

街歩きを楽しむ

navi
Manila
ナビ・マニラ

もっと楽しい
フィリピン

It's more fun in the
Philippines

スペイン人がつくった城塞都市 イントラムロスの歩き方

癒しのひととき

The Farm at San Benito

O PESO!
無料
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.20
December 15, 2014

写真：葉や花びらを水鉢に並べたアート
(The Farm at San Benito)
Photo by Marc Go



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を可能にしました。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、ここで粹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、いつでもゆっくり走ることができるよう、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



http://navimanila.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、お取引の点、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。

無料誌



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、お友達連れでの週末をどうぞラダ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。タガイタイや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.88hotspring.com

日本とフィリピンの架け橋になることが私たちの願いであり喜びです

結婚・認知



法律を遵守した確かな手続きを

- ・フィリピンでの結婚手続き
- ・離婚(婚姻無効)手続き
- ・お子様の認知・養子縁組
- ・日本国籍の取得
- ・ビザの取得

Patio Jardin Events Place

併設の結婚式場



住まい・事務所・店舗探し

- ・コンドミニアム賃貸
- ・一軒家の購入
- ・オフィス・テナント

不動産



生活をもっと楽しく

More Fun Life



無駄なサポートは、もうやめませんか?

フィリピン人家族と始めるフランチャイズ

こんな悩みを解決!

- ・フィリピン人家族への仕送りが大変
- ・どうせ援助するのなら、なんとかして自立して欲しい
- ・お店を始めたいと言っているが、とても経営できるとは思えない

今までになかったサポート

- ・出店希望地域の市場調査
- ・地域に応じたFCの選定
- ・店舗探し
- ・フィリピン人のための基礎セミナー(経営、会計、在庫管理、等)

フィリピン人のための日本式ビジネスセミナー開催中

会社設立・事業支援・コンサルティングも行っています。
詳しくは表紙をめくって右側のページをご覧ください。

5,000 件以上の取扱い実績
日本コンサルタンシーサービス

03-4570-1304
02-832-0704

<http://ncs-ph.com>
info@ncs-ph.com

豚骨の老舗、ラーメン甲子園3冠王
“山小屋”45年の変わらぬ味を筑豊から

一康流福岡ラーメン

老舗の味! 九州最大手45年の老舗、山小屋ラーメンオーナー一族の緒方秀憲氏が自ら創作する味をマニラで。ラーメン甲子園三冠の記録保持者でもある緒方正年氏を父に持ち、幼少期から叩き込まれた秘伝の豚骨の味。息子だからこそ成し遂げれる真骨頂。秘伝の味と真骨頂の味は、親子対決でもあります。その味を、ここ一康流でご賞味下さい。

限定ラーメンは、facebookでチェック!



味玉豚骨

特製しょうゆにダレに漬け込んだ
半熟味玉をトッピング!



炙りチャーシュー

一康流オリジナルの豚骨ラーメンに
炙りチャーシューを豪快にのせました!



ゆず玉豚骨



餃子



うにチップス

リゾートワールド店OPEN!!

リゾートワールド店オープン!!

一康流福岡ラーメン Resorts World
4F Resorts World Manila, Newport Boulevard,
Newport City, Pasig City
Tel. 823-0333
営業時間: 月 - 日曜日: 昼12:00 - 夜12:00

一康流福岡ラーメン Estancia Mall
B1-23 Estancia Mall, Capitol Commons Brgy.
Oranbo, Pasig City
Tel. 638-3333
営業時間: 月 - 日曜日: 10:00am - 10:00pm

一康流福岡ラーメン Bonifacio High Street
G/L, Building 7, Bonifacio High Street
Bonifacio Global City, Taguig City
Tel. 809-0333
営業時間: 日 - 木曜日: 11:00am - 10:00pm
金 - 土曜日: 11:00am - 11:00pm

一康流福岡ラーメン 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 - 日曜日: 10:00am - 10:00pm

一康流福岡ラーメン Century City Mall
L/3 Century City Mall
Century City, Kalayaan Avenue
Makati City Tel. 811-0333
営業時間: 月 - 木曜日: 11:00am - 9:00pm
金曜日 - 土曜日: 10:00am - 10:00pm
日曜日: 10:00am - 9:00pm

facebook.com/ikkoryuph @ikkoryuph

一康流福岡ラーメン Powerplant Mall
P1 Concourse Level Powerplant Mall,
Rockwell, Makati City Tel. 897-8088
営業時間: 月 - 木曜日: 11:00am - 9:00pm
金曜日: 11:00am - 10:00pm
土曜日: 10:00am - 10:00pm
日曜日: 10:00am - 9:00pm

一康流福岡ラーメン 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 - 木曜日: 11:00am - 9:00pm
金曜日: 11:00am - 10:00pm
土曜日: 10:00am - 10:00pm
日曜日: 10:00am - 9:00pm

一康流福岡ラーメン Alabang Town Center
LGF, The Garden, Alabang Town Center,
Muntinlupa City
Tel. 803-3333
営業時間: 月 - 金曜日: 11:00am - 9:00pm
土曜日 - 日曜日: 10:00am - 10:00pm



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中で味わうトンカツは、とても贅沢な気分になります。

HIGH STREET店オープン!!

Bonifacio High Street店 (NEW OPEN)
Building 7, Bonifacio High Street,
Global City, Taguig
☎ 808-0333
月 - 日曜日: 10:00am - 11:00pm

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

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

www.kimukatsu.com



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。

ヘルプデスク直通電話

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 ★日本人会付属診療所	Tel: 02-975-1515 Tel: 02-506-8989 Tel: 02-506-7986
タギグ地区	★セントルクス/グローバルシティ	Tel: 02-506-7985
オルティガス地区	★ザメディカルシティ/オルティガス	Tel: 02-817-1289
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シティM.C	Tel: 045-286-2869
バタンガス地区	★セントカプリニホスピタル	Tel: 043-277-1901
バギオ地区	★ノートルダムデチャーター	Tel: 074-422-8645(内線074)
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 ★チョンワホスピタル	Tel: 032-516-3341 Tel: 032-318-6063 Tel: 032-318-6057
ダバオ地区	★ダバオドクターズホスピタル	Tel: 082-221-2101(内線526)

- 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
- 不幸の際のナース遗体搬送、等

ジャパニーズヘルプデスクは、日本の各海外旅行保険へご加入の患者様のキャッシュレス治療も対応致しております。

海外旅行保険以外にも下記の企業保険へ対応中!!

《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 |
| ● キリンヘルスケア | ● 三菱電機ヘルスケア |
| ● 日産ヘルスケア | ● 日本精工ヘルスケア |
| ● 日立ヘルスケア | ● 日東電工ヘルスケア |
| ● 日通ヘルスケア | ● 日本郵船ヘルスケア |
| ● ソニーヘルスケア | ● ルネサスヘルスケア |
| ● NEC ヘルスケア | ● 東京海上ヘルスケア |
| ● 味の素ヘルスケア | ● ファナックヘルスケア |
| ● 富士通ヘルスケア | ● 豊田通商ヘルスケア |
| ● ヤマハ発動機ヘルスケア | |
| ● ジャパンディスプレイヘルスケア | |

JHD キャッシュレスサービスのサービス料は、保険会社様へ直接請求となっておりますので、患者様へのご請求は、一切ございません。安心してご利用ください。

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!



自然がいっぱい、魅惑の島パラワン
ホワイトビーチのボラカイ、
そしてセブ……、まだまだいっぱい。

フィリピンで楽しい思い出を!!
「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ビ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ビック宿泊プランは「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ビ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の歴史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較しても遜色の無い海は、外観だけでなく水中も原色の魚達を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!

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。

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



ねもと レストラン
☎404-6739(日本語) ☎831-5128, 525-5895
年中無休 午前10時~深夜2時 No.321 Sen. Gil Puyat Ave., Pasay City

スペイン人がつくった城塞都市

イントラムロスの歩き方。

文化遺産の中に人々が暮らす街

植民都市マニラの原型、イントラムロス

「イントラムロス」はマニラ市を流れるパシッグ川の河口にあるスペイン人が築いた城塞都市で、マニラでいちばん有名な観光スポットだ。スペイン人やポルトガル人はマニラやマカオなどアジアの各地に布教と貿易の根拠地として、こうした堀で囲まれた町を作り上げた。イントラムロスはそのうちの一つ。城郭都市、城壁都市、城塞都市など様々に表現される。都市とは言っても周囲が4キロほどのスペイン人の飛び地のような存在で、その特徴は分厚い石灰岩とコンクリートの高い堀で囲まれていること、そして熱帯の気候に合わせてアレンジされた西欧風の建物が多いことである。サン・アグスティン教会やサンチャゴ要塞が残っていて、古い歴史を感じさせてくれるマニラ観光の定番となっている。

19世紀中ごろまでイントラムロスは、教会やサント・トマス大学などの学校、総督府、王立病院があり、外から完全に遮断された空間だった。国民的英雄のホセ・リサルが生きた時代だ。城塞都市には外につながる城門があり、堀には夜11時の門限つきの吊り上げ橋がかかっていた。スペイン人は城外に出て中国人市場で買い物をして、海岸通りを散策するなど、ヨーロッパ風の快適で優雅な生活を楽しむことができた。この狭い区域には、多いときで約600の家屋があったというからその過密ぶりが想像できる。いずれも耐震のため1階が石造りで2階が木造だった。ガラスの代わりにカピス貝を張り付けた格子の横滑り式の窓、さらに中庭(パティオ)と赤い瓦屋根を備えた、スペインとフィリピンの建築様式が融合したスタイルだった。現在のヘネラル・ルナ通り沿いにある「カーサ・マ

ニラ博物館」はそのショーケースである。中庭にはアーチ型をしたカバレリーサ(厩舎)もあって当時の生活の一端をうかがうことができる。

戦争で破壊、80年代に復興、観光地へ

このスペイン人の快適な生活は1900年、アメリカとの戦争に敗れて終わった。都市機能は徐々に城外のキアボやビノンドに移っており、イントラムロスの町は斜陽化の一途をたどっていた。アメリカ時代、日本統治期には軍隊の本部などが置かれた。戦争でその大部分が破壊されたまま戦後数十年のあいだ放置され、不法居住者が住み着いて半ばスラム化した状態だった。しかし1970年代後半、イメルダ・マルコス大統領夫人の肝いりでイントラムロス管理局が設置され、かつてのヨーロッパ風の町並みが部分的に復旧・再

建されたのである。

現在のイントラムロスにはフィリピンカトリックの本拠、マニラ大聖堂や歴史あるサン・アグスティン教会、スペイン時代の邸宅を復元したカーサ・マニラなどがあり、観光スポットとして人気がある。

下町の風情ある学生の街

イントラムロスは高い石堀に囲まれた観光地であるが城壁のなかにはたくさんの民家や船会社の事務所がある。歴史的な文化遺産と人々が一緒に暮らしているのだ。

マニラ大聖堂やサン・アグスティン教会などの有名どころはほとんどがヘネラル・ルナ通りに面していて、観光地は主にその通りから海側にかけてある。「パルアルテ」と呼ばれる青銅砲を据えた陣地、つまり堡塁(ほらい)の多くが海からの襲撃に備えて、マニラ湾とパシッグ川に向けられていたためだ。

逆にルナ通りから西側のマニラ市役所と市街がある方向には、バリアン門とバリアン堡塁がある。これらは城壁の外に住んでいた中国人に向けられていたものだ。ルナ通りから西にある通りの両側には古めかしい石造の建物に混じって平屋の民家が立ち並んでいる。子どもが走り回っていたり、闘鶏をやっていたり、小食堂やサリサリストアもたくさんあって、下町の風情があふれる場所だ。

城内はまた学生街でもある。マニラ市立大学やライシウム大学、マブア工科大学など計6校があり、ネットカフェやコピー屋、学生向けのファーストフード店も多い。昼下がりなど、城壁の上や木陰では制服姿の学生たちが劇や歌の練習をしていたり運動をしていたりなど、城内にはのんびりしたキャンパスの雰囲気も漂っている。

イントラムロス内へはいくつか

の門(ブエルタ)をくぐってタクシーなどで誰でも自由に出入りができる。サン・アグスティン教会前にある「バルバラス」はフィリピン各地のフォークダンスを鑑賞できるスポットとして人気を呼んでいる。お土産店の「シラヒス」では各地の工芸品や織物などを買うことができる。その裏手には外国人にも人気のレストラン「イルストラド」がある。出入国管理局(イミグレーション)はイントラムロスのすぐ横だ。

城内散策の注意点として、マニラ大聖堂前近くの観光馬車(カレサ)に乗るときにはきっちりと料金交渉すること(あとで法外な料金をとられることがある)、睡眠薬強盗が出没する場所でもあるので知らない人には(たとえ相手が子ども連れでも)ついていかないことなど、留意しておきたい。

次に、そのスポットを地図とともに紹介していきたい。



サン・アグスティン教会

ユネスコの世界遺産に登録

San Agustin Church

▼ 教会に併設のサン・アグスティン博物館



フィリピンで最初に布教をはじめた聖アウグスティノ修道会によって1810年に建てられた古い教会で、幾度の地震や戦災にも耐え抜いた。教会ができた3年後にはフィリピン人技師の手によりパイプオルガンが完成した。技師は、17世紀から18世紀にかけて欧州の芸術界を風靡(ふうび)したバロック様式に基づくオルガンの設計図を手に、鉛やスズをもとに鑄造した国産パイプを使った。使用したパイプは1700本を数えるという。現在も間近でオルガンを見ることができる。

サン・アグスティン教会は世界遺産にも登録されている。たくさんの宗教画が展示されている博物館が併設されている。日曜日には時々結婚式も行われている。

▶ 結婚式のあと披露宴会場に向かう新郎新婦を乗せたクラシックカー。



カーサ・マニラ博物館

Casa Manila

スペイン時代の裕福な都市生活を再現

「カーサ・マニラ」はレアル通りとパラシオ通り交差点、サン・アグスティン教会の向い側にある。鮮色瓦をもつ石造の3階建てで、現在は博物館として一般開放されている。壁にははげ落ちた漆喰の跡が残り歴史を感じさせる。建物の中には家具・調度類、衣装、書籍、銀食器類などが展示されており、19世紀中ばのスペイン時代の裕福な都市生活を再現している。写真中央の2階部分にあるのが「アソテア」と呼ばれるお勝手用屋外テラス。洗濯や調理などの水仕事の場所として使われていた。当時は天水桶も利用していたらしい。アソテアの下にはアーチ型をしたカバレリーサ(厩舎)も見え、馬車馬がつながれていたのである。

う。石づくりの飼葉桶もある。スペイン語で「マニラの家」を意味するこの建物は、パシッグ川対岸ピノンドのハボネロス(石けん商人)通りに1850年代ごろにあった、ヨーロッパ風の商店兼邸宅の外観を模してつくられたという。

1階部分はブラカン州から切り出したアドービ石(火成凝灰岩)でできている。2階より上層が木造のこうした建築様式は「パハイ・ナ・バト(石の家)」と呼ばれている。歴史的に見てイントラムロスにとって最大の脅威はイスラム教徒の海賊よりも地震だった。幾度かの地震による倒壊を教訓に、耐震強度のあるものへと建築様式は時代毎に変化を遂げてきた。

▼ 表通りから入るアーチ型の馬車道は「カーサ・マニラ」の Patio(中庭)につながっている。



開館: 火曜日・日曜日
9:00am - 6:00pm
入場料: 大人15ペソ / 子ども5ペソ
Tel. 527-4084/4088

イントラムロスの中心にそびえているのがマニラ大聖堂。本来の名前は「マリア・インマクラータ大聖堂」という。「無原罪のマリア(マリア・インマクラータ)」がフィリピンの守護者だからである。大聖堂の近くにはサン・アグスティン教会や戦争犠牲者の記念碑「マニラ・メモラルー」もある。そしてちょっと歴史をみても、日本とも深い関わりが…。1614年、マニラ追放の身として金沢を出発したキリシタン大名高山右近の一族郎党は、1ヶ月を超える苦しい船旅の末マニラにたどり着く。スペイン総督やマニラ市民に大歓声で迎えられた一行は、このマニラ大聖堂で感謝の祈りを捧げたという。

