

フィリピン政府観光省認定



フィリピンをもっと知ってもっと楽しむ

naviManila



無料

FREE

ご自由にお持ち帰りください。

毎月第1日曜日発行



旅の思い出を語れば
よみがえる旅への情熱。
今年こそは、
旅に出たい！

旅が、 待っている。

We Are Getting Itchy Feet.....
It's About Time
For A Getaway
In the Philippines



navimanilaph.com

ドイツから「KARE」が
マニラにやってきた。

[連載]

フィリピン・ワールド

北の町バギオから

セブ通信





Come across with Santis' iconic cheeses
from Switzerland!



Serves The Best Quality That You Can Taste
Taste the difference



We are located at
Km. 52, Buho, Silang, Cavite





『日刊まにら新聞』が 変わります。

新年あけましておめでとうございます。

『日刊まにら新聞』『ナビマニラ』をご愛読いただきましてありがとうございます。

2022年は『日刊まにら新聞』にとって創刊30周年を迎えるとともに、大きな転換期となる年です。紙版の発行を昨年で終えた『日刊まにら新聞』は、今年から完全デジタル化し、総合オンラインメディアとして生まれ変わります。

「フィリピンの情報を迅速かつ正確に伝える」という確固たる使命感とともに、オンラインメディアならではの利便性を発揮して、ビジネスや暮らしに役立つ情報をお届けします。また、皆様からのお声に耳を傾けながら、改善を重ねてまいります。ぜひご意見、ご要望をお寄せいただければ幸いです。

本年も『日刊まにら新聞』、月刊フリーペーパー『ナビマニラ』、動画配信『ナビマニチャンネル』をご愛顧いただき、より一層のご指導ならびにご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

2022年1月

STEP JP PRINTING SERVICE, INC. 代表取締役社長

日刊まにら新聞 発行人

池田 葵 Aoi Ikeda

『日刊まにら新聞』 デジタル版購読についてのお問い合わせ

◎顧客サービス（英語、フィリピン語）、Customer Service (English, Tagalog)

☎8807-8791 circ@manilashimbun.com (Racquel)

◎ジャパンデスク

☎8551-8238 jpdesk@manilashimbun.com

（山中：日本語、Tina：英語、フィリピン語）

受付時間：月～金曜日8：30a.m.～5：30p.m（祝日除く）

左のQRコードから「まにら新聞デジタル版」のお申し込みができます。

https://www.manila-shimbun.com/info/buy_online.html





旅が、待っている。

- 4 フィリピン 旅の記憶
- 18 タガタイで深呼吸！
デジタルデトックスの旅
- 24 ドイツから
「KARE」が
マニラにやってきた。



連載

- 23 フィリピン・ワールド 第59回 マニラと言えば・・・
- 26 北の町バギオから コロナ禍の先住民民族村を救え！
- 28 セブ通信 セブー軒家暮らしの醍醐味
- 30 ナビマニチャンネル 1月の動画ラインナップ
- 32 Staff Diary @928 2022年の目標、抱負は？

ナビマニラ配布場所リスト→

Navi Manila Distribution Points



表紙写真: 深田 莉映 (日刊まにら新聞)

Front cover photo : Rie Fukada (The Daily Manila Shimbun)

◎「ナビマニラ」「日刊まにら新聞」への
広告掲載、店舗・会社での「ナビマニラ」
配布設置について

(02) 8551-8238 / 8807-8918
ads@manilashimbun.com (日本語)

◎記事について

(02) 8551-8238
contact@navimanilaph.com (日本語)

ナビマニラウェブサイト
www.navimanilaph.com



ナビマニチャンネル



日刊まにら新聞ウェブサイト
www.manila-shimbun.com



2022年1月2日発行

日刊まにら新聞 The Daily Manila Shimbun



2F, 928 Arnaiz Avenue, Makati City

●本誌記事の無断転載を禁じます。●本誌掲載の内容は取材時点のものであり、予告なく変更されている場合があります。●本誌掲載内容による損害、トラブル等については当社は責任を負いません。

編集記者募集

『ナビマニラ』をいっしょにつくりませんか

■ 仕事内容

まにら新聞発行の月刊フリーペーパー
『ナビマニラ』の編集制作およびウェブ
サイト、SNS運営等

■ 応募要件

◎日本語の雑誌、社内報等の編集
経験2年程度(インデザイン、フォト
ショップ使えれば尚可)

◎取材や記事翻訳ができる程度の英
語力

◎大学卒程度

◎マニラ首都圏マカティのオフィスに
通勤できる方

(応募はフィリピン国外からも可)

■ 勤務時間

月～金曜日午前9時～午後6時
(業務により変動あり)

休日:土・日・フィリピンの祝日休

■ 待遇

◎給与:当社規定により優遇

◎就労ビザは会社責任で取得

◎保険加入(試用期間終了後)

■ 応募方法

Eメールの件名を「編集職応募」とし、
履歴書を

jedit@manilashimbun.comまで
お送りください。

カバーレターは不要です。

書類選考の後、Eメールにて連絡いた
します。書類選考を通過された方に面
接を予定しています。

※応募書類は返却いたしません。

※個人情報採用選考にのみ使用い
たします。

ナビマニラ
新春お年玉企画

食事&ショッピング 割引券が当たる!

懸賞付き読者アンケート

Answer the Navi Manila
Reader Survey and Get a
Chance to Win a Prize!



あけましておめでとうございます。本年も「ナビマニラ」をどうぞよろしくお願いいたします。

「ナビマニラ」1月号 (Vol.85) をお読みになった感想をお聞かせください。右のQRコードをスキャンして回答いただけます。また、Eメールでのご回答・ご応募も受け付けております。

アンケートにご協力いただきました方の中から抽選で合計6名様に、

焼肉&しゃぶしゃぶ食べ放題 Tong Yang (冬陽) レストラン食事券 (500ペソ) 2枚組と、メガネのオンデーズ割引券 (1,000ペソ) 1枚をセットでプレゼントいたします。

Scan the QR Code to answer the Navi Manila Vol. 85 Reader Survey by 25 January 2022. Six (6) lucky winners get a set of the vouchers of: TONG YANG restaurant dining voucher (500 pesos) x 2 pieces and OWNDAYS eyewear shop shopping voucher (1,000 pesos) x 1 piece.



