



「ナビ・マニラ」は毎月発行。まにら新聞読者(ホテルを含む)には折り込んでお届け。

March 2018 / No. 42

日本語と英語とタガログ語を併記したマニラ発オールフィリピンの情報紙

naviManila

日刊まにら新聞別冊(The Daily Manila Shimbun Extra Edition) Monthly Free Paper「ナビ・マニラ」



**即戦力人材の
転活支援**

DENCOM
CONSULTANCY & MANPOWER SERVICES

www.dencomphilippines.com
Wechat dencom3009
Line: (02)813-6977/621-1572
Cell.: 0919-677-5493 (日本語)

季節は春。行こう、日本へ。

Spring is here... Let's visit Japan!

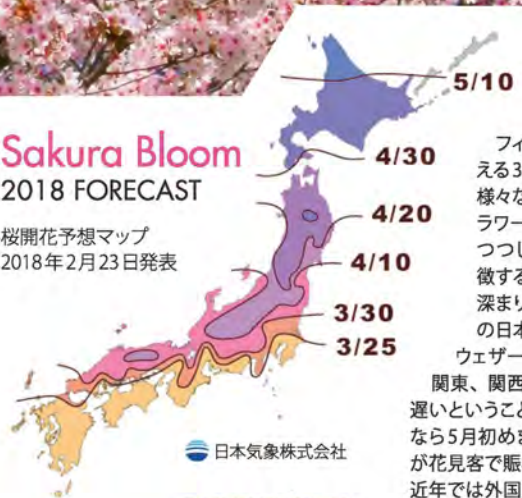
水温み、各地に花便りが届きいよいよ日本は春本番。様々な花々が野山や街を彩る美しい季節。次の休日を利用して、行きませんか？日本へ。

The warmth of water. Flower buds reaching different places. It's springtime in Japan. A beautiful season when assorted flowers color the mountains and the streets. How about visiting Japan for a holiday?

桜は菊とともに日本を象徴する花 Sakura and the chrysanthemum are the symbols of Japan

Sakura Bloom 2018 FORECAST

桜開花予想マップ
2018年2月23日発表



日本気象株式会社

FORECAST BY CITY

Fukuoka 福岡	3月20日
Osaka 大阪	3月24日
Nagoya 名古屋	3月21日
Tokyo 東京	3月19日
Sendai 仙台	4月7日

フィリピンではサマーシーズンを迎える3月、日本では春の足音とともに様々な花々がその開花の時を迎えるフラワーシーズンがやってくる。梅、桜、つつじ、藤など日本古来の季節を象徴する花々が順次開花して春の訪れと深まりを告げていく。中でも、多くの日本人が心待ちにしているのは桜。ウェザーニュースによると今年の開花は関東、関西ともに例年並みかもしくはやや遅いということだが、3月末から4月、北海道なら5月初めまで、日本全国各地の桜の名所が花見客で賑わうことは間違いない。さらに、近年では外国人観光客にも人気が、お花見ツアーで日本を訪れる人も多という。春の日本の風物詩、お花見はもはや“和食”や“オタク”に肩を並べる国際的な日本文化として認知されているのだ。

日本を離れて久しい、比国在住のみなさんや長期滞在中のみなさんはいかがですか、家族や友人、知人を誘ってのお花見ツアー？

比国人の家族や友人、知人ならなおのこと、日本の美しい桜と独自の風習に皆が感動すること間違いなしです。

In the Philippines, March starts the season of summer, but in Japan it is the flower season. It comes when different flowers display their blooms in anticipation of spring. Flowers symbolizing the ancient Japanese season such as plum, cherry blossoms, azalea, and wisteria are blossoming, welcoming the arrival of spring. Among them, cherry blossoms is most awaited by many Japanese people. According to the forecast, this year's Sakura bloom season is normal or somewhat late in both Kanto and Kansai, from end of March to April and in the case of Hokkaido from the first of May. It is certain that the cherry blossom parks and gardens of Japan will be crowded with cherry blossom viewers. And in recent years, tourists from all the world visit Japan to see this festival of flowers.

花見のメッカといえ上野公園。1625年寛永寺の建立を機に始まった桜の植樹がその源流だ。Ueno Park is the most popular place for cherry blossoms. Cherry tree planting started to spread in 1625 with the construction of Kaneiji Temple.



桜を愛でながらの会食は日本独自の習慣だが今では多くの外国人の姿も見られる。Cherry blossoms viewing (Hanami) together with friends or family is a Japanese custom. Recently many foreigners can also be seen joining the revelry.

ライトアップされた桜の美しさが人々を魅了する
The beauty of illuminated cherry blossoms charm visitors.



住みたい街として人気の吉祥寺駅前の井の頭公園は花見でも人気。Inokashira Park in front of Kichijoji station is popular for cherry blossom viewing or 'hanami'.

日本はフラワーシーズン真っ只中! Japan is in the midst of the flower season!



あしかがフラワーパークの大藤
The Ofuji in Ashikaga Flower Park.



松本つつじ園の見事な芝桜
Matsumoto Tsutsuji farm's stunning Shibazakura blossoms.



長崎県大村市にある松本つつじ園。ツツジとシバザクラの名所
Matsumoto Tsutsuji Garden in Omura city, Nagano prefecture, famous for its azaleas and pink moss phloxes.



おすすめフラワーフェスティバル Recommended Flower Festivals in Japan



フラワーフェスティバル2018 / Flower Festival 2018 ① / ②

3月下旬の桜から始まり、菜の花、チューリップ、シャレーポピーなど、5月下旬まで様々な花を鑑賞できる。写真展やセグウェイガイドツアー、花摘み体験などイベントも盛りだくさん。

Starting from the cherry blossoms in late March, you can appreciate various flowers until late May, such as turnip rape flowers, tulips and charlay poppies. There are plenty of events such as photo exhibitions, segway guided tours and flower picking experiences.

場所: 国営昭和記念公園 (東京都立川市緑町3173) 日時: 2018年3月24日~2018年5月27日

問い合わせ: Tel. 042-528-1751 (国営昭和記念公園)

Address: Showa Kinen Park, 3173 Midoricho, Tachikawa-shi, Tokyo

Visiting Dates: March 24, 2018 ~ May 27, 2018 Contact: 042-528-1751 (Showa Kinen Park)

なばなの里 チューリップまつり / The Tulip Festival at Nabana no sato ⑦

日本最大級の花園 (約43,000㎡) 「花ひろば」約43,000㎡に咲き誇るチューリップは圧巻。

The largest flower garden in Japan (about 43,000 m²) "Hana Hiroba" Tulips blooms are masterpieces.

場所: なばなの里 (三重県桑名市長島町駒江漆畑270) 日時: 2018年3月下旬~2018年4月下旬

問い合わせ: Tel. 0594-41-0787 (なばなの里)

Address: Nabana no Sato, 270 Komae Urushibata Nagashima-cho Kuwana-shi, Mie Prefecture

Visiting Dates: Late March 2018 ~ Late April 2018 Contact: Tel. 0594-41-0787 (Nabana no Sato)

ふじのはな物語~大藤まつり2018 ~ / Fuji's Flower Story - Ofuji Festival 2018 ⑥

樹齢150年余りの大藤や白藤やきばな藤のトンネルなど350本以上の藤が咲き誇る。5000株以上のつつじも見事。

More than 350 giant, white and kibana wisterias which are more than 150 years old bloom and adorn a tunnel. 5,000 flowering azaleas are also a brilliant sight to behold.

場所: あしががフラワーパーク (栃木県足利市迫間町607) 日時: 2018年4月18日~2018年5月20日

問い合わせ: Tel. 0284-91-4939 (あしががフラワーパーク)

Address: Ashikaga Flower Park, 607 Sakoma-cho Ashikaga-shi Tochigi Prefecture

Visiting Dates: April 18, 2018 ~ May 20, 2018 Contact: Tel. 0284-91-4939

伊豆高原桜まつり / Izu Kogen Sakura Festival ③

伊豆急行の伊豆高原駅前から3kmにわたって続く桜並木が作りだす桜のトンネル。露店やステージイベントなども。

Infront of the Izukogen train station of the Izukyu line, is a 3 km long canopy of cherry blossom trees.

場所: 伊豆高原 (静岡県伊東市八幡野) 日時: 2018年3月24日~2018年4月1日

問い合わせ: Tel. 0557-53-1116 (伊東市)

Address: Izukogen, Yahatano Ito-shi Shizuoka Prefecture

Visiting Dates: March 24, 2018 ~ April 1, 2018 Contact: Tel. 0557-53-1116 (Ito City Hall)

沖縄花のカーニバル / Okinawa Flower Carnival ④

沖縄全域を舞台に行われる毎年恒例の催し。東村つつじ祭りや伊江島ゆり祭りは多くの人で賑わう人気イベント。

The annual event held in the entire Okinawa setting. The Higashi Village Azalea Festival from March 2nd to 21st and the Iijima Yuri Festival from April 22nd to May 6th are popular events attended by many people.