戦争中の1945年2月、マニラの主要な建物に籠城し米比軍に決死的な戦いを挑んだ日本軍。この市民を巻き込んだマニラ市街戦で米軍は全火力を投じて日本軍がこもる建物を徹底的に砲撃した。マニラ大聖堂もそのときに破壊された。戦後、反日感情が渦巻く中、内山岩太郎神奈川県知事のリーダーシップでマニラ大聖堂再建のための街頭募金が行われ、その結果、1956年にはセメント6万袋がマニラに届けられたという。翌年の12月8日、真珠湾攻撃と同じ日に、再建されたマニラ大聖堂の献堂式が行われたのである。

フィリピン人の宗教心の誇りであり、フィリピン・カトリックのシンボルであるこの聖堂はこのように日本とも深い関わりをもっている。



マニラ大聖堂

日本人の街頭募金が再建の源

Manila Cathedral

サンチャゴ要塞

Fort Santiago

リサールの恋人「おせいさん」の肖像画も

イントラムロスの中にある要塞で、マニラ市を流れるパシッグ川河口にある。要塞の周りには堀が巡らされ、入口の門の上部には兵士の守護聖人であるサンチャゴがイスラム教徒を撃退する姿が掘られてある。海の近くにあるため潮の満ち引きを利用したスペイン時代の「水牢」も残っている。

戦争中に日本軍の憲兵隊本部がここに置かれ、反日スパイの牢獄としても使われ、たくさんのフィリピン人が獄死した。戦争末期には日本軍はここに立て籠もって徹底抗戦、米軍の焦土砲撃で多くの建物は外壁を残すだけに破壊された。要塞内の建物の一部にはいまでも大量に撃ち込まれた砲弾の弾痕が残っている。

フィリピンの国民的英雄でスペイン人に銃殺刑されたホセリサール博士も処刑前の数日をこの要塞の一室で過ごした。リサールが使用した遺品や詩の一節「最後の訣別」、日本人ガールフレンドの「おせいさん」の肖像画(右)などを展示したリサール記念館や、週末にイベントが行われるラハ・ソリマン野外劇場などが人気のスポット。

毎日オープン
入場料: 大人75ペソ



「Old Manila Walks!」ツアーといっしょに

イントラムロスを歩いて。

2時間半で巡った、植民都市マニラの歴史と文化

文：松本江里加
(マニラ新聞記者)スペイン支配と
戦禍の記憶

スペイン植民地時代に整備されたマニラの玄関口、イントラムロス。ここを歩く半日ツアー「Old Manila Walks!」に参加し、マニラ大聖堂や要塞壁の上を歩きながら、スペイン支配や太平洋戦争の戦禍を浴びた歴史を学んだ。案内してくれたのは中国系フィリピン人のアイバンさん。参加者はほかに、アメリカ人の男女やアテネオ・デ・マニラ大学に短期留学中の明治大学生約15人だった。日本人を前に媚を売るようなガイドも多いが、アイバンさんは米国人や日本人を前に、客観的に事実を語ってくれた。



▲ マニラ大聖堂前のローマ広場。右手にはかつて総督官邸があった。現在はイントラムロス管理局のビルになっている。



午後2時

マニラ大聖堂前に集結

中心にスペインのカルロス像が立つローマ広場(Plaza Roma)は、マニラ大聖堂の入り口に向かい合って作られている小さな正方形の公園だ。噴水や木々が整備され穏やかな場所だが、待っていると地元の「ガイド」や貧困層の子供たちが観光客を目当てに寄ってくる。

そんな中、参加者らが集合すると、その場でガイドのアイバンさんのレクチャーが始まった。マニラは「ニラの木のあるところ」という意味で、スペインの初代フィリピン総督レガスピらがマニラ湾に面した交易の便の良さに目をつけ、1570年代から首都としての城塞都市が築かれていった。イントラムロスは「intra(内)-muros(壁)=壁の中」の意味で、敵から都市を守るための5~7メートルの壁の中に、マニラ大聖堂(1581年)やサン・アグスティン教会(1571年)などがある。マニラ大聖堂は今年4月に約2年にわたる改修工事が終了し、大聖堂内部が再公開されたばかり。現在までの約430年の間に、地震で4回、火災で2回、戦争中の砲撃などで2回、計8回崩壊と修繕を繰り返した歴史があるのだという。

午後2時半

城壁の上を歩く

壁の上を歩きながら、アイバンさんがなぜ要塞が建築されたのかを説明してくれた。イギリスやドイツの海賊から、交易都市として栄えたマニラを守る必要があったのだという。大航海時代、西洋各国は東南アジアの香辛料を求めて各地に進出していた。マニラ近郊には残念ながら香辛料はなかったが、イロコス州からの綿や、中国からの陶器や象牙などを中心に、スペインと新世界との交易の中継地点としてマニラは重要な拠点だったのだ。全長4.5キロの壁は50~80年かけて街を囲むように築かれ、その内部は約400年間、政治、キリスト教、そして教育の中心だったという。

約300年のスペイン支配は、米国の力を借りた独立運動で終焉した。アギナルドがフィリピン共和国(Republic of the Philippines)として独立を宣言した6月12日は、スペインからの独立記念日になっている。この7か月後にアギナルドは米国に捕えられ、1899~1901年の2年間の戦争の後、フィリピンは再び植民地化された。ガイドのアイバンさんは米国人のツアー参加者の前でも、遠慮なく淡々と話した。

「ポジティブな面」として、米国はインフラを拡げてくれたとアイバンさんは話した。1900年代までは海だったというイントラムロスの西側に、道路や建物が建設された。壁の外は日本の城壁の外にもあるような深い堀があり、水が張られていたが、蚊を媒介する感染病マラリアやコレラを防ぐため、水が抜かれた。今ではゴルフコースになっている。「マニラでいちばんアクセスの良いゴルフコースだ」とアイバンさんは笑った。

◀ 城壁は高いところで10メートル近くある。外側にはかつて深い堀がめぐらされており、バジリカ川とつながっていた。

午後3時

サンアグスティン教会へ

城壁を降りてサンアグスティン教会へ向かった。この教会は1571年からあるフィリピンで最も古い教会で、世界遺産にも登録されている。フィリピンを植民地化したスペインは、キリスト教の布教にも成功し、アイバンさんによると今では全国民の80%がキリスト教。教会には天使や聖人のかたどった像や象牙から作ったキリスト像が展示されていた。宗教画や礼拝に使用される礼拝堂もバロック様式の美しい造りで、白壁にカラフルなステンドグラスが光る。ここで結婚式を挙げることもできるのだという。費用は3万ペソ(約8万円)らしいが、真偽のほどは定かではない。

この教会には悲しい歴史の跡も保存されている。太平洋戦争中の末期、1945年2~3月の「マニラ市街戦」に巻き込まれて亡くなった市民の墓碑だ。地理的に重要なイントラムロスを奪い合って日米が激しく戦い、多くの市民が犠牲になった。中には28人の家族の名前が彫られた石碑もあり、戦争の悲惨さがうかがえた。当時、城壁も建築物もほとんどが崩壊し、イントラムロス内にあった政府機関は現在のケソン市に移された。それ以降、ケソン市は政治の中心になった。「このことは私たちフィリピン人のストーリーだから、日本人はあまり知らない」とアイバンさんは言う。



▲ 城壁の上で参加者らに城塞都市の歴史について説明する「Old Manila Walks!」ガイドのアイバンさん。



▲ サンアグスティン教会。日曜日には結婚式も行われている。

Map ⑤

午後3時45分

カーサ・マニラ博物館

次はサンアグスティン教会の向かい側にあるスペイン人上流階級の邸宅を模した博物館「カーサ・マニラ」へ。石畳の中庭に出ると、1階部分は石造、2階部分は木造という独特の造りが見える。中には当時の生活を表す品々が並ぶ。リビング、キッチン、客室、ベッドルームにそれぞれ西洋製の家具や中国製の陶器などが飾られている。アイバンさんは「海外の品々を飾ることで富を表していたんだ」と説明してくれた。民族衣装パロン・タガログ、炊事に使う鍋や調理器具などもあった。中でも目を引いたのは、ダイニングテーブルの上に吊るされている手動のファン。メイドが紐を上下させ、風を起こすのだという。きれいな洋服を着てテーブルについてゆっくり食事を楽しむスペイン人と、汗を流しながらただただ紐を引いて風を送るフィリピン人メイドの姿が目につくようだった。

Map ⑥



▼ 「カーサ・マニラ」のパティオ(中庭)。中央には泉水跡が残っている。

午後4時半

解散

歴史と文化を学ぶツアーもここで解散。イントラムロス内にはほかに、今も砲弾の跡が残るというサンチャゴ要塞や独立運動期の英雄ホセ・リサル記念館などもあり、見どころが多い。イントラムロスは、マニラに来たら一度は訪れたい場所だ。(まつもと・えりか)



▲ カーサ・マニラ博物館。サンアグスティン教会の隣にある。

Map ⑥

スペイン人の植民地経営を支えた中国人移民

「チノイ」とは「チノ(中国人)」と「ピノイ(フィリピン人)」をあわせた言葉で、フィリピンと融和しつつも同化せず今日まで生きてきた中国系フィリピン人をさしている。1999年につくられたこの博物館にはスペイン来航以前からすでに住んでい中国人移民の歴史が凝縮されている。

スペイン人がフィリピンに来た当時は150人程度であった中国人の人口は約30年後には2万人に膨れ上がったといわれている。スペイン人と植民地政府の生活を支える貿易商や職人、また、教会や総督府、学校や病院、政府系建物の建築に従事する苦力(クーリー)などの需要が急増したからだ。その職種は大工、石工、写字生、会計士、印刷工など多岐にわたっていた。

「パリアン」が誕生

しかし、スペイン人はのちに、増え続ける中国人の存在に脅威を感じるようになり、中国人移民の居住地をイントラムロス近くの「パリアン」と呼ばれるゲットー内に制限することを決めた。中国人職人には政府発行の身分証を発行したり、商人には重税を課すなど、その対策に苦慮したようだ。現在のイントラムロスの中央郵便局寄りにあるパリアン門はそのゲットーに通じていたもので、この城門の上にはパリアンに照準を向けたカノン砲が据え付けられていた。今も保塁にその大砲が残っている。スペインの貴婦人らはパリアン門が明け方に開くと、

▼ 辮髪姿の散髪屋



Bahay Tsinoy
Kaisa Angelo King Heritage Center, Andar cor.
Cabildo St., Intramuros, City of Manila
入館料: 100ペソ
☎(02)527-6083, 526-6796
午後1時から5時(月曜日は休館日)



チャイニーズ・フィリピーノの歩みを伝える博物館「バハイ・チノイ」

釣り上げ橋で堀を渡ってパリアンの店頭で群がったという。パリアンは生活必需品の市場だった。

職人集団だった中国人

博物館に入るとまず、中国のジャンク船の模型がある。当時の貿易はバーターであったので、中国人が持ち込む金製品やカラフルなビーズ、陶磁器や布が、フィリ

ピンの海がめの甲羅や嗜好品のキンマなどと物々交換されたという。このバーター貿易はのちにメキシコとフィリピンを行き来するガレオン貿易に発展していった。その横にはイントラムロスのパリアン門の前の広場

でスペイン人官憲から弾圧を受けている中国人集団のミニチュアがある。さらに中に進むといきなり、本物の人間かと見まがうばかりに精巧にできた蟬人形が陳列されている。当時の街中の様子が再現されているかのようで、彼らの表情が豊かなのにも驚かされる。シオバオ(肉まん)やルンピア(春巻き)を売る辮髪姿の中国人行商人や靴修理屋、読み書きができない中国人のための代筆屋、7つ玉の中国そろばんをはじく雑貨屋の主人など、当時の中国人が従事した職種の広さが伺える。

フィリピンに印刷術を持ち込んだのも中国人で、フィリピン最初の印刷物はカトリックの教義問答集だった。

中国人メスティーソたち

2階には椅子に座って刺繍をする女性の姿もある。金属針は13

世紀に中国人が持ち込み、これによって刺繍が可能になったと説明書きにある。その横にはカピス貝が埋め込まれた窓際に腰掛けて本を広げる中国服姿の男性も。かれらは「イラストラド」と呼ばれたスペイン時代末期の知識人で、スペイン本国に留学するなどしてスペインの植民地支配に異議を唱えた開明的インテリだった。イラストラドの中には中国人移民の血を引く混血(メスティーソ)もいたという。またドミニコ修道会の印刷機を借りて1610年に初めてタガログ語で書かれたスペイン語の文法書を出版したのも、メスティーソのトーマス・ピンピンだった。

アキノ大統領とシン枢機卿

2階の一角にはコラソン・アキノ大統領やカトリック教会の指導者だったハイメ・シン枢機卿の写真もある。二人ともに中国系メスティーソで、ともにマルコス政権

を退陣に追い込んだ立役者であった。政治家や財界陣の写真に混じって、今も歌手や作詞家として活躍しているホセ・マリ・チャンの写真もあった。チャン一族は砂糖輸輸出で財を成した中国人で、ホセ・マリ・チャン自身もホテルを経営するなど実業家であるという。

苦力や職人から身を起し、財力を蓄えながらこつこつとフィリピンに根を下ろしてきた中国人移民。現在、中国人は自前の学校や病院、銀行をもちフィリピン経済をコントロールするほどの力をつけている。

この博物館はそのたくましいチノイたちの、今日までの歩みと歴史を伝えている。

▶ 写真説明(上から)

- ① 藤の椅子で刺繍をする女性
- ② テーブルにはパンシットや豆腐、しょうゆなどの調味料があり、今のフィリピンの食文化の一部は中国人が持ち込んだものであることがわかる。
- ③ 金細工職人
- ④ そろばんをはじく雑貨屋の店主



イントラムロスをもっと楽しむ

The Bayleaf の屋上からマニラ市街を一望

イントラムロスを歩いて夕方ひと休み、という時はこのベイリーフ・ホテルの屋上にあるレストランがお勧めだ。夕方になると観光客がぎっしりとやってくる。なんといってもここからはイントラムロスとマニラ市街地が一望できるからだ。城外の道を隔てた真正面にはマニラ市役所の時計台、その右手には国立博物館が見えている。さらに右側にはマニラ湾。左手はライシウム大学の講堂だ。身を乗り出してまっすぐ見下せばイントラムロスの

城壁や堡塁(ほろい)、外側にはゴルフコースがある。城壁の上を散策する人たちの姿が小さい。屋上にはもう一段高い展望台があって、イントラムロスの城内を見渡すことができる。ドーム屋根のマニラ大聖堂がマニラ湾の夕日に照らされる。テーブルも置かれていて、夕涼みがてら食事をしながら夕日を楽しみたい人にはお勧めの場所。

The Bayleaf Intramuros
ザ・ベイリーフ イントラムロス
Muralla corner Victoria streets,
Intramuros, City of Manila
☎(02)328 3170



「バルバラス」フィリピン各地のフォークダンスを楽しめるレストラン

サン・アグスティン教会前にあるのがフィリピン各地で古くから伝わる歌や踊りを鑑賞できるレストラン「バルバラス」だ。ブラザ・サ

ンルイスと名づけられた白壁の古い建物に入ってすぐの2階にある。ダンスはルソン島北部のイゴロット族から、ミンダナオ地方のムスリムのものまで各地を幅広くカバーしており、「マニラにしながらフィリピン全土のフォークダンスが楽しめる」というのが売りとなっ

ている。ショーが始まると、照明を落とした店内では鮮やかな色の衣装を着た男女が、生ギターの伴奏でステージ中を踊り、跳ねる。スペイン時代の衣装をまとった女性が笑顔で踊る「マリアクララ・ダンス」や、ビサヤ地方を代表するバンブーダンス「ティニクリン」は、

フィリピンでは定番の踊り。コップを利用したオイルランプを頭と両手に載せてバランスをとりながら踊る「パンダンゴ・サ・イラウ」では、その妙技に観客から感嘆の声が漏れる。オイルランプの代わりに水や酒を満たしたコップを使うパンガシナン州の「ピナスアン」、すまし顔のマラナオ族(ミンダナオ)の王妃が日傘を持つ召使いの前で優雅に舞うムスリムダンス、竹製のカスタネットを使用した「ホタ・デ・マニラ」、あるいはベンチの上で男女2人が落ちないように手を携えて踊る「サヤウ・サ・パンコ(ベンチの踊り)」など、フィリピン各地の結婚式や祭りで踊る伝統舞踊が次々と披露される。

Barbara's Restaurant
Address: Plaza San Luis
Complex, Gen. Luna St,
Intramuros, City of Manila
☎(02)527 3893

▶ イントラムロスの中心、ヘネラル・ルナ通りの路上では休みの日にはさまざまなイベントが開かれる。フィリピン各地の手工芸品のバザーなども出てにぎわう。



▲ 城壁の上を休日に散歩する学生や家族連れ。

Sunday Street Performance



Barbara's Restaurant

City Garden Hotel Makati



P1,400+1室お2人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 WiFi ● ジム/スパ ● Faxなどが利用できるビジネスセンター
- 最上階で絶景を眺められるプール、バーとグリルあり ● 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

Makati cor. Kalayaan Avenue, Makati City • Tel. No: (632) 899-1111 • SMART: 0918-84HOTEL (0918-8446835)
GLOBE: 0917-84HOTEL (0917-8446835) • SUN: 0925-84HOTEL (0925-8446835)
E-mail: makati@citygardenhotels.com • www.makati.citygardenhotels.com



Condo for Rent マカティのコンドミニアム 短期レンタル中!



