

navi Manila

Let's Explore In & Out of Manila!

パラワン島
大自然を愉しむ旅へ!
Let's Enjoy Nature
in Palawan!

もっと楽しい
フィリピン  It's more fun in the
Philippines

0
PESO
無料

街歩きを楽しくする
フィリピンのフリーペーパー「ナビ・マニラ」

<http://navimanila.com>

編集: 日刊マニラ新聞広告部 Published by The Daily Manila Shimbun

Vol. 17
March 15, 2014

フェルトプリンセス地下河川国立公園



Stanford
SUITES SOUTH FORBES



Stanford Suites HLURB LTS No. 26545

スマートな生活

スマートなデザイン

すべての小さな空間でお部屋のスペースを最大限に活用出来るようにするために、妨げとなる目障りな柱を取り除きました。どのお部屋におきましても、建物にかかる荷重を支える壁を施工することによって、無駄なスペースや柱を省くことが可能になりました。スタンフォード・スイートの特徴として、お客様個人のご要望に合わせ、2ないし3ユニットを連結させるデザインの変更も可能です。

スマートなお部屋

今後の技術革新に伴いデジタルテレビや光ケーブルの接続につきましても、準備されていることを保証いたします。

スマートなアメニティ

ちょっと泳いでリラックスしていただける「アクアトリウム」の特長は、ラッププールとお子様用プール、そして、緑の景色があること。さあ、お仕事の後、学校の帰りは、ここで特に一日を締めくくって下さい! 健康的なライフスタイルも推奨します。屋上にあるスカイ・トレイルでは、いつでもゆっくり歩くことができるよう、小さな歩道が用意されています。

スマートな投資

スタンフォード・スイートでは、お客様個人の資金状況に対応したフレキシブルなお支払い方法をご提示しています。ですから賢く簡単にお部屋のオーナーになることが出来ます。ご自身で住まわれるとしても、お貸しになるとしても、または再販売されるとしても、スタンフォード・スイートは、あなたの次の最適な投資先です!

ゴルフ会員権は無料!



スマートなデザイン、スマートなお部屋、
スマートなアメニティ、スマートな投資。

頭を悩ませるものではありません!

これがスマートな生活、
スマート・リビングです!

A Prestige Development of:
CATHAYLAND

635-7777
www.southforbes.com



編集: 日刊マニラ新聞広告部 Manila Shimbun Building, 1037 Teresa Street, Rizal Village, Makati City, Philippines ☎(02)890-8480, 895-4245 E-mail: info@navimanila.com
*発行者の許可なく転載・複製することを禁じます。本書をお使いになつて、お預けの点、あるいはご意見、ご希望などございましたら、日刊マニラ新聞広告部までお寄せ下さい。

<http://navimanila.com>

無料誌



VIVERE
HOTEL & RESORTS

5102 BRIDGEWAY AVE., FILINVEST CITY,
ALABANG, MUNTINLUPA, PHILIPPINES
Tel (632) 771.7777 Fax (632) 771.0158
info@viverehotel.com.ph | www.viverehotel.com



SITIO AGUADA, SAN TEODORO,
ANILAO, MABINI, BATANGAS, PHILIPPINES
Tel (632) 771.7777 Fax (632) 771.0158
www.vivereazure.com

VIVERE
AZURE

SHARP

IMAGER
Your Multi-Task Portal.

重要書類の保管場所や書類管理でお困りではありませんか?
御社のビジネス効率化のためのソリューションを提供いたします。



Photo shown with options

f /eCopyCorporation

t @eCopyCorp

COPY

NETWORK PRINT

NETWORK SCAN

**FAX
OPTION**

SHARPDISK

ご提案から保守点検まで安心のサポート。
オフィス開設・移転等の際にはご相談ください。

SHARP MANUFACTURING (THAILAND) CO., LTD.

電話: +66-34-338-692

携帯: +66-93-324-2990 (担当: 長谷)

E-mail: hase.muneharu@smtl.sharp-world.com

SOJITZ PHILIPPINES CORPORATION

電話: 02-892-3076

携帯: 0917-845-4083 (担当: 落合)

E-mail: ochiai.takehiro@sojitz.com



the right choice for smart business.

e-Copy Corp: 65 Sen. Gil J. Puyat Ave., Makati City

Call Center: Tel. (02) 525-9911 loc. 104/105

Email: info@ecopy.com.ph

Website: www.ecopy.com.ph

(国内主要都市を網羅するサービスネットワークで、サポートさせていただきます。)

Service Support Center in major cities nationwide:

Pasig • Calamba • Batangas • Cebu • Tuguegarao • Santiago • Laoag • Baguio
Dagupan • San Fernando • Angeles • Bayumbong • Tarlac • Subic • Lucena
Naga • Legaspi • Tacloban • Tagum • Iloilo • Bacolod • Puerto Princesa
Cagayan de Oro • Ozamis • Zamboanga • Davao • Tagbilaran • General Santos



厳選された国産豚ロースの美味しい部分だけを 超薄切りに、25枚重ねて揚げた『キムカツ』。

「肉のミルフィーユ」とも言われる重ねたお肉は、低温の油でじっくり8分揚げた後、縦置きにして2分間蒸らすという独自の調理を施されます。これで、熱が均一に伝わり最大限の旨味が引き出される。注文を受けてから一枚一枚丁寧に揚げる『キムカツ』は、サクサクの美味しさ！キラキラと輝く炊きたてのご飯の味は、格別！ 落ち着いた雰囲気の内店で味わうトンカツは、とても贅沢な気分になれます。

Century City Mallにニューオープン!!

Century City Mall店 (NEW OPEN)

L3 Century City Mall, Century City,
Kalayaan Avenue, Makati City
☎ 812-0333
月～木曜: 11:00am - 9:00pm
金～土曜: 11:00am - 10:00pm
日曜: 10:00am - 9:00pm

www.kimukatsu.com

Shangri-la Plaza店

L5 Shangri-la Plaza East Wing
Shaw Blvd. cor. EDSA
Mandaluyong City
☎ 727-0333
月～木曜: 11:00am - 9:00pm
金曜: 11:00am - 10:00pm
土曜: 10:00am - 10:00pm
日曜: 10:00am - 11:00pm

日本から直送した本場の 豚骨スープ

「一康流オリジナル豚骨ラーメン」、「スパイシー豚骨」、「キムチ豚骨」、「味噌豚骨」、「ブラックガーリック豚骨」など、日本から直送した本場豚骨スープの豊富なバリエーションをマニラでお楽しみください。

新しい一康流お勧めの、**赤と緑**のラーメン!



赤豚骨

味の美食家にはこの赤豚骨がお勧め!
新しい筑後福岡家系ラーメンです!



柚子玉豚骨

香辛料のその一つが有名である九州名産の地
子胡椒で風味付けされているラーメンです!他と
違って辛いラーメンをご賞味いただけます!



味玉豚骨



餃子



豆腐サラダ

Century City Mall & Alabang Town Center 店オープン!

一康流福岡ラーメン

Ikkoryu Fukuoka Ramen - Century City Mall
L/3 Century City Mall
Century City, Kalayaan Avenue
Makati City Tel. 811-0333
営業時間: 月 - 木曜: 11:00am - 9:00pm
金曜: 11:00am - 10:00pm
土曜: 10:00am - 9:00pm

一康流福岡ラーメン

Ikkoryu Fukuoka Ramen - Powerplant Mall
P1 Concourse level Powerplant Mall,
Rockwell, Makati City Tel. 897-8088
営業時間: 月 - 木曜: 11:00am - 9:00pm
金曜: 11:00am - 10:00pm
土曜: 10:00am - 10:00pm
日曜: 10:00am - 9:00pm

一康流福岡ラーメン

Ikkoryu Fukuoka Ramen - SM Aura Premier
2nd floor, SM Aura Premier, 26th St. Corner
McKinley Parkway, Taguig City Tel. 478-8333, 478-0333
営業時間: 月 - 日曜: 10:00am - 10:00pm

一康流福岡ラーメン

Ikkoryu Fukuoka Ramen - Alabang Town Center
LGF, The Garden, Alabang Town Center
Muntinlupa City, Makati City
Tel. 803-3333
営業時間: 月 - 金曜: 11:00am - 9:00pm
土曜: 10:00am - 10:00pm

一康流福岡ラーメン

Ikkoryu Fukuoka Ramen - EDSA Shangri-la Plaza
5th floor, East Wing of the EDSA Shangri-la Plaza,
EDSA cor. Shaw Blvd., Mandaluyong City
Tel. 477-8333
*「East Wing」への通路はEdsa Shangri-la Plazaの5階エ
レベーター横。通路をまっすぐ行って右側に見えている。
営業時間: 月 - 木曜: 11:00am - 9:00pm
金曜: 11:00am - 10:00pm
土曜: 10:00am - 10:00pm
日曜: 10:00am - 9:00pm



facebook.com/ikkoryuph @ikkoryuph



ヘラルドスイートはマカティ・シネマ・スクエアの前にあります。
日本人の方々に満足いただけるよう完備されたホテルです。
はつはな亭レストラン、喫茶室、禁煙ラウンジもご利用いただけます。
*朝食付です(日本食、アメリカン、フィリピン)。
皆様のご予約をお待ちしております。

Tel. 759-6270-81 | Address: 2168 Pasong Tamo St., Makati City
E-mail: sales@heraldsuites.com | Website: www.heraldsuites.com



2168 Don Chino Rocas Ave., Makati City
Tel. Nos.: 759-6388 / 759-6270
Fax No.: 759-3814
www.hatsuhanatei.com

営業時間
月-日: 11:30am - 2:00pm
月-金: 6:00pm - 10:30pm
土-日: 5:00pm - 10:00pm



Providing the same level of excellent service and the comforts of home



HERALD SUITES
Solana



www.heraldsuites.com

ヘラルドスイーツ・ソラナー 都会の「隠された宝石」

ヘラルドスイーツ・ソラナは都会の「隠された宝石」という表現がふさわしい、こじんまりとしたシティホテルです。優美さとモダンさを兼ね備えた当ホテルは、マカティ市チノロス通り(リトル東京前)にあるヘラルドスイーツの姉妹ホテルです。きめ細かなホスピタリティあふれるおもてなしと「快適さ・気安さ・効率の良さ」は大きなホテルにはない安心感とくつろぎを提供いたします。部屋はスイートルームを含めて40室をご用意しています。各部屋には紅茶・コーヒーメーカー、ケーブルテレビがあり、無線LANの環境が整っております。共用空間は趣味よく装飾され、室内はニュートラルトーンのスリムなデザインを基調とした家具で統一され、とても落ち着いた雰囲気です。またホテル屋上のテラスにはプール、スポーツジム、サウナがございます。リラックスされた後はマニラ湾の夕焼けやマカティ市の全景をお楽しみ下さい。当ホテルは小さいながらアットホームできめ細かなサービスが自慢です。接客の経験が豊富でフレンドリーなスタッフが皆様をお迎えいたします。

場所はマカティ市フィンランディア通り2914番地、マニラ国際空港から車で20分です。マカティのビジネス地区へは当ホテルのシャトルサービスがございます。休暇、ビジネスのご滞在はぜひ当ホテルをご利用下さい。

2914 Finlandia cor. Einstein Sts. Makati City 1234 • Philippines •
Tel.: 336-6151 to 53 / 336-6256 / 336-6259 / 844-7733 • Fax: 844-9724

混沌たるマラウィー (南ラナオ州)

Volunteer Medical Mission
Marawi City, Lanao del Sur - 1988

By: Dr. Kunio Hoshino



ラナオ湖畔の町マラウィ

ミンダナオ島内陸の南ラナオ州にあるラナオ湖は標高700メートル、面積357平方キロ、平均水深60メートル、一番深いところは112メートル、フィリピン第2の湖である。鯉の一種であるバングスなどの川魚が住民の生活を支えている。湖畔にはマラウィ市(人口7万、州庁所在地、当時)をはじめ16の町村が連なり、住民はマラナオ(ラナオ湖の人という意)と呼ばれている。ここを中心とする南ラナオ州の人口50万のうち90%はイスラム教徒である。

1988年8月初旬、私は空港のある海岸のイリガン市(北ラナオ州)から南ラナオ州の州都マラウィ市に向かった。幸運にも、イリガン市のロータリー会員が南ラナオ州検事の車に私を同乗させてくれた。湖から流れ出る唯一の川であるアグス川の急流に沿って険しい山道を登り、約1時間でラナオ湖畔の町マラウィに達した。

「こんなところに泊まっては
いかん」

4年前に開校したばかりのミン

ダナオ州立大学(マラウィ市)の敷地内にあるゲスト・ハウスにチェックインしていると、3人の男たちがやってきて、「ドクター・ホシノか?」と訊いた。彼らはマラウィ・ロータリークラブの会員であった。そのなかの1人、髪が薄い、小柄で丸顔の男が会長ユーリオ・マツランと名乗った。彼は市内にあるキリスト教系のダンサラン大学の学長であり、検事から電話を受けて私の到着を知ったという。

「こんなところに泊まってはいかん。ボクの家に来い」と彼はさっさと荷物を運び、私を車のなかに押し込んだ。道々彼が語ったところによれば、「1950年、米国に本拠のあるユニオン教会がイスラム教徒の子弟を教育するためにダンサラン大学を作り(ダンサランとはマラウィの古名)、これまで7万人の卒業生を送り出した。それなのに、1974年アメリカ人の学長が誘拐され、湖のなかにある小島に幽閉された。3週間後に身代金10万ペソが支払われて学長は解放された。犯人はイスラム教徒であった。1980年、ボクが学長に選任された。誘拐犯がいつもボクを見

張っているような気がしてならないので、軍隊に警護してもらっていた。2年前からそのような気配がなくなったので、車を運転して外出するようになった。ところが、昨年、定期バスが襲われ、たまたま乗り合わせた1人のアメリカ人男性が誘拐され、身代金を払わされる羽目に陥った。不安はまだ続いている」。

マツラン会長の忠告は、その日の午後山を降りてイリガン市に戻ることであった。しかし、私は、「ここへ来た目的はハンセン病対策を開始することにあります。そのためにはロータリークラブに協力の約束をしてもらわねばなりません。それまで帰りません」と言い張った。

「ハンセン病対策など無理」

会長の家は州立大学とは反対側の町はずれに位置するダンサラン大学の隣地にあった。アカシアの大木が葉を繁らせる広場に面した質素な住居で、奥さんと高校生の娘さんと3人暮らしであった。

居間で3人の男たちと話し合った。彼らが口を合わせて言うのは、「ここはハンセン病対策など始められる状態でない」である。

「第1に治安が悪い。市外ではイスラム教徒とクリスチャンとの殺し合いが続いており、難民が続々と流入して市内の治安を悪化させている。第2に州保健部長に問題がある。彼はダ



ミンダナオ州立大学
(マラウィ市)
Mindanao State University (Marawi City,
Lanao del Sur)

ンサラン大学に在学していたときから女たらしで有名だった。部長になってからは部下の女性スタッフに手を出すとの噂である。現に1人の女性が妊娠した。そうしたら部長は、『この女は第2夫人だ』と宣言した。妻は怒って裁判所に訴えた。他の女性にもセクハラで訴えられている。そういう訳で保健部は上を下への大騒ぎ、仕事どころでない」。

オイスカ技術者も退去

私はとんだところへ来てしまったと悔いた。マツラン会長は同情して、「昼食後、町を案内する。日本人も住んでいるから会わせてやる。気にいったらボクの家に泊まっていけ」と言ってくれた。

州立大学を見に行った。丘の斜面の林のなかに点々と新しい校舎が建っていた。紺碧の湖水が見下ろせる芝生には女子学生たちがいるどり豊かなスカートをかぶって談笑していた。学生数は5千人という。敷地内にはゲストハウスのほか、学生寮、レストラン、ショッピング・センター、テニス・クラブなどがあり、農場もあって日本のオイスカから派遣された農業技術者が3名きていた。責任者が、「我々は日本大使館の勧告で、近日中に退去することになった。危険だからというので」と話した。

イリガンの学長の別荘へ

大学の本館でマギギン・マゴナン学長に会った。彼もロータリークラブの会員で、イスラム教徒としてははじめての陸軍大佐、理学博士、州立大学学長になった。50才前後の精悍な感じの人で、現役の軍人として軍隊のキャンプ内に居住していた。私が来意を告

げると、「それはありがたい。ところで、明日の日曜日はイリガンの別荘へ行くから、一緒に来ないか」と誘った。

翌朝、ダンサラン大学付属教会の礼拝に出席し、出てきたところを背の高い、色白でハンサムな男につかまった。「マギギン学長から聞いた。金をくれるそうだな、オレは保健部長だ」昨日聞いた悪名高い州保健部長とはこの男であった。

「ハンセン病対策を始めるから金をくれ」

一緒にマツラン会長宅へ行って話した。保健部長は、「ハンセン病対策を始めるから金をくれ」の一点張りである。私は、「金は部長に渡すわけに行かない。部長の責任で行う講習会の参加者に、ロータリークラブ会長から直接渡してもらう」と説明して納得してもらった。

この日はマツラン会長と、昨日会った2人の会員とともに海岸のマギギン学長の別荘へ行って昼食を馳走になり、私はバスに乗ってイリガンからカガヤン・デ・オロへ向かった。

セブに戻ってしばらくしてから、州保健部長から電話があった。「講習会をやった。しかし、会長が金をくれない。何とかしろ」。それで私はマツラン会長に電話をいれると、「講習会はしてない。保健部長は何もしない」との返事であった。

ロータリークラブ会長が誘拐

その後、間もなく新聞にショッキングなニュースが載った。マツラン会長が誘拐された! 自宅にイスラム教徒の誘拐団が押し入り、奥さんと娘さんも一緒に連行した。身代金目的と思われるが、犯人からの通告はまだないとあった。

1年経っても解放されない。米人学長のときは本部が金を払ったので3週間で解放されたが、マツランはフィリピン人ということで、支払いを渋っているらしい。部長との確執が事件に影響を与えたかも知れないと思うと、私は責任を感じざるを得ない。

確かに、混沌たるマラウィはハンセン病対策を始められる状況になかった。



ほしの・くにお 1933年生まれ。1985年、ロータリークラブの世界社会奉仕委員長として訪比しセブのパンタヤン島の医療現場を視察した。その時、島の山中に「食事も養ってもらえないので死んでしまう」とセブ国立「らい」療養所から「集団脱走」して身を隠している多数のハンセン病患者がいるという事実を知らされ、衝撃を受ける。以来10年間、笹川財団(現・日本財団)、国際ロータリークラブの協力を得て、自費で生活諸経費を負担しながらの献身的なボランティア活動を行う。フィリピン国中を行脚しながら患者の割り出しと投薬治療に奔走した。1992年〜94年までマニラ日本人会診療所に医師として勤務。現在、マカティ市でリタイアメント生活を送る。千葉大学医学部卒、外科医。プロテスタント。

マップで探そう! MAP 2-E2

City Garden Hotel Makati

P1,400+ 1室お2名様ご利用の場合のお1人様料金 (\$64)
料金には以下のものが含まれます:

- 贅沢な宿泊
- インターネット使い放題 DSL/WiFi
- 最上階で絶景を眺められるプール、バーとグリルあり
- ジム/スパ
- Faxなどが利用できるビジネスセンター
- 飲食店街やショッピングセンターも近くにあり便利です。

*サービスチャージなし

*パーティーパッケージ P36,000+ より *ミーティングお1人様P450+

Makati corner Kalayaan Avenues, Makati City
Tel: (632)899-1111 • Fax: (632)899-1415 SMART: 0918-8446835 • GLOBE: 0917-8446835
E-mail: makati@citygardenhotels.com Website: www.citygardenhotelmakati.com



らーめん 山頭山
HOKKAIDO RAMEN SANTOUKA

東南アジア総括が
フィリピンにて味、品質を
総括監修をしています。

5月オープン!
トライノマ店

モール・オブ・アジア店
Mall of Asia Shop
Unit 214, 2/L, North
Veranda of Mall of Asia,
Pasay City
TEL: 02-804-3224

グリーンヒルズ店
Green Hills Shop
F&B-U12 U/L Promenade,
Greenhills Shopping
Center, San Juan City
TEL: 0917-819-8385

グロリエッタ4店
Glorietta 4 Shop
G/F Glorietta 4, Hotel Drive,
Ayala Center, Makati City
TEL: 02-728-1381



かつ空
KATSU SORA

Ranked No. 1 Katsu in Manila
by OurAwesomePlanet.com

F&B-U1, Upper Level Greenhills Promenade
Greenhills Shopping Center, San Juan City
TEL: 0917-462-8264 (日本語可能)

**サラダ、スープ、ご飯は
おかわり自由!**

**5月
オープン!**
トライノマ店
Soon to
Open!

ねもと

トラベル&ツアーズ

旅行はねもと
にお任せ!

元気が出る! ねもとがおすすめの **厳選** ホテル&リゾート

www.nemototravel.com 「月刊特集号」いつも更新中!

乾期の今だから行ける! ピナトポ山カルデラ湖トレッキング

カルデラ湖畔

いい汗流そう、ネ!!

