーディリエラ地方の各州には独自の手織り文化が存在する。今回は、アブラ州で伝統的な草木染めを継承する共同組合「ナマラバーインディゴ草木染め生産者協同組合」の染め物職人ルイス・アガイドさんの元を訪ねた。

バギオ市からバスで6時間。アブラ州は滔々と流れるアブラ川とその両脇にそびえる山々が印象的な自然豊かな土地だ。

ルイスさんはイラウド部族（ティンギアン民族の中の部族の１つ）。彼らの布の大きな特徴は、様々なモチーフがかたどられた刺繍にある。モチーフにはそれぞれに意味があり、子孫繁栄を意味するカエルや商売繁盛を意味するトカゲ、部族間の調和を表す鷲、富や権力を表す馬や星、アブラ州の風景を表す山や川、稲など様々だ。モチーフは刺繍を入れる布の持ち主や使用用途によって使い分けられる。

現在では、ほとんどの先住民が手織りにも安価な化繊の糸を使っている中で、ルイスさんはピュアコットンの糸を草木染めすることにこだわり続けてきた。その糸で織られた布は、100年以上経ってもなお色あせず使い続けられるという。ルイスさんの家族は代々染め物を行ってきた。過去にはこの地域にも草木染め職人が多くいたそうだが、今ではルイスさんと娘さんだけになってしまった。そんな状況を変えようと、彼は仲間とともに協同組合を作った。この組合では、ピュアコットンの糸を草木で染め、織物工房に出荷している。

最近では製品の生産・販売だけでなく、草木染めに使われる草木の１つであるインディゴの栽培にも力を入れている。徐々に農地を拡大させ、現在インディゴ を栽培する農家はルイスさんの他6人、農地は10ヘクタールに及ぶ。また、後継者の育成と若い世代の伝統文化への関心を高めるため、地元アブラやマニラで子供達向けにワークショップも行っているとのこと。

最近ではこうした活動の成果で、草木染めの糸はコーディリエラ地方の織物工房はもちろん、他地域の織物工房やデザイナーに使われるようになった。しかし、市場に出回っている大量生産できる安い化学繊維の糸との競争は厳しい。

「化学繊維の糸使っている織物工房を訪ね、伝統的なピュアコットンでできた草木染めの糸の魅力を伝えて続けているが、理解してもらえないこともある」「私が草木染めを愛してやまないのは、草木染めは私たち家族の一部のようなものだからだ。これからも草木染めを復興・継承し、その魅力を伝え続けたい」とルイスさんは熱く語る。

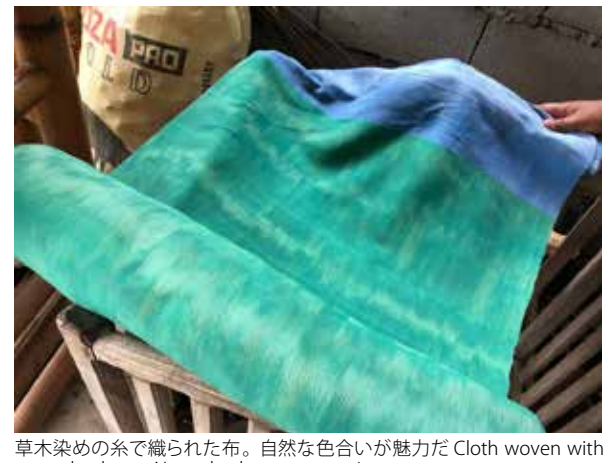
共同組合ではさらに伝統的な製法で作られた布の良さを伝えるため、地元で織られた布を使った製品を国内外に向けて販売している。彼らの商品は海外でも注目されている。

現代を生きる私たちが普段身につける布製品の多くには化学繊維が使われ、工場で大量生産されたものだ。多くの人が布製品を使い捨てるものと考え、デザインが時代遅れになったとすぐに捨ててしまう。しかし、ここフィリピンには伝統的な製法を継承し、長く使い続けることができる織物を今も守り続けている人がいる。愛する技術を守り伝えるため、彼らの挑戦はこれからも続く。

Namarabar INDIGO Natural Dye Producers Cooperative
E-mail：abraindigocooperative@gmail.com
電話　：0905 325-0713
（TALA Share & Guesthouse インターン：石黒 歩）

沼々と流れるアブラ川とその両側にそびえる山々 Abra river and mountains towering on both sides of the river.

刺繍のデザインにはそれぞれ意味が込められている Each embroidery design has a meaning.


草木染めの糸で織られた布。自然な色合いが魅力だ Cloth woven with grass-dyed yarn. Natural colors are attractive.

ルイスさんたちが販売する商品。共同組合の Facebook 通して購入することができる Products sold by Mr. Lewis. It can be purchased through Facebook of the co-op.

インディゴで糸を染めるルイスさん。インディゴは加熱し緑色になったら染め頃 Mr. Lewis dyes yarn with indigo. He dyes yarn when the indigo heated and it turns green.

インディゴで染められた色鮮やかな糸 Colorful yarn dyed with indigo.

ルイスさんたちが育てるインディゴ The indigo brought up by Mr. Lewis and his friends.