● 50,000坪/1ヵ月間 ● 高級家具、調度品等含む! ● 週2回、お部屋の掃除とベッドメイク! ● マカティオフィス街中心部! リトル東京そばの他のコンドミニアム「The Beacon Makati」の賃貸物件もございます。
E-Mail: marissahawkins@yahoo.com Tel: 501-3985 Cel: 0927-8166080 / 0920-2446229

Sarah 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

Feel Young Foot Reflexology Center



中国式足つぼマッサージ

痛い! でも気持ちいい!

本格的足つぼマッサージです。

中国式足つぼマッサージで血行を促進し、1日の疲れをとります。疲労困憊・高血圧の方に最適です。肩こりでお困りの方は肩マッサージをどうぞ。

姉妹店 Life Span もよろしく!

LIFESPAN REFLEXOLOGY
Diamond Hotel内
6F Roxas Blvd. corner
Dr. J. Quintos St., Manila
☎ 528-3000 / 305-3000

リトル東京から近く!



営業時間 午前10時~午後10時
☎ 759-6108 / 572-2293
Cel. 0917-202-5342
Unit 106 Santillan Building, J. Victor
cor Fernando Sts., Pio Del Pilar, Makati

PUERTO GALERA OCEAN CLUB

海と太陽と笑顔の島

プエルトガララの事
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



うれしいお刺身サイズ!

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

Let our hands touch on you...

心と体を芯からほぐす癒やしの時間を...

250Php/hr ~

Peachy

HOME MASSAGE SERVICES

(TEL) : 02-815-0856
(GLOBE) : 0927-617-0888
(SMART) : 0939-867-1888

住所 / お名前 / お伺い時間を
TEXTして下さい。

www.granprixhotels.com.ph

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
に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

バギオと ラウニオンの 宿紹介



(上)Baguio: 植林の後は地元の名物料理、鶏のピニクピカンを美味しくいただく (下)La Union: バンカ(小舟)をレンタルし近くの小島に遊びに行くことも

日本人女性が営む民宿 北ルソンの山と海を満喫 ～バギオ & ラウニオン～



少し前まで、フィリピンを訪れる日本人といえば中高年男性が圧倒的多数を占めていたが、ここ数年で性別、年齢、渡航目的、期間もさまざまに広がってきた。訪れる人のニーズも多様になる中で、高級ホテル・リゾートとも、歓楽街の安宿やバックパッカー用ドミトリともまた違う、「民宿」を提供する日本人女性たちがいる。高原都市ベンゲット州バギオ市と西フィリピン海（南シナ海）に面したラウニオン州。ルソン地方北部の山と海を満喫できる二つの宿を紹介したい。

つながりの場

バギオ市およびその近郊在住の日本人で、反町眞理子さん(52)＝埼玉県出身＝を知らない人はいないだろう。同市在住歴18年。環境NGO（非政府組織）コーディネエラ・グリーン・ネットワーク（CGN）の代表として、コルディエラ地域で、先住民族の森を守る知恵を活かした環境演劇、植林活動、コーヒーのアグロフォレストリー（森林農法）栽培による農家支援などを長年手がけている。バギオという土地に根を下ろし女手一つで子ども3人を育てているパワフルな母でもあり、来る者拒まずのオープンかつ気さくな人柄で、同市を訪れる日本人や地元の人々をつなげる要となってきた。

反町さんが「シェア＆ゲストハウス TALA」をオープンしたのは2013年2月。いくつかのきっかけが重なったことだった。

一つは、東日本大震災後に、フィリピンに母子で短期移住できる施設はないかという相談を受けるようになったこと。原発事故による放射能汚染の不安から子どもを守ろうと海外移住する母子や家族が静かに増えていた時期だった。「同じ1人の『母親』として応援したい」と感じたという。

同じ頃、バギオ市にも韓国系を中心に語学学校が増え始め、英語を学ぶ日本人の若者の姿が多くなった。「学校の建物から出ない人が多い。韓国料理を毎日食べて、たまに外へ出るときはSMで買い物。1人づつ会って話すと、フィリピンに興味がないわけじゃないんだけど、知り合うきっかけも現地とのつながりもない。せっかくバギオに来ているんだから、少しでも土地、人について知る機会があれば、フィリピンに対するイメージも変わってくるはず」。



▲ (上) 室内に暖かみを添える手漉き紙と竹の照明
(中) 青い屋根が目印のTALA
(下) 日本にも輸出しているオリジナル自家焙煎コーヒー「KAPI TAKO」
宿泊客は無料で堪能できる



▲(上)さまざまな旅人が集い話しに花が咲く共同スペース
(中)森林農法でコーヒーを育てる農家を訪ね、植林を手伝う日帰りツアーの様子
(下)先住民族の伝統的な竹楽器作り講習会も

客から経営者へ

そんな TALA に客として滞在していたのが、現在はラウニオン州バワン町で「Sun Seekers Villa 海の家」を営む合田水木（ごうだ・みづき）さん（36）＝東京都出身＝。学生時代から同州を中心にルソン地方北部各地で植林活動に参加し、フィリピンとは 10 年以上の

縁がある。卒業後も活動を通して関わりがあったが、東日本大震災を機に、幼い子どもと 2 人、時間を工面して 2 週間～2 カ月づつフィリピンに滞在するようになった。合田さんも放射能汚染を懸念し、母子での短期移住を決めた一人。フィリピンでの保養生活は「食材の心配がいらず、周りは子どもに優しい人ばかりで気持ち

退職生活を送ろうとしている中高年、特に英語が分からない女性でも安心して泊まりやすい宿がバギオにはなかったこともあり、「つながりの場所」として TALA を立ち上げることにした。

多様なゲスト、楽しみ方

暖かみのある木製の床が広がる宿の中には、日本の手漉し紙を使いイフガオ民族の竹細工作家が作った優しい照明や、地元の家具職人によるオリジナル家具、バギオに関わりのある比日芸術家の作品など、TALA ならではのこだわりがちりばめられている。おもちゃや絵本、子ども用のいす、日用品も揃えており、小さな子連れ客でも過ごしやすい。日本人スタッフが常駐しているのも心強い。

観光案内以外に、CGN の植林、コーヒーのフェアトレード活動、山岳地方の先住民の伝統文化や暮らし、太平洋戦争の史跡訪問などを目的としたスタディツアーに参加することもでき、楽しみ方も様々だ。宿の中でも、竹楽器づくり体験や、北ルソン日本人会主催の講演会など、頻繁にイベントを行っている。

環境専門家、芸術家、比日の研究者、NGO 関係者、バックパッカー、語学学校の生徒、在留邦人、観光客、退職者、1 人旅、家族連れ、カップル。訪れるゲストも老若男女実に多様。中長期滞在する人もおり、共同スペースでは、TALA に滞在しなければ一生出会う機会もなさそうな、畑の違う初対面のゲスト同士が自然と集まり、常に話に花を咲かせている。

TALA には、地元の工芸品やコーヒーなどを販売するショップ「HARVEST」と、小さなイベント会場として利用できる「NEST」というスペースもあり、最近ではカフェも新しくオープンするなど日々進化中だ。

楽」と話す。夫も協力的だ。

オープン直後の TALA にも滞在し、比日を行き来する中で、「ラウニオンの仲間と一緒に何かやりたい」という以前からの思いを実現させようと決意。14 年 3 月にフィリピン人の友人らと共に「Sun Seekers Villa 海の家」を立ち上げた。



宿の裏には西フィリピン海がどこまでも広がる



◀(左)水色の三角屋根が目印、Sun Seekers Villa
(右)バワン町中心部にあるバワン教会も美しい

ラウニオンの「海の家」

Sun Seekers Villa があるラウニオン州バワン町は、バギオ市から約 1 時間半の位置にある。マニラからはバスで約 5 時間ほど。国内屈指のサーフスポットとして知られる同州サンファンへは北に車で 40 分、すぐ南にはアイランドホッピングで有名なハンドレッドアイランズもある。

「海の家」の名の通り、宿のすぐ裏、徒歩 30 秒には広い砂浜と西フィリピン海（南シナ海）が広がる。遠浅の海は澄んでおり、岩場やウニなどもいないので、足下にも優しい。地元漁師たちのパンカ（エンジン付き小舟）が並ぶ砂浜は、観光客でこった返すこともなく、大海原と空が織りなす景観をほぼ貸し切り状態で堪能することができる。砂浜に座り、夕焼けを見ながらサンミゲル・ビールを飲めば、自分が享受している自由を感謝せずにはいられない。

宿のスタッフに頼み、ビーチでのバーベキューや、キャンプファイヤー、ボートライディング、小島のビーチ散策を準備してもらうこともできる。フィリピンの伝統的なマッサージ、ヒロットの出張サービスや、川魚釣りも手配可能。子ども用おもちゃの貸し出しも。

共同キッチンが使えるので自炊

もできるが、1 人分 1 食約 80 ペソの安さで作ってくれる「海の家」のまかないご飯」がおすすめ。合田さんの方針で、化学調味料・添加物・白砂糖を極力避けてスタッフが作るフィリピン料理がとてもおいしい。新鮮な食材そのものの味を活かした控えめな味付けは、日本人にはうれしいはず。

中長期滞在者も受け入れ OK。希望すれば英語学習の学校やチューターも紹介してくれる。

一年の約半分は合田さんが宿におり、フィリピン人に負けない笑顔とホスピタリティーで仲間と共にゲストを迎えてくれる。5 歳になったお子さんは、地元の幼稚園に通いながら、英語、イロ

カノ語を自然に身につける適応ぶり。宿を訪れるさまざまな人に出会い、囲まれながら、元気いっぱい、すくすくと成長中だ。

「民宿」の良さ

手頃な価格で、清潔感、こだわりのある部屋。暖かい経営者の人柄。さまざまなゲストのニーズにも臨機応変に対応する。でも世話は焼きすぎない。「民宿」の良さだと思う。地域に根を下ろした日本人女性とフィリピン人の仲間だからこそ提供できる空間や時間、訪れる人を選ばないサービスがある。

(文・写真 おおや みなみ)

Information



シェア&ゲストハウス TALA

25 J.Felipe Street, Gibraltar, Baguio City, Benguet 2600 電話番号: 074・423・0839 (固定)、0999・697・0197 (携帯、日本語可)
ドミトリ―泊 600 ペソ、シングル同 1200 ペソから。4 日以上の中長期滞在で割引あり。詳細はホームページを参照。
<http://www.tala-guesthouse.org/>



Sun Seekers Villa 海の家

354 Baccuit Sur, Bauang, La Union 電話番号: 072・607・4312 (固定、英語またはフィリピン語)、0926・674・3328 (携帯、グローブ)、0918・583・9313 (携帯、スマート)
1 泊 1200 ペソから。詳細はホームページを参照。
<http://gpseaside.com/>

美鈴 居酒屋

Misuzu Japanese Restaurant




「マニラで一番目においしい」
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

スペシャル弁当 P450

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
最新情報はこちらから! ▶ [facebook.com/misuzu.com.ph](https://www.facebook.com/misuzu.com.ph)

ファミリーでもカップルでもお一人様でも大人数でも
お気軽にお楽しみいただける、おいしいしゃぶしゃぶの専門店です!




- しゃぶしゃぶ&すき焼き食べ放題 P1,380!
- 飲み放題 P390 もやっております!

日本料理 将軍

SHABU-SHABU SHOGUN

営業時間 12:00PM-2:00PM / 6:00PM-11:00PM
Makati Creek Side Mall, Amorsolo cor. Makati City
マカティクリークサイドモール(焼肉牛門さん、
龍苑さんのお隣) Tel: 801-1770

今年9月にオープンした本格しゃぶしゃぶとすき焼き
レストラン「将軍」。しゃぶしゃぶとすき焼きが
、本格的な美味しいしゃぶしゃぶをご提供するためオー
ブン、和の雰囲気を感じる店内では、着物を着たスタッフが
迎えてくれます。お肉は上座ランクの和牛・鹿児島黒豚・
特選US牛・特選USポーク、タレはオーナリーがこだわって作っ
たオリジナルのポン酢・醤油・タレを使用。また、お米
は大量で炊かず、炊き立てで新鮮なご飯を食べてもらいた
めに家庭用炊飯器を数台使用し
いうことなのです。場所は
リトル東京から徒歩5分ほ
どに立地し、駐車場スベ
ス有り。お店は貸切も可な
で、団体での予約もぜひ
で。



MEYLIN

Chinese Specialties Since 1985

JUPITER MAKATI
G/F Jupiter Place Bldg. 136-138
Jupiter Street, Bel-Air, Makati City
Tel. 899-6688, 899-8999

SM MEGAMALL
Level 4 MEGA ATRIUM
EDSA, Mandaluyong City
Tel. 634-1261, 634-1281

SM MALL OF ASIA
G/F North Parking beside Hypermart,
Pasay City Tel. 556-0818, 556-0828

SM CITY NORTH EDSA
Level 3, Main Bldg. Tel. 351-6664, 351-6661



最高級に美味しい手延べ麺をお届けしています!

手延べ麺と本物の中華料理の専門店

BUENISIMO

BY Cafe Ysabel

#24-C Scout Tuazon corner Scout Lozano Street, Diliman Quezon City
Tel. 410-5050 E-mail: dine@ilovebuenisimo.com / ilovebuenisimo@gmail.com
Website: [facebook.com/pages/Quezon-City/Buenisimo-by-Cafe-Ysabel/](https://www.facebook.com/pages/Quezon-City/Buenisimo-by-Cafe-Ysabel/)

イタリアの味をそのまま
お届けします。



Buenisimo Shake Choc-Nut Cheesecake White Chocolate Slush



Cafe Ysabel

カフェ・イサベル

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

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。



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

あなたのお好きな食べ物を、好きなだけ。

TONG YANG

しゃぶしゃぶと焼き肉

SM MEGAMALL (02)631-3637, 470-3638 JUPITER MAKATI (02)899-3388, 897-4148 SM CITY FAIRVIEW (02)332-5236, 351-7838
CENTRIS WALK EDSA (02)217-9784, 217-5735 TONG YANG GARDEN ERMITA (02)516-9114, 708-2403
ROBINSONS PLACE MANILA (02)354-3168, 585-7157 PROMENADE GREENHILLS (02)463-2625, 655-7311
SM CITY GENERAL SANTOS (083) 878-0480

食べ放題! かつ 飲み放題!

