

Fortnightly Free Paper 「ナビ・マニラ」 <http://navimanila.com>

街歩きを楽しくする フィリピン発 情報紙

naviManila

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

0 PESO!



Vol. 35

2017 Aug

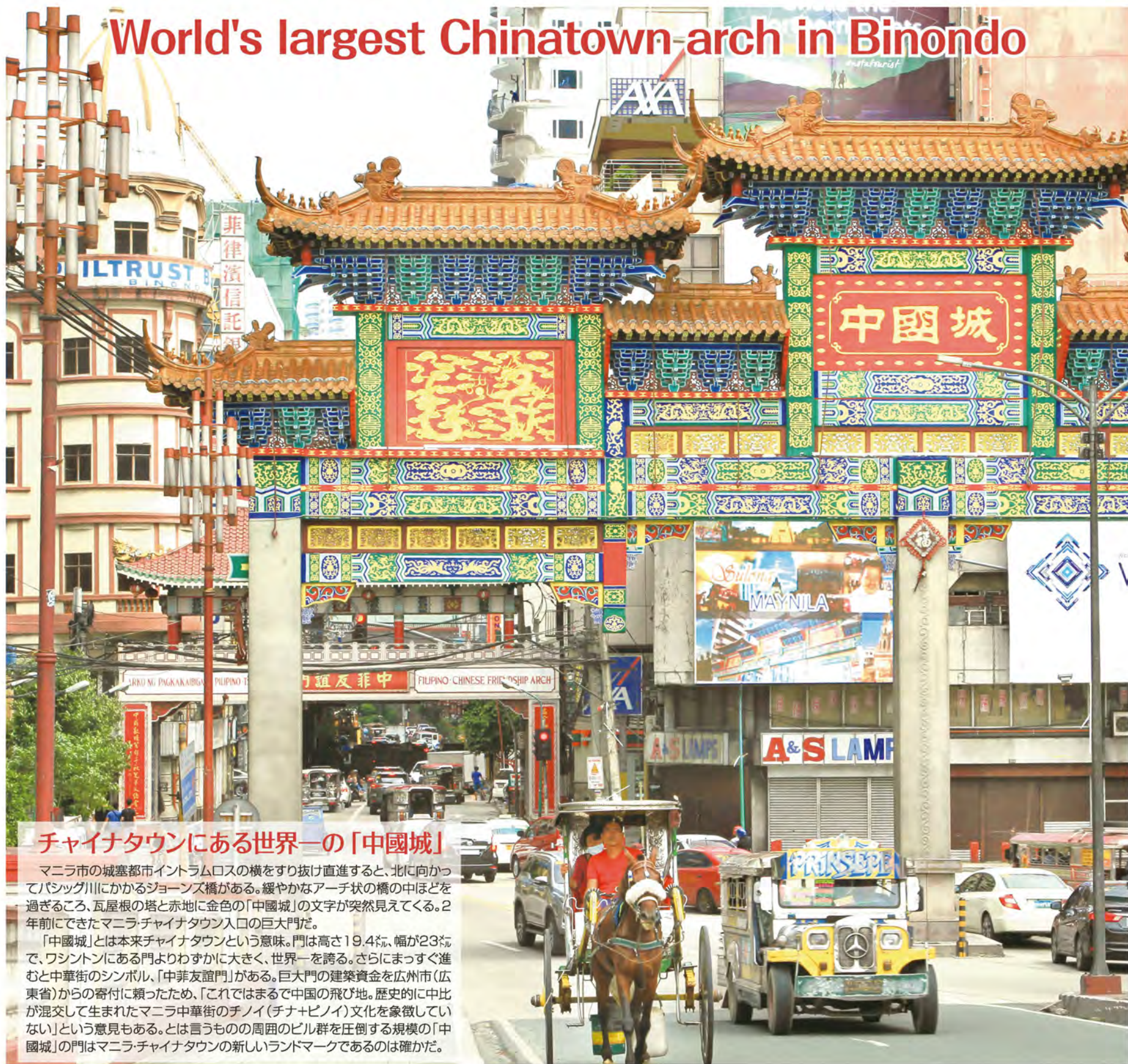
マカティで手軽にヨガをしよう!

navimanila提示で **10% OFF!**

yoga+
express
LEGASPI VILLAGE

☎ 0917-710-9642 📍 119 Dela Rosa St., Legaspi, Makati

World's largest Chinatown arch in Binondo



チャイナタウンにある世界一の「中國城」

マニラ市の城塞都市イントラムロスの横をすり抜け直進すると、北に向かってパシッグ川にかかるジョーンズ橋がある。緩やかなアーチ状の橋の中ほどを過ぎるころ、瓦屋根の塔と赤地に金色の「中國城」の文字が突然見えてくる。2年前にできたマニラ・チャイナタウン入口の巨大門だ。

「中國城」とは本来チャイナタウンという意味。門は高さ19.4m、幅が23mで、ワシントンにある門よりわずかに大きく、世界一を誇る。さらにまっすぐ進むと中華街のシンボル、「中菲友誼門」がある。巨大門の建築資金を広州市(広東省)からの寄付に頼ったため、「これではまるで中国の飛び地。歴史的に中比が混交して生まれたマニラ中華街のチノイ(チナ+ピノイ)文化を象徴していない」という意見もある。とは言うものの周囲のビル群を圧倒する規模の「中國城」の門はマニラ・チャイナタウンの新しいランドマークであるのは確かだ。

海鮮麵

バタ・ティム(豚足の甘辛煮) 中華包子付き

海鮮定食

梅林 MEYLIN
Chinese Specialties
Since 1985

Mey Lin Bistro JUPITER MAKATI
G/F Jupiter Place Bldg.
136-138 Jupiter St., Makati
Tel. 899-6688, 899-8999

Pot & Noodle SM MALL OF ASIA
G/F North Parking
beside Hypermart,
Tel. 556-0818, 556-0828

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

Pot & Noodle SM JAZZ MALL
G/F Nicanor Garcia corner Jupiter Street,
Bel-Air, Makati City
Mobile No. 0956-871-3366

あなたのお好きな食べ物を、好きにどうぞ

冬陽 TONG YANG
しゃぶしゃぶと焼肉レストラン
www.tongyanghotpot.com

飲み放題 & 食べ放題!
ランチとディナーのビュッフェ しゃぶしゃぶと焼肉
*税込み、サービスチャージ無し

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 ROBINSONS PLACE MANILA (02)354-3168, 585-7157 PROMENADE GREENHILLS (02)463-2625, 655-7311
SM CITY GENERAL SANTOS (083) 878-0480



from Quezon Memorial Circle

ウォーキング、エアロビクス、散策をそれぞれに楽しむ

ケソン・メモリアル・サークルの朝

かつてのフィリピンの首都、ケソン市の中心に広がる憩いの場

▼ 首都圏とは思えないほど緑が多い公園内。池のほとりではしばしば足を止めるウォーカーたち

ケソン・メモリアル・サークルはマニラ首都圏北部のケソン市の中心にある円形の広場だ。その外周道からは市内に向けて放射線状に道路が伸びている。ケソン市は戦後から1976年までフィリピンの首都として発展し、サークルの周辺には現在も、広大なキャンパスのフィリピン大学や政府機関がある。

27ヘクタールの広さを誇る広場には熱帯の樹木が生い茂り、週末の朝は夜が明けきらぬうちからたくさんの市民が訪れる。広場の中心にあるのが3本の塔からなる高さが66mのケソン・メモリアル・シュラインだ。塔のふもとには戦争中に米国で亡くなったケソン大統領とその妻の霊廟（びょう）がある。塔の周りでは短パンとTシャツ姿の老若男女がジョギングやウォーキング、エアロビクス、バドミントンやダンスなど、週末の朝を汗を流しながら楽しんでいた。

広場内には首都圏とは思えないほど緑が多く、遊歩道や池もありジョギング途中で足を止め木陰で休む人も見かける。また、広場の外周道に沿って並んでいるのが、朝食がとれるカンティーンや喫茶店、ココナツを丸ごと売っている露店だ。中でも注目はココナツ製品の専門店「ココナツ・ハウス」。いちばんの人気メニューは白い果肉を特別の器具で削るようにして麺状にした「ココナツ・パンシット」（写真下）で、うどんの麺のようだが、口の中に入れるとほろほろ、醤油風味の果肉の香りが…。そのほかココナツパイやアイスクリーム、せっけん、オイルなど、ココナツグッズが勢ぞろい。遠くからわざわざ買いに来る人もいるくらいの人気店だ。地産のパラコ・コーヒー（25¢）もお勧めだ。

マニラ市にリサール公園、ケソン市にはメモリアル・サークルがあつてくつろぎの場所となっている。マカティ市のアヤラ・トライアングル公園は近年、ビルに浸食されつつある。地域に憩いの場があることは、住民にとってありがたい、住みやすい条件の一つに違いない。

▼ フィリピンの伝統武術、「アーニス」の練習風景

▼ 見かけはうどんのような「ココナツ・パンシット」

▲ 高さ66mのケソン・メモリアル・シュライン。ケソン市民が愛するシンボルマークだ

▼ バドミントンやエアロビクスで気持ちのいい汗を流す



DMCIはこのたび、フィリピンの昇竜都市マンドレーヨンで新規のプロジェクトを建設中です。ぜひご期待ください。

KAI GARDEN RESIDENCES

カイ・ガーデン・レジデンス

ビジネスの三大中心地マカティ、オルティガス、エドサ近くのボニファシオ・グローバルシティのほぼ中間に位置し、ロックウェル、シャングリラモールやSMメガモールへのアクセスも便利です。

お部屋のタイプ: 1ベッドルーム、2ベッドルーム、3ベッドルーム、4ベッドルーム

1ベッドルーム (28㎡～39㎡) P10,000～P14,000/月

2ベッドルーム (52.5㎡～56㎡) P18,000～P21,000.00/月

3ベッドルーム (81.5㎡) P30,000.00/月

ただいまご予約受付中！ いますぐショールームにご来場ください

Call: +63916-3068182, +63999-4698736



Nostalgia Philippines 《フィリピン今・昔》

リサールパーク・ホテル

ブティック・ホテルに生まれ変わった
戦前の米軍社交クラブ

Rizal Park Hotel is the manifestation of what life and elegance the Army and Navy Club had more than a hundred years ago.