CEBU
セブ日本人会からの
セブ通信

海軍乙事件

セブ戦争秘話 1

by: 蝶谷 正明（セブ日本人会）

1941年12月の開戦以来、日本軍に有利に展開していた戦況は、半年後の42年6月ミッドウェー海戦で反転。主力空母4隻と200機以上の航空機を失い、8月から始まったガタルカナル島の戦いは2万余の犠牲を出して翌年2月に撤退。各方面での敗勢は覆い難くなっていました。

そのような情勢下1944年3月、セブ島を舞台として起きたのが海軍乙事件です。2月に連合艦隊の根拠地であったトラック環礁がアメリカ海軍機動部隊の空襲を受け、基地機能、停泊中の艦船、虎の子の航空機を一気に失いました。連合艦隊は根拠地をパラオ諸島に移動しましたが、僅か1ヶ月後の3月に再びアメリカ軍の攻撃を受けることになりました。

事前の情報で商船を残し軍艦は撤収、連合艦隊司令長官以下幕僚は2機の飛行艇に分乗してミンダナオ島のダバオを目指しました。しかし、悪天候の為、司令長官を乗せた機は行方不明、宇垣参謀長座乗機は航法を間違えてセブ市郊外に不時着水し、抗日ゲリラに囚われてしまいました。しかも日本海軍の次期作戦計画という最高軍事機密を奪われてしまいます。この書類はゲリラから当時オーストラリアにあった連合最高軍司令部の手に渡りますが、コピーを取った後で参謀長に返却されます。結果的には日本軍とゲリラ間の取引で捕虜となった連合艦隊上層部は解放されました。

しかし、彼らは海軍の査問（軍法会議ではありません）では捕虜になった事も機密書類が奪われた事も知らぬ存ぜぬで通します。「生きて虜囚の辱しめを受けず」のはずが一切処分無し。

次期作戦はそのまま実施され、マリアナ海戦で連合艦隊は壊滅的打撃を受けてしまいました。今ならセブ市から車で１時間程度の場所が舞台です。

興味のある方は作家吉村昭の同名の著作の一読をお勧めします。

文春文庫「海軍乙事件」
吉村昭著
定価：本体570円＋税
発行：2007年06月08日

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・エル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、映画鑑賞など様々な目的で連日多くの人々で賑わう。館内は清潔で快適な温度管理がなされているので、街歩きで汗をかいたらクールダウンにふらっと立ち寄ってみるのもよいかも。

リサール公園 Rizal Park

フィリピンの独立運動に身を投じ国民的英雄の名を冠した広大な公園。マニラ市民の憩いの場であり、多くの観光客が訪れる観光名所。公園の北西隣接する城塞都市イントラムロスはスペイン統治時代の面影を残す街並みを楽しみながらの散策がおすすめ。

マニラ湾
Manila Bay

世界三大夕陽とされるサンセットが有名なマニラ湾。ロハス・ブルバード沿いのベイ・ウォークは散歩が楽しめるスポットなのだが、現在（2019年8月）、マニラ湾の浄化作業のためベイ・ウォークは立ち入りができなくなっている。

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洋テーマパーク。多彩な海洋生物の展示やアトラクションがあり、さらに海と水をテーマにしたホテルを併設した海洋都市マニラならではの都市型リゾート。観光客はもちろん地元の人々も楽しめ、雨期があるフィリピンでも通年で利用できる全天候型の施設。大型のテーマパークや水族館が日本のように多くないフィリピンでは、祝祭日ともなると多くの家族連れやカップル、団体客など多くの来場者でにぎわう人気スポットになっている。

G H I J K L

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sin Sun
Samgyupsal
Donchon
Proud
Apollon
Remedios St.
Chill-out
KO-Pop Friends
Jim's Bar & Restaurant
Bigbang Bar Cafe
Komekome Sakura
The Hue House Massage
G-Style
Shabuyaki
Heem Ssen
Master'Poker
Zzyzt
Spa Hiroshima
魔羅亭
レメディオス サークル Remedios Circle
Sanctuario Spa & Salon
たなべ
Cafe Adriatico
Korean Palace
Assi Megamart
Makchang
Gokizip
Bobby's Grill
Show Panda
V Hotel
Korean Village
Salo
日本食材店
日本食堂
Wanderers
Upstage Gold
Blue Banana
David's Tea House
Red Massage
Malate Pensionne Inn
Coffee Bean & Tealeaf
Vest Ramen
Aini
Harbin BBQ
最高88
Black Lights
Star Light
Puradak Chicken
Adriatico Arms
Manila Crown Place
順子
牛坊
大虎
Golden Mongo Inn
Hanataba
Sinsun
Katniss
Bar
OK
La Scala
焼肉南山
PentHouse
Pink Lady
Club Ocean
Second Stage
Samgyupsal
Tao Yuan
Jers
Capricorn
Sugar Mama
Orange5
Rhapsody
Geisha
Pandra Girls
Blackpink
Keiko
美鈴
C-club
Casablanca
Lau Chan
Shabu-shabu
Kuchibiru
Alpha Ganview
Pension Natividad
Hop Inn
Romeo Salas
有楽園
Diamond Hotel
Minokaua
Fukurou
Malate168
Malate Catholic School
Insomnia
Soyoung
Bistro Remedios
Ole
Jaime Cardinal Sin Gym
Crystal Lights
Wild Lion
Zero Point
Kumo
Cowboy Grill
Malate Catholic School
Night Face
Grand Yoko
山忠
Premier Keiko
King Star
日本食堂MINI
Nid's B'alot
El Dorado
Coconut88
Padi's Point
雅
富士マート
Love Venus
Chung Ki Wa
Red Planet
蘇州點心
Malate Church マラテ教会
Plaza Rajah Sulayman
Max's Fried Chicken
Cocomoon
Hop Inn
Aristocrat
Hotel 2016 Manila
Baywatch Tower
Windy Ridge Hotel
D Circle Hotel
Ambassador
M. Adriatico（アドリアティコ通り）
Madre Ignacia
San Andres St.
M. H. Del Pilar（デルピラール通り）
マビニ通り A. Mabini St.
ラーメン一番館
Le Mirage
Eclipse Gym
New Hatchin
Angel's Plzza
Michelin
My First Love
Lunamare
E-XANA
Lighiting Moon
Stage88
BS & Kin
ARMADA
Yakitori Dori
Pres Quirino Avenue キリノ通り
SZE Chuan 四川
Aloha Hotel
Admiral
G Hotel Manila
Marbella Manila
Ocean Tower
Roxas Boulevard（ロハス大通り）
マニラ動物園 Manila Zoological & Botanical Garden