毎日のランチ・ディナービュッフェ



点心、寿司、巻き、薄切り肉、エビ、カニ、貝、ボール、麺、ケーキ、ペストリー、アイスクリーム、ハロハロ

フィリピンビジネスの虎の巻



会社の規則違反、工場閉鎖、人員縮小、病気、または省略装置の導入などにより従業員を解雇する場合に必要な手順・手続について解説しています。労務関係の英日・日英用語集付き。

好評発売中
価格(フィリピン国内送料・税込)
8,800ペソ

合法的な解雇をするための条件としてよい、正当な理由や公認の理由、適切な手順・手続等について記載されています。

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 業総務責任者)

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リストに追加しました。
(ソフトウェア開発会社 社長)

好評発売中
価格(フィリピン国内送料・税込)
8,800ペソ

業務中に何度も開きます。
(製造業 総務部)

労働雇用省が2014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)

「フィリピン所得税虎の巻」
HANDBOOK ON PHILIPPINE INCOME TAX
総所得の定義や1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解説が記載されています
8,800ペソ

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

「フィリピン経済特別区(PEZA)諸申請手続虎の巻」
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

「フィリピン経済特別区(PEZA)諸申請手続虎の巻」
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 & Environmental Safety Compliance
建築許可、建物使用・操業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

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:



YAEGASHI 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: crysti@yaegashi-int.biz

注文書のダウンロード Download Order Form here ▶ http://yaegashi-int.biz/Order_Form.pdf

||||| 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 借 内
即現金 買取 最安宣言 100%祝い金
優良 中古 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

NAVI マップで探せる! MAP 3-A5

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)

MAP 60 ▶ MAP 61 マニラ市エルミタ ▶ P. 61 ▶ MAP 7 マニラ市マラテ ▶ P. 62 ▶ MAP 8 マニラ市湾沿い ▶ P. 63

navimania

現実から離れて癒しのひとときを

The Farm

at San Benito



緑いっぱいの山道を抜けると、
別荘群のような敷地が広がる。
バタンガスにある The Farm at San Benito だ。
世界的にも有名な最高級スパで、
マッサージのほかオーガニックにこだわった
ベジタリアン料理やヨガ教室なども提供している。
マニラから車で3時間ほどの近場にあり、
ストレスフルな都会の喧騒から離れて
癒しのひとときを過ごすことができる。
このスパは旅行サイト「トリップアドバイザー」
をはじめ数多くの賞を受賞しており、
名実ともに良質なスパだ。





こだわりのマッサージ

マッサージもこだわりのメニューで構成されている。今回デモンストレーションで見せてもらったのはコーヒースクラブを使ったマッサージ。バタンガスでとれたコーヒー豆など、すべてにこだわりの原材料を使っているという。

しっかりとトレーニングされたスタッフが施術してくれる。コーヒー色のスクラブを全身に伸ばしながらのマッサージ。コーヒーの香りやきれいな空気、自然に包まれた空間がよりリラックスさせてくれること間違いなしだ。

ガラスの筒を使ったマッサージも見せてもらった。オイルを塗った背中に、中の空気を熱したガラスをリズムよく押し当てていく。ガラスの中の空気が凝縮することで背中の皮膚が引っ張られ、気持ちよくほぐしてくれる。

このほかにもヨガ教室、ボクシング施設、トレーニング施設が完備されている。自分の希望を専門家と相談しながら、滞在中のメ

ニューを組むこともできる。日帰りコース 5000 ペソ〜、食事・宿泊代・カウンセリング代など込みで 4泊 5日 (ダブル 1人当たり) 58,000 ペソ〜など、さまざまなプランが用意されている。

写真 / ①地元バタンガス名産のコーヒーから作ったスクラブ ②スパのフロント。予約制なのでゆったりとした気分です。③スパ施設のフロントは緑と噴水に囲まれた自然の中にある ④ガラスの熱抵抗を用いて体外に毒素を排出させるベントサ ⑤マッサージ用の、各種ハーブを包んだハーバル・ボール ⑥屋外での開放的なマッサージも可能 ⑦血流をよくし、肌の調子を整える効果があるというコーヒー・クレンジング。



癒しの空間

車を降りるとすぐ、スタッフが重い荷物を持ってくれる。フロントではおしほりを持った美女が、笑顔いっぱいでお迎えしてくれる。さらにはウェルカムドリンクとして、体に優しいハーブティのサービス。フランス人、ネパール人、インド人が共同経営しているらしく、あちこちに素敵な工夫がちりばめられている。

48ヘクタールもあるという敷地の周りは緑がいっぱいで、耳を澄ますと小鳥の鳴き声も聞こえてくる。開発前からあったというヤシの木やバナナの木がそのまま残され、自然いっぱいの空間が演出されている。特に樹齢 100 年のマンゴーの木は、独特の神秘的な雰囲気を出している。敷地内を歩くと、飼われているクジャやアヒルなどの動物に出会うことができる。

清潔で開放的なフロントには、色とりどりの植物の葉や花びらを水鉢に並べたアートに目を奪わ

れる。このアートは敷地内のいたるところに置かれ、スマイルマークなど模様も一つひとつ違って面白い。

この自然いっぱいの空間に、家族やカップルで宿泊するのに最適な一軒家タイプの宿舎が並ぶ。1棟ごとの距離も離れており、隣人にプライベートを邪魔されることもない。藁ぶき屋根のエスニックなデザインや石造りのモダンなデザインなどさまざまで、中にはプライベートプールが付いている部屋もある。社員旅行などにも使えるよう、大人数用の部屋もあるという。

写真 / ①植物の葉や花で描かれたスマイリーはフロントに置かれていた ②一軒家タイプの部屋が点在する。プライベート感も保たれているので、庭を見ながら外で昼寝を楽しむこともできる ③プライベートプール付きの部屋。手前側がインフィニティ・エッジになっており、緑の中のように感じられる ④風が吹き抜ける開放的なフロント ⑤藁ぶき屋根の部屋も中はモダンで快適な作り ⑥、⑦放し飼いのクジャはスパエリアで、アヒルはフロント横の池でよく見かける。





写真 / ①ヨガの教室もある。スケジュールが決まっているので、事前にチェックを ②、④室内のアメニティにも使用されているオリジナル製のココナッツ・ソープやココナッツ・バームなど。フロントの横にあるお土産屋さんで購入できる ③ファーム内は緑が多く、そこそこオブジェが置かれていて、散歩をするのも心地よい ⑤“Spa Cursing & Medical Spa Baccarat Award”や“スパ・アジア・クリスタル・アワード”などの数々の国際賞に輝く。雑誌などにも多く取り上げられている ⑥ファーム内には池や噴水のあるエリアも多い ⑦中庭にあるプール



写真 / ①ピンクの小花をつけたツルムラサキ ②レストランの横にあるオーガニックガーデン ③レストランは室内、屋外にスペースがあり、大きなガラス窓と扉で仕切られ、明るく開放的 ④この日の前菜はスイートコーンのポテトサラダとトマトのサルサ ⑤タイ風ブロッコリーサラダ。オリジナルドレッシングがポイント ⑥人參ゼリー。ほんのり甘く、上にはキャロット・アイスのトッピングが ⑦メインの豆腐ステーキには少しスパシーな胡麻がコーティングされている。ココナッツ・ジンジャー風味のナスや野菜にのせて。⑧ピンク・ドラゴンフルーツのスムージー。何も加えていないオリジナルの色だ。

こだわりの食事

食事のメニューはすべて敷地内で採れた新鮮なオーガニックの野菜を中心に、動物性タンパク質や乳製品、卵を使用しない究極のベジタリアン（ベガンフード）を提供している。調理法も食材に含まれる酵素やビタミンを壊すことなく摂取するという考えのもと、加熱処理を殆ど加えないでつくられている。ランチフルコースの一例を紹介しよう。

Appetizer スイートコーンのポテトサラダとトマトのサルサ 105.2Kcal
Soup 野菜たっぷりのトム・ヤム・スープ 64.5Kcal

Salad タイ風ブロッコリーサラダ 144.8Kcal

Main ココナッツ果肉ヌードルにグリーンカレーのソースをからめて 81.3Kcal

Desert 人參ゼリー

豆腐と野菜のステーキ 190Kcal
多種多様な野菜を使った色とりどりの料理。味付けも野菜の味を生かしたものやスパシーなもの、甘辛いものなどさまざまで、

飽きずにフルコースを楽しむことができる。ベジタリアン料理のため、肉や魚は使われていないが、メインは豆腐やしいたけで肉料理のような歯ごたえが楽しめるものになっている。

ドリンクも種類が豊富で、南国の果物を使ったスムージーがおすすめ。マニラでもおなじみのマングローブやパイナップル、パイナップルのほか、びっくりするようなショッキングピンクのドラゴンフルーツもある。

こだわりの食事、マッサージ、スポーツアクティビティが揃った、内側からも外側からも全身をリフレッシュできる最高級スパ。マニラから日帰りでも、長期滞在でも楽しめる。日ごろの疲れを癒しに、一度は訪れておきたい場所だ。



Photo by : Marc Go

Text by : 松本 江里加 (マニラ新聞記者) <写真右>

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: 湯川
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) P3,600
2.5kg(10個入) P2,400
1月~3月までのお値段

甘美味しい!!



値段は次の市場で調べました。
調査日: 2014 年 12 月 8 日

● 魚 (Fish) Seaside Market in Baclaran
● バギオ野菜 (Baguio Vegetable)
Cartimar in Pasay City

ガソリン価格

グローバリシティのシールスタンドにて。

Diesel ディーゼル Unleaded 無鉛ガソリン
32.40 42.55

1 万円 = P3,748 (12月12日)
(マニラの市中間相場調べ)

注: 野菜や魚介類の値段は季節、天候、購入の量、
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。魚の日本産名は『魚』
(フィリピン産、1979年)を参考にしました。

肉類

Beef 牛肉 P300 (±P0)
Pork 豚肉 P200 (±P0)
Chicken 鶏肉 P140 (±P5)

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 2014 年 9 月 5 日
との比較値

魚介類

Talakitok (タラキートツ) しまじ P350 (±P30)
Lapu-Lapu (ラブラブ) ラブラブ P450 (±P70)
Salay-Salay (サライサライ) あじ P250 (±P10)
Dapa (Dapang Salinas) (ダバ) したびらめ P280 (±P10)
Tilapia (テラピア) いずみだい P130 (±P10)
Salmon (サーモン) 鮭 P550 (±P0)
Pampango [White/Black] (パンパーン) P350 (±P30)
まながつお (白・黒) P550 (±P100)
Tuna (ツナ) まぐろ P450 (±P0)
Blue Marlin (ブルーマリン) ブルーマリン P800 (±P0)
Eel (イール) うなぎ (ビコル産) P550 (±P0)
Sugpo Large (スグポ) くまび (大目) P200 (±P20)
Cuttlefish (カトルフィッシュ) 甲イカ (大) P320 (±P20)
Pusit (プシット) イカ (長目) P320 (±P20)

野菜

Asparagus アスパラガス P230 (±P10)
Cabbage キャベツ P35 (±P20)
Carrots ニンジン P60 (±P10)
Lettuce レタス P70 (±P50)
Cucumber キュウリ P70 (±P30)
Big Tomato バギオトマト P180 (±P0)
White Onion タマネギ (白) P50 (±P35)
Celery セロリ P60 (±P30)
Potato ジャガイモ P50 (±P10)
Radish 大根 P35 (±P0)
Green Pepper ピーマン P180 (±P60)

小さくても楽しい! そんな家族的な教会です!

楽しい礼拝の後はさっちゃん(牧師夫人)のカレーや手料理を食べながら
楽しい昼食会をしています。そして愛ちゃん(長女)の手作りお菓子と本
格派コーヒーを味わいながら人生の先輩方のお話を聞くのもよし、悩み
や相談を話し合ったりと日本人同士のコミュニケーションの場がありま
す。愛作君(長男)と横川牧師にバレーンアートや手品を教わる事も!?

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35年間日本人教会やっています!

<http://pjbc.jp>

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

日比聖書教会

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



日本人の職人が精魂込めて作る

本格製麺所 Maker of Authentic Noodles

業務用

らーめん麺 Ramen Noodles
とんこつ麺 Tonkotsu Noodle
つけ麺 Tsukemen Noodle
焼きそば麺 Yakisoba Noodles
チャンポン麺 Champon Noodles
餃子皮 Gyoza Wrapper



特別注文も承ります

セミオーダー麺
こんな麺が欲しい、というご希望に合わ
せて既存麺生地を調整し、お好みの太
さ、厚さ、グラムに加工します。

Available for Special Semi-order
Select from our different ready
made noodle doughs and we will
process it to your specified size,
thickness and weight.

Order: 831-0114 / Inquiry: 828-0276 日本人直通 0998-987-5760, 0906-200-8711

NAVI マップで探せる! MAP 8-E1



だるま屋 Darumaya
Japanese Food Center

日本食材店(業務用専門) Japanese Grocery Specialized Business



だるま屋は1995年以来、
日本の食材を直輸入しています。
日本の伝統的な味を
お届けいたします。

We deliver to you the traditional
and authentic flavors of Japan.

カーティマー マーケット Plaza #5, Cartimar Shopping Center, Cartimar Avenue, Pasay
Telefax: 831-0114 / 875-3552 Mobile: 0922-845-8794 Tel. 347-5124



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

弊社はケン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、
生揚げ、生揚げ、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。



Mc ASIA Foodtrade Corporation No.16 Dagot St., Barangay Manresa, Quezon City TEL: (02)413-8893/990-5141
FAX: (02)355-9285 営業時間: 8時~18時 休日: 日曜 E-mail: mca.mcasia@yahoo.com, mcaasiafoodtrade@yahoo.com.ph

NAVI マップで探せる! MAP 3-A2



정상てppen

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

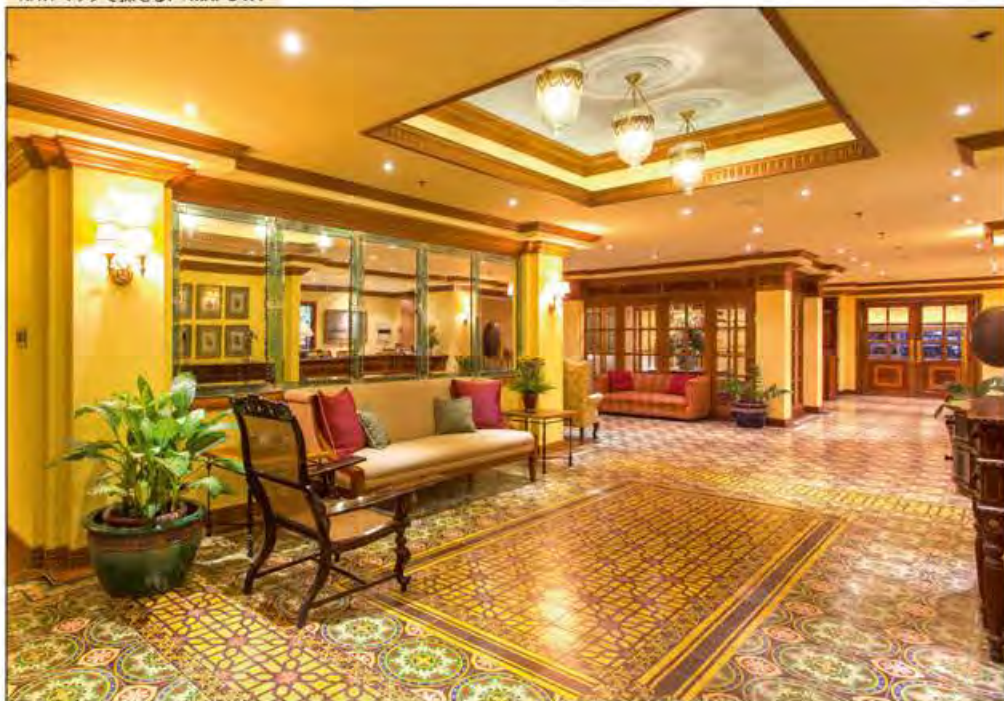


Unit C, G/F Marvin Plaza Bldg., 2153 Don Chino Rocas Ave. cor. Herrera, Makati

MAP 60 MAP6 マニラ市エルミタ MAP 61 MAP7
マニラ市マラテ MAP 62 MAP8 マニラ湾沿い MAP 63

naviManila 35

MAP 52 MAP52 マニラ市マラテ MAP 53 MAP53 マニラ市マラテ MAP 54 MAP54 マニラ市マラテ MAP 55 MAP55 マニラ市マラテ MAP 56 MAP56 マニラ市マラテ MAP 57 MAP57 マニラ市マラテ MAP 58 MAP58 マニラ市マラテ MAP 59 MAP59 マニラ市マラテ MAP 60 MAP60 マニラ市マラテ MAP 61 MAP61 マニラ市マラテ MAP 62 MAP62 マニラ市マラテ MAP 63 MAP63 マニラ市マラテ



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。
日本人の方々にご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、フィリピーノ)。
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@heraldsuits.com | Website: www.heraldsuits.com



2168 Don Chino Rocas Ave., Makati City 営業時間
Tel. Nos.: 759-6388 / 759-6270 月-日: 11:30am - 2:00pm
Fax No.: 759-3814 月-金: 6:00pm - 10:30pm
www.hatsuhanatei.com 土-日: 5:00pm - 10:00pm



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



www.heraldsuits.com

ヘラルドスイーツ・ソラナ ― 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、マカティ市チノロセス通り(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シンプル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の細かい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。休明、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