自然がいっぱい、魅惑の島パラワン
世界遺産の地底河川探検、さらには
ホンダベイアイランドホッピング

「ねもと」で旅のアレンジ 受付中



そのほかいっぱいあるよ!
**観光とビーチで楽しむスーパ
ックアドベンチャーツアー**
都会の喧騒を忘れて田舎のビーチでゆ
っくりしませんか? マニラから約3時間
のビーチリゾートスーパック宿泊プラン
は「ねもと」にお任せください。ご家族、
彼女と2人、男性の友人同士でも楽しめる
スーパックの宿泊プランです。

マニラ市内観光 ツアー

せっかくフィリピンに来られたのでフィ
リピンを少しふれてみてはいかがでしょうか。
マニラ市内観光で欠かせ
ない「リサール公園」からはじまりサン
アグスチン教会見学、マニラ大聖堂、チ
ャイナタウン散策、イントラムロスなど
充実の内容。

透きとおる青い海! バタンガス

セブやボラカイと比べても遜色の無い
海は、外観だけでなく水中も原色の魚
達が目を楽しませてくれます。

**ねもとがアレンジ、「文化
再発見の旅」もぜひ!**

Nemoto Kesa Travel & Tours ねもとケサ・トラベル



**ねもとがアレンジする
海外ツアー!**

海外向けのトラベル業務を
開始しました!
シンガポール、香港など近隣
諸国をはじめ、世界各国の旅
のお手伝いをいたします。

☎521-3928, 392-7032 Email: nemotokesatraveltours@gmail.com

www.nemotokesatraveltours.com



ねもと

トラベル&ツアーズ 平日9am~6pm 土曜9am~12nn

安心の日本語ホットライン: ☎497-4461

Tel.525-7824 Fax.525-7501

日本人スタッフ

マニラ在住の日本人スタッフが、皆様の旅のお手伝いをいたしますので安心です。インターネット
でホテルの予約から旅のアレンジいたします。足・旅・宿、まるごとお任せください。オリジナルプランもOKです、お
気軽にお問い合わせください。 E-mail: info@nemototravel.com E-mail: nemototravel@live.jp



インターネット回線をご用意いたしております。
無線LAN(無料)もご利用できます。日本
語新聞各紙、まんが本も多数あります。時間
を気にせず、ゆっくりお楽しみください。

ねもと

☎497-4461(日本語) ☎831-5128

年中無休 午前10時~深夜2時 No.321 Sen. Gil Puyat Ave., Pasay City

レストラン

「王妃のみなと」Welcome to Puerto Princesa プエルト・プリンセサへようこそ！



もっと楽しい
フィリピン
It's more fun in the
Philippines
取材協力: フィリピン政府観光省

島から島へ進むボートに乗っていると、
鳥の声や動物の鳴き声が聞こえてくる。
「フィリピン最後のフロンティア」、パラワン。

■基本インフォ

- ▶ パラワン州の州都はプエルト・プリンセサ市 (Puerto Princesa City)。
- ▶ パラワンはルソン島の南に位置しているためビサヤ地方と混同されますが、行政的には南部タガログの「ミマロパ」地域に入り、共通語もタガログ語です。ミンダナオ同様「フロンティア」と呼ばれたパラワン島は戦後、周辺のビサヤの島々からたくさんの土地なし農民や貧しい漁民の入植が殺到しました。このため、話されている言葉も多様です。南部にはイスラム教徒もあり、ボルネオ島へ商売や漁業で越境する人もいます。
- ▶ 言葉：タガログ語やククムン語、ビサヤ地方語など。
- ▶ 中央山地にはパラワン人、パタック人などかつては焼畑や狩猟を行っていた非キリスト教徒が住んでいましたが、現在の生活スタイルは町中の衣食の文化が入ってきています。ほとんどがカトリック教徒です。ホームステイなど、観光客も受け入れています。
- ▶ 面積は約1万5000平方km²。四国より少し小さい。
- ▶ 南北397キロ、東西の平均約40kmと細い島で、西にスルー海、東に西フィリピン海に挟まれています。中国と領土問題で揺れている南沙諸島はパラワンのはるか西方にあります。

Travel インフォ

プエルトプリンセサ市内の交通

- ▶ プエルトプリンセサ空港は市内のリサール通りに面しているため、トライシクルで簡単に移動できます。タクシーはほとんど見かけません。
- ▶ 空港からホテルへの移動は、ホテル送迎車かバン、またはトライシクルになります。
- ▶ エルニドなど遠路のリゾートへ行く場合はバンが出ています。エルニドまでバンで約6時間強です。一般のバンは一列3席の5列のタイプが多いですが、リゾートや旅行代理店専属の送迎バンや乗用車はそれぞれです。
- ▶ プエルトプリンセサ近郊の観光地に一人で行くときは、ほとんどトライシクルを利用します。

パラワン観光への中継点

自然が残され「秘境」と呼ばれるフィリピン南西部、南北に細長いパラワン島の中央部にある州都プエルト・プリンセサ市。「王妃の港」という美しい名前のこの町の周辺には観光スポットがたくさんあります。切り立った崖壁の島々が美しいエルニドやアイランドホッピングで有名なホンダベイ、プエルト・プリンセサ地下河川国立公園、サバンビーチのマングローブ林のクルージング、アメリカ時代につくられた塙のないイワヒグ刑務所、そしてイワヒグほたる見学ツアーなど、マニラにはない大自然の中で楽しめる人気の日帰り観光コースがいっぱいです。プエルト・プリンセサ市はそれら観光地への中継地で、マニラとセブから毎日数便、飛行機が飛んでいます。

市内の空港と整然とした市街

フィリピンの各地の空港はそのほとんどが郊外に移転してい

る中で、ここプエルト・プリンセサ空港は市街の真ん中にあります。空港の前のリサール通りは市をまっすぐ東西に貫き、西の端が港とベイウォークになっています。このリサール通りがメインの通りで、おしゃれなレストランやスーパーアショップ、ホテルが並んでいます。通りから北に向かう道路が北方国道で、エルニドやホンダベイなど主要な観光地につながっています。地方都市のため渋滞もなく街も比較的整然としていますので、時間があればこのリサール通りを散策するのも楽しいでしょう。歴史に興味のある方は、通りからすぐ近くにあるパラワン博物館やヘリテージセンターもお勧めです。パラワンの西海岸にあるタボン洞窟では旧石器時代の人類の遺跡も発見されているのです。世界地図で見るとパラワン島はボルネオ島に島伝いに繋がっています。海面が下がった氷

河期には古代人の移動がありました。今でもパラワン島南部の人たちはイスラム世界との交流があるそうです。パラワンの文化は多様です。

プエルト・プリンセサのパラワン・チェリー

リサール通りには日本の桜に似たピンク色の花を付ける「パラワン・チェリー」の並木があります。1月から4月にかけて花を咲かせます。毎年3月4日には「パラヨ・フェスティバル」が開かれピンクのコスチュームの高校生たちがストリートダンスを行います。3月4日はスペイン人の探検隊が初めてプエルト・プリンセサに上陸した日とされています。この時期にパラワンを訪れると、このパラワン・チェリーを見ることが出来ます。

ベトナム人が残した「フォー」

パラワンから西フィリピン海を真西にまっすぐ行ったらベトナムで

す。1970年代からたくさんのベトナム人が竹いかに乗ってパラワン島に漂着しました。命がけで国を捨てた人たち、「ボートピープル」です。彼らは市内にあるパラワン島難民収容所に収容され、多いときで1600人を超えるベトナム人がここで暮らしていました。清潔できれいな収容所は観光スポットにもなったほどです。現在、ベトナム人のほとんどはアメリカなど第三国に移住しました。残ったのはわずかなベトナム人とフォー(ベトナムヌードル)でした。市内には今もベトナム料理の店が数店ありますが、このベトナムの食文化を代表するフォーは、プエルト・プリンセサでは「チャオロン」と呼ばれ(本来は豚モツのおかゆ)、すっかり馴染みとなりました。次々ページに観光地図がありますので参照してください。

エルニド諸島。両側に広がる切り立った岩肌ほとんどが石灰岩



大自然を愉しむ旅へ

パラワン島

パラワン島ツアーマップ Palawan Tour Map

El Nido Map

エルニド・マップ



エルニドへの陸路

エルニドにはマニラから高級リゾートの専用小型機が運航しています。しかし、エルニド町には通常は陸路で行きます。マニラからだと、まずプエルト・プリンセサ空港からバスターミナルまでトライシクルで行きます。そこで「エルニド」行きのバスまたはバンに乗り換えます。所要時間は6〜7時間です。欧米人バックパッカーたちもほとんどがこのルートをとります。地元の人たちといっしょにバスに乗り込みます。



サバンビーチ

ウゴン・ロック・アドベンチャー

ホンダベイ

プエルト・プリンセサ市

イワヒグ川 ほたるウォッチング

プエルトプリンセサのペイウォーク

「プエルトプリンセサへようこそ!!」



ブスアング島

クリオン島

コロン島



パラワンへのアクセス

マニラとセブからプエルトプリンセサ空港まで毎日、飛行機が就航しています。フィリピン航空、セブパシフィック航空、エア・アジア航空の各社の便が飛んでいます。マニラからは1時間25分、セブからは1時間15分です。





▲ パラワンならではの民芸品がいっぱい



▲ カルレイ・レストラン
KaLui Restaurant



▲ お土産品のモール LRC 908 Market Mall



▲ 特別大隊第二次世界大戦博物館 Special Battalion World War II Memorial Museum



▲ リサール通りを東に行くとスルー海に抜ける

プエルト・プリンセサ市内マップ Puerto Princesa Map



▲ 毎日数便、マニラとセブから往復



シェルの土産品もいっぱいある

パラワン・ヘリテージセンター
Palawan Heritage Center



パラワン州庁舎
Palawan Provincial Capitol



パラワン博物館
Palawan Museum



メンドーサ公園
Mendoza Park



シティ・コロセウム
City Coliseum



ベイウォーク・パーク
Baywalk Park



プエルトプリンセサ教会
Immaculate Conception Cathedral



プラザ・カルテル
Plaza Cuartel



パラワンチェリーの並木 (リサール通り)
Palawan Cherry, Rizal Avenue



プエルト・プリンセサの **おいしいお店はココ!**

カルイ Kalui Restaurant

369 Rizal Avenue Puerto Princesa City
Palawan
Tel. (048) 433 2580, (0928) 753-9621
E-mail:online@kaluirestaurant.com
http://www.kaluirestaurant.com/
ランチ :11:00am - 2:00pm
ディナー :6:00pm - 11:00pm
日曜定休 ※予約がベター。

このレストランの入口には「Kalui」の名前と食材とが彫られた小さなプレートがかかっています。うっかりすると通り過ぎてしまいそうなこのレストランは、プエルトプリンセサの中心地から空港へ向かう道沿いにあります。中に入ると意外に広く、そして何と言ってもお庭や伝統的なスタイルの建物やそここにレイアウトされたハンディクラフトが、とても雰囲気のあるお店を演出しています。



入口から庭の砂利道を通り、靴を脱いで木張りの床の店内へ入ります。店内も壁や柱や天井、いたるところにハンディクラフトのディスプレイがあり、絵画が展示された、まるでギャラリーのような一角もあります。こちらでいただくお料理は「パラワン」といえば海の幸、なんといってもシーフードです。セット料理が人気で、生姜のきい



た貝のスープに始まり、まぐろのお刺身やロブスターのガーリックバター炒めなど、その日のおすすめシーフードが並びます。お刺身は日本風とは少し異なり、マンガーや海ブドウが添えられ、これまたパラワン名産のカシューナッツがトッピングされています。マンガーとまぐろの組み合わせもおいしいのです。最後はココナツの殻に入った山盛りのトロピカルフルーツ。そのままでもおいしいけれど、かかっている黒砂糖を付けて食べるとまたこれも美味です。雰囲気でもお料理でも魅了されるレストランです。人気店なので、夜は予約したほうが良いようです。

バジャオ・シーフード Bajao Seafood Restaurant



市内から車で15分ほどの海に面した杭上家屋づくりのレストラン。漂海民バジャオの名前をつけたこのレストランは、市内でいちばん人気のシーフードレストランです。水上通路を渡って店に入ります。オープンスタイルで天井も高く開放感あふれる店内です。目の前にはプエルトプリンセサの海が広がり、マングローブの木々を見ながらの食事は最高の気分です。

369 Rizal Avenue Puerto Princesa City Palawan
Tel. (048) 433 2580, (0928) 753-9621
E-mail:online@kaluirestaurant.com
http://www.kaluirestaurant.com/
ランチ :11:00am - 2:00pm ディナー :6:00pm - 11:00pm
日曜定休 ※予約がベター。



キナブチ Kinabuchs Grill & Bar

369 Rizal Avenue, Puerto Princesa City, Palawan
Tel. (048) 434 5194
5:00pm - 3:00 am

夕方から深夜にオープンのバー。パラワン名物の珍味「タミロン」やワニ肉の料理が注文できます。天井から大きなパイプが吊り下げられています。欧米人のバックパッカーに圧倒的人気のバーです。カルイのすぐ近く。



ボナス・チャオロン Bona's Chaolong

369 Rizal Avenue, Puerto Princesa City, Palawan
Tel. (048) 434 5194 5:00pm - 3:00 am

プエルトプリンセサでいちばんの大衆ベトナム料理の店。フォー（ベトナムヌードル）のことをここでは「チャオロン」と呼んでいます（本来は豚モツのおかゆ）。カラマンシーの他、モヤシと香菜が添えられていてベトナム風。フランスパンもあり。プエルトプリンセサ市民ならみんながこの店のことを知っています。ベトナム人が去ってチャオロンがこの町に残りました。リサール通りから少し入った目立つ場所にあります。

パラワンに残る戦争の記憶

米軍捕虜虐殺の地、プラザ・カルテル

Travel インフォ

プエルトプリンセサ市内を東西に走るリサール通り。その西の端、港の近くに見事なふたつの尖塔をもつカトリックの教会があります。その教会と小さな通りを隔てた反対側に朽ちかけた分厚いレンガの壁に囲まれた一角、「プラザ・カルテル」があります。壁の中は公園になっていて、学生や市民の散歩コースになっています。ここは戦争中、塹壕をそなえた日本軍の陣地があったところでした。

1944年12月14日、この場所で日本軍によって約150人の米軍捕虜が塹壕に入れられガソリンをまかれて焼き殺されるという虐殺事件が起きました。そのうちの数人が生き残り、海を泳いでイワヒダ（刑務所がある町）まで逃げた、と門の横にあるタガログ語で書かれた銅板にあります。その時期はレイテ島にマッカーサーが戻り、連合軍が日本軍へ総反撃に撃って出ようとした時期と重なります。連合軍の攻勢でコロ島には多数の軍艦・輸送船が沈められるなど、戦争の敗色が濃くなっていた時期です。ルソン島中部、ヌエバエシハ州カバナトゥアン収容所からの連合軍捕虜救出劇を描いた映画『ザ・グレート・レイド』（2005年）は、この事件が題材になっています。



▲ プラザ・カルテルにある「虐殺記念碑 (Massacre Monument)」(パラワンの元日本軍捕虜だった芸術家により2009年に建てられた)。

▲ プラザ・カルテルの門



市の中心にあるメンドーサ公園は、戦前にパラワン州知事を務めた(1931-1937年)、戦争中は反日ゲリラを指揮したヒグニョ・メンドーサ氏にちなんでいます。メンドーサ氏は1944年1月6日に日本軍に捕まり、24日に憲兵隊によって斬首されました。メンドーサ氏は日本軍と命がけで戦ったパラワンの英雄となり、息子のメンドーサ・ジュニア氏は戦後、海兵隊将官となりました。父の偉業を家族で残そうと作られたのが、リサール通りにある私営の「特別大隊第二次世界大戦博物館 (Special Battalion World War II Memorial Museum)」です。ここパラワンもマニラ同様、日米の激戦地でした。

プエルトプリンセサ 地下河川国立公園 (ユネスコ世界遺産)

プエルトプリンセサ
地下河川国立公園

Puerto Princesa Underground River
A UNESCO World Heritage

プエルト・プリンセサ地下河川国立公園は、パラワン島の地下深くの洞窟の中を流れる地下川を保護する目的で指定された国立公園で、1999年にユネスコの世界自然遺産に指定されました。

プエルト・プリンセサ市の西北にある石灰岩質のセント・ポール山。地下河川ツアーはその地底に1000万年以上の年月をかけて形成されたできた鍾乳洞の洞窟内を流れる川を、10人程度が乗れるバンカボートで40分ほど見学するものです。地底川の長さは全長約8キロで世界最長と言われています。この巨大なカルスト地形にできた鍾乳洞の川は海につながっています。海から見るとその出口は大きな岩窟になっていて、通常のツアーはこの岩窟から入り、約1.5キロの地点あたりでUターンします。川とは言ってももちろん水は海水です。全員がオレンジ色の救命胴衣を付けてヘルメットを着用します。洞窟を進むと真っ暗の闇が広が

っていますが、ライトで照らし出される洞窟の内部は鍾乳石が天井からぶら下がり、また下からタケノコ状に伸びたものもあり、自然が作り出した不思議な大空間が広がっています。広いところで幅が約50メートル、天井は高いところで約65メートルに達します。広大な空間内は岩が自然に溶けてできたさまざまな「彫刻」のオンパレードです。一面が真っ暗のため焦点

が合わずカメラを扱い慣れた人でないとシャッターチャンス逃してしまいます。オプションツアーで更に奥深くまで進むことや、山から入ることも出来ますが、河川事務所からの許可が必要です。なお、鍾乳洞のなかには民間のボートは入れず、河川事務所が管理するボートだけが入ることを許されています。河川事務所は市内のシティ・コロセウムの中にあります。

▼ サバンビーチからバンカボートで15分、地下河川公園入口に到着。



プエルトプリンセサ地下河川国立公園への行き方

市内からバンに乗って約1時間30分で地下河川への中継港であるサバンビーチに着きます(バスなら約3時間)。サバンで観光税40ペソを払って埠頭で河川公園行きのバンカボートを待ちます。観光客が多い週末は1時間近く待つこともありますので行くならウィークデーがお勧めです。河川公園の入り口までボートで約20分。次は地下河川の鍾乳洞に入るバンカボートの順番待ちをします。地下河川のクルージングは約40分です。サバンまでの道は上り下りの多い曲がりくねった道ですが、渋滞がなく快適な道です。途中のお土産屋さんでトイレ休憩があります。帰りにオプションツアーで「ウゴン・アドベンチャー・パーク」に立ち寄ることもできます。

プエルトプリンセサ地下河川 (PPUR) の見学ツアーに参加するためには市の中心部にある河川事務所で許可を得る必要があります。直接地下河川に行っても参加できません。1日の参加人数も限られています。週末や休日には申込者が殺到するためプエルトプリンセサに着き次第、早めに手続きすることをお勧め

します。旅行代理店のツアーに参加すれば、手続きや支払いをすべて代行してくれるので、お勧めです。

Underground River Booking Office: City Coliseum, National Highway, Bgy. San Pedro, Puerto Princesa City Tel. (048) 434-2509, 7230904

▼ オレンジ色の救命胴衣を着て出発



▼ 河川事務所があるシティコロセウム



▼ 申し込みをする欧米人観光客



Honda Bay Island Hopping

ホンダ・ベイ・アイランドホッピング



Experiencing the Splendor of Puerto Princesa



カウリー島のホワイトサンド



ウニも1個が20ペソ (パンダン島で)。



大きなヒトデ。スターフィッシュ島で。

プエルト・プリンセサの北側に広がる大きな湾がホンダ・ベイです。この沖合には小さな島々が点在し、白い砂浜と海水浴やシュノーケリングに適したこれらの島々を巡る観光が人気となっています。アイランドホッピングの起点となる港はルーデス埠頭で、プエルトプリンセサからバンなどで約30分のところにあります。

この名称は「オンダ・アグア (Honda Agua 深い海)」というスペイン語が語源になっています。このあたりの海は一見遠浅ですが、海中は少し沖合いに出ると突然、絶壁のように切り立っているからです。地元の人たちによって少しずつ元の言い方が変化して「ホンダ」という呼び名になったといえます。ホンダ・ベイには16の島があります。なかでも一番人気の島が島全体が最高級リゾート地になっているドスパルマスです。ドスパルマスには毎日数便、大型のバンカ船が陸地と島を往復しています。

ルリ島のビーチ

アイランドホッピングにはバンカーボート(小船)のチャーター費、港や島の入場料などの費用がかかりますが、価格は決まっているので、交渉などが苦手な方でも安心です。ランチ付きで3~4島を巡るのが基本のコースです。どの島をまわるかはどんな島が良いかの希望や海況などによって決めることができます。

■カウリー島

埠頭から一番近い島で、きれいな砂浜が広がる島です。島の名前はタカラガイという、高級な装飾

品に使われる貝の名前に由来します。島からは、サバンにある世界遺産の地下河川がある洞窟の後ろの山が、まるで教会のように見えています。セントポール山と呼ばれています。島にはバレーボールコートやレストランもあり、プエルトプリンセサなどからのピクニック地としてもよく利用されています。屋根付きのテーブル席もあるので、ランチを持ってやってきて、シュノーケリングや海水浴、バレーボールなどを楽しむのも良いかもしれません。

■パンダン島

パンダンはフィリピンではとてもポピュラーな植物の名前です。乾燥させたりして編み込んで家具などの材料になります。また、同名の別の植物ですが、香りがよく、お米を炊くときに一緒に入れたり、ゼリーなどにしてココナツと一緒に食べるデザートにしたりもします。この島のまわりにたくさん生えているのは前者の、家具やバッグなどの材料になるパンダンです。この島はオーナーがいるプライベート・アイランドですが、6家族が許可を得てこの島に住んでいます。学校はないので子どもたちは毎日、バンカに乗って陸地の学校に通っています。生活用水は男たちが自力で掘った3本の井戸の水です。島民はいわば「島守り」で、近くの海で採った海産物を売って、それを生活の糧としているのです。自給自足に近い生活です。彼らが売っている魚を買ってバーベキューなどにして食べるのも楽しいでしょう。エビ、カニ、貝や魚、それにウニや海ブドウも、採れば売っています。オレンジと紫色に近い色をした丸いウニは1個

20ペソ、生きているロブスターはキロ500ペソでした。ウニはそのまま包丁でコンコンとして割るとドバツと体液と内臓がこぼれ落ちます。そして底の方にわずかに残った黄色い身を指でほじくって酢につけてそのまま食べるのです。生きているタコやイカもいて、とにかく新鮮です。島の一部がアイランドホッピングに公開されていますが、美しい緑の森と砂浜があり、浅瀬でパンなどを投げると魚がたくさん寄ってきます。海水浴やシュノーケリングはもちろんですが、ここではダイビングもできます。マッサージコーナーもあり、いろいろな楽しみ方ができる島です。

■スターフィッシュ島

その名の通り、スターフィッシュ(ヒトデ)がたくさん浅瀬にいます。島の周りはマングローブが茂る、小さな島です。島には売店があり、そばの木にとっても元気な猿がいます。この島には不思議なお宝があり、しかもずらっと並んでいます。不思議に思っていると、ボートスタッフが写真を撮ろうと声をかけてくれます。指示通りに立ち位置に立つと……、トリック写真の出来上がり! ビール瓶の上に乗っていたり、砂浜にささ

Honda Bay Map
ホンダベイ・マップ

た小さな貝のはずが、なぜかその二枚貝を割って人が出てきたかのように見える写真だったり、大きな額縁に自分がモデルで入っていたり。コツがあるのでポートマンに教えてもらうのが一番です。その次は自分でも試行錯誤して撮ってみましょう。他では撮れないない1枚が撮れるはずですよ。

■ルリ島

この島は満潮時と干潮時で景色が全く不思議な島です。満潮時には見えなかった陸地が干潮になると姿を現し、向こうに見える

マングローブの林まで歩いていくことができます。他の島では見かけない飛び込み台があったりして海水浴を満喫したり、白い砂浜でゆっくり寝そべったりして楽しむのに最適な島です。この島でもスターフィッシュ島のように貝から出てくる人のトリック写真を撮っている姿を見かけます。二人が手前と遠くに並んで、手のひらに乗せたりつまみあげたりするポーズで人間と小人、のように見えるトリック写真を撮っていたりもします。



▲額縁写真のできあがり (スターフィッシュ島で)

地底河川への中継地点、サバンビーチで マングローブツアーを体験!



