



マニラの街歩き #まにら散歩 巻頭特集

メトロマニラ最大級の街の見どころをエリア別にご紹介!

ゲソンシティ-QC-

TAKE A WALK IN QUEZON CITY

GCQ から GQC へ

2 カ月以上続いたロックダウン。気軽に外出できる普通の生活をこれほど恋しく感じたことはありませんでした。コミュニティ防疫が徐々に緩和される今、ルールを守りつつ、外出を楽しみたいものです。6月から一般コミュニティ防疫(GCQ)となった今、ちょっと足を延ばす外出先としてケソン市はいかがでしょう。GCQからGQC(Go to Quezon City)へ。ケソン市は留学生にとっては馴染みの街である一方、マカティ市やBGCの在住者にとっては、ちょっと未開拓なところとも言えるかも知れません。そんなケソンシティを、マニラを愛するマニラブが街歩きしてみると、行かなきゃソン!なスポットがザクザク目白押し。ちょっと足を延ばして出かけるのにちょうどいい、訪れる価値大のケソンシティの魅力を、マニラブ「#まにら散歩」巻頭拡大版で紹介します!

※「ナビマニラ」4月号、5月号はコロナ禍により発行を休止し、今月号より発行を再開しました。



From GCQ to GQC

After over two months of Enhanced Community Quarantine (ECQ), Metro Manila is now under General Community Quarantine (GCQ) as of June 1. As the lockdown is eased, the public is allowed to go out and travel subject to the government requirements and rules. So far We have experienced ECQ, MECQ (Modified Enhanced Community Quarantine) and now we are in GCQ. What's next? *Navi Manila* suggests transforming our mindset; 'From GCQ to GQC: From General Community Quarantine to Going to Quezon City'. The city is familiar to Japanese students studying at universities but is less known to expats in Makati, BGC and Taguig, as it is a bit far to get to. The members of ManiLove, a Japanese creators group explores the city and its awesome things and spots. Quezon City is worth a visit. Going out? Be sure to wear face masks, bring sanitizers, observe physical distancing. Be safe.

CONTENTS

コミュニティ防疫体験記

- ◎フィリピン在住日本人の「私のニューノーマル」
- ◎取り締まりか恐喝か私の身にふりかかったこと

TOPIC 連載

美味しい鰻と美和食でマンネリ打破! & 免疫力アップ マカティのうなぎ
ナビ流ゴルフ② ゴルファー直撃一問一答 石原健次郎さん
ハロハロ・ノート 第40回「バナナ・ケチャップ」
フィリピン・ワールド 第41回「パサワイ Pasaway」
北の町バギオから 退職60歳オヤジRuのバギオ英語留学(前編)
セブ通信 セブで増加中。インド人の若者&本格インド料理
いきなり旅行記 喧騒とエキゾチックな料理 ベトナム・ホーチミン市

ナビマニラウェブがリニューアル

新しく、見やすくなりました。グルメ、旅・街歩き情報、ウェブオリジナル記事、本誌バックナンバーをご覧ください。

www.navimanilaph.com



マニラを愛するマニラブによるマニラの街歩き Vol.4

#まにら散歩

マニラが日々の街歩きの中で気になったものをご紹介！
Instagramで毎日の#まにら散歩の様子も公開中 ▶ @manilovemediaLet's
take a walk!

動画でも散歩が楽しめる！

マニラブがケソンシティを散歩している様子を動画でも楽しんでいただけます！ぜひチェックしてみてください！

Quezon City
ケソンシティ
ってどんなところ？

歴史とモダンが詰まった古都

フィリピンの第2代大統領の名を冠した歴史がある街、ケソンシティ。かつての首都として、今も行政機関が多く、古き良き古都の魅力を残しながら、個性豊かなお店が次々と進出する流行の発信地でもあります。

たくさんの個性が詰まったビッグシティ

16市1町からなるマニラ首都圏の4分の1もの面積を占めます。お洒落な若者が集うエリア、高級住宅街、学園エリア、庶民的な商業エリアなどさまざまな顔を持つケソンシティを大解剖します！

おすすめエリア ①

主要鉄道「北の終着駅」周辺のモール街
North Avenue

ノース・アベニュー

フィリピンの鉄道MRT3の北の終着駅であるNorth Avenue駅周辺のショッピングモール街。SM City North EDSAやTrinoma、Vertis Northなど、巨大ショッピングモールが複数あり、モールリング（Malling：モール内を歩き回ること）が大好きなフィリピン人で毎日賑わうエリアです。



おすすめエリア ②

学生が昼夜集う飲食店ストリート
Maginhawa

マギンハワ

学園都市エリアに隣接する学生街。長い一本道に沿ってカフェやレストラン、バーが軒を連ねる飲食店ストリートです。学生が勉強できるカフェや、留学生もほっとする世界各国の料理店、そして年中温暖なフィリピンならではの野外フードパークが多く、いつも楽しめます。



おすすめエリア ③

有名人も出沒？テレビ局近くの飲み屋街
Tomas Morato

トマス・モラト

ABS-CBNやGMAといった主要テレビ局にほど近い繁華街。レストランやバーなどの飲食店だけでなく、ショーパブなどのエンターテインメントや宿泊施設が多いのも特徴。高級なものから庶民的なものまでさまざまな価格帯で楽しむことができ、混沌とした雰囲気味わい深い街です。



ナビマニラ2月号に掲載！

CUBAO EXPO

クバオ・エキスポ

ヴィンテージの魅力と若者のエネルギーが
出会う場所をご紹介します。

PHOTO GALLERY ①



おすすめエリア ④

フィリピンの東大や慶応がある学園都市

UP周辺 (University of the Philippines)

フィリピン大学周辺

フィリピンの東大と呼ばれるフィリピン大学や、慶応と呼ばれるアテネオ大学などが集まるエリア。特にUPは広大な土地で有名で、観光にもおすすめ。特に「エリア2」と呼ばれる場所では手ごろな価格の飲食店が立ち並び、学生たちと共に休憩するのも楽しいです。



おすすめエリア ⑤

一風変わったお店が点在する小高い丘

Katipunan Ave. Extension

カティプナン・アベニュー・エクステンション

学園都市エリアを南下すると行き着く閑静な住宅街。マニラでは珍しい小高い丘になっています。道に沿っておしゃれでユニークなお店が集まっていて、ド定番では物足りない方にぴったりな街です。きれいなフードコートが併設された日本食料店ニューハッチン (New Hatchin) も必見。



おすすめエリア ⑥

まるでハリウッド！流行を生み出す街

Eastwood

イーストウッド

コンパクトな土地に、住宅、商業、BPOなどのビジネス、エンターテインメントなどの全てが揃う一体感のある街。異国を想起させる街のいたるところにアートが施され、アミューズメントパークを彷彿とさせます。幅広い年代から人気のある街で、流行の発信地にもなっています。