アンケート回答URL
<https://bit.ly/31LITvZ>

【Eメールでの回答・応募】

- Q1. 「ナビマニラ1月号 (Vol.85)」をどこで入手されましたか。
- Q2. 今月号でおもしろかった記事を挙げてください。(複数回答可)
- Q3. どんな企画内容の記事を読みたいですか。
- Q4. 「ナビマニラ」について何でも率直な感想をお願いいたします。

上記質問の回答と、①お名前 (英語) ②ご住所 (英語) ③年齢 (〇歳代前半/後半) を記載のうえ、Eメール件名を「ナビマニラ1月号アンケート」としてcontact@navimanilaph.com までお送りください。

※当選者の方には2022年1月31日までにEメールにてご連絡します。※アンケート回答の前に、アンケート用紙記載の注意書きをお読みになり、同意のうえ、回答および応募をお願いいたします。※賞品の発送先はフィリピン国内に限ります。※お送りいただきました個人情報は小社内での誌面制作および賞品の発送のみに使用いたします。

*Please read the disclaimer in the questionnaire form before answering the questions.

*The winners will be notified by email by 31 January, 2022.

アンケート締め切り 2022年1月25日(火)
Entry Closes on Tuesday 25 January, 2022

旅が、 待っている。

コロナ禍が始まってから、もうすぐ2年が経とうとしています。フィリピンでは自由に外出もできない状況が続いた中で、楽しい旅行の話はちょっとタマアがった気がします。そして、やっと再び、旅行が現実的になってきたように思います。週末に足をのばせば行けるフィリピン各地へ、すぐにでも旅に出たい！と、はやる気持ちを叩き、まずは「旅の話」を聞いてみませんか。

We Are Getting Itchy Feet..... It's About Time For A Getaway In The Philippines

Almost two years have passed since COVID-19 pandemic begun. We've been exposed to the unexpected situation that we can't travel freely, and the topic of exciting trips was a bit taboo. Then, finally, long awaited traveling seems to become real possibility. Prior to hitting the road, why don't you listen to 'travel stories' for now?

フィリピン旅の記憶

My Fond Memories of Traveling in the Philippines

旅行会社の方、そして旅好きな方に、フィリピン国内の旅の思い出を語っていただきました。

Travel experts and enthusiasts share their fond memories of traveling in the Philippines.

人の優しさがしみる 島への「ゆる旅」

フィリピンに来て間もない2016年9月、どこか島に行きたいと思い地図を見たところ、マニラ首都圏から比較的行きやすそうに見えたポリロ島へ行くことにしました。地図上では首都圏ケソン市から真っすぐ東に進めば着きそうですが、治安が不安とのことで、船が出るケソン州インファンタまでバスで8時間かかる大回りのルートで行きました。船が1日2便しかなく、インファンタで1泊することになったのですが、ホテルが見つかりません。迷っていると、おじさんが話しかけてきて、家に泊めてくれることになりました。ところがいざ家に着くと「寝るところもないのに連れてきてどうするんだ！」と奥様が激怒。代わりにドミトリーを紹介してもらってその日は無事宿泊して翌朝船に乗り、2時間でポリロ島に到着しました。

ホテルからトライシクルでたどり着いたビーチは貸し切り状態！親切なトライシクル運転手さんは帰りも迎えに来てくれました。「ぼったくりを疑ってごめんなさい」
The beautiful beach wash all mine! A kind driver offerd me a round trip drive. I am sorry for suspecting him of overcharging me!



ポリロ島 Polillo Island



ポリロ島には、外国人はもとよりフィリピン人の観光客もいませんでした。ビーチは貸し切り状態で、美しく透き通った海も最高。島にホテルはたくさんあるようでした。島の人に紹介してもらった一番安いホテルは破格の1泊1,000ペソでしたが、少し豪華な一軒家風のホテルで、快適に過ごせました。

サリサリストアのおばさんに食堂はどこかを聞いたところ、「近くにはないので食べていきなさい」と家に招いてもらい、ごはんとコーンビーフを出してくれました。

無計画の自由なゆる旅でポリロ島に2日間滞在しましたが、現地の人にいろいろと助けてもらい、とても楽しく過ごすことができました。改めてフィリピン人のやさしさ、人柄の良さに触れることができた旅行だったと思います。

Laid Back Trip to the Heart-Warming Island

Soon after I started my new life in the Philippines in September, 2016, I traveled to the Polillo Island which looked quite easy to get to from Manila. On the map, it looks like you can get there by going straight east from Quezon

都会の喧騒から離れて思い切り羽を広げられるポリロ島。
Escape from the city, you can relax and forget all the struggles.

City, but because of the fear of bandits, I needed to detour, taking eight hours to get to Infanta, Quezon. There were only two boat services a day, so I stayed one night in Infanta. As I was at a loss to find no hotels around, a gentle man invited me to stay at his house. But his wife got furious when we arrived. They asked me to go to a dormitory instead. Next morning, I reached the Polillo Island safely after two-hour boat trip. Since there were no foreign travelers or even Filipino visitors at that time, I could have all the extremely beautiful beach to myself. I stayed in the cheapest hotel in the area but it was like a bit luxury house.

I could not find any restaurants nearby the beach. Then, a woman who owned the sari-sari store invited me to her house for dinner. I was touched by Filipino's heart filled hospitality with kindness. During my stay on the Polillo Island for two days without any plans, local people helped me a lot. It was a nice relaxing travel to realize Filipinos' heartwarming mindset.



井上和夫さん
Kazuo Inoue

Assistant Manager,
ATTIC TOURS
PHILS., INC.

2016年来比。
広島県出身。





海に浮かぶバルサ。ビーチから50～100mの沖でバーベキューを楽しめる。

Balsa floating on the sea. You can enjoy BBQ at a balsa about 50 to 100 meters off the beach.