マニラ湾に面したキリノグラウンド・スタジアム横に7月26日、「リサールパーク・ホテル」がランドオープンした。正面から見ると左右対称でかつ重厚感がある建物だ。このホテルは110の客室とカジノやボールルームを備えたおしゃれなブティック・ホテルで、本館は3階建てと低

層のため、落ち着きを感じさせてくれる。正面玄関を入ると天井は3階部分まで吹き抜けになっており、最上部分には採光窓がある。中庭にはカウンターバーがあり誕生会や披露宴などのイベントにも場所を提供している。この建物は1911年にできた米軍専用の社交ク



戦後修復された米軍専用の社交クラブ「マニラ・アーミー・ネイビー・クラブ」。(1946年)



ラブ「マニラ・アーミー・ネイビー・クラブ」を、中国人の実業家グループが24億ペソもの莫大な改修費をつぎ込んでホテルとしてよみがえらせたものだ。築後100年以上が経っているが古い写真(左)にある通り、アーチ型のウィンドウや回廊など、正面部分は昔の面影を残している。

戦争末期のマニラ市街戦のさなか、日本軍のマニラ海軍防衛隊はこのビルを指揮所として使った。日本軍が立てこもったリサール公園周辺のビルは砲弾で破壊され尽くしたが、米軍は

このビルだけは砲撃対象から除外したようだ。火炎放射器などで屋根は焼け落ちたがコンクリートの柱や壁などは原型をとどめた。戦後は放置された状態が続いていた。

オープニング式典にはドゥテルテ大統領も出席、「このような歴史的な建造物を風化させずホテルとして再開発した努力は賞賛に値する」と中国人実業家を称えた。

ホテルの予約や問い合わせは、Ms. Joy Gutierrez (Cell: 0917-802-8480) まで。

South Road Drive, T.M. Kalaw Ext., Ermita, City of Manila TEL: (02)804-8700

yoga+express LEGASPI VILLAGE

navimanila の 提示で10%オフ

マカティのレガスピにあるYoga+Expressはオープン9ヶ月目の清潔でオシャレなヨガスタジオだ。シャワー室とアルカリ給水機も設置されている。レッスンのタイプは3種類。柔軟性を高めるYin ヨガ、筋力を高めるFlow ヨガ、ウエイトダウン効果が高いHot ヨガだ。中でもHot ヨガは38度に保たれた別スタジオで1時間みっちり行われ、大量の汗をかくためデトックス効果が期待でき、ウエイトダウンにはうってつけだ。ゆったりと行いたい方はYin ヨガもおすすめだ。体験する場合は平日午前6時～午後6時なら399ペソ、それ以外でも499ペソで専門トレーナーのレッスンが受けられる。「navimanila」の提示で10%オフになるのでぜひご活用を。お得なバックプランも



あり平日は朝6時～夜10時まで開いているので仕事前、仕事終わりのリフレッシュで続けて通っている受講生が多い。ジムで一人で行うトレーニングが長続きしなかったあなたも、きれいなヨガスタジオで新たな仲間と楽しく健康になってみてはいかが。

Yoga+Express Legazpi Village
6F Jose Cojuangco & Sons Bldg., 119
Dela Rosa Street, Legazpi Village, Makati
City
営業時間: 平日: 午前6時～午後10時
土日: 午前9時～午後5時
電話: (0917)710-9642
Email: legazpi@yogaplusexpress.com
HP: <http://www.yogaplusexpress.com/legazpi>
Facebook: [yogaplusexpress.Legazpi](https://www.facebook.com/yogaplusexpress.Legazpi)

中華街で見かけたフィリピン産ウナギなど

日本では「土用の丑の日」は夏の風物詩でウナギ商戦に熱が入る。ここフィリピンには丑の日はないが、ウナギを好んで食べる人たちがいる。「スタミナと精力がつく」という評判らしい。マニラの中華街ピノンドにある市場「アレンケ」。ここでは首都圏近郊や遠くはミンダナオ地方で育てられたウナギが、水槽で生きたまま売られている。店主の話ではウナギを買っていくのは中国人、韓国人、フィリピン人、日本人と国籍を問わない。

右の写真はブラカン州産の養殖ウナギで1kgが250ペソ。細長く背中が茶色っぽいので「イエロー・イール」と呼ばれている。いちばん高価なのがミンダナオのダバオ産で1kg900ペソ。見た感じが日本のウナギに近く全体が黒いので「ブラック・イール」。その中間が「コタバト・イール」で、ずんぐりした大型のため別種の生き物にも見える。1kg500ペソ。味は如何に?

市場の露店にはウナギのほかにもカエルや雷魚、なまず、ナマコ、すっぽんなど、珍しい魚

や生き物が並んでいる。

日本では近畿大学が開発したナマズのかわ焼きがウナギの代用品として人気だ。フィリピンではナマズは値段の安い大衆魚。どこに行ってもわんさと売られている。日本のかわ焼きの要領で調理するとナマズ料理のバリエーションの幅も広がってくるであろうが、当地ではいまだ炭火で焼いて醤油とチリ、ココナツペネガーのあっさりタレで食べるのが主流だ。これもまた食べ慣れたらおいしい。



ニュースピックアップ Pick Up NEWS

カルティマールの市場食堂 「おでんハウス」 Oden House at Cartimar Market



カルティマール市場の中に、おいしい料理が食べられる食堂がある。日本食料店「はっちん」や「飛鳥」から見ると、ちょうど向かいの建物にあり、路地の上に看板がかかっている。その看板が無ければこんなところに食堂があるとは、想像もつかないが、ほうきや包装資材などが並ぶ路地に入っていくと、一番奥にその店がある。

「光景大師」の愛称で親しまれる店主(58)が「おでんハウス・市場食堂」を開店したのは昨年の9月。おでんを作ってフィリピンの人に食べてもらったところ、おいしいと言われた。その経験から、この国でおでんを広めようと考えたのがきっかけだった。市場の中という立地を活かして新鮮な食材を調達し、日本の味を提供できる市場食堂をオープンし、今年の4月にはエアコン入りのイートイン・スペースも設置した。

店主のお勧めは、特製スープを使ったラーメン。下準備に2時間、煮込みに8時間の計10時間かけて仕込んだ自慢の味だ。なんとこれが一杯150ペソ～というから、お財布にも優しい。ピリ辛マクロ丼(300ペソ)などの丼や、牛スジカレー(240ペソ)、ポテトサラダ(小60ペソ、大120ペソ)、ポテトサラダも人気メニューだ。ポテトサラダは魚肉ソーセージや日本のマヨネーズを使用しており、日本人にとって

は懐かしい味だ。

アイスコーヒー(50ペソ)に使用しているコーヒー豆は、ルソン島北部のサガダやベンゲットのコーヒー豆とアラビカ豆をブレンドしたもので、最初はわざわざ店主自ら真空パックの機械持参で買い付けに行き、香りを閉じ込めて持ち帰った。その甲斐あって、「このアイスコーヒーはフィリピンで一番おいしい」と言う人もいるほど。

肝心のおでんだが、「材料が揃わなかったので今日は無いんです」とのこと。ベトナム風フォーもはまぐりの出汁を使っており、はまぐりが無ければ提供できない。納得いくものしか出さないところに、店主のこだわりが見て取れる。そのかわり、その日入荷した食材を使った「裏メニュー」もあり、Facebookページで紹介されていることもある。稲荷寿司もメニューには無いが、電話かテキストで注文しておくとしておいてもらえる(時価)。当面は定休日無しとのことだが、あらかじめFacebookページやテキストで確認してお出かけをお勧めする。(悦)

Oden House & Eatery
Cartimar Market, Pasay City
営業時間: 午前6時～午後4時半
電話: (02) 817-9289
(0918) 948-1012

EL CIELITO Makati




EL CIELITO Sta. Rosa




良い部屋、料理とサービス、納得の
お手頃価格でご提供させていただきます。

EL CIELITO HOTELS www.elcielito-hotels.com

El Cielito Makati 804 A. Arnaiz Avenue Makati City Tel. (02)815-8951 to 54
El Cielito Sta. Rosa Sta. Rosa-Tagaytay Road, Sta. Rosa City, Laguna Tel. (049)541-2980/81

ディスカバリーツアー 特別企画
当社お勧め オリジナルツアー!!

A チェンマイ・イーベン祭りとスコタイ遺跡見学 先着 12名様限定特別ツアー
★出発日限定：11月1日(水)～11月5日(日) **4泊5日**
ツアーお勧め内容・ポイント：①世界的に有名なチェンマイ・イーベン祭りに特別に参加!! ②充実な観光盛り沢山!! ③スコタイ遺跡観光!! ④アユタヤ遺跡観光!! 朝食：4回 昼食：2回・夕食：2回付き \$851/1名様(2名1部屋利用) ※地上費用
※上記ツアー代金は、6名様以上の参加があった場合

B 活火山のマヨン山観光とレガスピ観光(陶芸体験) **2泊3日**
ツアーお勧め内容・ポイント：①マヨン火山(バギー乗車観光) ②1814年のマヨン火山噴火ガクサワ教会跡などの史跡の観光も満喫 ③フィリピンでは珍しい陶芸見学と陶芸体験 ④滞在中：全食事付
P20,650/1名様あたり(2名の場合) ※地上費用

※上記各ツアー A・B は、現地地上手配代金となり、航空券は含まれておりません。
当社にて航空券手配可能です。 (お気軽にお問い合わせください。)