両側にはびっしりとマングローブが建ち、

サバンビーチはプエルトプリンセサから車で北西に約1時間半いったところにあります。有名な「地底河川」の洞窟はここからボートに乗って行くのですが、もうひとつのアトラクションに、マングローブの見学ツアーがあります。ツアーは3、4人が手漕ぎのボートに乗って幅15メートルほどの河口をゆっくりとさかのぼっていくものです。

このあたりは海と川の水が混じり合った汽水帯で、両岸はびっしりと川に覆い被さるように、タコの足のような根を生やしたマングローブが茂っています。ビーチでよく見かける雨傘を広げたように日陰を作っているタリサイの木もじつはマングローブの一種です。マングローブは低木とばかり思っていました。樹齢100年を超える大木もあります。またマングローブには雄雌の区別があつて葉の形や向きが違っているそうです。尖って上を向いたのが雄で平たい葉っぱをしたのが雌らしいです。そんなことをボートに乗っているあいだ中、ガイドのティナさんが説明

してくれます。ボートのいちばん前に座ったティナさんはパラワン島の東の海に浮かぶクヨ島という小さな島から古い時代にパラワン島に渡来してきたクヌン人の子孫だそうです。お母さんが純粋クヌン人で普段はクヌン語を使っているそうです。パラワンには周辺の島々からたくさんの移民がやってきたため、タガログ語やピサヤの言葉、クヌン語などが使われているのです。ティナさんはガイドの仕事のために英語も勉強しました。ここで生まれ育つただけにマングローブの知識も豊富です。

ボートからはいろんな動植物が眼に入ってきます。枝にしがみついているヤドカリや木の枝で休んでいる緑色の毒蛇(毒はたいしたことないとのこと)、ワニかと一瞬思ったら泳ぐ大トカゲだったりなど、大自然が残っているここパラワンならではの、野生の動植物に出会うことができました。

参加者はツアーが終わってから帰りがけに、マングローブの記念植樹をします。マングローブの種類というのはさやいんげんのような形をしていて、根元部分が尖っていて、干潮時にうまい具合に木からまっすぐに落ちて砂地に刺さるとそこから根が生えるそうです。自然はほんとうにうまくできています。植樹とは言ってもその硬い棒のような種を砂に差し込んで、その回りに土をすこし盛っただけで終わりました。



マングローブツアーに出発



マングローブの枝にいるヘビ



川を泳ぐオオトカゲ



マングローブの枝にしがみついたヤドカリ



ガイドのクリスティーナさん

イワヒグ川のほたるウォッチング・クルーズ Iwahig Firefly Watching



乗客3人用のバンカボートでホテル見学ツアーに出発。川の両岸にはマングローブがびっしりと生えている。

プエルトプリンセサ市内から車で40分ほど行ったところにあるイワヒグ町はほたるウォッチングで有名です。町を流れるイワヒグ川を約1.5キロほど3人乗りのボートで上ります。真っ暗いなかをボートは水の流れの逆らって進みます。しばらく行くとぼつと光をまぶしたように、一瞬マングローブの木全体が光りました。たくさんの蛍です。マングローブのイルミネーションみたいです。不思議なことにガイドさんが赤外線ライトをあてたらその瞬間、いちどに光るのです。ガイドさんの話では「アメリカの蛍はゴキブリほどあるがこの蛍はハエのように小さい」とのこと。水に手をつけると夜光虫が光ります。蛍は2週間しか生きられないそうです。光るのはオスで、それはメスへの求愛行為だそうです。

このほたるツアーが始まったのは2008年です。マングローブの植生を調査していた人たちがこのほたるを見つけ、観光資源になるのではないかと、市に働きかけたというのです。

Travel インフォ

【行き方】プエルトプリンセサ市内からトライシクルをチャーターするのが便利。4、5人まで乗ることができます。料金は600ペソから700ペソ。約1時間弱でイワヒグ川

河口のボート乗り場に到着します。場所は12ページの地図を参照してください。

【クルーズの時間】午後7時ころから始まります。客が多いときには深夜まで営業しています。

【料金】3人乗りのボートで600ペソ。

※カメラのフラッシュ撮影は禁じられています。

※ほたるツアーはプエルトプリンセサ港から小型船で行くコースもあります。

河口近くの海上で小型のバンカボートに乗り換えて川をさかのぼります。

※自分で行くのが面倒な方はパッケージツアーの参加を勧めます。旅行代理店、またはホテルのツーリストデスクに頼めばアレンジしてくれます。



ウゴン・ロック・アドベンチャー Ugong Rock Adventures

サバンビーチや地下河川国立公園に行った帰りに立ち寄ってみたいのが、このウゴン・ロック・アドベンチャーです。高さが300メートルほどの小高い石灰岩の山の中を鍾乳洞が頂上まで続いています。右の写真は人がやっと通れるくらいの狭い通路をロープを伝って登るところです。頂上には下界まで下りするためのジップラインがあります。いちど急降下してから田んぼの上をすれすれに登山口あたりまで滑降します。有料ですが、これを使わないと同じ鍾乳洞の道をまた戻る必要があります。そんなわけで、ほとんどの人がジップラインを使っていました。心臓に負担がかかるとかで登る前に血圧測定があります。

【住所】Brgy. Tagabinet, Puerto Princesa City





バラヨン・フェスティバル Balayong Festival

プエルト・プリンセサの「パラワン・チェリー」
きれいなピンク色の花びらは日本の桜に似ています。

プエルト・プリンセサ市では毎年1月から4月にかけて、日本の桜に似た「パラワン・チェリー」がピンク色の花を咲かせます。ちょうど日本の春先に満開を迎えます。見た感じが日本の桜に似ていることからこういう名前が付けられました。地元では「バラヨン (Balayong)」と呼ばれていて、プエルトプリンセサ市では毎年3月4日に「バラヨン・フェスティバル」が開かれ、チェリーに似せてピンク色で飾り

▲パラワンチェリーの並木の下をパレードするバラヨン・フェスティバルの参加者(プエルトプリンセサ市、リサール通り)

立てられた山車(だし)が市内を回り、ピンクの衣装で高校生たちがストリートダンスを行います。この日は、スペイン人のパラワン探検隊がはじめて辿り着いたという記念日です。プエルト・プリンセサから町の中心部に向かうリサール通りは空港の滑走路と平行してまっすぐに伸びていて、その道端にパラワン・チェリーが十数本植えられています。大きなもので高さは20メートルほどになります。

パラワンに残ったベトナム村(Viet Ville)

Viet Ville
Brgy Sta. Lourdes, Puerto Princesa, Palawan

かつてベトナム難民キャンプとして生まれたこの「ベトナム村(ベト・ピラ)」。1996年につくられた当初は1500人以上のベトナム人住民がいたといえます。フランスパンやベトナム麺の製造工場、カトリック、プロテスタント両教会、学校、仏教寺院もあり、ひとつの外国人コミュニティとしてにぎわい、所内で野菜を育てたりフィリピン人にフォー(ベトナムヌードル)を売ったりしながらこつこつとお金をため、いつの間にか外のフィリピン人より難民の生活のほうが豊かになったそうです。おまけに清潔できれいな収容所は「フィリピンの中のベトナム」として観光スポットにもなりました。

現在、かつてのベトナム難民キャンプはその役目を終えたかのように人もまばらで廃屋ばかりが目立っています。ベトナム住民はアメリカやカナダ、オーストラリアなど欧米の国々に移住したり、フィリピン人と結婚して街中に転居などして、このベトナム村を去ってしまったからです。閑散としたなかに、整然とした通りに残るベトナム語で書かれた道路標識や小さな仏教寺院、ベトナム料理店の看板が、かつてここがベトナム村であったことを伝えています。

ベトナム村はプエルトプリンセサ市内からジープニーで約40分の国道北方線に沿ってあります。ホンダベイの埠頭から5分ほど先に行った場所、アイランドホッピングに行くついでに立ち寄ることもできます。



▲小さな仏教寺院

通りに残るベトナム語の道路標識

ベトナム村の看板(国道に面している)



無料
・ネットでのご予約・お支払いの方は空港送迎無料
・ジム・ジャグジーのご利用 ・ホテル全体のWiFiアクセス

ベストな料金をお約束します!
www.lotusgardenhotelmanila.com
今すぐご予約を!

+63 2 522.1515 | 1227 A. Mabini cor. Padre Faura Sts., Ermita, Manila

Networld Hotel SPA AND CASINO

お問い合せは下記までEメールをお送りください。
sales@networldhotel-manila.com
reservations@networldhotel-manila.com
Tel. No.: (632) 536-7777 loc. 7108

ネットワールドホテルスパ&カジノ
Roxas Blvd., cor. Sen. Gil Puyat Ave., Pasay City, Philippines
A member of: Jipang Group of Companies
World Best Japanese Service within Your Reach!

Home and Hotel Massage Services

Petals Massage

Young and well trained therapists

SERVICES OFFERED:

VENTOSA	400/ hr
SHIATSU	250/ hr
SWEDISH	250/ hr
SHIATSU/SWEDISH	250/ hr
THAI	250/ hr
FOOTSCRUB	300/ hr
BODYSRUB	600/ hr

For Appointment Please call:
(02) 307 7875 / 0920 2446229
unit 3530 Cityland Pasong Tamo Tower, Makati City

ペタルス
マッサージ

若くて、
トレーニングを
積んだセラピスト
による

Promo of the Month
2 hours for only P475
MAKATI AREA ONLY



医師、看護師、日本人
からなる専門集団

日本人の患者様に安心してご受診いただくための
サービスです。病院へ行く前に一度ご連絡ください。

J.H.D

ジャパニーズヘルプデスク

24時間ホットライン Tel: 02-817-1289

★印は、日本人常駐です。

マカティ地区	★マカティメディカルセンター ★東京ヘルスリンク/マカティ	ヘルプデスク直通電話 Tel: 02-623-1054 Tel: 02-506-8989
タギグ地区	★セントルクス/グローバルシティ	Tel: 02-506-7985
アラバン地区	★エイジアンホスピタル	Tel: 02-506-6827
アンヘルズ地区	★アンヘルズユニバースシティM.C	Tel: 045-625-2999(内線2416)
パタガス地区	★セントカプリニホスピタル	Tel: 043-778-4811(内線127)
セブ地区	★セブドクターズホスピタル マクタンドクターズホスピタル	Tel: 032-516-3341 Tel: 032-318-6063
ダバオ地区	★チョンワホスピタル ★ダバオドクターズホスピタル	Tel: 032-318-6057 Tel: 0917-714-5640

《JHD キャッシュレス
取扱海外旅行保険》

- 三井住友海上
- ジェイアイ傷害火災
- 富士火災
- 朝日火災
- あいおいニッセイ
同和損保
- 日本興亜損保
- エース保険
- ソニー損保
- 日新火災海上
- AU 損保
- セコム損保
- エイチ・エス損保
- 損保ジャパン
- AIU 保険

- 診察、検査の予約・手配
- 病院内(検査室・薬局)案内
- 受診時の簡単な通訳
- 緊急患者様の国内外への緊急移送
- 不幸の際の遺体搬送、等

《JHD キャッシュレス
取扱企業保険》

- いすゞヘルスケア
- MUFG ヘルスケア
- 麒麟ヘルスケア
- 三菱電機ヘルスケア
- 日産ヘルスケア
- 日通ヘルスケア
- 日立ヘルスケア
- 日東電工ヘルスケア
- 日本精工ヘルスケア
- 日本郵船ヘルスケア
- 富士通ヘルスケア
- ルネサスヘルスケア
- NEC ヘルスケア
- ソニーヘルスケア
- ジャパニディスプレイ
ヘルスケア
- 味の素ヘルスケア



JHD は
上記のサービスを
ご提供いたして
おります。

キャッシュレスサービスの場合は、
サービス料金を上記の保険会社様
へ直接請求させて頂いております。
通訳を含む場合は、通訳代として、
含まない場合は、アドミニスレー
ション代としてご請求しております。

※通訳代とアドミニスレーション代を同時に請求する事はございません。

結婚手続き



観光ビザ



フィリピンに住むための
手続き



子供の手続き



離婚手続き



親族訪問



笑顔と笑顔をつなぐ
お手伝いをしています。



フィリピンと日本の法律に準拠した、正規で合法的な手続きをすすめます。

KSP INTERTRADE CORPORATION
SINCE 1993

Jalandoni Compd., #65 Don Benito Hernandez Ave., Pasay City,
Metro Manila, Philippines

TEL: (02) 833-0538
(02) 833-0568

FAX: (02) 832-1838

★日本人が常駐しています。

東京事務所

東京都大田区大森本町 1-8-12

大森海岸パークハウス S-107号

TEL: (03) 3765-3115

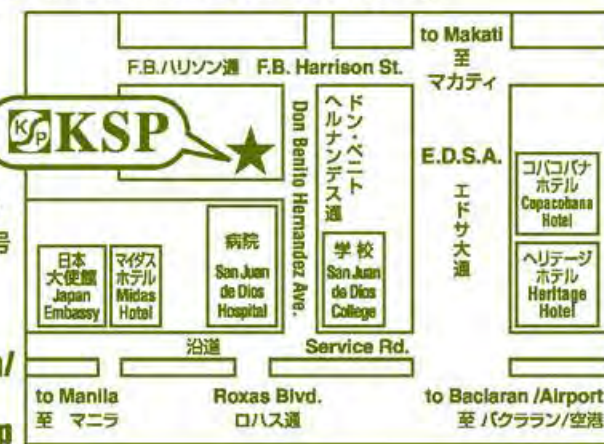
FAX: (03) 3765-3116

●ホームページ

<http://www.ksp-jp.com/>

●Eメール

kspto@mtl.biglobe.ne.jp





HOT SPRING RESORT 88温泉

#9061 National Highway Bagong Kalsada Calamba City, Laguna

射撃場が近日、 オープンします!!

マキリン山麓の
温泉リゾート「88温泉」に
待望のファーストクラスの
射撃場が誕生します。
温泉リゾートで
リラックスされた後に、
思い切って射撃に
チャレンジしてみませんか。
ファン射撃で日ごろの
ストレスを
発散してください。



当温泉はマキリン山の地下深くから湧き出る火山性温泉(源泉99度)で、日本人の方々には熱めの温泉をお楽しみいただけます。マキリン山の裾につくられたリゾートは緑に囲まれ、コテージ式の宿泊施設も整い、韓国レストランでは本場の料理をお楽しみいただけます。ご家族、お友だち連れの週末をどうぞラグナの温泉郷でお過ごしください。マカティからの送迎付パッケージツアーも用意しています。タガタイヤ川下りで有名なバグサンパンをセットにしたパッケージもございます。

Tel. (02)584-4788 / (049)536-1388

Cell. 0920-417-4888 (Smart) 0927-529-8888 (Globe)

www.88resort.com



Nova Beach Resort in Bohol ノバビーチリゾート

ボホール、バングラオ島 (アロナビーチの近く)
タグビララン空港 30分

宿泊 (全18室)、全室エアコン、ホットシャワー完備

フィリピンの有数のダイビングポイントである、
バリカサ島に近い日本人専用のダイビングリゾート
です。ギンガメアジの群れやバラクー
ダの群れとダイビングしましょう。
リゾートの前はマクロ充実のハウス
リーフでノンビリダイブが出来ます。
複数の日本人インストラクター常駐。

日本人経営で
日本人
インストラクター常駐

「体験ダイビング」「ファンダイビング」「海一望のレストラン」「何も無い一軒宿風ビーチリゾート」です。



Home Page → www.bohol.jp

☎ (038)502-8298 Cell. (0920)804-9088 (河村)

E-mail: nova.beach@hotmail.co.jp

akisankawamura@yahoo.co.jp

プエルトガラ

PUERTO GALERA OCEAN CLUB

海と太陽と笑顔の島

プエルトガララの島
なら何でもお気軽に
お問い合わせ下さい。

ダイビング・
フィッシング
ジェットスキー・
バナナボート
スノーケリング・
ビーチホッピング



総合マリンスポーツ 「こんな大物も釣れます」

Summer Connection Beach Resort

WHITE BEACH, PUERTO GALERA, O. R. MINDORO

電話: 0939-550-0007 / 0917-981-0077 (白石)

E-mail: pg_ocean_club@yahoo.co.jp

マップで探そう! MAPメトロマニラ-E2

MANILA OCEAN PARK

フルボディ ¥2500
P1500

ハーフボディ ¥2000
P800

サメとエイに遭遇
Promo
3月16日から5月16日

アクアノート ¥2500
P1500

ドライ ¥600
※予約が必要です P300

プロモについて

1. 期間: 3月16日から5月16日まで。プロモはご来館の全てに適用されます。
2. プロモチケットはウェブサイト、オンラインでの購入、または当パーク販売所で直接お問い合わせいただけます。
3. プロモには次の含まれています。サメとエイに遭遇 - ドライな遭遇 (ご予約はできません)、フルボディの遭遇及びハーフボディの遭遇 - サメとエイに遭遇 - アクアノート (潜水)。
5. 「サメとエイに遭遇」のチケット料金は上記の通りです。

Per DTI-NCR Permit No. A1-0192, Series of 2014

LUNETTA, MANILA

(632) 567-7777 ext. 118・119・123

www.manilaoceanpark.com

Facebook, Twitter, YouTube icons



日本人の職人が精魂込めて作る 本格製麺所

ら~めん麺

餃子皮

特別注文も承ります

セミオーダー麺

こんな麺が欲しい、というご希望にあわせて
既存麺生地を選定し、お好みの太さ、厚さ、
グラムに加工します



Yamato Enterprises Inc.
Special Foods Dept.

