



「ナビマニラph」は毎月発行。まにら新聞ご購読者(ホテルを含む)には同時配送。

October 2019 / No. 61

無料・Free Copy!

Japanese-English Monthly Magazine

# naviManila

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

ナビマニラph



www.navimanila.com

駐在員専属ハイヤー<sup>®</sup>  
信頼と実績のRYOAKI



WWW.RYOAKI.COM

# フィリピン発 海外旅行 Let's Travel Abroad from the Philippines



これまでフィリピンから海外へ行ったことはあるだろうか?  
日本への一時帰国ではなく、どこかほかの国へ。同じ海外  
旅行でも、日本から行くのと、フィリピンから行くのとでは、  
なぜか気分も趣も違うように感じる。週末に気軽に出かける、  
年末年始や来年の旧正月の休暇に行く。フィリピンからの  
海外旅行計画を立ててみては?

Have you traveled overseas from the Philippines? There are fascinating travel destinations in Southeast Asia. You are fortunate to live in the Philippines. Just a few-hour-direct flight from Manila. You can get to different places, meet people with various backgrounds and enjoy ethnic foods!

Feature Editor : Keiichi Tokisawa

## めざせ ASEAN 10カ国巡り 「賢者は旅の話をする」

フィリピンからの海外旅行先としておすすめは、まず近隣の東南アジア諸国。フィリピンから飛行機で2時間~3時間程度で行けるところも多い。ぜひ「ASEAN制覇」をめざしてみてはいかがだろう。

フィリピンを含む ASEAN 10カ国には魅力的な文化がある。例えば、 ASEAN諸国の多くは歴史の中で旧宗主国、異国の影響を受けってきたのを見ることがある。フィリピンにとってのスペインや米国のように、ベトナムとカンボジア、ラオスがフランス、シンガポールやブルネイ、ミャンマーが英国、マレーシアがポルトガル、オランダ、英國、インドネシアがオランダの支配を受けた歴史を持つ。一方でタイのように他国の支配を受けなかった国もある。 ASEAN諸国は日本とも歴史の中でかかわりがあり、それには戦争による負の刻印も含まれる。多民族・多文化国家も多く、中華文化の影響が見られるのも興味深い。

ASEAN各国では本場のアジアンエスニック料理がお楽しみ。それぞれの国が誇る豊かな食文化を堪能したい。

「愚者は食べ物の話をし、賢者は旅の話をす」というモンゴルの古いことわざがあると、以前、本で読んだことがある。しかし、 ASEANを旅したら、食べ物について話さない者こそ愚者であろう。

## 今のところまだ珍しい 旅行先 東ティモール

一般に東南アジア= ASEANと語られることが多いが、東南アジアにはまだ国がある。それが東ティモール。ポルトガル領を経て、インドネシアによる併合から2002年5月、21世紀最初の独立国として話題になった。今のところまだ観光地としてはあまり知られていない

が、美しいサンゴ礁や山奥の秘境に温泉もあるようだ(在東ティモール日本大使館ウェブサイト「素敵な東ティモール」www.timor-leste.emb-japan.go.jp/column\_nagata3.html)。さらに東ティモールのサッカー代表チームの監督は日本人の築館範男(つきたてのりお)氏で、チームの愛称が「O Sol Nascente (The Rising Sun)」。日本人が親しみを持てる国である。

マニラから東ティモールの首都ディリまでは直行便がないのでインドネシア・バリ(デンパサール)などを経由する便を利用する。

## 大都会からジャングルまで 多様性が魅力の東南アジア

今から10年以上前、ラオスに行った知人は「何もないのがいい」「夕暮れのメコン川でビアラオ(Beer Lao)を飲むのがアクティビティ」と言っていた(数年前には村上春樹の『紀行文集 ラオスにいいたい何があるというですか?』という本も出た)。こう聞いてラオス行きたいと思うかどうか。旅行先として見るのも、することもありないところへ行って「退屈だ」と思うのも、「のんびりできる」と感じるのも旅行者次第。フィリピンの周りにはバリバリの観光地から、未開拓のスポットまで、あらゆる旅行者の趣向にあった旅行先がある。世界遺産の史跡もあれば、世界的に有名なリゾートもある。高層ビルが立ち並び、経済発展の真っただ中のエネルギーッシュな都市もあれば、野生動物が生息する密林もある。今こそ、多様性に満ちた東南アジアに出かけてみたい。

## Getaway to SE Asia: The Charm of Diversity. Neighbors Offer Full Excitement of Traveling

ASEANは多様な文化を持つ地域で、多くの民族が共存する複雑な構造を持つ。しかし、ASEANは一つの共同体として機能している。ASEANは、多様性を尊重しながら、統一された規範や政策を実現するための協調性を持った組織である。

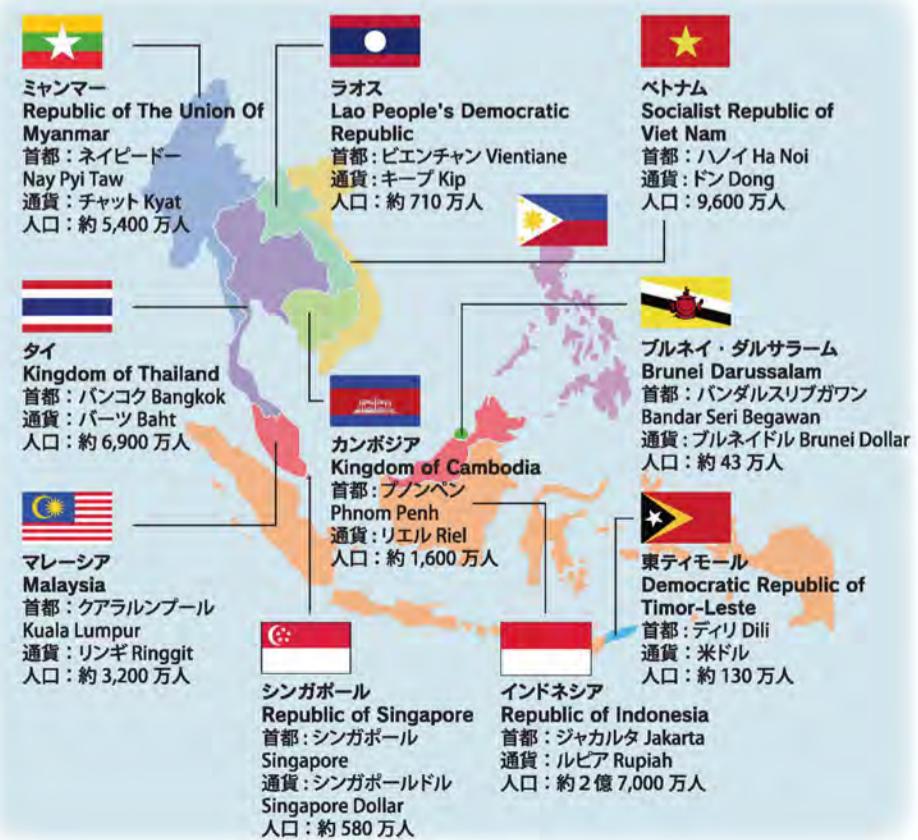
Like Philippines, the other ASEAN countries also boast of charming tourist spots such as the World Heritage Sites, beach resorts, rainforest, laid-back countryside, hustle bustle urban cities with high rise buildings etc. In most ASEAN countries, you see the historical influences of the foreign countries on culture, architectures and cuisines. For example, French influences are seen in Vietnam, Cambodia and Laos as Spanish and American influences in the Philippines. Traveling to neighboring countries enables you to learn differences and similarities among the Philippines and the other ASEAN countries.

ASEAN countries offer wonderful sightseeing, shopping and dining

experiences to visitors. You may have had Laksa noodles in Singapore / Malaysian food restaurants in Manila. Try the same dish in Singapore, Kuala Lumpur or Penang, Malaysia. You will know what authentic Laksa noodles are.

In the region, there is one of the world's youngest independent countries apart from ASEAN countries. It's Timor-Leste (East Timor) that became independent in 2002. The country has not yet much developed as a touristic destination, probably the 'Last Frontier' of Southeast Asia.

You will see people around the globe flock to emerging Southeast Asia. Traveling Southeast Asia is seeing some of the most energetic and attractive parts of the world!