場所: 沖縄県内各地 日時: 2018年1月20日~2018年5月6日 問い合わせ: Tel. 098-859-0792 (沖縄花のカーニバル2018事務局)

Address: Okinawa Prefecture Visiting Dates: January 20, 2018 ~ May 6, 2018

Contact: Tel. 098-859-0792 (Okinawa Flower Carnival 2018 Secretariat)

東村つつじ祭り / Higashi-son Tsutsuji Festival ④

やんばる (沖縄県北部) の春の訪れを彩るイベント。約5万本の色とりどりのつつじと豊かな自然を満喫できる。

Event that colors the visit of spring at Yanbaru (northern part of Okinawa Prefecture). You can enjoy about 50 thousand colorful azaleas in a rich natural landscape.

場所: 東村 村民の森つつじ園 (東村平良766-1) 日時: 2018年3月2日~2018年3月21日

合わせ: Tel. 0980-43-2265 (東村つつじ祭り実行委員会)

Address: Higashi-son Sonmin no mori Tutuji Park, 766-1 Taira Higashi-son Okinawa

Visiting Dates: March 2, 2018 ~ March 21, 2018 Contact: Tel. 0980-43-2265 (Higashi-son Tsutsuji Festival Executive Committee)

伊江島ゆり祭り / Le Island Lily Festival ⑤

日本一早いゆり祭り。広大な敷地に広がる真っ白なテッポウユリや、世界のゆり100品種が咲き誇る。

The earliest lily festival in Japan. White Eastern Lily spreads on a vast site and 100 lily varieties of the world are in full bloom.

場所: 伊江村リリーフィールド公園 (伊江村字東江上3087) 日時: 2018年4月22日~2018年5月6日

合わせ: Tel. 0980-49-2906 (伊江島ゆり祭り実行委員会)

Address: Le Island Lily Field Park, 3087 Aza Agarie-ue Le-son, Okinawa Visiting Dates: April 22 ~ May 6, 2018

Contact: Tel. 0980-49-2906 (Le Island Lily Festival Executive Committee)

AMAZING 5D4N KYUSHU

FUKUOKA HUIS TEN BOSCH NAGASAKI

before ~~85,999 PHP /PAX~~

now for only **79,800 PHP /PAX**

TWN SHARING

TRAVEL DATE: APRIL 7-11, 2018

with **ROUNDTrip AIRFARE TICKET** via **PHILIPPINE AIRLINES**

PROMO RUNS UNTIL MARCH 16 ONLY!

Philippine Airlines
The Heart of the Filipino

AIRFARE SALE!
original price ~~946 USD /PAX~~

LIMITED OFFER FOR HOLY WEEK SAKURA SPECIAL

FIRST COME, SERVE LIMITED SEATS ONLY!

MARCH 28-APRIL 02 TRAVEL DATE

now for only **689 USD /PAX** INCLUDING TAXES

FLIGHT INFORMATION
PR422 28MAR MANILA HANEDA 0825 1340
PR423 02APR HANEDA MANILA 0115 0450

Promo runs until **MARCH 16 only!**

E-mail: serendra@his-manila.com
Tel: (02) 822-4496 ; (02) 915-0351 to 53
Fax: (02) 915-0354
2F Serendra Shopping Arcade Serendra, BGC Taguig

HIS
Love, Peace, TRAVEL



花の名所 in フィリピン

Flower sights in the Philippines

The Tayug Ecopark Sunflower Maze

日本ではシーズンになると、あちらこちらで開催されているようだが、フィリピンでは昨年はじめて登場したのが「ひまわりの迷路」。フラワーフェスティバルで知られるダバオにもほど近い、パンガシナン州タユグの3ヘクタールの農場の中で開催され人気を博した。そして今年もシーズンを迎え3月12日にいよいよグランドオープン。約8000本のひまわりを用いて作られた迷路は上空から見るとそれ自体がひまわりをかたどっているという。ひまわり以外にも様々な花々や植物をリサイクルされた材料を花器代わりにして装飾。環境にやさしいアトラクションに仕上がっている。迷路の近くには8000㎡のメロンとスイカの畑があり収穫体験を楽しみながら購入することが可能。他にも500種類もの野菜の展示などもあり興味は尽きない。

"Sunflower's Maze" which first appeared last year in the Philippines finally opened again last March 12. A maze made with about 8000 sunflowers, is itself shaped like a giant sunflower when viewed from the sky. There are also various flowers and plants which are decorated or planted in recycled materials instead of flower vases. It is an environmentally friendly attraction. In the vicinity of the maze there are 8000 m² fields of melons and watermelons. It is possible to purchase some while enjoying the harvest season. There are also 500 other kinds of vegetables and other exhibits that might interest you.

住所: Quezon Boulevard, Poblacion D Tayug, Pangasinan 2445 **日時:** 2018年3月12日~2018年5月31日(月~土 7:00~24:00) **入場料金:** 大人100ペソ、学生(要ID)・高齢者及び障害者80ペソ

問い合わせ: 0995-985 2100 (Tayug 市役所)

Address: Quezon Boulevard Poblacion D Tayug, Pangasinan 2445 **Visiting Dates:** March 12, 2018 ~ May 31, 2018 Mon-Sun 7am-11pm **Entrance Fee:** P100 Adult • P80 Students (Bring I.D.), Senior Citizen & PWDs **Contact:** 0995 985 2100 (Tayug Municipality)



フラワー業界で活躍しませんか?

Why not try a career in flower arranging?

www.floralschool.com.ph

IPhFTはフィリピンで初めて設立された花の専門学校。フラワー業界で、活躍できる人材の育成を目的に設立されました。花の売買やアレンジメントなど独自のプログラムで知識と技能を身につけた多くの人材をフラワー業界に送り出しています。IPhFTはあなたがフラワー業界へ歩み出す素晴らしい第一歩です。実技や講座を通して花の多彩で刺激的な世界を知り、あなた独自のスタイルを目指しましょう。

The Institute of Philippines is the first school of it's kind in the Philippines that formally teaches the art and science of floral design. Whether one is already in the flower trade, an enthusiast or one who does not know a thing about flowers, the program is designed with an end result of arming students with the knowledge and skills to execute their own designs IPhFT was established to instruct floral enthusiast and those in the trade to pursue their passion. IPhFT is your first step to a fabulous career in floristry. With hands-on classes, one will learn the skills necessary for a career in the colorful and exciting world of flowers. IPhFT does not believe in teaching a particular style. When students have a strong foundation they can build up their confidence thus developing their own unique talent.



少人数制のクラス編成による個別指導
With their small class sizes, students receive individual attention.

IPhFTは学生にフラワー業界で活躍するのに必要なスキルとテクニックを提供します。IPhFT courses give students a strong foundation in floristry skills and techniques to create popular designs.

Like our facebook and twitter page at iphftflowerschool
instagram : flowerschoolph



Your first step to
a fabulous career in floristry.

Institute of Philippine Floral Techniques

2101 Madre Ignacia St. Malate, Manila

SMS(63916)265-5464

TEL • FAX(632)400-1416

iphft.flowerschool@gmail

www.floralschool.com.ph

M-sat 9:00am-5:00pm



CHERRY BLOSSOM TOURS

Tokyo

FROM **USD77** PP

DEPARTURE DATES:
MAR. 21 - APR. 8
(DAILY)

Kyoto

FROM **USD98** PP

DEPARTURE DATES:
MAR. 26 - APR. 14
(MON/WED/SAT)

Mt. Fuji

FROM **USD107** PP

DEPARTURE DATES:
APRIL 1 - 22
(DAILY)

JTB
Perfect moments, always

BGC OFFICE Telephone No.: (632) 8945528 (English/Japanese) Unit 2, 18th Flr., RCBC Savings Bank Corporate Center, 26th & 25th Sts., Bonifacio Global City, Taguig City. Mondays to Fridays (0845H - 1745H) Email Address: leisure_jtbgc.ph@jtbap.com	TRAVEL SALOON SM MALL OF ASIA Telephone No.: (632) 8075123 / 9948954 (English only) 259 (EM) 2F South Entertainment Mall, SM Mall of Asia, MOA Complex, Pasay City. Mondays to Sundays (1000H - 2100H) Mobile No: +63949-9940849 Email Address: leisure_jtbmn.ph@jtbap.com	TRAVEL SALOON J CENTRE MALL CEBU Telephone No.: + (63) 0 32-260-8024 / 2615102 (English/Japanese) Unit 2L 170, J Centre Mall, A.S. Fortuna St., Balikid, Mandaue City, Cebu, 6014 Mondays to Sundays (1000H - 2100H) Email Address: leisure_jtbce.ph@jtbap.com
TRAVEL SALOON AYALA VERTIS NORTH Telephone No.: (632) 9325600 (English only) 4/F Ayala Malls, Vertis North, Phase 1&2 North Ave., Brgy. Bagong Pag-asa, Quezon City Mondays to Sundays (1000H - 1900H) Email Address: leisure_jtbvertis.ph@jtbap.com		

