



at the BGC

前略、BGC にて

前略、BGC にはいろいろなものがあるわけで、それはあまりに多くて限りがないわけで… (© 前略おふくろ様 ?!)。というわけで、今回は BGC のおすすめをご紹介。きっとサブちゃんも「何だかわかんないけど、凄いっす」なんてお墨付きをくれるはずだ。

Recommended Spot in the ever-evolving and popular city, BGC.

「ラ・メール・プラー」創業以来の看板メニュー「パフオムレツ」は世界的に有名な一品。
Signature Dish: the world famous Puff Omelette



世界遺産、仏「モンサンミッシェル」で、世界の人々に愛され続けるレシピを味わう。

THE RECIPE THAT CAN BE TASTED AT BGC IS A RECIPE THAT CONTINUES TO BE LOVED BY PEOPLE ALL OVER THE WORLD AT MONT SAINT-MICHEL, A WORLD HERITAGE SITE IN FRANCE.

Feature Editor: Makoto Kiguchi

フランスの有名な観光地で世界遺産にも登録されているモンサンミッシェル。そしてその地で1988年の創業以来、人々に愛され続けている名店が「ラ・メール・プラー」。創業者のアネット・プラーが完成させたレシピは約700種にも及ぶといわれ、中でも丁寧に泡立てたふわふわのオムレツはマリリン・モンローなど多くの著名人を魅了する逸品。そんな、「ラ・メール・プラー」の伝統の料理をBGCでも味わえるのをご存知ですか?

実は「ラ・メール・プラー」の支店があるのは世界でも2か国、日本とフィリピンだけ。そのフィリピン唯一の支店がBGCのSMアウラに2018年にオープンした「ラ・メール・プラー・フィリピン」。

店の外装は本店と同じく赤を基調にデザインされ、遠く離れたモンサンミッシェルの地をイメージ。内装も本店同様華美にならずにいたってシンプル。しかしそこに、創業当時から巡礼者たちの空腹を満たした温かいフランスの家庭料理が提供されると、まさに味わいのひと時は時空を超えてかの地を訪れたかの如く人々を魅了する。これぞ、伝統と誰もが納得するはずだ。

BGCで味わうフランス料理の真髄。ぜひあなたも味わってみて。

Mont Saint-Michel, a famous tourist destination in France and registered as a World Heritage Site. And since its establishment in

1988, the famous restaurant that has been loved by people is "La Mère Poulard". The recipe completed by the founder, Annette Poulard is said to span about 700 species, and the fluffy omelet is the mastery dishes that attracts many celebrities such as Marilyn Monroe. Do you know that you can taste the traditional dishes of "La Mère Poulard" located at the BGC?

In fact, there are only three countries in the world that have La Mère Poulard: Originate in France and branch in Japan and in the Philippines. "La Mère Poulard Philippines" opened in 2018 at BGC SM Aura.

A more contemporary restaurant look is one of the hallmarks of La Mère Poulard Manila. The interiors are red & white lightheartedly reflect the restaurant's heritage. A grand La Mère Poulard tradition also continues in the restaurant: framed picture of all celebrities and luminaries who've dined in the restaurant through the years are displayed all over the walls.

However, they have warm French home dishes that have been filled with the pilgrims' hunger since its inception, and the moment of taste fascinates people as if visiting a land beyond space and time. This is a tradition and everyone should be convinced.

The essence of French cuisine at BGC must have to try it for yourself.



サーモンのリエット、コルニション添えとトースト。容器のままで供されるのも「ラ・メール・プラー」流 Salmon Rillettes with Cornichons and Toast. It is also "La Mère Poulard" style that is served with Cocotto.



一目見ておいしさ間違なしと思わせる一品。豚フィレミニョンの醤油と蜂蜜ソース。味付けも日本人好みのがうれしい。A dish that conveys its taste just by a look. Pork Fillet Mignon in Soy and Honey Sauce is also the taste that Japanese people will like.



クリームブリュレ・グラムルニエ添えは、会食やデートでのディナーにピッタリのデザート。Luscious sweet vanilla custard laced crunchy sweet sugar so satisfying to crack with a spoon! Crème Brûlée with Grand Marnier is the perfect make ahead dessert for dinner with company or a date night-in meal.



大切なディナーやちょっと豪華なランチ、にぎやかなパーティー…どんな場面でも、「ラ・メール・プラー・フィリピン」はモンサンミッシェルのおいしい料理とフィリピン人の温かいおもてなしで最高の時間と空間を提供してくれる。あなたもBGCの「ラ・メール・プラー・フィリピン」で素敵な時間を過ごしてください。Whether it's an intimate dinner, a fancy lunch, or a vibrant party you wish to have – "La Mère Poulard Philippines" can prepare an experience that fuses the delectable flavors of Mont Saint Michel, Normandy France with the air of Filipino warmth and comfort in an ambience that exudes a unique sense of cozy elegance.



Open Daily: From 10:00am ~ 10:00pm
Tel: (02) 838-1238 / (0917) 580-0137
Email: info.lamerepoulardph@gmail.com
Unit 172-173 UG/F, SM Aura Premier McKinley Parkway, BGC, Taguig City
<https://www.facebook.com/LaMerePoulardPh/>

MAP : P13 G-6



A NEW MARKET BORN AT BGC, A PLACE WHERE EVERGREEN TREES CREATE A GENTLE CLOUDY SHADE.



カビテのオーガニック農場で採れた野菜や果物を販売するランさん。BGCの人たちはオーガニックに関する意識も高く次々と売れていく Ms. Lan who sells vegetables and fruits collected at the organic farm in Cavite. Visitors are keenly aware of organic awareness and are selling one after another.



100%天然成分のエッセンシャルオイルやフレグランスオイルは女性客に人気。販売しているのはAuntie & Meのロサさん Essential oils and fragrance oils with 100% natural ingredients are popular with ladies. sold by Ms. Rosa from Auntie & Me.



現在、日本人唯一のベンダー、マイクさんとちとせさん。オリジナルのわらじや甚平、小物など日本の魅力的な商品を販売 Currently, the only Japanese vendor, Mr. Mike Ms. Chitose is selling attractive items in Japan such as original Waraji, Jinbei and accessories.

毎週、日曜日の人気スポットとしてすっかり定着している「レガスピ・サンデー・マーケット」が、地権者の都合で規模を縮小し場所を移動したのが4月。そして、同時期にBGCで新たにスタートしたのが「MY SATURDAY MARKET」。主催者はマラ・パルド・デ・タベラさん。「レガスピ・サンデー・マーケット」の発案者で、自身もマーケット内にオーガニックに特化した「マラズ・オリジナル・マーケット」を主催していた。

しかし、彼女は「レガスピ・サンデー・マーケット」の移動によって決意する。「マラズ・オリジナル・マーケット」をより良い場所で開催することを。そして彼女が見出した新天地はBGCだった。日々進化を続けるフィリピン最先端の街。そこには日本人を含む多くの外国人居住者が暮らし、自然や健康問題に対する意識も高く、オーガニックの情報発信地としては最適だ。BGCの入り口に位置するジーザス・オバールと呼ばれる緑地では、既に毎月1回第3土曜日にガレージセールが開催されていたが、彼女はここで毎週土曜日の「マイ・サンデー・マーケット@BGC」をスタートさせた。

現在(6/15日)は24組のベンダーが参加し、21組は「レガスピ・サンデー・マーケット」からの仲間で、新たに3組の仲間が増えた。新たな仲間はこれからもどんどん増えていくと思うが、マーラさんは日本人の参加も求めている。

「ここは緑に囲まれた非常に良い場所です。来場するなら涼しい風が吹く午前の8時から11時ぐらいがおすすめ。日本人の皆さんもぜひお気軽に立ち寄って、またベンダーとしてもご参加ください。」

BGCに誕生した新たなマーケット。皆さんも仲間になって土曜日のひと時を優しい木陰で過ごしてみませんか?