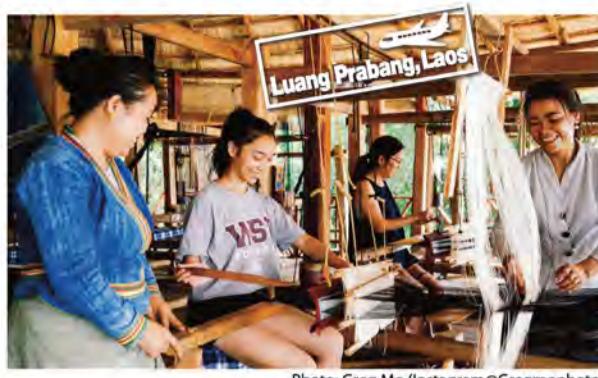


Photo: Greg Mo (Instagram@Gremphoto)

## 世界遺産の古都で伝統工芸を体験

「伝統の手仕事体験」をテーマに、娘とタイ・チェンマイ在住の友人とで今年5月、ラオスのルアン・パバーンへ行った。旧宗主国フランスのおしゃれな香りが漂うこの古都の街並みは、世界文化遺産に指定されている。メインストリートの古い建物を改築したショップには、ラオスの伝統工芸とヨーロッパのセンスをほどよく融合した素敵な品々が並び、アジアの片田舎とは思えない。

ラオスの伝統工芸を体験し、宿泊もできる工房があると聞き「Ock Pop Tok（オック・ポップ・トック、ラオス語でEast Meets West）www.ockpoptok.com」を訪ねた。メコン川のほとりにある広々とした敷地は瑞々しい緑に囲まれた別世界。メコン・ビラと名付けられたロッジや、メコン川にせり出したテラスのシルクロード・カフェの開放的なインテリアには伝統のコットンと絹の手織布が惜しげなく使われ、手工芸好きにはたまらない。

伝統工芸のワークショップで「草木染め」と「手織り」を1日かけて体験した。草木染めは敷地内に生えている植物の採取から始め、昔ながらの素朴な道具で植物を切り刻み叩く。素材を大鍋で煮出して、あれよあれよという間に美しい色に染め上がった布は、メコンの風であつという間に乾き、この世に二つとなり大切な土産ができるがった。

反町 真理子さん

Kapi Tako Social Enterprise CEO。フィリピン在住23年。バギオを拠点とする環境NGO「コーディリエラ・グリーン・ネットワーク(CGN)」が指導し、山岳地方の先住民が育てた森林農法によるコーヒーのフェアトレードを行う社会的企業を運営。



## 美しい街並みと夜景も都市国家の観光資産

昨年10月下旬に母親と、母の友人がマニラに来た時に3人でシンガポールへ旅行しました。3泊4日の滞在中はシンガポールの定番観光スポットであるナイトサファリへ行ったり、母の希望でチャイナタウンで雑貨のショッピングをしたり。移動は専ら配車アプリのグラブを使いました。

現地在住の友達の案内でホーカーと呼ばれる屋台でサティ（串焼き）などローカル料理を楽しみましたが、屋台とはいえフレッシュな価格に慣れてしまっている自分にとっては、シンガポールの物価の高さは驚きでした。例えば、地元のタイガービールが大瓶1本1,000円くらいするところも珍しくありません。どうしてもマニラで飲むサンミゲルと比べてしまい……。

初めて訪れたシンガポールで印象に残ったのは、その街並み、特に夜景の美しさです。最終日に泊まった有名なマリーナベイサンズホテルの最上階から見下ろした夜景、そしてシンガポールリバー・クルーズのボートから見上げた夜景は本当にすばらしかったです。

今年も10月にマレーシアとシンガポールに行く予定。広大な庭園・植物園のガーデンズ・バイ・ザ・ベイやアラブストリート、リトルインディアに行ってみたいと思っています。

関口 拓大（たくせき）さん

マニラ在住クリエイター。マニラの生活・旅行情報を中心に、ブログやLINEなど様々な媒体で発信。日本の旅行ガイドブックの取材コーディネーターなども手掛ける。新しいマニラの魅力を発信する団体『マニラブ』の運営代表。Twitter:@tac\_uitl http://takuseki.com/



## 海外和食事情視察という名の食い倒れ旅

シンガポール在住の友人たちがアジア各国の飲食事情を視察していく、9月にマレーシアのクアラルンプール（KL）へ行くと聞いて同行しました。マニラからKLへはエアアジアで約3時間半。KLへは4年ほど前に行なったことがあります。今回が2回目です。1泊2日の期間中、現地在住者の案内でおいしい店や人気店を1日10軒ハシゴ。日本食事情の視察ということで、行った店の半数は居酒屋、ラーメン、焼鳥、焼肉、寿司と日本料理店となりました。KLの日本料理はマニラよりもレベルが高く、特に焼鳥と焼肉は、ほぼ日本に近いと感じました。そのほか、ルーフトップバーでビール、オイスターで新鮮な生がきと白ワイン、地元客でぎわうバーでテキーラ、バンサービレッジ（Bangsar Village）モール近くの屋台街でインド系とマレー系のカレーなど、ローカルフードも楽しめました。

私は最近、「暮らすように旅する」をテーマに旅行しています。パソコンを持って、香港や台湾などマニラから近いアジアに数日ふらっと出かけ、日中は仕事をしつつ、夜は現地の友人と食事へ出かける。今回のKLへの旅行のように、現地の在住者が行く店を巡りながら、「もしこの国に住んだら……」とイメージするのも旅の楽しみです。

植嶋 久美さん

フィリピン在住約5年。2013～14年に南米、アフリカなど30カ国を旅行。再訪したいのはケニアとウズベキスタン。いつか行きたいと思っているのは、トルクメニスタンとブルータン。今月は台湾へ食い倒れの旅へ出かける予定。



# 「片雲の風に誘はれて、漂泊の思ひやまづ……道祖神の招きにあひて取るもの手につかず……」（松尾芭蕉『奥の細道』） 行ってきましたあの国へ

フィリピン在住者が出かけた海外旅行の体験談。  
あなたもきっと旅がしたくなる。（写真：寄稿者提供）



## 国内旅行の感覚で行ける、異なる都会

7月、マレーシア・サバ州の州都コタキナバルに行ってきた。マニラからエアアジアで2時間、まるで国内の地方都市へ行く感覚だ。サバ州はミンダナオ地方のスルー諸島に近く、見たところ労働者の3人に一人はフィリピン人移民だ。街のいたるところでもラーメン、中国語、英語、韓国語などにまじってタガログ語が飛び交い、多民族国家を肌で感じられる。インフラが整い、渋滞がなく清楚な街並みの一方で物価は安く、配車アプリ・グラブの使い勝手が良い。呼べば5分でやってくる。

海に面した「フィリピン市場」では、新鮮な魚介類が並ぶ。エビやカニを選んでシンプルな調理法をリクエストし、その場で食べる醍醐味は格別である。主にサンボアンガやスルーから来たフィリピン人が商才を発揮していて、彼らとなら英語のやり取りも可能だ。

ダウンタウンには雑多な雰囲気の一角落もある。椅子とテーブルを出して、ビールを飲みながら将棋を指す中華系のおじさんたちもいる。広場ではフィリピン人女性が、フィリピンの歌手フレディー・アギラの「アナック」を歌い、郷愁を誘っていた。

街頭広告が少なく、時間の流れはおだやかで緩い。フィリピン的な都会に疲れたら、この異なる「都会」で羽を伸ばしたい。

岡田 薫

まにら新聞記者。フィリピン在住8年。フィリピン大学大学院に通いつつケソン市でのバランガイ暮らしの経験を書いた『半径50メートルの世界 フィリピンバランガイ・ストーリー』を上梓。行ってみたい国はミャンマー。



## エキゾチックな珍味に挑戦。その味は……

私にとっての「東南アジア初上陸」フィリピンに続き、他の東南アジアの国も見るために8月下旬、タイ・バンコクへ行きました。マニラからセブ・パシフィックでスワンナプーム国際空港までは約3時間半。1日目はバックパッカー街として知られるカオサン通りでまずはタイ式マッサージを2時間体験。その後、屋台でクロコダイルの串焼きが売っていたので食べてみました。私は意外にもジューシーな肉だなと思って食べていたところ、一緒に食べていた友人が「ウッ…」となってしまい…。すると、私も急にワニ肉が何か池の水のような臭いがすると思い始め、完食は断念。周りではサソリや芋虫なども食用に売っていましたが、食べる気は起きませんでした。

2日目はツアーに参加。アユタヤ遺跡や水上マーケットを巡り、象にも乗りました。夜にはラチャダー鉄道市場で象の模様入りの雑貨を土産に購入。やはりタイといえど象です。

2泊3日の短期間で充実した旅だったと思う一方、タクシー・トゥクトゥクには当たり前のようになんとなく、100km以上の速度で飛ばすタクシーに怖い思いもしました。ほかの東南アジアはどんな見所があるのか、そしてどんな「洗礼」が待っているのか。次の旅行が楽しみです。

鬼頭 沙希さん

今年4月に来日し、バギオの環境NGO「コーディリエラ・グリーン・ネットワーク(CGN)」が運営するTALA Share & Guest Houseでインターンとして活動中。https://cordillera.exblog.jp www.tala-guesthouse.org



## 極寒のニューヨークで、英語力を試す

フィリピンへ来る前、地中海のマルタ島で英語を学びました。日本とフィリピンで英語を使用し働いていましたが「本場」で試したいという思いがあり、昨年10月下旬、日本でシェアハウスに同居していた米国人の友人がニューヨークに引っ越ししたこともあり、マニラから行くことに。まず経由地の香港へ約2時間半、それからJFK空港まで16時間かかりました。