マタブンカイ・リゾート
(バタンガス州)
Matabungkay Resort
(Batangas)

日帰り旅行で 海上BBQを堪能

コロナ禍の前に、家族でバタンガス州の西の端、マタブンカイ・リゾートへ日帰り旅行に行きました。首都圏から車で南西に約2時間半～3時間ほどで到着するので、長期休みは取れなくても週末にどこか足をのばしたい、という方にも比較的行きやすい場所だと思います。私は日帰りリツアーを利用しましたが、もちろん宿泊旅行にもピッタリ。ホテルもありますが、海辺のコテージに泊まると、よりマタブンカイ・リゾートの良さを楽しめると思います。

ぜひおすすめしたいのが、海にブカブカと浮いている「バルサ」でのバーベキュー。私たちは日本人の山内ジョージ氏がオーナーのバルサを利用しました。「バルサ」とは竹のいかだを組んでつくった船。屋根もついているので日差しの心配は無用で、海もとても穏やかなので船が転覆する心配もありません。魚、イカ、エビ、貝など新鮮な海の幸から肉類まで楽しめる本格的なバーベ



キューを周囲360度美しい海を見渡しながら、ぜひたくに堪能できます。フィリピンですから、もちろんライスも付いてきます。

バーベキューのほかには、バルサから海に飛び込んだり、ジェットスキーやバナナボート、シュノーケリングなどを楽しむこともできます。

防疫措置の緩和（2021年11月現在）により、マタブンカイ・リゾートに遊びに来る人が少しずつ増え、活気を取り戻しているようです。バルサは事前に予約して行くことをおすすめします。



(左) 海上で絶景を見ながら
バーベキュー！
写真提供：山内ジョージ氏
(SEASIDE COTTAGES)
BBQ on the sea with a
spectacular view!
Photo: Mr. George Ya-
mauchi (SEASIDE COT-
TAGES)



(上) 海で遊ぶ道具には困らない。
(右) マリンアクティビティも充実。



Enjoy One Day Trip with BBQ on the Sea

Before the COVID-19 pandemic, I joined a day trip tour to Matabungkay Resort in the western edge of Batangas with my family. It took around three hours to get there by car, so this resort fits for those who cannot take a long vacation but want to go for a weekend. When it comes to accommodation, I recommend cottages by the sea.

No one should miss having BBQ on the floating bamboo raft called 'balsa.' I booked balsa owned by a Japanese owner, Mr.Yamauchi. It

has a roof that can protect you from the sun, and you don't have to worry about the boat capsizing because the Matabungkay sea is very calm. We enjoyed fresh seafood such as fish, squid, shrimp on the balsa surrounded by the crystal-clear sea.

Apart from BBQ, you have fun trying various marine activities such as jet skiing, banana boating, snorkeling, and just jumping into the sea from the balsa!

As the travel restriction is eased, many beachgoers flock to the Matabungkay Resort. It's better to book a balsa in advance.



植田俊和さん
Toshikazu Ueda

Director of Sales Marketing,
Discovery Tour, Inc.

フィリピン在住19年。
栃木県宇都宮市出身。
米国Sacramento
College卒業。



おしゃれな田舎の 非日常空間的リゾート

気軽に行けるリゾートで同僚の誕生日を祝おうと、昨年、旅行制限が緩和された時期に3日間、ルソン島北部ラウニオン州ウルビストンドビーチ（Urbiztondo beach）へ行きました。マニラから車で北上すること5時間、おしゃれな街並みと、タガログ語でいうProvince（田舎）な雰囲気が残っていて、まさに気軽楽しめるリゾートでした。

夕方には浜辺にライトがともされ、アジアンテイストな雰囲気も味わえます。心地よい海風に吹かれ、生バンドの演奏を聴きながら美しい夕日をバックに楽しむディナーとお酒。最高でした。ラウニオンの食事は、ガーリックライス（Sinangag）と目玉焼き（Itlog）にコンビーフやステーキなど1品を加えた定食スタイルの「シログ（Silog）」がよく出てきます。

ウルビストンドビーチの魅力は、なんといっても透き通る美しい海とホワイトサンドの砂浜！ 朝、目覚めとともにホテルの部屋の窓から見渡す青く澄んだ海は格別です。有名なサーフィンスポットが多く、スキューバダイビング

やカヤックなどマリンスポーツも盛んです。地元の人も外国人にフレンドリーでした。

ラウニオンは宿泊施設が多く、コスパ重視のものから高級リゾートまで予算や目的に応じて選べます。ちなみに私のホテル選びは、立地や食事よりも雰囲気や部屋からの景色重視です。

旅行の楽しみは現地での体験や帰宅後の余韻もありますが、それ以上に楽しいのは出発前の準備。家族や友人、恋人と旅行を計画している時こそ、何よりも楽しい時間だと思うんです。

Extraordinary Birthday Bash on the Stunning Beach

In 2021, when the travel restriction was eased, my colleagues and I had a ball at my colleague's birthday party on the Urbiztondo Beach in La Union. It's just five hours drive from Metro Manila to reach the stunningly scenic Urbiztondo Beach. In the relaxing sophisticated resort with Asian atmosphere, we had a great time to have local food while listening to the live band music and watching the beautiful sunset. The crystal-clear sea, white sand beach, the spectacular view from the hotel room in the morn-



昼間とは一味違う夕方のビーチも魅力的

The attractive ambience of the beach in the evening



ウルビズトンドビーチ
(ラウニオン州)
Urbiztondo Beach
(La Union)

どこか田舎の雰囲気も残る、ゆったりとしたウルビズトンドビーチ Urbiztondo Beach with relaxed and country atmosphere.

ing were all beyond description.

The Urbiztondo beach is famous for good surfing spots, and you'll never be bored with marine activities such as scuba diving and kayaking.

La Union offers a wide range of accommodation to fit your budget and purpose. Personally, the atmosphere and scenery from the room are more important to me than location.

Traveling is fun. We are happy while being at the travel destination. However, in my opinion, more enjoyable part of traveling is when we are planning the trip with your family, friends, and partners before departure. What do you think?



後藤 佑汰 さん

Yuta Goto

Inbound Sales and Operations,
JTB ASIA PACIFIC PHIL. CORP.