Legazpi Sunday Market, Makati's famous weekend market, recently announced it would temporarily move to a nearby and smaller parking lot.

At the same time, a new more Green Market started: My Saturday Market @ BGC, organized by Mara Pardo de Tavera, who has been creating Green Markets.

The organizer of the "Legazpi Sunday Market", she owned the "Marra's Original Market" specializing in organic products.

BGC is a state-of-the-art city in the Philippines that is evolving daily. There are many foreign residents living there, including Japanese, and they are highly aware of nature and health issues, making it an ideal destination for organic information.

A garage sale was already held once a month on the third Saturday in a green space called Jesus Oval located at the entrance of the BGC. There, she launched My Saturday Market.

In June 15, 2019, 24 group of vendors have joined, 21 from "Legazpi Sunday Market" and 3 groups are new members. But, this will continue to increase, as Mara also wants Japanese participation.

It is recommended that you will come here from 8 am to 11 am in the morning.

A new market was born at BGC. Have you ever thought to spend time every Saturday under the gentle cloudy trees.



ヤシの実の殻を材料にした様々な製品を販売する「Filhands Arts & crafts」。スプーンやフォーク、食器など日常使いのものからプラスチック製品をなくしていくというエコフレンドリープラダクツが主な商品。製造を地元のシングルマザーや失業者に委託するなど、仕事に恵まれない地方の人々の生活向上にも貢献している "Filhands Arts & crafts" sells various products made from coconut husks. The main products are eco-friendly that eliminate plastic from everyday items such as spoons, forks, and dishes. Contributing to the well-being of people in province who are not comfortable with work, such as outsourcing production to local single mothers and unemployed.



Organic Hub
Ground Floor, Cypress Gardens Bldg., 112 VA
Rufino St., Legazpi Village, Makati (Entrance on Rodriguez St.)
Cell: (0915) 570-9390
E-mail: earthelements9@gmail.com

MY SATURDAY MARKET

Open: Every Saturday @ 8:00am ~ 4:00pm
Tel: (02) 403-2968 / (0917) 747-6844
Venue: De Jesus Oval BGC

MAP : P12 B-6



安く、高品質、そしておしゃれ JINSのメガネはフィリピンでも大人気!

HIGH QUALITY BUT AFFORDABLE AND FASHIONABLE JINS GLASSES ARE NOW VERY POPULAR IN THE PHILIPPINES!

フィリピンで暮らしていく感じの一つがフィリピン人のメガネ着用率の低さだった。強い日差しに排気ガス、工事や道路の粉塵など目の健康にとってはあまり良い環境とはいえない中、彼らの視力は一体どうなっているのか?

不思議に思ってフィリピン人の同僚に尋ねたら「メガネは高いから、みんな多少視力が落ちてもメガネをかけない」とのこと。

そんな中2018年4月に日本最大規模のメガネ専門店「JINS」がBGCにフィリピン1号店をオープン。「JINS」を良く知る日本人からはもちろん、メガネの必要性は認識しながらも価格に躊躇していたフィリピンの人たちからも熱い支持をえている。

「JINS」はBGC以外に現在、SM City

Makati、SM City North EDSAにも店舗があり4店舗目も開店準備中。

あなたもメガネのことが気になったらまずは「JINS」へ。

"JINS" is an eyewear brand in Japan. Visit the place as soon as you care about your eyesight and your problem will surely be solved.

J!NS

JINS SM Aura Premier

Open: Mon to Sun @ 10:00am ~ 11:00pm
UG/Floor, SM Aura Premier, 26th Street,
corner McKinley Pkwy, Taguig.

MAP: P13 G-6

J!NS SM Aura 店人気メガネ TOP5

TOP 5 POPULAR GLASSES IN SM AURA BRANCH

TOP 1



マットエアフレーム / MRF-15A-506
3000pesos

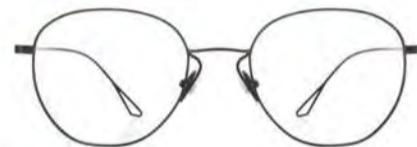
軽量素材のTR90を使用しており、長時間かけても疲れにくいのが特徴。
The lightweight frame TR90, makes your eyes comfortable wearing even for a longer time. Also, eyes won't be tired and painful.

TOP 2



スリムエアフレーム (ウィメンズトレンド)
LUF-18S-174
5000pesos

TOP 3



Slim TITANIUM / UTN-18a-104 | 7000pesos

人気のボストン型で素材にもこだわったメタルフレーム。
A metal frame that materials importance like popular Boston type.

TOP 4



JMorrison SCREEN DAILY | 3000pesos

TOP 5



JSlim Airframe (Big Shape)
UUF-19S-219
5000pesos

かけ心地を保つつつ、トレンドを押された人気のウェリントンタイプ。
A popular Wellington type that holds the trend while maintaining the comfort.

- HP <https://www.jins.com/ph/>
- Instagram https://www.instagram.com/jins_philippines
- FB <https://www.facebook.com/JINSPhilippines>

※在庫に限りあり。次回入荷は未定とのことです。ご了承ください。



あなたも出店してみませんか? Let's open your booth on the Saturday market at BGC!

MY SATURDAY MARKET

Contact Nos. : 02-403-2968 / 0917-747-6844
email : earthelements9@gmail.com

出店料 Booth fee
P1,300
(電気代別 Separately, electricity bill)



連載 ナビ流ゴルフ ⑬



ゴルフ上級者の「金言」

ギャンブルや釣りなどでは、時として「運」が技量や経験を上回る結果を導く「ビギナーズ・ラック」が起きる。しかし、ゴルフに関して言えば、通常、初心者がゴルフコースで上級者よりもいいスコアを出すことは、ほぼ不可能だろう。ゆえに数々の経験をしてきた上級者の言葉は、重みがある。

そこで、フィリピン在住の日本人ゴルフ上級者たちから聞いた初心者に役立つ金言を集めてみた。



「パターがスコアに直結する」

練習場での練習法

上級者が口を揃えて言うのが、初心者はドライバー等の大きなクラブでナイスショットを目指して振り続ける傾向があるということ。

「もちろんいい当たりが出ると気持ちがいいし、上達した気持ちになる。しかし、実際のコースでは何度も打ち直すことはできないことを考えて、まずは飛距離ではなく、同じ球筋と飛距離を安定して出せることをめざしたほうがいい」

「ボールが曲がるのはある程度はしようがない」と割り切り、いつも同じ方向に打てる自分の『持ち球』は何かを見極めることが重要。極端な話、スライスボールしか打てなくても、それを自分で理解してマネジメントすれば100切りは十分可能」

「ドライバーや得意なクラブだけ練習するのではなく、満遍なくクラブを使って自分の癖を知つておく。パターやアプローチといった地味な練習も毎回欠かさずに」

「フィリピンの練習場は、ボールを置いてくれる人がいて見られていることもあり、つい打ち急ぐ人が多い。焦らず1球1球、実際のコースをイメージして打つことが上達の近道」