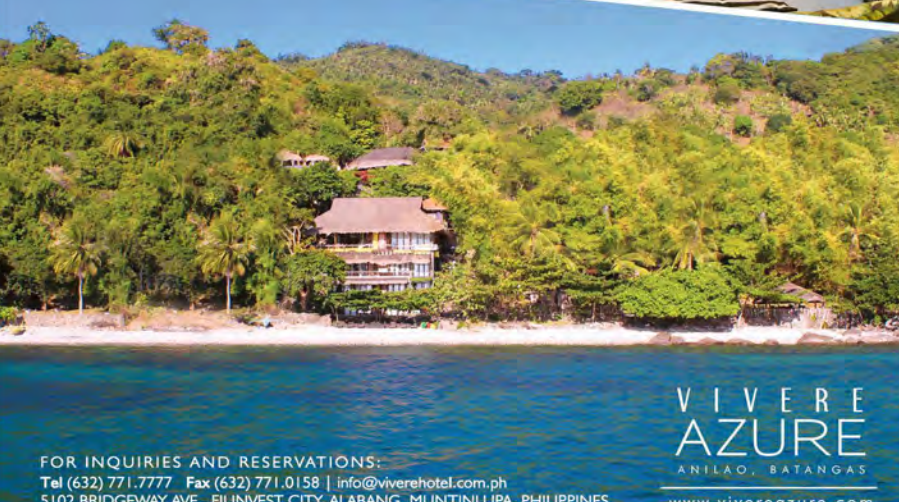
Discovery Tour, Inc.
企画販売会社：ディスカバリーツアー株式会社 301 G/Floor Sagittarius Bldg., H.V. Dela Costa St., Salcedo Village Makati
営業時間：平日(月～金) 9時～18時、土曜日 9時～12時、日・祝日はお休み
電話：812-3328 FAX：817-4617 Home Page：www.discoverytour.ph
担当者：早川 hayakawa@discoverytour.ph 内線 107 / 山口 yamaguchi@discoverytour.ph 内線 203
高橋 ktakahashi@discoverytour.ph 内線 108 詳細・ご不明な点は下記当社担当者まで。

VIVERE HOTEL & RESORTS
www.viverehotel.com.ph





the nest
dining in the sky



VIVERE AZURE
ANILAO, BATANGAS
www.vivereazure.com

FOR INQUIRIES AND RESERVATIONS:
Tel (632) 771-7777 Fax (632) 771-0158 | info@viverehotel.com.ph
5102 BRIDGEWAY AVE., FILINVEST CITY, ALABANG, MUNTINLUPA, PHILIPPINES

Networld Hotel
SPA AND CASINO



33% 割引

ネットワークホテルの2泊目が
になります





A member of: **Jipang Group of Companies**
World Class Japanese Service within Your Reach!

JIPANG BLDG., ROXAS BOULEVARD cor. SEN. GIL PUYAT AVE. PASAY CITY, PHILIPPINES 1302
TelNo: (632) 536-7777 Fax: (632) 536-5835
www.jipang-group.com | Email: sales@networldhotel-manila.com

このクーポンを渡してネットワークホテル
の2泊目が**33%割引**になります
詳しくは www.jipang-group.com/networld-hotel をご参照下さい。

フィリピンでバレエを観る

フィリピンでバレエを観ると言っても、ピンとこない方も多いだろう。まず、どこで何を観ればいいのかかわからないし、バレエのような「高尚な芸術」には縁がないと言う方もいるかもしれない。だが、バレエの舞台は冒険物や恋物語をダンスによって演じていくものか、あるいは古典演目の見どころの抜粋とコンテンポラリーの小作品などを組み合わせてオムニバス的に見せるものも多く、通常、予備知識がなくても楽しめる。

チケットが高価で入手も困難な日本と違い、フィリピンならチケットも安く、500ペソ程度から高くても2000ペソ程度で購入できる。一階席（オーケスト

ラ席）の舞台近くでじっくりと観ることができるのも嬉しい。

クラシカル・バレエと言っても、トゥシューズにチュチュで踊る古典作品ばかりではない。フィリピンの伝統舞踊や伝統音楽、あるいはフィリピンの歴史を描いたオリジナル作品も、きらびやかで、フィリピンの文化理解にももってこいだ。

海外で活躍しているフィリピン人ダンサー達の帰国公演や、外国からのゲスト・ダンサーを迎えた公演もあるので、バレエ・ファンの方はもちろん、観るのは初めて、という方も一度足を運んでみてはいかがだろうか。（悦）

Information

フィリピンのバレエ団

マニラには3つのプロのバレエ団が存在する。バレエ・フィリピン（BP）、バレエ・マニラ（BM）、フィリピン・バレエ・シアター（PBT）である。それぞれのバレエ団と、年内の演目を紹介していこう。

バレエ・フィリピン Ballet Philippines (BP)

CCP(フィリピン文化センター)所属カンパニーで、設立は1969年。ネオ・コンテンポラリーや前衛的なバレエに力を入れているのが特徴。

「ガラ・セレブレーション」(8月18日から20日)

海外で活躍するBP出身のバレエ・ダンサー達が帰国、フィリピン・オリジナルのダンスやクラシカル・バレエ「ライモンダ」の一部など。BPの最初の芸術監督アリス・レイエスの再就任記念公演。

「ザ・エグゼンブラース」(10月20日から22日)

1970年代から80年代のバレエ・フィリピンのオリジナル作品を集めた公演。

バレエ・マニラ Ballet Manila (BM)

1980年代に旧ソ連のキエフ・バレエ団（現マリインスキー・バレエ団）のプリマになったことで知られるリサ・マクハ・エリザルデが主宰。劇場はCCPの隣のスターシティ内のアリウ・シアター。

「イーボン・アダルナ」(8月26日～27日、9月2日～3日)

15世紀に書かれたフィリピンの不思議な鳥にまつわる冒険物語

「白鳥の湖」(10月7日～8日、14日～15日)

白鳥の姫と王子の悲恋を描くバレエの名作。

「白雪姫」(11月25日～26日、12月2日～3日)

ディズニーでも人気の物語を、オリジナルの振付でバレエ化。

フィリピン・バレエ・シアター Philippine Ballet Theater (PBT)

BPと同様に、CCPの所属カンパニーとして、年に3回CCPで公演を行っている。1970年代から80年代にかけてマニラに散在した小規模のバレエ団が集まり、エドサ革命後の1986年に創立。オリジナル作品の他、古典作品に力を入れている。

「メリー・ウイドウ」(9月)

フランツ・レハール作曲のオペレッタをベースにしたコメディ。

チケット等のお問合せは Ticket World や各劇場、各バレエ団まで。



フィリピン・バレエ・シアター(PBT)による「フィリピン・コミックス(ダルナ)」より 村のフィエスタのシーン(2017年5月)
Photo courtesy of Erica Marquez-Jacinto (<http://artturningpointe.blogspot.com/>)

フィリピンで活躍する日本人

クヤ・オムライス

愛作

ハボン・スリー

KUYA OMURICE、AISAKU、HPN3 のコラボがネットで話題

ここ数週間、フェイスブックをはじめ、ネット上で、あるミュージックビデオが注目を集めている。

動画の持ち主はフィリピンで活躍する日本人歌手 AISAKU (横川愛作さん)。話題の動画は現地のタガログ語ソングの和訳版を AISAKU が歌うミュージックビデオだ。そしてその動画で注目を集めたのがカフェの店員役を演じる KUYA OMURICE (オムライスお兄さんの意味)、そしてお笑い芸人の HPN3 (ハボン・スリー) だ。

「僕のものになって / AKIN KA NALANG」と言うタイトルのミュージックビデオはフィリピンの有名なバンド itchyworms の名曲を AISAKU と HIROAKI HORIE

が正式和訳したもの。Teeradio ページでは200万再生を突破。動画が面白いことはもちろん、日本語とタガログ語の歌詞を両方勉強できる内容が注目を集めている。

KUYA OMURICE (佐和空彌さん) はオムライスを使ってフィリピンの貧しい子ども達を支援しようとボランティア (チャイルド・ホープ・フィリピン) とリサーチ活動をしている日本人学生だ。現地テレビのニュースや SNS (インターネット交流サイト) で話題となっている。韓流スター似のルックスとその活動が話題となり、またたく間に有名人となった。

AISAKU は2012年に TED ITO (テッド伊藤) の「IKAW PA RIN」のカバー



AISAKUがギターを奏でHPN3が盛り上げる、見ていて楽しいミュージックビデオ

アルバムを発売、コマーシャルやドラマなど幅広い分野で活躍中。また EAT BULAGA (GMA7) の YOU'RE MY FOREIGNOY 等でも話題を呼んだ。今年6月に行われた東京上野公園のフィリピンフェスティバルでも出演し、タガログ語の曲の和訳版を披露。現在は英・日・タガログ語の同時通訳と司会も行っており、活動の幅を広げている。

そして動画のあらゆるところで笑い感を出してくれているのは吉本興業の「フィリピン住みます芸人」、HPN3だ。堀越祐樹さん、井上和夫さん、田中一樹さんの3人で結成され、フィリピンと日本人向けにアレンジしたネタがイベント等で大人気だ。

ミュージックビデオに続く3者のコラボ第二弾が期待されている。（文責・編集部）

動画リンク

teeradio : <https://www.facebook.com/teeradio/videos/1447530841982734/>
youtube : <https://youtu.be/cH3q3iTKRis>



SNSでまたたく間に有名人になった KUYA OMURICE (佐和空彌さん)



僕のものになって / AKIN KA NALANG
(Boku No Mono Ni Natte)
Japanese Words By Aisaku Yokogawa & Hiroaki Horie

みなさん、こんにちは! Kumusta kayo? 「今日、タカサワって言葉を知ったよ」とお友達のNさんから、ラインが来ました。あるご家庭の奥さんがとっても優しい方なのに、ご主人が「タカサワ」なんだとか。「ああ、タコト・サ・アサワ (takot sa asawa) のことですね?」と私。タコトというのは怖がることで、アサワは配偶者のことですから、タコト・サ・アサワというのは恐妻家のことなんです。フィリピンにはタガログ語をわざと日本語っぽく発音する冗談が多くあります。聞いている日本人には何が面白いのか、サッパリわからないこともあるのですが、「タコト・サ・アサワ」を日本語っぽく「タカサワ」と言ったのは、もしかするとそういう冗談なのかもしれません。同様に「タコト・サ・アサワ」を省略して「タクサ」と言い、「僕は日本の『ヤクザ』とは関係ないけど、『タクサ』のメンバーだよ、つまり『タコト・サ・アサワ』さ、はっはっは」とか、同様に「ユコ・サ・アサワ (yuko sa asawa = 奥さんにお辞儀ばかり)」という言葉が縮めて「僕は『ユコサ』のメンバーだよ」なんて言ったりします。

Filipino World 第9回 takot sa asawa 「タコト・サ・アサワ」 (奥さんが怖い) フィリピン語 アレ・コレ

「アンダー・デ・サヤ (under de saya)」という言葉もあります。「アンダー」はもちろん英語で、「デ」も英語の the をフィリピン風に発音したもの、そして「サヤ」はスカートです。「スカートの下に隠れている」つまり、尻に敷かれているという意味になります。

また「あの男性はティガス (tigas『硬い=

硬派』だよ」と言ったりします。さぞかしガチガチの硬派の男性なのかと思ったら、実は奥さんの「ティガ・スンド tiga-sundo (お迎え係)」だったり「ティガ・サイン tiga-saing (飯炊き係)」という意味だったりします。実際、フィリピン人男性は家事や子育て、奥さんの送り迎えを厭わない人が多いのです。フィリピン国家警察のデラ・ロサ長官も「パト (石)」というニックネームで呼ばれるほどの硬派ですが、テレビのインタビューで「自分には怖い物が三つある。それは神様と妻とお化け。」と答えています。

フィリピン文化は、男は男らしく、というラテン系の「マチスモ」の文化だと言われますが、実はフィリピンには優秀な働き者の女性が多く、家庭内の大事なことは奥さんがウンと言わなければ何も進まない女系社会でもあるのです。2016年10月に世界経済フォーラムが発表した「男女平等ランキング (ジェンダーギャップ2016)」では、世界144か国のうち、フィリピンは世界第7位。日本は世界111位ですから、フィリピンの方が経済や政治の分野で女性が断然多く活躍して

いることがわかります。そうしてみると、フィリピンの男性が「タコト・サ・アサワ」なのは、あながち冗談ではなく、本当なのかもしれませんね。



文: デセンブラーナ悦子



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

深夜にしっかりとしたものを食べたい時に有り難い店

ラーメンもおすすめ!