ミンダナオ島のサンボアンガ空港を飛び立ったセブ・パシフィック機は目的地のタウィタウィに向け、パシラン島、ホロ島の上空を一気に飛んだ。フェリーで15時間の距離を、わずか45分で州都ボンガオ町のサンガサンガ飛行場に着陸した。タウィタウィは鍵(キー)の形をしていて、州都のあるボンガオ島はキーの先の部分にあたる。飛行場のあるサンガサンガ島はボンガオ島と本島の間にあり、それぞれの島は橋でつながっている。タウィタウィは海亀がふ化する島「タートル・アイランド」や、フィリピンで最初のモスクの遺構があることで知られている。

タウィタウィ州はフィリピン最南端の州でイスラム教徒が多数を占める。州都ボンガオには大学では珍しく船大工養成コースを備えたミンダナオ州立大学もある。ボンガオ島には「勇猛果敢」なタウスグ族が多いが、州全体では家船(えぶね)生活を送っていたサマ族(パジャウ)の数が勝っているとされる。漂海民と呼ばれるパジャオは現在では家船を捨て、そのほとんどが海に突き出した杭上家屋に住んでいる。ボンガオ島にはタウスグ族とサマ族の杭上家屋があるが、力の差を見せつけるようにサマ族の村はタウスグ族と比べていかにもみずぼらしい。

ボンガオ町にはけっこう立派なカトリックの教会もある。この町の人たちが口をそろえているのは「ボンガオはピースフルな島」。島民は人種や宗教がまぜこぜであるにもかかわらず、争いもなく平和に暮らす。タウスグ族もいればカトリック、ピサヤ系住民、中国系フィリピン人などいろいろだ。地元の人たちは相手によって2、3の言葉を使い分けることができる。気になるイスラム過激派は、「タウィタウィ州のやり手知事が島からたたき出した」のだそうだ。

距離的に近いマレーシアとは、日常的に商品の仕入れなどで行き来しているため、地元イスラム教徒は当然ながらマレーシア通貨のリングギットを持ち合わせている。マニラやセブよりサバ州のサンダカン

やセンボルナのほうが距離的にも気持ち的にも近いのだ。このタウィタウィは文字通り国境の島である。

ボンガオ町には「ボンガオ・ピーク」と呼ばれている標高約300メートルの山がそびえている。タウィタウィではいちばん高い山で、地元ではイスラム教徒の「聖山」とされている。山頂にはコンクリートで囲まれた約4メートル四方の「ホーリーシュライン(聖堂)」があり、病気の治療や厄払いなどの願掛けをするイスラム教徒の姿がみられる。また山頂からは飛行場や海が一望できるため、週末はたくさんのピクニック客でにぎわう。山には野生のサルもいっぱいいて、サルへの土産にバナナを買っていく登山者もいる。ふもとから山頂まで約1時間半。島を訪れる人に、いちばん人気の場所だ。

① タウィタウィの市場で売っていた帽子。マニラでは見かけないデザインだ。市場の近くでは茹でた海がめの卵も売っていた。

② 店番をしているイスラム教徒の女性。

③ 縁台で休んでいた地元の老人。タウスグ族の人たち。

④ 市場の近くにあるカンティーン。チキン料理やカレー風味の野菜料理が多い。イスラム地域とあって豚肉の料理はいっさいない。

⑤ イスラムの聖山「ボンガオピーク」の山頂にある「ホーリーシュライン(聖堂)」。イスラム教徒はこの中に入って願掛けをする。

⑥ ミンダナオ州立大学の正門。

⑦ ボンガオ町の通りには犬の代わりに野良ヤギがたくさんいる。ごみ漁りをするヤギもいた。可なかでは豚は一切見かけない。

⑧ ボンガオピークの頂上から見たボンガオ町。サンガサンガ港の滑走路が見える。涼しい風が頂上を吹き抜けて気持ちがいい。

ボンガオ町の高台にあるタウィタウィ州庁舎からみた街と海。教会の赤い屋根も見えている。



南への玄関口 国境の島タウィタウィ





何を食べても外れがない!!

旬の味覚を吟味し、彩りも美しく趣向を凝らした一品一品、腕によりをかけ真心こめて調理いたします。

日本料理・居酒屋

野田庄

Japanese Restaurant Nodasho

皆様
お馴染みの
「のだしょう」
です。

日本料理・居酒屋

ランチも大好評!
毎日11am~2pm
日替わりランチ P350

Watson super pork
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

こだわりの洋食、ここにあったんです。

2015年1月末まで
ナビ・マニラの方へ付き
生ビール1杯無料!

T7 Japanese Bar & Restaurant
ティール セブン
夜6時~朝6時まで営業!

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揚げ物も人気です。
日本人専門家指導により新しくなった
メのラーメンもお試ください。
遅いご夕食に、個室で大人数パーティー、
少人数でしっとり美味しいごはんとお酒にも。

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

New Hatchin
Japanese Grocery



—生鮮食品が自慢の
日本食材店!—

MAKATI店	MABINI店	CARTIMAR店
Tel: 897-7207/478-4038	Tel: 400-9478	Tel: 833-8905-834-1384
836-7276	Fax: 400-9478	Fax: 834-1384
Fax: 890-7209	営業時間:	営業時間:
携帯: 0917-560-7298 Globe	月~日 10am~9pm	月~土 7am~5pm
0918-965-2178 Smart		日 7am~2pm
0922-899-7280 Sun	Eメール: hatchin1@pltdtdsl.net	

Networld Hotel
ネットワークホテルスバ & カジノ SPA AND CASINO

お問い合わせはEメールで
sales@networldhotel-manila.com
reservation@networldhotel-manila.com
Tel. No: (632) 536-7777 loc. 7108

ネットワールドホテルスバ & カジノ
Roxas Blvd., cor. Ser. Gil Puyat Ave., Pasay City, Philippines
A member of Jipang Group of Companies

地球上で最高のパーティーを

CenterStage
FAMILY KTV & RESTO BAR
センターステージでもっと楽しもう!!

歌って、踊って、思い
通りのパーティーに!
最大120名様まで収容できるパーティールーム

SM MALL OF ASIA PASAY
Bldg. C, SM by the Bay, Seaside Blvd. Pasay City
Tel. Nos. 893-0478, 904-8034, 401-5480,
401-5538, Mob. 0917-385-6729, 0918-355-4626
centerstagektv

JUPITER BEL-AIR MAKATI
5/F Jupiter Place 136-138 Jupiter St. Bel-Air, Makati City
Tel. Nos. 895-0005, 896-0006, 401-5600, 710-8999
Mob. 0917-385-6739, 0923-921-4213
www.centerstage.com.ph

TIMOG QUEZON CITY
2/F CTM Square, Timog Avenue corner
Tel. No. 501-2590, 926-8365
Mob. 0922-960-0231, 0999-990-2346
centerstagetimo

台風ヨランダ から1年

One year has passed since
the YOLANDA

海岸に打ち上げられたままの漁船

文・写真：鈴木 貴太郎

1年で変わった町並み

台風ヨランダ被災から1年。11月6日にレイテ州タクロバン市に再度入った。一年前に比べ町並みは一変していた。略奪被害にあった大型商業施設は営業を再開し、すべてを盗まれ、もめけの殻となっていた店舗に多くの買い物客が訪れていた。トライシクルで街を走ると、三差路に作られた墓地の前に、被災直後の様子を表現したモニュメントがあった。陸に打ち上げられた漁船の解体作業も着々と進んでいて、海岸には被災者が作った掘り立て小屋が立ち並んでいた。

被災直後、タクロバン空港に到着したときは、セスナ機から降

りた瞬間、腐乱臭が鼻についた。国軍の警備を超えて街に出ようとすると、鉄製のフェンス前に食料と水を求める被災者が群がっていた。街に一步でた。あちこちに野ざらしにされた人間の遺体、動物の死体があった。どす黒く変色した肉親の遺体を見て、涙を流す人を何度も目撃した。

その後、何度か被災地を取材したが、タクロバン空港に来るのは6月以来、約5カ月ぶりだった。暴風雨と高潮で破壊された空港の屋根は修理が終わり、すっかり綺麗になっていた。被災直後の取材では、空港の管制塔近くにある半壊した建物で野宿した。死臭が漂う中、星を眺めながらまどろんだ夜を思い出しながら空港内

を歩いていたら、警備員に呼び止められた。復興に伴って、警備も厳しくなったらしい。

野宿した建物がどうなっているか一目みたいと空港事務所に頼んでみた。「上司の許可がないと・・・」。上司は会議中で許可が出るのは1時間以上かかるという。まだ時間もあるので、待つことにした。会議が終わるまで、他の職員と雑談をした。

「俺、空港に寝泊まりしてたんだよ。今はこんなに綺麗になって信じられないよ」と記者。「え!あの時にタクロバンにいたんですか!」と職員。

空港での野宿生活や国軍から食料を分けてもらったことを話していたら、かなり気に入ってもらえ

た。すると、突然、さっきまで厳しい対応をしていた男性職員が笑顔で言った。「上司の許可がなくても、私が付き添えば見学は可能です。さあ、一緒に行きましょう、カンタロー!」。そういえば被災直後は、なけなしのビスケットを分けてくれようとする被災者がいた。こういう人間味があふれるところは、本当にフィリピンばい。

野宿をした建物に近づくと、破壊されたコンクリートが散らばっていた部屋は改装され事務所になっていた。マニラ新聞記者が野宿したひさしの下には乗用車が止まっていた。

▶(上)修復工事が終わったタクロバン空港
(下)1年前に野宿した空港内にある建物。記者が寝た場所に車が止まっていた





略奪被害にあった商業施設も営業を再開。施設内は買い物客でにぎわっていた

ベンドイさん一家との 出会い

今、この原稿を書いているのは12月4日夜。ヨランダの被災地に、別の台風がレイテ島に近づいている。台風ルビーは勢力を強め、東サマール州、レイテ州周辺に上陸する可能性が高い。テレビに流れるニュースを見てみると、取材を通じて出会ったヨランダ被災者の顔がよぎった。そんな時、愛娘と妻ら親族31人を失ったセルヒオ・ベンドイさん(52)から悲しみに満ちたテキストが送られてきた。

「もう死ぬ準備はできている」「悲しいことは言わないでくれ」とお願いした。復興が進まず、苦しい日々が続く彼を励ますつもりだったが、無責任な発言だったかと、テキストを送信した後に反省した。ベンドイさんと会ったのは、被災後1年の取材中、11月7日だった。あれからずっとテキストのやりとりを続けている。

ベンドイさん一家を取材した時は衝撃的だった。今までの取材で聞いてきた被災者の声とは少し違っていたからだ。レイテ州パロ町にあるセルヒオさんの自宅を訪れると、彼は家の修理工事の手を止めて対応してくれた。あまり取材は受けたくないにしているらしいが、日本人記者ということもあり、話を聞かせてくれた。取材を初めて数分。彼が心に深い傷を負っていると気づかされた。「妻や娘のことがどうしても忘れ

られない。夜も眠れない」。ベンドイさんは、顔を真っ赤にして大粒の涙を流す。少し話題が変わり、笑顔になったかと思うと、次女ジョイジョイさんの写真を見つけた途端、またおえつを漏らす。情緒不安定なのだ。悲しみを紛らわすために酒を暴飲してしまうこともあるという。

記者の前で号泣するベンドイさんよりも、長女ジュニサさんの症状が気になった。涙を見せまいと

している気持ちが痛いほど伝わってきた。彼女は、父親が涙を流すたびに立ち上がって席を外した。数分後に戻ってくると、新しいファンデーションが顔に塗られていて、目尻には必ず涙が残っていた。

ジュニサさんは、自宅に高潮が押し寄せ、屋根の上に避難しようとした時、高波に飲まれ、抱いていた1歳のめいを手放してしまった。家にいた母や妹はがれきの



三差路に作られた墓地の前にあった、被災直後の様子を表現したモニュメント



亡き愛娘の写真を見て涙を流すベンドイさん



漁船の解体作業

中から遺体で見つかった。めいの遺体は1年たっても発見できていない。ジュニサさんは「神様に『私は死んでもいいので母や妹を助けてください』と祈りました。でも、私だけ生き残ってしまったんです」と今でも自分を責めている。

心理的ダメージと 復興への道

被災地での取材が終わり、被災者の心理的なダメージに関して

詳しい専門家を探した。2011年3月に発生した東日本大震災の被災地で、被災住民へのメンタルヘルス面のケアやネットワーク作りをしている福島県立医科大学医学部の前田正治教授(54)にインタビューができた。前田教授は「ベンドイさん一家には、災害で生き残った人が抱えてしまう『生存罪責感情』がみられる」と指摘した。記者の予想通り、ベンドイさん一家の心には大きな傷が

残っていたのだ。

「生存罪責感情」とは、ユダヤ人大量虐殺で知られるホロコースト生存者への臨床研究を通じて、1960年代に注目され始めた精神症状のひとつだ。

冷静になって考えると仕方ない状況であったとしても、「生き残った自分」を責めてしまう非合理的な罪悪感から逃れられない。国籍にかかわらず災害を経験した被災者は、この感情を抱えやすいという。ベンドイさん一家の暴飲習慣や睡眠障害などは、心的外傷を受けたことによるストレス障害の典型的症状という。前田教授は「ソーシャルワーカーが被災者宅を訪問するなど、地域で孤立させないことが重要だ」と話す。

ベンドイさん一家に出会ってから約1カ月、テキストでのやりとりを続けている。1年前と同じような台風ルビーが来ると知り、被災地はパニックになってしまったようだ。愛する人を亡くした被災者が抱える傷は深い。幸い親族に被害が出なかった家庭でも、1年間かけて地道に直した家屋や再購入した家財道具が、また破壊されてしまうかも、という不安に駆られている。台風ヨランダ被災地の復興への道のりは、果てなく長く険しい。今は台風ルビーの被害が最小限にとどまることを祈るばかりだ。

スズキ・カンタロウ
(マニラ新聞記者)



沿岸に住み続ける被災者



海岸に打ち上げられたままの漁船

最終回

閉ざされた地 アブラ

ABRA - 1988

By: Dr. Kunio Hoshino



アブラとは「開く」、バンゲッドは「閉じる」を意味する。アブラ州都バンゲッドとは「開かれた地の閉ざされた町」ということになる。実際はアブラ州は閉ざされた土地である。州の中央を80キロに亘って流れるアブラ川は両岸を急峻な山によって挟まれ、舟の往来を許さない激流となってビガンまで流れ下る。近年になってトンネルが開通し、自動車を通えるようになるまで交通は不便であった。それにしても州庁所在地のバンゲッド町へはビガンから直線距離にして25キロしかないのに、迂回して50キロの山坂道を辿らねばならなかった。

1988年9月20日、私がシンソン女医先生の乗用車に送られてバンゲッド町役場前で待っていた清水利春さんのところに着いたのは昼近くであった。

バンゲッドはアブラ川沿いの、山あいの幅10キロ、長さ20キロの盆地にある田舎町である。

清水さんのジープに乗り移り、川を越えて10キロほど奥地に入ったラガンギラン町に向かった。そこに彼のこじんまりとした木造の家があり、私はそこに泊まることになっていた。家は国立理工科大学アブラキャンパスの構内にあり、清水さんは日本のオイスカから派遣され、地元の青年たちに日本式農業技術を教えていた。ここから奥は1500メートル級の山々が連なり、人が登って行く道はあるが、車が通ることは不可能であった。

奥さんの心づくしの昼食を頂いてから、2人は再びバンゲッドの町へ出掛けた。

まずアブラ州保健部長のアベンシオ・オールドニヤ先生を訪問した。大柄で精力的な部長が語った。

「州の土地の90%は山地である。6~10月の雨季は山に入れない。乾季でも人は徒歩で山中の村へ行かねばならず、途中で日が暮れたら、野宿を覚悟せねばならない。ポーターを頼めば、1日荷物1キロあたり4ペソ(約20セント)かかる。だから旅人はテントや食料、銃など必需品しか持参出来ず、薬品やワクチンを運ぶことは困難である。従って保健施策は実行されていない」と、彼はため息をついた。そして苦渋に満ちた顔をして言葉を継ぎ、「問題はそればかりでない。共産反乱軍や山賊の跋扈(ばっこ)が目にあまる。それに加えて保健担当者の人材不足と予算の欠乏がある。」