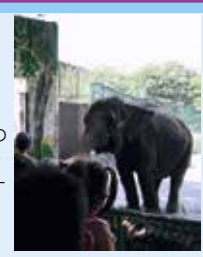
纏 Matoi

朝はモーニングサービス、昼はランチセット、夜は和食を楽しみながらのドリンクタイム。時間を気にせず、いつでも気軽に立ち寄れる店。Wifiも電源も利用可。

マラテ教会 Malate Church

最近修復を終え、再びその荘厳な全容が見られるようになった。イスラム様式とバロック様式の要素を併せ持つデザインは創建時から変わらない。中央の祭壇に母子像が祀られ多くの母親たちが祈りを捧げに訪れる。

マニラ動物園 Manila Zoological & Botanical Garden



マニラ市営の動物園。規模は大きくはないが子供たちを楽しませるには十分。動物展示の他はボートに乗れる池や乗馬体験、遊具が揃ったプレイゾーンなど。入園料大人100ペソ（マニラ市民は割引きあり）。

中華街

世界最古の中華街ともいわれるマニラビノンド地区。多くの飲食店や雑貨店、宝飾店などが軒を連ねる。

Ramon Magsaysay Center

「アジアのノーベル賞」とも呼ばれるラモン・マグサイサイ賞を授与する、ラモン・マグサイサイ賞財団が入居する。ラモン・マグサイサイはフィリピン共和国第7代大統領で、政治における清廉潔白さ、国民への勇気ある奉仕などを称えて、賞にその名を冠された。毎年アジア地域で、人種・信条・性別・国籍を問わず、傑出した業績を達成したり、賞賛のためではなく寛大に人々を助けたりした個人や組織に対し賞を授与している。受賞者の中には多くの日本人や、組織も含まれている。

エリアマップ Area Map

地図記号

レストラン	食料品店	薬局
喫茶店	本屋	ペット・クリニック
ケーキ・パン屋	モール	病院
アイスクリーム店	バー	歯科医院
ドリンクショップ	カラオケ	公園
スパ	旅行代理店	バス・ジープ停
ジム	ホテル	警察所
サロン	学校	観光スポット
銀行	庁舎	ジャパニーズ・ヘルプ・デスク

Restaurant & Cafe Guide

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

GF

Auntie Anne's
Bad Bird
Big Chill
Bread Talk
Burger King
Cabalen
Cafe Breton
Cara Mia Cakes & Gelato
Churreria La Lola
Classic Savory
Coco Ichibanya
Congo Grille
Costa Coffee
Dairy Queen
Dakasi
Figaro
Fiorgelato
Goldilocks
Gong Cha
Greenwich
Hainanese Delights
Ippudo
Italianni's
Jamba Juice
Kenny Rogers Roasters
Krispy Kreme
Kumori
Kyochon
Lugang Cafe
Mai Wei Fang
Mangan
McDonald's
Mr. Choi Kitchen
Mr. Pizza
Pablo Cheese Tarts
Pepper Lunch
Pero-Peri Charcoal Chicken
Pezzo
Pizza Hut
Pompoms
Pound by Todd English
Racks
Ramen Nagi
Razon's of Guagua
Red Mango
Red Ribbon Bakeshop
Serenitea
Soban K-Town Grill
Soi
St. Marc Cafe
Starbucks
Super Bowl of China
TGI Fridays
Tim Ho Wan
Tokyo Milk Cheese Factory
Tong Yang
UCC Clockwork
Uncle Cheffy
Yabu
Yasu
Zagu

2F

Almon Marina
Arya
Bacolod Chicken Inasal
Cafe Mary Grace
Chatime
Coffee Bean & Tea Leaf
Conti's
Crepes & Cream
Cyma
Hokkaido Ramen Bangaichi
Jack's Loft
Pho Hoa
Recipes
Shakey's

3F

Adobo Connection
Ajisen Ramen
Arroz Ecija
Brooklyn's New York Pizza
Brownies Unlimited
Coconut Republic
Gerry's Grill
Grind and Tattle
Gumbo
Happy Lemon
Healthy Shabu-Shabu
House of Lasgna
Jamaican Pattie
Kim n' Chi
Lydia's Lechon
Paper Moon Cafe
Pepi Cubano
Pho Bac
Plato Wraps
Quickly
Sbarro
Teriyaki Boy
The Old Spaghetti House
The Shrimp Shack
Yellow Cab Pizza Co.