I7 Japanese Bar & Restaurant

ティー セブン

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

夜6時~朝6時まで営業!

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

La Maison GOLD

Business Lounge

SERVING YOUR LIFESTYLE

最初の1時間無料
First hour is on us!

REMINGTON HOTEL
NEWPORT CITY

Mezzanine, Remington Hotel, Resorts World Manila, Pasay City
For Inquiries and Reservations: (02) 358-2994 / 09566617921

LE SALON

LUXURY LOUNGE

最初の1時間無料
First hour is on us!

f LESALONLUXURYLOUNGE
NEW WORLD MAKATI HOTEL, ESPERANZA ST., MAKATI AVE
MAKATI CITY

For Inquiries and Reservations:
DAY: 0917 581 3572 / 0915 564 8696 NIGHT: 0916 764 0080 / 0920 583 1777

Madame Wong's

KTV LOUNGE

REMINGTON HOTEL
NEWPORT CITY

2nd Floor Remington Hotel, Resorts World Manila, Pasay City
For Inquiries & Reservations: 0905 347 56 60 / 02 358 2994 / 0956 661 79 21

ハロハロ・ノート

～とっておきのフィリピン～

第8回
ストリート
フード特集

フィリピンのストリートフード特集 Philippine Street Food

東南アジアに来たらストリートフードを食べる！と楽しみにしていたのに、フィリピンではストリートフードが楽しめない、とガッカリしている方はいませんか？そんなあなたのために、今回はとっておきのストリートフード特集です。



taho タホ

その① タホ
タホはプリンくらいの柔らかさに作った豆腐です。これにタピオカと黒蜜をかけてくれるので、混ぜて食べます。住宅地などでは朝「タホー」と物売りが売りに来ます。朝食代わりに人気があるので、オフィス街にも物売りが売りに来ることもあります。中華系の豆腐を売るお店などではタピオカの種類など、トッピングの種類を選べます。



puto bumbong プト・ブンボン

その② 餅菓子

フィリピンには様々な種類のもち米を使った餅菓子があり、朝食やおやつに食べます。地方によって違いはありますが、一般的にチ

マキ状にバナナの葉などで巻いてあるものは「スーマン」、蒸しパン状のものは「プト」、様々な色の餅を重ねた物は「サピン・サピン」、直径5センチほどのプリンのような形の茶色い餅は「クッチンタ」と呼ばれます。正月や春節に食べる中華風の餅は「ティコイ」と呼ばれます。ティコイは卵につけてフライにして食べますが、それ以外のものは削ったココナッツをかけて食べます。市場などで売られていることが多く、その場で食べるより、持ち帰って食べる場合が多いですが、それぞれの地方に特色のある餅菓子がありますので、行った先々でその土地の餅菓子を食べてみるのも楽しいですね。

その③ ビピンカ

ビピンカも米を使ったケーキ状の菓子ですが、塩タマゴが入っていて、上にチーズがかかっており、バナナの葉で蓋をしたあと、炭火で香ばしく焼いてあります。マニラで売られている物は、小麦粉で作ったものが増えていますが、伝統的な米粉で作ったものの方が美味です。クリスマスが近づくと教会の朝のミサに合わせて売られることも多く、ウベ（ペニヤマイモ）で色付けした「プト・ブンボン」と呼ばれる餅菓子と共に、クリスマスの風物詩ともなっています。どちらもやはり削ったココナッツをかけて食べます。



banana cue バナナキュー

その④ バナナキュー、カモテキュー

調理用のバナナ、「サバ」を揚げて、リンゴあめや大学芋のように飴にからめ、バーベキューの串に刺したのがバナナキュー、同様に輪切りにしたサツマイモ「カモテ」を揚げて、飴にからめたのがカモテキューです。

その⑤ トウロン

サバ・バナナとジャックフルーツ「ランカ」を巻いて揚げた春巻きです。ランカの香りで蛋白なバナナが濃厚な味に変身します。上記「バナナ・キュー」と並んで、代表的なおやつです。



バナナの皮で手巻きした「スーマン」を売る女性。餅菓子はこのようなかごに盛られて売られていることが多い



camote cue カモテキュー

turon トウロン

その⑥ フィッシュボール、スクイッド・ボール
丸い魚の練り物を油で揚げて団子状に串にさしてくれます。魚の練り物がフィッシュボール、イカの練り物がスクイッド・ボールです。瓶に何種類かの辛さの甘酢が用意されているので、好みの辛さの甘酢にからめて食べます。もちろん二度漬けは禁止ですよ！

その⑦ 茹でピーナツ、揚げピーナツ

殻ごと茹でた「ニラガン・マニ」と、殻をむいて薄皮をつけたままニンニクと一緒に揚げた「アドボン・マニ（アドボにしたピーナツ）」があります。



kwek-kwek クエック・クエック

その⑧ クエック・クエック

オレンジ色の丸い揚げ物「クエック・クエック」は、ウズラのゆで卵の天ぷらで、衣がオレンジ色に色付けされています。ウズラの卵を英語の「クエイル・エッグ」が縮まって「クエック」になった、という説があります。

その⑨ イーサウ/イハウ・イハウ

フィリピン風に甘辛く味付けした串焼きや、ホルモン焼きがこちら。鶏肉以外にもポークバーベキューもあります。甘酢につけたり、カラマンシと醤油で食べたりします。昼食や夕食のおかずとしても食べられますが、小腹がすいた時におやつとしても食べられます。

その⑩ パレット

アヒルの受精卵を16～18日程度育てて孵化しかけたものをゆでたのがパレットです。これを食べずしてフィリピンに来たと言うなかれ、と言うほどの定番ですが、実は同じものがベトナムやタイ、カンボジアにも存在します。パレットの売り子は薄暗くなったころ、道端で籠に入った熱々のパレットを売り始めます。殻の剥き方にはコツがあり、卵の尖っている方は固い白身がはいっているのので、卵の丸く平らな側の一番先に穴を開け、そこから汁を飲んでから中身を食べます。塩か酢をつけて召し上がれ。

ここに挙げた以外にもいろいろなストリートフードがありますが、誰がどこでどのように用意したものかわからないだけに、やはり食べる際に注意は必要です。できるだけ新鮮な物を、清潔に扱っている所を選んで、安全にストリートフードを楽しんでくださいね。（悦）



イカの干したものをあぶり焼きしながら売っている光景もよく見られる。香ばしく、また増加減も絶妙

bibingka ビピンカ



suman スーマン



MJCC (マニラ日本語キリスト教会) フィリピン生活応援プログラムのご案内

英語教室

ベテランの講師が
自信を持って話せるように指導
開始：2017年10月3日（火）
毎火曜日 中級クラス 9時半～11時
初級クラス 10時半～12時
参加費：10週 2500ペソ

心が豊かになるための 子供の聖書クラス



学校では学べないことを楽しく教えます。
毎週日曜日 午後1時半～2時半まで
参加費：無料



子育てママの読書会

子育てに関する本から知恵を
学んでみませんか。
第1・3水曜日
午前10時から11時半
参加費：無料

全てのプログラムはレガスピ・ヴィレッジのユニオン・チャーチ・オヴ・マニラ（UCM）の5階で行っております。お問合せ、参加ご希望についてはゲレロ馨（携帯電話 0917-3010502、Eメール：kaoriguerrerojp@yahoo.co.jp）野村幸代（携帯番号 0917-1477985 Eメール：yukigeronimo@gmail.com）まで。住所：MJCC c/o Union Church of Manila, Legaspi St. Cor Rada St., Legaspi Village, Makati, Metro Manila



投稿
写真

発足当時の5カ国代表の銅像が立つ アセアン・ガーデン マニラ市イントラムロス内

ASEAN Garden in Intramuros

by: Kei Nomura

フィリピンは今年の東南アジア諸国連合（ASEAN）の議長国だ。8月初旬にはマニラでASEAN外相会議が開催。「アセアン・ガーデン」は今から半世紀前、タイでのASEAN発足を記念して作られた公園だ。

ASEAN 原加盟国はフィリピンとタイ、インドネシア、シンガポール、マレーシアの5カ国（現在は10カ国）だった。当時のフィリピンはマルコス政権が誕生してまだ2年目。1人当たりのGDPはアジアの他の国々を先行するなど将来も期待されていた時代だった。アセアン・ガーデンは

まさにその時期に整備されたものだ。タイのバンコクでの設立にフィリピン代表で出席したのはナルシソ・ラモス外相（ラモス大統領の父）だった。

イントラムロスの城門のひとつ、パリアン門を出てすぐの左手にあるアセアン・ガーデンは、頑丈そうな石橋を渡ったところにある。約300平米の敷地には1967年の発足当時の外相や首相の銅像が5基、石の台座の上に円形に並んでいる。ヤシの木や熱帯樹が木陰をつくり、昼休みの時間になると近くのライシウム大学の学生たちの憩いの場所にもなっている。

CEBU セブからの通信

健康第一!!