アブラ州人口18万、27町村があるうち無医村は21である。昨年度の1才未満児死亡率は1000出生につき35.2で全国平均20.9に比べると一段と高い(日本では1978年度に8.4であった)。

村人の間には栄養失調、マラリア、結核、伝染性下痢症、ハンセン病が蔓延している。ハンセン病の登録患者数は202名だが、これは氷山の一角。発見活動を行えばもっと増える。たとえば、ここから40キロ南東方、サボコイ山の中腹のダナックという村では村民の8割がハンセン病に罹患しているという噂である。フランス出身のピエール・トリッテ神父は患者のために献身的奉仕をしているが、この方の報告では、『山の村々ではハンセン病の登録患者1人につき家族の3人が感染している』という」と、恐るべきことを告げた。

部長はロータリークラブが保健担当者の講習会を支援すると知り、本年7月11日から9月7日まで、ほぼ2ヶ月に亘り講習会を実施した。資金はまだ受けとっていないので、手当てなどは未払いのことであった。

私は部長に教わって、今年度のバンゲッド・ロータリークラブ会長の開業医コンスタンテ・クラゲン先生を訪ね、合意書にサインしてもらい、セブに帰り次第講習会の費用を送ることを約束した。

次いで前年度会長のクリスチャン病院長ベン・プリンガス先生を訪ねる。フィリピンでクリスチャンとはプロテスタントを意味する。私はセブにある同系列のコミュニティ病院長ビル・ブオット先生から紹介を受けて何度も手紙を出したが、返事を買っていなかった。「診療に追われて返事を出すヒマがなかった」と髪の毛の薄い、大きい頭をなでて謝った彼は、「3~5月の乾季に医療キャラバンを組んで村々を診療して回ったので、留守にしていた」と告げ、証拠に山中で撮った写真を見せてくれた。「来年は君も来い」と言われて私は「足が弱くて」と尻込みした。写真に出てくるような胸突き8丁の山道を重いリュックを背負って踏破する自信がなかった。「君が来なくてもボクは行く。そしてハンセン病患者の治療をやるから任せてくれ」とベン院長は厚い胸をたたいて保証した。清水さんの話では、「自分の子供たちは具合が悪くなるとベン先生に診てもらっている。評判の良い病院でいつも混み合っている」とのことだった。

その晩、町なかのレストランでオドニャ部長、コンスタンテ会長、ベン院長、その他ロータリーの有志が集まり、私の歓迎会を開いてくれた。席上会長が私を見詰めて言った。「ヘリがあつたらな」。ヘリコプターさえあれば、ハンセン病患者発見のための医療チームを村々へ送り込める。それに急病人の搬送が可能になる。アブラ州民はどんなに助かるか分からない。「ヘリを買う金はないけど」と私が言った。フィリピン国軍に頼んでヘリを出動させる手はある。「ツ



鍋を囲んで雨乞い(悪霊除け)をする村人(写真:杉井信氏)

テがないことはない。努力してみましょう」

9月22日、私はマニラ首都圏ケソン市のピアクナバト・シランガン・ロータリークラブ会長で、在郷軍人会の役員をしているオリバー・アラゴン氏に付き添われて、キャンプ・アギナルドにフィリピン国軍参謀次長に面会することが出来た。アブラ州の実情を話し、「必要に応じて軍のヘリを借用したい」と懇請すると、「州保健部長から要請があれば、いつでも出動させる」と確約を貰った。

私がこの朗報をバンゲッド・ロータリークラブに伝えたことはいうまでもない。(了)

文と写真: ほしの・くにお



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「食事も薬も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。

NAVIマップで探せる! MAP 3-15

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
デュッソット・タニ・マニラの3階
TEL: (02) 894-1124/840-1060/893-0291
石倉・二ノ・廣瀬・遠藤・内村

【営業時間】 午前9時~午後6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

NAVIマップで探せる! MAP 8-B1

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!

- 日本人スタッフ常駐
- 夜間、週末も営業
- 自宅まで派遣可能
- 学割あり

詳しくは下記連絡先までお問い合わせください。
(日本語対応ご希望の方は10:00am~19:00pmに御願い致します。)

TEL: 02-313-5443 Mail: info@wexcel-ph.com
携帯: 0998-463-7777 住所: 1902, Burgundy Westbay
WEB: <http://wexcel-ph.com> Tower 820, Vito Cruz, Manila

NAVIマップで探せる! MAP マカティ-E7

SAKURA LANGUAGE CENTER

SAKURA イングリッシュスクール

- 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
- TAGALOG CONVERSATION LESSONS

TEL 813-6441 / 0933-5118774 0918-9445638
にご連絡下さい。私達は効果的で質の高いレッスンをお約束します。

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

対応できるサービスを提供いたします。
to a different dimension

www.granprixhotels.com.ph

NAMAYAN
RESTAURANT

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

旅先で
便利な
電話番号

病院・
クリニック

マニラ日本人会診療所
→マカティ市 Map (E-4)
☎ 818-0880, 819-2762
マカティメディカルセンター
→マカティ市 Map (D-5)
☎ 888-8999
神戸クリニック (アラバン)
☎ 842-5405, 842-6138
東京ヘルスリンク・
メディカルセンター
(アラバン) ☎ 772-2678/2679
(マカティ) ☎ 819-2010
→メトロマニラ Map (G-4)
ジャバニーズヘルプデスク
☎ 506-8989
アジア・ホスピタル
(アラバン)
☎ 771-9000-9002
小林歯科医院・技工所
☎ 854-3800(Clinic), 851-5762
JHD ジャバニーズヘルプデスク
24 時間ホットライン ☎ 817-1289
→マカティ市 Map (C-6)
セントラルス・メディカル
センター (ケソン市)
☎ 723-0101, 723-0301
国際デスク
☎ 789-7700/7599(大場)
(グロバール・シティ)
→BGC Map 1 (D-2)
☎ 789-7700 Loc. 1003
来田(きただ)

旅行代理店

アティックツアーズ
→ベリエリア Map 8 (G-2)
☎ 556-6301 to 05
→ベリエリア Map 8 (C-3)
☎ 668-9845, 984-0566
BCTA Batanes Travel
☎ 635-4810, 910-8801
ディスカバリーツアー
→マカティ市 Map 2 (D-3)
☎ 812-3328, 812-6959
フレンドシップツアーズ
→マカティ市 Map 3 (I-5)
☎ 894-1124, 893-0291
エイチ・アイ・エス (H.I.S.)
→BGC Map 1 (G-6)
☎ 915-0351 ~ 53
ジュネムトラベル&ツアー
→ベリエリア Map 8 (I-1)
☎ 854-1330/1934, 853-1961
ねもとトラベル&ツアーズ
→メトロマニラ Map (B-4)
☎ 525-7824, 497-4461
ねもと・ケサ・トラベル
→メトロマニラ Map (B-4)
☎ 521-3928, 392-7032
レリ ツアーズ & トラベル
Makati Dusit Hotel:
→マカティ市 Map 3 (I-5)
☎ 894-1210, 893-9226
Mall of Asia:
→ベリエリア Map 8 (I-4)
☎ 556-1446/1447/0546
Mega Mall:
→ベリエリア Map 5 (C-2)
☎ 637-4695/4696/5020
ユニバーサルホリデイズ
Makati: →バタロード Map 3 (I-5)
☎ 859-3888, 859-3831/48
ハロハロトラベル&ツアーズ
→マラテ Map 7 (B-5)
☎ 354-5555/8888

航空会社
(国際線)

全日空 ANA
→マカティ市 Map 2 (B-5)
Makati: ☎ 553-8000
キャセイパシフィック航空
予約: ☎ 757-0888
Makati: ☎ 757-1313/2436-37
中華航空
予約: ☎ 354-6712
Manila: ☎ 354-6700-09
日本航空マニラ支店 (JAL)
→マカティ市 Map 2 (B-5)
☎ 403-2486
デルタ航空
予約: ☎ 841-8800/9800
Makati: ☎ 810-4716
国内空港: ☎ 879-6441
ハピスタ航空
予約: ☎ 818-3711
フィリピン航空
Makati ☎ 320-8983
国内空港: ☎ 879-5601
タイ航空
予約/Reservation:
☎ 580-8424
空港: ☎ 834-0366/68

航空会社
(国内線)

エアージャパン
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

大使館・
邦人関係機関

フィリピン日本国大使館
→ベリエリア 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
→マカティ市 Map 2 (B-4)
☎ 810-7909, 815-3559
フィリピン日本商工会議所
→マカティ市 Map 2 (B-4)
☎ 892-3233, 816-6877
マニラ日本人学校
→BGC Map 1 (J-1)
☎ 840-1424 ~ 27, 840-1596
PRA 日本人倶楽部
(会長: 家田昌彦)
→マカティ市 Map 2 (C-1)
☎ 897-5660
フィリピン退院 (PRA)
→マカティ市 Map 2 (E-4)
☎ 848-1412 Fax 848-1411
北ルソン日本人会 (JANL)
(代表: 小国秀彦)
Telefax: (074) 442-4708
http://janl.exblog.jp/10/

日本人募集

■募集職種・新聞記者・営業、マ
ーケティング・経理・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
希望の人は敬請可能なビザを持
っていること。35歳までの男女。
E-mail: info@navimanila.com

Peninsula Manila
→マカティ市 Map 3 (G-1)
☎ 812-3456, 887-2888
Raffles Makati
→マカティ市 Map 3 (G-3)
☎ 555-9777
St Giles Makati
→マカティ市 Map 3 (E-2)
☎ 988-9888
BGC グローバル・シティ
F1 Hotel
→BGC Map 1 (E-3)
☎ 928-9888, 908-7888
Seda Hotel
→BGC Map 1 (G-5)
☎ 945-8888
Manila マニラ市
Bayview Park Hotel
→エルミタ Map 6 (D-5)
☎ 526-1555
Century Park Hotel
→ベリエリア Map 8 (B-2)
☎ 528-8888
City Garden Manila
→エルミタ Map 6 (E-3)
☎ 536-1451
Diamond Hotel Philippines
→マカティ市 Map 7 (C-5)
☎ 528-3000
Grand Prix Manila
→エルミタ Map 6 (G-3)
☎ 353-3323 Telefax 353-2293
H20 Hotel
→メトロマニラ Map (E-2)
☎ 238-6100
Hyatt Hotel & Casino Manila
→マラテ Map 7 (B-5)
☎ 245-1234
Lotus Garden
→エルミタ Map 6 (F-3)
☎ 522-1515
→マカティ市 Map 3 (A-4)
☎ 840-5210

Manila マニラ市
Bayview Park Hotel
→エルミタ Map 6 (D-5)
☎ 526-1555
Century Park Hotel
→ベリエリア Map 8 (B-2)
☎ 528-8888
City Garden Manila
→エルミタ Map 6 (E-3)
☎ 536-1451
Diamond Hotel Philippines
→マカティ市 Map 7 (C-5)
☎ 528-3000
Grand Prix Manila
→エルミタ Map 6 (G-3)
☎ 353-3323 Telefax 353-2293
H20 Hotel
→メトロマニラ Map (E-2)
☎ 238-6100
Hyatt Hotel & Casino Manila
→マラテ Map 7 (B-5)
☎ 245-1234
Lotus Garden
→エルミタ Map 6 (F-3)
☎ 522-1515
→マカティ市 Map 3 (A-4)
☎ 840-5210

Manila Hotel
→メトロマニラ Map (E-2)
☎ 527-0011
Manila Pavilion Hotel
→エルミタ Map 6 (C-1)
☎ 526-1212
Network Hotel
→ベリエリア Map 8 (D-2)
☎ 536-7777/5828, 834-7777
Pan Pacific Hotel
→マラテ Map 7 (C-4)
☎ 318-0788, 536-6220
Paseo Pasay
Grand Prix Manila
→メトロマニラ Map (G-3)
☎ 886-5159
Heritage Hotel
→ベリエリア Map 8 (H-1)
☎ 854-8888
Manila Marriott Hotel
→メトロマニラ Map (H-4)
☎ 988-9999
Maxim's Hotel
→メトロマニラ Map (H-4)
☎ 836-6333, 908-8000
Microtel By Wyndham
→メトロマニラ Map (G-2)
☎ 403-3333
Midast Hotel
→ベリエリア Map 8 (H-2)
☎ 902-0100
Remington Hotel
→マラテ Map 7 (H-4)
☎ 908-8600
Sofitel Philippine Plaza
→メトロマニラ Map (F-2)
☎ 551-5555
Paradise パラダイス市
Solara Resort & Casino
→メトロマニラ Map (H-2)
☎ 888-8888

Pasig/Oroquieta パシグ/オロキエタ

- Astoria Plaza
⇒メトロマニラ Map (E-6)
☎ 687-1111
- Discovery Suites
⇒バシグ Map 5 (C-2)
☎ 719-8888
- Holiday Inn
Galleria Manila
⇒バシグ Map 5 (E-2)
☎ 633-7111
- Linden Suites
⇒バシグ Map 5 (B-3)
☎ 638-7878
- Edsa Shangri-la, Manila
⇒バシグ Map 5 (A-2)
☎ 633-8888
- Marcopolo Ortigas Manila
⇒バシグ Map 5 (D-3)
☎ 720-7777
- Richmonde Hotel
⇒バシグ Map 5 (A-3)
☎ 638-7777

Mandaluyong San Juan マンダルーヨン市・サンファン市

- Greenhills Eilan Hotel
Modern
⇒ Map メトロマニラ (D-5)
☎ 744-7979-82
- Lancaster Hotel
⇒ Map メトロマニラ (E-5)
☎ 532-1818
- New Legend Villas
⇒メトロマニラ Map (E-6)
☎ 633-1501-10

Muntinlupa マントニルパ市

- 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

レストラン Restaurants 美味しいもの、 満喫しよう

- ⇒マカティ市 Map 3 (H-3)
☎ 553-7350
- 元祖しやぶしやぶ Ganso-Shabuway
⇒ロックウエル 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
- 一廣流福岡ラーメン
Ikkyuryu Fukuoka Ramen
⇒マカティ市 Map 4 (C-4)
☎ 897-8088
- ⇒マカティ市 Map 2 (D-2)
☎ 811-0333
- 鬆菊 Inagiku
⇒マカティ市 Map 3 (G-1)
☎ 813-8888 loc. 7842

- 曙乃 Kotono
⇒マカティ市 Map 3 (B-4)
☎ 263-9337
Fax 555-1083
- くれ竹 Kuretake
⇒ロックウエル Map 4 (D-4)
☎ 898-0509/0718
Telefax 823-6059
- 鳳月 Mangetsu
⇒マカティ市 Map 2 (G-4)
☎ 478-3292
- みその Misono
⇒マカティ市 Map 2 (C-4)
☎ 847-9947
- 三ツ矢製麺
Mitsuyado Selimen
⇒マカティ市 Map 2 (H-4)
☎ 511-1390/1759
- やま鳥南蛮亭 Namban-Tei
⇒マカティ市 Map 3 (F-3)
☎ 757-4130-31 Fax 896-9847
- 日本橋亭 Nihonbashi Tei
⇒マカティ市 Map 3 (C-5)
☎ 818-8893/818-8894
- ⇒マカティ市 Map 3 (I-5)
☎ 869-9816

- たなべ Tanabe
⇒マカティ市 Map 2 (B-4)
☎ 403-2321/4831
- 筑地 Tsukiji
⇒マカティ市 Map 3 (E-4)
☎ 843-4285, 812-2913
- 壽司つむら Tsumura
⇒マカティ市 Map 2 (D-5)
☎ 887-4848/4849/4850
- とんかつ屋 Tonikatsuya
⇒ Map マカティ全図 (B-4)
☎ 896-1990
- Creekside 店:
⇒マカティ市 Map 3 (A-3)
Cell. (0926)692-0762 /
(0928)894-3396
- JP Rizal 店:
⇒ Map マカティ全図 (B-4)
☎ 896-1990
- とんかつ亭 Tonkatsu by Terazawa
⇒マカティ市 Map 3 (E-3)
☎ 729-9121/22
- 東京焼肉 Tokyo Yakiniku
⇒マカティ市 Map 2 (E-1)
☎ 551-5377
- 東京トンテキ Tokyo Tonteki
⇒マカティ市 Map 3 (F-2)
☎ 744-8652
- 鳥骨鶏ラーメン龍
Ukkokei 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)
☎ 238-3333 loc. 8460/8839
- うらめしや Urameshiya
⇒マカティ市 Map 3 (A-3)
☎ 813-2210
- 和民 Watami
⇒マカティ市 Map 3 (H-4)