マニラの生活・旅行メディア
マニラブ
Discover the Charm of Manila現地在住の20・30代の日本人がお届けする
マニラの生活・旅行情報メディアです。

@manilovemedia

1 LINEで届く！
マニラのスマホマガジン生活・旅行情報が
LINEで手軽にGET！2 様々な動画が楽しめる！
マニラのTV動画お散歩やグルメなど
動画で楽しめる！McAsia
Foodtrade Corporationマック・エイシア
食品卸売会社Total Japanese Cooking Solution
全体日本料理のソリューション

McAsia Foodtrade Corporation は、日本の食品、台所用品、工業用調理器具、業務用kitchen房の大手販売です。レストラン、ホテル、ケータリング、も食料品店への卸売りに積極的に取り組んでいます。

McAsia Foodtrade Corporation 158 Apo St., Brgy. Maharlika, Q.C. Tel: 8251-3625 Fax: 8231-1026
Email: salesadmin@mcasiafoodtrade.ph IG: /mcasiafoodtrade FB: /mcasiafoodtrade I www.mcasiafoodtrade.phKOBAYA 神戸屋
JAPANESE FOOD MART 日本食材

豊富な品揃えで お客様の健康的食生活をサポートいたします。

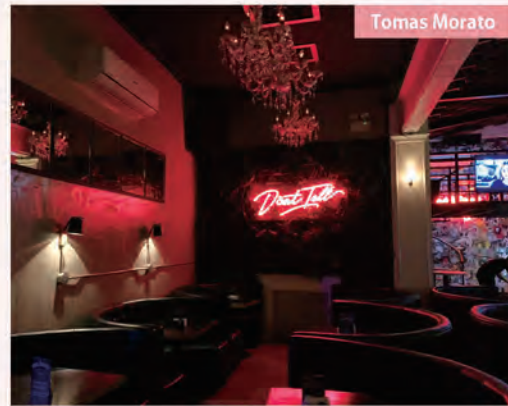
Kobaya Japanese Food Mart GF Juno cor. Makati Ave., Bel Air Village, Makati City
Tel. 8807-1107 Mobile no. 0956-499-7797 I FB, IG, Twitter, LinkedIn /kobeyaph

ホット！ほっと。スポット
ケソンシティ
QUEZON CITY

ホット！ スポット

Hottest Hangout Spots

有名大学が多く位置するケソンシティは、若者が多いこともあり流行の発信地となっています。今回のまにら散歩で見つけた、トレンドを先取りできる「ホット」スポットをご紹介します。



Don't Tell

ドント・テル

ビル2階の何気ない扉から入る隠れ家バー。店名のとおり、「人に教えない」と思わせる隠れっぶり。週末はクラブのようになりませんが、平日の早い時間に行けばのんびりとお酒を楽しむことができます。

📍 2F, 27 Scout Rallos, Diliman, Quezon
🕒 火～日 8pm-4am



Grand Castella

グランド・カステラ

卵をふんだんに使ったふわふわな食感がたまらない台湾カステラの第1号店！店頭で焼き立てを購入できます。甘さ控えめなのが嬉しい、職場への差し入れやホームパーティなどに喜ばれる大きさです！

📍 GF, Grand Palazzo, Eastwood City, E. Rodriguez Jr. Ave. (C-5) Bagumbayan, Quezon
🕒 10am-10pm



StrEat Maginhawa Food Park

ストリート・マギンハワ・フード・パーク

飲食店が並ぶマギンハワ通りにひとときネオンの光が輝くフードコート。周辺の大学生でいつも賑わっています。カラフルでインスタ映えるカクテルが飲めるバーや、日本のたこ焼き屋もあります。

📍 91 Maginhawa, Diliman, Quezon
🕒 火～木 5pm-11pm、金～日 5pm-12am



U.P. Town Center

ユー・ビー・タウン・センター

フィリピン大学、アテネオ・デ・マニラ大学、ミリアム・カレッジなど、カティブナンアベニュー沿いの大学の学生を対象としたオープンモール。陽のよく当たる広場が学生たちの憩いの場となっています。

📍 Katipunan Ave., Diliman, Quezon
🕒 月～木 11am-9pm、金～日 10am-10pm



78-53-86

セブン・エイト・ファイブ・スリー・エイト・シックス

レコードに囲まれ、大人っぽさを感じるバー。カウンターが店内のほぼすべてを占めるこじんまりとしたスペースながら、照明を抑えた店内や壁一面に収納されたレコードがセンスの良さを物語ります。

📍 2F, White Plains West, 42 Katipunan Ave. Extension, White Plains, Quezon
🕒 3:30pm-12:30am



Cinema Centenario

シネマ・センテナリオ

インディーズ映画やローカル映画を上映するミニシアター。50人ほどしか入れない劇場で、こだわりの詰まった映画を鑑賞できます。邦画を取り扱っていることもあるのでチェックしてみてください！

📍 95 Maginhawa St., Diliman, Quezon
🕒 2:30pm-11pm



Santo Domingo Church

サント・ドミンゴ・チャーチ

メトロマニラ最大の教会。毎年10月に行われる祝祭行列で祀られる27体の内の1体は「長崎のマグダレナ像」と呼ばれる、日本の禁教政策時に殉教したキリシタン女性の像。マニラと長崎の交流の証の1つになっています。

📍 537 Quezon Ave., Santa Mesa Heights, Quezon



Quezon Memorial Circle

ケソン・メモリアル・サークル

第2代大統領であるマニエル・ケソンの記念塔が建つ広大な公園。塔の頂にフィリピンの3つの地方（ルソン、ビサヤ、ミンダナオ）の伝統的な装いをした天使が座っていて、ケソン元大統領への弔いの意が込められています。

📍 Elliptical Rd., Diliman, Quezon
🕒 24時間営業



Eastwood Citywalk Fountain

Eastwood Citywalk 噴水広場

Eastwood Citywalkのレストラン街にある噴水広場。アメリカのハリウッドにインスパイアされた空間で、飲食店や映画館などが軒を連ねています。テラス席で食事をするのがGOOD！

📍 Eastwood Citywalk2, Eastwood Ave., Bagumbayan, Quezon
🕒 11am-10pm (※Eastwood Citywalkの営業時間に同じ)



The Chocolate Kiss Cafe

ザ・チョコレート・キス・カフェ

フィリピン大学構内にある学生にとっても人気のカフェ。ベストセラーは、チョコレートファッジフィリングとマシュマロフロスティングで覆われたケーキ「Devil's Food Cake」。つんつんとツノが生えたような見た目がかわいい。

📍 UP Diliman Campus, 2F, Ang Bahay ng Alumni, R. Magsaysay St., Quezon
🕒 7am-10pm