セブのお金持ちトレンド No.1

by: 蝶谷正明（セブ在住）

最近のセブのお金持ちのトレンド No.1は健康だろう。私の住んでいるビレッジでも、朝夕にはフィリピン人、外国人の老若男女がウォーキング、ジョギング、サイクリングに汗を流している。アップダウンの激しい地形なので「無理しないほうがいいよ」と声を掛けなくなる姿も目に入ってくる。皆さん何事も形から入るのがお好きなのか、いかにも高そうなウェアやシューズ、自転車に至っては数十万円もするようなものに乗っている。

私も一時ウォーキングに凝ったことがあった。出社前に40分ばかり山道を登ったり下ったりするのだが、ただ長い時間や距離を費やすよりはるかに良い運動になる。普段体を動かすことのない不健康至極の人間にとっては最初は苦行だが、いつの間にか酔いしれてくる。

数年前、血圧と血糖値が高くなったことがあり、ドクターからこの程度なら薬を飲むよりも食事療法と運動が良いと勧められたのがきっかけだった。一念発起、清水の舞台から飛び下りる覚悟で始めたのだが、市内に比べ

るとひんやりした空気、鳥のさえずり、海が見えたり、山が迫ってきたり。他所様の家のデザインや庭の様子を見るのも一興。飽きないのだ。毎朝挨拶する顔見知りが出来たり、結構楽しい。ドクターのアドバイス通り、数値は改善され、1年後には80kgの体重は65kgにまで落ちた。着るものがダブダブになったのには閉口したが、身体が本当に軽くなり、何事にも前向きになったような気がした。

モールに行けば、日曜の早朝から大勢がヨガやズンバに励んでいる。車で走っていると道端でズンバ大会に出くわすことにも慣れてきた。スポーツジムは雨後の筍のように至るところに出来、それなりに賑わっているようだ。

食事に関しても、つい4、5年前まではちょっと大げさだが、フィリピンの人たちが健康に気を使うなんてことは考えられなかった。言い古されているが、大量のご飯と甘じょっぱい脂身たっぷりの肉、そして野菜を食べない、甘いもの大好き、その上体を動かさない。

それが本当に変わってきた。スーパーに行

けば有機野菜のコーナーがある。日本よりも高そうだが、サラダの素材の種類と質は以前では到底信じられないほど向上し、各種スプラウトや豆苗なども並んでいる。我が家は豆腐屋さんから、出来立ての中国豆腐を買っているが、濃厚な大豆の香りとしっとりした食感、昔の木綿豆腐だ。我が家で作る油揚げの出来たてを何も付けずにそのまま食べるのが最高だし、味噌汁はもちろん、大根、サトメなど出汁を利かせて煮物も、フィリピンの友達に好評。彼らの伝統的な食事の対局にある和食を単に健康というだけでなく堪能している。

我が家の近所にベジタリアンのホームレストランが出来た。野菜と豆、豆腐などでこんなにバラエティーのある料理ができるのかと驚くほど。塩分や油を控えたインターナシヨ



スーパーに行けば有機野菜が品数豊富に陳列されている

ナルなレシピ。主食はブラックライス（コメの仲間ではない）、玄米、赤米、キヌア、アマランサス等々。3、4年前だったら、開店即廃業だったのではないかな。いつ行ってもお客さんが絶えない。

そういえば、セブ唯一の手打ち蕎麦屋の常連さんの殆どがフィリピン人。

フィリピンは音を立てて変わりつつある。そしてその変化は我々が在比の外国人にとっても、美味しいもののようなのだ。

雨の日プロモ

ファミリー 短期休暇パッケージ

- ・デラックスルーム
大人2名様、子供2名様用
- ・ウェルカムフルーツの盛り合せ
- ・ビュッフェ式の朝食 4名様分

1名様あたり1,125 ペソ（×4名様）

* チェックインいただくと屋上プールとフィットネスセンターがご利用になれます。



ご予約は下記まで。

(02) 526 0888 or 559 9890 ext. 8888

reservation@armadamaniila.com

armadahotelmanila.com ArmadaHotelManila

ARMADA
HOTEL MANILA

HERALD SUITES Solana



すべて込みで \$75++

(料金は予告なく変わることがございます)
皆様のご予約をお待ちしております。

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、喫茶屋、
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）



www.heraldsuites.com

2914 Finlandia cor. Einstein Sts. Makati City

ヘラルドスイーツ・ソラナ — 都会の「隠された宝石」

Tel. 336-6151 to 53 / 844-7733 E-mail: solanaheraldsuites@yahoo.com.ph

PUERTO GALERA OCEAN CLUB

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!



海と太陽と 笑顔の島

- 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 ナイスファイトでした!

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

萬里 BANRI NOODLE HOUSE

sushi bar and japanese restaurant

地元の人に絶大な人気を誇る
老舗の日本食レストラン。たくさんのファンがいます。
新鮮なネタを厳選したお寿司や、丼物、麺類など、
和食から中華まで品揃え豊富で常連の舌も飽きさせません。日替わりランチメニューも豊富で常時10
種類ほどあります。毎日少しずつ入れ替わるランチ
を楽しむのも好いですね。



ラブラボ店 Tel. (032)341-3720
Hiway Pusok, Lapu-Lapu City
月-土: 11:00am - 2:00pm / 5:30pm - 10:00pm
日: 11:00am - 10:00pm

パニラッド店 Tel. (032)234-0788
Crossroads Mall, Banilad, Cebu City

日比聖書教会

マニラで教会を探している方いませんか?
元気いっぱいなブレイス＆ワークショップ!毎週楽しみな特別賛美、神様の事をもっと知る事の出来るメッセージや礼拝後の楽しい昼食会(カレーの会)とお茶会!聖書物語や工作、ゲーム等を用いて子供達も楽しく聖書を学べる教会学校。
(毎週日曜午前9時より教会学校・午前10時より日曜礼拝)

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アートや手品を教わる事も!?

教会学校の先生(長女の愛ちゃん)
私の自慢のカレーを食べにおいでね~
横川幸子牧師夫人(通称「さっちゃん」)
バレーアート親子(横川知親牧師・長男の愛作君)

賛美とメッセージは英語と日本語で!フィリピン人も日本人も、韓国人も誰でも仲良く礼拝に参加!
日本語の賛美の時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、クリスマスでなくとも教会に興味のある方はぜひいらして下さい。

住所 14 G. Reyes St., San Juan, Metro Manila 目印 Pinaglabanan, Broadway Centrum
電話番号 724-4368 / 726-4465 まで E-mail: aisaku.jazz@gmail.com

フィリピンで
37年間日本人教会
やっています!

Philippine Retirement Authority



SRR Visa
Special Resident Retiree's Visa

冒険とは?

アドベンチャー

- 1 非日常的で、エキサイティングな経験を試みる
- 2 普段避けていたことにも大胆になってみる
- 3 フィリピンでリタイア生活をおくってみる...

pra.gov.ph
(02)848.14.12

— フィリピンでリタイア生活を体験しよう —
PHILIPPINES

QQ English®

**見学・無料体験クラス受付中
(オンラインレッスンポイント進呈中)**

第1位
2014年度
オリコン
顧客満足度ランキング
オンライン英会話
総合

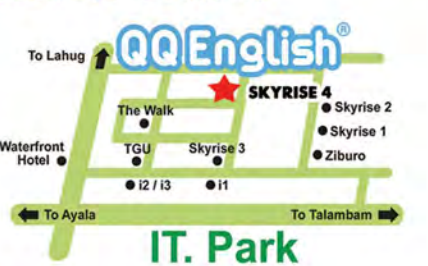
2014年度オリコン顧客満足度ランキング
オンライン英会話部門 総合1位

各メディアで話題急上昇中のQQイングリッシュ
でハイレベルな“英語体験”をしてみませんか?
NHK、日経ビジネス等にも掲載!



カラメゾット正式認定校
カラメゾットとは、イギリスで生まれた実践のメゾットで、知っている英単語や英文法を翻訳や考え込むことなくすばやく引き出す「英語脳」を訓練する集中型トレーニング法です。

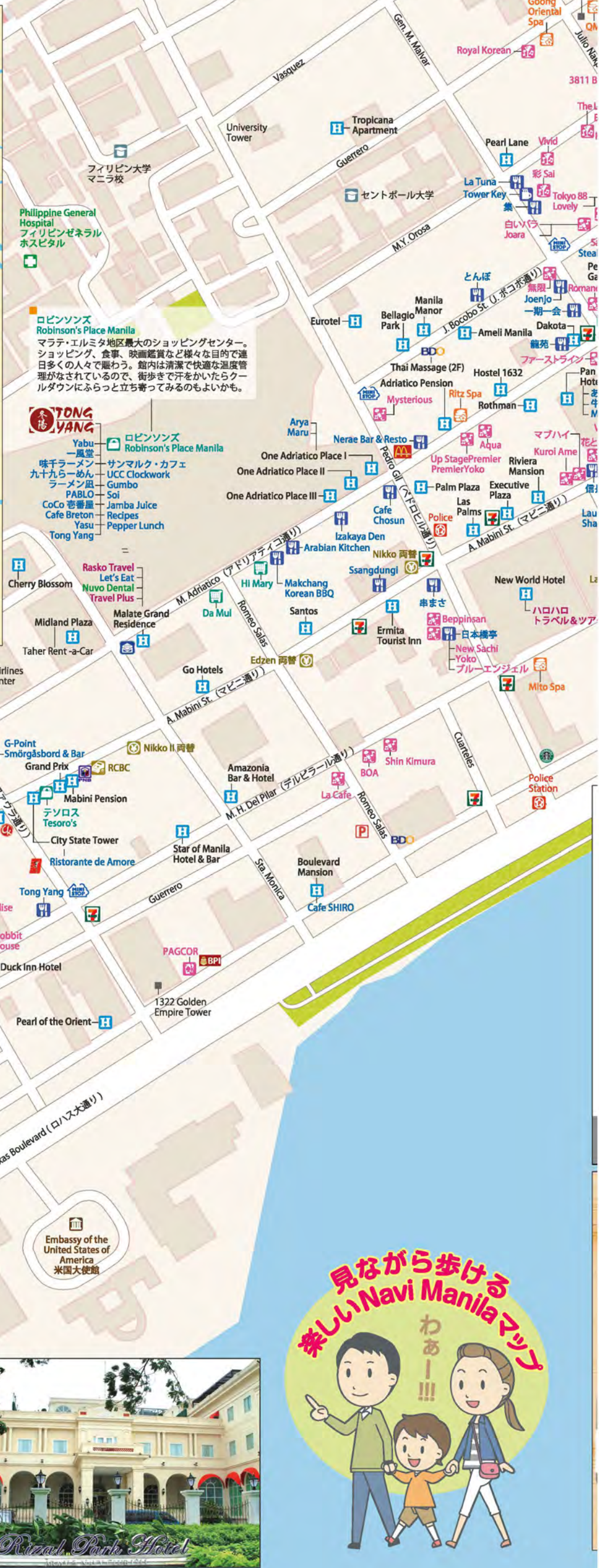
ネット環境が快適、耐震設計の施設
TESOL資格保有教師の高品質な授業
オンライン・オフラインを併用した継続的な学習



お問合せ
032-479-9411(日本語対応)
Email: info@qqenglish.jp Web: www.qqenglish.jp
Address: 8th floor, Skyrise 4, Asiatown I.T.Park, Cebu City









エルミタ・マラテ地図

Ermita - Malate

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

ナビ・マニラに広告を
だしてみませんか？

▶1段 P7,000
▶1頁 P42,000
(6段)

人気の
Freepaper!