NYでの5泊6日の滞在中、タイムズスクエア、セントラルパーク、ウォールストリート、自由の女神、ヤンキースタジアムにおしゃれな街SOHOと名所を巡り、ドラマ『ゴシップガール』のシーン再現をめざし、メトロポリタン美術館の階段で記念写真を撮影。NY5番街のティファニーでも映画『ティファニーで朝食を』を意識して写真を撮りましたが、ホリーには程遠く…。

英語に関しては、ニューヨーカーの速い英語に圧倒されつつも更に英語を学ぶモチベーションとなった一方、いかにフィリピン人の英語は日本人に聞き取りやすいかを悟りました。

初めて行ったニューヨークは、世界一の都市といわれることが体感でき、また遠く離れた友人に再会できたことがうれしかったです。しかし、何よりも思い出に残っているのは、南国に慣れた体には本当に寒かったということです。

森澤 一未さん

フィリピン在住3年。起業準備に参画中。来日前にマルタ共和国へ留学。マルタを選んだ理由は「海が好きすぎて、地中海が美しかったから」。またクラフトビールを愛するあまり、留学中ベルギーへ一人旅をする。いつか行きたい旅行先はメキシコのカンクン。





ランブヤン寺院の割れ門から、バリ島の最高峰アグン山を望む。割れ門は寺院の麓にあり、地元の人はここから1,700段の階段を登って頂上にある寺院へお参りに行く。

**かなえ  
三ツ井 愛絵さん**  
JTB ASIA PACIFIC PHIL. CORP.  
Cebu Mactan Office セブ支店長  
これまで東南アジア10カ国を含む  
17カ国を旅行。いつか行きたい旅  
行先はスペイン、スイス、南フランス、  
グランドキャニオン。

## インドネシア・バリ島 Bali, Indonesia

アクティブに楽しむ、のんびり寛げる  
懐が深いアジアが誇るリゾート

バリ島へはこれまで何度も何度か行っていますが、バリ島東部カラガッサムにある「天空の寺院 ランブヤン」を見たいと思い、今年6月に行きました。マニラからはバリ島デンパサール国際空港（ングラ・ライ国際空港）まで直行便、セブからはシンガポール経由となります。

バリ島はバリヒンドゥー教の島であり、訪れる人とチャナンと呼ばれる神様への供え物をいたるところで目にし、またインセンス（お香）がどこからともなく香ってきて宗教が日常に根差しているのを感じます。

訪れるのが念願だったランブヤン寺院は、想像以上に雄大で神聖な場所でした。バリヒンドゥースタイルでお祈りをささげ、厳かな気持になることが大切だと感じました。訪れて写真撮影をして終わり、ではもったいない場所だと思います。

バリ島内で私が好きなスポットの一つ、緑深い山のリゾートであり芸術の村でもあるウブド（Ubud）。アユン渓谷でのヨガ、雨の日に雨音を聞きながらのスパなど、ここでは心の底からリラックスできます。さらに古典舞踊鑑賞、寺院巡り、ハーブガーデン散策、アユン川でのラフティング、ライステラス・トレッキング、象乗りなど楽しめるアクティビティは尽きません。



ウブドでの楽器演奏

### サンセット & ビール 最強のタッグ

また私は必ずクタ・レギャン地区へも行きます。ビーチ沿いにホテルやレストラン、露店が並び、活気あふれる場所です。朝早くからサーファーでにぎわうクタビーチはサンセットの名所でもあり、ビンタンビールを飲みながら夜がふけていく時間をのんびり過ごすのもおすすめです。

バリ島での食事はナシゴレン（焼きめし）、ミーゴレン（焼きそば）、サテ（串焼き）などぜひローカルフードを。サンバルソースは辛いけど癖になるおいしさです。

買い物ならバリ雑貨、特にアタバッグ（アシタバで作られた籠のかばん）が女性に人気。また、ジャスミンやブルメリアなど花の香りのするココナツ石鹼も心が癒され、お土産におすすめです。

バリ島はカップル、ファミリー、一人旅、女子旅、誰でも楽しめます。日本語を話す地元の人も多く、旅行中コミュニケーションを取りやすいと思います。一方で、現地通貨ルピアは町の両替店で両替できますが、ごまかされることも多いので、両替後はその場で確認しましょう。



▶アタバッグは浴衣を着る時にも合うので、色や形が異なる数種類持っていても便利。

## JTB ASIA PACIFIC PHIL. CORP.

BGC Head Office



所在地：18th Floor, Unit 2,  
RCBC Savings Bank Corporate  
Center, 26th & 25th St.,  
Bonifacio South, Bonifacio  
Global City, Taguig City,  
Metro Manila  
営業時間：  
8:45am ~ 5:45pm (月～金)  
Tel: (+63) 2-8894-5528

Travel Saloon Glorietta 3



所在地：Unit G3-315B, 3/F  
Glorietta 3, Ayala Center,  
Makati City, Metro Manila  
営業時間：  
10:00 am ~ 8:00pm (Daily)  
Tel: (+63) 2-7940-2970  
Mobile: (+63) 998-842-2118  
leisure\_jtb glo.ph@jtbap.com  
kawasaki\_m.ph@jtbap.com

Cebu Mactan Branch



所在地：Plantation Bay Resort  
and Spa Marigondon,  
Mactan Island, Cebu City  
営業時間：  
<平日>  
8:00am ~ 12:00nn  
2:00pm ~ 5:00pm  
<日・祝日>  
9:00am ~ 12:00pm  
2:00am ~ 5:00pm  
Tel: (+63) 32-349-3925

<http://www.jtbphilippines.com>

JTBPHILIPPINES

感動のそばに、いつも。



[www.jtbphilippines.com](http://www.jtbphilippines.com)

JTBPHILIPPINES

## 旅のエキスパートも訪れた おすすめ 鉄板 旅行先

フィリピンから行ける  
期待を裏切らない  
「鉄板」な旅行先を  
挙げるとしたら?  
JTB ASIA PACIFIC PHIL.  
CORP.スタッフが  
プライベートで訪れた  
旅行先からおすすめの  
都市を紹介!



コーケー遺跡。940年頃に建造されたとされる。

田端 美穂 さん

JTB ASIA PACIFIC PHIL. CORP. マニラ支店法人営業チーム（取材当時）。アセアンはラオスとミャンマーを除く8カ国を旅行経験あり。今一番行きたい国は、キューバのハバナ。

## カンボジア・シェムリアップ Siem Reap, Cambodia

遺跡巡り、街歩き、買い物&食事  
決してがっかりさせない街



ベンメリアは、ジブリのアニメ『天空の城ラピュタ』のモデルともいわれる



ト政権時代について話してくれ、説明の中では「今より昔の方が皆平等でよかったというカンボジア人もいるんです」と聞くと私は驚かずにはいられませんでした。

シェムリアップでは、遺跡巡りのほかにもナイトマーケットでのショッピング、オールドタウン（旧市街）でのクメール料理などが楽しめます。ぶらぶら歩いていると、オールドマーケット近くでおしゃれな通りを見つけました。Sivutha Blvd. と Street 7 のあたりでしょうか。ガイドブックにも載っていないようです。こんなふうに、旅行中にどこかふと寄り道をして、何かを見つけるのが好きですね。カンボジアは訪れたら決してがっかりはしない旅行先だと思います。

### 現地ガイドから聞く歴史

私は旅行先ではその土地について深く知ることができるので現地のガイドを頼むようにしています。今回、同行したクメール人のガイドはヒンズー教のお話やカンボジアの歴史、ポル・ポトはしない旅行先だと思います。



10月25日より開催!  
今年もJTBは出展します!



## WORLD TRAVEL EXPO 2019 ワールドトラベルエキスポ 2019

日時：2019年10月25日(金)～27日(日)

午前10時～午後7時まで

場所：SMXコンベンションセンター(バサイ市) SM MALL OF ASIA隣接

JTBブース番号：105, 106, 143, 144

\*予告なく時間および場所などの変更がある場合がございます。あらかじめ了承ください。

プロモ価格を多数ご用意!

年末年始の旅行計画にお気軽にご相談ください!

・各航空会社チケット

・アジア・ヨーロッパツアー

・ジャパンレールバス

・日本・韓国行きビザ など

JTB Travel Saloon Glorietta 3  
Unit G3-315B, 3F Glorietta 3, Ayala Center, Makati City  
Tel. No.: 7 940-2970 | Email: leisure\_jtb glo.ph@jtbap.com

#TravelwithJTB  
\*Photos for illustrative purposes only.