2019年来比。フィリピン生まれ、大分県育ち。琉球大学観光産業科学部卒業。



人気の観光地を 1泊で楽しみ尽くす

今の時代、情報が溢れるインターネットで旅行先について詳細に調べてから行くと、現地に行っ
てからのワクワク感が薄れることがあります。そ
のため、綿密な計画は立てず、心の赴くまま行き
当たりばったりで旅するのが私のスタイルです。
失敗することもあります。それも含めて旅の思
い出になると思っています。現地の人だけが知る
スポットに行けた時の喜びは格別です。

そんな私が2020年3月、有名なチョコレート
ヒルズと世界最小霊長類のメガネザル、ターシャ
を見るため、フィリピンの定番観光地・ボホール
島へ1泊2日で行きました。マニラからセブパシ
フィック航空でボホール島まで1時間20分のフラ
イトです。

私が行った時、チョコレートヒルズはまだチョコ
レート色になっていませんでしたが、思ったよ
りも広大で神秘的でした。その後ターシャ保護区
に行くと、ガイドさんから、ターシャは繊細で
ちょっとした音にでも驚いて木から落ちて死んで

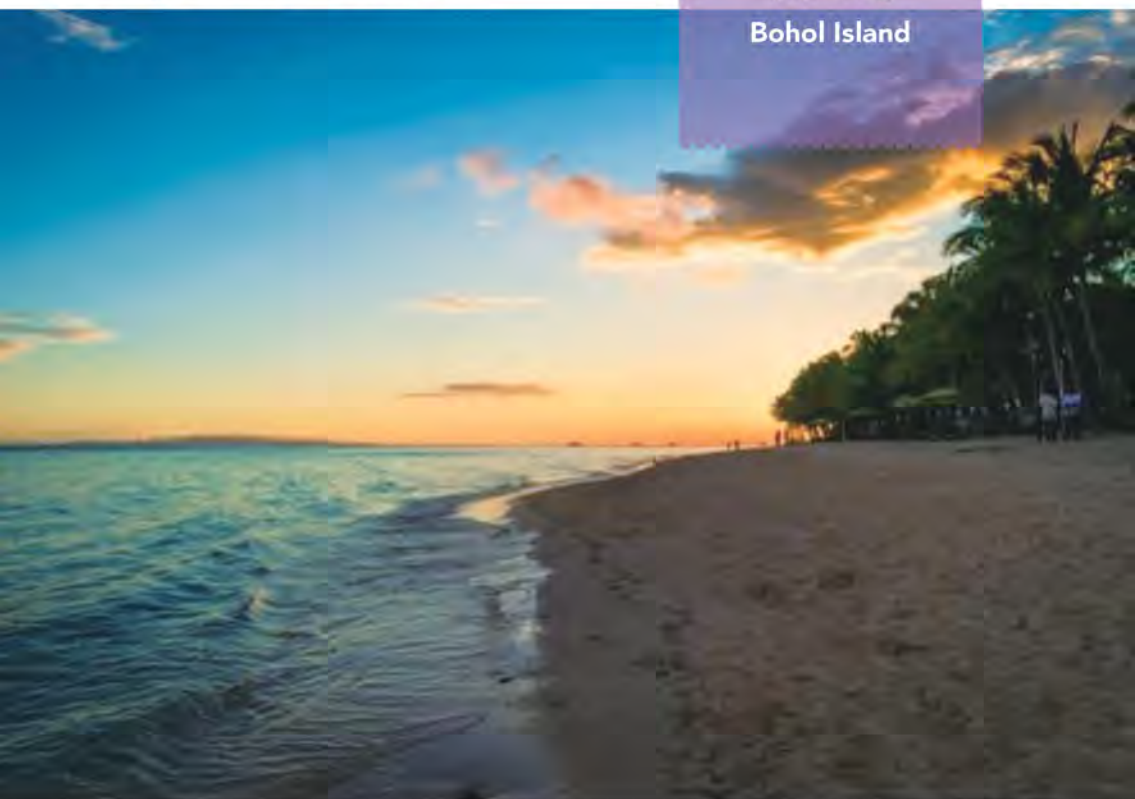
しまうと聞いて驚きました。そこでは、いつもに
ぎやかなフィリピン人来訪者も静かに見学してい
て、ターシャへの愛を感じましたね。そして、旅
行の最後に行ったアロナビーチでは、まさに1日
の疲れが吹き飛ばすほど感動的な夕日の美しさに圧
倒されました。

このように、1泊でも十分楽しめるのがボホー
ル島のいいところ。マニラからもセブからも行き
やすいので、週末しか休みが取れない方にもオス
スメです。私もチョコレートヒルズがチョコレート
色になる4月～5月頃にまた行きたいと思っています。



アロナビーチのサンセット

Stunning Sunset View on Alona Beach



ボホール島
Bohol Island

寝てもキョートなタシヤ。体長は約10センチ、体重約100グラム。



フィリピン旅の記憶

Enjoy Classic Tourist Spots in Overnight Trip

Researching too much about a travel destination on the Internet beforehand will spoil the excitement of traveling. I'd rather be a spontaneous traveler than setting all specific plans before traveling. Things do not always go well as I expected, but mistakes and failure become fond travel memories. Finding non-touristy places, where only local people know, is a great pleasure to me.

In March 2020, I took an overnight trip to Bohol, where I explored three main tourist attractions. First, the world-renowned Chocolate Hills. They did not yet color like chocolate but the view was majestically beautiful. Second, the world's smallest primate tarsier. At the Philippine Tarsier Sanctuary, I was surprised to know that Tarsiers were startled so easily by even small sounds that they fell from trees and died. All the visitors observed tarsiers very quietly due to Tarsiers' extreme sensitiveness. Third, Alona Beach. The breathtaking sunset view really refreshed me. The Bohol Island is easy to go from both Manila and Cebu, and I think one night stay on weekend is enough to enjoy sightseeing there. I would like to visit Chocolate Hills again during the season when the hills turn into to the color of chocolate.



篠崎 誠哉さん
Seiya Shinozaki

Corporate Sales Executive,
H.I.S. Philippines Travel Corp

2019年来比。千葉県
松戸市出身。江戸川
大学メディアコミュニ
ケーション学部卒業。



チョコレートヒルズの数はいくつと1,200以上あるとされる。乾季には丘を覆う緑がチョコレートのような茶色になる。The world famous Chocolate Hills of Bohol. There are at least 1,200 hills.