Yamato Group

Available at DARUMAYA JAPANESE FOODS CENTER
Plaza 5, Cartimar Shopping Center, Cartimar Avenue, Pasay City

Order : 831-0114

Inquiry : 828-0276, 0998-987-5760



Japan's favorite
SUMO Ramen

フィリピンビジネスの虎の巻



税金の知識がないと、余分な税金を支払う
ことがあります。本書には総所得の定義や
控除可能費用項目などが記載されて
おり、主な税金の概説も付録として
付いています。

好評発売中
価格(フィリピン国内送料・税込)
8,800ペソ

総所得の定義や13ヶ月目給与の控除等が
わかります。フィリピンの所得税法の対訳と
比税法の概説が記載されています。

フィリピン虎の巻 検索



フィリピンでビジネスする上で必読です。
(電子部品製造 業務責任者)

単純な翻訳に終わらない、
エッセンスが詰まった一冊です。
(大手食品メーカー 人事部)

フィリピンでの事業展開の際の
準備するもののリストに追加しました。
(ソフトウェア開発会社 社長)

業務中に何度も開きます。
(製造業 総務部)

好評発売中
価格(フィリピン国内送料・税込)
8,800ペソ

労働雇用省が2012年に発行した
Philippine Monetary Benefit Handbookの対訳版で、
賃金・諸手当に関する労働法が簡潔にまとめられています。

その他好評発売中:

「フィリピン英文財務会計虎の巻」
FINANCE AND ACCOUNTING PRACTICES
IN THE PHILIPPINES
会計の経験があまりない日本人経営者やマネージャーが
フィリピンにおける英文財務会計を理解するのに役立ちます
3,800ペソ

「フィリピン駐在員向け雇用虎の巻」
A HANDBOOK FOR EXPATRIATES
PEZAとDOLEが共同で執筆した本の対訳です。
従業員の雇用契約を終了できる理由・手続き、
どのような場合に人員縮小ができるか等が
分かりやすくまとめられています
5,800ペソ
(上記「フィリピン賃金・手当虎の巻」を以前購入されたことが
ある又は同時購入される場合、2,000ペソ特別割引)

「勤務評定パッケージ」
PERFORMANCE
EVALUATION PACKAGE
2段階賃金制度で定められている勤務評定が
短時間で簡単にできます
価格についてはお問い合わせください

「フィリピン経済特区(PEZA)規則虎の巻」
PEZA RULES & REGULATIONS
PEZA企業が得られるインセンティブ、
自社工場建設の賃貸・売却、投資の保護等
PEZA規則が理解できます
8,800ペソ

「フィリピン経済特区(PEZA)贈申請手続虎の巻」
Part I: 製造・輸出事業及びI.T. 事業向け
企業登録・インセンティブ等各種申請手続き編
PEZA CITIZEN'S CHARTER
Part I: Registration & Incentives for
Export & IT Enterprises
PEZAへの企業登録、登録変更、所得税免除期間延長、
外注許可等の申請手続の仕方、所要日数、申請料金が簡潔に記載
8,800ペソ

「フィリピン経済特区(PEZA)贈申請手続虎の巻」
Part II: 製造・輸出事業及びI.T. 事業向け
建築・環境安全関係申請手続き編
PEZA CITIZEN'S CHARTER
Part II: Engineering Permits & Environ-
mental Safety Compliance
建築許可、建物使用・操業許可等の申請手続きの
仕方、所要日数、申請料金が簡潔に記載
8,800ペソ

上記書籍に関する問い合わせ、目次・購入申込書の要求先:
For inquiries and requests for Table of Contents & Order Form please contact:



YAEHASHI INTERNATIONAL ENTERPRISE 出版・販売
TIN : 236-551-924-000 NV
Cebu Office: B1/L43 VILLA DEL RIO-MACTAN, BABAG, LAPU-LAPU CITY 6015
Metro Manila Office: Unit 10J, Le Grand Tower I, Eastwood City, Brgy. Bagumbayan, Quezon City
☎/FAX: +63(32)496-7627 Mobile: 0917-793-4202
URL: <http://www.yaegashi-int.biz/>
E-mail: crystl@yaegashi-int.biz

Let's Go to Fiestas!

フィエスタへ行こう!

4 APR 月 ▶ 6 JUN 月

フィリピンのお祭りや行事を紹介

カラバオ祭り
(ブラカン州プリラン町)
Pulilan Carabao Festival
5月14日(水)

Fiesta
Map

モリオネス祭り
(マリンドゥケ島)
Moriones Festival
聖週間期間中

パヒヤス祭り
(ケソン州ルクバン町)
Pahiyas Festival
5月15日(木)

ロデオ・マスバテニョ祭り
(マスバテ島)
Rodeo Masbateño Festival
4月8日(火)-14日(月)

モリオネス祭り
(マリンドゥケ島)

Moriones Festival
聖週間期間中の時に金曜日
4月17日(木)-20日(日)

バタンガスとケソン両州の南の海に浮かぶ丸い形をしたマリンドゥケ島。この島の中心であるボアック町で毎年聖週間期間中に開かれるのがモリオネスの祭りである。「モリオン」とは古い時代のローマの兵士がかぶっていたという兜(かぶと)のことで、このモリオン姿の男たちが町中を練り歩くお祭り。そのかぶとは、笑った顔、怒った顔、困った顔、ウインクした顔など、表情はさまざまで、かぶとの頭頂部には馬のたてがみや羽毛の飾りを垂直につけるなど凝ったものが多く、中には芸術品とも呼ぶべき傑作もあり、その製作には半年以上もかかるという(右下写真)。

「聖金曜日」はキリストが、ピラト総督の前に引き出された後、十字架刑に処され墓に葬られたことを記念する日である。イエスが十字架の上で息を引き取った午後3時過ぎ、ローマ兵の一人がイエスの死を確かめるため槍の先でイエスの脇腹を突

いたらイエスはすでに絶命していて、傷口からは少量の水と血が流れ落ちたと聖書にある。そのときのイエスの返り血が槍を持った兵士ロンギヌスの目に入ったことで、もともと目に病があったロンギヌスの目が急に見えるようになったという。その奇跡を祝福してローマ兵の格好をし、町をパレードするのがこのモリオネスの祭りだ。カラフルな鎧(よろい)や膝当てを身に付け長槍を手にした重装備のローマ兵が隊列を作って町内を回る。モリオン姿の親子連れもいる。

刑場に向かうイエスに扮した男性が腰に2本の縄をつけられて十字架を担ぎ、ローマ兵に引きずられるようにして道を歩く(左下写真)。力尽きたイエスが地面に倒れ込むと眉毛をつり上げて怒った顔のモリオン姿のローマ兵らが容赦なく鞭を振るい、イエスを蹴り上げる。イエスがそれでも立ち上がって十字架を担ごうとするとまたその重さに倒れ込む。そのたびに道の両側を埋めた見物人からわっと歓声上がる。十字架刑を宣告されて十字架を引きずり、刑場のあるゴルゴダの丘に向かうイエスとローマ兵を演じるパレードがあるこの日が、聖週間のなかでもいちばん盛り上がる。

夜になると町の広場で音響設備を駆使したキリストの受難の生涯を劇にした「セナクロ」がたくさん町民の参加で演じられ、祭りは最高潮を迎える。また島の南西にあるガサン町の町でも小規模のモリオネスの祭りが行われる。夜にはキリストやマリア像を載せた「カローサ」が教会から街に練り出し、数百人規模の「プロセッション(祈とう行進)」が行われる。

マリンドゥケ島は美しい海に囲まれた小さな島で、とりわけ南端にあるエレファント・アイランドの高級リゾートは地中海の眺めのような別世界をつくっている。聖週間の休日をリゾートで過ごしながら、モリオネス祭りを見学しにボアックまで足を伸ばすのもいい。

モリオンの兜(かぶと)職人(ボアック町で)



●アクセス:

ブエンディアまたはクバオのバス(JAC Liner 他)ターミナルからケソン州ルセナ市のダラヒカン港に行く。所要時間は約3-4時間。そこからマリンドゥケ島パラナカン港(ボアック町の北部)またはカウイト港(同南部)行きのロロポート(フェリー)に乗り約3時間。港からジブニーに乗り換え、ボアック町まで約30分。待ち時間を合わせると約10時間強。聖週間期間中は混み合っているため早めにチケットを入手すること。またボアック町にはホテルが数軒しかなく聖週間期間中はすぐに満杯になるので旅行代理店やインターネットを通じた確実な予約が必要。

JAC Liner ☎ 928-6140 <http://www.jacliner.com>

ロデオ・マスバテーニョ
(マスバテ島)
Rodeo Masbateño Festival
4月8日(火)・14日(月)



●アクセス:
マニラからPAL Express 航空が運航している。
所要時間は75分。

マニラから飛行機で約1時間半のところにあるピコール地方のマスバテ島で毎年4月に開かれるのが「ロデオ・マスバテーニョ祭り」だ。カウボーイ姿の男女が逃げる牛に素手で飛びついて、柔道の絞め技のように首をひねって力ずくで倒し、4本の足を縛り上げ、その時間と技を競う。子牛もいれば雌牛、雄牛、それに背中にコブのある牛まで、格闘する相手はさまざま。ロデオはもともと、アメリカのカウボーイや牧童が牛を相手に腕や度胸を試す遊びから始まったスポーツだが、マスバテ牛の性格は穏やかなのか本気で人間に突っかかることはしない。

雄牛の背中に乗る競技ではいやがる雄牛から振り落とされたカウボーイに対しても牛は角の代わりに鼻先でちゃんとつつくだけだ。フィリピン大学(UP)ロ

スバニョス校や、ミンダナオ州立大学など地方代表の男女の学生グループも参加する。競技場の外では関係者に子牛のレチョンが振る舞われる。ここマスバテ島は牛の名産地だそうで、マスバテ牛は町の一村一品運動の要という。

マスバテ島は、ルソン島の南、パナイ島やセブ島の北側に位置する。行政区分はピコール地方に入る。マスバテ島から大型バンカでピコール地方、ソルソゴン州のピラール町までは2時間半。ピラール町からはマニラのクバオ行きやアラバン行きの直行バスが出ているので(所要時間は約12時間)、マスバテ島への帰省客はソルソゴンを経由して船を使うことが多い。マスバテーニョと呼ばれる固有の言葉が話されている。

マップで探そう! MAPメトロマニラ-D4

Cafe Isabel
カフェ・イサベル

粋でおしゃれな街サンファンに残る、1927年建築の洋風邸宅。その建物は今、カフェ・イサベルとしてよみがえりました。

455 P. Guevarra St. cor. C.M. Recto St. San Juan, Metro Manila
Tel. Nos. 726-9326 / 725-5089
www.cafeysabel.com

日~木: 午前7:30 - 深夜12時
金/土: 午前7:30 - 深夜2時

カラバオ祭り
(プラカン州プリラン町)
Pulilan Carabao Festival
5月14日(水)

ケソン州のパヒヤス祭りと同じ時期に開かれる、農業の守護聖人サン・イシドロを祝い、かつ働き者のカラバオ(水牛)に日ごろの感謝を捧げる祭り。祭りの主役はあくまでカラバオで、50頭近くが参加する。近くの公園に農家の主とともに集合したカラバオは、まず消防用ホースでいっせいに水をかけられて清められる。次に、絵の具で花や草木、太陽などをボディペイントされる。絵を描くのは子どもからプロの画家までいろいろ。牛によっては黒光りするくらいにオイルを塗られる。ボディペイントや化粧を施されながら木陰でしばらく休んだ後にいよいよ出番だ。カボチャやバナナ、トウモロコシ、ココナツの実などで飾り付けされた山車をゆっくりと引きながら町内をパレードする。町の教会の前にさしかかると飼い主に命じられるままに前足を折り曲げてひざまづく。その格好はまるで祈っているかのようで、そのたびに沿道の見物客から大きな歓声と拍



手が沸き起こる。まだそんなにポピュラーな祭りでないため道路もさほど混雑しないのでマニラからも行きやすい。最近は首都圏からの見物客も多い。



マップで探そう! MAP3-15

1974年創業・マニラ随一の信用を誇る!! Website: www.friendshipmanila.com

フレンドシップ・ツアーズ Friendship Tours

永住・退職者ビザ(PRA)取得代行いたします
日本国大使館認定/査証申請代理機関

フィリピン手作りの旅、手配致します

(マニラ)3F Dusit Thani Manila, Makati City
デュシット・タニ・マニラの3階
TEL. (02)894-1124/840-1060/893-0291
石倉・ニナ・廣瀬・岩崎・遠藤・内村
時間外連絡先: 0918-914-5523/0928-506-8162

【営業時間】 午前8時30分~午後7時
日曜・祭日: 休業 土曜午後1時まで
E-mail: info@friendshipmanila.com
(セブ)Tel. (032)345-3459/344-4825
時間外連絡先: 0917-524-3373 (久保田)

パヒヤス祭り (ケソン州ルクバン町) Pahiyas Festival 5月15日(木)

農業の守護聖人サン・イシドロを祝う祭り。「パヒヤス」とは「感謝を込めて神様へ収穫物をささげる」という意味で、作物の無事の収穫を祝う日本の秋祭りにも通じるところがある。パヒヤスはキリスト教徒の聖山といわれているバナハウ山のふもと、ケソン州ルクバン町で毎年開催されている。祭りの当日、沿道の家々は2階部分まで、「キピン」と呼ばれる色づけした米の粉で葉を型どった飾りや、カボチャやトマト、フルーツや花で彩り豊かにデコレーションされる。夕方になると、村々のビューティコンテストで勝ち抜いたカップルがパラソルを差し、一組ずつパレードする。「サンタクルーサン」と呼ばれるこのパレードが祭りのハイライトで、いちばんの人気。優勝のカップルには賞金と商品が贈られる。フィリピンではどこの山奥の村祭りに行っても美人コンテストがつきものだ。

祭りの飾り付けで使うキピンは紙ほどの厚さで、祭りの当日にはそのまま油で揚げておやつとして道端で売られている。日本の煎餅やおかきに似たあっさり味で、塩を振りかけて食べる。こ

米の粉からつくられた紙くらの厚さの色とりどりのキピン。油で揚げて食べることができる。



祭りのハイライトの「サンタクルーサン」。

こルクバンの名物としてはまず、「パンシット・ルクバン」。パンシットは誕生日などの祝い事では欠かせない焼きそばに似たフィリピンの麺料理で、パンシット・ルクバンはその麺をココナツ酢につけて食べるのが特徴。これも屋台で売られている。またお土産で人気があるのが「ロンガニーサ」と呼ばれる甘い味の豚肉ソーセージ。ほかの地方と違ってニンニクをより利かせてココナツ酢を加えている。

●アクセス：

JAC Liner バスのブエンディアまたはクバオのターミナルからケソン州ルセナ市のグランドターミナル行きに乗る。所要時間は約4-5時間。そこからジープニーでルクバンに向かう。
JAC Liner ☎ 928-6140 <http://www.jacliner.com>



City Garden Suites
Manila

無料 ネットでのご予約・お支払いの方は空港送迎無料
・ホテル全体のWiFiアクセス
・ジムのご利用

\$54より

ベストな料金をお約束します!
www.citygardensuites.com

今すぐご予約を! +63 2 536.1451 | 1158 A. Mabini St., Ermita, Manila

マップで探そう！マニラMAP 6-G3 パサイMAP メトロマニラ-G3

www.granprixhotels.com

Gran Prix
hotels & resorts

当ホテルはお客様のそれぞれのライフスタイルに
Bring your Lifestyle
to a different dimension
対応できるサービスを提供いたします。

ご予約・お問い合わせは下記までお気軽に!

Head Office (632) 3326511
Manila branch (632) 3533319 Pasay branch (632) 8865159

マップで探そう！マカティ店MAP 2-H4 マニラ市エルミタ店MAP 6-F4 マニラ市ロビンソン店MAP 6-H2

TONG YANG
Shabu-Shabu & BBQ Restaurant
あなたのお好きな食べ物を、好きなだけ。

食べ放題! 飲み放題!

399 net*

しゃぶしゃぶと焼き肉ランチビュッフェ
月曜日から金曜 (祝日は除く) 午前11時~午後2時半

P585*net しゃぶしゃぶと焼肉
ランチビュッフェ: 土・日曜・祝日 ディナービュッフェ: 毎日
P515net*しゃぶしゃぶ
ランチビュッフェ: 土・日曜・祝日 ディナービュッフェ: 毎日
*税込み、サービスチャージなし

TONG YANG BRANCHES: SM MEGAMALL (02) 831-3637, 470-3638
JUPITER MAKATI (02) 899-3383, 897-4148 SM CITY FAIRVIEW (02) 332-5236, 351-7838
TONG YANG ROBINSONS PLACE ERMITA MANILA (02) 354-3168, 565-7157
TONG YANG GARDEN ERMITA MANILA (02) 516-9114, 708-2403
ETON CENTRIS WALK EDSA (02) 17-9784, 217-5735
TONG YANG PROMENADE GREENHILLS (NOW OPEN)
SM CITY GENERAL SANTOS General Santos City (083) 878-0480
www.tongyanghotpot.com

ネクストストップ[®] ルクバン

▶▶▶ NEXT STOP: LUCBAN

By Marika & Mayumi



フィリピン人アーティストのマリカと日本人キュレーターのまゆみ。食とアートに夢中な二人が、地元ならではの味、奇想天外な生活の知恵、フィリピンにしかない体験をお届けする「NEXT STOP」。今回は、マニラから少し足を伸ばしてセソン州ルクバン市に向かいました。



バナハウ山麓の街ルクバンはマニラからバエ湖沿いの山道を南下すること約4時間の所に位置します。「ルクバン」という地名は、隣町からやって来た3人の狩人の伝説が起源だと言われています。狩りの途中で道に迷った男達たちが、木陰で休息をとろうとしたところに、不吉な鳥であるカラスが飛んできたので、場所を移動して今度はルクバン(ザボン)の木陰に腰かけました。そこで聞こえてきたカワセミのつがいの美しい鳴き声に縁起を担ぎ、そのままその場所に定住したと言い伝えられています。この物語は自然に関する迷信で構成されていますが、現在でも、ルクバンを見下ろすバナハウ山には神霊が宿ると言われ、多くの巡礼者が登山に訪れます。また農業が生活の中心であったルクバンの人々は、自然の神に豊作を祈る収穫祭を行ってきました。

こうした古代より土地に根付いた信仰は、スペイン植民地政府によってカトリック教を布教する手段として利用されました。「ディワタ」と呼ばれる土着神は、農家の守護神・聖人イシドロに置き換えられ、人々は新しく建設された教会で年に一度の収穫祭を行うようになりました。時が経つとともにお供え物が教会の中では収まり切らなくなり、各家庭の玄関前にお供え物を飾り始め、現在の「パヒヤス祭」の形へと変化していきました。毎年5月15日に開催される収穫祭では、聖人イシドロの行進経路にある全ての建物の外壁が、野菜や果物で飾りつけられます。2ヶ月前から準備に入るといわれるほど、地域コミュニティにとって大切な、年に一度の華やかなお祭りです。

Pahiyas



パヒヤスの創造的なエネルギーは若くて有望なフィリピン人アーティスト、レスリー・チャベスや、このページをデザインしているマーク・サルヴァトウスなどの才能を生み出しました。ペインターとして国際的に作品発表をしているチャベスは、家族が経営している店舗空間を利用して、国内外のアーティストに滞在制作の機会を提供しています。



家族総動員でパヒヤス祭の準備中

これまでに、マニラ、パコロドなどフィリピン国内やマレーシアや韓国などアジアのアーティストを迎えてきました。

また地元で活動するアーティストたちに、アトリエを開放するように働きかけ、行政には空きスペースを利用したギャラリーの開設を交渉するなど、コミュニティの育成に取り組んでいます。ルクバン・アーティスト・ギルドと呼ばれる地元のアーティスト連盟のメンバーの作品を集めた展覧会の企画も手がけています。

チャベスは、近年のパヒヤス祭に、ジョリービーのマスクットが登場するように、企業からの出資が年々増え、それとともに街の人々の主体性が薄れていると話します。彼のような若いアーティストたちが、パヒヤス祭を商業化の波から守り、住民の手で作り上げる、創造性溢れる文化として、未来に引き継いでいくことでしょう。

チャベスにルクバンのおススメを聞きました。まずは、お天気。熱帯雨林に位置するため、ルクバンでは、年間を通してしとしと雨が降り続きますが、4~5月の真夏以外は、比較的涼しく過ごしやすい気候です。空気が澄んでいて、バナハウ山から流れてくる地下水は冷たく新鮮です。また雲が開けて光とともに、バナハウ山が姿を見せる瞬間は神秘的な体験です。

ルクバンのマリエンダは安くておいしいことで知られています。



ルクバンのロンガニーサ



レスリー・チャベスのアトリエ

チャベスの一押しのルクバン名物、パンチット・ハブハブは、街のあちこちで路上販売されています。農作業中に手をつかわずに食べられるおやつとして作られた焼きそば「パンチット」は麺、「ハブハブ」は熟々の麺を口に入れるときの音から来ている。路上のカートからレストランまで、いたるところで販売されているまさに庶民の味。麺から作っているレストランでは、乾麺を販売しているところもあり、お土産におススメです。また、ルクバンで忘れてはいけないのが、ルクバン・ロンガニーサ(ソーセージ)です。オレガノとパプリカ、そしてガーリックがたっぷり入ったロンガニーサはサッパリしていて、日本人の口にも良く合います。ロンガニーサも街中どこでも手に入りますがニンニクの香りが強いのでお土産にされる方は、密閉できる袋の持参をおススメします。実はルクバンのお店では、環境保護のためにビニール袋の使用が禁止されています。どのお店でも新聞紙や不要な紙をリサイクルした手作りの袋を使っています。食べ物はバナナの皮に包んでくれます。



上:バナナの皮に包まれたパンチットハブハブ
下:ハロハロンのお持ち帰りはこんな可愛い空き缶に。



晴れた日には、コンセプション通りにあるC Barの二階から、バナハウ山が綺麗に見えます。



左:サン・ルイス教会 (St. Luis Church)
上:カマイ・ニ・ヘス・ヒーリング・センター
(Kamay ni Hesus Healing Center)



ロングニーサは干した状態で販売されています。



ルクバン出身のもう一人のアーティスト・マーク・サルヴァトゥスのおススメは、コンセプション通り (La Purisima Konception Street) です。

街の中心であるサン・ルイス教会の前面にある、街を東西に走る通りです。教会から東へ進むと住宅街へ、西へ向かって歩いていくとゆるやかな坂になり、丘の上には小学校があります。下校時には、通りに並んだ駄菓子屋さんやマリエンダカートは、元気なこどもたちで大にぎわい。また小学校の手前には墓地があり、特別な行事の前には、家族が墓石の掃除や白くペンキを塗り直したりする様子が見受けられ、

ルクバンに代々伝わるコミュニティの歴史と家族を大切にする人々の思いに触れることができます。

ルクバンの観光名所として知られているのがカマイ・ニ・ヘス・ヒーリング・センターです。ある一人の神父が夢の中で神様からのお告げを受けて創設したといわれています。大きな丘の頂上へと続く、310段の階段を登りながら、聖書に記されている主要な場面のジオラマを通り、無事頂上に辿り着けば身体・精神的な病が治ると言われています。

マニラからルクバンへのアクセスは、主要バスターミナル (Araneta Center Cubao in QC、Gil Puyat cor. TAFT Ave. in Pasay) から、ルセナ (Lucena) 行き、またはラグナ・サンタ・クルーズ (Sta. Cruz, Laguna) 行きのバスに乗車し終点で下車。その後は、ルクバン行きのジープニーで約1時間でルクバンに到着します。ホテルやリゾートもありますので一泊旅行をお楽しみください。

Kiping



C Barの壁画はマーク・サルヴァトゥスとアンジョ・ボラルダの共作



Illustrations and photos by Mark Salvaturo



上の男性が着用しているのは、サルケット (salukot) と呼ばれる伝統的なヘルメット

マリカ・コンスタンティーノ (Marika Constantino)

アーティスト。マニラを拠点に国内外で展覧会を開催している。その他、執筆活動や展覧会の企画も手がけている。98Bコラボラトリーの共同ディレクター

平野真弓 (Mayumi Hirano)

アートキュレーター。現在マニラを拠点にフィリピンの現代アートの調査を進めている。98Bコラボラトリーの共同設立者



フィリピン リゾート ウェディング

日本人ウェディングプランナーが
ご希望をお伺いし、理想に近いプランを
ご提案いたします。
当日は専属スタッフ(介添・着付・通訳)が
お世話をさせていただきますので、
フィリピンのサービスに不安な方も
ご安心くださいませ。

レンタルドレス・タキシード、挙式の備品等(一部)は日本より
輸入!日本人のお客様にご満足いただける、デザインと品質
です。

- セブ島が中心ですが、その他の都市もご相談ください
- 記念日・ポートレートなど、記念撮影のみのコースも有ります
- ガイド・車等貸切の、VIPオプションツアーも手配可能♪

Eris Bridal エリスブライダル <http://cebuwedding.jp>
まずはメールにてお問い合わせください★ info@cebuwedding.jp
電話(日本) 045-716-9743 (フィリピン) 0915-716-1974 / 032-316-0590

マップで探そう! → MAP 3-A5

Condo for Rent マカティのコンドミニアム 短期レンタル中!