マニラメンバーが選ぶ お気に入りスポット

ケソンシティをお散歩する中で、マニラメンバーが個人的に気に入ったスポットをご紹介します。



たくせき

自然食レストラン「Earth Kitchen」。フィリピン各地から取り寄せたこだわりの食材を料理に使用。オーガニックアイテムも豊富！



マルンガイ・ティーが
とてもおすすめ！



ゆかり

フィリピン大学グッズ屋「UPBEAT Merchandise」。フィリピン大学にちなんだかわいいたシャツや帽子、ステッカーがたくさん！



とてもしゃが買えない
グッズが自白押し！



なな

ケソン市民憩いの公園「Quezon Memorial Circle」。第2代大統領であるマニエル・ケソンの記念塔が夜は美しくライトアップ！

広い敷地をのんびり
お散歩するのもよし！



とも

Eastwoodにある飲むヨーグルト専門店「Koomi」。フィリピン風（甘さ強め）とオーストラリア風（甘さ控えめ）が選べて楽しい！

アベカド味など
ダニエーも豊富に揃っている！



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

Summer Connection Beach Resort
WHITE BEACH, PUERTO GALERA, O.R. MINDORO
電話: 0939-550-0007 / 0917-981-0072 (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！

New Hatchin Japanese Grocery

MAKATI店
Tel: 8519-6567
8897-7207
8836-7276

生鮮食品が自慢の 日本食材店！

MABINI店
携帯: 0995-419-5607

CARTIMAR店

Tel: 8833-8905・8834-1384
Fax: 8834-1384

WHITE PLAINS店

Tel: 8586-7065
営業時間:
月～日 10am～9pm

MAKATI店 携帯: 0917-560-7298 Globe 0918-965-2178 Smart
MABINI店 携帯: 0995-419-5607
CARTIMAR店 Tel: 8833-8905・8834-1384 Fax: 8834-1384
WHITE PLAINS店 Tel: 8586-7065
営業時間: 月～日 10am～9pm
月～土 7am～5pm 日 7am～2pm
New Hatchin Japanese Grocery Makati Eメール: sales@newhatchin.com New Hatchin Japanese Grocerant

連載 ナビ流ゴルフ 22

ゴルファー直撃 問答

いちもんいっとう

フィリピンでゴルフを楽しんでいる人に直撃インタビュー。
ゴルフをはじめたきっかけや、気になるクラブセッティング、
そしてコミュニティ防疫中の過ごし方について聞きました。

今回のゴルファー



石原 健次郎 (Kenjiro Ishihara) さん
日本料理店「餃子の王様 GYOZA KING」経営。
1994年に来比。香川県出身。山梨大学工学部中退。
来比間もなく、テレビを見てタガログ語を独学。
「私のタガログ語はビサヤ地方の人の話し方に似
ているらしく、フィリピン人に「ビサヤのどこの
プロビンス出身ですか?」と聞かれます」

石原さんのクラブセッティング

ドライバー: Titleist TS1 10.5° Shaft Speeder Evolution V SR
#4FW: Titleist 917 F2 16.5° shaft Speeder Evolution II S
#3 Iron: Titleist 716 T-MB shaft TourAD DI-95 S
#4-9 Iron: Titleist 716 AP2 Shaft N.S.Pro MUDUS 3 Tour105 S
48.52.56.60 ウェッジ: Titleist Vokey SM6 Shaft N.S.Pro MUDUS 3 Tour105 Wedge flex
バター: TaylorMade Spider Tour RED
ボール: Titleist ProV1 X



石原さんの自宅のゴルフ工房。



石原さん経営の日本料理店「餃子の王様 (Gyoza King/1F, Northwest Plaza, 350 El Grande Ave. BF HomesParañaque City)」は6月下旬より生餃子の販売、お持ち帰り、デリバリーを中心に再開予定。www.facebook.com/gyozanousama/

Q フィリピンでよくプレーする好きなコースは?

オーチャードのプレーヤーコース。池があまりなく、初心者はそれほど難しくないと感じるのですが、グリーンに向かって狭くなり、グリーンも丸くないなど、上達するにつれて難しく感じるコースだと思います。

Q コースでのプレー頻度

昔は年間340ラウンドしたりしましたが、今は週2、3回です。

Q 普段の練習は?

練習はしません。ゴルフを始めた当初はプロのレッスンを受けたりましたが、15年ほど前から練習をしなくなりました。芝の上でボールを打たないと上達しないと思います。

Q フィリピンでのゴルフのいいところは?

フィリピンのコースは距離がしっかりあり、クラブもボールがすっぽり入るくらいに深く、ピンが切つてある位置も簡単ではありません。日本でシニアの腕前の人がフィリピンに来ると90をたたくこともあるほど、挑戦しがいがあるコースがあるのが、フィリピンのいいところだと思います。

Q これまで印象に残るゴルフは?

思い出に残っているのはゴルフクラブ・フェデレーションの団体対抗戦の18番パー5。セカンドショットをバンカーに入れた後、3打目でリカバリーショットをグリーンに乗せることができてバーディーを取り、引き分けに持ち込んだこと。オーチャードG.C.内でのトーナメント

でも数回優勝しています。

Q ゴルフ用具のこだわりや、好きなブランドは?

知り合いの松村道央プロに習い、私もタイトリストを使っています。昔から機械や道具いじりが好きなので、ゴルフでも自宅一室につくった工房でシャフト交換しています。

ボールはニューボールにこだわります。打ち続けた後、ボールはゆがみが出るなど劣化し、特にパットにに影響が出ると思うので。

Q 今後のゴルフの目標は?

ゴルフをできるだけ長く続けることが目標です。ショートホールのティーショットでドライバーを使うようになったら、自分では辞める時かなと思っています。

Q 石原さんにとってゴルフの魅力とは?

メンタルの強さが反映されるスポーツであるというです。集中力をオンとオフ切り替えながら、数時間にわたって繰り返すというのはほかのスポーツではないことです。また、すぐに下手になってしまうという難しさも、ゴルフの特性であり魅力でしょう。

Q コミュニティ防疫中はどのように過ごしていましたか?