▽12ページ/全紙カラー
▽サイズ:横26.8cm×縦37.5cm
▽発行部数:10,000部
▽セブでも2,500部配布いたします。

「はっちゃん」「てっぺん」「山崎」など日本
食材店、ホテル、レストランで配布してい
ます。まにら新聞の読者の皆さまには折り
込んでお届けいたします。

お問い合わせは まにら新聞広告部までお気軽にどうぞ
Tel: 890-8480 / 551-8238 またはE-mailにて
Email: jpdsk@manilashimbun.com(英語)

イロイロ市に日系人会日本語教育センターが開校しました

Lot 17 Block 7, Bankers Village IV,
Tabuc Suba, Jaro, Iloilo City

日本・フィリピンボランティア協会のパイロットプロジェクトとして設立

- TESDA 認可 ●N4 及び N5 レベル
- 日本語を学んで日本で働きたいとの意欲を持った生徒多数



当校は日本語教育に専念しております。生徒の日本就労について支援・協力をして頂ける良
心的な会社を求めています。関心が御座いましたら下記までご連絡をお願いします。

日本フィリピンボランティア協会 ☎(03)5384-9536 網代正孝 携帯 (090)4724-5533
E-mail: jpva@mua.biglobe.ne.jp



業界最速対応/人に寄り添う丁寧なマッチング
フィリピンの人材紹介は私たちにお任せください!

REERACOEN neocareerGROUP

☎(+63)2-893-9347 / ☎(+63)906-493-2364 (24時間・日本語対応) 地球儀 www.reeracoen.com.ph



SÄNTIS Delicatessen
世界中の味をご賞味ください



www.santis-deli.com

CUOMO SALVATORE & BAR

本格ナポリ料理をフィリピンの皆様にも...

for reservations ☎(02)946-3072 ・(02)946-3073
Uptown Parade Mall, 9th Ave. cor 38th Street, Bonifacio Global City
salvatorecuomoph.com



日常生活から
ビジネスまで
フィリピンの基本情報が
満載!お家に、オフィスに、
必携の一冊!

マニラ生活電話帳 2017年度版

マニラ駐在、観光、出張、長期滞在者のためのホットな情報を満載!

好評発売中!

下記直販店にて販売しています!

日本食料店: はっちゃん、山崎
ホテル売店: ダイヤモンドホテル

掲載内容: 電話帳、主要地域のマップ、日系企業ダイレク
トリー、大使館情報、フィリピンについて、等

価格
800ペソ

配達料は無料! (ホテルへもお届けいたします) お問い合わせは (TEL:807-8918) まで

Travel

世界で最も美しい島・パラワンへ

文・写真 富田すみれ子

環境に優しいリゾートの実現

Daluyon Beach and Mountain Resort



敷地内には色とりどりの花や緑があふれていて、草花に寄ってくる虫たちもまた多彩だ。庭の池ではオオトカゲの姿がみられることも



運が良ければコテージが面するビーチを独り占めできる

波の音で目覚め、ビーチに建つコテージの扉を開けると、ホワイトサンドのビーチの向こうに青い海が広がる。コテージ12棟は全てオーシャンフロントで、人が少ない静かなビーチを求め、国内外から多くの人が訪れる。ダルーヨン・ビーチ&マウンテン・リゾートは、ルソン地方パラワン州、プエルトプリンセサ空港から車で2時間の所に位置し、首都圏からも気軽に往けるリゾートだ。

ダルーヨンはパラワンを訪れる観光客に人気だけでなく、東南アジア諸国連合(ASEAN)や多くの観光ウェブサイトからも「環境に優しいリゾート」として表彰を受けている。ダルーヨンは、手つかずの美しい自然が残るパラワン州で、自然と共存するリゾート運営の実現を目指し、挑戦を続けている。

▽世界で「最も美しい島」で

米大手旅行雑誌の人気ランキングで、パラワン島は2年連続「最も美しい島」として首位に輝いた。パラワンは多くの観光客から高評価を受けている通り、海は青く透き通り、島には壮大な山が連なる。世界でも珍しい海の生き物が生息するパラワンの生態系は、この手つかずの大自然が生み出している。

「開発されすぎている自然が残るパラワンだからこそ、環境に優しいリゾートの実現を目指したい」とダルーヨンの総支配人、ブルース・タン氏(26)は語る。リゾート創設者の父親と共にリゾート発展に奔走する期待の若手だ。

▽環境保護に「本気」の取り組み

同リゾートの電気は、各コテージ屋根に取り

付けられたソーラーパネルで太陽光により発電される。コテージを含め、全ての建物は太陽の光が入りやすいデザインになっており、節電対策も講じられる。

雨水再利用のほかに、エアコンも環境に優しいものを設置。パラワンではゴミの分別やリサイクルのシステムが進んでいるため、コテージの各客室でも「燃えるゴミ」「リサイクル用ペットボトル・缶」など全5種類のゴミ箱が設置されている。

「エコフレンドリー」をうたうリゾートは多い中で、ダルーヨンの「本気」の取り組みは観光業界でも高い評価を受ける。ASEANからは「環境に優しいリゾート」として2年ごとに開催される表彰で2012年から3回連続、表彰されている。比で3回受賞したのはダルーヨンだけという。

他にも観光ウェブサイト・トリップアドバイザーなどからも宿泊客の満足度が高かったとして何度も表彰を受けている。

▽日本へも売り込み

6月末、観光省のテオ長官は日本を訪問し、観光庁を表敬訪問。東京、大阪、名古屋の各都市をフィリピン各地のリゾート施設・ホテル関係者と共に巡り、日本の旅行会社と商談会を行った。ダルーヨンのタン氏もパラワンを代表して日本訪問に参加。セブなどに比べて日本ではまだ認知度が低いパラワン観光を売り出した。

ダルーヨンの宿泊客の80%は外国人と、比人よりも圧倒的に外国からの訪問が多い。12棟あるコテージは1棟をのぞき1階部分と2階部

▽アクセス

パラワン州の州都にあるプエルトプリンセサ空港から車で2時間の所にあるサバン・ビーチに位置する。空港からの行き来は、道中が山道のため、ホテルの有料送迎サービス、もしくは現地の運転手付きレンタカーなどの利用が便利。

Sabang Beach, Brgy. Cabayugan, Puerto Princesa, Palawan



分で分かれており、客室は全23部屋。大手の巨大ホテルと違い、少人数で静かな休暇を楽しみたい旅行者に人気を呼ぶ。コテージが面するビーチもプライベートなために、運が良ければビーチを独り占めできる。

また「アンダーグラウンドリバー」の通称で知られ「新世界7不思議」にも選ばれた、プエルトプリンセサ地下河川国立公園からパンカ(小舟)で15分という近さも同リゾートの魅力。同国立公園は世界遺産にも登録されている。

(とみた・すみれ子)

コテージは大手の巨大ホテルと違い少人数で静かな休暇を楽しみたい旅行者に人気を呼ぶ



地球上で最高のパーティーを!

センターステージでもっと楽しもう!!

CenterStage 歌って、踊って好みのスタイルで楽しもう!

素敵なパティールーム!

ROCKSTAR VIPSUITE Mall of Asia
SM MALL OF ASIA PASAY
Bldg. C, SM by the Bay Seaside Blvd, Pasay City
Tel. Nos: 401-5480, 401-5538, 403-3730
Mob. 0917-385-6729, 0918-355-4626, 0932-383-0478
centerstagektv www.centerstage.com.ph @centerstagemoa

BIG ROOM Jupiter Makati
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
centerstagejupiter@yahoo.com centerstagektv@gmail.com

南 Minami
Cafe & Restaurant

Tel: (02)247-0788 Cel: 0917-4698986
G/F Pan Pacific Hotel Adriatico Square cor. Gen. Malvar Adriatico, St. Malate, Manila

お客様の心もお腹も満たします。

ROBINSONS ADRIATICO ST. GEN. MALVAR
PAN PACIFIC MANILA
MABINI ST.