第34回  
Kawayan  
Watches

## 竹製の時計

今年の8月21日に韓国の康京和外相と握手を交わした際、「金時計をして金権をひけらかしている」とSNSで批判された河野太郎外務大臣が、「竹製ですが、なにか」とツイートを返したことが話題になっています。

実はこの時計、2017年に河野外相がマニラでおこなわれたASEAN 50周年式典に出席した際、記念品として配られたフィリピン製の時計のようです。ASEAN出席後、河野外相は「竹製で軽く、アトピーがひどくならないので愛用している」とツイートして

いたとのことで、これを引き続き愛用しているなら、この時計は、フィリピンのKawayan Watches（カワヤン・ウォッチ）の製品ということになります。

カワヤン・ウォッチの「カワヤン」とはフィリピン語で「竹」のこと。創業者はRex Alfred Layos（レックス・アルフレッド・ラヨス）さんと、Angeli Ortega（アンジェリ・オルテガ）さんです。2人は2015年の創業当時、まだセブのサン・カルロス大学で学ぶ21歳の大学生でした。シンガポールへ旅行に行った際、木製の時計があるのを見かけた2人は、軽くて丈夫で環境にやさしい材料、竹で時計を作ることはできないかと考え、2万ペソを元手に、まず時計を10個作るところから始めたそうです。フィリピン国内では材料が調達できないため、竹はインドネシア産、ストラップ用の皮革はネバール産、ムーブメントは日本製のものを使用し、フィリピンで組み立てています。シンプルでおしゃれなデザインの時計は自然派、エコロジー志向の若者達を中心にインスタグラムなどのSNSを通して人気を博し、はじめは月に10～20個程度しか売れなかったものが、

今では週に200～300個程度、製造したものが売り切れるほどに成長しました。

今回の河野外相の腕時計が話題となった際、中国のネットユーザーがこれは中国製品だと伝えたため、中国のECサイトでは「河野太郎推薦」との文字までかかげて販売する業者も出ているとか。日本のECサイトでも同様に、中国製の類似品が出品されるほどになっています。

でも、もちろんフィリピンに関係のある日本人や日本と関わりのあるフィリピン人の間では、カワヤン・ウォッチの人気が急上昇中。カワヤン・ウォッチが販売されているロビンソン・プレース・マニラの“Go Local”（ゴー・ローカル）コーナーでは、カワヤン・ウォッチを一人で20個も購入していた人もいたそうで、河野外相の腕時計と似た竹のストラップ付の時計は売り切れになっていました。お値段も2000ペソ代から3000ペソ代とお手頃で、ウェブサ

イトから注文すれば、フィリピン国内の配送料込みだそうです。長く使っていると、自然素材の色の変化も楽しめそうです。これからのクリスマスシーズンに、贈答用にもぴったり。時計の裏に会社名やロゴを刻印した記念品などの大口注文も受け付けています。皆様もお気に入りのデザインを見つけて、注文してみてはいかがでしょう。（悦）

### Kawayan Watches

ウェブサイト：[www.kawayanph.com](http://www.kawayanph.com)

Instagram : @kawayanph

店舗：

- Go Local, Robinson's Place Manila, Ermita, Manila, Metro Manila
- Kiss and Fly, NAIA Terminal 3, Pasay City, Metro Manila
- Go Local, Ayala Center, Cebu

※画像はKawayan Watches ウェブサイトおよびInstagramより



## Aマニラで「TOEICスコアアップ」をめざす。

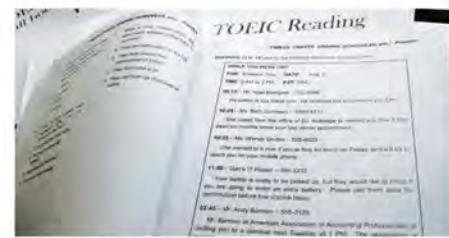
本気で英語を学ぶなら、目標を持とう。  
客観的に自分の英語力を知ることができる英語の資格試験をめざそう。

### 満点講師によるレッスン 真剣に英語力向上をめざす

日本で有名な英語の資格試験TOEICは、フィリピンでも受験できる（参照：[www.hopkins.ph](http://www.hopkins.ph) [www.facebook.com/toeic.hopkins/](https://www.facebook.com/toeic.hopkins/)）。フィリピン滞在中にスコアアップをめざしてみよう。語学留学先として注目を集めるフィリピンにはTOEIC対策コースを持つ語学学校もある。

首都圏ケソン市の英語学校IBY（アイビー／IBY International School for Development）では、TOEIC満点を獲得したフィリピン人講師によるプライベートレッスンを開講している。

「レッスンを通じて本当の英語によるコミュニケーション能力を身に付けることを目標とし、その結果としてスコアアップをめざします。3ヵ月で現在TOEIC500点の方は700点、600点の方は800点へとスコアアップも可能。真剣に英語を学びたい人に来てほしい」とリー先生。学校で講師から学ぶことで、試験対策はもちろん、リスニングやスピーチングの練習にもなる。TOEICコースはいつでも受講できるが、1月、2月、7月は1ヵ月前に予約が必要。なお、IBYではTOEICのほかにも英検、IELTS、TOEFL対策コースもある。



IBYオリジナルのTOEIC教材。SNS関連の出題もある現在のTOEICに教材も対応している。

### 学校の特徴を把握しアドバイス MQESA の的確な学校選び

英語学校を選ぶ際、授業料、ロケーション、講師、コースの種類、学校の規模、日系かどうか、日本人の比率……これらを考えて何校も比較するのは、なかなか大変。マニラケソン英語学校協会（MQESA / エムケーサ）なら、希望を伝えれば、学校の特徴を踏まえて自分に合った学校を紹介してくれる。同協会の加盟校は教育省のTESDAおよび入国管理局SSPの認可を受けている点でも安心できる。学校選びだけでなく、フィリピンでの生活面についても相談に乗ってくれるので、日本から語学留学を考えている人にとっても心強い。



IBYのリー先生（左）と奥様のエリカ先生

### MQESAのフィリピン留学

#### 「英語漬け」は大変だけど 言葉が伝わるうれしい

なごみ  
今岡和さん

フィリピンでの留学は、私が日本から初めて海外に来た昨年に続いて2度目です。MQESAはお母さんがインターネットでフィリピン留学について調べて見つけてくれました。学校は前回もIBYでした。

朝8時に登校して夕方までプライベートレッスンを受け、夜8時～9時頃まで学校で自習します。日本語を話すのは、日本にいるお母さんと話す時ぐらい。英語漬けは大変だけど、私が話した英語が相手に伝わるうれしいのがんばっています。以前日本で、外



IBYで学ぶ大阪出身の中学生1年生、今岡和さん（右）。先生によると、米国の小学校低学年のレベルまで英語が上達したという。

國人に道を聞かれた時もちゃんと伝わりました。

将来は外国に住んで、歌手になるのが夢。もちろん歌は英語で歌います。



英語学校協会直営店のMQESA 余計な費用をカットして英語を学ぶあなたをサポートします！

### Manila Quezon English Schools Association

真剣にあなたの英語留学をサポートします

#### Summer Camp Spring Camp

サマー・キャンプ・スプリング・キャンプ参加者募集中 元気のアクティビティ カード払い可能 留学期間延長可能  
小学校から高校生までを対象に開催いたします。春休み・夏休みの期間を利用して2～4週間の語学学習で英語力UP!

**MQESA** 一般社団法人マニラケソン英語学校協会 〒618-0071 京都府乙訓郡大山崎町大山崎賀田31-11  
水・木・金曜日14:00～16:00はコチラ 受付時間外のご連絡用専用はコチラへ  
075-950-5957 +63-977-621-7186 フィリピン・マニラ <http://mqesa.com>  
ケソン市の留学なら MQESA 検索



みなさんこんにちは! Kumusta kayo? 所変わればジェスチャーにも様々な違いがあるものですが、フィリピンにも多くのユニークなジェスチャーがあります。今回はそんなジェスチャーのあれこれを見ていきましょう。

### 1. 眉が決め手

眉が決め手といっても、お化粧の話ではありません。フィリピン人は挨拶の言葉を交わすかわりに眉を上げるのです。同時に少し顎も上げる場合もあります。また日本人は「はい」と答える時に頭を少し下げますが、フィリピン人は逆で、眉を上げて少し顎を上げるのが「はい」の意味になります。片側の眉だけを上げることもあります。ただし、このように眉を上げたり、顎を上げたりすると、日本では逆に失礼に思われる事があるので、フィリピンに慣れてしまった日本人は、日本に帰った時にこの動作が出ないように気を付けてくださいませんね。

### 2. ひょっとこ口

フィリピン人は人に道を教える時、指で指すかわりに、ひょっとこのように唇を突き出し、右か左を唇で指すことがよくあります。「あっち」はフィリピン語で "Doon" (ドオン) と言うので、「ドゥーン」

## Filipino World フィリピン・ワールド

### 第35回 Filipino Gestures

#### ジェスチャー

#### フィリピン語 アレ・コ

などと言しながら唇を突き出している様子もよく見かけます。唇を突き出しても別にキスを迫っているわけではないので、ご心配無く。

#### 3. 唇を突き出して「チュッ」

道を歩いていると、いきなり誰かが唇を突き出して「チュッ」とか「チュチュッ」と音を立てることがあります。これはフィリピン人が他の人の注意を引くときの合図です。例えば、走っているトライシクルを呼んで乗ろうしたり、物売りからたばこを買おうとする時などです。