- Cell. (0919)531-4298
- 孫三郎 Magosaburo
⇒ BGC Map 1 (D-5)
☎ 553-8270 to 71
- モグ Mogu
⇒ BGC Map 1 (G-5)
☎ 856-0718, 856-0697
- 南蛮亭 Nambantei
⇒ BGC Map 1 (D-4)
☎ 621-3224/25
- ラーメン屋 Ramen Nagi
⇒ BGC Map 1 (H-7)
☎ 828-6793
- 替 Taka
⇒ Map メトロマニラ (G-6)
さぼてん Saboten
⇒ BGC Map 1 (H-5)
☎ 625-2000
- たんぽぽラーメン Tampopo
⇒ BGC Map 1 (D-5)
Cell. (0917)893-3218
- 網 Toki
⇒ BGC Map 1 (D-3)
☎ 856-7295
- とん茶屋 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
Ukkokei Ramen Ron
⇒ BGC Map 1 (F-5)
☎ (0939)473-7105

- ☎ 808-0475
- やぶ YABU
⇒マカティ市 Map 3 (I-2)
☎ 823-6903
- 山崎 Yamazaki
⇒マカティ市 Map 3 (A-3)
☎ 893-2163 Fax 893-2162
- 横浜ニートキッチン
Yokohama Meat Kitchen
⇒マカティ市 Map 2 (I-4)
Cell. (0905)475-4300
- 吉田製麺店 Yoshida Seimen
⇒マカティ市 Map 3 (A-3)
☎ 887-2352, 808-8443
- Wagyu Japanese Beef
⇒マカティ市 Map 3 (B-4)
☎ 808-9508, 887-2895
- ⇒ Map マカティ全図 (B-4)
☎ 896-1990

グローバル・シティ BGC

- アキラ Akira
⇒ BGC Map 1 (B-3)
☎ 550-2164
- 芸者 Geisha
⇒ BGC Map 1 (D-5)
☎ 621-3196
- 牛角 Gyu-Kaku
⇒ BGC Map 1 (F-5)
☎ 553-8962
- 一廣流福岡ラーメン
Ikkyuryu Fukuoka Ramen
⇒ BGC Map 1 (H-7)
☎ 478-8333/0333
- SM Aura ⇒ BGC Map 1 (F-5)
B. High St. ⇒ BGC Map 1 (F-5)
☎ 809-0333
- 泉 Izumi Sake Bar
⇒ BGC Map 1 (B-4)
☎ 856-4090
- キムカツ Kimukatsu
⇒ BGC Map 1 (F-5)
☎ 808-0333
- 慶徳 Keizo
⇒ BGC Map 1 (A-3)
☎ 856-2067, 403-3839

マニラ市 City of Manila

- 味千ラーメン Ajisen Ramen
⇒マラテ Map 6 (H-2)
☎ 567-1935
- あす春路 Asunaro
⇒マラテ Map 7 (C-3)
☎ 536-0618 Telefax 404-1351

日本料理

マカティ市 Makati City

- アキラ Akira
⇒ Map マカティ全図 (D-4)
Cell. (0917)706-7328
- 秋田屋 Akitaya
⇒マカティ市 Map 3 (A-2)
☎ 813-7475 Fax 812-6228
- 味千ラーメン Ajisen Ramen
⇒ Map マカティ全図 (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

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

- いしか和 Ishikawa
⇒マラテ Map 7 (D-2)
☎ 400-6741
- 歌舞伎 Kabuki
⇒マラテ Map 7 (E-4)
☎ 516-1058
- けん本 Kenta
⇒マラテ Map 7 (E-3)
☎ 523-1874
- 吉祥 Kitcho
⇒ベイエリア Map 8 (C-3)
☎ 523-7011 loc. 2312/2313
- こころラーメン屋
Kokoro Ramenya
⇒マラテ Map 7 (B-1)
☎ 254-9716/9438
- 小虎 Kotora
⇒マラテ Map 7 (D-2)
Cell. (0917) 950-7074
- 串まさ Kushimasa
⇒マラテ Map 7 (B-4)
☎ 522-4405
- 祭ばやし Matsuribayashi
⇒マラテ Map 7 (E-4)
☎ 559-9871

526-22

- 鳥骨鶏ラーメン龍
Ukkokei Ramen Ron
⇒マラテ Map 7 (I-4)
☎ 516-5511
- やぶ YABU
⇒ベイエリア Map 8 (I-4)
☎ 511-7202

パサイ市 Pasay City

- ハンザイ Banzai
⇒ベイエリア Map 8 (J-5)
☎ 552-7368
- 一廣流福岡ラーメン
Ikkyuryu Fukuoka Ramen
⇒ Map メトロマニラ (H-5)
☎ 823-0333
- 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, 404-6739
- 山頭火らーめん
Santouka Ramen
⇒ベイエリア Map 8 (I-4)
☎ 804-3224
- 炭火但馬屋焼肉
Sumibi Tajimaya Yakiniku
⇒ベイエリア Map 8 (I-4)
☎ 556-8929
- やくみ 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

- 慶台ラーメン Yatai Ramen
⇒ベイエリア Map 8 (F-3)
☎ 774-0036, 633-2280
- 魯山人 Rosanjin
⇒バシグ Map 5 (B-1)
☎ 531-5300

サン・ファン市 San Juan

- 山頭火らーめん
Santouka Ramen
⇒ Map メトロマニラ (D-5)
☎ 781-9704 Cell. (0917)819-8385
- かつ愛
Katsusora
⇒ Map メトロマニラ (D-5)
☎ 925-1411

アラバン Alabang

- 一廣流福岡ラーメン
Ikkyuryu 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
- 優勝軒 Yusyoken
☎ 808-7424

パニャーナケ Parañaque

- お好み焼きざるっと
Okonomiyaki Sarotto
☎ 519-8144

インド料理

- カシミール 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

マンダルーヨン市 Mandaluyong City

- 一廣流福岡ラーメン
Ikkyuryu Fukuoka Ramen
⇒バシグ Map 5 (A-1)
☎ 477-8333
- 一風堂 Ippudo
SM Mega Fashion Hall 3F
⇒バシグ Map 5 (B-1)
☎ 571-7992

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: ⇒バシグ
Map 5 (C-3) ☎ 631-3637
Timog: ☎ 373-3860 / 61
- Mey Lin Pot & Noodle House
JUPITER: ☎ 899-6688,
899-8999
- ⇒マカティ市 Map 2 (C-4)
SM MALL OF ASIA: ☎
556-0818, 556-0828
- ⇒ベイエリア Map 8 (I-4)
SM Megamall: ☎ 634-1261
- ⇒バシグ Map 5 (B-1)
SM City North: ☎ 351-6664

イタリア料理

- Balducci
☎ 856-0676/0665
- Buenissimo by Cafe Ysabel
⇒ Map メトロマニラ (B-5)
☎ 410-5050
- Carpaccio Ristorante
⇒ Map マカティ全図 (B-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

その他

- Chesa Bianca Swiss
⇒ Map マカティ全図 (B-5)
☎ 815-1359, 840-3771 Fax
817-1217
- (スイス料理)
- Cave Werdnberg Wine Bar
⇒ Map マカティ全図 (B-5)
☎ 892-0128 Fax 817-1217
- (ヨーロッパ・バー)
- I'm Angus Steak House
⇒ Map マカティ全図 (B-5)
☎ 892-6206
- (アメリカン料理)

デリカテセン

- サンデイス Santis
Makati: ⇒ Map
マカティ全図 (B-5)
☎ 844-1154



日本食料店

- 飛鳥トレーダー Asuka Trader
☎ 834-8043, 551-7775
- ⇒ベイエリア MAP 8-E1
- だるま屋 Darumaya
Japanese Food Center
☎ 831-0114, 875-3552
- ⇒ベイエリア MAP 8-E1
- 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 (A4)
☎ 890-1649, 890-5038
- 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

Masan Grocery

- ☎ 556-5587
- ⇒ベイエリア MAP 8-E1

Seikyo

- ⇒マカティ市 Map 3 (A-3)
☎ 759-5560

てっぺん Teppen

- ⇒マカティ市 Map 3 (A-2)
☎ 553-7968 Fax 553-4673

山崎 Yamazaki

- ⇒マカティ市 Map 3 (A-3)
☎ 893-2163 Fax 893-2162



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 パシグ市・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

マップで探そう! MAP マカティ-D5

One 賃貸大募集

RCビル、マカティビルと隣り中
マカティ主要テナントビルディング並立
新築、高級コンドミニアム

100室 完全管理

1800ROOM (2室、3室、4室)
Php46,500 ~

バス、洗濯機、冷蔵庫付き

CAPITARISE
PROPERTY MANAGEMENT

02-4570-1365 (FAX) 02-4570-1366 (TEL)
marketing@capitariseproperty-ph.com

2318 China Road, 2318 China Road, Makati City

マップで探そう! MAP マカティ-D5

一室からの賃貸コーディネート

BEACON 賃貸大募集

リトル東京 日本人所有物件
徒歩2分 取り扱い

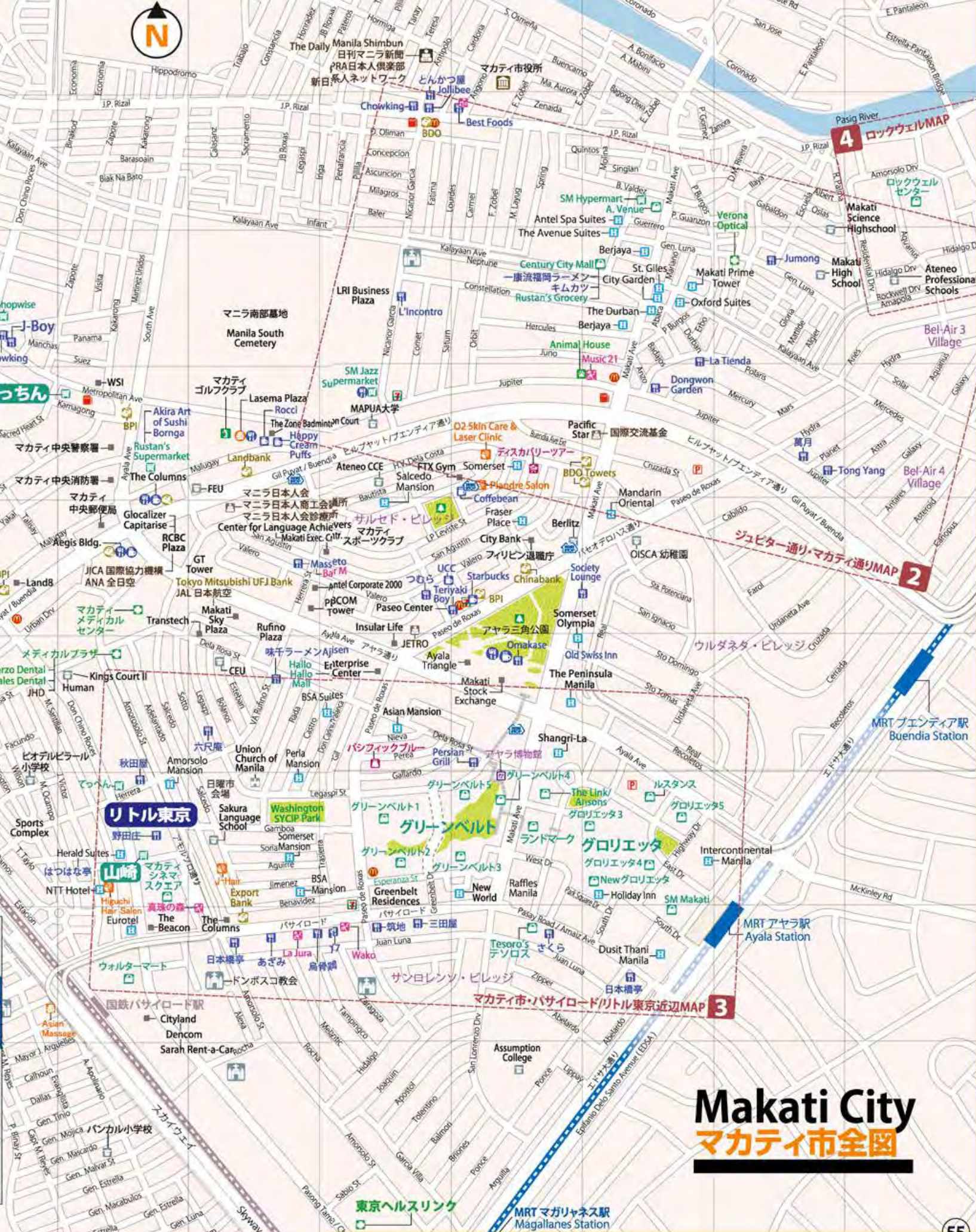
新築・デザイナーズ物件取扱中

スタジオ 18,000 PHP~
ワンベッドルーム 30,000 PHP~

管理・内装・家具・家電 02-801-3009 0906-2644-111

CAPITARISE
PROPERTY MANAGEMENT

marketing@capitariseproperty-ph.com



Makati City
マカティ市全図

1 Fort Bonifacio • Global City

フォートボニファシオ・グローバルシティ



マニラ日本人学校
Manila Japanese School

ブリティッシュ・スクール
British School

インターナショナル・スクール
International School

DOE & PNOC Offices

Every Nation
Treston International College

SEERENDRA
セレンドラ

Market!
マーケット・マーケット

Food Court

Jeep - FX Terminal

Ogetsu Hime (5F)
Yabu (5F)
Ramen Nagi (5F)
Mother's Crepes (4F)
Yakitori One (4F)
康流福岡ラーメン (Ikoryu Ramen) (2F)
Uniqlo (1F/2F)