マカティオフィス街
中心部、素敵な風景と
最高級の家具、
調度品等含む!
1ベッドルーム
●2,000ペソ/1日間

E-Mail: marissahawkins@yahoo.com Tel: 501-3985 Cel: 0927-8166080 / 0920-2446229

ウェブサイト制作
SEO・SEM Google, YAHOO!
ショッピングサイト制作
データ統計

オンライン
to
オフライン

ウェブ・システムで
あなたのビジネスを、さらに円滑に

某日系大手での実績と現地実績から生まれた
弊社独自の ITノウハウをご提供

各種メディア広告で
あなたのビジネスを、強力にサポート
フィリピン各種オフラインメディアを通じて
あなたのビジネスを広告発信

新聞・雑誌広告
タクシー広告
街頭看板
イベントプロデュース

オンライン・オフライン広告で
フィリピンでのビジネスを
ツールに強力サポート

GLOCALIZER INC.
15F RCBC Plaza Tower 116819
Ayala Ave, Makati City 1200
TEL: +63-2-517-2848
✉ info@gclizer.com
www.gclizer.com

マップで探そう! → MAP 1-C6

||||| PILIP 不動産

フォート・マカティ・オルティガス・ロックウェル・マラテ・セブ・ボラカイ

www.property-ph.com

売

即現金
買取

借

最安宣言
100%祝い金

買

優良
中古

内

ローカル価格
日本クオリティ
装

(比較してください)

02-550-1727

(ナビマニラを見て・・・とご連絡下さい)



www.ph-visa.com

永住権

クオータビザ・リタイアメントビザ
2年間ローン支払い可能
無料相談実施中

Gran Prix

hotel
Manila



当ホテルはお客様のそれぞれのライフスタイルに
Bring your Lifestyle
to a different dimension
対応できるサービスを提供いたします。

www.granprixhotels.com



ご予約・お問い合わせは下記までお気軽に！

Head Office (632) 3326511

Manila branch (632) 3533319 Pasay branch (632) 8865159



美鈴

Misuzu Japanese Restaurant



「マニラで三番目にいいと」

評判の居酒屋です！
二階座敷席・歓送迎会など
各種宴会にうってつけ！

ランチ P200より！

11:30am～3:00pm *サービス料別

営業(年中無休)朝11:30から翌朝5:00まで

1717A Mabini Street, Malate, City of Manila ☎353-7376



JAPANESE KITCHEN



集

TSUDOI

焼き肉コーナー有ります！



焼き肉プロモ

90分焼肉

食べ放題!!!



日本人が心をこめて調理します

おつまみ豊富 厳選食材

営業時間: 夕方5:00～翌朝3:00

G/F 638 General, Malvar St.,
Malate, Manila Call: (02)522-0402



世界空手道場 練習生募集!

空手・キックボクシング・ジム・その他 館長 添野義二 支部長 鈴木 勇
1726 Jorge Bocobo St., Malate Manila ☎521-0841 Cel. 0947-886-9259





정상てっぺん

日本・韓国総合食品

日本食材・韓国食材・品揃え豊富

気さくな日本人が
経営するお店です!

電話 553-7968
携帯 0947-3576936
FAX 553-4673
Eメール jap.kor.grocery@gmail.com



Unit C, G/F Marvin Plaza Bldg., 2153 Don Chino Rocas Ave. cor. Herrera, Makati



Presyo

値段は次の市場で調べました。
調査日: 2014 年 3 月 5 日
● 魚 (Fish) Seaside Market in Bacaran ●
● バギオ野菜 (Baguio Vegetable) Cartimar
in Pasay City

ガソリン価格
グローバルシティのシェルススタンドにて。

Diesel ディーゼル Unleaded 無鉛ガソリン

44.80 54.05

1 万円 = P4,370 (3 月 5 日)
(マニラの市中間替商売)

注: 野菜や魚介類の値段は季節、天候、輸入の量、大きさ、産地、種類によって変動します。上記はあくまでも目安として下さい。魚の日本語名は『魚』(フィリピン版, 1979 年)を参考にしました。

肉類	野菜
Beef 牛肉.....P280 (±P0)	Asparagus アスパラガス.....P250 (±P20)
Pork 豚肉.....P190 (±P0)	Cabbage キャベツ.....P30 (±P5)
Chicken 鶏肉.....P130 (±P5)	Carrots ニンジン.....P50 (±P30)
	Lettuce レタス.....P80 (±P30)
	Cucumber キュウリ.....P45 (±P0)
	Big Tomato バギオトマト.....P150 (±P30)
	White Onion タマネギ (白).....P50 (±P0)
	Celery セロリ.....P60 (±P0)
	Potato ジャガイモ.....P65 (±P15)
	Radish 大根.....P30 (±P0)
	Green Pepper ピーマン.....P120 (±P20)

値段をチェック!

値段は 1 キロ当たり / Per 1 kg
最後の数字は 2013 年 12 月 5 日
との比較値

魚介類

Talakitok (タラキートツ) しまあげ.....P350 (±P50)	
Lapu-Lapu (ラブラブ) ラブラブ.....P450 (±P30)	
Salay-Salay (サライサライ) あじ.....P200 (±P20)	
Dapa (Dapang Salinas) (ダパ) したびらめ.....P280 (±P20)	
Tilapia (テラピア) いずみだい.....P120 (±P10)	
Salmon (サーモン) 鮭.....P550 (±P50)	
Pampango [White/Black] (パンパノ)	
まながつお (白・黒).....P350 (±P0)	
Tuna (ツナ) まぐろ.....P480 (±P20)	
Blue Marlin (ブルーマリーリン) ブルーマリーリン.....P400 (±P50)	
Eel (イール) うなぎ (ビコール産).....P800 (±P100)	
Sugpo Large (スグポ) くまび (大目).....P800 (±P200)	
Cuttlefish (カトルフィッシュ) 甲イカ (大).....P180 (±P70)	
Pusit (プシット) イカ (長目).....P350 (±P0)	



ミンダナオで見かけた 「センナリバナナ」のつぼみ

食のメモ

これはミンダナオ島のゼネラルサントス市の公園で見かけた、長いバナナの房の先についている紫色のつぼみです。このバナナは日本では「センナリバナナ」と呼ばれています。マレー半島やジャワ島では観賞用や家畜の飼料としてよく栽培されているそうですが、フィリピンではあまり目にしません。

センナリバナナは名前の通り実を 1000 個成らすというバナナで、茎のてっぺんからぶら下がる果軸の長さは 2 メートル以上にもなります。写真のバナナもつぼみの先が今にも地面に届きそうでした。地面を掘ってやると更に伸びていくそうです。一つの実はモンキーバナナをひと回り小さくしたほどですが、20 本ほどのバナナがきれいな円形に並び、それがびっしりと見事な段状になって重なり長い房をなしていました。

この紫色のバナナのつぼみは「ブノ・ナン・サギン (バナナのハート)」と呼ばれています。通常のバナナのつぼみですと、ココナツミルクで煮るなどして食用になります。またつぼみの付け根から生えているのが花で、乾燥させたものを、肉を甘酢で煮た料理「バクシウ」の食材として使われます。



New Hatchin

Japanese Grocery

一生鮮食品が自慢の
日本食材店!

MAKATI 店
Tel: 897-7207/478-4038
836-7276
Fax: 890-7209
携帯: 0917-560-7298 Globe
0918-965-2178 Smart
0922-899-7280 Sun

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

Eメール: hatchin1@pldttdsl.net

日本向け! 最高級・宅配マンゴー

フィリピンからいちばん喜ばれる贈り物

お値段は季節や天候により変動します。
マニラ新聞の広告でご確認いただくか、
弊社に直接お問い合わせ下さい。

説明・申込書を送りますので下記メール
アドレスにお問い合わせ下さい。

Diamond Star Agro Products, Inc.
マニラ事務所: No.2764 Daag Hari St.,
United Paranaque 1 Subdivision,
Paranaque City 担当: 堀川
Tel: 02-839-2822/838-4684
Fax: 02-839-2822/838-4621
Cell: 0917-527-5191
E-mail: takuhaimango@yahoo.com

5kg (20個入) P3,500
2.5kg (10個入) P2,300
4月～6月までのお値段



総括料理長、加村のこだわりをお届け!

パサイロードにあるモダンなバー&レストラン7広々とした店内はテーブル席・カウンター席・VIPルーム(4室)で食事をするにもしっかり飲むにもおすすめ。日本料理からフィリピン料理まで、盛り付けも美しいジャパニーズ・フュージョンが楽しめ、各種宴会・パーティー・二次会・歓送迎会・誕生会・サークル打上げパーティーまで幅広くご利用頂けるレストランです。

**日本料理、フィリピン料理
品数豊富!!**

TOWER POWER & BEER BOTTLE PROMO
ドリンクメニューも充実!!

営業時間: 6PM-6AM
2F Ginbo Bldg, 824 Arnaiz Ave (Pasay Road), Makati
Tel. 893-7425

T7 Bar & Restaurant

マカティシネマスクエア PASAY
AMORSOLO RD.
PASO DE ROXAS
ベルトリン
MAKATI AVE.





(左) ベンカブ・ミュージアム
ベンカブ作品の展示室
「Bencab Gallery」

(下) ベンカブ・ミュージアム
「Buloli」の展示

フィリピンの美術館 & ギャラリーめぐり

バギオのアートシーン

Baguio Art Scene by 山縣 量子

マニラ首都圏から車で北へ6時間、標高1500mに位置するバギオ市は、先住民族が暮らしていた森に囲まれた小さな村を、アメリカ人が植民地時代に避暑地として開発した場所です。町の中心にはバーナム公園、東にはかつての米軍保養地で、今はゴルフコースやリゾートホテルが点在するキャンブ・ジョン・ヘイがあります。豊かな自然と過ごしやすい気候は、フィリピンの軽井沢とでも言え、国内外から多くの観光客が訪れます。

バギオでは多くの芸術家が、先住民族の伝統文化に触発され、そこにフィリピン人としてのアイデンティティを見いだしました。1988年にはナショナル・アーティストのベンカブ（ベネディクト・カブレラ）、映画作家のキドラット・タヒミック、サンティ・ボセ、ベ

ンハー・ピエラヌエバ等の芸術家が「バギオ・アーツ・ギルド」というグループを結成しました。彼らは、先住民族の文化を引き継ぎ、また自然素材を使った芸術活動を展開しました。彼らは、国際的なアート・イベント「バギオ・アーツ・インターナショナル・

フェスティバル」を開催し、バギオは独自のアートの発信地となりました。その後、1990年の大地震、中心メンバーだったサンティ・ボセの急逝（2002年）、また芸術家同士の確執などにより、バギオのアートシーンが活気を失った時期もありましたが、近年は若い



ベンカブ・ミュージアムの入口



芸術家達がバギオのアート魂を受け継ぎ、新しい発想や表現を加えて発信しています。今回は現在のバギオのアートシーンの中心となる2つのアートスペース、ベンカブ・ミュージアムとVOCASをご紹介します。

ベンカブ・ミュージアム

バギオを訪れたら是非足を運んでみたいのが、町の中心部から車で20分ほどのところにあるベンカブ・ミュージアムです。このミュージアムはナショナル・アーティストであるベンカブが2009年にオープンした美術館です。モダンな外観の美術館は山の斜面に建っており、入口のある道路側

からみると平屋の建物としか見えないのですが、実はそこは4階で最上階です。そこから下の階へ下っていくと常設展示、企画展示の部屋が大小あわせて8室ほどあり、とても見応えある美術館です。

入口のある階から一階下がったフロアには、ベンカブ自身の作品の展示室「Bencab Gallery」、コ



ファーム&ガーデンから見上げたミュージアムの建物（右）とベンカブのアトリエ（左）

ベンカブ・ミュージアム「カフェ・サベル」の人気メニュー
ファームで栽培された新鮮な野菜やハーブがふんだんに使われている



Bencab Museum

Km.6 Asin Road, Tadilangan Tuba, Benguet, Philippines
+(63)-74-442-7165 / +(63)-920-530-1954
火曜～日曜 9:00 - 18:00

ルディリェラ山岳地方の先住民の工芸品を展示する部屋「Cordilera Gallery」、特別展のスペースなどがあります。「Bencab Gallery」では、1963年にベンカブがフィリピン大学美術学部を卒業した当時の作品に始まり、彼がミュージアムとして描き続けたサベル（60年代にマニラの貧困地区でスカベンジャーとして生活していた女性）をモデルにした作品、家族と共に暮らしていた70年代のロンドン時代の作品、フィリピンに帰国し制作の拠点をバギオに移した80年代半ばから現在に至までの作品など、ベンカブが50年間近くにわたって制作した絵画、版画、彫刻などの作品群が展示されています。また特別展のスペースでは、マニラを拠点とする芸術家等の個展が定期的開催されます。ここで開催される個展は質が高いものが多く、フィリピンアートのファンは、マニラからその為のみに6時間をかけて観に来るそうです。

美術館をさらに下ると、階段正面にはイフガオ族のお米の神様「bulul」の大小さまざまな木彫が並んでいて絶好の撮影スポットです。階段の両側にある展示室では、厳選されたフィリピン・モダンニズムの代表作家のコレクション、

国内外で活躍するフィリピン現代美術作家の常設展示、バギオを拠点に活躍する現代美術作家の作品など、とても充実した展示が行われています。

建物が一番下の階には「Café Sabel」があります。ここから庭に出ると、そこには広大な敷地を有するファーム・ガーデンが広がっています。小川が流れ、植物が生茂る敷地にはイフガオ族、カリంగా族などの先住民の伝統家屋が移築されており、ガイド付きエコ・トレイル・ツアーも行われています。カフェでは、ファームで収穫された野菜やハーブをふんだんに使ったサラダやハーブティーなどが楽しめます。

キドラット・タヒミックの運営する2つのアトリエスペース

現在のバギオのアートシーンを、ベンカブと並びけん引するキドラット・タヒミックは、国際的に高く評価されている映画作家ですが、インスタレーションやパフォーマンスアートなども手がける多才な芸術家です。2012年には福岡アジア文化賞を受賞し、日本でもよく知られています。タヒミックは1942年にバギオで生まれ、フィリピン大学を卒業、ペンシルベニア大学の経営学修士（MBA）を取得し、パリの経済開発機構（OECD）で研究員として働いていたという、



芸術家としては異色な経歴の持ち主です。パリ滞滞時に芸術に目覚め、仕事を辞めてドイツに渡り、芸術家のコミュニティの中で生活をしていた際に、ガラス工芸作家の奥様のカトリンさんと出会ったそうです。2人は結婚してフィリピンに帰国、タヒミックは自主制作映画作家としての道を歩みはじめ、バギオを拠点に芸術家としての活動を続けて今に至っています。彼の3人の息子達、キドラット、カワヤン、カブンヤンもそれぞれが写真やインスタレーション作品などを手がけるアーティストとして活躍中です。

2004年から、タヒミックはバギオの目抜き通り「セッション・ロード」の雑居ビル5Fに、家族と共にアトリエスペース「Vocas (Victor Oteyza Community Art Space)」を運営しています。Victor Oteyzaは、タヒミックの叔父で、「サーティーン・モダン」と呼ばれたフィリピンのモダンアート運動を代表する13人の芸術家の一人です。このスペースは、彼にちなんで名付けられたようです。

木が鬱蒼と生茂り、川が流れ、ところどころに現代美術の作品が飾ってある何とも不思議な VOCAS の空間は、展示スペース、ステージ、ベジタリアンカフェ「Oh My Gulay」が一緒になっていて、バギオを拠点とする芸術家や学生、アートファン、旅行者、そして海外から訪れる芸術家や美術関係者にとってサロンの役割を果たし

ています。私が訪ねた日には、地元作家のクラフト展のオープニングがありました。先住民のダンスや演奏などのパフォーマンスの中、タヒミックご夫妻も訪れる人達と気さくに話をしていました。このオープンな雰囲気は、新しいアートプロジェクトのアイデアや、アートを通した人との繋がりが生まれるかけがえのない「場」となっているようです。旅行者にとっても、窓から一望できるバギオの町を眺めながら、そのバギオの芸術家達のエネルギーを肌で

感じられる魅力ある空間です。

タヒミックは、VOCAS から徒歩で5分程のところにも新しいスペース Assumption を建設中です。もともとそこに生えていた木を建物の骨組みとして利用し、空き瓶や廃材を使って床や壁をまさに手作りしているオーガニックな建物は、そのもの自体が巨大なインスタレーション作品です。まだ完成してはいないものの、2013年11月にはソフトオープンし、中

のカフェは既に営業しています。

Vocas(Victor Oteyza Community Art Space)

5F La Azotea Building
108 Session Road, Baguio City
営業時間：11:00 - 20:30

Assumption

32 Assumption Rd., Baguio City

電話は Vocas と Assumption どちらも +(63)-74-446-0108





上から時計反時計回りに：Tam-Awan Village入口、Mt.Cloud Bookshop、Cafe by the Ruins

その他バギオのおすすめスポット

● Tam-awan Village

コルディリェラ山岳地方の先住民伝統文化の紹介と、バギオ在住のアーティストたちの作品展示スペースとして1998年にオープン。敷地内には先住民の伝統家屋7件が移築され、宿泊もできるようになっています。ギャラリーでは地元有名作家の常設展や企画展の他、パフォーマンス、ワークショップなどのプログラムも行っています。

355-C Pinsao Proper, Baguio City
+ (63)-74-446-2949
営業時間：8:00 - 18:00

● Cafe by the Ruins

第二次世界大戦の際に破壊されたバギオ知事の邸宅の廃墟に作られたカフェで、かつてバギオアーティスト・ギルドの拠点でもあったようです。現在は地元作家

の作品が飾られているお洒落なカフェです。自家製のペストリーやクッキー、地元の食材を活かした料理やハーブティーなどがおすすめです。

23 Chuntug Street, Baguio City
+ (63)-74-442-4010
営業時間：7:00 - 21:00

● Mt.Cloud Bookstore

古い木造建築の地下に、2010年にオープンしたブックストア。お洒落な雰囲気の内には、地元作家の出版物を中心に絵本、画集、詩集などが並び、壁面には地元作家のアート作品も展示されています。ちょっと素敵なカードや文具もあります。建物内には、名作映画を上映するシネマテークやカフェもあります。

Casa Vallejo, Upper Session Road, Baguio City
+ (63)-74-424-4437
営業時間：10:30 - 20:00



VOCAS オープニングパーティー
キダラット・タヒミック (左)
と筆者 (右)

やまがた・りょうこ

1996年より夫の赴任地であるマニラと日本を行き来する生活をしている。2010年よりマニラのアートシーンを日本で紹介するサイト、ARTy Manila (www.artymanila.com) を運営。マニラのミュージアムとギャラリーを紹介するガイドブック『フィリピンアートみちくさ案内 マニラ編』(www.philippineart.michikusa.jp) の著者。

Kashmir

INDIAN · MALAYSIAN · MIDDLE EASTERN CUISINE

インド料理・マレーシア・中東料理

ケバブ/シークカバブ/タンドゥリチキン/サモサ/エビカレーなど

マカティ店
Festejo Bldg.,
816 Pasay Road, Makati City
Tel.: 844-4924
Telefax: 844-4927

マニラ店
Merchant Center Bldg.,
Padre Faura cor. Adriatico St.
Ermita, Manila
Tel.: 524-6851 Telefax: 523-1521

For catering inquiries, call RUDY: 844-4924
Website: www.kashmirmanila.com

マップで探そう！⇨MAP 3-A3

野田庄

Japanese Restaurant Nodasho

カウンターで二人の日本人板前さんが品ずつ気持ちを込めて仕上げます。

皆様お馴染みの「のだしょう」です。

ランチも大好評！
毎日11am~2pm 日替わりランチ P350

今評判、「ワトン」でシャブシャブ。「ワトン」の角煮が美味しい。
ディナータイム：月～金曜日は 5:00pm~1:00am (年中無休) 土、日曜日は 5:00pm~12:00am
リトル東京 Little Tokyo, Makati City

テーブル予約は Tel.404-5875・Cel.0919-9217364

Berlitz
A Global Education Company

**ベルリッツ英会話の2方式が
コラボしたプログラム**

Berlitz English
Blended Programs

[Face-to-Face + Online Courses]
従来の対面式とオンラインコースの組み合わせです。
Topics can range from Business to Social Conversation
日常会話はもちろんビジネス英語まで豊富な内容のトピック

ただ今実施中!
Available Now!