「スイングが劇的に改善する理論や方法はない。プロでもスイングを変える場合は何ヵ月、あるいは何年もかかる」

上級者ほど一発のナイスショットより、安定して同じ球を打つこと、そしてアプローチの練習をしっかりしているのだ。



家でもできる練習法

上級者は日頃家でも練習するなど地味な努力をしている。

「毎晩、自分で目標を決め、例えばパターマットで5球連続して入るまでなど、達成してから寝る。スコアに直結するのはパターなので」

「家でも使えるアプローチネットを買い、ひたすらアプローチの練習をしている。高い球、低い球の打ち分けをしているだけでも楽しめる」

「鏡の前でシャドースイングをしている。一つ一つの動きをゆっくり行い、体に染み付くようにしている」

「ジムで筋力トレーニング、体幹トレーニングをしている」

このように家でも練習熱心な上級者の多くが告白するのが「クラブを振っていたら部屋を傷つけてしまった……」。くれぐれも器物損壊には気を付けましょう。

ラウンド後の練習

初心者はラウンド前の練習に力が入るが、上級者はほどラウンド後の練習を重視する。

「ラウンド後、コースで悪かった点はコースの練習場か別の練習場にいってその日のうちに修正する」

「ラウンド前の練習は、あくまでもその日の球筋や調子を見るもの。プレー前の練習でスイングを直そうとするのは無茶」

「プレー終了後、帰りの車の中でスコアカードを見て、その日を振り返る。スコアが悪かったホールでどのようなミスをしたかを毎回メモしている」

ラウンドの疲れもなんのその、中には「可能であればさらに0.5ラウンドか1ラウンドして最初のラウンドの反省を生かしてプレーをする」というツワモノも。

クラブについて

「初心者が親や先輩から譲り受けたすぐ昔のクラブを使っているのをよく見かける。ゴルフクラブの進化はとても早く、今のクラブの方が使いやすい。せっかくゴルフを始めるのなら、思い切って新しいクラブを買って練習した方が気持ちも入り、上達が早いと思う」

カタチから入るのもゴルフでは重要な要素なのだ。



調子は最悪。 ニアピン狙い の1打が!!



当日はインスタートで、今年最悪とも言える調子。ギブアップしたホールもありつつハーフを終えました。後半気持ちを切り替え、スコアはあきらめてスイングに集中しようと息いながらプレーしていました。そして4番ホール。ニアピンを狙ったティーショットがまっすぐ飛び、気持ちいいなーと思っていたら「ガチャン!」という音が。周りの人に冗談で「入ったか?」と言われたんですが、キャディーさんによると「ピンにぶつかった後に反対側に転がってグリーンからこぼれた」とのこと。それでグリーン近くに行ってボールを探しました。しかしながら見つかりません。冗談のつもりで一応カップの中をのぞいたら、入っていたんです。喜ぶよりもびっくりして固まってしまい、声も出ませんでした。ホールインワンは初めてです。

その日のランチはクラブハウスではなくレストランに移動して、一緒に回った方にご馳走しました。店のオーナーシェフから祝いのスパークリングワインをいただき、またBDOクレジットカードの割引もあって助かり



下田 裕深さん
BDO Unibank, Inc. ジャパンテスク / リテール
チームヘッド ゴルフ歴4年。2019年6月23
日(晴天) Canlubang Golf and Country Club,
North Course 4番ホール(パー3)にて初の
ホールインワン達成。その時の使用クラブは
TaylorMade Glore 5 Wood

ました(笑)。
夜は親しい友人を自宅に招いてホームパーティーを開き、天ぷらとそばを料理して振るまいりました。友人からケーキのプレゼントもいただき、ホールインワンのおかげで思い出に残る1日になりました。

「ナビマニラ」でホールインワン記念の記事を。
フィリピンのゴルフコースでホールインワンを達成された方、ナビマニラにご連絡ください。
Eメール info@navimanila.com

本格「ゴルフシミュレーションバー」 移転リニューアルオープン!



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

新所在地: Ground Floor, Matheus Bldg., 5382 General Luna, Makati City

Tel: 0966-552-1122 (Globe), 0918-629-9123 (Smart) 営業時間 1pm - 3am 無休

※詳細は Facebook(1248gc)で検索)で随时アップ。



ジープニーがミニ4駆に! タミヤ「Dyipne」登場。 フィリピン土産にピッタリ



日系プラモデルメーカーのタミヤから6月上旬、ジープニーのミニ4駆が登場。「Dyipne (ジープニー)」と名付けられたモデルは、鮮やかな赤のボディにフィリピン国旗。車体側面には「キアポ-マカティ-パラニヤケ」と書かれた運行表示もあり、マニラの街中を走るジープニーを再現している。フィリピン限定モデルで、ミニ4駆ファンのコレクターズアイテムとしてはもちろん、一時帰国際のフィリピンならではのおみやげにもおすすめ。価格は750ペソ。

タミヤミニ4駆DyipneはThe Brickyard by Lils Hobby Centerマカティ店(3017, 3rd Floor, Glorietta 2, Ayala Center, Makati City)、メガモール店(SM Megamall, Bldg. A Basement, Mandaluyong City)、パシッグ店(15 West Capitol Drive, Pasig City)で販売中。

Last month Japanese manufacturer of plastic model kits Tamiya, Lils Hobby Center and the Brickyard launched the Philippine special edition

of Mini 4WD kit called "Dyipne". The red jeepney model decorated with Philippine national flag, and a destination display saying 'Quiapo- Makati- Paranaque' is made faithful to a real jeepney. The model can be assembled with no glue and runs with a motor powered by batteries. It's a great collectible item and a perfect souvenir for family and friends overseas.

Dyipne Mini 4WD is 750 pesos and available at The Brickyard by Lils Hobby Center, Makati branch: 3017, 3rd Floor, Glorietta 2, Ayala Center, Makati City, Megamall Branch: SM Megamall, Bldg. A Basement, Mandaluyong City, Pasig Branch: 15 West Capitol Drive, Pasig City.

<https://www.lilshobbycenter.com.ph/products/dyipne>
<https://www.facebook.com/brickyardlhc/>



第31回
Champorado



チャンポラード

フィリピンの人たちは、もち米をお粥にして、ココアを混ぜたチャンポラードが大好きです。雨が降る肌寒い日の朝ごはんやメリエンダとして人気があり、コンビニやスーパーでもインスタントの商品が並んでいるほど。砂糖で甘く味付けした上に、さらにコンデンスミルクをかけて食べる所以、ちょっと甘すぎる、と感じるかもしれません。甘いチャンポラードにはなぜか塩辛い干し魚を合わせるのですが、これは日本人がお汁粉に塩を一つまみ入れたり、塩昆布と一緒に食べたりするのと似たような感覚でしょうか。

このチャンポラード、もともとはメキシコのチャンブレードと呼ばれる飲料が原型のようです。メキシコのチャンブレードはトウモロコシ粉を混ぜて作ったココア飲料で、アニスやバニラなどで香りをつけ、朝食や夕方のおやつとして飲んだり、チュロスなどと一緒に食べるそうです。

カカオの原産地である古代メキシコのマヤやアステカでは、紀元前450年ごろからココア飲料が飲まれており、不思議なパワーを与えてくれる不老長寿の妙薬として儀式などに用いられていました。16世紀になるとメキシコにスペイン人が到来し、カカオをヨーロッパに持ち帰ります。ヨーロッパではトウモロコシ粉のかわりにミルクや砂糖を加えるようになりました。同じころ、フィリピンにもスペイン人が到来し、ガリオン貿易を通じ、カカオとともにチャンブレードも伝わります。そしてフィリピンでは、トウモロコシ粉のかわりに、もち米を使ったチャンポラードが作られるようになったのです。

カカオには7種類以上のポリフェノールが含まれ、その抗酸化作用により血糖値上昇の抑

制、動脈硬化の予防、血圧を安定させる効果があることが分かっています。またカカオに含まれるテオブロミンは脳を活性化し、記憶力や集中力を高めるとされ、リラックス効果も期待できます。さらにこのテオブロミンやフラボノール、プロシアニジン等のポリフェノールには末梢血管を拡張し、血流を促す効果があります。現代の科学によって立証される前から、マヤやアステカの人々はカカオの効果を実感していたのでしょうか。またフィリピンの人たちが肌寒い日にチャンポラードを食べるのも、理にかなったことと言えそうです。