山の村で手漉き紙アート体験！

by 吉村 瞭 環境NGO「コーディネエラ・グリーン・ネットワーク」インターン



▼ パイナップルの葉の繊維を使った紙布。自然素材ならではの温もりがあります

私もサバ繊維で紙漉きに挑戦！



▲ 志村さんの工房「麻ふれす」にてコンニャク凹版版画製作。後ろにかけてある布、これがまさに紙布です！

バギオの環境NGO「コーディネエラ・グリーン・ネットワーク (CGN)」でインターンをしている吉村 瞭です。バギオ生活も5カ月が過ぎました。ここに来て衝撃的だったことは山のようにありますが、最大級だったのはベンゲット州のボキンという小さな村に住むコンニャクを使った紙布作りアーティスト、志村朝夫さんとの出会いです。志村さんの自宅兼工房では、手漉き紙、紙糸、紙布を使ったアート・ワークショップを行っていて、それに参加したことから志村さんとの付き合いが始まりました。

志村さんの手漉き紙作りは、フィリピンの植物の繊維（主にバナナの種類であるサバの

幹とパイナップルの葉）を素材にしています。その紙を細く割いて縋り、紙糸を作り、それを織ってできた布が紙布とよばれるものです。日本では昔からあった技法ですが、志村さんはこの技術を長い間フィリピンの人たちに伝えてきました（志村さんが紙布づくりを教えたア克蘭州には紙布横丁という通りさえあるのです！）。気の遠くなるような手間と神経を使ってパイナップルの葉やバナナ科の植物の繊維から生まれる紙布は、とても繊細であたたかみあふれる南国の布です。でも、この美しい布にもある弱点が！ それは耐水性です。そう、紙は水に弱いのです。

耐水性を付けるためにどうしても化学的な

ものを使いたくなかった志村さん。行きついた素材はなんとコンニャク！コンニャク芋の粉を水に溶いて紙に塗り、石灰でほんの数分煮たものを糸にし、それをさらに紙布にすることで自然の風合いをそのままに水に強い紙布ができたのです。

何にでも夢になる志村さんのコンニャク実験は続きます。コンニャクに顔料を合わせてインクにすると、凹版の版画に適していることを発見。志村さんの工房を訪ねた人たちの顔写真をモチーフに制作したコンニャク凹版版画作品シリーズが生まれました。そして何より志村さんお手製のコンニャク入りアイスクリームは格別です。コンニャクを加える

ことで舌触りが滑らかになり、とろりと柔らかく口の中でとろける繊細な味わいに。

今年で67歳になる志村さんですが、その留まることない探求心に、若い世代も負けていけないという気持ちになります。

志村さんの住むボキン村まではバギオからジブニーで約2時間。幹線を離れ、細い山道を行く道中、「こんなところに日本人!？」と言いたくなりますが、たどりついた工房では、まるで絵本から飛び出てきたような風貌の志村さんが、トレードマークの紙布で作ったハンチング帽とシャイな笑顔で迎えてくれます。常に一語一語絞り出すように話し、はたちそこそこの私にも不器用ながら真摯に向き合ってくれる素敵な方です。

志村さんの工房「麻ふれす」では、紙漉き、紙糸づくり、さまざまな紙アートのワークショップを、参加者の希望に沿ってオリジナルで企画しています（参加費用は1日一人当たり1000ペソ程度。昼食費込み、交通費除く）。ワークショップの予約やボキン村までのレンタカーの手配は、バギオのゲストハウス「TALA」でも宿泊のお客様を対象に受けています。お気軽にお問い合わせください。

Information

TALA Share & Guesthouse
ホームページ: tala-guesthouse.org
メールアドレス: tala.guesthouse@gmail.com
Facebook: <http://bit.ly/22Ppsr1>

てっぺん 정상 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 G, Ground Floor, Marvin Plaza Bldg., 2153 Don Chino Rocas Ave. cor. Rufino, Makati

日本食レストラン経営者様、必見！
マック・エイシア食品卸売会社

Total Japanese Cooking Solution

弊社はケソン市に事務所を構える食品卸売会社です。フィリピン国内ではビサヤ、ミンダナオ両地方までの配送を受け付けています。調味料各種はケースでの販売はもちろん、全て業務用サイズまで取り揃えています。醤油、サラダ油、薄力粉などの基本的な調味料に加え、生揚げ、ソーメン、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, mcasiafoodtrade@yahoo.com.ph

一生鮮食品が自慢の日本食材店!

Pâtisserie BÉBÉ ROUGE

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

神戸屋 日本食材

豊富な品揃えでお客様の健康的な食生活をサポートいたします。

Hercules St.
Juno St.
Makati Ave.
Jupiter St.
Buendia Ave.

Tel. 807-1107 GF Juno cor. Makati Ave., Bel Air, Makati City・Email: kobeyafoodmart@yahoo.com

HERALD SUITES POLARIS

温かいおもてなしとアール・デコ風の素敵なインテリアに包まれた滞在をお近くのおしゃれな Herald Suites Polarisで お問い合わせはお電話で (02)759-6270-81

EVENT & ACTIVITY イベント & アクティビティ

情報をお寄せください。「ナビマニラ編集部」まで。Email: info@navimanila.com

国内旅行を振興する第28回トラベルマート開催
28th Philippine Travel Mart

【時】9月1日(金)～9月3日(日) 午前10時～
【所】SMX Convention Center (パサイ市モール・オブ・アジア内)
<https://www.facebook.com/Philtravelmart/>
フィリピン最大の国内観光フェア。フィリピン各地の観光課の担当者をはじめフィリピン航空、セブパシフィック航空などの格安航空、ボラカイやパラワン地方のリゾートやツアー会社などがブースを並べ、航空券を販売したりホテル予約を受け付ける。

カダヤワン祭り
Kadayawan Sa Davao
(ミンダナオ島ダバオ市)

【時】8月19日(土)～20日(日)
ミンダナオ島南部の都市、ダバオで催されるカダヤワン祭りは、花やフルーツ、農作物など、大自然の豊穡に感謝する祭りだ。ダバオの先住民であるバゴボやマノボ、マラナオ、サマ(バジャオ)などが独自の衣装で練り歩きながら民族舞踊を披露する「インダック・インダック・サ・カダヤワン (Indak-Indak sa Kadalanan)」がフェスティバルの中心イベント。このパレードは、文化も宗教も歴史もそれ



ぞれに異なる「ミンダナオアン」の大きさと調和、多様性を十分に印象づけるものだ。
翌日曜日には民族衣装を着たパレード「パムラック・カダヤワン (Pamulak Kadayawan)」が行われる。

セブ観音戦没者慰霊祭のご案内

【時】8月15日(火) 午前9時15分
【所】セブ観音慰霊碑前 (マルコポーロプラザ・ホテル敷地内)
* ご参列はセブ日本人会、セブ日本人商工会議所の会員以外の方、どなたでも参加自由です。で大勢の方の参列をお待ちしております。また

献花、寄贈、寄付等も受け付けておりますが出来れば事前にお申し出ください。
セブ日本人会
Tel: 63 (32) 343-8066
Email: info@ja-cebu.com
<http://www.ja-cebu.com/>

《セブ》クラシック・ユース・オーケストラコンサート



【時】8月23日(水) 午後8時開演
【所】Cebu Parklane hotel
1996年にフィリピンの5本の指に入るピアニストのイングリッド・サンタマリアさんがセブ青少年交響楽団を創立。それ以来セブでは8つのクラシカル音楽のグループが設立。中でもクラシック・ユース・オーケストラはサンタマリアさんと共に毎年3回の定期演奏会を開催。8月の演奏会には日本から11人の演奏家を招き大々的に行われます。

「コーディリエラ・グリーン・ネットワーク」と行く日帰り植林ツアー



【日時と場所 (パギオ)】8月12日(土) タベヨ (ベンゲット州の村) 費用: 950ペソ (昼食と交通費含む) 参加人数: 先着15名
お問い合わせはEメール又はFacebookで。
Email: tala.guesthouse@gmail.com
Facebook: <http://bit.ly/22Ppsr1>
※植林は緑を増やすだけでなく地元農家の環境を守ることができます。今回のツアーでは植林のほか地域の伝統料理やグループワークを通じた国際交流も行います。

マアルテー高級工芸品の展示即売会
MaArte at The Pen

【時】8月11日(金)～13日(日)
【所】The Gallery, The Peninsula Manila
Museum Foundation of the Philippines 主催
フィリピンの精巧な手工芸品や織物、高級お土産品や焼き物などの展示即売会。今回はマニラ・ペニンシュラホテル(マカティ市)で開催される。

同窓会・サークル・邦人団体のご案内

明治大学マニラ紫紺会 (瀬村昭寛会長)



明治 & フィリピンという共通項を持つ方々の幅広い交流の場として活動しております。お気軽にお問い合わせください。
定例懇親会と勉強会: 毎月第1・3水曜日

ユニカセレストラン (Unit C, #1036, Hormiga cor. Teresa St., Brgy. Valenzuela, Makati City) <http://www.uniquease.net/>
お問い合わせ: 事務局長 / 中村 八千代、事務局 長補佐 / 金光 淳規
Tel: (02) 519-6406 / (0917) 598-3836
E-mail: junki.kanemitsu@grandline.asia
(facebook: meiji.daigaku.manila.shikonkai)

慶應義塾 マニラ三田会

塾生 OB/OG 注目!! 精鋭よ、集まれ!!
マニラ三田会は現在約100名からなる慶應義塾大学卒業生の集いです。主な活動としては、年2回開催の慶早戦ゴルフ、2ヶ月に1回開催の懇親会(三二一会)、あるいは慶早合同新年会など各種の親睦会などを通じ、幅広い業種のOB/OGの方々と交流を深めています。来年にはマニラでの東南アジア連合三田会総会の開催も予定されています。フィリピン在住の慶

應義塾大学卒業生の中で、まだマニラ三田会にご入会されていない方、この機会に是非ご参加され、豊かなマニラ生活の一助にされてはいかがでしょうか?
お問い合わせ: 山田修造 Cell: (0917)834-8920
E-mail: shuzo_yamada@ph.smbc.co.jp



フィリピン不老会 (名古屋大学)

名古屋大学同窓会。会員数約20名。名古屋大学の在学、卒業生、(留学生含む)およびその関係者の方は、是非ご連絡ください。年に

数回の懇親会(飲み会やゴルフ)を開催しています。
お問い合わせ: 鈴木 Cell: (0917) 854-3504
E-mail: philippinefurokai@yahoo.co.jp

早稲田大学 マニラ稲門会



約100名が在籍しており、定期的な懇親会や早慶ゴルフなどたくさんの方の楽しいイベントを開催中!