今すぐお試しください! Try it Now!

Makati Center (+632)813-2231 • 817-9319	Greenhills Center (+632)217-5777 • 723-1304	Shangri-La Plaza Center (+632)638-9116 • 635-9343
---	---	---

This Berlitz Language Center is independently owned and operated.
ベルリッツランゲージセンターは独立して運営されています。

www.berlitzph.com

WEXCEL
Language Academy

営業時間
平日 08:00~22:00
土日 10:00~15:00

**日本人経営の英語学校が
マニラにオープン!**

- ・ネイティブ講師在籍 (イギリス人など)
- ・安心の日本語対応 (日本人スタッフ常駐)
- ・夜間、週末も営業

基本料金は2時間700ペソ
只今、開校記念ディスカウントキャンペーン実施中!
詳しくは下記URLまたは、ウェクスルオフィスまでお問い合わせください。

TEL: 02-313-5443
携帯: 0998-463-7777
WEB: <http://wexcel-ph.com>

Mail: info@wexcel-ph.com
住所: 1902 Burgundy Westbay Tower
820 Vito Cruz Manila
LRT Vito Cruz駅から徒歩1分!

Dive Link

コロニ島での行楽・レジャー・スポーツは
Dive Linkにお任せください。

QUEZON CITY OFFICE:
413-6007 | 0918.926.1545-46
divelinkresort@yahoo.com
www.divelink.com.ph

急募

通訳者・翻訳者
派遣及び翻訳サービス

職位: 日本人カスタマーサービス
資格: 日本語及び英語が堪能な方
勤め先: Libis, Makati, Fort Bonifacio, Rockwell

給料: 8万ペソ以上
勤務時間: 午前8時~午後5時
電子メール: dencomphil@gmail.com

◎和英及び英和翻訳・通訳
◎IT指示書及びプログラムの翻訳または製作
日本人またはフィリピン人の通訳者募集中
電子メール: dencomphil@gmail.com

Dencom Consultancy & Manpower Services
Unit 3009, Cityland Pasong Tamo Tower 2210 Don Chino Rocas Ave.
電話: 813-6977 • 728-4351 携帯: 0919-6775493(日本語可)

サラ レンタカー
Brand New Car with Trusted & Friendly Driver!
優良ドライバーが新車でサポート。
安心してお任せ下さい。

**1週間6日間
1日12時間!**

P50,000ーヶ月
(運転手・ガソリン代含む)

Cell. 0927-816-6080/0920-244-6229 Tel. 501-3985

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

KDC & LAB 豊富な経験、信頼できる技術、安心できる値段

マカティ市マガリアネスビルディング、マガセンタービル4階 4/F Unit 401 Mega Centre building, Pasao de Magallanes, Magallanes Village, Makati City

**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!!**

歯が人生を支え、口が人生を創って行く...
私達はこれを信条に毎日精進しております。

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
(スケーリング・虫歯治療等)

We Accept the following Health care:
* UFJ
* Hitachi
* MUFG
* NITTO
* Mitsubishi
* NSK
* Nippon Express

歯科医師

Makoto O. Kobayashi
D.M.D., RDT

Marjorie G. Kobayashi
D.M.D., RDT

Mark Anthony G. Kobayashi
D.M.D., RDT

Bernadette C. Kobayashi
D.M.D., RDT

Miguel Atom G. Kobayashi
D.M.D.
Six Places Dental License Examination

Website: www.kobayashi-clinic.com.ph
Email: info@kobayashi-clinic.com.ph
alpstech.edu.ph@gmail.com

Tel: 852-3622 / 854-3800
Telefax: 851-5762
Cell: 0919-4309932 / 0917-8947005

MARZO DENTAL CLINIC

「素敵な笑顔で笑える理由を」
We give you reason to smile

インプラント・一般歯科治療・ホワイトニング・歯根神経治療・超音波スケーラーなどによる歯肉縁の歯石除去など

ご予約受付番号:
(632)843-71-25 / 886-6498 / 819-6032
0927-2979612 / 0917-5293203

フェースブックにて「filipino dentist」で探せる!

www.drrowenamarzo.com

今の子節だからできる！

ピナトゥボ山トレッキング

自然が作った雄大なラハール峡谷を散策。
ピナトゥボで気持ちのいい汗流そう……。

もっと楽しむ
フィリピン It's more fun in the Philippines
取材協力: フィリピン政府観光省



1991年6月に大噴火を起こしたルソン島中部のピナトゥボ山は、サンパレス、バンバンガ、タルラックの3州にまたがっている。噴火の後、陥没した頂上の火口部分に2、3年かけて雨水が貯まり、そこに美しい火山(カルデラ)湖が生まれた。噴火から20年以上が経った現在、気持ちのいい汗が流せるトレッキングコースとして人気の観光スポットになりつつある。

ベースキャンプのあるタルラック州カパス町のサンタ・フリアナ村にはトレッキングの季節である乾期の週末ともなると、一日に

100人以上もの観光客が訪れている。噴火は人間を苦しめたが、いっぽうで火山湖という美しい自然の贈り物をくれたのだ。フィリピンではこの火山湖のことを「クレーター湖」と呼んでいる。

ピナトゥボ山はビコール地方のマヨン火山のイメージとは程遠く、周囲からは山容が見えないほど標高が低い。更に大爆発で頂上部分が200メートル以上も吹き飛ばされた。噴火の前は先住民のアエタ族が静かに暮らす、取り立てて話題にも上らないような山だった。噴火から4年が経った1995年、

山岳愛好家たちは火山湖を一目見ようと周辺の州から山頂へのトライを始めた。当初は再噴火への不安や大雨の時にはラハール(火山灰混じりの泥流)が下流を襲ったため、一般のツアー客は入れなかった。しかしその後年月が経つうちに周辺地域に安全宣言が出され、数十メートルにも堆積した火山灰の上には徐々に緑がよみがえりバナナやパイナップルの木も生えてきた。アエタの人たちも少しではあるが山に戻り始めている。

トレッキングのいちばんオーソドックスなルートはカパス町の

ベースキャンプから出発するもの。まず、同町を流れるオードネル川の河床をジャンプオフ・ポイント(トレッキングの出発地点)目指して四輪駆動車で1時間半ほど行く。火山灰や固まったラハールの上を砂ぼこり上げてをばく走する。これだけでも迫力満点のオフロードアドベンチャーだ。

下車してからがトレッキングとなる。川に沿ってなだらかな石ころだらけの小道を散策する。広いところで幅が100メートル以上もある川の両岸には数十メートルの厚さにまでラハールが堆積しており、

ラハール峡谷とも言うべき、自然が創り出した雄大な眺めを楽しむことができる。2、3回休憩を取りながら約1時間半歩き、ベースキャンプを出発してから3時間余りで火口のカルデラ湖に到着する。火山の縁に立つと気持ちのいい風が吹いていて、数十メートル下にはカルデラ湖が広がっている。湖畔に降り、そこで弁当を広げたり昼寝をして1、2時間くつろいだ後、同じコースを下山する。午後2時頃にはベースキャンプに戻ることができる。ピナトゥボ山のトレッキングは乾期の10月中旬から5月

までの時期に限られており、オードネル川の水量が増す雨期は禁止となる。

ベースキャンプのあるカパス町はマニラ首都圏から西北に、高速道路を通って車で2時間半。同町は戦争中、オードネル捕虜収容所があった場所として知られている。バタアン州で投降した比米兵は「バタアン死の行進」でサンフェルナンドまで歩かせられ、最終的にここに送られてきた。かつての捕虜収容所跡地は現在、カパス民族殿堂(Capas National Shrine)が建つ歴史公園になっている。



▲ カルデラ湖畔でくつろぐツアー客。弁当を広げた写真撮ったりしてゆっくりと時間をすごす。2時間ほどで下山する。カルデラ湖での遊泳は禁止されている。

直射日光が強いので日傘を差す ▶

◀ 「ピナトゥボ山の火口まで、ヤングエイジなら15分、中年は18分、シニアシチズンは20分、あなたはどれに入る？」(レストステーションにある看板)。



▲ 週末にはツアー客が殺到し、登る人と下山する人が行き交う。

◀ 竹の杖を売る子どもたち。1本20-25ペソ。杖は小川を渡る時の支えに便利。



▲ 火口の縁にある展望台。編集部が参加したツアーグループの女性。

▼ 道ばたで清涼飲料水を売る「アエタ」の子どもたち。噴火前、ここにはたくさんのアエタが暮らしていた。アエタは古い先住民のひとたち。噴火でいちばんの被害を受けた。



ピナトゥボの噴火は人間を苦しめたいっぽうで、
美しいカルデラ湖を残してくれた。



期間限定

ピナトゥボ山にはこうやって登った

所要時間3時間5分。時間順にトレッキングルートをめぐる。

START



午前6時。入山手続きを完了。あたりはまだ薄暗い。タルラック州カバス町サンタ・フリアナ村のベースキャンプにあるフィリピン政府観光省の事務所前で。観光客を案内する地元のガイドもここで名前の記帳をする。観光省に登録されたガイドは約300人。



午前6時10分。四駆に乗り込んでベースキャンプを出発する。スリリングなオフロードのアドベンチャーが始まる。



ベースキャンプから、一面火山灰と固まったラハール(火山灰混じりの泥流)に覆われたオードネル河床を、砂ぼこりを上げながら四輪駆動車でぼく進する。乾期の間、川の水はほとんど枯れた状態。



午前6時40分。ベースキャンプを出て30分ほど走って、見晴らしのいいところに到着。ひと休みする。ここからトレッキングの入り口まで四駆であと約40分。



午前8時25分。2つ目の休憩場所に着いた。5分ほど休憩した後で出発。



午前7時30分。トレッキングの入り口に到着。ベースキャンプを出てからちょうど1時間20分かかってた。



午前8時55分。火口を目指してレストステーションを出発。火口が近づくにつれて急に坂道になる。



午前8時40分。2つ目のニッパ小屋を出て10分後、「レストステーション」に到着。「クレーターまであと1キロ、20分」の表示。ここにはトイレがある。15分ほど休んでから頂上を目指して出発。



午前8時。歩き始めて約30分、ニッパ小屋の最初の休憩地に到着した。5分ほど休んでからまた出発。



午前7時35分。いよいよトレッキングに出発。



頂上がもうすぐ。階段がつけられている。



いよいよ頂上が見えた!



9時15分。レストステーションを出てからちょうど20分、頂上の展望台に到着! 所要時間はベースキャンプを出て3時間と5分だった。

3時間5分で
GOAL!



カルデラ湖に降りていく。湖は観光パンフにあるような緑色ではなかった。湖畔で1~2時間過ごしてから同じ道を下山する。下りのため所要時間は少し短くなる。

トレッキングにはどうやって参加するの？

ナビ編集部は地元のハイキンググループに入れてもらいました。ネットでこうしたツアーを見つけたら、GOOGLEで「Pinatubo Tour Package」と入力するとたくさん出てきます。料金は一人当たり3,000ペソ前後です。行き帰りのバン、四駆車、入山料などを含んでいますが、弁当や飲料代は別です。乾季の間はほとんど毎週土曜日にどこかのグループが企画しています。いろんな職業のフィリピンの人たちや欧米のバックパッカーたちと知り合う機会もあって楽しいですが、多少の不自由はしなうとすること、英語が話せることが条件です。ツアーは午前3時にマニラを出発して、午前6時にベースキャンプから登山を開始します。ベースキャンプのあるタルラック州カバス町までは3人がけ5列15人乗りのバンです。少し窮屈です。マニラに戻るのには夜の8時過ぎです。家族連れなど、ゆったり感と安心のツアーを希望されるなら、やはり旅行代理店等に頼んで宿泊付きのアレンジをしてもらうことをお勧めします。

トレッキングの時期は？

乾期の時期、10月中旬から5月までです。

トレッキングの料金は？

四輪駆動車の料金(ツアー客5人乗り)P3,000、ガイド料金P500、入山料(先住民支援基金へのカンパを含む)P450。5人グループなら四輪駆動車1台P3,000+ガイド料金P500+入山料P2,250(P450×5)=P5,750になります。1人当たり1,150ペソになり、5人で1台の四駆に乗るのがいちばん安上がりです。1人で1台に乗った場合は3,950ペソかかります。

トレッキングの手続きはどうやってするの？

まずフィリピン政府観光省カバス町事務所で所定の料金を払います。次に観光省宛ての2枚の用紙に名前や住所、緊急連絡先などを記入、署名しておしまい。1枚目は「被害主張放棄証書(Waiver)」です。これは「不慮の事故にあってもすべて自己責任で登ります」という内容です。もう1枚は「入山許可証(Guest Entry Pass)」です。あとは自分が乗る四駆車の順番を待って出発です。

トレッキングの出発は何時から何時まで？

午前6時から10時までの間に出発してください。

雨降りの時は中止した方がいい？

はい。登山ルートはオードネル川に沿っていて、この川は雨で水量が増し、川の両側のラハール壁が土砂崩れを起こす危険性があるからです。

子どももトレッキングに参加できますか？

できます。でも8歳以上です。

湖畔でのオーバーナイトはOK？

いいえ、できません。

タルラックのベースキャンプまで自家用で行くことはできますか？

可能です。ベースキャンプで入山手続きを行います。ベースキャンプからカルデラ湖までのパッケージツアーもあります。もちろん個人参加もOK。日帰りではなく、余裕をもって前日はゴルフでもしてクラークのホテルで一泊し、翌朝ベースキャンプへ行くのもいいでしょう。



ナビ編集部が参加したハイキングのグループ。参加者の職業は多彩でした。



自分の四輪駆動車で参加できますか？

いいえ、できません。すべて観光省に登録済みの車両のみです。

ビール、酒類は持参できますか？

持っていけます。でも帰りのこともあるのでほどほどに。頂上でも1缶150ペソでサンミゲルビールが売られています。

何でそんなに朝早くから出発するの？

山の天気は午後から雨が降ったりなど、急変することが多いからです。そしてなにより、日中は暑いからです(ゴルフと同じです)。

ベースキャンプにシャワーはある？

あります。ベースキャンプの近くのキャンティーンに50ペソの簡易シャワールームがあります。でも水はバケツ1杯分です。帰る前に水浴が出来ます。

その他のアドバイス

- 太陽光が強いのでお肌の手入れをお忘れなく。気になる人は日焼け止めクリームや日傘を持参しましょう。
- 通常は約2時間の歩きとなるため、荷物はなるべく軽くしましょう。
- 熱中症にならないためには、のどの渇きを覚える前に水分を取って汗を出すことです。最低1.5リットルの水をもって行きましょう。
- 「写真以外の何ものともしないでください。足跡以外の何も残さないでください。時間以外の何もつづさないでください」。
- おやつを食べながら楽しく登ること、急がないこと、これはレースではありません。こんな機会はありません。自然の風景や声に耳を傾けましょう。

情報提供：フィリピン政府観光省カバス町事務所

地球上で最高のパーティーを！

CenterStage お好みのスタイルで歌って、踊って、宴会。パーティー、会合にピッタリ!

FAMILY KTV & RESTO BAR
www.centerstage.com.ph

歌って踊ってパーティーできる最新流行スポット120名までOK!

SM MALL OF ASIA PASAY
Bldg. C, SM by the Bay, Seaside Boulevard, Pasay City
Reservations: 403-3730, 904-8034, 0917-385-6729, 0917-385-6739, 0932-383-0478
centerstagemad@gmail.com

JUPITER, BEL-AIR, MAKATI
5/F Jupiter Place 136-138 Jupiter Bel-Air, Makati City
Reservations: 895-0005, 896-0006, 710-8999
centerstagejupiter@yahoo.com

TIMOG, QUEZON CITY
2/F CTIM Square, Timog Ave. corner T. Morato, Quezon City
Reservations: 926-6440, 926-8365, 920-7754, 239-0071, 794-5017
centerstagektv@gmail.com

WAKO Family KTV & Restaurant

音には感動がある、歌うたびにこの感動はあなたのものに!

お一人様P85(60分)
(個室、カラオケ使用料金込み)

毎月新曲
どんどん追加!

全室サイバーダム(7万曲)
童謡から最新ポップスまで何でも選べ
音響効果抜群の日本式カラオケボックス

美味しいお食事もお楽しみいただけます!

826 Pasay Road, San Lorenzo Village, Makati City

819-3361 | 891-3362 | 849-4604

賛美とメッセージは英語と日本語で!フィリピン人、日本人、韓国人、誰でも仲良く礼拝に参加!

日本語の賛美はローマ字が書いてあるので、日本人じゃなくても日本語の賛美が歌えます。また司会とメッセージも常に日・英の同時通訳でお届けしているため日本語と英語の礼拝を同時に参加する事が出来ます。また、クリスチャンでなくとも教会に興味のある方はぜひいらして下さい。(横川知親牧師・長男の愛作君)

フィリピンで34年間日本人教会やっています!

日比聖書教会はマカティから車で20分、J.RUIZステーション駅(LRT2)から歩いて3分の所にあります。来られる場合はご連絡下さい。そちらからの最短ルートをお教え致します。又、マカティ周辺にお住まいであれば教会の車で迎えに参ります。(電話番号: 724.4368 又は 726.4465まで)
email: aisaku.jazz@gmail.com

住所 14 G. Reyes st. San Juan Metro Manila
目印 Pinaglabanan, Broadway Centrum



NIHON CONSULTANCY SERVICE, INC.

「日比の架け橋」になることが私達の願いであり喜びです。

サービス

- 結婚手続きのすべて
- お子様のこと (出生、認知、養子、連れ子)
- 各種ビザの取得
- 離婚手続き (結婚無効、取り消し等)
- 調査全般 ● 翻訳、通訳
- 会社、仕事の立ち上げ、解散
- フィリピンで仕事を始めたい方 (登録、税金、資格等)
- 航空券、ガイド

ビジネス

各種イベント (イベント例)

- 結婚式、披露宴
 - 研修会 ● 展示会
 - パースディ
 - 成人式
 - クリスマス
- *詳しくはPATIOJARDIN イベント会場へお問い合わせ下さい
- 電話 804-0387・832-0704 to 06
携帯 0935-5407894・0930-5566144
ホームページ www.patijardin.com
メールアドレス patijardin2013@gmail.com
patijardin@yahoo.com
フェイスブック patijardin@yahoo.com

経験豊かな日本人担当者が、責任を持ってお手伝いさせていただきます。
また、全て無料にて、個々のお見積もりさせていただきますのでご安心下さい。

*その他

●フィリピンでのビジネス手続について

(会社の設立、ビジネスコンサルティング、銀行口座の開設等)
当社は、フィリピンで35年以上の経験を持つベテラン社員により
確かなアドバイスと協力をサポートいたします。



日本大使館より
徒歩5分!

お問い合わせは下記までお願い致します。
日本コンサルタンシーサービス(株)
Nihon Consultancy Service, Inc
＜本社＞No.69 Don Benito Hernandez St.,
Pasay City, Philippines
担当: 柿崎、橋本、田中

Telephone No.

832-0704 to 06 Trunk Line
831-8819, 804-0387 Direct Line
833-0277 Fax No.