3F - FoodCourt

Bagnet Boy
Davao Tuna Grill
Hen Lin
Idang's Grille
Kamay Kainan
Mr. Pares
Pita Stop Shawarma
Potato Corner
Steak Escape

4F

Balai Marina
Bill's Bear Cafe
BonChon Chicken
Chowking
Don's Original Spanish Churros
Famous Belgian Waffles
FIC
Fros Tea
Jollibee
Karate Kid
KFC
Kuya J
Lydia's Lechon
Max's Restaurant
New Bombay
Pancake House
Potato Giant
Potdog YummyYes Delights
Ta Ke Ho Me
Taters
The Aristocrat
Turks
Wendy's
Yakimix

Midtown Wing

The Dessert Kitchen

沖縄方言とタガログ語

沖縄方言に「アキサミヨー」という言葉がある。「本当にもうっ！」と呆れていることを表す言葉だが、これがまるでタガログ語の「アイナコ」と同じように使われる。初めてフィリピンで「アイナコ」という言葉を聞いた時から気になっていた。沖縄方言とタガログ語に共通性はあるのか？結論から言うと沖縄方言は日本語起源なので直接の共通性はなし。しかし、「パタイ」（倒れるほど疲れている様）や「ゲレン」（バカ）など全く同じ言葉もある。但しこちらはどうやら戦後沖縄に軍属や労働者として渡ったフィリピン人から広まったらしい。

成田、マニラ間は約 3000㎞。日本最西端の沖縄諸島与那国島からフィリピン最北端のバタン諸島までの距離は約 480km。改めて数字で見るとフィリピンは本当に身近な隣国だということがわかる。沖縄諸島とは遥か昔から往来があったと考えるほうが自然だ。であれば、多少なりの言葉がフィリピンから沖縄に伝わっていたとしても不思議はない。島伝いに少しずつ変化して定着したか？

ところで、タガログ語の母音は日本語と同じ「ア・イ・ウ・エ・オ」の 5 音で発音もローマ字読みなので日本人にはとてもなじみやすい。ある程度の単語さえ覚えればなんとか話せるようになるのでは？と思って早や 4 年。私の頭にも少しの単語を定着させねば。

Naviマップでさがせる ⇨エルミタ&マラテ MAP G-3 (p.14)

マカティ
MAKATI MAP

A B C D E F G

1 2 3 4 5 6 7 8 9

マニラ南部墓地
Manila South Cemetery
ハロウィンシーズンには北部墓地とならんでメディアにも取り上げられる大墓地。周囲には露店がひしめき、交通規制もされて、年に一度の大賑わいになる。

Kiss The Tiramisu
ソウルからやってきたデザートのお店。名前の通りティラミスがフューチャーされていて、パフェ風にグラスに入ったティラミスのアイスクリームが人気のお店。抹茶ティラミスやチョコティラミスがあり、ティラミスケーキはもちろん、ティラミス風味のラテなども。

レガスピサンデーマーケット
Legazpi Sunday Market
毎週日曜日の朝から午後2時ごろまで開かれている。ローカル色豊かな品々を中心に様々な製品やフードの店が出ている。一角にあるMara's Original Market はオーガニックに特化したグループ。

New Hatchin Japanese Grocery
—生鮮食品が自慢の日本食材店!—
Pâtisserie BÉBÉ ROUGE

MAKATI店
Tel: 897-7207
836-7276
Fax: 890-7209
携帯:
0917-560-7298 Globe
0918-965-2178 Smart

MABINI店
Tel: 400-9478
Fax: 400-9478
営業時間:
月〜日 10am~9pm

CARTIMAR店
Tel: 833-8905・834-1384
Fax: 834-1384
営業時間:
月〜土 7am~5pm
日 7am~2pm

WHITE PLAINS店
Tel: 586-7065
営業時間:
月〜日 10am~9pm

Eメール:sales@newhatchin.com

伝統の中華料理
梅林 MEYLIN Chinese Specialties Since 1965
Mey Lin Bistro JUPITER MAKATI
Pot & Noodle SM MALL OF ASIA
Pot & Noodle SM MEGAMALL
Pot & Noodle SM JAZZ MALL

Navi Manilaマップで探せる!▷マカティ MAP C-3

街 Town 中国正月に中華街で中華ちまきを食べた。

中華街ビノンドで見つけた中華ちまき（Sticky Rice Dumpling）。オンピン通り（Ongpin St.）の上海揚げ肉まん（Shanghai Siopao）の人気店で 1 個 65 ペソだった。笹の葉に包まれた三角すい状のもち米は表面が油っぽく、中には豚肉、鶏肉、しいたけが入っている。

中華ちまきはフィリピンでマチャン（Machang）、本家中国ではツォンズ（Zongzi）、マレーシアやシンガポールでバクチャン（Bak Chang）などと呼ばれる。中国戦国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。今回ビノンドで食べたのは 1 月 25 日の中国正月元旦。旧正月といっしょに一足早く端午節を祝ったことにした。（T）