ちょっと足をのばして 極楽の島で過ごす週末

やっと旅行制限が緩和された昨年11月中旬、家族4人で待ちに待った旅行へ行きました。行き先はモール・オブ・アジアからジェネラルルナ港まで車で6時間、その後ボートに乗り換えて海を渡ること1時間、透き通る海に囲まれたマリンドゥケ州マニワヤ島！

海も自然も目に入る景色はすべてが美しく、特

にさらさらのホワイトサンドは絵のようでした。そして何より地元の人々がとてもフレンドリーで親切だったので、快適に過ごすことができました。食事は地元の人が営むレストランでバナナの葉に盛られて出てくる、できたてのフィリピン家庭料理を堪能！

マニワヤ島では、観光客向けに人工的に手を加えるのではなく、島民が一所懸命にその景観と自然を本来の形で守っているのが私たちにもよくわかりました。

小さな子ども連れでも安心して楽しめる場所や写真映えスポット、恋人とのロマンチックなひと時に最適な場所など、マニワヤ島には旅の目的に合わせて楽しめる場所がそろっています。

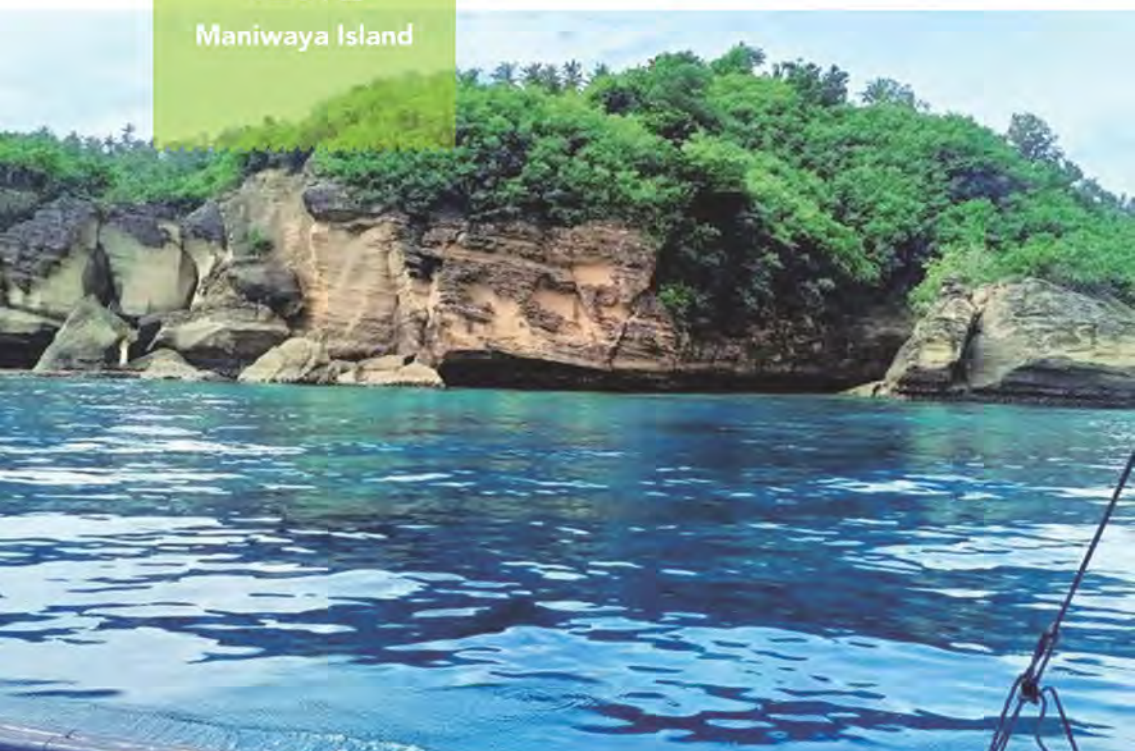
私たち家族は週末の休みを利用して旅行しましたが、短期間でも十分満喫できました。休日にマニラからどこか島に行きたいと考えている人は、ぜひ少し足をのばしてマニワヤ島へ行ってみてください。必要なのは、美しいこの島を全力で楽しむ気持ちだけです！

Stretching Legs to Go Away for Paradise Island

In mid-November, when the quarantine restriction finally got eased, I went on a long-awaited family trip to Maniwaya Island in Marinduque.



マニワヤ島
Maniwaya Island



都会では見られない自然に癒される
Natural landscape you never seen in the city

南国感溢れる
インスタ映えスポット
が目白押し
The tropical photo-
genic spots every-
where on the island



Six hours van trip from Mall of Asia to General Luna Port in Quezon Province, and rode in a boat. It took an hour to get Maniwaya island from the port.

The sea, nature, everything was beautiful, especially the crystal-clear sea and powdery white sand were amazing. The local people are friendly and hospitable to visitors. We enjoyed freshly prepared Filipino dishes served on banana leaves at local restaurants.

I realized that local people strive for preserving the pristine nature of the island instead of building artificial tourist attractions.

Safety places for a family with little children, photogenic spots, perfect scenery for romantic moment...Maniwaya Island lives has it all and live up to your expectations.

It was one night and two days trip but we fully enjoyed the island.

If you are planning to visit any island during your short vacation or holidays, I highly recommend you to choose Maniwaya Island as your next travel destination! The only thing you need is a good mood to enjoy and experience this beautiful Island.



プリンセス・ハラドニさん
Princess Jalandoni

イロイロ州出身。
首都圏マカティ市在住。
タピオカティーショップ・
マネジャー。



バラグバグ山
(リサル州)

Mt. Balagbag
(Rizal)

苔の生い茂る間道れた場所も道ができていますので安心。
Trekking on the mountain trail surrounded by tall grasses

友人とめざす山頂 冒険と自分癒しの旅

コンクリートジャングルの喧騒から離れ、自然の中でリフレッシュして心身共に元気になりたい。そんな時、私は友人とリサル州ロドリゲスのバラグバグ山へ行きます。

ビーチリゾートへの旅行とは一味違って、一番のおもしろさは山頂にたどり着くまでの道中にあります。信頼できる友人とのちょっとした冒険のような旅にはもってこい。気力、体力を使って行き着く山頂から見渡す壮大な景色は、何度見ても思わず息をのむほどです。テントに泊まって夜景



テントを張って夜な夜な友人と語り明かす。

Camping in the wilderness and talking with friends all the night

雲を突き抜ける虹！近い！
It's a rainbow!