ロックダウン中は全くゴルフをできませんでしたが、庭で素振り、室内でバターの練習をしていました。6月第2週から、オーチャードでのプレーを再開する予定です。

ハロハロ・ノート

～とっておきのフィリピン～



バナナ・ケチャップ

フィリピンで日本人が必ず一度は見てびっくりするものの一つに、バナナ・ケチャップがあります。日本人にとっては、喜んで飛びつくようなものではありませんが、フィリピンの人たちにとっては、子供のころから食べなれた味。トルタン・タロン(ナスのオムレツ)や、ローカルスタイルのフライドチキンに合うのは、甘みのあるバナナ・ケチャップだと言います。

実はバナナ・ケチャップが開発されたのは、アメリカ植民地時代のこと。アメリカの植民地になったフィリピンには、当時アメリカからトマト・ケチャップを含め、加工食品がたくさん入ってきていました。しかし、フィリピンではトマトが高価だったので、国内では作れず、輸入品は高価でした。そこで当時国費でアメリカのワシントン大学に派遣され、薬学と食品化学を学んだマリア・オロサという女性が帰国後考え出したのがバナナ・ケチャップでした。もちろん、バナナと酢をベースにしてつくったペーストは、そのままでは色

が良くないので食紅を入れて赤くしたのが、今も販売されているバナナ・ケチャップの原型になりました。マリア・オロサはフィリピン政府の植物産業局(Bureau of Plant Industry)に勤め、ココナッツの加工品マカプノを瓶詰にして保存する方法を考え出した、カラマン・ジュース・パウダー等を開発したりしました。第二次世界大戦がはじまり食糧不足になると、マリア・オロサは米ぬかや大豆粉を使った食品や牛乳の代替品を発明し、そのおかげで多くの人が飢饉から救われたと言われます。さらに戦争が厳しくなると、親戚はマニラからの疎開を勧めますが、彼女は自分で行くことができる限りはマニラに残ると決めていました。そして捕虜になったアメリカ人やフィリピン人に、特殊な方法で食料をこっそりと届けていたそうです。大戦末期の1945年2月には、日本軍が占拠していたマニラ市街へのアメリカ軍の砲撃が始まります。マリア・オロサはその戦火の中でも植物産業局で研究を

つづけていましたが、アメリカ軍の爆弾の破片に当たり負傷、一旦は救出され病院へ運ばれたものの、治療中に再度被弾して亡くなりました。戦後フィリピン政府はマリア・オロサの偉業をたたえ、サン・アンドレス地区にある植物産業局に記念碑を立て、彼女の名をマラテにある道路に名付けました。

さて、マリア・オロサの開発した当時のバナナ・ケチャップのレシピはわかっていませんが、販売されているバナナ・ケチャップの着色料が気になる方もいらっ

しやるでしょう。実はバナナ・ケチャップは自宅で簡単に作ることができます。このレシピでは着色料を使わず、今では簡単に手に入るトマト・ペーストを使っています。日本人にも親しみやすい醤油を隠し味に使ってみました。酢が入っているので、清潔な瓶に入れて冷蔵庫で保存すれば2週間もちます。オムレツやフライドポテト等にも一緒にどうぞ。(悦)

今回でこのハロハロノートは連載を終了します。長らくのご愛読ありがとうございました。

Banana Ketchup Recipe

《材料》
調理用サバ・バナナ(完熟したもの) 3本
赤玉ねぎ(小) 1/2個
にんにく 2片
ショウガ 親指の先程度
植物油 少々
トマト・ペースト 1パック(70g)
酢 90ml
砂糖 1/4カップ
水 1/2カップ
塩 小さじ1
醤油 小さじ1/2
カイエン・ペッパー少々
《手順》
① サバ・バナナは皮をむき、フォークなどで身を

つぶしておく。
② 玉ねぎはみじん切りにし、ニンニクとショウガはすりおろす。
③ 鍋に油を入れ、②を入れて玉ねぎを焦がさないよう炒める。焦げそうになったら水を少し入れて焦げないように炒める。
④ ③にバナナを加え、酢、トマト・ペースト、砂糖、残りの水を加えて混ぜ、焦がさないよう時々かき混ぜながら10分ほど煮る。塩、醤油を加え、お好みでカイエン・ペッパーを加え味を調える。
⑤ 火を止め、少し冷ましてから、フードプロセッサーにかけて、ケチャップのような緩めのペーストになるまで混ぜる。お好みでタバスコやチリパウダー、スパニッシュ・パプリカなどを加えても。

コミュニティ防疫体験記

フィリピン在住日本人「私のニューノーマル」 自炊をするうちに料理にめざめた

マニラ首都圏やセブ、ダバオでは6月1日に一般コミュニティ防疫(GCQ)へと緩和され、まだ規制などはあるもののようやく普通の生活ができるようになりつつあります。2カ月以上のロックダウンを体験した在住日本人に、GCQを迎えた心境を聞きました。

- ①強化コミュニティ防疫中はずっとできずに我慢し、GCQへ緩和されてから、まずしたことは?
- ②ロックダウンを振り返って思うこと。
- ③コロナ禍が自分にもたらしたニューノーマル(新常态、新しい常識)とは?

ウォーキング再開、極道映画解禁

蝶谷 正明さん(セブ市在住)

①セブ市は6月1日からGCQに移行した。マンダウ市在住の親友と2カ月振りにビレッジ内のウォーキングを再開した。毎日チャット

や電話でコンタクトは取っていたが、直接会って一緒に汗を流せた感激はひとしお。今後は少人数でのオンラインではない飲み会をしようと夢はふくらむ。



久々に友人とのウォーキング(写真右が筆者)

②時間をこれほど贅沢に使えたことはこれまでない。直接人に会うことができない寂しさやストレスはあるが、自分と妻との時間を十二分に持てたこと、友人の価値を改めて認識出来たことは得難い経験だった。

③ヤクザや極道映画を堂々と観るようになったこと。これまで密かに興味は持っていたが、行動に移すことがはばかられていた。「タブー」が消し飛んだようだ。残された人生は限られており、自分に対して素直になったのかもしれない。コロナが私の背中を押してくれたのか?モラルや法に抵触しない範囲でもっと正直に人生を謳歌していこうと思う。

たくせきさん(マカティ市在住)

①外での散歩です。今までは必要な買い物のためのスーパーマーケットへの道のりしか外に出られませんでした。緩和後に人混みを避けつつ、ゆっくりと陽の光を浴びてお散歩しました。

②当初想像していた以上に深刻な事態で、まさか海外でロックダウンを経験するとは思ってもみませんでした。今もまだその影響は続きますが、個人レベルで思うのは、普段当たり前に生活が送れるありがたさとともに生活や仕事における無駄も見直すきっかけになりました。

③生活面では、元々自炊をする方でしたが、自炊頻度が上がり、料理のレパートリー

がとても増えました。また、家での仕事習慣が身につく、仕事の効率はアップしました。家で仕事することによって、同じ場所での気持ちの切り替え方など新たに身につけたものも多いです。



人生で初めて揚げた天ぷら

人生初のダイエットに成功

KOさん(ダバオ市在住)

①夜にジョギング。ダバオでは5月16日からGCQに緩和され、外出時間は午前6時から午後6時だったのが、午前5時から午後9時となった。あまり変わらないような、一方で、新型コロナの脅威もそれほどではないことがわかり、気分的にはリラックス。