ビノンドの中華ちまき

マレーシア・マラッカの「ニョニャちまき」。Blue Pea Flower の花びらをしぼった汁で青く着色される。

Navi Manilaマップでさがせる！⇨マカティMAP A-6

HERALD SUITES Solana

2914 Finlandia St. cor. Einstein St.
Makati City 1234, Philippines
Tel. 336-6151 to 53
Fax. 844-9724
Mobile: (0917) 318 9248 / (0939)938 3717
E-mail: solanaheraldsuites@yahoo.com
http://solana.heraldsuites.com

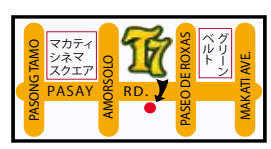
皆様のお越しを
お待ちしております。

ヘラルドスイーツ・ソラナは、商業地区マカティとマニラの両市に近く、空港への主要高速道路へのアクセスも至便なエリアにあります。お客様がくつろぎ、リラックスしたひと時をお過しいただけるよう、客室は広く、モダンで落ち着いた雰囲気のお部屋を 40 室用意しています
ショッピングエリアへの無料シャトルサービスもございます。
ビジネスにもレジャーにも最適、快適で便利なヘラルドスイーツ・ソラナをご利用ください。

Navi Manilaマップでさがせる！⇨マカティMAP C-6

Navi Manilaマップで探せる！⇨マカティMAP E-7 (p.10)

ティーセブン



2F Ginbo Bldg, 824 Arnaiz Ave.
(Pasay Road), Makati
Tel. 893-7425

和風ハンバーグ、ふわふわ卵のオムライス…
つまみは本場仕込みの串揚げが人気。
朝 6 時まで営業！夜の遅い時間でも日本食のごはん・おつまみをお召し上がりいただけます。
23 時より入口近くのお席はファミリーカラオケが利用できるようになっていますが、
奥のお席・個室は通常営業しております。

夜6時～朝6時まで営業！

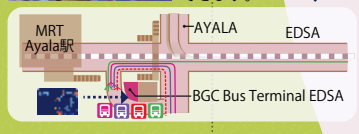
フォートボニファシオ・グローバルシティ
FORT BONIFACIO・GLOBAL CITY MAP

Shangri La at the Fort内のレストラン

Pink's Hot Dogs
High Street Cafe
Brozeit
Canton Road
Sugar Factory
Raging Bull Bar
Ranging Bull
Burgers
Samba
Toby's Estate
Food
Limitless
Tonkatsu Meisen
Planet Grapes

Manila Golf Club マニラゴルフクラブ

BGCバスに乗る前に「beep」CCカードを買ってください。この地図ではbeepアイコンがある所で購入できます。



BGC Bus Routes

Central Route
(月~日 Mon~Sun 6am~10pm)

East Route
(月~日 Mon~Sun 6am~10pm)

Upper West Route
(月~金 Mon~Fri 6am~10am, 5pm to 10pm)

Lower West Route
(月~金 Mon~Fri 6am~10am, 5pm to 10pm)

Night Route
(月~日 Mon~Sun 10pm~6am)

North Route
(月~日 6am ~ 10pm)

Bench Flagship Store

Benchのフラッグシップ・ストアがBGCに！3階建ての巨大ビルにはBenchのほとんどすべてがそろっている。洋服、下着、スポーツウェアはもちろん、ステーショナリーやボディケアグッズも。普段は別のお店で販売されていたりするものがここではトータルコーディネートできる。美容室やカフェも併設。

Fully Booked

4Fまである大型本屋さん。絵本やコミック、音楽コーナーもある。書籍の取り扱いももちろん充実していて企画やお店のレイアウトも凝っている。スペースもゆったりとしていて本好きなら半日はここで過ごせるかも。

マニラ・アメリカン・セメタリー＆メモリアル
MANILA AMERICAN CEMETERY AND MEMORIAL

第二次世界大戦で亡くなった、米軍人およびフィリピン軍人を祀った広大な墓地。整然と並ぶ墓標の数に圧倒されるが、その景観は美しさも兼ね備えた景勝地でもある。

Navi Manilaマップで探せる!▷マカティMAP G-6(P.10)/フォートボニファシオ・グローバルシティMAP C-6

マニラ湾沿い / MOA
MANILA BAY AREA / MOA MAP

シーサイド・ダンパ

新鮮な魚介類を味わえる市場とレストランの複合施設。中央の市場で新鮮な魚介を選び購入し、数あるレストランの中から好みの店を選び調理を依頼。調理方法はローカルの定番すっぱさが特徴のシニガンや揚げ物、バター焼きなどなんでもOK。日本料理も可能。

マニラ・ベイ・クルーズ
Manila Bay Cruise

マニラベイクルーズの乗船場所。生演奏を聴きながら、ディナーを頂きながらのサンセットクルーズ。海から見るMOAの眺めも新鮮。

モール オブ アジア
Mall of Asia

国内最大級、世界屈指の規模を誇るショッピングモール。パサイの湾岸エリアのランドマークでもあり、交通拠点にもなっている。西側の海岸線はサンセットの鑑賞スポットとしても人気で、遊歩道に沿って軒を連ねるテラスレストランも日暮れと共に連日多くの人々で賑わっている。