を眺めると、空気が澄んでいるので月もくっきり見えます。自然の中で癒されると同時に、自分自身と向き合い、雄大な自然や、一緒に旅する仲間たちへの感謝の気持ちがいってくる瞬間です。

最後にバラグバグ山に行ったのは2019年11月。いつかバラグバグ山周辺の山からマラナトの滝へと抜けるルートを探索するのを楽しみにしています。

バラグバグ山へはマニラ首都圏ケソン市クバオからジープを乗り継いで1時間半～2時間かけて行くこともできますが、近くのバランガイには駐車場があり、車で行くことも可能。ハイキングコースが整備されていて、バイクでのツーリングやサイクリングもできます。バラグバグ山で迷う心配はあまりないと思いますが、もし初めて行く方で不安な場合は、フレンドリーな地元の現地ガイドさんを事前に予約することをおすすめします。

Into the Wild for Refreshing and Revitalizing Myself

Craving for a retreat from the hustle bustle con-

crete jungle and longing to refresh myself in the nature, I head to Mt. Balagbag, Rodriguez, Rizal with friends. It's not a lavish getaway in a beach resort, but a perfect destination for us to travel with a sense of adventure.

After walking on the mountain trail for hours, the breath taking, stunning view welcomes us on the top of the mountain. Staying overnight in the tent, you see the moon with vivid brightness in the crisp and clean mountain air.

I went to Mt. Balagbag last in November 2019. I look forward to exploring the trails laid in the surrounding mountain and then traversing to Maranat Falls and jumping into it.

It takes one to two hours to get to Mt. Balagbag from Cubao, Quezon City by jeep. As there is a parking lot in a barangay nearby, you drive to the vicinity of the mountain.

Mt. Balagbag is good for hiking, motorcycle touring and cycling as the trail is modestly paved. It's unlikely to get lost in the area, but a friendly local guide is highly recommended if you're new to the area.



アンセルモ・パグラヤンさん(中央)
Anselmo Pagulayan

リサール州アンティポロ市
出身・在住。
元高校教師、アテネオ・デ・
マニラ大学院生。

シキホール島 Siquijor Island



カンブガハイの滝で友人に見守られながらターザン
ジャンプ!
Jump-like Tarzan into Cambugahay Falls!



魔女伝説と神秘の島 魔法に魅せられて

中部ビサヤ地方の東ネグロス州ドゥマゲテ市にある私立シリマン大学に交換留学中、「魔女の島」という別名に興味を惹かれ、シキホール島に行きました。ドゥマゲテから船が出ていて1時間半〜2時間ほどでシキホール島に到着します。島全体に1本の幹線道路が走っていて、観光スポットや

見どころを順番に巡ることができる旅行者にやさしい島です。

シキホール島は、魔女伝説が息づく島。黒魔術や白魔術が古来から本気で信じられ、現在も受け継がれているユニークな文化があります。中でも有名なのが体の悪いところが治るとされる黒魔術「ボロボロ」や、相手を惚れさせることができる信じられている「ラブポーション」(惚れ薬)。シキホール島に來たらぜひお土産に買って、実際に効果があるか試してみてください。

このおとぎ話のような文化に触れるだけでも行く価値は十分にありますが、シキホールの大自然も訪れる人を魅了すること間違いなしです。

樹齢400年を超える神秘の大木、センチュリー・オールド・バレテ・ツリーの根元に、地元の人から「魔術の魚」と呼ばれるドクターフィッシュが泳ぐ池があります。この池ではココナツジュースを飲みながら、魔術の魚に足の古い角質を食べてもらい、足を美しくしてもらうのが定番の楽しみ方。私が行った時は周りで猿が走り回っていて、カオスな謎の空間でした(笑)。さらに、カンブガハイの滝も見逃せません。エメラルドグリーンで透明度抜群の水の中に飛び込めば、まさ



1884年建立のサンイシドロラブラドル教会。外観から漂うミステリアスな雰囲気もシキホールの魔法?

San Isidro Labrador Church was built in 1884. Are the mysterious appearance and ambience also a magic of Siquijor...?



に気分最高！

雄大な自然の美しさもミステリアスな伝説もすべてがシキホルの魔法。シキホル島でそんな魅惑の魔法にかかってみませんか？

Exploring Mysterious Island Where Witch Legend Is ALIVE

While I was an exchange student at Silliman University, Dumaguete city, Negros Oriental, I visited Siquijor Island a.k.a. mysterious 'Witch Island,' about two hours by ship from the Dumaguete port.

One main road running through the island makes it easy to visit each tourist attractions.

This mysterious legendary island has a unique culture that locals have seriously believe in black and white magics from old times. The most famous black magic is a healing power

called 'Bolobolo,' and aphrodisiac 'Love Portion,' which is a popular souvenir. I am not sure if it really works.

On the island there is a pond at the spreading root of the 400-year-old gigantic 'Century Old Balete Tree'. When you put your feet in the pond, a school of fish flocks to eat dead skin off your feet and make your skin smooth. The fish is called Doctor Fish, locally called Magical Fish. Soaking and cleaning your feet in the pond while drinking coconut juice is a must activity here. When I was there, monkeys were romping around me. What a chaotic situation! Be sure to visit Cambugahay Falls. Jumping into the emerald green water is so pleasant and refreshing!

Majestic nature and the mysterious legend. Everything is magical on Siquijor Island. Now you want to visit Siquijor Island, don't you? You are already under a spell of Siquijor!



猪野間ももさん
Momo Inoma

2017～18年、シリマン大学に留学。
岐阜県出身。国際基督教大学教養学部卒業。
IT企業勤務。

タガイタイで深呼吸！

デジタルデトックスの旅

My Digital Detox Trip in Tagaytay

コロナ禍で大学の卒業旅行を泣く泣く自粛し、昨年フィリピンに来て以来、ほとんどマカティの

オフィスと家の往復しかしていない。

そんな私に、旅行制限が緩和された昨年11月上旬、会社から「出張取材に同行せよ」とのうれしいお達しが！ 行き先はタガイタイ。言わずと知れたマニラ首都圏からもアクセスが良く、

日帰りでも気軽に行ける人気スポット。

高層ビルに囲まれたマカティをようやく離れ、初めてタガイタイへ行ってきました！



Since I came to the Philippines last May, I spent six months just going to work and coming back home. But last November when the travel restriction was eased, I finally got a chance to escape from busy Manila and visit Tagaytay!