OFFICIAL WEBSITE: WWW.JTBPHILIPPINES.COM

みなさんこんにちは！ Kumusta kayo?
2017年の日本の流行語大賞は「インスタ映え」と「付度」でしたね。フィリピンには流行語大賞こそないものの、やはり年末になるとその年の流行語がメディアに取り上げられます。これまではテレビで使われたフレーズが流行ることが多かったのですが、昨年はツイッターやFacebookなどのソーシャルネットワークサービス（SNS）を中心に流行したことが特徴的で、また既存の言葉の音を入れ替えた「倒語」ばかりだったこともユニークでした。

そんな2017年のフィリピンの流行語は lodi（ロディ）、petmalu（ペットマルー）、werpa（ワーパ）です。lodi（ロディ）は idol（アイドル）を逆から読んだもので、尊敬する人に対して使います。例えば「(素晴らしいのは) あなただ」という意味で「Ikaw na! (イカウ・ナ!)」と言うことがありますが、それに付けて、「Ikaw na, lodi!」(イカウ・ナ・ロディ!) のように使います。「あなたこそアイドル!」という感じでしょうか。

Petmalu（ペットマルー）は ペットの名前

Filipino World フィリピン・ワールド 第16回 Word of the Year 2017 2017年 フィリピンの 流行語 フィリピン語 アレ・コ

ではありません。「malupit（マルピット）」という言葉の前後を入れ替えたものです。「ピット」がどうして「ペット」になるかというと、本来タガログ語では i と e の区別がなかったからです。本来「malupit」は「厳しい」とか「冷酷な」という意味でしたが、最近では「すごい」とか「超越した」という意味を持つようになりました。日本語の「ヤバイ」も、もともとネガティブな言葉でありながら、最近では「美味すぎてヤバイ」のように「すごい」という意味を持つようになったという点でよく似ていますね。Petmalu は上記「lodi」とも一緒に使われることもあり、「誰々さんはほんとに素晴らしい人だ、petmalu! Lodi!」なんて言います。

「Werpa（ワーパ）」も前後の音節を逆転させた言葉です。つまり元の言葉は「パワー（英語の power）」。こちらも人を励ます言葉として、「パワーを送ります!」「もっとパワーを!」などと SNS でコメントする時に、「More werpa!」のように使われます。

実はこのような倒語は新しいものではなく、スペインからの独立運動時代の作家マルセロ・デル・ピラールは、自分の名字の del Pilar の綴りを入れ替えた Plaridel（プラリデル）をペンネームとして使いました。もっと最近では1970年代から80年代にかけて、「hindi（ヒンディ「いいえ」）」を「dehins（デヒンズ）」と言ったり、「mother（母）」の「er」を先にして「ermat（エルマット）」と呼ぶのが若者の間で流行しました。これらは今では年配者しか使いませんが、中には生き残った言葉もあります。タバコのことを「yosi（ヨシ）」と呼ぶのがそうで、これも実は「sigarilyo

（シガリーリョ）」の最初の「si」と最後の「yo」を逆にしてつくった倒語なんです。

日本でも業界用語や仲間内の隠語として倒語が使われる場合も多く、「トーシロー（素人）」「ネタ（種）」「ショバ（場所）」などは一般にも知られています。フィリピンの場合も、本来は仲間内で使われていた言葉が、SNS で書き込む際に斬新な印象を与える言葉として使われ、外にも広まっていったのでしょう。これらの流行語は今後定着するのでしょうか、また、今後どんな言葉がはやるのでしょうか。注目していきたいと思います。

Ikaw na, lodi!



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。

- ラーメンとお寿司のお店 -

あらや

あらやラーメン&寿司バー






あらやラーメン
うまいぞー

大関料理長

定休：日曜日のみ
営業時間：11:00~23:00

☎ (02)888-4422 携帯 (0925)720-6342 Makati Map F-5

Dela Rosa Parking1, Dela Rosa Access Rd.1, Dela Rosa Street, Legazpi Village, Makati city



UCafe

珈琲・お茶・フルーツ
ジュース/シェーク

ちょっと一息したいときや、友人との待ち合わせ！時間の合間に利用しやすいカフェ！



マカティ・スクエア内



世界が絶賛した日本の魂の響きがやってくる。 DRUM TAO: SAMURAI DRUM ROCK



和太鼓と武道をメインに構成された圧倒的な迫力のステージ。さらに今回のツアーはコシノジュンコが衣装を担当。より存在感を増したメンバーたちに期待だ。

The overwhelming powerful stage composed mainly of Japanese drums and martial arts. Koshino Junko is in charge of costumes for this tour. A grand performance is highly expected from this popular group.

On April 19th – 22nd, 2018 at the Kia Theatre, Quezon City.
April 19/8:00PM, 20/8:00PM, 21/2:30PM/8:00PM, 22/4:30PM.

SECTION	DESCRIPTION	PRICE	TYP OF SEATING
VIP	VIP RIGHT/CENTER/LEFT	PHP4770	RESERVED SEATING
	ROWS 1-18		
GOLD	GOLD RIGHT/LEFT ROWS 19-35	PHP3710	RESERVED SEATING
	COLD CENTER ROWS 19-33		
SILVER	LOGE RIGHT/CENTER/LEFT ROWS 1-5	PHP2650	RESERVED SEATING
BALCONY	BALCONY CENTER	PHP1590	FREE SEATING
	BALCONY RIGHT/LEFT	PHP848	FREE SEATING





2018 TRAVELERS' CHOICE
tripadvisor

**5102 BRIDGEWAY AVE.,
FILINVEST CITY,
ALABANG, MUNTINLUPA**

VIVERE
HOTEL & RESORTS

www.viverehotel.com.ph

TOP 25 TRAVELERS' CHOICE for HOTEL IN THE PHILIPPINES

TOP 25 TRAVELERS' CHOICE for HOTEL FOR SERVICE IN THE PHILIPPINES

☎ info@viverehotel.com.ph
T: +(632) 771.7777
F: +(632) 771.0158

ハロハロ・ノート

〜とっておきのフィリピン〜

第15回
Coconut
Sugar

ココナッツシュガー

前回「酢」の回で「スーカン・トゥパ」ココヤシの花の蜜から使った酢をご紹介しましたが、この花の蜜を煮詰めたものがココナッツシュガーです。

まずココヤシの花が開く前にできる「包」の先を切り取り、花の蜜を集めます。この花の蜜の酸性度が高すぎるとココナッツシュガーの原料としては適さないため、酸性度の高い物は「トゥパ」と呼ばれるココナツ酒を作るのに使い、酸性度の低い物を煮詰めたものがココナツシュガーになります。

ココナッツシュガーのカロリーと糖質は砂糖キビから作った砂糖と同じなのですが、GI値が低く、血糖値が上がりにくいことから注目されています。ブドウ糖のGI値100に対して、砂糖のGI値は99、フィリピン・ココナツ庁の発表によるとココナッツシュガーのGI値は

35。血糖値が上がりにくい理由の一つにココナッツシュガーに含まれるイヌリンの影響があると言われます。多糖類の一種イヌリンは、糖の吸収を抑制するため、血糖値が上がりにくく、すい臓に負担がかかりにくいのです。またイヌリンは腸内で発酵するとフラクトオリゴ糖になり、腸内で善玉菌の餌となって腸内環境を整える効果もあるそうです。

その他にもココナッツシュガーには17種類のアミノ酸、ミネラルやビタミンも含まれています。カリウムは砂糖の400倍、マグネシウムは砂糖の29倍含まれており、ビタミンB8と言われるイノシトールが含まれています。イノシトールは神経機能を正常に保ち、頭皮、毛髪の健康を保つ効果があります。「抗脂肪肝ビタミン」とも呼ばれ、肝臓に余計な脂肪が蓄積しないように保つ働きもあります。イノシトール

が多く含まれる食品であるミカンには100gあたり208mgのイノシトールが含まれますが、ココナッツシュガーには100gあたり230mgのイノシトールが含有されています。

このように見てくると、大変な健康効果がありそうですが、ココナッツシュガーも砂糖と同じように糖質を含む甘味料であることに変わりはありません。ミカンを100g摂取することは可能でも、ココナッツシュガーを100gも摂取することは非現実的なだけでなくカロリーも心配です。ここからミネラルやビタミンを摂ろうとするのではなく、あくまで砂糖の代替品として利用するのが良いでしょう。