インスタントのチャンポラードは甘い味付になっており、このような健康効果を期待することは難しいかもしれません、作り方は実は簡単。ひと手間かけるだけで好みの味に仕上げられます。フィリピンでは伝統的にタブレアと呼ばれるカカオを丸めて固めたものを使ってココアを作りますが、もち米または普通のお米に水を入れて、お粥を作り、そこにココアパウダーと砂糖（またはココシュガー）を適宜加えるだけで完成です。コンデンスミルクの代わりに牛乳やアイスクリームを入れたり、お好みでクローブやシナモンなどのスパイスを加えたり、ダークチョコレートで大人の味に仕上げてみるのも良いかもしれませんね。（悦）



日本映画の話題作 17本を上映 第22回 日本映画祭 7月3日から開催 Catch Your Favorite Japanese Flicks! The Japanese Film Festival EIGASAI 2019

国際交流基金マニラ日本文化センター主催の「日本映画祭」が比・日友好月間を記念して7月3日にスタート。22回目を迎える今回はロマンス、コメディ、アクション、ホラー、アニメ、ドラマなど、2016～19年に公開された多岐に渡るジャンルの邦画17本が上映される。

安政時代に行われた日本初のマラソンを舞台にした「サムライマラソン」、2018年カンヌ映画祭パルムドール（最高賞）受賞作「万引き家族」、口コミで評判が広がり、日本国内外で数々の賞

を受賞した異色の娯楽ホラー「カメラを止めるな！」、2018年東京国際映画祭での日本映画インディペンデント部門の作品賞「鈴木家の嘘」など、注目の邦画が目白押し。さらにフィリピン・パナイ島の水道建設に尽力した比・日両国の人々の実話「セカイイチオイシイ水～マロンパーティの涙～」は、まさに比・日友好月間にふさわしい作品だ。

日本映画祭2019（7月3日～8月25日）はマニラ首都圏、セブ、ダバオ、パンガシナン、レガスピ市（アルバイ州）、イロイロ、タクロバンで開催。入場無料（首都圏マンダルヨン市シャングリラプラザでの上映は100ペソ）。上映日時と会場等の詳細は <https://jfmo.org.ph/events-and-courses/japanese-film-festival-eigasai/> 、<https://www.facebook.com/eigasaiPH/> にて。

The Japan Foundation, Manila is holding the Japanese Film Festival EIGASAI 2019 from July 3 to August 25, 2019 in Metro Manila, Cebu, Davao, Pangasinan, Legazpi City, Iloilo, and Tacloban. The 22nd edition



日本映画祭 2019 上映作品 Eigasai 2019 Films

- サムライマラソン Samurai Marathon
- 人魚の眠る家 The House Where The Mermaid Sleeps
- 万引き家族 Shoplifters
- 海よりもまだ深く After The Storm
- 三度目の殺人 The Third Murder
- 鈴木家の嘘 Lying To Mom
- 8年越しの花嫁 奇跡の実話 The 8-Year Engagement
- 祈りの幕が下りる時 The Crimes That Bind
- 賭ケグルイ Kakegurui
- 曇天に笑う Laughing Under The Clouds
- 夜明け告げるルーのうた Lu Over The Wall
- 未来のミライ Mirai
- ミックス Mixed Doubles
- カメラを止めるな! One Cut Of The Dead
- パーフェクトワールド 君といちの奇跡 Perfect World
- 焼肉ドラゴン Yakiniku Dragon
- セカイイチオイシイ水～マロンパーティの涙～ The Tears Of Malumpati



Navi Manila マップでさがせる! マニラ MAP G-3 (p.10)

KOBEYA JAPANESE FOOD MART 神戸屋 日本食材

豊富な品揃えでお客様の健康的な食生活をサポートいたします。

Hercules St.
Juno St.
神戸屋 Makati Ave.
Makati Ave.
Burros Jupiter St.
Buendia Ave.

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

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達を受けています。調味料各種はケースでの販売はもちろん、全て業務用サイズまで取り揃えています。醤油、サラダ油、薄力粉などの基本的な調味料に加え、生姜焼きソース、ラーメンスープ、梅ベーストなど日本食レストランには欠かせない商品の在庫が揃っています。長年レストラン経営に携わってきたオーナーだからこそ実現する、細やかなニーズへの対応が強みです。

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

ARMADA HOTEL MANILA

Rainy Day Promo

涼しい雨の日はステイケーションにぴったりです！
Php 3,500より

含まれるもの：2名様分の宿泊費と朝食ビュッフェ、お飲み物（ホットチョコレート、コーヒー、またはジュース）とエンサイマーダ、屋上プールやフィットネスセンターのご利用、Wi-Fi無料

お問い合わせはお電話かメールで TEL:+63-2-526-0888 / 559-9890 Email: reservation@armadamanila.com

みなさんこんにちは! Kumusta kayo? フィリピン語では市場を palengke (パレンケ) と呼んでいますが、これはスペイン語の palenque が語源です。しかし実はスペイン語で palenque は「木の柵」や「板塀」のこと。机などが並べられた集会所などの意味で使われることもあったため、テーブル等を並べて物を売った場所を palenque と呼んだのが始まりのようです。ちなみにスペイン語の「市場」は mercado と言い、ビサヤ語ではそのまま merkado を使っています。

フィリピン語のパレンケは公設、私設を問わず規模の大きな市場を指します。道沿いなどに店舗がいくつか並んでいて、近所の人がちょっとその日の食材を買いに来るような小規模な市場はこれらと区別して talipapa (タリパバ) と呼んでいます。市場にレストランが併設されていて、市場で買ったものを調理してもらうスタイルの場所は Dampa (ダンパ) と呼びます。

市場は、一年中ほぼ休みなく営業しています。さすがにクリスマスの午前中、元旦の午前中と復活祭前の土曜日だけは閉まつ

Filipino World フィリピン・ワールド 第32回 Palengke 市場 フィリピン語 パレンケ

ている店も多いですが、それ以外の日なら毎日買い物ができ、生鮮食品の他、鍋釜など日用品、業務用の調理器具から南京錠や時計の修理、おもちゃまで、なんでも手に入る庶民のショッピングセンターです。一番活気があるのは土曜日と日曜日。ホリデー前には客が多く、ごった返します。

さて、市場では、店の売り子さんたちに "Suki (スキ)" と呼びかけられます。Suki とは得意さん、馴染み客のことで、よく「日本語の『好き』が suki になったんだ」と説明するフィリピン人もいますが、残念な

がら中国語の「主客」が語源という説が有力です。本当に顔なじみになると、毎週のように会うお店のおばちゃん達とのやり取りも楽しみの一つになってきます。

「これはいくら?」は "Magkano ito?" (マッカーノ・イト?)と言います。 "Tatlo one hundred" と言われたら、Tatlo は 3 のことなので、つまり「3つで 100 ペソ」という意味になります。日本では肉を買う時などグラムを使うことが多いですが、フィリピンでは通常キロが基準です。 "kalahati (半分)" と言えば、1キロの半分、500グラムのこと。1キロは英語で "One kilo" でももちろん通じますが、フィリピン語なら "isang kilo" です。 "One fourth (4分の1)" なら 250 グラムのことです。魚介類の値段もキロが標準ですが、値札には "450 kalahati" つまり「半キロで 450 ペソ」と書いてあることがあります。カラマンシや小ぶりなミカンなどは一山いくら、という表示がしてあることがあります。一山は "isang tumpok"。野菜などで一束いくら、というときは "50 isang tali" のように書いてあります。 Tali というのは紐のことな

ので、「一束 50 ペソ」という意味です。

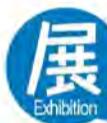
最近は大型スーパーなどの出店で、フィリピンでも伝統的な市場の経営が厳しくなり閉鎖するところも出てきましたが、より買いたい物しやすくなるよう、モール型の市場として整備する市町村も出てきています。やはりフィリピンの一般庶民にとっては、スーパーの野菜や魚は市場より値段も高いし、なにより新鮮さならパレンケは負けていません。パレンケは一般庶民の大切な台所。形は変わっても、まだまだパレンケ文化は引き継がれていくことでしょう。



文: デセンブランナ悦子



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。



フィリピン最大級の金属加工業界 総合展示会 The 9th Philippine Die & Mould Machineries and Equipment Exhibition (PDME 2019)

金型、金属加工の機械・設備の総合見本市が8月28日~31日に開かれる。機械工具、工場オートメーションのシステム&ソフトウェア、湿度調整、メッキ加工、板金などの専門業者および関連業者が国内外から出展予定。今回は実務に役立つ情報を共有することをめざし、セミナーも充実させている。さまざまな業界からのバイヤーとのネットワークを広げるチャンス。

前回2017年に行われた同展示会にはフィリピン国内外から383社が出展、約1万人が来場。19のセミナーが行われ、約1,250人が受講した。展示会後の調査では、出展者89%に「新規の引き合い」があり、68%が「新規注文を得た」と回答。出展者と来場者双方からの好意的な反応は98%に達した。

PDME is the largest metalworking machinery exhibition in the Philippines. This year's PDME will offer various seminars and activities for visitors. In the last PDME held in 2017, there were 383



local and international exhibitors and about 10,000 visitors. There was 98% positive response from both exhibitors and visitors.