#### 4. 歯の間から「ブスッ」

シシッと野犬などを追い払うときのような感じ

で歯の間から「ツッ」とか「ブスッ」と息を強く出して音を立てことがあります。これは道の向こう側などにいる知り合いを振り向かせたり、あるいは上記と同様にトライシクルやタクシーを呼ぶとしている場合もあります。何か落ちたよ、と教えてくれている場合もありますが、最近は落ちたよ、と気を引いてその間に物を取ることもありますから、「ブスッ」とやられてもあまり気にしない方がいいかもしれません。いずれにしても上記の2から4はフィリピンでも教養のある人はあまり使わないジェスチャーとされています。

#### 5. 机を3回ノック

話しながら机をノックするのは、厄落としのような意味があります。つまり「万一地震や火災が起つたら」のように、なにか災難などについて話そうとするとき、このように机をノックしながら話せば、実際にはそのような災難が起らない、と信じられているのです。

#### 6. 手を取って額にあてる

祖父母や二ノン、二ナン(名付け親)など、年配の方や目上の人に出会った時、右手を取って額にあてるのは「マノ」と言って尊敬を示す表現です。右手の甲を子供やイナアナック(名づけ子)

の額にあててあげることで、目上の人からは、その子を祝福してあげる意味があります。「マノ」はスペイン語の「手」という意味ですが、インドネシアやマレーシアにも「Salim(サリム)」という同じ習慣があるため、スペイン人がフィリピンに渡来する前からあった習慣だろと言われています。

#### 7. エアー四角

レストランなどで空中に指で四角を作ったり描いたりするのは、お勘定お願ひしますの意味。フィリピンは日本と違って座席に請求書を持ってこられ、座ったままでお勘定を済ませてから店を出ます。お勘定書を頼む時指で四角を作るのは、たとえ高級レストランでもホテルのカフェでも失礼にはあたりませんので、安心して使えます。ただ日本でもついで四角を作ってしまう、なんてことのないよう気を付けましょう。

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。

## 味 Taste 「チリ・フェスティバル」最強の辛さに悶絶 The 'Hottest Hot' Experience of All Time



フィリピン・ホットソース・クラブによる激辛ソース試食コーナー

8月25日、マカティで「フィリピン・チリ・フェスティバル」が開かれた。チリをテーマにしたイベントは世界各地で行われており、唐辛子、チリが大好きな人たち、いわゆる「チリヘッド」が集まるイベントとして人気がある。フィリピンでも毎年行われ、今回多くのチリヘッドでにぎわっていた。私はチリ爱好者ではないが、なんとなく行ってみた。

会場には数十種類の激辛ソース試食コーナーがあり、私はおもむろにチリソースをほんの少しスナックにつけて食べた。すると口に入れた瞬間に燃え上がり、焼け付く激痛のような辛さに襲われた。舌はしびれ、体中の毛穴が一斉に開いて汗が流れ出す。これまで生きて来て自分史上最強の辛さと言ってもいい。食べ比べなどんでもない。これが最初で最後である。チリソースの名前を確認することも忘れた。いくつものチリソースを試食している人を見て、畏敬の念を抱く。だが不思議なもので、会場を出てから、なぜかあの辛さをもう一度体験したいと思う自分がいた。すでに激辛中毒か? (T)



2013年にギネス世界記録で辛さ世界一と認定されたチリ「カロライナ・リーパー」



## 大学生も制服着用 Uniform: To Wear or Not to Wear

カティで制服姿の若者たちが大学に入って行くのを見た。高校生が大学の進路相談会に行くのだと思っていたら、彼らは大学生だった。フィリピンでは大学によって制服があるらしい。制服がある大学に行つた同僚によると、平日午後3時までの講義は制服着用だったという。私の経験から大学は私服と思っていたので、軽いカルチャーショップである。しかし考えてみれば、シャツにチノパン、ポロシャツにジーンズという私の普段の服装は数十年前の学生時代と同じである。あたかも今の私の制服になってしまっているのだと気づいた。(E)

When I saw a group of students in school uniform walking into a university in Makati, I thought they were high school students going on a campus tour. But they were college students. I was surprised to know some university students are required to wear a school uniform while college students don't usually wear a uniform in Japan.

I wore a casual shirt and jeans or chino at college. Oh, I just recognize I'm still dressed similarly to what I was at college some decades ago.



西洋占星術師 10/1~10/31

### 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

[3月21日から4月20日]

対人面では誠実さが求められる時期です。希望を聞き出していくことは長期スタンスに立ち、まずは相手に譲って後の開運へ。

#### しし座

[7月23日から8月22日]

行動範囲を広げることで、必要な知識が入ってくる時期です。苦手意識を持たず、初めての人や場所にも前向きな心がけを。

#### いて座

[11月23日から12月22日]

徐々に時間の余裕が持てると同時に、久しぶりの友人に会える時期です。近況報告会を開けば、今後の指針の確認も可能。

#### おうし座

[4月21日から5月21日]

働き方の改善を考えることで、健康運もアップする時期です。自分の強みを活かし、弱みをカバーする工夫にポイントあり。

#### おとめ座

[8月23日から9月22日]

金運にアップダウンが起こりやすい時期ですが、物質的な物事よりも精神性を優先し心地よさを求めて◎。健康食で開運へ。

#### やぎ座

[12月23日から1月20日]

出る杭は打たれやすいですが、責任も果たしたい時期。いざというときの転ばぬ杖を用意しておくことでスキルアップにも。

#### ふたご座

[5月22日から6月21日]

自信が蘇りそうな時期です。好きなジャンルや人ととの交流からやる気が高まる兆し。時には思いっきり楽しむことも忘れずに。

#### てんびん座

[9月23日から10月22日]

好調の波が背中を押してくれる時期です。過去にとらわれず、自分改革に動き出して吉。心の中を表現することも重要です。

#### みずがめ座

[1月21日から2月19日]

本気度が高まくる時期です。何事にも全力を傾ける意識で向かうと楽しみも増えてくるはず。でも法やマナーは忘れないで。

#### かに座

[6月22日から7月22日]

家族に対しての言動がクローズアップされる時期です。良いこと悪いこと含め客観的に見て、バランスの良い距離のキープを。

#### さそり座

[10月24日から11月22日]

落ち着きにくい時期ですが、安全を確認しながら少しづつ進むのが無難。ちょっとした変化を日常に取り入れて心機一転を。

#### うお座

[2月20日から3月20日]

充実感を増やす動きに幸運がある時期です。人は人と考え、自分が心から求める物事にフォーカスして吉。寝不足には注意を。



～「奇跡の木」が生み出す自然の美～

## イロコス・ノルテ州で出会った 生産者への愛が詰まったモリンガ農園

**Moringa: 'The Miracle Tree' is Believed to Boost Natural Beauty and Health.  
Visiting Moringa Garden in Ilocos Norte finds 'Ambitious' Women with Love for Work.**

モリンガ、またの名を「奇跡の木」。この言葉を耳にしたことはありますか？ フィリピンに住んでいると、フィリピン料理「ティノーラ」(チキンスープ)に使う「マルンガイ Malunggay」という名の木の葉っぱを目にしたことがあるかもしれません。このマルンガイの通称がモリンガなのです。

アフリカや東南アジアなどの熱帯、亜熱帯地方に生息する植物であるモリンガは、その栄養価の高さと生命力の高さから、国連・世界食糧計画(WFP)も注目している植物です。紀元前2500年ほどからインドの伝承医学アーユルヴェーダでも健康や美容のための生薬として利用されていたと言われています。フィリピンでも古くから人々の生活に根付き、様々な料理に使われてきました。

近年では、アメリカのセレブがモリンガをスーパーフードとして発信し始め、人気を集めています。それもそのはず。モリンガにはなんと90種類を超える栄養素がバランスよく含まれているのです！ 他にも成長が早いことや、二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)の吸収量も一般的な木に比べて20倍もあり環境にも優しいという点から、貧困地域の飢餓救済のために国連も注目しているほど「奇跡の木」なのです。

女性にとって気になる美容効果も注目のポイント。モリンガに含まれるビタミンAやDはお肌のターンオーバー（生まれ変わり）を促進させ、ポリフェノールなどの抗酸化物質がデトッ

クスとアンチエイジング効果によって、シミやシワといった肌の老化を防ぐとともに肌トラブルの予防が期待できるといわれています。

そんなモリンガの健康・美容効果にいち早く着目して、フェアトレードのモリンガ製品を日本で販売する社会企業を始めた女性がいます。Girls, be Ambitious (以下GBA) の代表である番匠麻樹さんです。