②生活を見直すきっかけになった。

③ダイエットに人生で初挑戦。その方法は次の通り。(1)毎日、体重測定。意識が高まる。(2)1日の食事を6回にわける。在宅ワークゆえに可能。(3)運動。特に高強度インターバルトレーニング。具体的には、300mを全力走で2、3本を週に数回。有酸素運動も適宜組み合わせた。(4)食事の計量。おかずやご飯の重さを測り、どれくらい食べると眠くなるかを把握。(5)ソフトドリンクは飲まない。飲み物は蒸留水がブラックコーヒー。(6)菓子は食べない。甘味は、ハチミツ少

しまたは冷凍庫で冷やした70%ダークチョコを少し摂取。(7)ランジという大腿、大殿筋に効かせる大股歩きで朝散歩50歩。都会では視線が痛いかも。(8)関連知識の入手。
結果、78.3Kg(4月7日)→73.3Kg(5月23日)。47日間でマイナス5キロ、1日100グラム減量。自己コントロール感があり、実際に体調も良くなり楽しいですね。新型コロナが、一生ものの健康習慣を身に着ける切っ掛けになったかもしれません。



産直野菜のステーション。週2回、ダバオ市まで片道約100キロの道のりをアボ山の農民が配達するようになった。

美味 美味しい鰻と美和食でマンネリ打破!&免疫力アップ

Let's Eat Eels and beautiful WASHOKU to Strengthen your Immune System!

マカティの「うな吉」 ダイニングも30%で再開!

そろそろ自炊に飽きてきた、そしてデリバリーをするようになってまたマンネリ化・・・という2巡目の方も多いのではないだろうか。コミュニティ防疫が始まり、レストランの店内飲食が禁止されて早3ヶ月。マンネリから脱し、栄養もつけられるテイクアウト・デリバリーメニューをマカティにある「うな吉」で体験してみよう。何と言っても鰻は栄養満点!ビタミンA、ビタミンB群、そして免疫系に重要で、感染症リスクを下げるとも言われている、ビタミンDが多く含まれる。うな吉では持ち帰りしやすいよう、防疫前はランチメニューだった定食セットをお弁当にして提供している。がっつりと鰻が食べたい方にはうな重の上(P980)や、お手頃価格のうな玉丼(P640)がお勧め。また、隠れ人気は豚ばら味噌漬けをお弁当にした豚みそ弁当(P380)、味西京焼きをお弁当にした鮭弁当(P450)も安定感のある美味しさが好評だ。また、うな吉の魅力は、鰻だけではなく、など万出身の板前が作る至極のサイドメニューもおすす



鰻の白焼き上(P940)

ることが難しい一品である。もうすぐ日本では土用の丑の日である。夏バテ防止にと始まった鰻を食べる習慣



うな玉とじ(P490)

豚ばら味噌漬けお弁当(P380)

うな吉 UNAKICHI
02-7728-2072
1/F Makati Central Square, Amoroso St.
11:30am - 5:00pm
配達エリア: マカティ・BGC
[FB] UNAKICHIMAKATI



めなのである。実はうな吉では、通常メニューのアラカルトも、テイクアウト・デリバリー可能だ。家族で、オフィスで、オンライン飲み会で、アラカルトを注文しゆっくり食べるのもまた乙だ。外で炊めたい、うな吉は30%の定員で店内飲食を再開している。久しぶりに店内で、家族や友人と食事を楽しんではいかがだろうか。予約電話を入れて訪れてみよう。

鰻好きの筆者のお勧めは鰻の白焼き上(P940)、明太子だし巻き(P270)、海老真文(P370)だ。蒲焼ももちろん美味しいが、白焼きこそ鰻屋で新鮮な鰻をさばから食べられるもの。うな吉の白焼きは臭みもなく、ほわっとしていて極上である。これがフィリピンで、またこんな時期でも食べられるのはとても嬉しい。明太子だし巻きもまた、箸で切るとじゅわっとだしが出る卵の中にプツプツの明太子が入っている。3品とも自炊が得意な方でもさすがに作

みなさんこんにちは! Kumusta kayo? 新型コロナウイルスの影響で、フィリピンでは「強化されたコミュニティ隔離措置」(ECQ)という名の世界最長のロックダウンが行われました。イタリアやスペイン、アメリカのような感染爆発は避けられたとは言え、感染者数はアセアンでシンガポール、インドネシアに次いで多く、厳しいロックダウンの割に、感染者数が減らないまま、6月1日からGCQ(一般的なコミュニティ隔離措置)へ移行しました。

政府や警察によると、感染者が減らない理由は、市民が「Pasaway (パサワイ)」だから。パサワイとは、「決まりを守らないで注意せざるを得ない人」つまり「言いつけに従わない人」という意味です。家から出るなどと言っても、言うことを聞かず、人々が外出するので感染者が一向に減らないというのです。

ロックダウンが始まった当時は、徒歩で出勤しようとして検問所に集まった人たちが「パサワイ」と呼ばれたり、配給を受け取ろうと市役所等に人々が集まった際にも「パサワイ」として非難されたりしました。密に見えることもある角度で市場やショッピングモールの写真が



撮られ、「パサワイが街に繰り出している」として SNS で拡散されたりしましたが、中には昨年の写真であつても今年の写真のように投稿されていたケースもありました。

そして人々が様々な不便を我慢する中、首都圏警察 (NCRPO) のチーフ、シーナス氏の誕生日が開かれた事件が発生。シーナス氏曰く「あれは上官の誕生日に挨拶するマナータという習慣で、誕生日会ではない。せっかく開いてくれたのに断るのは神土的でないと」のだから。誕生会が否かに関わらず、警官たちが集まり、禁酒令もソーシャルディ

タンスも無視して飲食したり記念写真を撮ったりしたのが、なんと警察の公式フェイスブックページに掲載されていたのですから言い訳の余地はありません。取り締まられる側の一般市民に対しては「法律は法律」「市民はパサワイ」として厳しく取り締まりながらも、自分達はパサワイではないとでも考えていたのでしょうか。しかし警察だからといってウィルスが大目に見てくれるわけではありません。5月28日の時点でフィリピン国家警察 (PNP) の感染疑い例は、Probable (非公式陽性) が717件、Suspected (接触者及び症状有り、未検査) が637件、Confirmed (公式陽性確定) が302件となっています。検問などで不特定多数の人に接する機会が多いからこそ、より気をつけた方がよいのではと思わざるを得ません。

パンデミックのような緊急時には人間の本性が露呈しがちだと言われますが、フィリピンでは警察に限らず、このような特権階級意識が様々な形で現れたのは残念に思います。

フィリピンは、もともとコロナウィルスの感染が拡散しやすい文化のある国でした。人と人の距離感が近く、一枚のパナナの葉の上に

ご飯やおかずを並べて、「同じ釜の飯」ならず同じ葉から食事をしたり、Tagay (タガイ) と言って一つのコップからお酒を回し飲みしたりする文化がある国ですし、知らない人とも声を掛け合い、お喋りするフレンドリーさも、フィリピン人の特徴です。さらにフィリピン人には Diskarte (ディスカルデ) と言って、「自分で工夫してなんとかする」という柔軟な性質もあり、それが都合よく規則を変えてしまうことにもつながりがちです。今後 GCQ 下でフィリピンは、コロナウィルスと共存するニュー・ノーマル、新たな生活様式を身に着けていくことができるのでしょうか。それともまた厳しいロックダウンに舞い戻ってしまうのでしょうか。皆様も今後とも情報収集を心掛け、安全に気をつけてお過ごしください。

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。



コミュニティ防疫 体験記

取り締まりか、恐喝か 私の身にふりかかったこと

「外出禁止時間」が繰り上がった?