PDME 2019
Date: August 28-31, 2019, 10am ~ 6pm
Venue: World Trade Center, Gil Puyat Ave.
Extension cor. Diosdado Macapagal Blvd.,
Pasay City
<https://pdme.weebly.com/>

来場者オンライン事前登録
Visitors' On-line Pre-Registration
<https://pdme.weebly.com/visitors.html>



日本が誇る精緻なアート「根付」展覧会 Japan's Sophisticated Miniature Sculptures 'Netsuke'

根付 (ねつけ) とは、江戸時代、巾着やたばこ入れ、印籠などを着物の帯にさげて歩く時にすべり落ちないように紐の先に付けられた留め具のこと。携帯電話のストラップの原型とも言われる。根付には木や象牙などが使われ、大きさは約1センチ~5センチ程度。小さいながら精巧な彫刻が施された根付にはアンティークなものから現代の作品があり、日本はもとより海外でも美術品として高く評価されている。

この展覧会では、現代の根付師による木彫の根付作品を紹介。これまで根付の実物を見たことがない人は、この機会にぜひ。ひと見て、あなたもキュートなアートにはまるかも。展覧会は国際交流基金マニラ主催、在フィリピン日本大使館、アヤラ美術館など後援。



Izumi Kato Untitled 2017 Hiroaki Nakanishi Mindscape 2007



Motomasa Kurita Auspicious Sign 2017

Netsuke are miniature sculptures invented in 17th century in Japan, which function as a toggle to secure the cord of a pouch or container hung from the Japanese traditional garment Kimono sash. The size of netsuke is about 1 inch -2 inches. Very sophisticated carvings are engraved with craftsmanship on materials such as wood, ivory etc. Nowadays netsuke is an internationally praised artwork. This exhibition presented by the Japan Foundation, Manila in collaboration with Ayala Museum and Ayala Malls showcases contemporary wood-carved netsuke by Japanese artists. You will love them at first sight!

Contemporary Wood-Carved Netsuke Exhibition by the Japan Foundation, Manila

Date: July 1~July 21, 2019
Mon.-Thu. 11am ~ 9pm, Fri.-Sun. 11am ~ 10pm
Venue: 3rd Level, Greenbelt 5 Phase 1
Makati City
Free Admission/facebook.com/jfmanila

西洋占星術師 7/1~7/31

シャクティーの 今月の星占い

プロフィール: シャクティー

各国の秘術・タロット・風水・西洋東洋占星術。各種新聞雑誌、Yahoo!やLINE占いでも人気!運命研究歴25年、鑑定3万人以上のプロ占星術師。2012年渡米。Makatiにて、個人またはグループセッション&レッスンあり



★予約はこちらへQR→
shaktibless@gmail.com
<http://shakti-b.jp>



Scan me

おひつじ座	おうし座	ふたご座	かに座
[3月21日から4月20日] 公私ともにバタバタしそうな時期です。特に2週目からは思いやりを忘れず、自分にも厳しくなりすぎないよう注意を。	[4月21日から5月21日] いろんな情報が入ってきてやすい時期です。その都度書き留めるなどして頭の中が混乱しないように。丁寧な言葉に吉あり。	[5月22日から6月21日] 支出がかさみやすい時期。将来的な展望が見える物事には使って吉。ただしローンなどは後悔につながるので余裕を持って。	[6月22日から7月22日] 新しく取り組むものごとに幸運が宿る時期です。ただし周囲との関係が緊張しないよう、バランスを取ることも心がけて。
しし座 [7月23日から8月22日] ゆっくり上昇していく運気。気持ちだけが先走らないよう、一呼吸置いてからの言動がおすすめ。疲労回復はその日のうちに。	おとめ座 [8月23日から9月22日] 先のことを考えすぎる傾向がある時期。目の前の小さな仕事をひとつづつ片付ける意識に吉あり。友人とも時間にヒントが。	てんびん座 [9月23日から10月22日] 軸がぶれやすい時期です。当初決めた目標に自信を持ち、速やかに完了させる心がけを。仕事面は、来るもの拒まずが吉。	さそり座 [10月24日から11月22日] やる気が上昇中です。細部を気にしそうだと停滞しやすいので、情熱がある間に一気に進めるのがポイント。遠出も吉。
いて座 [11月23日から12月22日] 上質な睡眠にヒントがある時期です。胃腸に優しい食事や寝室の照明を工夫してみては?短時間の寝覚めもおすすめ。	やぎ座 [12月23日から1月20日] 出会いがありそうですが、誰と過ごすかによって吉凶あり。他人に影響されすぎないよう、感情の動きを客観的に見て◎。	みずがめ座 [1月21日から2月19日] 健康第一をモットーにしたい時期。体質改善や環境の見直しに吉あり。日常のストレスが大きいものは、抜本的な見直しを。	うお座 [2月20日から3月20日] 楽しめるイベントが出やすい時期です。以前から興味があるものごとやお出かけで楽しめそう。ただし秘密や争いごとはNG。



～ラ・トリニダードの町役場の取り組み～ 伝統を次世代へ受け継いで行くために

La Trinidad Municipal Initiatives to Inherit Tradition to the Next Generation.

ルソン島北部コルディレラ山岳地方には独自の先住民文化が残っているが、そんな伝統も時代の流れと共に薄らぎ失われつつある。その一方で、誇り高い先住民族の中には、伝統を守り受け継ごうと活動されている人も多い。今回は縁あって、バギオ市の隣町ベンゲット州ラ・トリニダード町で、役場職員の伝統舞踊クラブ (La Trinidad Municipal Employees Association Cultural Dance Troupe) の練習会にお邪魔させていただいた。

ラ・トリニダードの町役場では毎週金曜日をスポーツの日とし、卓球やダンス、空手など様々なアクティビティを行っている。その中のひとつが伝統舞踊。グループが結成されたのは2014年で、町役場の職員40人で構成されている。地域のイベントや来訪者に向けてパフォーマンスを行う機会が多く、そのために練習を積み重ねている。また、舞踊の練習だけでなく、伝統舞踊への理解を深めるために調査や勉強会も行っているという。

青年海外協力隊でラ・トリニダード町の観光課に派遣されている山脇香澄さんの話では、ベンゲット州には5種類の伝統舞踊があり、男女混合の複数人で行うものと男女一人ずつで行うものがあるとのこと。地元の人たちは結婚式、同窓会、誕生日など親戚や仲間で集まる機会には、今でもそれぞれの民族舞踊を踊る。若い世代は大人が踊っているところを見て覚えていく。

今回の練習では5種類の舞踊の中で「ベンディアン Bendian」というダンスが踊られていた。このダンスは男女混合の複数人で踊る。「ベンディアン」とは地元の言葉で「疲れるまで」という意味だといい、もともとは病気平癒や干ばつや凶作が起らないように祈願したり、豊作を感謝したりするために踊られていたが、今では鑑賞のためにイベント等で踊られることが多い。舞踊の動きは、部族間の闘争や農作業などを表現しているという。