ちなみに味ですが、砂糖よりは若干やさしい甘味で、黒砂糖ほどは癖がなく、うまみ成分のグルタミン酸が含まれるため、コクのある味が特徴です。コーヒーや紅茶などに入れる他、

フィリピンの餅菓子（カカニン、スーマン等）と一緒に食べると、普通の砂糖よりうまみが増します。アドボや照り焼き、煮物など、料理の隠し味として使うのもお勧めです。

マニラではスーパーの砂糖の売り場や、ベーキング素材の売り場に置かれているので手軽に入手できます。フィリピン産の体に優しいココナッツシュガー。賢くおいしく楽しみたいですね。（悦）



◀ココナツの花

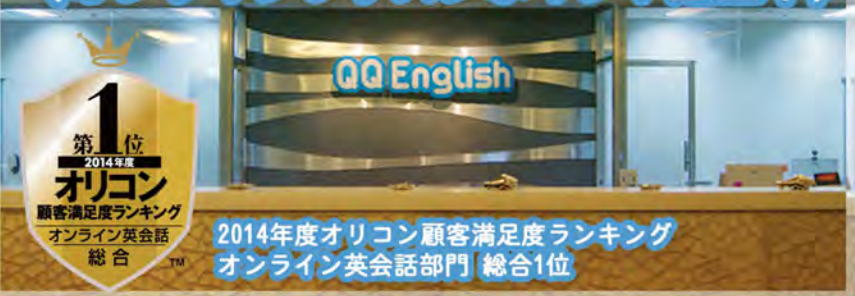
▼「包」の先を切り取る

▼切り取り口から出てくる蜜を採取（左右とも）

Philippine Coconut Authority HP より

QQEnglish®

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)



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！



カランメゾット正式認定校

カランメゾットとは、イギリスで生まれた実践的メゾットで、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



Networld Hotel
SPA AND CASINO

GROUP PROMO
9+1 FREE
For only **P999** PER PERSON

KAISHU 海舟
JAPANESE RESTAURANT

EAST meets WEST
DINNER BUFFET
Enjoy Oriental and Western Dishes in One Buffet

日本料理と西洋料理をお楽しみ下さい。
ビュッフェは毎月、第2と第4金曜日にあります。午後6時より午後10時まで

Every 2nd & 4th
Friday of the month
6:00 pm to 10:00 pm

JIPANG BLDG., ROXAS BOULEVARD cor. SEN. GIL PUYAT AVE. PASAY CITY, PHILIPPINES 1302
TelNo: (632) 536-7777 | Fax: (632) 536-5835
詳しくは www.jipang-group.com/networld-hotel をご参照下さい。



選んだ魚介をお好みの調理で即味わえる“ダンパ” シーフードが食べたくなったら迷わずここ!

The Place where you are the Boss! Enjoy Eating Seafood Anytime!

アキノ空港に着いたらすぐにでも直行したい場所がここ。パサイの海岸近くマカパガルブルーバード沿いにある“ダンパ”というユニークなシステムでシーフードが味わえる場所。ここはあなたのお腹を幸せで満たしてくれること間違いなし。まず中央の市場で新鮮な魚介を選び購入。カニやエビ、貝、魚、活きが良くしかも格安でさらに値切り交渉も。次に数あるレストランの中から好みの店を選び調理をしてもう。調理方法はローカルの定番すっぱさが特徴のシニガンや揚げ物、バター焼きなどなんでもOK。レストランではライスやドリンクその他の料理などを注文すれば調理代金は不要。中華やローカル、日本料理など様々なスタイルのレストランがあるので何回でも通っているような味を楽しんで。

The best one stop place from Ninoy Aquino

International Airport (NAIA), Where your tummy will be happy and satisfied.

At Diosdado Macapagal in Pasay, Seafood Paluto restaurant, A unique type of restaurant in Philippines where you can experience the freshness and best tasting food in a very affordable price. One can buy fresh(some are live) shells, shrimp, crabs, fish at the wet market found in the middle of the area. After buying the seafood, you can now choose from wide array of restaurants, you can tell how to cook your seafood, like Sinigang, fried or buttered. The price for the cooking services already includes the use of eating utensils, dinning area, spices, other ingredients and condiments. The restaurants sell rice and



日本では手が出ない大きなエビもお手頃価格で In Japan shrimp are quite expensive. Here it can be bought at a reasonably cheaper price.

SEAFOOD PALUTO RESTAURANTS

Lot 5 A Diosdado Macapagal Blvd. Pasay City
Email: Tristanablis@yahoo.com
Mobile: 0920-9625215, 0917-8271468
Website: www.seasidemania.com

drinks as well as the other types of meal. Seafood paluto restaurants are patronized by Chinese, Filipino and Japanese customers.



フィリピンではポピュラーなマッドクラブ A popular Mudcrab in the Philippines.



地元客はもちろん観光客にも人気 Dampa is popular with locals as well as tourists



パワーみなぎる街ビノンド 世界最古の中華街で チャイニーズニューイヤー体験!

Chinese New Year in the World's Oldest China Town

2月16日、チャイニーズニューイヤーの元日にマニラの中華街に行ってみた。到着したのは正午近く。サンタ・クルーズ・パリッシュ・チャーチ向かいの親善門からONGPIN・ストリートへ入るが立ち並ぶ屋台と人の波、さらにパレードがそこを通り抜けるためまるで満員電車状態。やっとのことで少しずつ歩を進めるがどこまで行っても人、人、人。街に出ればそこかしこで人混み差しあたるマニラ首都圏だがさすがにこれだけの人込みはまずないだろう。国民の9割がキリスト教徒というフィリピンでこんなに多くの人々がこの日ここに集うことに驚いた。もちろんそのすべてが中国系という訳ではないだろうが、やはりこの国における中国系の人々のパワーは圧倒的だ。仕事に疲れ旅の疲れを感じたらここを訪れて食事やショッピングでパワーを補給してみたいだろうか?

On February 16, I went to China Town of Manila for the Chinese New Year. It was nearly noon when I arrived. From Friendship Gate that faces Santa Cruz Parish Church, I entered Ongpin Street. Stalls lined up the streets and there were waves of people. The parade was passing through the street, it was just like a

crowded train during rush-hour. Finally I was moving through the mass of people little by little, but no matter where I go, there was this crowd. if you go out to town in Manila metropolitan area it gets crowded, but I didn't expect it to reach this level. About 90% of the Filipinos are Christians, I was surprised that so many people gather here for the Lunar New Year. Of course not all of them are Chinese or have Chinese ancestry, but the power of Chinese community in this country is overwhelming. Why not try visiting China Town and experience it for yourself.



中華街のランドマーク、ビノンド教会 The land mark of Chinatown, Binondo church.



中華街の入り口に建つ親善門 The Friendship Gate built at the entrance of Chinatown.



ジューシーな肉まんじゅうが人気 Shanghai Fried Siopao is very popular with its juicy meat filling.



ビノンド教会裏の通りにある新竹餃子館の水餃子 Water dumplings served by Tasty Dumpling Shop on the street behind Binondo Church.



あちこちに着ぐるみの姿。でもキャラクター不明 People wore costumes of different characters and they were marching everywhere.



エストラダ市長がパレードに登場 Mayor Joseph Estrada appears in a float in the parade.



中華街の隣は激安商品が手に入るデビンソリア Next to Chinatown is Divisoria where you can get cheap items.