Email add: nihonnscs2002@yahoo.co.jp
nihon@pltdtsl.net



Midas Hotel
→ ベイエリア Map 8 (H-2)
☎ 902-0100

Remington Hotel
→ Map メトロニラ (H-4)
☎ 9088600

Sofitel Philippine Plaza
→ Map メトロニラ Map (F-2)
☎ 551-5555

Solaire Resort & Casino
→ Map メトロニラ Map (H-2)
☎ 888-8888

Pasig パシッグ市

Astoria Plaza
→ Map メトロニラ Map (E-6)
☎ 687-1111

Discovery Suites
→ Map メトロニラ Map 5 (C-2)
☎ 719-8888

Holiday Inn
→ Map メトロニラ Map 5 (E-2)
☎ 633-7111

Linden Suites
→ Map メトロニラ Map 5 (B-3)
☎ 638-7878

Edsa Shangri-la, Manila
→ Map メトロニラ Map 5 (A-2)
☎ 633-8888

Richmond Hotel
→ Map メトロニラ Map 5 (A-3)
☎ 638-7777

Mandaluyong San Juan マンダユング・サンファン市

Greenhills Elinor Hotel Modern
→ Map メトロニラ (D-5)
☎ 744-7979~82

Lancaster Hotel
→ Map メトロニラ (F-5)
☎ 532-1818

New Legend Villas
→ Map メトロニラ Map (E-6)
☎ 633-1501~10

City Garden Manila
→ Map メトロニラ Map 6 (E-3)
☎ 536-1451

Diamond Hotel Philippines
→ Map メトロニラ Map 7 (C-5)
☎ 528-3000

Grand Prix Manila
→ Map メトロニラ Map 6 (G-3)
☎ 353-3323

H20 Hotel
→ Map メトロニラ Map (E-2)
☎ 854-8888

Hyatt Hotel & Casino Manila
→ Map メトロニラ Map 7 (B-5)
☎ 245-1234

Lotus Garden
→ Map メトロニラ Map 6 (F-3)
☎ 522-1515

Manila Hotel
→ Map メトロニラ Map (E-2)
☎ 527-0011

Manila Pavilion Hotel
→ Map メトロニラ Map 6 (C-1)
☎ 526-1212

Network Hotel
→ Map メトロニラ Map 8 (D-2)
☎ 536-7777

Pan Pacific Hotel
→ Map メトロニラ Map 7 (C-4)
☎ 318-0788

Pasay パサイ市

Grand Prix Manila
→ Map メトロニラ Map (G-3)
☎ 886-5159

Heritage Hotel
→ Map メトロニラ Map 8 (H-1)
☎ 854-8888

Manila Marriott Hotel
→ Map メトロニラ Map (H-4)
☎ 988-9999

Maxim's Hotel
→ Map メトロニラ Map (H-4)
☎ 908-8000

Bayview Park Hotel
→ Map メトロニラ Map 6 (D-5)
☎ 526-1555

Century Park Hotel
→ Map メトロニラ Map 8 (B-2)
☎ 908-8000

City Garden Makati
→ Map Makati Map 2 (E-2)
☎ 899-1111

Dusit Thani Manila
→ Map Makati Map 3 (I-5)
☎ 238-8888

Herald Suites
→ Map Makati Map 3 (A-4)
☎ 759-6270~81

Herald Solana
→ Map Makati Map 6 (F-3)
☎ 844-7733

Inter-Continental Manila
→ Map Makati Map 3 (J-3)
☎ 793-7000

Makati Shangri-La Hotel
→ Map Makati Map 3 (G-1)
☎ 813-8888

Mandarin Oriental Manila
→ Map Makati Map 2 (E-4)
☎ 840-1224

New World Hotel
→ Map Makati Map 3 (F-4)
☎ 811-6888

NTT Hotel
→ Map Makati Map 3 (A-4)
☎ 840-5210

Peninsula Manila
→ Map Makati Map 3 (G-1)
☎ 812-3456

Manila マニラ市

Bayview Park Hotel
→ Map Makati Map 6 (D-5)
☎ 526-1555

Century Park Hotel
→ Map Makati Map 8 (B-2)
☎ 908-8000

Bayview Park Hotel
→ Map Makati Map 6 (D-5)
☎ 526-1555

Century Park Hotel
→ Map Makati Map 8 (B-2)
☎ 908-8000

セブ・パシフィック
予約: ☎ 702-0888/0877
国内空港: ☎ 802-7000

フィリピン航空
予約: ☎ 855-8888
Makati: ☎ 320-8983
国内空港: ☎ 879-5601

シーエアー
Makati: ☎ 849-0100
国内空港: ☎ 798-4488

大使館・邦人関係機関

在フィリピン日本国大使館
→ ベイエリア Map 8 (G-1)(G-2)
☎ 551-5710 Fax ☎ 551-5780
《領事館直通》☎ 834-7508
邦人保護ホットライン
☎ 551-5786

マニラ日本人会
→ Map Makati Map 2 (B-4)
☎ 810-7909, 815-3559

フィリピン日本人商工会議所
→ Map Makati Map 2 (B-4)
☎ 892-3233, 816-6877

マニラ日本人学校
→ Map Makati Map 1 (J-1)
☎ 840-1224 ~ 27, 840-1596

PRA 日本人倶楽部
(会長: 家田昌彦)
→ Map Makati Map 2 (C-1)
☎ 897-5660

フィリピン連環片 (PRA)
→ Map Makati Map 2 (E-4)
☎ 848-1412 Fax ☎ 848-1411

北ルソン日本人会 (UANL)
(代表: 小国秀宣)
Tel: ☎ 442-4708
http://janl.exblog.jp/0/

航空会社 (国内線)

エア・アジア・セスト
予約: ☎ 742-2742
Makati: ☎ 852-4313
国内空港: ☎ 852-4313

セブ・パシフィック
予約: ☎ 702-0888/0877
国内空港: ☎ 802-7000

フィリピン航空
予約: ☎ 855-8888
Makati: ☎ 320-8983
国内空港: ☎ 879-5601

シーエアー
Makati: ☎ 849-0100
国内空港: ☎ 798-4488

大使館・邦人関係機関

在フィリピン日本国大使館
→ ベイエリア Map 8 (G-1)(G-2)
☎ 551-5710 Fax ☎ 551-5780
《領事館直通》☎ 834-7508
邦人保護ホットライン
☎ 551-5786

マニラ日本人会
→ Map Makati Map 2 (B-4)
☎ 810-7909, 815-3559

フィリピン日本人商工会議所
→ Map Makati Map 2 (B-4)
☎ 892-3233, 816-6877

マニラ日本人学校
→ Map Makati Map 1 (J-1)
☎ 840-1224 ~ 27, 840-1596

PRA 日本人倶楽部
(会長: 家田昌彦)
→ Map Makati Map 2 (C-1)
☎ 897-5660

フィリピン連環片 (PRA)
→ Map Makati Map 2 (E-4)
☎ 848-1412 Fax ☎ 848-1411

北ルソン日本人会 (UANL)
(代表: 小国秀宣)
Tel: ☎ 442-4708
http://janl.exblog.jp/0/

航空会社 (国内線)

エア・アジア・セスト
予約: ☎ 742-2742
Makati: ☎ 852-4313
国内空港: ☎ 852-4313

セブ・パシフィック
予約: ☎ 702-0888/0877
国内空港: ☎ 802-7000

フィリピン航空
予約: ☎ 855-8888
Makati: ☎ 320-8983
国内空港: ☎ 879-5601

シーエアー
Makati: ☎ 849-0100
国内空港: ☎ 798-4488

大使館・邦人関係機関

在フィリピン日本国大使館
→ ベイエリア Map 8 (G-1)(G-2)
☎ 551-5710 Fax ☎ 551-5780
《領事館直通》☎ 834-7508
邦人保護ホットライン
☎ 551-5786

マニラ日本人会
→ Map Makati Map 2 (B-4)
☎ 810-7909, 815-3559

フィリピン日本人商工会議所
→ Map Makati Map 2 (B-4)
☎ 892-3233, 816-6877

マニラ日本人学校
→ Map Makati Map 1 (J-1)
☎ 840-1224 ~ 27, 840-1596

PRA 日本人倶楽部
(会長: 家田昌彦)
→ Map Makati Map 2 (C-1)
☎ 897-5660

フィリピン連環片 (PRA)
→ Map Makati Map 2 (E-4)
☎ 848-1412 Fax ☎ 848-1411

北ルソン日本人会 (UANL)
(代表: 小国秀宣)
Tel: ☎ 442-4708
http://janl.exblog.jp/0/

航空会社 (国内線)

エア・アジア・セスト
予約: ☎ 742-2742
Makati: ☎ 852-4313
国内空港: ☎ 852-4313

セブ・パシフィック
予約: ☎ 702-0888/0877
国内空港: ☎ 802-7000

フィリピン航空
予約: ☎ 855-8888
Makati: ☎ 320-8983
国内空港: ☎ 879-5601

シーエアー
Makati: ☎ 849-0100
国内空港: ☎ 798-4488

大使館・邦人関係機関

在フィリピン日本国大使館
→ ベイエリア Map 8 (G-1)(G-2)
☎ 551-5710 Fax ☎ 551-5780
《領事館直通》☎ 834-7508
邦人保護ホットライン
☎ 551-5786

マニラ日本人会
→ Map Makati Map 2 (B-4)
☎ 810-7909, 815-3559

フィリピン日本人商工会議所
→ Map Makati Map 2 (B-4)
☎ 892-3233, 816-6877

マニラ日本人学校
→ Map Makati Map 1 (J-1)
☎ 840-1224 ~ 27, 840-1596

PRA 日本人倶楽部
(会長: 家田昌彦)
→ Map Makati Map 2 (C-1)
☎ 897-5660

フィリピン連環片 (PRA)
→ Map Makati Map 2 (E-4)
☎ 848-1412 Fax ☎ 848-1411

北ルソン日本人会 (UANL)
(代表: 小国秀宣)
Tel: ☎ 442-4708
http://janl.exblog.jp/0/

航空会社 (国内線)

エア・アジア・セスト
予約: ☎ 742-2742
Makati: ☎ 852-4313
国内空港: ☎ 852-4313

セブ・パシフィック
予約: ☎ 702-0888/0877
国内空港: ☎ 802-7000

フィリピン航空
予約: ☎ 855-8888
Makati: ☎ 320-8983
国内空港: ☎ 879-5601

シーエアー
Makati: ☎ 849-0100
国内空港: ☎ 798-4488

大使館・邦人関係機関

在フィリピン日本国大使館
→ ベイエリア Map 8 (G-1)(G-2)
☎ 551-5710 Fax ☎ 551-5780
《領事館直通》☎ 834-7508
邦人保護ホットライン
☎ 551-5786

マニラ日本人会
→ Map Makati Map 2 (B-4)
☎ 810-7909, 815-3559

フィリピン日本人商工会議所
→ Map Makati Map 2 (B-4)
☎ 892-3233, 816-6877

マニラ日本人学校
→ Map Makati Map 1 (J-1)
☎ 840-1224 ~ 27, 840-1596

PRA 日本人倶楽部
(会長: 家田昌彦)
→ Map Makati Map 2 (C-1)
☎ 897-5660

フィリピン連環片 (PRA)
→ Map Makati Map 2 (E-4)
☎ 848-1412 Fax ☎ 848-1411

北ルソン日本人会 (UANL)
(代表: 小国秀宣)
Tel: ☎ 442-4708
http://janl.exblog.jp/0/

航空会社 (国内線)

エア・アジア・セスト
予約: ☎ 742-2742
Makati: ☎ 852-4313
国内空港: ☎ 852-4313

セブ・パシフィック
予約: ☎ 702-0888/0877
国内空港: ☎ 802-7000

フィリピン航空
予約: ☎ 855-8888
Makati: ☎ 320-8983
国内空港: ☎ 879-5601

シーエアー
Makati: ☎ 849-0100
国内空港: ☎ 798-4488

大使館・邦人関係機関

在フィリピン日本国大使館
→ ベイエリア Map 8 (G-1)(G-2)
☎ 551-5710 Fax ☎ 551-5780
《領事館直通》☎ 834-7508
邦人保護ホットライン
☎ 551-5786

マニラ日本人会
→ Map Makati Map 2 (B-4)
☎ 810-7909, 815-3559

フィリピン日本人商工会議所
→ Map Makati Map 2 (B-4)
☎ 892-3233, 816-6877

マニラ日本人学校
→ Map Makati Map 1 (J-1)
☎ 840-1224 ~ 27, 840-1596

PRA 日本人倶楽部
(会長: 家田昌彦)
→ Map Makati Map 2 (C-1)
☎ 897-5660

フィリピン連環片 (PRA)
→ Map Makati Map 2 (E-4)
☎ 848-1412 Fax ☎ 848-1411

北ルソン日本人会 (UANL)
(代表: 小国秀宣)
Tel: ☎ 442-4708
http://janl.exblog.jp/0/

航空会社 (国内線)

エア・アジア・セスト
予約: ☎ 742-2742
Makati: ☎ 852-4313
国内空港: ☎ 852-4313

セブ・パシフィック
予約: ☎ 702-0888/0877
国内空港: ☎ 802-7000

フィリピン航空
予約: ☎ 855-8888
Makati: ☎ 320-8983
国内空港: ☎ 879-5601

シーエアー
Makati: ☎ 849-0100
国内空港: ☎ 798-4488

大使館・邦人関係機関

在フィリピン日本国大使館
→ ベイエリア Map 8 (G-1)(G-2)
☎ 551-5710 Fax ☎ 551-5780
《領事館直通》☎ 834-7508
邦人保護ホットライン
☎ 551-5786

マニラ日本人会
→ Map Makati Map 2 (B-4)
☎ 810-7909, 815-3559

フィリピン日本人商工会議所
→ Map Makati Map 2 (B-4)
☎ 892-3233, 816-6877

マニラ日本人学校
→ Map Makati Map 1 (J-1)
☎ 840-1224 ~ 27, 840-1596

PRA 日本人倶楽部
(会長: 家田昌彦)
→ Map Makati Map 2 (C-1)
☎ 897-5660

フィリピン連環片 (PRA)
→ Map Makati Map 2 (E-4)
☎ 848-1412 Fax ☎ 848-1411

北ルソン日本人会 (UANL)
(代表: 小国秀宣)
Tel: ☎ 442-4708
http://janl.exblog.jp/0/

航空会社 (国内線)

エア・アジア・セスト
予約: ☎ 742-2742
Makati: ☎ 852-4313
国内空港: ☎ 852-4313

Restaurant Directory

レストラン
Restaurants

**美味しいもの、
満喫しよう**

日本料理

マカティ市 Makati City

- 秋田屋 Akitaya
→ マカティ市 Map 3 (A-2)
☎ 813-7475 Fax 812-6228
- 味千ラーメン Aisen Ramen
→ Map マカティ市 Map 2 (E-6)
☎ 550-1691
- あざみ Azami
→ マカティ市 Map 3 (C-4)
☎ 812-0306 Fax 812-0314
- 銀座梅林 Ginza Bairin
→ マカティ市 Map 3 (H-3)
☎ 553-7350
- 元組しやぶしやぶ Ganso-
Shabuwai
→ ロックウェル Map 4 (C-4)
☎ 903-6763
- 牛門 Gyumon
→ マカティ市 Map 3 (B-3)
☎ 819-0361, 519-2722
- 華 Hana
→ マカティ市 Map 3 (A-3)
☎ 828-8471
- はつはな亭 Hatsu Hana-Tei
→ マカティ市 Map 3 (A-4)
☎ 759-6388, 759-6270
- 一徳斎福岡ラーメン
Ikoryu Fukuoka Ramen

- さぼてん Saboten
→ BGC Map 1 (H-5)
☎ 625-2000
- 勝 Toki
→ BGC Map 1 (D-3)
☎ 856-7295
- とん楽園 Tonchaya
→ BGC Map 1 (D-6)
☎ 808-9750
- やぶ YABU
→ BGC Map 1 (G-8)
☎ 556-1001
- 鳥骨鶏ラーメン龍
Ukokkei Ramen Ron
☎ (0939)473-7105

マニラ市 City of Manila

- 味千ラーメン Aisen Ramen
→ マラテ Map 6 (H-2)
☎ 567-1935
- でん Den
→ マラテ Map 7 (A-4)
☎ 254-7034
- エビス屋 Ebisuya
→ マラテ Map 7 (C-4)
☎ 738-1545
- 牛坊 Gyubou
→ マラテ Map 7 (D-3)
☎ 521-2396
- 牛門 Gyumon
→ マラテ Map 7 (C-3)
☎ 536-0618, 559-9804
- 牛三丸 Gyuusanmaru
→ マラテ Map 7 (C-4)
☎ 738-1545
- ラーメン一番館 Ichiban Kan
→ マラテ Map 7 (I-4)
☎ 524-4779
- 居酒屋 Izakaya
→ マラテ Map 7 (I-4)
☎ 708-8396
- 歌舞伎 Kabuki
→ マラテ Map 7 (D-3)

- Acacia Hotel
☎ 720-2000, 556-0888
- Crimson Hotel
☎ 863-2222
- Bellevue Manila, The
☎ 771-8181
- Parque España
☎ 850-5847, 850-5880~81
- Vivire
☎ 771-7777

- マカティ市 Map 4 (C-4)
☎ 898-0509
Telefax 898-0718
- 萬月 Mangetsu
→ マカティ市 Map 2 (D-2)
☎ 811-0333
- 福蘭 Inagiku
→ マカティ市 Map 3 (G-1)
☎ 813-8888 loc. 7842
- 一心 Isshin
→ マカティ市 Map 3 (H-5)
☎ 817-2548, 844-1512
- マカティ市 Map 3 (G-1)
☎ 813-8888 loc. 7842
- ジェイ・ボーイ J. Boy
→ Makati Map (C-3)
☎ 894-3876
- キムカツ Kimukatsu
→ マカティ市 Map 2 (D-2)
☎ 812-0333
- 神楽 Kagura
→ マカティ市 Map 3 (A-3)
☎ 894-3856 (Telefax)
- けんじ亭 Kenji Tei Ramen
→ マカティ市
Map 3 (F-2) ☎ 754-3098
- 金ぶら Kimpura
→ マカティ市 Map 3 (I-2)
☎ 821-6791/492
- きくふじ Kiku Fuji
→ マカティ市 Map 3 (A-3) (A-4)
☎ 893-7319
- 吉徳 Kichitora
→ マカティ市 Map 3 (I-2)
☎ 555-1288
- 響乃 Kotonu
→ マカティ市 Map 3 (B-4)
☎ 407-9387
Fax 555-1083
- くれね Kuretake
→ ロックウェル Map 4 (D-4)
- 影徳 Saika
→ マカティ市 Map 3 (I-5)
- マカティ市 Map 3 (A-4)
☎ 759-7777
- 山頭火らーめん
Santouka Ramen
→ マカティ市 Map 3 (I-3)
☎ 728-1381
- 清治 Seiji
→ マカティ市 Map 3 (G-4)
☎ 511-1390
- 関取 Sekitori
→ マカティ市 Map 3 (A-3)
☎ 894-3876, 816-7608
- 満里奈 Serina
→ マカティ市 Map 3 (B-3)
☎ 894-3855 Fax 894-3741
- 杉 Sugi
→ Map 9 (P. 27-28) (D-6)
☎ 757-3985 to 86
- 焼火但馬屋焼肉 Tajimaya
→ ロックウェル Map 4 (D-3)
☎ 869-9816
- たなべ Tanabe
→ マカティ市 Map 2 (B-4)
☎ 692-9379
- 筑岡 Tsukiji
→ マカティ市 Map 3 (E-4)
☎ 843-4285, 812-2913
- 寿同つむら Tsumura
→ マカティ市 Map 2 (D-5)
☎ 887-4848/4849/4850
- 鳥骨鶏ラーメン龍
Ukokkei Ramen Ron
→ マカティ市 Map 3 (D-4)
☎ 856-4588
- ユニカセ Uniquease
→ マカティ市 Map 2 (E-2)
☎ 519-6406
- UMU
→ マカティ市 Map 3 (I-5)

- ☎ 867-3333 loc. 3343~45
- とんかつ屋 Tonkatsuya
→ Map マカティ市 Map 3 (A-3)
☎ 896-1990
- とんかつ寺澤 Tonkatsu by
Terazawa
→ マラテ Map 3 (E-3)
☎ 729-9121/22
- 東京焼肉 Tokyo Yakiniku
→ マカティ市 Map 2 (E-1)
☎ 729-9121/22
- うらめしや Urameshiya
→ マカティ市 Map 3 (A-3)
☎ 813-2210
- 和民 Watami

グローバル・シティ BGC

- 義善 Geisha
→ BGC Map 1 (D-5)
☎ 621-3196
- 牛角 Gyu-Kaku
Cell. (0919)531-4298

- 孫三郎 Magosaburo
→ BGC Map 1 (D-5)
☎ 553-8962
- モグ Mogu
→ BGC Map 1 (G-5)
☎ 856-0718, 856-0697
- 南蛮亭 Nanbantei
→ BGC Map 1 (D-4)
☎ 621-3224/25
- 里雄雄 RioZen
→ BGC Map 1 (C-5)
☎ 552-7976
- 誉 Taka
→ Map メトロマニラ (G-6)
Cell. (0998)459-0803



詳しくはこちらをクリック!!