伝統舞踊には、音楽も欠かせない。音楽は、基本的に男性が担当する。音楽担当のみなさんにお話を伺った。「音楽は踊りを支える大切なパートで、音楽担当がビートに乗れないと舞踊担当も気持ちよく踊れない」とのこと。演奏の際は、誰かに合わせると言うよりも、一人

ひとりがお互いの音をよく聞きテンポ感やビート感を合わせるのがコツだという。

グループのみなさんのお話からは、自分たちの伝統への愛とそれを守りたいという熱い思いを感じた。9月には La Trinidad Musician Night、11月にはベンゲット州の伝統文化の祭典「アディバイ Adivay」、そして来年3月にはストロベリー・フェスティバルにてパフォーマンスを披露する予定となっている。

(Share & Guesthouse TALA インターン
石黒歩)



ベンディアン・ダンスの練習の様子。一見地味に見える動きだが、ステップは複雑 A state of practice of the Bendian Dance. A seemingly simple movement, but the steps are complicated.



5月のツーリズム・ウィークでの伝統舞踊クラブのパフォーマンス Performance of the La Trinidad Municipal Employees Association Cultural Dance Troupe at Tourism Week in May.



北ルソンの先住民の祭祀に欠かせない民族楽器のガンサ (銅鑼)。イバロイ族は大小二つのサイズを使う Gansa (Bonpong), an ethnic instrument that is indispensable to the rituals of North Luzon's indigenous people. The Ibaroi use two sizes, large and small.



ソリバオというドラムやティクティクという金属製の打楽器で独特なリズムを刻む Using a drum called Solibao or a metal percussion instrument called Tiktok, a unique rhythm is carved.



ベンゲットの伝統衣装を身に着けた伝統舞踊クラブのメンバーのみなさん Members of the La Trinidad Municipal Employees Association Cultural Dance Troupe in Benguet's Traditional Costume

C E B U セブ日本人会からの セブ通信

お宝発見の楽しみ

ジャパニーズサーブラス by: 蝶谷 正明 (セブ日本人会)

セブでは現在5、6店舗のジャパニーズサーブラスショップが営業していますが、栄枯盛衰の例に漏れず開店してはいつの間にかクローズしてしまう店も多いですね。

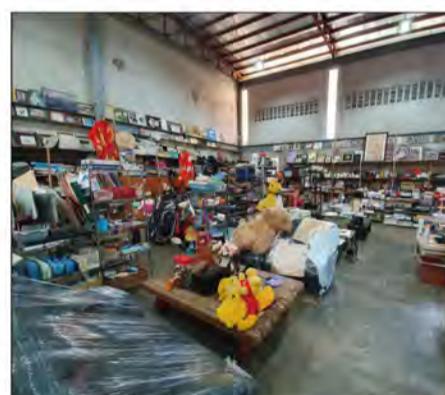
引越しの不用品や廃業した飲食店や事務所の一切合財をコンテナに詰め込んで来るようですが、等級によってコンテナ一本の値段が変わってくると以前、親しくしていた業者さんから聞いたことがあります。家具、電化製品、衣類、食器、料理道具等々、最近は無くなりましたが、以前はスキーの板やボーリングの球、仏壇なんてものも並んでいました。セブでも日本製品や日本スタンダードの信用は高いです。大概は倉庫を店舗にしていますが、商品の管理がしっかりしている店が生き残るようです。開店前に日本流の掃除をしたり、店員がお客様にしっかりと挨拶するような店のオーナーさんは日本に長くお

られた方が多いようです。

私たち夫婦には月に2、3回訪問する馴染みのお店があります。サーブラス店はよく見ると宝の山です。こちらの人たちが価値を理解しないもの、それが何だか見たこともないようなものを狙うのが醍醐味です。

我が家にはケヤキや桐の箪笥、紫檀の座卓、スウェーデン製のベッドからはじまって和食器、アイヌの木彫りの熊まで様々なお宝が溢れています。本来なら手の出ないようなものを見つけた時の快感はなかなかないです。リビングに置いたケヤキの箪笥やゲストルームの紫檀の座卓、カーペット代わりのゴザなども面白いものです。

皆さんも、フィリピンに住んでいるのですから、日本での常識の殻を打ち破ってみると新しい価値が見つかります。一度足を運んでみてください。



いきなり旅行記 Spontaneous Travel Diaries

観光名所、珍スポット、ローカルグルメ…記者が思うままに綴る。

幻の「プラナカン料理」を求めて 秀逸のインドネシア料理に出会う Chasing 'Phantom' Peranakan Food Discover Fantastic Indonesian Food

マレーシア、シンガポール、インドネシアといったフィリピンの近隣国には「プラナカン(Peranakan)」と呼ばれる人々がいる。マレー語で「その地で生まれた」という意味



エステール
(150ペソ)。
ハロハロと
食べ比べてみたい

を持ち、16世紀頃からマレーシア周辺地域に移住した中国にルーツを持つ移民の末裔(まつえい)を指す。中華系移民と現地マレー人と間に生まれた子がプラナカンであり、男性をパパ(Baba)、女性をニヨニヤ(Nyonya)と言う。プラナカンは独自の文化を持ち、その料理は中華、マレー、インド、ポルトガル、オランダ、英国などからの影響を受けている。プラナカン料理はニヨニヤ料理とも呼ばれ、マレーシアやシンガポール、インドネシアには専門店がある。

これらの国に近く、中華と西洋の影響を受けてきた歴史はフィリピンも同じである。なのでマニラにもプラナカン、ニヨニヤ料理店があるはずと思い、ネットで探してみた。すると、ボニファシオ・グローバルシティ(BGC)にあつた人気店はすでに閉店し、同じくBGCに別の



バッミーゴレン(180ペソ)とサテ・アヤム(5本175ペソ)。豚肉のサテ・バビもある

1軒「バッミー・ニヨニヤ(Bakmi Nyonya Authentic Indonesian Cuisine)」という店があることがわかった。私はマレーシアのマラッカやシンガポールでプラナカン料理を食べたことはあるが、インドネシアのは未体験。期待に胸袋を躍らせ、6月初旬に行ってみた。

プラナカン? それ何ですか?

店のメニューにプラナカン料理と書かれていないので、店員に聞くと「プラナカン? それ何ですか?」と逆に聞かれた。店名のニヨニヤはインドネシア語で「夫人、妻」という意味で、バッミーは麺料理のこと。ここはプラナカン料理店ではないらしい。がっかりしながらもインドネシア料理を注文した。甘口醤油味の炒麺バッミーゴレン、ピーナッツソースで食べる鶏胸肉の串焼きサテ・アヤム、デザートにジャックフルーツとココナツたっぷ

りのかき氷エステール、どれもおいしい。プラナカン料理目当てに来たことを忘れたほどに。

後日、会社でフィリピン人の同僚にプラナカンについて聞いたが知らなかった。マレー系のルーツがあるフィリピン、そして世界最古と言われる中華街ビノンドもあるマニラなのに、なぜプラナカンの人々と文化は見られないのか。これは文化人類学の研究テーマになるのではないだろうか。(T)



BGCのフードコート「イーデン・フードモール」にあるバッミー・ニヨニヤ

Bakmi Nyonya
Eden Food Hall, 32nd St., BGC, Taguig City

キアポでイスラム文化体験 ハラルのマラナオ料理に舌鼓 Muslim Experience in Quiapo, Manila Enjoy Maranao Halal Food

6月5日は、イスラム教の断食月ラマダン明けの祝日だった。私はイスラム教徒ではなく断食をしてもいなかったのだが、なぜかハラル料理(イスラム法で認められた料理)を食べようと思っていた。そして当日朝、会社の同僚とハラル料理店が多くありそうなマニラ市キアポ地区にあるゴールデンモスクの周辺へ出かけた。