コミュニティ防疫中の3月30日、午後7時15分頃のこと。仕事を終えて徒歩で帰宅途中、防疫で早く閉店したウォルターマートマカティの入口付近、ひと気がないところで呼び止められた。バイクに乗り、制服姿で黒いマスクを着けた男が、私に外出禁止時間を過ぎて、どこに行のかと聞いてきた。私は「外出禁止は午後8時以降のはず。すぐそばのコンドミニアムの自宅に帰るところだ」と返答すると、「外出禁止時間は早くなった」という。いったい早まって何時になったのか何度聞いても男は答えない。IDを見せろというのでまじら新聞の社員証を提示すると、男はそのまま取り上げた。もう1人のバイク警官風の男がやって来て、「これからStationへ進行する。解放は明朝になる」と言う。私はPoliceStationに行くのかと確認すると、そうだとする。私は警察署へ行くことに同意した。警察で1泊した体験記を書けると思った一方、男たちは強盗でどこかへ連れて行かれて身ぐるみはがされるかもしれないと怖くもあった。会社に電話したいという私の要望は却下され、「警察署から電話して、同僚に罰金を持ってきてもらうことになる」と言われた。

私の容疑も男の態度も変化

検疫証明バス (Home Quarantine Pass) を持っているかと聞かれたので、私が住むコンドミニアムでは買い物に外出するときに借り、その都度返却することになっているので今は持っていないと答えた。すると、男は検疫証明バスの不携帯違反だと言ってきた。これ以降、私の容疑は当初の外出時間違反から、検疫証明バスの不携帯違反に変わった。男はスマホの画面を見せ、罰金は5,000ペソから1万ペソになると言ってきた。スマホのメッセージ画面に何か書いてあったが、よく読めなかった。そして、男は今この場で罰金を払えるかと聞いてきた。私は持ち合わせがないと伝えた。ATMに行けば引き出せると言ってみたところ、男はそうすべきだと言って私を近くのATMへ連れて行った。この時、男たちのすきをついて逃げることも考えた。しかし、マカティスクエアの近入り口も閉まっていて、逃げ込めそうなどころはない。また、容疑者が抵抗したという口実で危害を加えられたり、口封じのために銃で撃たれて殺されたり、警察署から電話して、同僚に罰金を持ってきてもらうことになる」と言われた。



「事件」の現場。当時は全くひと気がなく、異様な雰囲気だった。

「危ないマニラ」の洗礼

男は無地の紙に私の名前がボールペンで英語で書いてあるのを見せて、サインをしろと言ってきた。書かれた私の苗字の綴りが違っていることを指摘すると、男は問題ないと言う。私の前に数人の名前が書いてあった。5,000ペソを払うと社員証が返され、次に検疫証明バスの不携帯違反をしたら罰金1万ペソだと言われた。罰金の受領証はもらえず、男は最後に Thank you と言って去っていった。直後は正式な取り締まりだったのか恐喝なのか、わからなかった。フィリピン人の同僚や友人に聞くと、悪徳交通整理員がお金を取るために私を狙ったのだらうという。

警察官などによるこのような恐喝行為をタガログ語のスラングで Kotong というのだそう。マニラに住んで3年半、これまで危ない目にあったことはなかったが、今回の一件は、危ないマニラの洗礼を受けたような気分である。マカティ警察に詳細な顛末を報告したところ、本件について調査をするとの返事があった。この私の体験は、まじら新聞にも恐喝の疑いがある事件として掲載された。新聞記事になったのだから、取られた5,000ペソは取材費として扱われると期待し、経費として申請してみた。今のところ経理からの反応はない。(T)



退職 60 歳オヤジ Ru の バギオ英語留学 (前編)

60-Year-Old Japanese Retiree Studies English in Baguio (Part 1)

今年の1月5日、私はバギオの英語学校 JIC の宿舎に入居。3月末の修了を2週間後に控えた3月16日の夜、突如、ルソン島全土に都市封鎖が発令。厳戒態勢の道路、街中を潜り抜けて19日に帰国。現在は愛知県長久手市の自宅から、中京大学のオンラインセミナーで「変容する世界」をテーマに教えている。

前編・後編の2回にわたり、様々な出来事に遭遇した留学生活をお伝えする。

バギオ英語留学のわけ

「Ru、なぜバギオで英語を学んでいるの」とよく聞かれた。白髪頭のオヤジが20代の学生らの中に入ると、よく目立つ。私の苗字の末尾の音、Ru を英語のニックネームにした。朝の7時半から夕方の5時過ぎまで、マンツーマンとグループレッスンを容赦なく続く。若い学生が体調を崩し休みがちだと、オヤジの意地を見せたくなる。そこまでして、なぜバギオで英語留学? 昨年3月末、35年勤務した朝日新聞社を選択定年で退職。主に広告局で新聞広告のセールスやイベントの企画運営、紙面づくりに関わった。9年前の2011年4月末、東日本大震災の直後、バギオを本拠地とする NGO Cordillera Green Network (CGN) が環境演劇公演の来日。名古屋公演を新聞社としてお手伝いした。コルディエラ各州から選抜された先住民族の高校生20数名らが、昔話をモチーフに伝統衣装の褌 (ふんどし) やスカート姿で繰り広げる演劇



2011年4月、CGN 環境演劇の名古屋公演 The "punnuk," a tug of war performed in celebration of a bountiful harvest at Hapao, Ifugao province performed in August, 2014. This post harvest ritual was officially recognized as a UNESCO intangible cultural heritage in 2015.