2010年からフィリピンで青年海外協力隊として活動していた時に、風邪や糖尿病などのあらゆる病気の改善が期待できるハーブとしてモリンガに出会い、ご自身がダイエットと体調改善に成功した経験から、モリンガを通してフィリピンの良さを日本に伝えようと起業を決意したそうです。

「これからの時代は内と外からトータルにケアすることが、本当の“美”や“健康”につながる」とい、モリンガ製品（ハーブティーなど）に加え、モリンガオイルの化粧品も扱うようになりました。Girls, be Ambitious (女性よ、大志を抱け) の名の通り、すべての人がフェアな環境で“志を持って生きる”ことをサポートするべく、イロコス・ノルテ州のモリンガ農園と直接契約し、製品に関わる全ての人が幸せになれるようオーガニック、そしてフェアトレードにこだわった製品をつくっています」

今年の7月に、私はイロコス・ノルテ州にあるモリンガ農園でお話を聞く機会を得ました。

農園は小高い丘の上に見渡す限り一面に緑が広がる自然豊かな大地にあります。

「ここで働く女性たちは、みんな生き生きしているの」。そう話す現地マネジャーのユニスさん。自身もとてもパワフルで笑顔の絶えない働く女性の一人です。

モリンガ農家の朝は早く、収穫や仕分け作業など力仕事も多いですが、農園で働く農家の女性たちは終業時間の午後5時まで疲れた様子は見せず、むしろすべての作業を楽しんで1日を過ごしていました。「会社の働き手への愛」が生産現場の皆さん活力やチームワークの良さにつながっていると、ユニスさんは笑顔で語ってくれました。



モリンガの種。これらの種からコールドプレス製法でシードオイルを抽出している。  
Moringa seeds. Oil is extracted from these seeds through cold press manufacturing process.



モリンガ農園で作業するGBAの番匠麻樹さん（写真右）。スタディーツアーの引率も自ら行っている。  
GBA CEO Maki Bansyo (right) at work in a moringa garden. She also conducts study tours.

人々の美容と健康への貢献に誇りを持ち、女性が安心して働ける。そんな想いのこもった生産現場がここイロコス・ノルテに存在し、笑顔の絶やさない人々が集まっていました。より多くの「本当の美」を届けるため、今日も彼女たちは愛を込めてモリンガを育てています。

「お肌をきれいにしたい」、「健康な食生活を送りたい」。そんな日頃の望みを叶えるGBA 製品の普段は見えない「生産者」や「地球環境」にまで配慮した“全てにおいてフェア”であることを貫く姿勢に触ることができた、貴重な訪問となりました。

(Cordillera Green Network インターン 北川美乃里)



手作業で細かい虫などを取り除いている様子。この作業をするモリンガ農園は少ないそう。  
Removing tiny bugs by hands. It is said few moringa farms carry out this process.



仕事終わりにネイルアートを楽しむ様子。おしゃれも忘れないモリンガ農家さんたち。

After work, moringa farmers enjoy nail art. Yes, they are beauty-conscious.



朝7時からのモリンガの葉の収穫作業。1本1本の木から手作業で葉を摘んでいく。

Harvesting moringa leaves starts at 7am.

### 【マニラにあるGBAモリンガ食品販売店】 Uniquease ユニカセ

住所：2nd Floor, No. 7850 Makati Ave. cor.

Gen. Luna, Makati City

営業時間：11am ~ 8pm (火曜定休日)

Tel: +63-28519-6406

### 【Girls, be Ambitious 公式オンラインストア】

<http://www.girls-be-ambitious.com/products/index>



GBAのモリンガ・ブリリアント・ビューティーオイル（写真右）。フェアトレードのココナッツオイル（写真左）も販売している。GBA's Moringa Brilliant Beauty Oil and fair trade Coconut Oil.

## C E B U セブ日本人会からの セブ通信

## 日本人が描く往年のセブ建築 『Poblacion Houses in Cebu』

by: 蝶谷 正明（セブ日本人会）

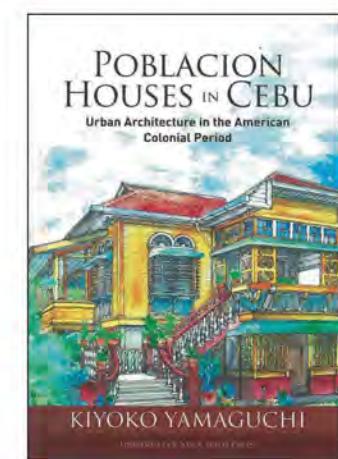
今回紹介する『Poblacion Houses in Cebu』は、英語で書かれた本です。文字を追うよりも大人向けの絵本だと思ってページを繰ってください。一種独特な世界に引き込まれます。スペイン、アメリカ植民地時代のセブを中心とした当時の富裕層の邸宅を筆者が炎天下、一軒一軒に足を運び、水彩画で記録した本です。

著者の山口潔子さんは米国カルフォルニア大学バークレー校で建築学を学び、京都大学で博士号を取得、香港中文大学で教鞭を取った才媛。セブのサンカルロス大学を拠点に当時の住宅を建築家としての科学的な視点と、水彩画家の感性が入り混じったセンスで描き上げています。

フィリピン各地に今でも残っているこの時代の典型的な住宅様式は1階がレンガまたは石造で倉庫や店舗、オフィス、2階には居住空間があり木造、入母屋造のトタン葺き。そして、貝を薄く剥いたカピスをガラス代わりに使用した引き窓は、まるで障子のようです。筆者も指摘していますが、日本家屋の影響を受けたのではないかと思われ、木造ゆえに親近感を我々日本人に与えてくれます。元々はフィリピンの伝統的な高床式の住宅建築だったのですが、西洋人の好みや生活様式に合わせて進化して行ったと考えられています。かつては全国に相当数が建てられたようですが、教会や役所とは違い、個人所有、一部木造、築100年

以上、熱帯の気候等の条件などから朽ちていくままになっているケースが多いのは、本当に残念です。あと10年、20年したらなくなってしまうという危機感も彼女に筆をさせた理由の一つであると聞きました。

セブでは今でもこうした建築に出会うことがあります、当地の研究者や公的機関はほとんど関心を示していないというのが現実です。山口さんの作品では傾いたり、カピスが外れてしまったりした窓など老朽化した建物だけではなく、年老いた住人、遊び回る子供や犬の姿も生き生きと描かれています。専門家向けの無機質な資料としてではなく、フィリピンの温かさを感じる作品集です。



『Poblacion Houses in Cebu : Philippine Urban Architecture in the American Colonial Period』  
山口潔子著  
University of San Carlos Press  
ISBN: 978-971-539-105-4

**マカティ MAKATI MAP**

**マニラ南部墓地 Manila South Cemetery**  
ハロウィンシーズンには北部墓地とならんでメディアにも取り上げられる大墓地。周囲には露店がひしめき、交通規制もされて、年に一度の大賑わいになる。

**Kiss The Tiramisu**  
ソウルからやってきたデザートのお店。名前の通りティラミスがフューチャーされていて、パフェ風にグラスに入ったティラミスのアイスクリームが人気のお店。抹茶ティラミスやチョコティラミスがあり、ティラミスケーキはもちろん、ティラミス風味のラテなども。

**JAZZ En 縁**  
2019年11月16日(土)  
5:00pm 開場、6:30pm 開演、9:30pm (終演予定) ※ 20分休憩あり。  
【会場】TIU Theater 瓜生劇場  
Makati Central Square 2/F, Chino Roces Ave., Makati City  
【チケット】前売り 400ペソ / 当日 650ペソ  
【チケットお問い合わせ】Tel: 0908-427-1770 (担当: 山形)  
Eメール: tiutheater@gmail.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ピザや、ミンダナオ両地方までの配達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、生姜焼きソース、ラーメンスープ、梅ベース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 : 8251-3625/7411-2911  
FAX : 8415-4431 営業時間: 8時~18時 休日: 日曜 E-mail : mca.mcasia@yahoo.com, mcasiafoodtrade@yahoo.com.ph



**HERALD SUITES Solana**

2914 Finlandia St. cor. Einstein St.  
Makati City 1234, Philippines  
Tel. 5336-6151 to 53  
Fax. 8844-9724  
Mobile: (0917) 318 9248 / (0939) 938 3717  
E-mail: solanaheraldsuites@yahoo.com  
<http://solana.heraldsuites.com>

皆様のお越しをお待ちしております。

ヘルルドスイーツ・ソラナは、商業地区マカティとマニラの両市に近く、空港への主要高速道路へのアクセスも至便なエリアにあります。お客様がぐつろぎ、リラックスしたひと時をお過ごしいただけるよう、客室は広く、モダンで落ち着いた雰囲気のお部屋を40室用意しています  
ショッピングエリアへの無料シャトルサービスもございます。  
ビジネスにもレジャーにも最適、快適で便利なヘルルドスイーツ・ソラナをご利用ください。

**Hatsu Hana-Tei**  
はつはな亭

# MAKI PLATTER

巻き プラッター

Available in  
HERALD SUITES  
Where I'd like to be

PHP 1,260.00++

For reservations please call: 8759-6270 local 2124 | 0917 316 9250 or 0939 938 3718