製造業から自営業の方まで多数参加。進取の精神をモットーにしていますので、お気軽に参加ください! 現在マネージャーを絶賛募集中です。で、ご連絡お待ちしております(大学・性別問わず)。お問い合わせ: 広報担当
男性 石川 Email: hishikawa@pgasompo.com
女性 岡崎 Email: tomoko.okazaki@cagatlaw.com

極真空手道連盟 極真館フィリピン支部

通いやすいマカティにある極真空手道場で心と体を鍛えてみませんか? 初心者でも、やさしく初歩から教えます。女性、ちびっこ大歓迎、安心・安全に稽古が出来ます。更に今なら、空手衣をもれなくプレゼント!
まずは日本語でご連絡を!
日時: 月・水・木・金・日
場所: Makati Square 2/F Sports Arena (マカティ市内、リトル東京横のビル)
お問い合わせ: Takita
E-mail: kyokushinkanmakati@gmail.com

マニラブレッツ バスケットクラブ

現在学生から50代まで男女一緒に幅広い年齢層で活動中。また、年に1回各国駐在員同士の大会にも参加しており、海外遠征もしています。経験者・初心者は気にしないでOKです。大事ななのは異国での「交流」です。
日時: 毎週土曜 午後7時前後より2、3時間
場所: STI カレッジ8F BGC (STI Academic Center, University Parkway Drive, Taguig City)
お問い合わせ: 矢島準吾 Cell: (0917) 860-5194
E-mail: yashima@it-tera.com

マニラハポンズ (Manila Hapons)

マニラハポンズは2006年、有志によって立ち上がった、在マニラ日本人を中心とするラグビークラブです。日時: 毎週日曜日 午後3時～午後5時

場所: サンロレンソ ビレッジ内グラウンド (San Lorenzo Village) お問い合わせ: 長田清 (おさだ きよし) Cell: (0998)985-2944
E-mail: k.osada@kajima.com.ph



トラベル&ツアーズ

www.nemototravel.com
ネモトラベルブログ
<http://blogs.yahoo.co.jp/nemototravelmanila>
いつも更新中!

元気になる! ねもとがおすすめの
厳選 ホテル&リゾート

数多くのホテルとのタイアップで、ご希望のホテルを安くご案内させていただいております。また、皆様の安心のために送迎も承っておりますのでお気軽にお問い合わせ下さい。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。

booking.nemototravel@gmail.com
nemotokesatraveltours@gmail.com



営業時間: 平日9am～6pm/土曜9am～2pm/日曜日定休 LINE ID: nemototravel
No. 321 Sen. Gil Puyat Ave., Pasay City 安心の日本語ホットライン: 404-6739

送迎サービス
承ります!

大型バスも
様々な車種を
ご用意でき
ます。

- 空港、ホテルへの送迎
- ゴルフ ● 社用(企業回り)
- カビテ、ラグナ、バタンガス等の工業団地の会社訪問 など



ねもと レストラン

年中無休 午前10時～深夜2時
☎831-5128
☎525-5895
☎775-3259 強力 Wi-Fi
No.321 Sen. Gil Puyat Ave., Pasay City
インターネット回線をご用意しております。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、ごゆっくりお楽しみください。



イベント&アクティビティ

Seasonal Topics

シーズナルトピックス

ランソネスとランブータンが旬

雨期たけなわの8月～9月ごろ、市場の露店に山盛りになって売られているのがランソネスとランブータンです。

ランソネスは木の幹と枝から白っぽい実が房状になってついています。首都圏近郊ではラグーナ州やケソン州が主産地です。両手でつまんで親指でへたのあたりを押さえて二つに割ると半透明の果実が出てきます。中には緑色をした種が入っていますがこれはとても苦いので噛まないようにしましょう。割るときに皮からイチジクのような白い粘液が出て手がべとつくのでコツがいります。果実は5つの袋に分かれていて、ほおぼると口の中に上品な甘さが広がります。

ランブータンは表皮の一面が柔らかいといげ状になっている、赤や黄色のフルーツです。爪をたてて割ると新鮮なものと果汁がこぼれてきます。よほど果汁が甘いのか果実にはよく蟻がたかっています。このため、いちど水にぎふんとひたしてから食べるのもいいでしょう。ランブータンはマレー語で「毛が生えたもの」という意味だそうです。



▲ ランソネス



▲ ランブータン



▲ ランブータン(手前)とランソネスが山盛り売られている公設市場

フィリピン各地のフォークダンスが人気

Barbara's Heritage Restaurant

Plaza San Luis, General Luna St., Intramuros, Manila

営業時間: 午前11時～午後2時, 午後6時30分～午後9時

電話: (02) 527-3893/4083/4086 ディナービュッフェ P699+

<https://www.facebook.com/kulturaflipina/>

イントラムロスの一角にあるレストラン「バルパラス」で毎夜、フィリピン各地で古くから伝わる歌やフォークダンスを楽しむことができる。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、ピサヤ地方を代表するパンブーダンス「ティニクリン」、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」など、その妙技に観客から感嘆の声が漏れる。開演は午後7時15分。食事はビュッフェ形式。

オフィスやご自宅の掃除ならお任せください!!

Office & Residential Cleaning!



最新鋭の掃除機で掃除します!



- Carpet Cleaning & Shampooing
- Vinyl Stripping & Waxing
- Glass Cleaning
- Wood Parquet Cleaning & Waxing
- Upholstery/Partition Cleaning Shampooing

- Upholstery Cleaning & Shampooing
- Marble Treatment & Crystallization
- Wall & Ceiling Cleaning
- Air-con Cleaning

(T): (02) 727-0455; (02) 579-6196 (M): 0917-8717455, 0917-5949764 (E): greencocleanservice@gmail.com

現在建設中のリゾートのシェアホルダーを募集しています!
将来にわたって利益の配当が受けられます

TREASURE POINT VACATION CLUB

by Seashore パラワン島エルニド、シバルタン

インフィニティ・エッジ・プール/水中でのダイニング体験
水上コテージ/スパ/子供向けのアクア・パーク

3年間で825,000ペソをお支払いの場合は無利子です。
頭金として30%分、残り70%分は36か月間の分割払い。
30日間に現金でお支払いの場合は15%割引いたします。

株主特典
★ 30%の利益配当を得られる生涯にわたる会員資格
★ 利用客をご紹介いただくと、20%の紹介料を差し上げます
★ 年に一度、1泊2日の家族とのお滞在が無料に
★ それ以降のパケーションでは50%ディスカウント等々

お問い合わせは Laiza Sison ☎ 0916-4729622 📧 laizasison88

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

Island Spa

都会の真ん中にあるオアシス...

JUPITER MAKATI
2/F Jupiter Place
136-138 Jupiter Street
Bel-Air, Makati City
Tel. 899 1234, 751 8296

RUSTANS MAKATI
5th Level Rustan's, Makati City
Tel. 710 8588
www.islandspa.ph

RESORTS WORLD MANILA
Unit 1, 5/F Newport Mall,
100 Andrews Ave. Pasay City
Tel. 823 1055, 823 3212
Mobile +63(917) 882 1055

指圧/スクエディッシュ/アロマセラピー/ホットストーンマッサージ/パンパー・マッサージ/伝統的中国式足つぼマッサージ



西洋占星術師 8/1～8/31 シャクティー琴絵の 今月の星占い



★占星術・タロット・ヒーリング・風水★

(Makatiまたはオンライン)

<http://shakti-b.jp>

<予約> shaktibless@gmail.com



おひつじ座

[3月21日から4月20日]

大切に思う事柄に力を入れる時期です。創造力がアップしているので、思いついたら即実行し、それを楽しむのが開運ポイント。



しし座

[7月23日から8月22日]

何ごとにも意欲的になれるため、勉強や資格取得、キャリアを磨く心がけを持つとジャンプアップできる時期。体調不良には注意を。



いて座

[11月23日から12月22日]

日常とは違う体験を得られる行動に吉がある時期です。旅行やセミナーなどに参加すると、自分らしさを再確認して元気アップに。



おうし座

[4月21日から5月21日]

家に関する事柄は後回しにせず、優先して処理していく必要がある時期です。問題に思える物事でも、耳寄りな情報が入る兆し。



おとめ座

[8月23日から9月22日]

気分が動いてミスしやすい時期です。体力的にも時間的にも、余裕を持って計画するのがおすすめ。笑いのパワーで疲れを癒やして。



やぎ座

[12月23日から1月20日]

収支に変動が起こりやすい時期です。ただしビジネスや直感でのリターンは期待できる兆し。噂や統計よりも、自分を信じて開運へ。



ふたご座

[5月22日から6月21日]

コミュニケーションを磨けるチャンスがある時期です。アンテナを立てて行動範囲を広げれば、知的好奇心だけでなく金運もアップ。



てんびん座

[9月23日から10月23日]

協力者を得られやすい時期。同じ趣味や価値観を持つ人と、積極的に交流してみよう。自分の時間は、陰の努力を心がけて奏効。



みずがめ座

[1月21日から2月19日]

パートナーシップに一喜一憂しやすい時期です。相手の言い分を丁寧に聞いて話し合うことで、絆が深まる兆し。慌てないで。



かに座

[6月22日から7月22日]

ゆっくりできる時間が取れる時期です。お金は出やすいものの、家族やインテリアへの投資にまわすことで満足感が得られそう。



さそり座

[10月24日から11月22日]

何かひとつの事柄を自信を持ってできるよう、上達を目指すことで充実感が得られる時期。言われてするよりも、目標を持って吉。



うお座

[2月20日から3月20日]

お誘いが多い時期ですが、義務的な仕事も山積みようです。体力を温存しながら処理していくことで、認められる兆しあり。



セブ CEBU

遊びきれない ウォーターパーク パラダイス



Jpark Island
Resort & Waterpark, Cebu



@jparkresort

www.jparkislandresort.com

M.L. Quezon Highway, Brgy. Maribago, Lapu-Lapu City, Cebu 6015 Philippines

T (6332) 494-5000 | F (6332) 494-5100



Profood International Corp.

AN ISO 9001: 2008, BRC, HACCP, KOSHER & HALAL CERTIFIED COMPANY

Sweet Memories of
Cebu!



The Philippines' Famous Dried Mangoes

何といても忘れちゃならないドライマンゴー。その工場がひしめくセブはさすが本場。お土産の一品に忘れずに。



Dried Fruit Balls
Only From The Philippines
チュウタイプのマンゴーキャンディー。



No Artificial Flavors and Colors Added
ジュース、アイスクリーム、お菓子作りに大活躍のピューレ。あなただけのレシピでお楽しみください。



Naturally Refreshing Fruit Juices

南国育ちのトロピカルフルーツのジュースとネクター。あなたのお好みのフルーツはどれ?



Dried Mango Coated with Premium Chocolate

ドライマンゴーの甘さとビターチョコレートの絶妙なコンビネーション。お茶のお供に。

Profood International Corp.

Highway Maguikay, Mandaue City, Metro Cebu, Philippines

Tel. No.: (63)(32) 346-1228 Fax: (63)(32) 346-7737

Email: sales@profoodcorp.com

www.profoodcorp.com

セブ CEBU