ココナツパレス
Leona Florentino
PICC
タンハラン・ピリピーノ
Magdalena Jalandoni
アリウシアター
Aliw Theater
スターシティ
Star City
Kart-Trak
Pier One
Wensha Spa
F.B. Harrison
Fortuna
San Juan
David
Manna
Manhattan
Jollibee
BLTB
JAC Liner
Sen. Gil Puyat Ave. / Buendia
SM Kenko Sauna
海舟
Sta. Monica
Villaruel
Bakahan at Manukan
Antipolo
PEZA入管分署
San Luis
Sta. Escolastica
Phil. Trade Training Center
World Trade Center
Center For Int'l. Trade Exposition (Citem)
US Dept. of Veterans Affair
カーティマール
Cartimar
Masan
Darumaya だるま屋
Asuka 飛鳥
New Hatchin
パサイ市
Pasay City
Roberts
Sunset View Towers
PNB Complex
Roxas Boulevard
F.B Harrison
Rufino Mateo
Williams
外務省
Dept of Foresign Affairs
Jollibee
Libertad
Titan Z
Fortune Court
Makchang
Khan Shabu
Tiara
Station 45
Daehan1
XTD KTV
Rolling Bab/ Hanwori
Boodle Fight Fiesta
Golden King
A-won
King One
Sun Lok Seafood
Asian Massage
Cheng's Kitchenette
Aling Keng's
Pastor's
Aga Pet
Pet Passion
Daebak
Yakimix
Golden Swan
Fat Wok Hotpot
Cheung Sha Wan
Panda
Claire de La Fuente
公務員保険機構 (GSIS)
Manila Target Shooting Range
Maru
HK Sun Plaza
Jin Mart
Song Do Won
Hong Kong Chef
Seaside Macapagal
Halina
Sports Complex
Jollibee
クネタ アストロドーム
Cuneta Astrodome
パサイ市役所
Pasay City Hall
PLDT Bldg.
Chowking
Macapagal Boulevard
Bay Garden
Metro Bank Avenue
Robinson's Super Market
Le Pavillion
Antel Seaview Towers
アテックツアー
The Henry Hotel
Shore Residences
Manila Tytana College
Six Senses Residence
日本大使館
Japanese Embassy
Lancaster
Midas Hotel
Yanagi
サンファン・デ・ディオス病院
San Juan de Dios
日本コンサルタンシー
Nihon Consultancy
KSP
Bon Chon Chicken
Hot Star Chicken
Army Navy
Dairy Queen
Quick Stomach
Manila's Coffee
European Wines
Tips 'n Toes
Maui
Paulina's Cycles
Papa John's Pizza
Metropolitan Park
Curry Bee Curry
Mini Pies & Tarts
Kids Collective
Switch
Persian Grill
Infinitea
Kimono Ken
Moto Market
Blue Bay Walk
(スポーツ関連、カバン、PC等)
Pet in the City
Yellow Cab
Angel Kiss
Toyota
Mitsubishi
Urbanite
ラーメン島田
JCo Donuts
Food Club
Starbucks
UCC
Pet Cafe
Yamato Bakery
Mitsuyado Sei-men
Outback
Contis
Project Pie
Crisostomo
Ramen Metro
Chowking
Pancake house
Gold's Gym
Burger King
Jollibee
Shell Residences
Heritage
J.Co Donuts
Jollibee
Greenwich
Ramen Kuroda
Burger King
Jerry's Grill
Double Dragon Meridian Park
Cuneta Ave.
EDSA Extension
HOTEL 101
Ortigas
Burger King
Jollibee
MOA Sea Residences
Chikilicious
Lot's a Pizza
Infinitea
Sbarro
Kambal Pandesal
Anytime Fitness
Coffee Project
Russel Ave.
Yokocho 横丁
Victory Mall
Aguarra
Bayanihan
Golden Bay Sea Food
Redemtorist Rd.
Roxas Boulevard
バクララン教会
Baclaran Church
シーサイド マーケット
Seaside Market
San Mig
S&R
Department of Foreign Affairs
Select
Aseana
Neo China Town
Aling Tonya's
Yellow Cab Pizza
Yasubei Restobar
North Park
Starbucks
Mercury Drug
Golden Phoenix
Teletech
Mall of Asia Arena
SMX Convention Center
Marina Way
Coral Way
Pacific Drive
Alfa
MAAX
North Park
Pancake House
Tokyo Tokyo
Yellow Cab
Cafe Breton
Kanin Club
Conrad
The Dessert Museum
Starbucks
Microtel
La Fiesta
Banzai
Buffet 101
Ocean Drive
Harbor Drive
Ferry Terminal
サンクルーズ ターミナル
One Esplanade
Lab Gastropub
Oceana
Viking's
SM・バイ・ザ・ベイ
Chic-Boy
Adobo Connection
Prism Pizza
Serenitea
Anytime Fitness
CBTL
Starbucks