SM AURA

Legend

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



マニラアメリカ人墓地

Forbes Park

Regent Parkway

Lowton

Essensa

Fifth Avenue Place

Jeco Prime Corporate Center

OLD LAWTON DRIVE

Seibu Tower

Icon Plaza

One Global Place

Craft Pub & Grill

Draft Gastro Pub

Hyundai

Mini Global

One Center

Marajo Tower

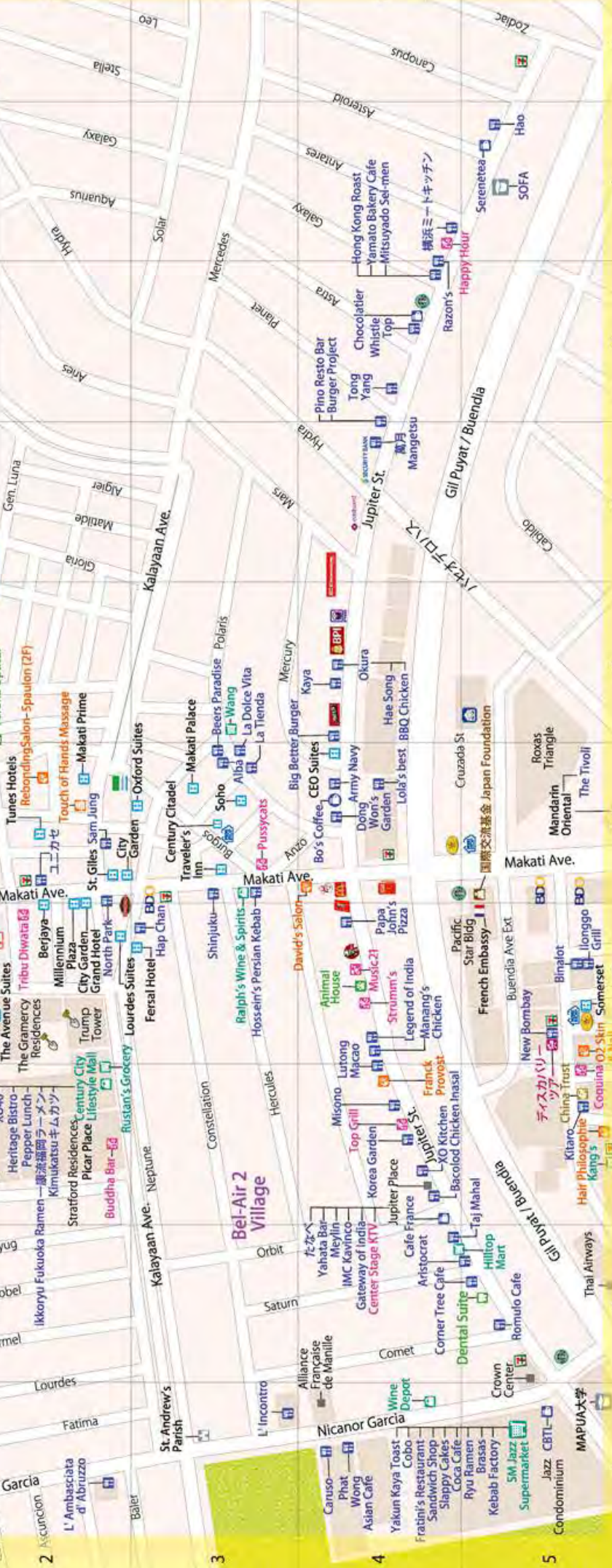
Net One

Picadilly Sta Bldg

Nep Day Spa	Bistro Filipino by Chef Laudico	UCC
Eight Forbes	Forbes Town Center	マニラゴルフクラブ
Park	The Icon Residences	Avant The Fort
Seattle's Best Smooper Chicken	China Bank	One McKinley Place
The Fort Entertainment Center	100 Mile Cafe	Early Bird Breakfast Club
Pasto Pizzeria	Zong's	Gourdo's
K-Pub BBQ	Sichuan	Modern
Trio	Caffe Puccini	Racks
Jill's	Marcos	Kasbah
Burger Ave	The Cheese Steak	Oral's
Seoul Express	Philippine Pole Dancing Academy	NBC Tent
Heaven's BBQ	Fitness First	Red Kimono
Bon Chon Chicken	Quinzons	Red Kimono
Tony Romas	Magosaburo	Crystal Jade
Belo Medical Group	Gelish Salon	Lorenzo's Way
Cus Modern BBQ	Stella	Rocket Room
Aria	Nanbantei Village Tavern	30th Street
Beso Cake Club	Mango Tree	Vanilla
Red Garlic	Yakimix	Pancake House
Olive Tree	TGIF	Pest City
Seattle's Best	Cav Wine Shop	Kimukatsu
CBTL	Mujil	Ikoryu Fukuoka Ramen
Cupcakes	Chez Karine Mogu	Fez Meschin
Saboten Mamou	Zao Conti's	Creamy Cold Stone
Lartizan	Cafe Mary Grace	Echo Cafe
Chuck's Deli Mexicali	Food Court	Jeep - FX Terminal
SM AURA	TWO SERENDRA	Red Oak
Aston	South of Market Residences	Crescent Holiday & Adventure
Pet Clinic	Maybank	Security Bank
Arafu Cafe	The Forum	Sarsa Kitchen Bar
Pablo's Pub & Restaurant	Yoree Korean Dining	Marmalade Kitchen
Seven on 7th	Koko Buri	Skipper's Bar & Grill
McDonald's	The Trion Towers	POST PROPER (SOUTH SIDE)
Mckinley Parkway	OLD LAWTON DRIVE	Fifth Avenue Place
Jeco Prime Corporate Center	Regent Parkway	Lowton
Essensa	Seibu Tower	Icon Plaza
One Global Place	Craft Pub & Grill	Draft Gastro Pub
Hyundai	Mini Global	One Center
Marajo Tower	Net One	Picadilly Sta Bldg
Bistro Filipino by Chef Laudico	UCC	Eight Forbes
Forbes Town Center	マニラゴルフクラブ	Park
The Icon Residences	Avant The Fort	Seattle's Best Smooper Chicken
China Bank	One McKinley Place	The Fort Entertainment Center
100 Mile Cafe	Early Bird Breakfast Club	Pasto Pizzeria
Zong's	Gourdo's	K-Pub BBQ
Sichuan	Modern	Trio
Caffe Puccini	Racks	Jill's
Marcos	Kasbah	Burger Ave
The Cheese Steak	Oral's	Seoul Express
Philippine Pole Dancing Academy	NBC Tent	Heaven's BBQ
Fitness First	Red Kimono	Bon Chon Chicken
Quinzons	Tony Romas	Belo Medical Group
Gelish Salon	Lorenzo's Way	Cus Modern BBQ
Stella	Rocket Room	Aria
Nanbantei Village Tavern	30th Street	Vanilla
Red Garlic	Yakimix	Pancake House
Olive Tree	TGIF	Pest City
Seattle's Best	Cav Wine Shop	Kimukatsu
CBTL	Mujil	Ikoryu Fukuoka Ramen
Cupcakes	Chez Karine Mogu	Fez Meschin
Saboten Mamou	Zao Conti's	Creamy Cold Stone
Lartizan	Cafe Mary Grace	Echo Cafe
Chuck's Deli Mexicali	Food Court	Jeep - FX Terminal
SM AURA	TWO SERENDRA	Red Oak
Aston	South of Market Residences	Crescent Holiday & Adventure
Pet Clinic	Maybank	Security Bank
Arafu Cafe	The Forum	Sarsa Kitchen Bar
Pablo's Pub & Restaurant	Yoree Korean Dining	Marmalade Kitchen
Seven on 7th	Koko Buri	Skipper's Bar & Grill
McDonald's	The Trion Towers	POST PROPER (SOUTH SIDE)
Mckinley Parkway	OLD LAWTON DRIVE	Fifth Avenue Place
Jeco Prime Corporate Center	Regent Parkway	Lowton
Essensa	Seibu Tower	Icon Plaza
One Global Place	Craft Pub & Grill	Draft Gastro Pub
Hyundai	Mini Global	One Center
Marajo Tower	Net One	Picadilly Sta Bldg
Bistro Filipino by Chef Laudico	UCC	Eight Forbes
Forbes Town Center	マニラゴルフクラブ	Park
The Icon Residences	Avant The Fort	Seattle's Best Smooper Chicken
China Bank	One McKinley Place	The Fort Entertainment Center
100 Mile Cafe	Early Bird Breakfast Club	Pasto Pizzeria
Zong's	Gourdo's	K-Pub BBQ
Sichuan	Modern	Trio
Caffe Puccini	Racks	Jill's
Marcos	Kasbah	Burger Ave
The Cheese Steak	Oral's	Seoul Express
Philippine Pole Dancing Academy	NBC Tent	Heaven's BBQ
Fitness First	Red Kimono	Bon Chon Chicken
Quinzons	Tony Romas	Belo Medical Group
Gelish Salon	Lorenzo's Way	Cus Modern BBQ
Stella	Rocket Room	Aria
Nanbantei Village Tavern	30th Street	Vanilla
Red Garlic	Yakimix	Pancake House
Olive Tree	TGIF	Pest City
Seattle's Best	Cav Wine Shop	Kimukatsu
CBTL	Mujil	Ikoryu Fukuoka Ramen
Cupcakes	Chez Karine Mogu	Fez Meschin
Saboten Mamou	Zao Conti's	Creamy Cold Stone
Lartizan	Cafe Mary Grace	Echo Cafe
Chuck's Deli Mexicali	Food Court	Jeep - FX Terminal
SM AURA	TWO SERENDRA	Red Oak
Aston	South of Market Residences	Crescent Holiday & Adventure
Pet Clinic	Maybank	Security Bank
Arafu Cafe	The Forum	Sarsa Kitchen Bar
Pablo's Pub & Restaurant	Yoree Korean Dining	Marmalade Kitchen
Seven on 7th	Koko Buri	Skipper's Bar & Grill
McDonald's	The Trion Towers	POST PROPER (SOUTH SIDE)
Mckinley Parkway	OLD LAWTON DRIVE	Fifth Avenue Place
Jeco Prime Corporate Center	Regent Parkway	Lowton
Essensa	Seibu Tower	Icon Plaza
One Global Place	Craft Pub & Grill	Draft Gastro Pub
Hyundai	Mini Global	One Center
Marajo Tower	Net One	Picadilly Sta Bldg
Bistro Filipino by Chef Laudico	UCC	Eight Forbes
Forbes Town Center	マニラゴルフクラブ	Park
The Icon Residences	Avant The Fort	Seattle's Best Smooper Chicken
China Bank	One McKinley Place	The Fort Entertainment Center
100 Mile Cafe	Early Bird Breakfast Club	Pasto Pizzeria
Zong's	Gourdo's	K-Pub BBQ
Sichuan	Modern	Trio
Caffe Puccini	Racks	Jill's
Marcos	Kasbah	Burger Ave
The Cheese Steak	Oral's	Seoul Express
Philippine Pole Dancing Academy	NBC Tent	Heaven's BBQ
Fitness First	Red Kimono	Bon Chon Chicken
Quinzons	Tony Romas	Belo Medical Group
Gelish Salon	Lorenzo's Way	Cus Modern BBQ
Stella	Rocket Room	Aria
Nanbantei Village Tavern	30th Street	Vanilla
Red Garlic	Yakimix	Pancake House
Olive Tree	TGIF	Pest City
Seattle's Best	Cav Wine Shop	Kimukatsu
CBTL	Mujil	Ikoryu Fukuoka Ramen
Cupcakes	Chez Karine Mogu	Fez Meschin
Saboten Mamou	Zao Conti's	Creamy Cold Stone
Lartizan	Cafe Mary Grace	Echo Cafe
Chuck's Deli Mexicali	Food Court	Jeep - FX Terminal
SM AURA	TWO SERENDRA	Red Oak
Aston	South of Market Residences	Crescent Holiday & Adventure
Pet Clinic	Maybank	Security Bank
Arafu Cafe	The Forum	Sarsa Kitchen Bar
Pablo's Pub & Restaurant	Yoree Korean Dining	Marmalade Kitchen
Seven on 7th	Koko Buri	Skipper's Bar & Grill
McDonald's	The Trion Towers	POST PROPER (SOUTH SIDE)
Mckinley Parkway	OLD LAWTON DRIVE	Fifth Avenue Place
Jeco Prime Corporate Center	Regent Parkway	Lowton
Essensa	Seibu Tower	Icon Plaza
One Global Place	Craft Pub & Grill	Draft Gastro Pub
Hyundai	Mini Global	One Center
Marajo Tower	Net One	Picadilly Sta Bldg
Bistro Filipino by Chef Laudico	UCC	Eight Forbes
Forbes Town Center	マニラゴルフクラブ	Park
The Icon Residences	Avant The Fort	Seattle's Best Smooper Chicken
China Bank	One McKinley Place	The Fort Entertainment Center
100 Mile Cafe	Early Bird Breakfast Club	Pasto Pizzeria
Zong's	Gourdo's	K-Pub BBQ
Sichuan	Modern	Trio
Caffe Puccini	Racks	Jill's
Marcos	Kasbah	Burger Ave
The Cheese Steak	Oral's	Seoul Express
Philippine Pole Dancing Academy	NBC Tent	Heaven's BBQ
Fitness First	Red Kimono	Bon Chon Chicken
Quinzons	Tony Romas	Belo Medical Group
Gelish Salon	Lorenzo's Way	Cus Modern BBQ
Stella	Rocket Room	Aria
Nanbantei Village Tavern	30th Street	Vanilla
Red Garlic	Yakimix	Pancake House
Olive Tree	TGIF	Pest City
Seattle's Best		

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、ミュージックバップ等です。

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

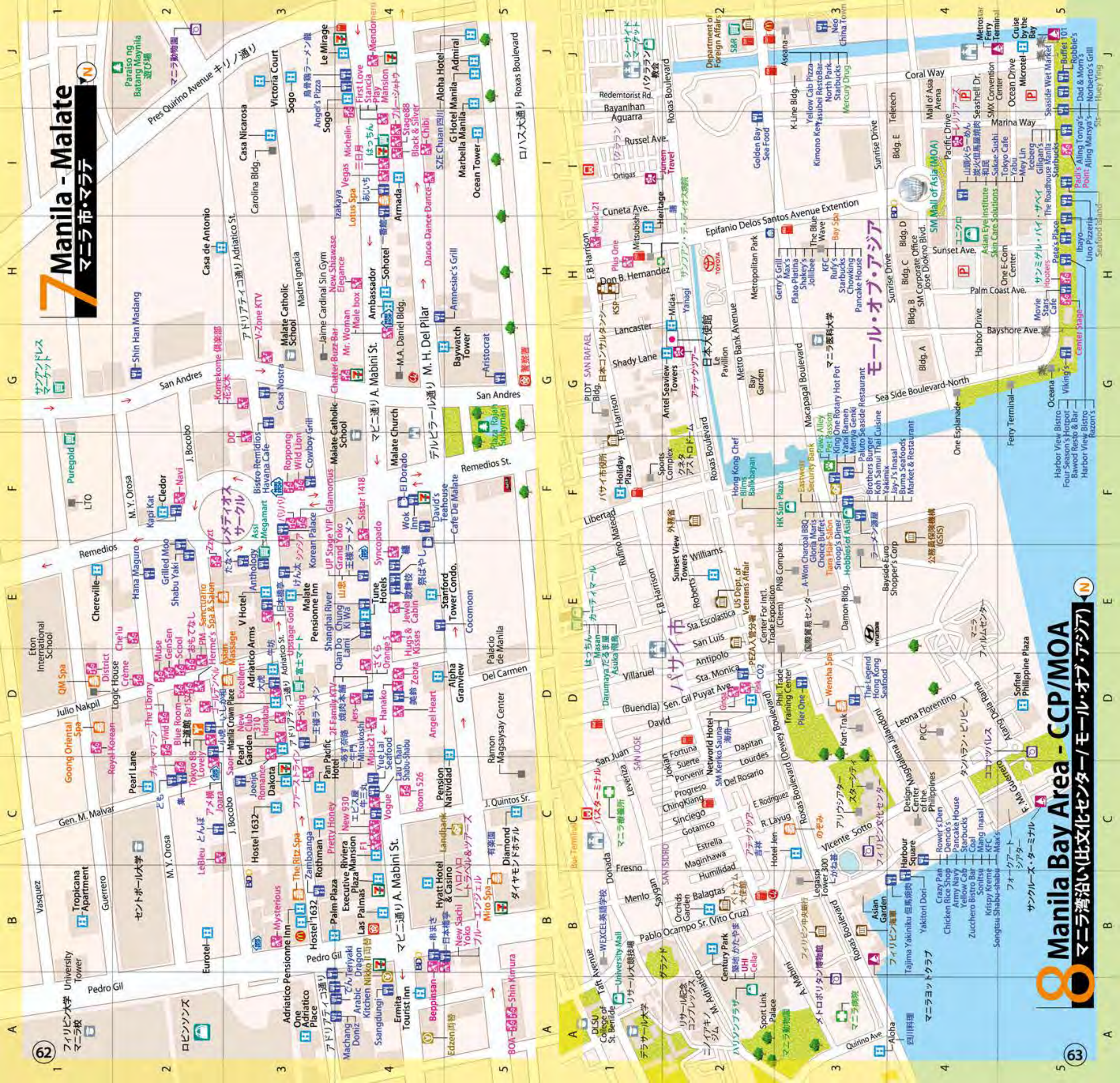


Legend

レストラン	銀行	食品店	レジャー・パズ	バス・ストップ
喫茶店	庁舎	本屋	ジャパニーズ・ヘルプ・デスク	駐車場
ケーキ・パティ	モビル	アイスクリーム店	学校	警察所
冷たい飲み物	バー	カラオケ	旅行代理店	建設中
スバ	ホテル	ジム	バス・ストップ	
薬局	バス・ストップ	ベトナム・クリニック		
病院		歯科医院		

Manila - Malate

マニラ市・マラテ



Manila Bay Area - CCP/MOA

マニラ湾沿い文化センター/モール・オブ・アジア



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 / 0917-5293203 / 0917-8176635
www.drrowenamarzo.com

フェイスブックにて「filipinodontist」で探せる!

facebook

NAVI マップで探せる! MAP メトロマニラ-G4

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レッジ、マガセンタービル4階 4/F Unit 401 Mega Centre building, Paseo 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。

歯科医師



医療サービス

We Accept the following Health care:

- * UFJ
- * Hitachi
- * MUFG
- * NITTU
- * Mitsubishi
- * NSK
- * Nippon Express

Makoto O. Kobayashi
D.M.D., RDT
Marjorie G. Kobayashi
D.M.D., RDT
Miguel Atom G. Kobayashi
D.M.D., 5th Placer Dental Licensure 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

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。

みんなことども



ご相談ください。

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@mtd.biglobe.ne.jp