西洋占星術師 3/1~3/31

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]

少し様子見をしたい時期。現在進めている物事を細部まで詰めていくには良いですが、強引に押し進めるのはNG。身体も休めて吉。



おうし座

[4月21日から5月21日]

社交性がアップする時期。横の繋がりを広げる意識を持つと開運。後半は、難しく考えてしまいがちなので落ち着いて着実に。



ふたご座

[5月22日から6月21日]

責任感を忘れずリーダーシップを取ると良い時期です。周囲からの意見があっても批判とせず、優しさを持って接すると高評価に。



かに座

[6月22日から7月22日]

新しい物事に前向きにトライすると良い時期です。対人面で疲れやすいですが、身体を動かして体質改善に取り組むのもおすすめ。



しし座

[7月23日から8月22日]

具体的なイメージを持つことによって、欲しいものを引き寄せる力が働きやすい時期です。人をアテにするよりも、自分を信じて吉。



おとめ座

[8月23日から9月22日]

環境や周囲の人の変化が起こりやすい時期です。対人面では、自分のペースではなく、しっかり相手と向き合うことを忘れないで。



てんびん座

[9月23日から10月23日]

しなければならない物事が多く焦りがちな時期ですが、手を動かしてひとつずつ確実に処理しましょう。下旬は体調に注意を。



さそり座

[10月24日から11月22日]

得意なことや気持ちがアップする物事から優先して動く波に乗る時期です。ただし金運が不安定なので、使いすぎに気をつけて。



いて座

[11月23日から12月22日]

家や身近な人のことを第一に考えたい時期です。居場所が落ち着くことで、後半からは新しい出会いや楽しみが出てくる兆しあり。



やぎ座

[12月23日から1月20日]

免疫力の低下に気をつけたい時期です。頭ばかり働かせず、汗を出すことも大事。また、合わないと思うことは次を探して開運へ。



みずがめ座

[1月21日から2月19日]

ビジネス運が上昇中。早めに進めて頑張ること、金運もアップ。下旬からは、思わぬアクシデントが起こりやすいので注意を。



うお座

[2月20日から3月20日]

前向きに動くことで波に乗る好調期。目上の人との関係は、甘えを出さずに自立心をアピールすると吉。水分調整で体調を整えて。

Experiencing Nature and the Tropics with an Open-air Hot-spring

北の町バギオから

大自然と一体で楽しむ南国の露天温泉。

フィリピンに居住または長期滞在中のみなさん、日本食とともに温泉が恋しくなることはありませんか？

世界各地に温泉はありますが、日本人が群を抜いて温泉好きであることは誰もが納得をします。日本人が温泉に親しんできたのは、けがや病を癒す湯治目的として温泉文化が発達したという歴史と「大自然の贈り物に対する感謝と崇敬の念」を抱く日本人の国民性のためだといわれています。

バギオの位置する2,000m級の山々が連なるルソン島北部山岳地方（コルディレラ地方）は、大自然の中あちらこちらに温泉が点在しており、バギオから日帰り圏内にもこんこんと湯の湧き出る温泉があります。

市街地から続く雄大な森林の景色を眺めながら、ジブニーでつづら折りの山道を下ること約40分。街の喧騒から遠く離れ、ゆったりとした時間が流れる、標高300mほどのどかな山間にあるのがアシン温泉（Asin Hot Spring）です。ここには数軒の温泉施設があり、「SINOT HOT-SPRING RESORT」は川沿いの豊かな自然が堪能できるリゾート施設です。温泉を引いた大きなプールや子供用プールと大小の露天風呂が5ヶ所。水温は温めですが露天風呂の中に少し熱めの湯船もあります。フィリピンの子供たちは「熱い！」と去っていくのですが、じっくり温まりたい大人たちにとっては最適です。プールや湯船はそれぞれに景観が異なりますが、いずれも目の前に広がるのは南国ならではの熱帯植物群が織りなす豊かな自然。そこには美しさとともに、強い日差しや台風を耐え抜く逞しさも感じます。山から谷間へと吹き下ろす風は心地よく、深呼吸をすると新鮮な空気が身体の隅々に行きわたり細胞が生まれ変わるような感覚すら覚えます。大地から湧き出るエネルギーに身体を浸し、自然との一体感に時間を忘れ、心ゆくまで南国の露天風呂を堪能したひとときでした。

プールサイドではBBQもできるので、休日は家族連れで賑わいます。水着着用のため男女別ではなくみんなで一緒に楽しめるのは、家族の時間を大切にするフィリピン・スタイルの温泉施設といえるでしょう。

避暑地・バギオを訪れ涼やかな気候を堪能したら、一足伸ばして大自然の中での露天風呂体験。日本人の血が騒ぎませんか？

施設名：SINOT HOT SPRING RESORT
住所：ASIN PROPER, NANGALISAN, TUBA, BENGUET
アクセス：アシン温泉行きのジブニー乗り場は、バギオ市・マーケット近くのKayang通り（片道26ペソ）

帰りのバギオ行き最終ジブニーは17:00なので、早めの出発がおすすめです。

タクシーの場合、帰りのタクシーを見つけることが困難なため、行きにドライバーと交渉し、チャーター（チャーター費は時間による）

営業時間：8:00~17:00
定休日：なし

電話番号：09499960501
入場料：9歳以上：100ペソ
8歳以下：50ペソ

（テーブル使用代、個室パスタ代は別途）

（環境 NGO コーディリエラ・グリーン・ネットワーク & シェア & ゲストハウス TALA インターン 森村 レイ）

（環境 NGO コーディリエラ・グリーン・ネットワーク & シェア & ゲストハウス TALA インターン 森村 レイ）

（環境 NGO コーディリエラ・グリーン・ネットワーク & シェア & ゲストハウス TALA インターン 森村 レイ）

（環境 NGO コーディリエラ・グリーン・ネットワーク & シェア & ゲストハウス TALA インターン 森村 レイ）

（環境 NGO コーディリエラ・グリーン・ネットワーク & シェア & ゲストハウス TALA インターン 森村 レイ）

（環境 NGO コーディリエラ・グリーン・ネットワーク & シェア & ゲストハウス TALA インターン 森村 レイ）

（環境 NGO コーディリエラ・グリーン・ネットワーク & シェア & ゲストハウス TALA インターン 森村 レイ）

（環境 NGO コーディリエラ・グリーン・ネットワーク & シェア & ゲストハウス TALA インターン 森村 レイ）

（環境 NGO コーディリエラ・グリーン・ネットワーク & シェア & ゲストハウス TALA インターン 森村 レイ）

（環境 NGO コーディリエラ・グリーン・ネットワーク & シェア & ゲストハウス TALA インターン 森村 レイ）

（環境 NGO コーディリエラ・グリーン・ネットワーク & シェア & ゲストハウス TALA インターン 森村 レイ）

（環境 NGO コーディリエラ・グリーン・ネットワーク & シェア & ゲストハウス TALA インターン 森村 レイ）

（環境 NGO コーディリエラ・グリーン・ネットワーク & シェア & ゲストハウス TALA インターン 森村 レイ）

（環境 NGO コーディリエラ・グリーン・ネットワーク & シェア & ゲストハウス TALA インターン 森村 レイ）

（環境 NGO コーディリエラ・グリーン・ネットワーク & シェア & ゲストハウス TALA インターン 森村 レイ）

（環境 NGO コーディリエラ・グリーン・ネットワーク & シェア & ゲストハウス TALA インターン 森村 レイ）

（環境 NGO コーディリエラ・グリーン・ネットワーク & シェア & ゲストハウス TALA インターン 森村 レイ）

（環境 NGO コーディリエラ・グリーン・ネットワーク & シェア & ゲストハウス TALA インターン 森村 レイ）

（環境 NGO コーディリエラ・グリーン・ネットワーク & シェア & ゲストハウス TALA インターン 森村 レイ）

（環境 NGO コーディリエラ・グリーン・ネットワーク & シェア & ゲストハウス TALA インターン 森村 レイ）

（環境 NGO コーディリエラ・グリーン・ネットワーク & シェア & ゲストハウス TALA インターン 森村 レイ）

（環境 NGO コーディリエラ・グリーン・ネットワーク & シェア & ゲストハウス TALA インターン 森村 レイ）

（環境 NGO コーディリエラ・グリーン・ネットワーク & シェア & ゲストハウス TALA インターン 森村 レイ）

（環境 NGO コーディリエラ・グリーン・ネットワーク & シェア & ゲストハウス TALA インターン 森村 レイ）



子ども用温泉プール。奥が大人用 The children's hot spring pool. Behind it is the pool for adults.



コルディレラ先住民伝統の石造り会議場「Dap Ay（ダップアイ）」を模した露天風呂もある There is also an outdoor bath imitating a Dap Ay, Cordillera's indigenous people's traditional stone henge used for gatherings.



川沿いに並ぶ露天風呂。亜熱帯の植物に囲まれて温泉三昧のぜいたく An open-air bath along the river. Experience a luxurious spa while being surrounded by tropical plants.



ジブニーを降りて小道を入ったところにある Sinot Hot Spring の入口。この地域で最初にできた施設だ The entrance of Sinot Hot Spring. I got off the jeep and walked a path. This was the first hot spring I saw there.