2014年8月、イフガオ州ババオ村の綱引きブンノック。2015年、ユネスコ無形文化遺産に登録

セブ通信

フィリピンには戦前からインド人のコミュニティがあったことが知られています。1942年にマニラのルネタ公園で行われた日本軍の軍事パレードでも当時友好国民だったドイツ人、イタリア人とともに Indian Community と大書した横断幕を押し立てたインド人の一隊が行進している映像が残っています。当時のセブの実態はよく分かりませんが、彼らは華僑と並ぶ印僑として19世紀からアジア各地で旺盛な商業活動をしていました。銀行が一般庶民に縁のない時代には金融業も重要な業種だったそう、今でも個人経営の金貸しがバイクにまたがりフィリピン人相手に稼いでいるとも聞きます。セブのマボロ地区の幹線道路から少し脇道

セブで増加中。インド人の若者 & 本格インド料理

に入った場所に、こじんまりしたヒンズー教の寺院があります。本来であればさまざまな神様の極彩色の像で埋め尽くされる塔は、ここでは白一色のノックリした簡易型。数十年前に自分たちのアイデンティティを確立するために浄財を集めて建立されたそうです。近所にはインド人経営の食料店もあります。ご存知の通り、セブは国際的な IT センターであり、IT 業界でのインド人の活躍は有名です。IT パークにはさぞインド系企業でインド人の専門家が働いているかと思えば、実際にはほとんどないようです。しかし、ここ数年でインド人の留学生が急増している地域があります。パニラです。ビサヤ大学の医学部にインド系の資金が入ったとか買収されたとか

いう噂がありますが、実態はよく分かりません。確かにインド人青年男女の姿をキャンパス周辺やモールで驚くほど目にするようにはなりました。前は近くのサンカルロス大学に学ぶアフリカやバブアニューギニアの学生が目立っていたのですが、インド人を入れ替わった形です。彼らがセブで医学を修め、母国ばかりか世界中で活躍する日も近そうです。医療従事者の免許は国によって規制が厳しいようですが、なんらかの方法があるのでしょうか。ビサヤ大学の近隣にはインド料理店が5軒あります。いずれもインド人オーナーの本格派です。以前からあった2店の他にここ2年ほどで3店がオープン。学生向けの営業方針の店には1カ月契約でランチ2,000ペソ、ディ

ナー2,500ペソ、2食で3,000ペソという貼り紙があります。ベジタリアンカレーなら1人前100ペソ前後。デリバリーもしてくれますから我々在住者にも便利です。客層はインド人の若者がほとんどですが、最近はフィリピン人や外国人の姿も見られるようになりました。マボロ地区のヒンズー教寺院 Cebu Indian Hindu Temple



(上) 懇切丁寧なジェイリーン先生とのマンツーマンレッスン Jaylene, a friendly and attentive teacher (left) and the author of this article Yoshihiko Himaru a.k.a. Ru (right) at a One-on-One English lesson (左) 韓国、イエメンの学生とグループレッスン。テキサス出身のビリー先生 (左から2番目) Group lesson with students from Korea and Yemen, and teacher Billy from Texas, the United States (second from left).

今回は、そうした各国の生徒たちが、突然、都市封鎖に直面した様子をお伝えする。

(愛知県立大学多文化共生研究所 客員共同研究員、中京大学非常勤講師 日丸 美彦)



(上) 週末、韓国の学生らと焼肉、喫茶、KTV (カラオケ) を楽しむ Hanging out with Korean students at BBQ, Café and KTV karaoke on weekends. (下) JIC の宿泊部屋と教室を行き交う生徒ら。生徒の人数は約70名で、出身国は韓国、台湾、日本、中近東など JIC English School students stay at student accommodation conveniently located beside classrooms. At JIC, there are about 70 students from South Korea, Taiwan, Japan and Middle Eastern countries, etc.

西洋占星術師 6/1~6/30

シャクティーの 今日の星占い

プロフィール:シャクティー 各国の秘術・タロット・風水・西洋西洋占星術。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年渡比。Maktili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



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

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。

喧騒とエキゾチックな料理 ベトナム・ホーチミン市

Explore the Hustle and Bustle Dare to Eat Bizarre Food Ho Chi Minh City, Vietnam

2 月後半、コロナ禍によるロックダウンが始まる前、初めてベトナムのホーチミン市に4泊5日で旅行した。宿泊したのは市内1区のブイエン通り(Bui Vien)。バックパッカーが多く、繁華街に近いのも魅力だった。少し歩けば500メートル程の川横があり、濁った水を悠々と運ぶサイゴン川に出る。

かつて、小説家の開高健は『ベトナム戦記』（朝日文庫）でベトナム戦争時のサイゴン（現ホーチミン市）を「眠らない街」と形容した。当時の印象そのまま、ライブ音通りの喧噪には圧倒された。クラブやバーの前では大音量とともに胸元を露わにしたコンパニオンが客を呼び込んでいる。通りでは椅子をぎざり歩きながら路上飲み。大きなスピーカーにスマートフォンを繋いだだけの「ひとりでオケ」が5メートル間隔で連なる風景は、社会主義国のイメージには全く新鮮な驚きだった。

食べ物への好奇心（実は「食」が今回の旅行の目的!）に駆られ、リーチュウチン通り（Ly Tu Trong）のエキゾチックな肉が食べられるという料理店「ルオン・ソク・クアン（Luong Son Quan）」に行った。興奮して黒々とした焼サザリを1匹注文すると、カニ味噌のような身がわずかに入っているだけ。4万ドン（約190円）の味にしてはそっけないかった。ヤギの胸とイノシシの焼肉は量も多く、相当な歯ごたえと食べ応えがあった。各15万ドン（約700円）と手頃な値段だ。イノシシ肉が無味乾燥に思えるほど、ヤギ肉は独特で深い味わいがあった。

最終日にはメコン川観光ツアーに参加し、米焼酎漬けのコブラ酒を味わった。いかにも滋養

いろいろな国からのバックパッカーが集まるデタム通り&ブイビエン通り。
International backpackers flock to De Tham and Bui Vien streets, District 1, Ho Chi Minh City.

ご要望に応えます!

広告掲載・取材依頼
ナビマニラへどうぞ

新規開店やプロモーション、新製品の紹介、新しくフィリピンに着任された方のインタビューなど、広告のご出稿や取材依頼にぜひ「ナビマニラ」をご利用ください。日刊まにら新聞とのタイアップもできます。

navi
Manila

お気軽に日本語でお問い合わせください。
(02) 8890-8480 (02) 8551-8238
advert@manilashimbun.com
ads@manilashimbun.com

広告料金のご案内はウェブサイトをご覧ください。www.navimanilaph.com | www.manila-shimbun.com



見た目は迫力満点だが味はそっけない焼きサソリ。
Grilled scorpion tastes a bit bland.