文・写真：深田 莉映（日刊まにら新聞）
Text & Photographs : Rie Fukada

果物、花、肉…… 活気あふれる市場

朝7時、マカティから車で出発するや、取材とはいえ気分はすっかり遠足。途中、ジョリビーで朝ごはんを買って車の中で食べて感じる、懐かしい旅行感！ 渋滞もなく2時間ほど走りタガイタイに近付くと、バナナがたくさん吊り下げられたフルーツ市場や手作り家具の店が立ち並ぶ中、突然豪華な別荘と思しき建物が構えている。道の両側に、タガイタイの観光地としての顔とローカルな暮らしが垣間見える。初タガイタイの私は、見逃すものかと大忙しである。

タガイタイに着くと、まずは最初の目的地、マホガニー市場へ。ひらけた屋外の売り場でまず目を引くのが、これでもかと積み上げられたブコとパイナップル！ 今回は食べなかったがタガイタイのパイナップルは桁違いに甘いらしい。

アボカド、レモンなどフルーツの苗や花もたくさん売られている。ひょっとしてこの市場で買って育てたフルーツを、またここで売っている人もいるのかも？ 特産のバラココーヒーや海鮮の干物、タガイタイのロゴ入りキーホルダーなどのお土産もある。ここで、初めて「スーマン」

Tagaytay

タガイタイ

地名の由来

その昔、親子が狩りをしていた時にイノシシが父親を襲い、息子が「Taga(cut), Itay(father) !」(父さん、斬れ!)と叫んだ。この声が谷間に響きわたって一帯の住民に聞こえたことが話題になり、タガイタイと呼ばれるようになったとか。



カフェ Green Ats から一望できるタール火山とタール湖。火口から出る水蒸気が雲になって空にぶかぶか浮かぶ様子がかわいい！ Magnificent views of the Taal volcano and Taal lake from Green Ats café.

を食べた。フィリピンのちまきといわれるらしいが、和菓子っぽい見た目に鼻に抜ける笹の香りで八ツ橋のニッキが入っているような気がした。そして、もち米をフィリピンで食べられたことに、私はちょっと感動してしまった。

続いて奥に進むと現れたのは、豪快に吊るされた豚肉の塊！ 威勢のいいお兄さんに話を聞くと、多い時は1日に5頭分も売れるのだとか。観光客だけでなく、地元の人でもにぎわっているのだ。

取材しようにも英語があまり通じず少し困った顔をされてしまい、やはりタガログ語を勉強しないといけないなと思っていると、フィリピンで初対面の男性から必ず聞かれる「彼氏いる？」攻撃を食らった。NOと答えてみると、うぇーいとはしゃぐお兄さんたち。たぶんYESと答えても同じ反応をしたと思うが、まあ楽しそうで何より。私もつられて笑ってしまった。

積みに積まれたココナツ。
お兄さんがナタでどんどん
さばいていく様子はショー
さながら。

Heaps of coconuts. The
vendor skilfully chops and
peels shells of coconuts.





マホガニー市場の花たち。ラベンダーやレモングラスなどのいい香りの植物が売られていた。

Fragrance flowers in the Mahogany Market.

Vibrant Local Market

We left Makati at 7am and it took around 2 hours to get Tagaytay city without traffic jam. We stopped at Jollibee to buy some breakfast on the way, and I was excited with this 'typical travel feeling' from the beginning.

Along the streets, I saw fruit shops with lots of hanging a lot of bananas and handmade furniture stores. Then, suddenly gorgeous villas appeared amidst the local market. I tried not to miss any of the views of Tagaytay's tourist attraction and local life.

Our first destination was the Mahogany Market. Stacked pineapples and buko (coconuts) caught my eyes. Maybe some buy seedlings of lemon or avocado in this market, and sell harvested fruits here. Aside from that, there were Barako Coffee (special local product), dried-fish, and some small souvenir like Tagaytay logo key chains. I tasted 'Suman' for the first time. It looks like Japanese sweets. I was quite happy to have a chance to eat sticky rice in the Philippines!

Walking into further inside of the market, I saw



was a hunk of Pork meat! The shop guy told me that he would sell five pigs in a day at the most. This market seemed to be popular not only with tourists but also with locals. It was difficult to communicate with shop guys in English, so I found it necessary to learn Tagalog as a journalist. Then, they asked me 'Do you have a boyfriend?', which is a very typical question in the Philippines. I said 'No,' and I'm still unsure why they always got so excited... If I had said Yes, they would have had the same reaction but I was glad they looked happy anyway.



世界でタール湖にしか生息しないという希少な淡水イワシ・タウィリスのから揚げ。
Tagaytay delicacy: Deep fried tawilis, fresh water sardines exclusively found in the lake Taal.

ホテルスプレントイドのレストラン、ラデーラにて
At the Ladera restaurant in Splendido Taal.



大きな牛の骨が豪快に入ったラテーラレストランのブラロ。
Famous Tagaytay Bulalo at the Ladera restaurant in Splendido Taal.



カフェ Green Ats のシニガン・ナ・ブラロ。見た目はブラロ。味はシニガン。具材もシニガン。
Sinigang na Bulalo at Green ATS.

旅を彩る おいしいもの

さて、タガイタイ名物といえば、牛の骨と肉を煮込んだスープ「ブラロ」である。昼食は、タール火山とタール湖を一望できるレストラン「グリーン・アツツ」(Green ATS) で、この店独自のアレンジ料理「シニガン・ナ・ブラロ」をいただいた。私にとってはスーマンに続き初めてのブラロで、まずはスープに入った大きな骨にびっくり。ホロホロの柔らかい牛肉は骨ごと圧力鍋で3〜4時間煮込むのだという。スープはまさにシニガンの酸っぱい味で、取材班全員一致で「これはブラロではなく牛肉シニガン」という結論に至った。

お土産には、もちろんタガイタイのもう一つの名物、ココナツの実がふんだんに入った焼き立てのブコパイを購入。そもそもココナツといえば私が知っているのはジュースやミルクで、実を食べることができるとは知らなかった。まったくしたココナツミルクの味からは想像できないほどさつ

ぱりしていて、コリコリとした食感も新鮮だった。

食べ物はもちろんだが、タイガイタイで何よりもおいしかったのは空気かもしれない。マカティでは排水のにおいや排気ガスのせいで深呼吸をする気になれない。海辺の潮風のようににはべたつかず、さわやかで涼しいタールの山と湖の風に吹かれて、ここぞとばかりに何度も深呼吸した。

タガイタイ特産バラココヒーのチーズケーキ



コーヒーのしっかりとした香りと上品な味わいのチーズケーキ。ホテルスプレンドイドのレストラン、ラデーラにて。

Barako coffee cheese cake at the Ladera restaurant in Splendido

What Fascinates My Taste Buds Most in Tagaytay

When it comes to a local delicacy in Tagaytay, Bulalo is probably the most recognizable food. We had bulalo at Green ATS restaurant with the panoramic view of the Taal volcano and lake. It was my first bulalo experience.