まにら新聞ウェブ

http://www.manila-shimbun.com

1992年にマニラで創刊した「日刊」のウェブサイトです。
フィリピン発のニュースを毎日配信しています。

いつでもどこでも「まにら新聞」を! 月額600ペソから。

まにら新聞ウェブでは、パソコンや携帯・タブレット端末で利用できる以下の有料購読サービスを提供しております。

- 毎日配信される10~20本の当日記事(月1回の休刊日を除く)の全文閲覧
- 過去記事データベース (DB) の検索・全文閲覧
- 全記事の中から1記事単位で購読できるチケットサービス

- さぼてん Saboten
→ BGC Map 1 (H-5)
☎ 625-2000

- 勝 Toki
→ BGC Map 1 (D-3)
☎ 856-7295

- とん楽園 Tonchaya
→ BGC Map 1 (D-6)
☎ 808-9750

- やぶ YABU
→ BGC Map 1 (G-8)
☎ 556-1001

- 鳥骨鶏ラーメン龍
Ukokkei Ramen Ron
☎ (0939)473-7105

- ☎ 998-0771

- 山頭火らーめん
Santouka Ramen
→ マラテ Map 7 (E-3)
☎ 523-1874

- 但馬焼肉 Tajima Yakiniku
→ ベイエリア Map 8 (B-4)
☎ 833-2408

- たなべ Tanabe
→ マラテ Map 7 (E-3)
☎ 528-4688-89
Fax 405-0288

- 集 Tsudoi
→ マラテ Map 7 (C-2)
☎ 522-0402

- Tsukiji Katayama
→ ベイエリア Map 8 (B-2)
☎ 528-5907, 528-8888 loc. 5835

- 有楽園 Yurakuen
→ マラテ Map 7 (C-5)
☎ 528-3000 loc. 1127 Fax 526-72

- 鳥骨鶏ラーメン龍
Ukokkei Ramen Ron
→ マラテ Map 7 (I-4)
☎ 516-5511

ハヤシ市 Pasay City

- 海舟 Kaishu
→ ベイエリア Map 8 (D-2)
☎ 551-1784
- ねもと Nemoto
→ Map メトロマニラ (F-3)
☎ 831-5128, 497-4461
- 山頭火らーめん
Santouka Ramen
→ ベイエリア Map 8 (I-4)
☎ 804-3224
- 焼火但馬屋焼肉
Sumibi Tajimaya Yakiniku
→ ベイエリア Map 8 (I-4)
☎ 556-8929

- やぐみ Yakumi
→ Map メトロマニラ (H-2)
☎ 888-8888 loc. 8571

- 和民 Watami
→ ベイエリア Map 8 (I-4)
☎ 511-7572

- やぶ YABU
→ ベイエリア Map 8 (I-4)
☎ 511-7202

- やなぎ Yanagi
→ ベイエリア Map 8 (H-2)
☎ 902-0100 loc. 1103

- 屋台ラーメン Yatai Ramen
→ ベイエリア Map 8 (F-3)
☎ 553-0959/61

パシッグ市 Pasig City

- 一徳斎福岡ラーメン
Ikoryu Fukuoka Ramen
→ パシッグ Map 5 (A-1)
☎ 477-8333
- 吉虎 of 東京
Kichitora of Tokyo
→ パシッグ Map 5 (B-2)
☎ 775-1100
- キムカツ Kimukatsu
→ パシッグ Map 5 (A-1)
☎ 727-0333
- やぶ YABU
→ パシッグ Map 5 (C-1)
☎ 634-5222, 576-3900

ハヤシ市 Pasay City

- 海舟 Kaishu
→ ベイエリア Map 8 (D-2)
☎ 551-1784
- ねもと Nemoto
→ Map メトロマニラ (F-3)
☎ 831-5128, 497-4461
- 山頭火らーめん
Santouka Ramen
→ ベイエリア Map 8 (I-4)
☎ 804-3224
- 焼火但馬屋焼肉
Sumibi Tajimaya Yakiniku
→ ベイエリア Map 8 (I-4)
☎ 556-8929

- Cell. (0917)819-8385

- かつ空
Katsura
→ Map メトロマニラ (S-D)
Cell. (0917)462-8264

アラバン Alabang

- 一徳斎福岡ラーメン
Ikoryu Fukuoka Ramen
☎ 803-3333
- けんじ亭 Kenji Tei Ramen
☎ 556-8805 / 842-0645
- おまかせ Omakase
☎ 403-3279
- Telefax 771-1443
- 豊勝軒 Yuyosken
☎ 808-7424

パラニャーケ Parañaque

- お好み焼きざるっと
Okonomiyaki Sarotto
☎ 519-8144
- インドル料理
カジミール Kashmir
→ マカティ市 Map 3 (D-4)
☎ 844-4924 Fax 844-4927
- エルミタ Map 6 (F-3)
☎ 524-6851 Fax 523-1521

アジア料理

- トンヤン焼肉・火鍋
Tong Yang Hot Pot
→ マカティ市 Map 2 (H-4)
☎ 899-3388
- Telefax 897-4148
- Tong Yang Garden Ermita
→ エルミタ Map 6 (F-4)
☎ 516-9114, 708-2403
- Tong Yang Hot Pot
Robinson's Manila:
→ エルミタ Map 6 (H-2)
☎ 354-3168, 585-7157

- SM Mega Mall: → パシッグ
Map 5 (C-3) ☎ 631-3637
- Timog: ☎ 373-3860 / 61

スペイン料理

- エル・シルクロ El Circulo
→ マカティ市 Map 3 (E-4)
☎ 810-8735/2763
Fax 817-4042
- Gaudi/Tapella
Ayala Center:
→ マカティ市 Map 3 (E-3)
☎ 757-2710/2711
- BGC Map 1 (H-6)
☎ 856-0473-74
- La Tienda
→ マカティ市 Map 2 (E-3)
☎ 890-4123
- Telefax 895-1651

パラニャーケ Parañaque

- Casa Armas
→ マカティ市 Map 2 (D-3)
☎ 897-3605/897-3542
- パシッグ Map 5 (C-2)
☎ 687-3370/687-3665
- マカティ市 Map 3 (E-3)
☎ 757-4996/757-4961

イタリア料理

- Balducci
→ BGC Map 1 (G-5)
☎ 856-0676/0665
- Carpaccio Ristorante
→ マカティ市 Map 3 (E-5)
☎ 843-7286 Fax 817-1217
- L'Incontro
→ マカティ市 Map 2 (B-3)
☎ 899-0638-39, 899-0635
- La Grotta
→ マカティ市 Map 3 (C-1)
☎ 817-3306, 894-1320
- フランス料理
La Regalade French Bistro
→ マカティ市 Map 3 (D-4)

- ☎ 750-2104 / 750-2105

- Chesa Bianca Swiss
→ Map マカティ市 Map 3 (E-5)
☎ 815-1359, 840-3771 Fax 817-1217

- Cave Werdenberg Wine Bar
→ Map マカティ市 Map 2 (A-4)
☎ 890-1649, 890-5038, 897-7207

- I'm Angus Steak House
→ Map マカティ市 Map 3 (E-5)
☎ 892-6206

- Masseto
→ Map マカティ市 Map 7 (I-4)
Telefax 400-9478

- てっぺん Teppen
→ マカティ市 Map 3 (A-2)
☎ 553-7968 Fax 553-4673

- Movie Stars Cafe
→ ベイエリア Map 8 (H-5)
Cell. (0905)277-9999,
(0908)200-9999

- Seaside Boulevard, Manila
Bay, Mall of Asia, Pasay City
Bar M
☎ 810-3565, 338-0929
→ Map マカティ市 Map 3 (A-3)
☎ 893-2163 Fax 893-2162



日本食材料店

- 富士マート Fuji Mart
→ マラテ Map 7 (D-3)
☎ 525-4270, 522-0503
- マカティ市 Map 3 (A-5)
☎ 894-3812

- はっちん Hatchin
→ マカティ市 Map 2 (A-4)
☎ 890-1649, 890-5038, 897-7207

- カルディマール店:
→ ベイエリア Map 8 (E-1)
☎ 833-8905

- Telefax 834-1384
→ マラテ Map 7 (I-4)
Telefax 400-9478

- 山崎 Yamazaki
→ マカティ市 Map 3 (A-3)
☎ 893-2163 Fax 893-2162

日本人募集

■ 募集職種・新聞記者・営業、マーケティング
■ 待遇・能力に応じて当社規定により優遇 ■ 求める人材
・ 大学卒業程度の学力を有し(学部不問)英語が堪能な人、営業希望の人は就労可能なビザを持っていること、35歳までの男女。
E-mail: info@navimanila.com



Metro Manila メトロマニラ

Navi Map Index

- MAKATI マカティ市
Makati City
- Map 1 フォートボンファシオ
グローバルシティ
Fort Bonifacio
Global City
- Map 2 ジュピター通り・マカティ通り
Jupiter St. - Makati Ave.
- Map 3 マカティ市・パサイロード
リトル東京近辺
Makati-Pasay Road
- Map 4 マカティ市・ロックウエル
Makati-Rockwell
- Map 5 バング市・オルティガス
Pasig-Ortigas
- Map 6 マニラ市・エルミタ
Manila-Ermita
- Map 7 マニラ市・マラテ
Manila-Malate
- Map 8 マニラ湾沿(比文化センター
モール・オブ・アジア)
Manila Bay-Mall of Asia





- 主婦のための日常英会話
- 企業のためのビジネス英語研修
- 小、中学生、高校生、大学生のための集中強化
レッスンフリートライアルレッスンがあります。
- TAGALOG CONVERSATION LESSONS

TEL 813-6441 / 0922-4396441・0918-9445638
にご連絡下さい。お申し込みは効果的でお得なレッスンをお約束します。



新築コンドミニアム 日本人管理・日本人オーナー

賃貸大募集

リトル東京 徒歩2分 SKYVIEW 目の前

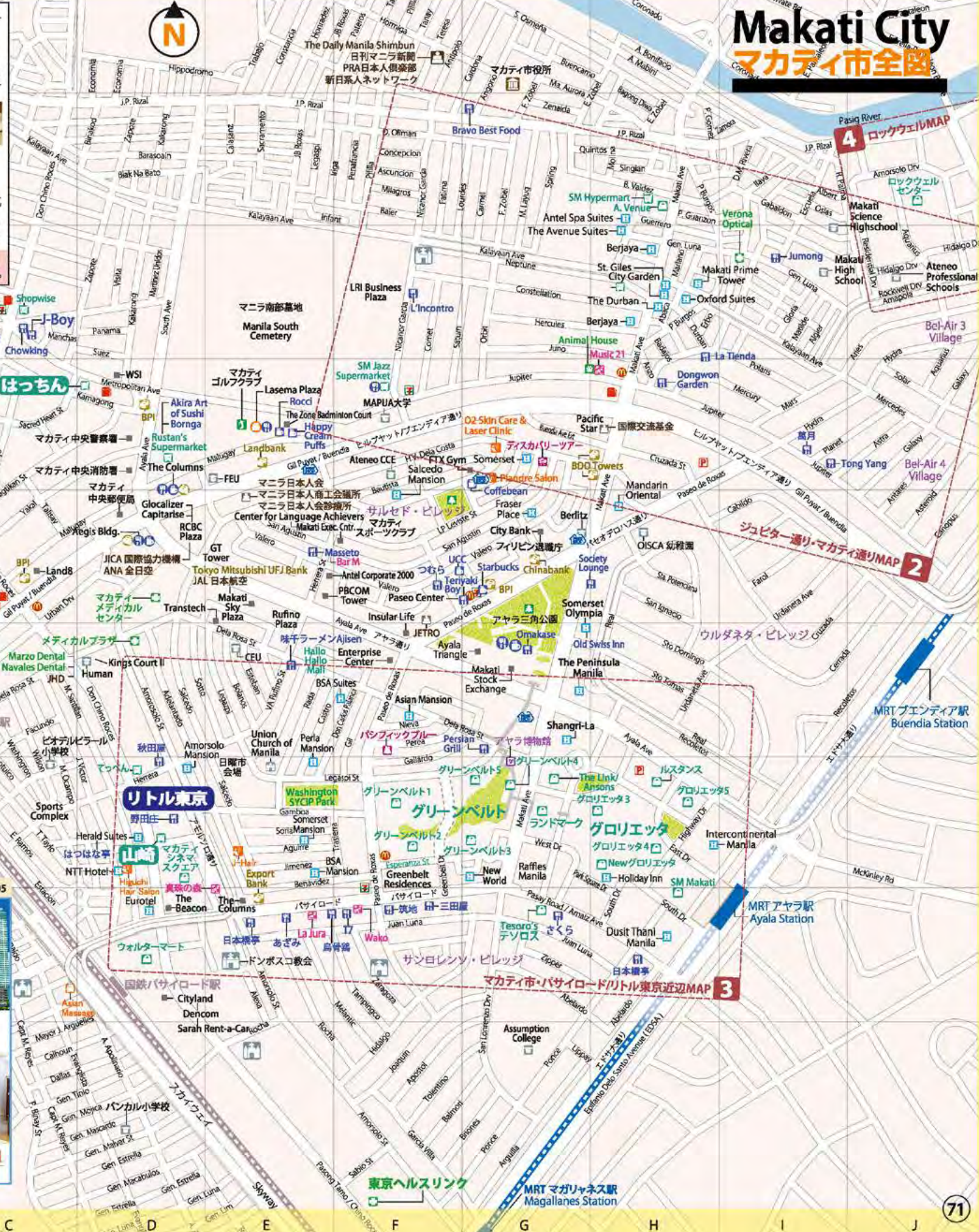
ワンベッドルーム 30,000 PHP- スタジオ 18,000 PHP-

家具・家電付(42sqm-) 家具・家電付(21sqm-)

バンカル小学校

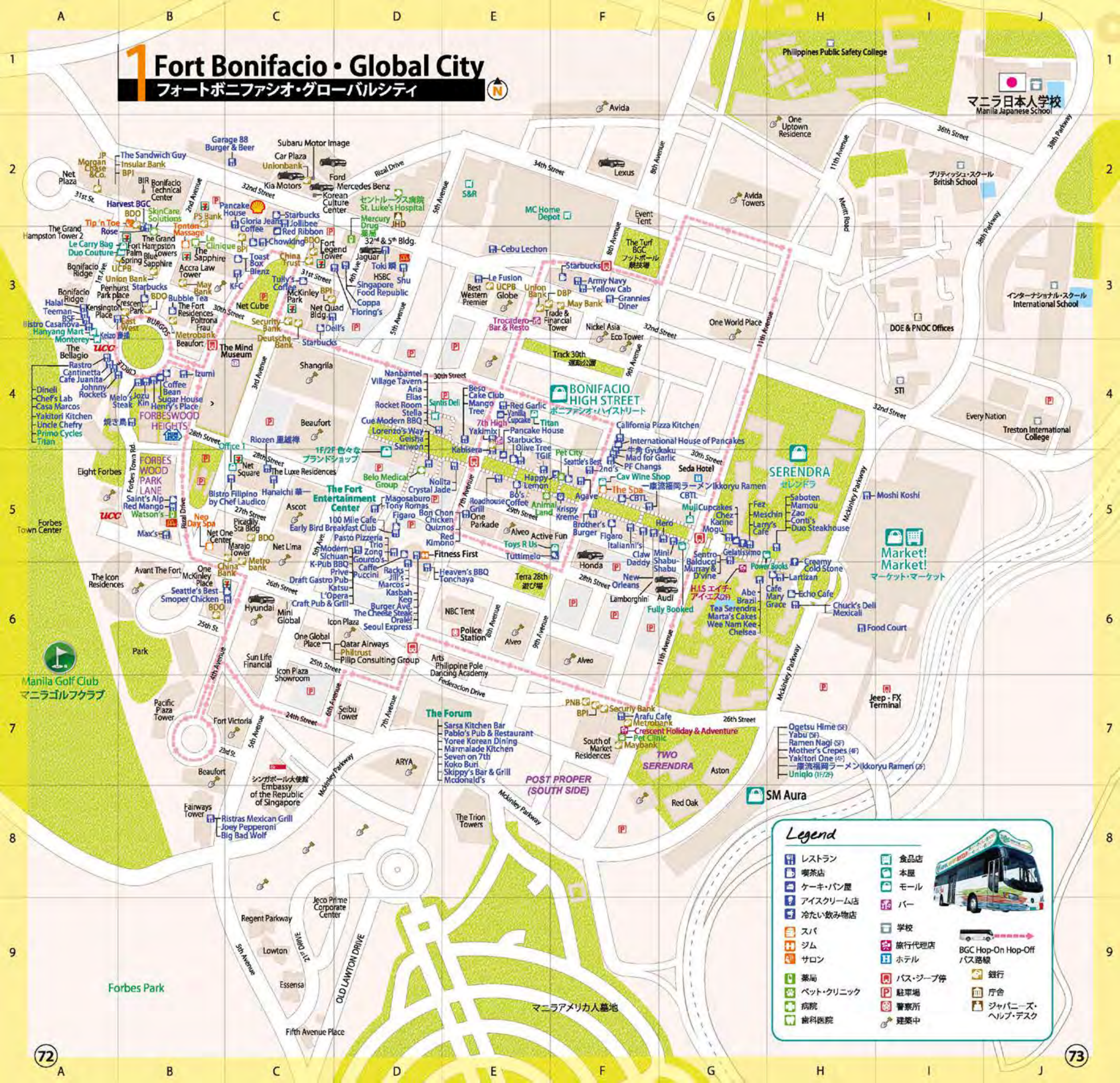
02-950-9066 0906-2644-111

CAPITARISE PROPERTY MANAGEMENT



1 Fort Bonifacio • Global City

フォートボニファシオ・グローバルシティ



Legend

- | | | |
|-----------|-----------|--|
| レストラン | 食品店 | |
| 喫茶店 | 本屋 | |
| ケーキ・パン屋 | モール | |
| アイスcream店 | バー | |
| 冷たい飲み物店 | 学校 | |
| スパ | ホテル | |
| ジム | バス・ジープ停 | |
| サロン | 郵便局 | |
| 薬局 | ペット・クリニック | |
| 病院 | 歯科医院 | |
| | | |
- BGC Hop-On Hop-Off バス路線
- 銀行
- 庁舎
- ジャパニーズ・ヘルプ・デスク

Jupiter St. - Makati Ave.

ジュピター通り・マカティ通り



Makati - Pasay Road

マカティ市・パサイロード/リトル東京近辺



※ 赤色の表記はカラオケ、ミュージッククラブ等です。

4 Makati - Rockwell
マカティ市・ロックウェル



5 Pasig - Ortigas
パシッグ市・オルティガス



6 Manila - Ermita
マニラ市・エルミタ



- Legend**
- | | | | | | |
|---|----------|---|-------|---|-----|
|  | レストラン |  | 食品店 |  | 銀行 |
|  | 喫茶店 |  | 本屋 |  | 庁舎 |
|  | アイスクリーム店 |  | モール |  | ホテル |
|  | 冷たい飲み物店 |  | バー |  | 学校 |
|  | スバ |  | 旅行代理店 | | |
|  | ジム |  | ホテル | | |
|  | サロン |  | ピアノ | | |
|  | 薬局 |  | ピアノ | | |
|  | ペットクリニック |  | 警察署 | | |
|  | 病院 |  | 警察署 | | |
|  | 婦科医院 |  | 警察署 | | |

DINING@YAKAL

ヤカル通りでダイニングを!

7431 Yakal St., San Antonio Village, Makati City
Email: dining_at_yakal@werdenberg.com

Carpaccio

RISTORANTE ITALIANO

Tel. No. 843-7286/867-3164
www.carpaccio.com.ph

f facebook.com/Carpaccio.Ristorante

t @CarpaccioResto

Chesa Bianca

SWISS RESTAURANT

Tel. No. 815-1359 / 892-7524
www.chesabianca.com.ph

f facebook.com/Chesa.Bianca

t @ChesaBianca

I'm Angus

STEAK HOUSE

Tel. No. 892-6206 • Fax No. 893-1573
www.i-am-angus.com.ph

f facebook.com/Steakhouse.ImAngus

t @ImAngusSteak

Cave

Werdenberg

WINE BAR

Tel. No. 892-0128
Fax No. 817-1217
www.werdenberg.com/cave



SÄNTIS

Delicatessen

あなたの欲しい商品が見つかります

www.santis-deli.com

t @santisdeli

f facebook.com/SantisDelicatessen

SÄNTIS YAKAL (S1)

WIC Bldg. 7431 Yakal Street
San Antonio Village,
Makati City
Tel: 844-1154
Fax: 817-1217

SÄNTIS FORBES (S2)

San Antonio Plaza Arcade,
Forbes Park, Makati City,
Tel: 894-1293
Fax: 817-0893

SÄNTIS WILSON (S3)

The Promenade Bldg.,
198 Wilson St., cor. P. Guevarra,
San Juan City
Tel: 381-29-26 / 381-29-34
Fax: 726-77-32

SÄNTIS ALABANG (S4)

Unit #8 El Molito Commercial,
Complex 4, Alabang-Zapote
Road, cor. Madrigal Ave.,
Alabang, Muntinlupa City
Tel: 850-3967
Fax: 850-3721

SÄNTIS TIMOG (S5)

Trans Orient Maritime
Agency Building (TOMA)
66 Timog Ave., Quezon City
Tel: 426-8315 / 415-5532
Fax: 925-0672

SÄNTIS SILANG (S6)

Km. 52, Buho, Silang, Cavite
Tel: (046) 414-2337
Fax: (046) 414-1694

SÄNTIS ROCKWELL (S7)

RS 120 & 121, Joya at Rockwell,
28 Plaza Drive, Rockwell Center
Makati City
Tel: 403-0144
Fax: 403-0140

SÄNTIS ORTIGAS (S8)

Ground Floor Unit SC-R1 & R2
Capitol Commons, Meralco Ave.,
corner Shaw Blvd. Ortigas Center
Pasig City
Tel: 631-2068
Fax: 650-0638

SÄNTIS CORINTHIAN HILLS (S9)

Unit 104, Upper G/F
Corinthian Hills Club House,
Temple Drive, Brgy. Ugong Norte,
Quezon City
Tel: 637-9745
Fax: 637-9744

SÄNTIS BONIFACIO GLOBAL CITY (S10)

Lower Ground Floor,
C3 Bonifacio High Street Central,
Bonifacio Global City, Taguig City
Tel: 478-6931
Fax: 478-6739

SÄNTIS STA. ROSA (S11)

Unit 01 Ground Floor
Paseo 2, Paseo de Sta. Rosa,
Sta. Rosa, Laguna
Tel: (049) 502-1102
Fax: (049) 502-2067