強壮に効きそうな薬っぽい味だ。昼食時に
ネズミ肉を12万ドン(約550円)で注文す
ると、カエル肉の唐揚げに似た姿で現れた。
脂身が少なく、鳥のささみを食べているよう
だった。もっとケモノ感を期待していただけ
に、ちょっと物足りなさが残った。

ベトナム料理の定番、フォーを食べ忘れたことに気がついたのは、ホーチミンを飛び立った後だった。

(岡田 薫／まにら新聞記者)

Visiting Ho Chi Minh City, Vietnam in late February for my first time, I was surprised to see the hustle bustle famous backpacker district, Bui Vien street. People were singing karaoke and drinking on the street. Girls in body hugging costumes called in customers at bars. Anyway the main attraction of my trip was eating local food. At a local BBQ restaurant, I had a grilled whole scorpion. The scorpion had little flesh and it was tasteless. On the last day, I joined the Mekong river tour and tried cobra wine and deep fried whole mouse for lunch. The cobra wine was made by soaking a cobra in rice spirits. It's like a medicinal energizing drink. Fried mouse tasted like a lean chicken meat. Following my curiosity and appetite, I enjoyed exotic food. After leaving Vietnam, I realized that I missed having world famous Vietnamese noodles Pho.



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, 5pm to 10pm)

Night Route
(月-日 Mon-Sun 10pm-6am)

North Route
(月-日 6am-10pm)

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。

Legend

- | | | | |
|---|-----------|---|-------------------|
|  | レストラン |  | 食品店 |
|  | 喫茶店 |  | 本屋 |
|  | ケーキ・パン屋 |  | モール |
|  | アイスクリーム店 |  | パー |
|  | 冷たい飲み物店 |  | 学校 |
|  | スバ |  | 旅行代理店 |
|  | ジム |  | ホテル |
|  | サロン |  | バス・ジープ停 |
|  | 薬局 |  | 駐車場 |
|  | ペット・クリニック |  | 警察所 |
|  | 病院 |  | 建築中 |
|  | 歯科医院 |  | ジャパニーズ
シティ・デスク |
|  | 銀行 |  | 行倉 |

Venice Grand Canal Mall



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連日多くの人で賑わっている。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か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 (GF)

JINS

Mei Mei

中華街
世界最古の中華街ともいわれるマニラビンド地区。多くの飲食店や雑貨店、宝飾店などが軒を連ねる。

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・マグサイサイ賞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、人権・信託・性別・国籍を問わず、傑出した業績を達成した個人や組織のために賞を授与している。受賞者の中には多くの日本人や、組織も含まれている。

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 |
| スバ | 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 | チャリニーズヘルプデスク |

エリアマップ Area Map



いざという時のために Emergency Phone Numbers

- ◆在フィリピン日本大使館 ☎(02)8551-5710
- ◆大使館邦人保護課ホットライン ☎(02)8551-5786
- ◆在セブ領事事務所 ☎(032)231-7321
- ◆在ダバオ日本国総領事館 ☎(082)221-3100
- ◆警察・消防・救急 911 (全国共通)
- ◆救急 (フィリピン赤十字) 143 (全国共通)
- ◆ツーリストポリス (観光警察) ☎(02)8521-9885
- エルミタ地区 ☎(02)5310-0045
- マラテ地区 ☎(02)5310-0045

【新型コロナウイルス関連】

- ◆フィリピン保健省 (DOH)
 - マニラ首都圏在住者専用医療相談ホットライン (24時間) ☎(02)8424-1724 または ☎(02)7798-8000
 - 新型コロナウイルス感染症ホットライン (24時間) ☎(02)8942-6843 または 1555 (4 桁のみで接続)

ナビマニラ Vol. 67 (2020年6月号)
2020年6月15日発行
編集制作・発行: 日利まにら新聞広告部
Room 113, Tower Ground 4/F, Makati Cinema Square
Tower, MCS Tower, Chino Rocas Ave., Makati City

- ◆株式会社ジャパニーズヘルプデスク (医療アシスタンス)
24時間緊急ライン: ☎(02)8817-1289 (日本語)
※ウェブサイト (www.j-helpdesk.jp) で新型コロナウイルス感染症に関するフィリピン (リソン地方およびセブ地方) の医療機関の診療状況を確認。
- ◆マニラ首都圏自治体ホットライン (新型コロナウイルス感染の疑いがある場合)
 - マカティ市 168 または ☎(02)8236-5790
 - マニラ市 ☎(02)8527-5174 または 0961-062-7013
 - タギグ市 0930-019-0582
 - ケソン市 122 または ☎(02)8927-8827
 - バサイ市 0956-778-6524 または 0908-993-7024
 - モンテンルパ市 0977-240-5218

【マニラ首都圏の主な医療機関】

- ◆マカティメディカルセンター ☎(02)8888-8999
- ◆ジャパニーズ・ヘルプデスク ☎(02)7618-9802 / 0917-716-9007
- ◆マニラ日本人会診療所 ☎(02)8818-0880 ※ 6月15日 (月) より診療所再開 (第

電話: +63 (02)8551-8238 / 8807-8918

Email: jedit@manilashimbun.com

navimanila2020@gmail.com

●本誌掲載記事の無断転載を禁じます。

●本誌掲載の内容による損害、トラブル等について小社は一切の責任を負いません。あらかじめご了承ください。

WELCOME TO YOUR HOME IN MANILA.

2108 MH Del Pilar St. Malate, Manila
ArmadaHotelManila ☎(02) 559 9890 ext. 8888
www.armadahotelmanila.com

ARMADA HOTEL MANILA

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。

マニラ動物園
Manila Zoological & Botanical Garden
マニラ市営の動物園。規模は大きくはないが子供たちを楽しませるには十分。動物展示の他はボートに乗る池や乗馬体験、遊具が揃ったプレイゾーンなど。入園料大人100ペソ (マニラ市民は割引あり)。

Navi Manilaマップでさがせる! → エルミタ&マラテ MAP J-2 (p.15)

コミュニティ防疫体験記

個数制限のあるレジにて

新型コロナウイルスの影響で買い占め騒動の真ただ中のこと。近所のスーパーマーケットに夜9時の終業まであと20分ほどのタイミングで入店すると、どのレジにも長蛇の列ができていた。私はビールとグミとナチョスを買ってエクスプレスレーンに並んだ。するとその行列から、ある客がカートを押して離れていった。エクスプレスレーンは12個までと明記されているが、たくさん買った商品をカートに載せて並んでいたのを指摘されたようだった。個数制限を知らなかったのだろうか。その客は日本人だった。このような時、間違いを指摘された客が悪態をつく場面に出くわしたことが何回ある。列に割って入った客を私が注意したところ、逆切れされたこともある。今回は深く列を離れる日本人を見て、私はホッとした。ごうあたりだと思う。(T)



(イメージ写真)



マニラオーシャンパーク
Manila Ocean Park

naviManila
www.navimanilaph.com



" 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しております。

<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