セブ通信

第四マウタン橋？

画餅が現実になる？ by: 蝶谷 正明（セブ日本人会）

セブに来られた方は空港のあるマクタン島から本島に渡る橋をごぞんじでしょう。マニラ顔負けの大渋滞のためわずか10kmほどを平日であれば1時間以上もかけて移動します。マクタンの工業団地に勤務していれば毎日往復に3時間はあたり前です。日本の援助で1973年に架橋された第一、1999年完成の第二の二本の橋がふたつの島を結んでいますが、これは完全に飽和状態です。

これではならぬと昨年、第三橋が着工したようです。これがフィリピンらしいと思いますが、誰も正確な情報を持っていません。新聞などでは昨年大統領が出席したセレモニーが挙行され、2020年に完成と報じられていますが、実際に着工しているのだからよくわからないようです。マクタンの南端コルドバからセブ側は建築ラッシュの埋め立て地SRP（Cebu South Road Properties）を結ぶ8.3kmの大橋です。第一、第二が1kmですか

ら雄大な構想です。問題はコルドバという場所があまりアクセスのよろしくない土地なのです。工業団地やリゾート、空港からの道路が片側一車線、橋が二車線になったらどうするのか？島内で更なる渋滞が引き起こされることは明白です。

さて、先週の話です。第四橋の話が飛び込んできました。しかも日本の援助です。かつてJICAがセブのインフラ整備のプロポーザルを作ってくれた事がありました。未来のセブはこうなるというコンピューターグラフィックに見とれたのですが、皆が考えたのは誰がお金を出すんだらうということでした。まさに画餅だと思っていたのが現実のものになりそうです。まだ、ルートも決まってはいませんが、モノレールのような公共交通機関も併設されるそうです。橋だけ作ってしまえばいいのではなくトータルで見た交通インフラの整備は待たないです。私の知る限り10年で一本の新道工事でも拡張も行われていません。渋滞はジブニーが悪い、トライシクルが癌

だという議論はしますが、じゃあ庶民の足はどうするという部分が欠けています。その中でモノレールのような交通システムができると状況も

変わってくるのかな…

因みにネグロス - セブ - ボホール - レイテ - ミンダナオを結ぶ「夢」もあるようです。



第2マクタン橋（マルセロ・フェルナン橋）は日本の円借款により1999年10月に竣工。工事を担当したのは鹿島建設。工期に11か月の遅れが出たがこれは事業内容の変更によるもので実際の工期はほぼ予定通りだったという。さすが日本。第3橋は香港の投資会社が母体で2017年に着工したようだが果たして2020年竣工という工期で完成に漕ぎつづけるのか？そこに第4橋の計画？もしまた日本の円借款で話が進めば竣工は第4橋が先なんて逆転現象もあり得るかも？

Ermita & Malate Map

エルミタ & マラテ



ロビンソンズ Robinson's Place Manila
マラテ・エルミタ地区最大のショッピングセンター。ショッピング、食事、映画鑑賞など様々な目的で連日多くの人々で賑わう。館内は清潔で快適な温度管理がなされているので、街歩きで汗をかいたらクールダウンにふらっと立ち寄ってみるのもよいかも。

TONG YANG
Yabu 一風堂
味千ラーメン
ラーメン風
PABLO
CoCo 香蕉屋
Cafe Breton
Yasu
Tong Yang
サンマルク・カフェ
UCC Clockwork
Gumbo
Sol
Jamba Juice
Recipes
Pepper Lunch

マニラ湾 Manila Bay
世界三大夕陽とされサンセットがつとに有名なマニラ湾。ロハスブルーバード沿いのベイ・ウォークの散歩やサンセットが楽しめるディナークルーズがおすすめ。



有資格セラピスト
安心・安全なマッサージ
サービス

PROMO 300ペソ(1時間)
(マカティのみ)

マカティ市以外のホテルは、
最低2時間より
場所により料金が増加されます。

サービス:

スウェディッシュマッサージ P300
指圧マッサージ P300
コンビネーションマッサージ P400
ディープティッシュマッサージ P300
ツインマッサージ P600
タイマッサージ P450
フット/フレックス マッサージ P300
キッズマッサージ P200 (30分)
出生前マッサージ P300
ボディ・スクラブ P600
ペントサ・マッサージ P600
マニキュア・ペディキュア P400
フット・スパ P400

サービス/営業場所
マカティ、バサイ、タギッグ、
マンドルン、
マラテ、オルティガス、
バシッグ、メトロマニラ
P300ギフト券
販売中

お問合せ・ご予約はお気軽にご連絡ください:

GLOBE (0917) 62 12442 (02) 225-77-59

GLOBE (0927) 90 88515 (02) 225-27-52

SUN (0925) 61 06293

フェイスブックで「いいね!」をクリックして下さい
<https://www.facebook.com/lbchanmassageservice>

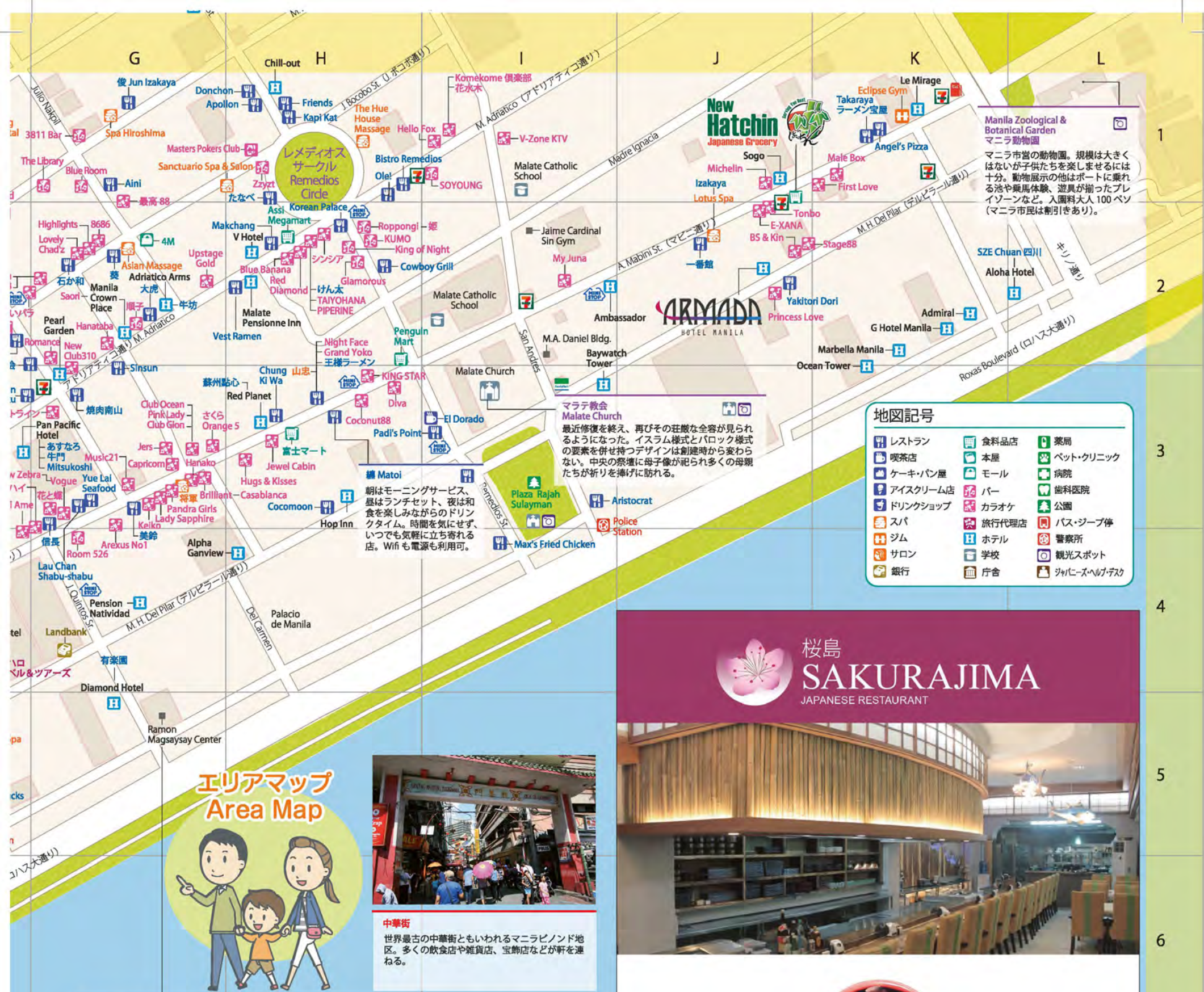
www.LBChanMassage.com



盛大なパーティで大人デビューするのは女性だけ

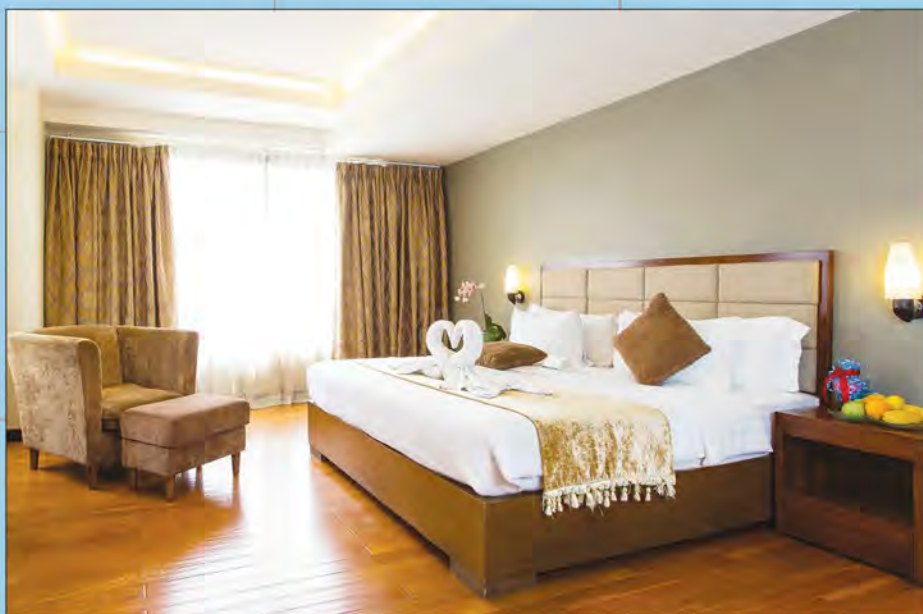
フィリピンでは18歳を迎える女性の誕生日をデビュー(地元の人はデブーと発音)といって盛大に祝う。これは女性が18歳になると結婚が認められるため成人としてのデビューということ。つまり成人式だ。各家庭の主催で親族や友人、知人を招いて行われるパーティーはまるで新婦ひとりの結構披露宴といった趣き。メトロマニラなど都市部ではホテルやイベントホールで行われることが多いが地方によっては野外にテントを張り延々と夜通し続くパーティーもあるという。色々な余興などもあり、フィリピンの文化に触れる絶好の機会なのでもし招待されることがあればぜひ出席してみるといいだろう。ちなみに男性は21歳で成人となるが特別な催しはない。





Ramon Magsaysay Center

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



プレミアムな貴方に贈る極上のひとときを…

ARMADA
HOTEL MANILA

御予約は下記まで:

+63 2 526 0 888 / +63 2 559 9890

reservation@armadamanila.com

f ArmadaHotelManila

Instagram ArmadaHotelIMNL



桜島

SAKURAJIMA

JAPANESE RESTAURANT



日本料理でおもてなし。

家族や友人、知人が集ったら食事は SAKURAJIMA。

本物の職人が手掛けた日本料理で

みんな笑顔のおいしいおもてなし。

ご予約はお電話で: (02) 526-5761 住所: 1190 J. Bocobo St., Ermita, Manila

SakurajimaPH





HERALD SUITES

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

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

Hatsu Hana-Tei

JAPANESE RESTAURANT
はつはな亭

2168 Don Chino Rocas Ave., Makati City
Tel. Nos.: 759-6388 / 759-6270-81
Fax No.: 759-3814
www.hatsuhanatei.com

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

Teppens

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 666-4925
携帯 0917-5146814
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

New Hatchin

Japanese Grocery

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	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

Eメール: sales@newhatchin.com

OBEYA

JAPANESE FOOD MART

神戸屋 日本食材

豊富な品揃えで お客様の健康的な食生活をサポートいたします。

営業時間: 10:00 ~ 22:00 (月曜日~日曜日)

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

ボニファシオ・グローバル・シティ&マッキンリー・ヒルズ

エリアマップ
Area Map



BGC BUS ROUTES

Central Route
(Monday to Sunday • 6 AM to 10 PM)

East Route
(Monday to Sunday • 6 AM to 10 PM)

Upper West Route
(Mon to Fri • 6 AM to 10 AM, 5PM to 10 PM)

Lower West Route
(Mon to Fri • 6 AM to 10 AM, 5PM to 10 PM)

Night Route
(Monday to Sunday • 10PM to 6AM)

North Route
(Monday to Sunday • 6 AM to 10 PM)

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

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

Flying Trapeze Philippines

フィリピン初で唯一のフルサイズ空中ブランコ。屋外でサーカスのように宙を飛ぶ、アドレナリンが噴出するような体験ができそう。フィットネス効果もあるようで、年齢や体の大きさ、スキルに関係なく楽しめる。教室開催日が決まっているので、下記サイトでチェック、予約しよう。

<http://www.trapeze.ph/>

Fully Booked

4F まである大型本屋さん。絵本や音楽コーナーもある。書籍の取り扱いが豊富で、企画やお店のレイアウトも凝っている。スペースもゆったりとした感じ。本好きなら半日はここで過ごせるかも。

のフラッグシップ・ストアがBGCに!
ての巨大ビルにはBenchのほとんど
がそろっている。洋服、下着、スポー
アはもちろん、ステーションナリーやボ
アグッズも。普段は別のお店で販売さ
たりするものがここではトータルコー

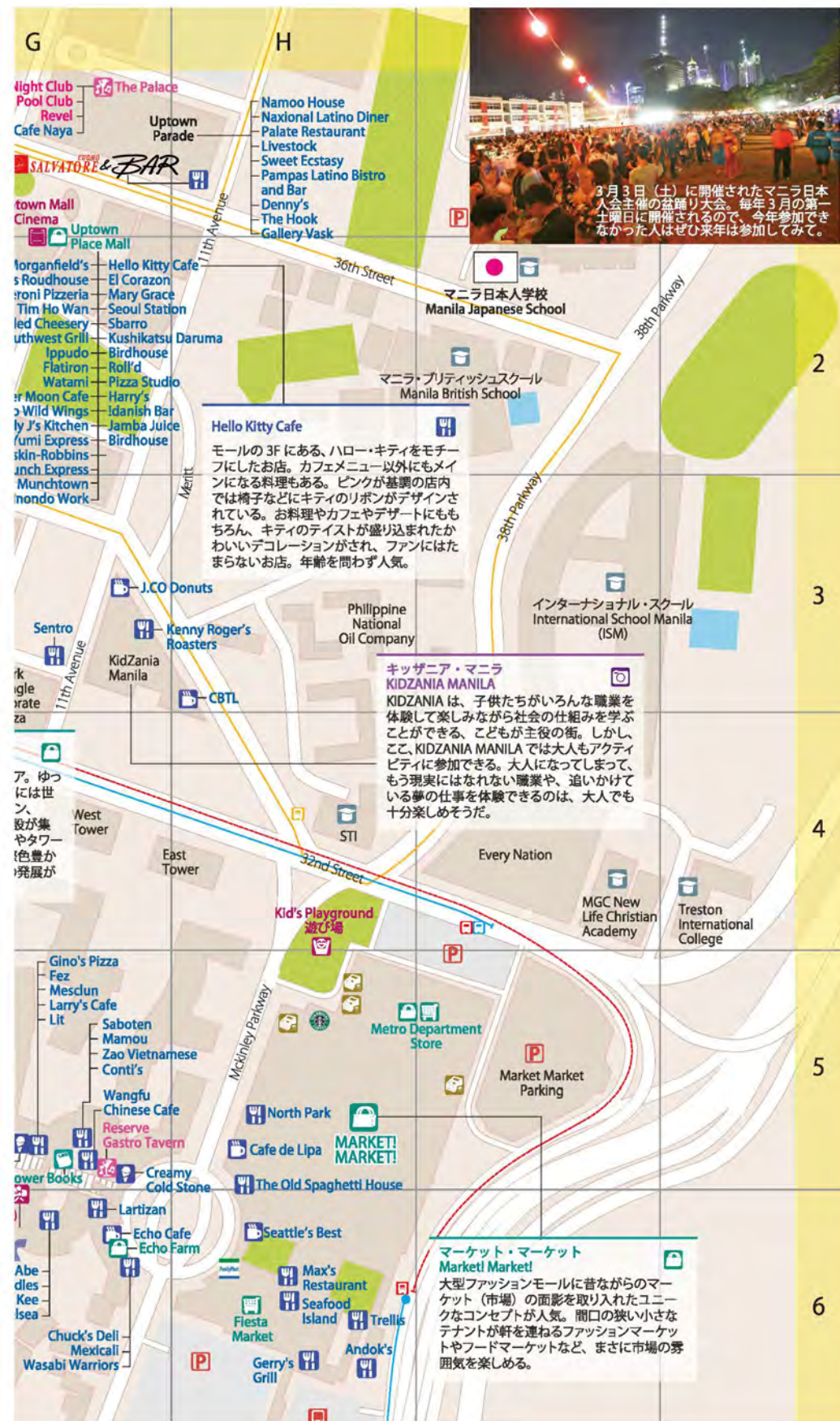
の夜だけ開催される、屋台が並ぶ夜遅くまでやっていて、アジア、メキシカン、日本料理、フィリピンなどの食べ物やデザートが楽しめる。駐車場はないので、車のときは注意。

**ハイストリート
High Street**

BGCの中心に約1km 続く商業エリア。ゆったりとした緑地の遊歩道の両サイドには世界各国の有名ブランド店やレストラン、ファッションビルなど多種多様な施設が集う。近隣に立ち並ぶコンドミニアムやタワーマンションの住人や観光客など国際色豊かな人々が行き交い、メトロマニラの発展が実感される。

A map showing the intersection of 34th Street and Mercanto Centrale. The map includes labels for '34th Street', 'Mercanto Centrale', 'Avida Towers Verte', 'Paper Moon C', 'Buffalo Wild Win', 'Fely J's Kitch', 'Yumi Expre', 'Baskin-Robb', 'Pepper Lunch Expre', 'Munchto', and 'Binondo W'. A yellow line indicates a route or boundary.