断食明けを祝うイスラム教徒でにぎわう様子を想像していたのだが、日の出からすでに数時間経っていたせいか、ハラル料理店で食事をする人たちはちらほらいる程度。タガログ語を話す同僚が地元の人におすすめ店を聞



ブディ(左列中央)、ビーフレンダン(中央列下)、バパス・ビナパラン(右列中央)などのマラナオ料理。5人で570ペソと値段はリーズナブル。

いて教えてもらったのが「ジュナイト・ハラル・レストラン(Junaid Halal Restaurant)」。ジュナイトという店名はミンダナオ地方出身マラナオ族の店主の名前にちなんだ、店ではマラナオ料理を提供する。

初めてのマラナオ料理

入口のショーケースにメニューが並ぶ。ニガウリと卵の炒めやキニラウ、ティラピアの揚げ物などおなじみのフィリピン料理もあれば、珍しいものもある。大きなタラコを思わせる魚の卵ブディ(Budi)、いぶしたキハダマグロをココナツミルクで調理したバカス・ビナパラン(Baka Pinaparan)などは初めて見た。ターメリック(ウコン)を使った料理が多く、私の中ではマラナオ料理=黄色のイメージである。チリもふんだんに使われ、塩味も強く、総じて辛い。ハラルなので豚肉はないが、鶏肉や牛肉の料理はある。牛肉煮込みのビーフレンダン(Beef Rendang)はマレーシアやインドネシアにもある料理であり、イスラム世界のつながりを感じる。このレストランでは素手で食べるのが基本のようだが、頼めばスプーンとフォークも用意してもらえる。

ゴールデンモスク周辺の店では、緑のバナナの葉に包まれたパテル(Pater)というマラナオ料理も売られている。開くとご飯、その



バナナの葉に包まれた
パテル。見た目はマレー
シアやシンガポールな
どにあるナシレマに
そっくり



オレンジ色の外観が目印のジュナイト・ハラル・レストラン。マニラ・ゴールデンモスクそば。Junaid Halal Restaurant, Elizondo St., Quiapo, Manila

上に煮込んだ鶏肉がひとつまみほど載っていて、値段は1個10~12ペソ。ハラル版のおにぎりといったところである。

パテルの店のおばさんから突然、「What's your tribe?」と聞かれた。この界隈にはマラナオ族以外の部族の人もいて、初対面の人は部族を聞くのがあいさつとなっているのだろうか。私は今まで生きてきて、どの部族かを聞かれたことはなかったのでなんと答えてよいかわからず、「日本人です」と答えた。

マニラにいながらちょっと異文化体験をしたいなら、ゴールデンモスク界隈はおすすめである。(W)



ゴールデンモスクの周辺にはムスリムファッションの店も多い。



ムスリムタウンへの門。最寄りのLRTカリエド(Carriedo)駅から徒歩約15分。カリエドには中華街ビノンド(Binondo)の最寄り駅である。

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

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

お客様の心もお腹も満たします。



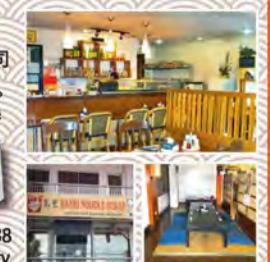
BANRI NOODLE HOUSE
sushi bar and japanese restaurant

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。毎日少しづつ入れ替わるランチを楽しむのも好いですね。

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

バニラードお店 Tel. (032)234-0788
Crossroads Mall, Banilad, Cebu City



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







The advertisement features a large, ornate platter filled with a variety of sushi rolls, including California rolls, maki rolls with salmon, and shrimp tempura rolls, garnished with fresh vegetables like broccoli and carrots. The platter is set against a white background. In the top left corner, there is a logo consisting of a stylized orange flower with five petals and the restaurant's name "Hatsu Hana-Tei" in both English and Japanese. Below the logo, the words "JAPANESE RESTAURANT" are printed in a smaller font. The main title "MAKI PLATTER" is written in large, bold, red capital letters, with the Japanese equivalent "巻き プラッター" written below it in a smaller red box. In the bottom left corner, a price box contains the text "PHP 1,260.00++". In the bottom right corner, there is a logo for "HERALD SUITES" featuring a golden crown-like emblem above the text "HERALD SUITES" and the slogan "Where I'd like to be". Above the "Available in" text, there is a small "Available in" label with a dashed border.



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

The Palace
Night Club
Ice Pool Club
Revel
Cafe Naya

Was

Bench Flagship Store

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

1000-10000

[View Details](#) | [Edit](#) | [Delete](#)

Fully Booked

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

BGC Bus Routes

Central Route

(月~日 Mon~Sun 6am~10pm)

East Route

(月~日 Mon~Sun 6am~10pm)

Upper West Route

(月~金 Mon~Fri 6am~10am, 5pm to 10pm)

Lower West Route

(月～金 Mon~Fri 6am~10am, 3pm to 10pm)

Night Route
(月~日 Mon~Su)

09~10 Mon-Sat 10pm~6am

North Route
(月~日 6am ~ 1pm)

65 ■ 66

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に祀った広大な墓地。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。



夏休みの旅行はJTBにおまかせ!!

『JTB安心特典』 2泊3日~(2019年7月~10月出発)

1. 現地空港へご宿泊ホテル間は日本語ガイドが送迎いたします。

2. 万が一のときも安心!緊急時にはJTB各地支店がサポート!

夏休みはJTBのツアーで特別なひとときを。

今だけ!!『ナビマニラみた』で表示価格より10%OFF!!

JTB
Perfect moments, always

Navi Manila ナビマニラ 地図セレクション フォートボニファシオ・グローバル・シティ MAP D-6

バリ



ヒルトンバリリゾートなど
USドル300~

シンガポール



マンダリンオーチャードシンガポールなど
USドル490~

台北



シーザーパークホテルなど
USドル350~

プーケット



ダイヤモンドクリフなど
USドル305~

参考

上記料金はお一人様あたりとなります。(2泊3日・ツイン利用)泊数・人数追加、お子様連れの場合は、ご相談ください。
●掲載の代金に含まれているもの: ホテル2泊・朝食2回、到着日半日観光、空港→ホテル間往復送迎(日本語ガイド)
●掲載の代金には航空券代金・各国諸税等は含まれておりません。お申込みの際に航空券も一緒にお問合せください。
※ツアーの最少催行人員は2名となります。(他ツアーをご希望の場合は別途料金にて追加いただけます。)

詳しくは、新店舗 JTB TRAVEL SALOON GLORIETTA 3まで!

JTB TRAVEL SALOON GLORIETTA 3

* 日本語対応可 * Tel. No.: (632) 940 2970
Email: leisure_jtbgl.ph@jtbap.com
www.jtbphilippines.com

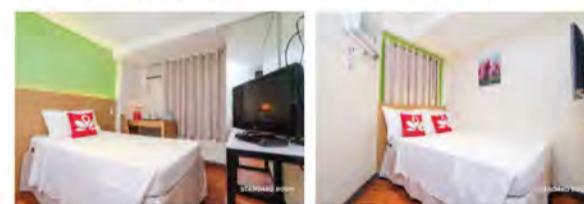
Address: Unit G3-315B, 3F Glorietta 3,
Ayala Center, Makati City
#TravelwithJTB

週末を もっとお得に、 お気軽に。

1泊999ペソから!

今すぐ予約&お得な週末料金GET!

電話 8017373, 09778287070, 09188277070
Eメール myspacedormitelbgc@gmail.com



21 Saddle St., Calvary Hill, East Rembo, Makati
(ボニファシオ・グローバル・シティ内)

ご利用規約

- プロモーションまたは割引は毎週土曜日と日曜日に適用されます。
- 空室状況により適用されない場合があります。
- 事前予約が必要です。
- 払い戻しおよび予約の変更はできません。
- ほかの割引やシニア向け特典との併用はできません。

New
Hatchin
Japanese Grocery



一生鮮食品が自慢の
日本食材店!