**週末を  
もっとお得に、  
お気軽に。**

**1泊999+12% Vat ペソから!**

**今すぐ予約&お得な週末料金GET!**

電話 88017373, 09778287070, 09188277070  
Eメール [myspacedormitelbgc@gmail.com](mailto:myspacedormitelbgc@gmail.com)

**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。

MySpace HOTEL

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



**G H I J 1 2 3 4 5 6 7 8 9**

**Legend**

- Restaurant
- Food store
- Bakery
- Ice cream shop
- Cold drink shop
- Spa
- Gym
- Salon
- Hospital
- Veterinary clinic
- Bank
- Office
- Food store
- Convenience store
- Hotel
- School
- Travel agency
- Bus stop
- Parking
- Police station
- Construction
- Japanese School
- Manila Japanese School
- International School
- Manila British School
- Kidzania Manila
- MGC New Life Christian Academy
- Treston International College
- Every Nation
- University Parkway/Bridge
- 38th Parkway
- 52nd Street
- North Park
- Seattle's Best
- The Old Spaghetti House
- Market! Market!
- Market! Market! Bus Stop
- Fiesta Market
- Power Books
- Abe's Poodles
- Aburi - Larry's Cafe
- Zao Vietnamese
- Conti's Wangfu Chinese Cafe Reserve
- Gastro Tavern
- Power Books
- Cafe Mary Grace
- Chuck's Deli Ma De Ca
- Wasabi Warriors
- Lartizan
- Echo Cafe
- Echo Farm
- Hiway Pusol, Lapu-Lapu City
- Hiway Parkway
- JINS
- SM AURA
- La Merce Poulard
- 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, 5pm to 10pm)
- Night Route (月~日 Mon-Sun 10pm~6am)
- North Route (月~日 6am ~ 10pm)

**BGC Bus Routes**

**JINJIANG INN**  
PHILIPPINES  
ORTIGAS • MAKATI • BORACAY

ごゆっくりお楽しみください  
Stay with comfort and convenience  
[www.jinjianginnortigas.com](http://www.jinjianginnortigas.com) | [www.jinjianginnmakati.com](http://www.jinjianginnmakati.com)

**PUERTO GALERA OCEAN CLUB** ペルトガレラの島  
なら何でもお気軽に  
お問い合わせ下さい。

**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。毎日少しづつ入れ替わるランチを楽しむのも好いですね。

ラブラ店 Tel. (032)341-3720  
Hiway Pusol, Lapu-Lapu City  
月~土: 11:00am - 2:00pm / 5:30pm - 10:00pm  
バニラッド店 Tel. (032)234-0788  
Crossroads Mall, Banilad, Cebu City  
日: 11:00am - 10:00pm

深夜にしっかり食べたい時にも。

**T-Seven**  
Japanese Bar & Restaurant

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. 8893-7425

## エルミタ&マラテ ERMITA & MALATE MAP



### 固定電話エリアコード「02」 の電話番号が8桁に

2019年10月6日(日)より下記の地域で固定電話の電話番号が従来の7桁から8桁に変わります。本誌に掲載されている電話番号にかける際はご注意ください。  
電話番号変更地域: メトロマニラ、リサル州、ラグナ州サンペドロ市、カビテ州バコオル市

### Eight-digit Number Format for Landlines with Area Code '02'

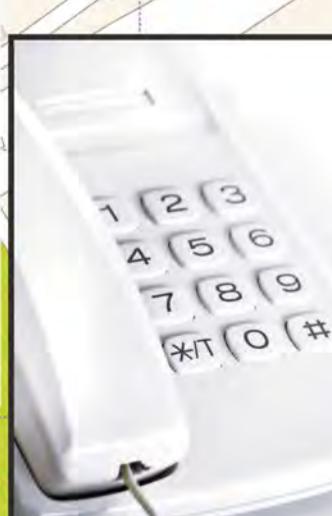
National Telecommunications Commission (NTC) assigned Public Telecom Entity (PTE) identifiers for telecommunication operators as an additional prefix in expanding from 7-digit to 8-digit land line numbers in the following Area Code '02'.  
Areas: Metro Manila, Rizal Province, San Pedro, Laguna Province Bacoor, Cavite Province

PLDT/ DIGITEL	「8」を付けて8桁に。Add a prefix number 8 → 8 XXX-XXXX
Globe Telecom	「7」を付けて8桁に。Add a prefix number 7 → 7 XXX-XXXX
Bayan	「3」を付けて8桁に。Add a prefix number 3 → 3 XXX-XXXX
Eastern Telecom	「5」を付けて8桁に。Add a prefix number 5 → 5 XXX-XXXX
ABS-CBN Convergence	「6」を付けて8桁に。Add a prefix number 6 → 6 XXX-XXXX

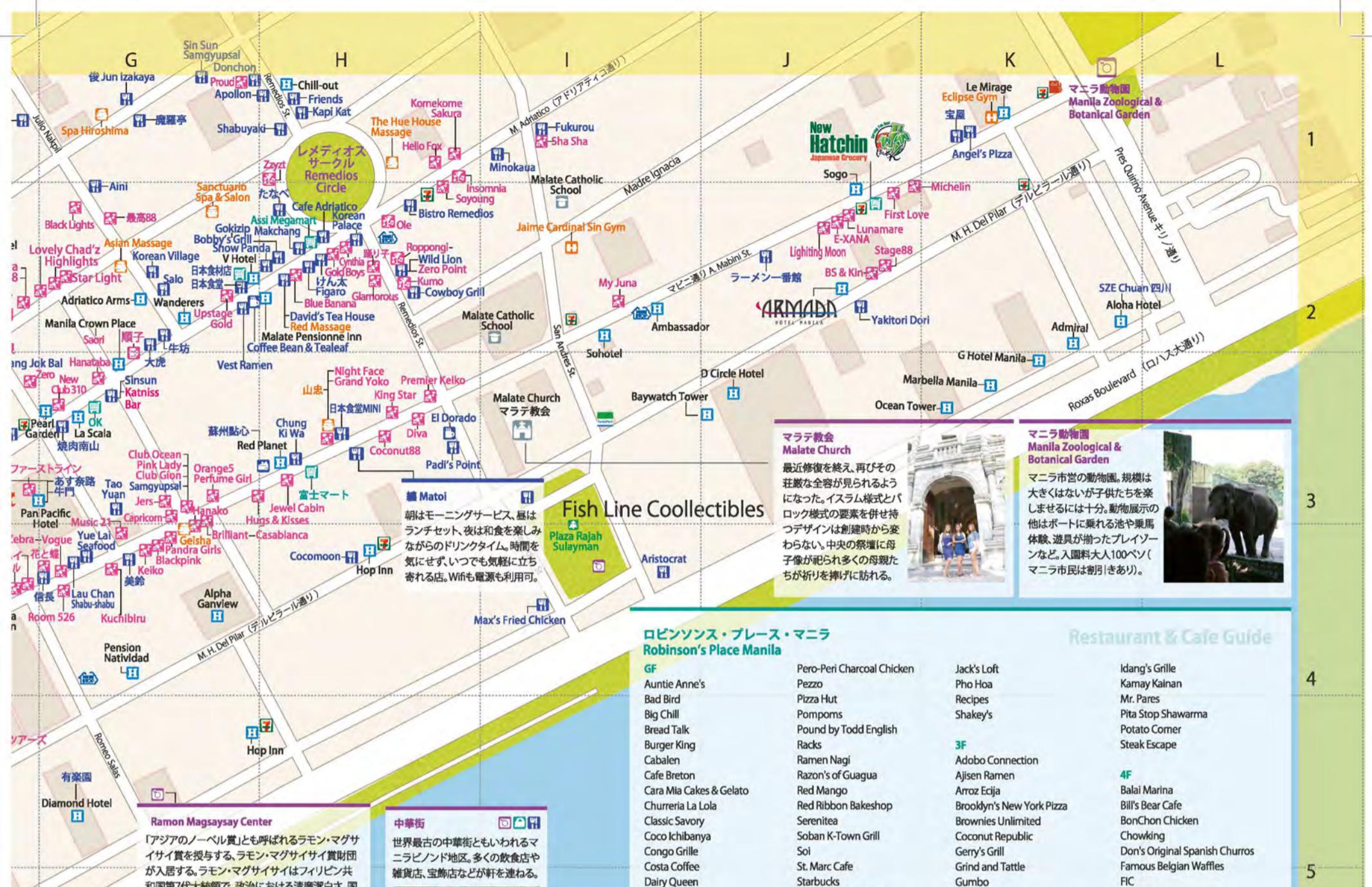


リサル公園 Rizal Park

フィリピンの独立運動に身を投じた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むながらの散策がおすすめ。