Valkyrie Night Club
The Palace Pool Club
Revel
Cafe Naya



foodpanda にてマカティ周辺へのデリバリーもしております。
foodpanda の "Amsterdam Curry House" よりご注文下さい。

デリバリー Time:
11:30~14:00
19:00~22:30
(火曜定休)

手作りカレー屋さん
営業時間 / 11時半~14時(定休日:火曜)

マカティのMCSの
Amsterdamで営業!

まにら新聞提携コンサルティングサービス

レンタカーのコスト削減をご検討の法人、個人の皆様へ様々なご提案をさせていただきます。

- ▶ 現在と同じコストで上位機種へのご提案
- ▶ 現在の自動車サービスのコスト削減をご提案
- ▶ ご家族の為に車をご検討、ご家族の車がなくて不便が生じている際には是非ご相談に乗らせて下さいませ。無料で最良のご提案をさせていただきます。

連絡先(日本語対応) Email: car@manilashimbun.com 携帯: 0917-581-0755(Globe) / 0918-6299123(Smart)

鉄板 大廻肉 大阪 満月

本場大阪の鉄板焼きを心ゆくまでご賞味下さい。

Teppann Okochi by Mangetsu Osaka 営業時間 11am to 2 pm ・ 5:30 pm to 10pm ☎ (02) 813-0051 Mobile: (0917)795-0051 住所: Unit 7 GF Ore Square Building 31st St. 1634, Taguig, Manila

Manila Bay Area CCP/MOA Map

マニラ湾沿い（比文化センター / モール・オブ・アジア）

Star City

メトロマニラの人気のアミューズメントパーク。深夜 12 時まで営業しているので仕事帰りや学校帰りの若者たちの間では定番のナイトスポット。ライトアップされたアトラクションが来園者のテンションをさらに高める。
開園時間：月～木 16:00～0:00、金・土・日 14:00～0:00 入場料：80 ペソ（入場のみアトラクションは別料金）、3アトラクション乗車券 440 ペソ（対象外のアトラクション有）、アトラクション乗り放題 490 ペソ



エリアマップ Area Map



ダンパ・シーサイド Dampa Sea Side

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

マニラ・ベイ・クルーズ Manila Bay Cruise

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

モール オブ アジア Mall of Asia

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

人助けは当たり前

フィリピン人の多くは「人を助けるのが普通」という心暖かい意識を持っている。イギリスのボランティア団体、「チャリティーズ・エイド・ファンデーション」の人助けに関する調査によると、2015 年にボランティア活動に参加したフィリピン人の数は総人口の 42% に当たる約 2900 万人に及び、調査対象国 140 力国の中で第 6 位。フィリピンでは、兄弟の学費を支援するために働くというケースもよく聞かれ、道に迷ったら近くにいるフィリピン人に聞くといわずといいていいほど教えてくれる。さらにはわざわざその場所まで連れてってくれることも。経済的には豊かとは言えないフィリピンだが、心の豊かさに関しては日本人以上かもしれない。でも、中にはよく知らないのに教えようとする人もいたりするので、道に迷ったときには近くの警備員や警察官に聞くほうが無難かも。



デザートミュージアム The Dessert Museum

2018 年 2 月にオープン予定。テーマごとの 8 つのデザート部屋のなるミュージアム。見るだけでなくマシュマロが飛び交う部屋でマシュマロをキャッチしてみたり、アクティブに楽しめるミュージアムになるようだ。チョコレート・ファウンテンの部屋やドーナツの部屋等々、スイーツ好きには夢のような場所かも？ インスタ映えしそうなスポットもあちこちに。

PUERTO GALERA OCEAN CLUB

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



カスミアジ
刺身も鯛も旨かった

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

プエルトガレラの事
なら何でもお気軽に
お問い合わせ下さい!

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。

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。

ラブラブ店 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



McASIA 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、生乾きソース、ラーメンスープ、梅ペーストなど日本食レストランには欠かせない商品の在庫が揃っています。長年レストラン経営に携わってきたオーナーだからこそ実現する、細やかなニーズへの対応が強みです。



McASIA Foodtrade Corporation 158 Apo St., corner N5. Amoranto, Brgy. Maharlika, Q.C. TEL: (02)251-3625/411-2911
FAX: (02)415-4431 営業時間: 8時~18時 休日: 日曜 E-mail: mca.mcasia@yahoo.com, mcasiafoodtrade@yahoo.com.ph

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



2F Ginbo Bldg, 824 Arnaiz
Ave (Pasay Road), Makati

Tel.893-7425

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

夜6時~朝6時まで営業!

キティラーにはたまらない可愛すぎる
キティちゃんアイテムてんこ盛り!!

Makati Square内!

地下1階
おもちゃ等の店 UShoppe

マニラ生活電話帳 2018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!

価格 800ペソ

好評発売中!

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

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!

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



ある日の情景 A Scene of One Day

旧正月の日、中華街で見かけたバンド演奏。ドラムを叩いているのは小さな女の子。しっかりとリズムを刻み聴衆を魅了していた。誰もが拍手とともに彼女の未来に幸多からんことを願っているように思えた。

2月16日、首都圏マニラ市ビノンド地区。

On the day of the New Year's Day, I saw a band performance in Chinatown. A little girl is playing drums. I fascinated the audience by carving a solid rhythm. Everyone seemed to applaud and wish for happiness in her future.

December 31, Ongpin St, Binondo, Manila City.

カビテテクノパークの レンタル工場及びレンタル倉庫 カビテ州ナイク サバン

レンタル工場及び倉庫設備の紹介

A. 物件概要

- ・ 900～1,300㎡のバラエティに富んだ建物サイズ
- ・ 製造または保管に最適な6.4mの天井高
- ・ 油圧式ドック・レベラーとロールアップドア付きのトラック搬入・搬出口
- ・ 湿式タイプの防耐火システム
- ・ 高天井用照明と天窓からの自然光による照明
- ・ 安定した水供給と排水のシステム
- ・ 3相 25KVA の電力供給
- ・ 中2階に設置された事務所スペース

B. 基本的設備が充実しているため、直ちに事業開始もしくは拡張したい皆様に最適です。

C. 建物をレンタルすることにより初期投資を抑えることが出来ます。

D. PEZA(フィリピン経済区庁)認定を受けた特別経済区域です。

E. ガードマンによるゲート管理等で安全を管理しています。



Contact Details:

Landline: (632)818-3840 / (632)818-4040
Telefax: (6349) 541-2706

Email: sanez.rona@ayalaland.com.ph
toreno.wennie@ayalaland.com.ph

Website: www.lagunatechnopark.com.ph



A partnership between

 AyalaLand

and

 Mitsubishi Corporation



カビテテクノパークについて

カビテテクノパークはフィリピン経済区庁(通称: PEZA)の定める特別区域にある118ヘクタールの工業団地です。同区域では、エレクトロニクス、半導体、自動車、医薬品等をはじめとした各種事業者は、PEZA の認証を受けることで様々な税制優遇措置を受けることが可能です。

カビテテクノパークの特徴

A. 主要な施設から近い

- ・ ニノイアキノ国際空港から37キロメートル
- ・ マニラ港から44キロメートル
- ・ マカティ中心街まで42キロメートル

B. カビテテクノパークへのアクセス

- ・ メインルートは Cavite Expressway-Soriano Highway
- ・ サブルートは Governors Drive
- ・ 将来は Cavite-Laguna Expressway(工事中)も利用可

C. 高品位なインフラストラクチャー

- ・ 高速道路と同等の高耐久コンクリート舗装
- ・ 安定的に水を供給する上水システム
- ・ 専用の電力サブステーション
- ・ 銀行、PEZA 出張所などの併設

D. 近隣施設

- 商業施設・コンビニなど 5～20分
- 病院・医療施設など 10～30分
- レジャー施設(ゴルフ・リゾート) 20～40分

E. 安価な労働人材コスト

- ・ 人件費、人材募集コスト等