Patisserie BÉBÉ ROUGE

MAKATI店

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

MABINI店

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

CARTIMAR店

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

WHITE PLAINS店

Tel: 586-7065
営業時間:
月~日 10am~9pm

Eメール: sales@newhatchin.com

PUERTO GALERA OCEAN CLUB 海と太陽と笑顔の島

アエルトガレラの事
なら何でもお気軽に
お問い合わせ下さい。

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
ピーチホッピング
総合マリンスポーツ オオクチハマダイ 水深200m

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



Navi Manila ナビマニラ 地図セレクション フォートボニファシオ・グローバル・シティ MAP D-3

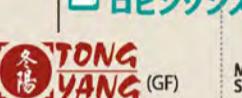
エルミタ&マラテ ERMITA & MALATE MAP



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

マラテ・エルミタ地区最大のショッピングセンター。ショッピング、食事、映画鑑賞など様々な目的で毎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ラダウンにふらっと立ち寄ってみるのもよいかも。

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



(GF)

Cherry Blossom

Midland Plaza

Malate Grand Residence

Rasko Travel Let's Eat Nuvo Dental

Travel Plus

Manila Bay Sunset Suites

Makchang

Santos

Silver Oaks

Romalle's Seafood

Eden 雨音

Al-Qaysar SSC

Go Hotels

Lim's Mansion

Badonkadonk

Amazonia Bar & Hotel

La Cafe

Shin Kimura

Jazz Simple Ambience

Starbucks

Shiro-Shiro Boulevard Mansion

Roxas Boulevard (ロハス通り)

Baywalk

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。



リサール公園 Rizal Park マニラオーシャンパーク Manila Ocean Park

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





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

GF	1F	2F	3F	4F
Auntie Anne's	Pero-Peri Charcoal Chicken	Jack's Loft	Idang's Grille	Balai Marina
Bad Bird	Pezzo	Pho Hoa	Kamay Kalainan	Bill's Bear Cafe
Big Chill	Pizza Hut	Recipes	Mr. Pares	BonChon Chicken
Bread Talk	Pompoms	Shakey's	Pita Stop Shawarma	Chowking
Burger King	Pound by Todd English	Racks	Potato Corner	Don's Original Spanish Churros
Cabalen	Ramen Nagi	Ramon Nagi	Steak Escape	Famous Belgian Waffles
Cafe Breton	Razon's of Guagua	Razon's of Guagua		FIC
Cara Mia Cakes & Gelato	Red Mango	Red Mango		Frogs Tea
Churreria La Lola	Red Ribbon Bakeshop	Red Ribbon Bakeshop		Jollibee
Classic Savory	Serenitea	Serenitea		Karate Kid
Coco Ichibanya	Soban K-Town Grill	Soban K-Town Grill		KFC
Congo Grille	Soi	Soi		Kuya J
Costa Coffee	St. Marc Cafe	St. Marc Cafe		Lydias Lechon
Dairy Queen	Starbucks	Starbucks		Max's Restaurant
Dakasi	Super Bowl of China	Super Bowl of China		New Bombay
Figaro	TGI Fridays	TGI Fridays		Pancake House
Fiorgelato	Tim Ho Wan	Tim Ho Wan		Potato Giant
Goldilocks	Tokyo Milk Cheese Factory	Tokyo Milk Cheese Factory		Potdog YummyYes Delights
Gong Cha	Tong Yang	Tong Yang		Ta Ke Ho Me
Greenwich	UCC Clockwork	UCC Clockwork		Taters
Hainanese Delights	Uncle Cheffy	Uncle Cheffy		The Aristocrat
Ippudo	Yabu	Yabu		Turks
Italianni's	Yasu	Yasu		Wendy's
Jamba Juice	Zagu	Zagu		Yakimix
Kenny Rogers Roasters				
Krispy Kreme				
Kumori	Almon Marina			
Kyochon	Arya			
Lugang Cafe	Bacolod Chicken Inasal			
Mai Wei Fang	Cafe Mary Grace			
Mangan	Chatime			
McDonald's	Coffee Bean & Tea Leaf			
Mr. Choi Kitchen	Conti's			
Mr. Pizza	Crepes & Cream			
Pablo Cheese Tarts	Cyma			
Pepper Lunch	Hokkaido Ramen Bangaichi			

地図記号

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

エリアマップ Area Map



バナウエツアー2泊3日、9月催行予定。

Banaue Tour 2 days 3 nights, scheduled in September.

参加予約開始!!… Reservation start!
ご予約・お問い合わせ CONTACT : (02) 890-8480

世界8番目の不思議。そこは、天国へ続く階段。

"EIGHTH WONDER OF THE WORLD." THERE IS A STAIRWAY TO HEAVEN.

バナウエ棚田復元プロジェクト支援ツアー

BANAUE RICE TERRACES RESTORATION PROJECT SUPPORT TOUR

ツアーナの特徴・TOUR FEATURES

地元の人が、世界遺産バナウエ棚田をご案内。
Local person from City Gov't guides you to World of Heritage Site, BANAUE RICE TERRACES.

バナウエ市長とバナウエ市とパートナーシップ契約を結び、棚田の修復プロジェクトを支援するユニバーサル・ハーベスター社 Dr. ミラ・ハウ社長を囲んで、懇親食事会。
A friendly dinner party with Universal Harvester, Inc. President Dr. Mila How and the Mayor of Banaue, who has signed a partnership with Banaue City and supports the restoration of rice terraces.

地元の方々による郷土芸能や民芸品の披露と交流。
Exchange and show of local performing arts and folk art by local people.

バナウエ棚田修復プロジェクトとは?

バナウエ棚田修復プロジェクトは Dr. ミラ・ハウが代表を務めるユニバーサル・ハーベスター社とトファームがバナウエイ市とパートナーシップ契約を結び世界遺産であるバナウエイ棚田の修復と保全を行っているプロジェクト。2018年時点で16ヘクタールの修復を行ったが、対象となる棚田は628ヘクタールにも及ぶため、プロジェクトではより多くの人々の協力を求めている。https://www.banauerestoration.org/

The Banaue Rice Terraces Restoration Project is a collaborative effort with TOFARM/UNIVERSAL HARVESTER, headed by its President/CEO, Dr. Milagros O. How and the Local Government Unit of Banaue led by Mayor Jerry U. Dalipog.

The project was launched last April 27, 2017 and already they have cleared 16 hectares and completely restored 4 hectares.

However, the total abandoned terraces that need to be restored is 628 hectares. There is still so much to be done. We need your help. https://www.banauerestoration.org/

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

Dr. Milagros O. How

Chief Advocate
TOFARM

President/CEO
UNIVERSAL HARVESTER, INC.



ユニバーサル・ハーベスター社およびトファームでは、
フィリピンの農家、農業、文化に対し様々な支援活動を行っております。
その活動は、下記のホームページにてご確認いただけます。
日本の企業、個人、団体の皆様におかれましては、
ぜひ私共の活動にご理解をいただき、ご賛同、お力添えを願えましたら幸いです。
皆様からのご連絡をスタッフ一同心よりお待ち申し上げております。

<http://universalharvester.com/>

<http://www.tofarm.org/>



UNIVERSAL HARVESTER, INC.

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

 TOFARM



MINORI-TEI

JAPANESE RESTAURANT

First Philippine Industrial Park (FPIP) along R.S. Diaz Avenue in Barangay
Sta. Anastacia, Sto. Tomas, Batangas.
Tel: (043) 405-5001 / 0917-521-6797



LA MÈRE POULARD

1888

Upper Ground, SM Aura Premier, BGC, Taguig City
Tel: 0917-580-0137 / (02) 838-1238