マニラオーシャンパーク  
Manila Ocean Park



### マラテ教会 Malate Church

最近修復を終え、再びその荘厳な全容が見られるようになった。イスラム様式とバロック様式の要素を併せ持つデザインは創建時から変わらない。中央の祭壇に母子像が祀られ多くの母親たちが祈りを捧げに訪れる。



### Restaurant & Cafe Guide

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

GF			
Auntie Anne's	Pero-Peri Charcoal Chicken	Jack's Loft	Idang's Grille
Bad Bird	Pezzo	Pho Hoa	Kamay Kalan
Big Chill	Pizza Hut	Recipes	Mr. Pares
Bread Talk	Pompoms	Shakey's	Pita Stop Shawarma
Burger King	Pound by Todd English		Potato Corner
Cabalen	Racks		Steak Escape
Cafe Breton	Ramen Nagi	3F	
Cara Mia Cakes & Gelato	Razon's of Guagua	Adobo Connection	Balai Marina
Churreria La Lola	Red Mango	Ajisen Ramen	Bill's Bear Cafe
Classic Savory	Red Ribbon Bakeshop	Arroz Ecija	BonChon Chicken
Coco Ichibanya	Serenitea	Brooklyn's New York Pizza	Chowking
Congo Grille	Soban K-Town Grill	Brownies Unlimited	Don's Original Spanish Churros
Costa Coffee	Soi	Coconut Republic	Famous Belgian Waffles
Dairy Queen	St. Marc Cafe	Gerry's Grill	FIC
Dakasi	Starbucks	Grind and Tattle	Frogs Tea
Figaro	Super Bowl of China	Gumbo	Jollibee
Fiorelato	TGI Fridays	Happy Lemon	Karate Kid
Goldilocks	Tim Ho Wan	Healthy Shabu-Shabu	KFC
Gong Cha	Tokyo Milk Cheese Factory	House of Lasagna	Kuya J
Greenwich	Tong Yang	Jamaican Pattie	Lydia's Lechon
Hainanese Delights	UCC Clockwork	Kim n' Chi	Max's Restaurant
Ippudo	Uncle Cheffy	Lydia's Lechon	New Bombay
Italianni's	Yabu	Paper Moon Cafe	Pancake House
Jamba Juice	Yasu	Pepi Cubano	Potato Giant
Kenny Rogers Roasters	Zagu	Pho Bac	Potdog YummyYes Delights
Krispy Kreme	2F	Plato Wraps	Ta Ke Ho Me
Kumori	Almon Marina	Quickly	Taters
Kyochon	Arya	Sbarro	The Aristocrat
Lugang Cafe	Bacolod Chicken Inasal	Teriyaki Boy	Turks
Mai Wei Fang	Cafe Mary Grace	The Old Spaghetti House	Wendy's
Mangan	Chatime	The Shrimp Shack	Yakimix
McDonald's	Coffee Bean & Tea Leaf	Yellow Cab Pizza Co.	
Mr. Choi Kitchen	Conti's	3F - FoodCourt	
Mr. Pizza	Crepes & Cream	Bagnet Boy	Midtown Wing
Pablo Cheese Tarts	Cyma	Davao Tuna Grill	The Dessert Kitchen
Pepper Lunch	Hokkaido Ramen Bangaichi	Hen Lin	

#### 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
SPA	旅行代理店	バス・ジープ停
ジム	ホテル	警察署
サロン	学校	観光スポット
銀行	庁舎	ジャパン・ヘルプ・デスク

## エリアマップ Area Map



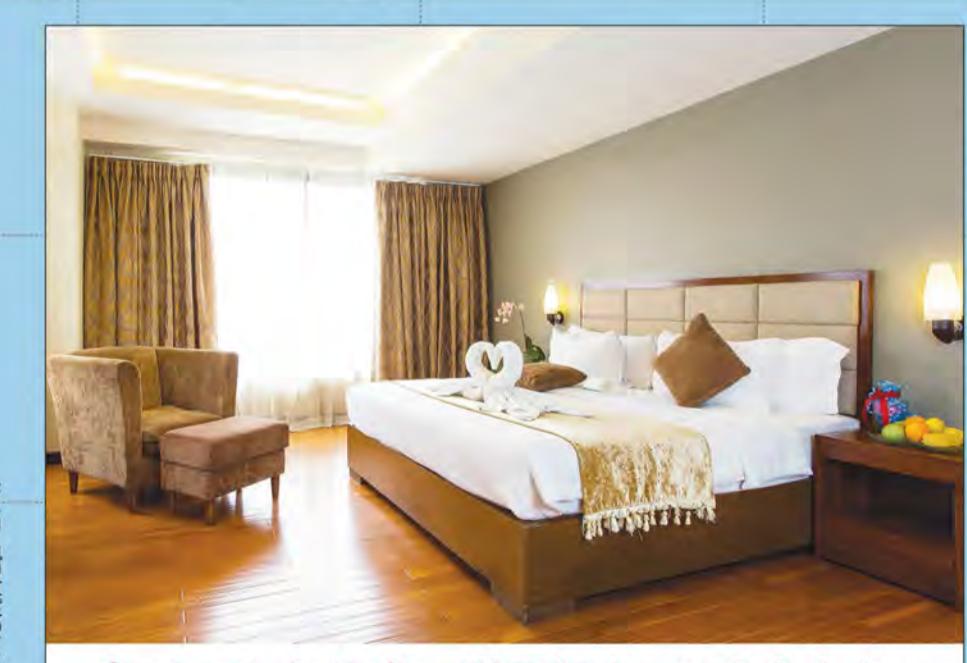
Navi Manilaマップでさがせる  
コアミッドタウン MAP 1-2 (p.14)

**Minami**  
Cafe & Restaurant

Tel: 8247-0788 Cel: 0917-4698986  
G/F Pan Pacific Hotel Adriatico Square cor. Gen. Malvar Adriatico, St. Malate, Manila

ROBINSONS ADRIATICO ST.  
PAN PACIFIC MANILA  
MABINI ST.

お客様の心もお腹も満たします。



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:

8526-0888 / 8559-9898

reservation@armadamanila.com

ArmadaHotelManila

ArmadaHotelMNL

10

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



A

B

C

D

E

F

G

1

2

3

4

5

A

C

D

E

F

G

**" 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/>



Kabalikat ng magsasaka

### UNIVERSAL HARVESTER, INC.

Harvester Corporate Center  
10th Floor, 158 P. Tuazon Boulevard corner 7th Avenue, Cubao,  
Quezon City 1109 Philippines  
Tel: 8709-5001 to 02 Fax: 8709-5006 Office Mobile: 09193760005  
TOFARM: tofarmphils@gmail.com Secretariat: info.tofarm@gmail.com  
UHI: universalharvesterincorporated@gmail.com



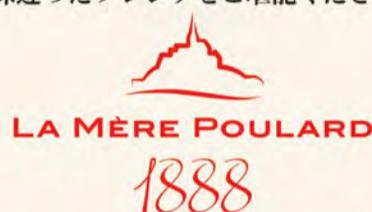


ラ・メール・プールはUNESCOの世界遺産に指定されたフランスのコミューン、ル・モン・サン＝ミシェルのメインストリートGrand Rueに本店を構え、欧米で最古の部類に入るモン・サン・ミシェル修道院の裏にあります。

1888年の創業以来ラ・メール・プールはフランスの象徴として、ル・モン・サン＝ミシェルと並ぶ程の存在になりました。

柔らかくなるまで溶き、たっぷりのバターで焼いたふわふわのオムレツで知られるラ・メール・プールは、創業者が始めたフランス料理の130年の伝統を世界中に広めていきます。当店は、創業者であるプールおばさん (Mère Annette Poulard) がはるか昔に自分の厨房で始めた田舎風フレンチを代表するレストランであると自負しております。

ぜひラ・メール・プールにご来店いただき、一味違ったフレンチをご堪能ください。



Unit 172-173 Upper Ground Floor, SM Aura Premier, McKinley Parkway,  
Bonifacio Global City, Taguig City

T/ 63.2.8838.1238 M/ 63.917.580.0137 E/ info.lamerepoulardph@gmail.com

LAMEREPOULARD.COM LAMEREPOULARDPH #LAMEREPOULARDPH

# World's Famous Omelette

世界的に有名なオムレツをお召し上がりください。



メインコースのご注文でデザート無料



GINDARA TERIYAKI  
GRILLED COD FISH IN TERIYAKI SAUCE

12 KINDS SUSHI  
ASSORTED 12 KINDS OF NIGIRI SUSHI

NABEYAKI UDON  
SAVORY UDON WITH TEMPURA AND VEGETABLES  
IN A HOT POT

CRAZY MAKI  
CRUNCHY ROLL WITH MANGO CUCUMBER, CRAB  
STICK TOPPED WITH CRAB MAYO IN TERIYAKI  
SAUCE

First Philippine Industrial Park (FPIP) along R.S. Diaz Avenue in Barangay Sta. Anastacia, Sto. Tomas, Batangas.  
Contact No. (043)405-5001 0917-521-6797



クレージー巻き