Bayshore Drive
Pan de Manila
Burger King
Moshi Moshi
Army Navy
Jollibee
SMDC
Movie Stars Cafe
BibimHaru
Classic Savory
Sandwich Guy
Starbucks
Rufo's
Four Seasons
Sunset Ave.
Galleon Mu
Fitness I
Pete's Place
Biker's Cafe
Seafood Island
SM Bowling Center
IMAX Theater
Amusement Park
SM Ice Skating Rink
Padi's Point
Coldstone
The Roadhouse
Giligan's
Starbucks
MOA Eye 観覧車
SM Mall of Asia (MOA)
Asian Eye Institute
Skin Care Solutions
ユニクロ
Tokyo Cafe
Yabu
Botejyu
Yakimix
Watami
Ippudo
Dohtonbori
Masuki
山頭火らーめん
但馬屋炭火焼肉
和民
Sakae Sushi
Mey Lin
Nadai Fujisoba
Mann Han
Tossed
Yo! Panda
JTB
レリツアーズ
Sunrise Drive
Jose Do
SM Corporate Office
Shore
Ce
Viking's
78 Korean BBQ
Lizzy Latte
Charaptor
Chowking
Bay Garden
Robinson's Super Market
Le Pavillion
Antel Seaview Towers
Shady Lane
The Henry Hotel
Manila Tytana College
Six Senses Residence
Bon Chon Chicken
Hot Star Chicken
Army Navy
Dairy Queen
Quick Stomach
Manila's Coffee
European Wines
Tips 'n Toes
Maui
Paulina's Cycles
Papa John's Pizza
Metropolitan Park
Curry Bee Curry
Mini Pies & Tarts
Kids Collective
Switch
Persian Grill
Infinitea
Kimono Ken
Moto Market
Blue Bay Walk
(スポーツ関連、カバン、PC等)
Pet in the City
Yellow Cab
Angel Kiss
Toyota
Mitsubishi
Urbanite
ラーメン島田
JCo Donuts
Food Club
Starbucks
UCC
Pet Cafe
Yamato Bakery
Mitsuyado Sei-men
Outback
Contis
Project Pie
Crisostomo
Ramen Metro
Chowking
Pancake house
Gold's Gym
Burger King
Jollibee
Shell Residences
Heritage
J.Co Donuts
Jollibee
Greenwich
Ramen Kuroda
Burger King
Jerry's Grill
Double Dragon Meridian Park
Cuneta Ave.
EDSA Extension
HOTEL 101
Ortigas
Burger King
Jollibee
MOA Sea Residences
Chikilicious
Lot's a Pizza
Infinitea
Sbarro
Kambal Pandesal
Anytime Fitness
Coffee Project
Russel Ave.
Yokocho 横丁
Victory Mall
Aguarra
Bayanihan
Golden Bay Sea Food
Redemtorist Rd.
Roxas Boulevard
バクララン教会
Baclaran Church
シーサイド マーケット
Seaside Market
San Mig
S&R
Department of Foreign Affairs
Select
Aseana
Neo China Town
Aling Tonya's
Yellow Cab Pizza
Yasubei Restobar
North Park
Starbucks
Mercury Drug
Golden Phoenix
Teletech
Mall of Asia Arena
SMX Convention Center
Marina Way
Coral Way
Pacific Drive
Alfa
MAAX
North Park
Pancake House
Tokyo Tokyo
Yellow Cab
Cafe Breton
Kanin Club
Conrad
The Dessert Museum
Starbucks
Microtel
La Fiesta
Banzai
Buffet 101
Ocean Drive
Harbor Drive
Ferry Terminal
サンクルーズ ターミナル
One Esplanade
Lab Gastropub
Oceana
Viking's
SM・バイ・ザ・ベイ
Chic-Boy
Adobo Connection
Prism Pizza
Serenitea
Anytime Fitness
CBTL
Starbucks
Bayshore Drive
Pan de Manila
Burger King
Moshi Moshi
Army Navy
Jollibee
SMDC
Movie Stars Cafe
BibimHaru
Classic Savory
Sandwich Guy
Starbucks
Rufo's
Four Seasons
Sunset Ave.
Galleon Mu
Fitness I
Pete's Place
Biker's Cafe
Seafood Island
SM Bowling Center
IMAX Theater
Amusement Park
SM Ice Skating Rink
Padi's Point
Coldstone
The Roadhouse
Giligan's
Starbucks
MOA Eye 観覧車
SM Mall of Asia (MOA)
Asian Eye Institute
Skin Care Solutions
ユニクロ
Tokyo Cafe
Yabu
Botejyu
Yakimix
Watami
Ippudo
Dohtonbori
Masuki
山頭火らーめん
但馬屋炭火焼肉
和民
Sakae Sushi
Mey Lin
Nadai Fujisoba
Mann Han
Tossed
Yo! Panda
JTB
レリツアーズ
Sunrise Drive
Jose Do
SM Corporate Office
Shore
Ce
Viking's
78 Korean BBQ
Lizzy Latte
Charaptor

**" We honor them (Filipino farmers)
not just for what
they have done for us
... but for what they symbolize
in this country and in our life.
We honor them for inspiring us
and for showing us
what is good and admirable
in the character of the Filipino."**

Dr. Milagros O. How

Chief Advocate
TOFARM

President/CEO
UNIVERSAL HARVESTER, INC.

ユニバーサル・ハーベスタ社およびトファームでは、

フィリピンの農家、農業、文化に対し様々な支援活動を行っております。

その活動は、下記のホームページにてご確認いただけます。

日本の企業、個人、団体の皆様におかれましては、

ぜひ私共の活動にご理解をいただき、ご賛同、お力添えを願えましたら幸いです。

皆様からのご連絡をスタッフ一同心よりお待ち申し上げております。

http://universalharvester.com/
http://www.tofarm.org/

Kabalikat ng magsasaka

UNIVERSAL HARVESTER, INC.
Harvester Corporate Center
10th Floor, 158 P. Tuazon Boulevard corner 7th Avenue, Cubao,
Quezon City 1109 Philippines
Tel.: (02) 709-5001 to 02 Fax: (02) 709-5006 Office Mobile: 09193760005
TOFARM: tofarmphils@gmail.com Secretariat: info.tofarm@gmail.com
UHI: universalharvesterincorporated@gmail.com

TOFARM
SEARCH and AWARD for THE OUTSTANDING FARMERS of the PHILIPPINES

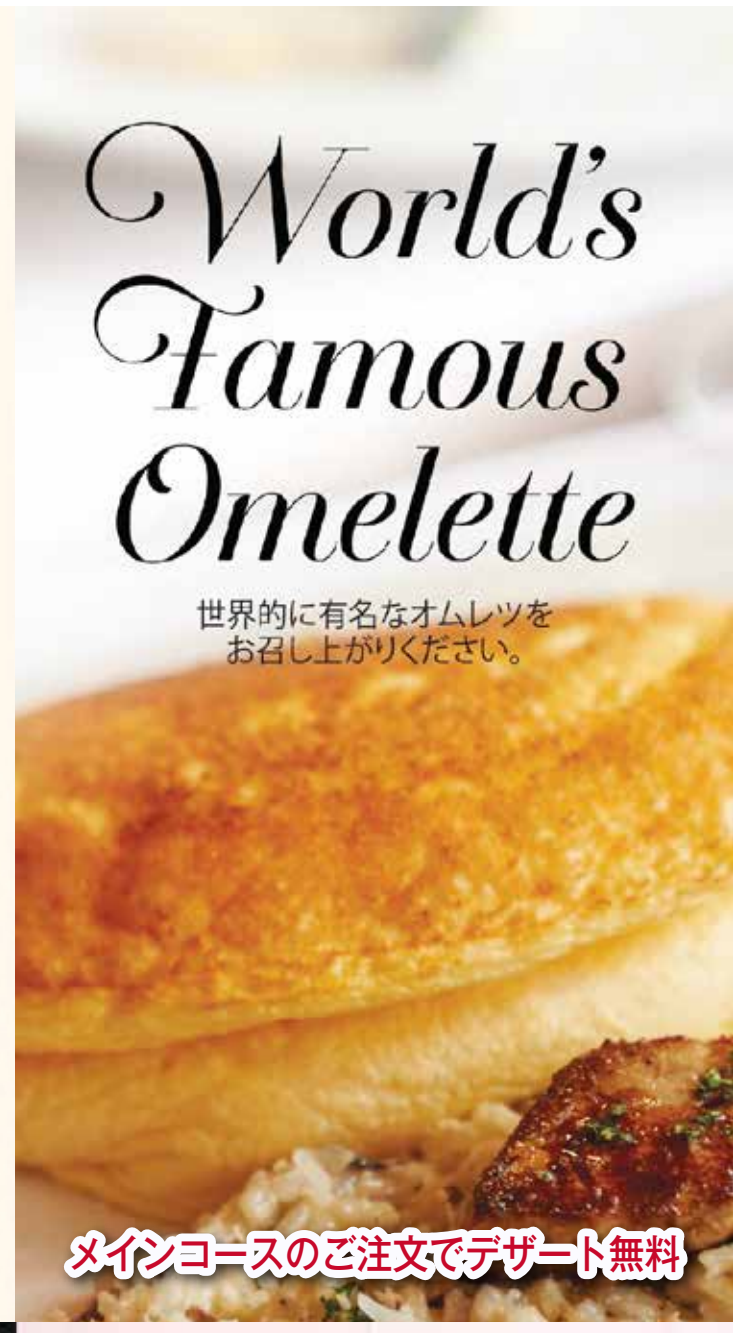
ラ・メール・プラールはUNESCOの世界遺産に指定された
フランスのコミューン、ル・モン＝サン＝ミシェルの
メインストリートGrand Rueに本店を構え、
欧米で最古の部類に入るモン・サン・ミシェル修道院の裏にあります。

1888年の創業以来ラ・メール・プラールはフランスの象徴として、
ル・モン＝サン＝ミシェルと並ぶ程の存在になりました。

柔らかくなるまで溶き、たっぷりのバターで焼いた
ふわふわのオムレツで知られるラ・メール・プラールは、
創業者が始めたフランス料理の130年の伝統を世界中に広めていきます。
当店は、創業者であるプラールおばさん（Mère Annette Poulard）が
はるか昔に自分の厨房で始めた田舎風フレンチを代表するレストランであると
自負しております。

ぜひラ・メール・プラールにご来店いただき、
一味違ったフレンチをご堪能ください。

LA MÈRE POULARD
1888

Unit 172-173 Upper Ground Floor, SM Aura Premier, McKinley Parkway,
Bonifacio Global City, Taguig City
T/ 63.2.838.1238 M/ 63.917.580.0137 E/ info.lamerepoulardph@gmail.com

LAMEREPOULARD.COM LAMEREPOULARDPH #LAMEREPOULARDPH