Strictly speaking, however, it was actually not bulalo, but Green ATS restaurant's signature dish, sinigang na bulalo. I really enjoyed melt in the mouth beef ribs in sour pungent sinigang soup. But my Filipino colleague said, 'I call it beef sinigang, not bulalo.'

I was fascinated by bulalo and a nice and crunchy buko pie, but It was Tagaytay's clean and crisp air that satisfied my taste buds most. I could take a deep breath in Tagaytay while I don't want to inhale the polluted air in Makati.

ひさびさの旅を終えて 現実へと戻る帰路

タガイタイの雄大な自然の中にと、オフィスのクーラーから出る冷たい風では決して感じられないマイナスイオンで、体が内側から癒されていくのを感じた。旅行中は会社のパソコンがないのはもちろん、偶然にもちょうどスマートフォンのプリペイド用ロードが切れて通信できず、SNSからも完全に解放されていた。まさに私にとって「デジタルデトックス」な旅だったのだ。

だが、マカティへの帰路、プリペイドのロードを入れると早速仕事の連絡が。渋滞で止まりがちな車の中で、まだ温かいお土産のブコパイを抱えながら、ゆっくりと現実に戻されていったのだった。

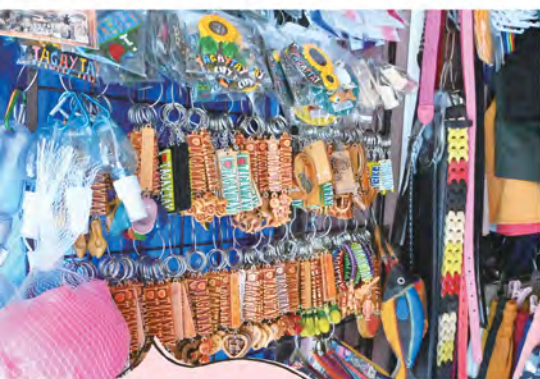


人気店セシリアのブコパイは1ホール295ペソとお手頃。会社に持ち帰ったら大人気。

Buko pie 295 pesos at Cecilia. I bought it for my colleagues. They loved it!

目的地へ向かう往路のワクワク感や、帰路の旅行が終わる寂しさや心地よい疲労感。コロナ禍でしばらく抑え込んでいた「旅行欲」がこのタガイタイ旅行で刺激されたのは言うまでもない。日本にいる家族や親友をフィリピンに呼んで、気軽に旅行できる日が早く来ますように。

On My Way Back to Reality



マホガニー市場で売られていたタガイタイロゴ入りキーホルダーと冷蔵庫に貼るマグネット。
Sourvinir key chains and fridge magnets at Mahogany Market

タガイタイで思わず全力でジャンプするナビマニチャンネルMC まーちゃん(左)と筆者(右)

Feel like jumping at Tagaytay!

During my visit in Tagaytay, I did not bring a laptop and I did not notice my mobile prepaid load ran out. Without any online nuisance, I could successfully digital detox during the trip! Fantastic! On my way back to Makati, I received a message from a colleague at the office as soon as I loaded my mobile. The buko pie I was carrying was still hot, but my excitement was getting cooler and cooler as we got closer to Makati, back to real life...

My Tagaytay trip eased my itchy feet and wanderlust but also stimulated my travel craving. I wish to invite my family and friends to the Philippines and travel around the country together some time soon.

1月2日からナビマニチャンネル動画「東南アジア女子旅 タガイタイ」を配信します。詳しくは本誌30ページをご覧ください。

The Tagaytay trip videos are released on Navi Mani Channel on Sundays, 2, 9, 23 and 30 January, 2022.



マントン・デ・マニラを肩にかけ
る女性 (Woman
with Manton de
Manila by Juan
Luna, 1880s,
Wikimedia
Commons Public
Domain)



みなさん、こんにちは。
Kumusta kayo? マニラと言え
ば、フィリピンの首都。そしてメ
トロマニラの中にマニラ市という
市もあるということは、皆さんご
存知だと思います。では「マニラ
〇〇」と呼ばれる「もの」とな
ると、いくつ挙げられますか? 今回
はマニラに由来する名前がつい
た物のお話です。

1. マニラ麻

(Manila hemp, abaca)

マニラと言えば、まず思いつく
のはマニラ麻です。繊維を用い
るので「麻(英語ではhemp)」と
便宜的に呼ばれますが、麻とは
全く関係のないバショウ科バショ
ウ属の植物ですからバナナの親
戚のようなもの。フィリピンでは
abaca(アバカ)と呼ばれます。ミン
ダナオ島ダバオを中心に栽培さ
れ、ピコール地方でバッグなどに
加工されるのに、マニラ麻と呼ば
れるわけは、マニラで取り引きさ
れ海外へ輸出されてきたからです。
昔は日本人入植者も大規模栽培
に関わっていたことで知られてい
ます。耐水性があり軽いため、昔
は主に船舶用のロープに使われ
ました。日本の紙幣にも混ぜられ
ており、誤って洗濯しても破れな
いのはこのマニラ麻のおかげな
のです。

2. マニラ・ペーパー

(Manila Paper)

フィリピンでは模造紙のことを
「マニラ・ペーパー」と呼びます。
日本の模造紙とは違う黄色いゴワ
ゴワした紙です。これがマニラ・
ペーパーと呼ばれるのは、昔は
マニラ麻が材料に含まれていた

からです。また、同じく昔マニラ
麻が使われていた物には紙のファ
イルフォルダーや書類用の茶封筒
があります。フィリピンではこれ
らを「ペーパーフォルダー(Paper
Folder)」「ブラウン・エンペロー
ブ(Brown Envelope)」と呼びま
すが、米国では「マニラ・フォル
ダー(Manila Folder)」「マニラ・
エンペローブ(Manila Envelope)」
と呼びます。現在ではマニラ麻よ
り安価な木片などの繊維で作ら
れるため、耐水性に乏しく、水に
濡れるとすぐに破れてしまいます。
きつとマニラ麻が使われていたこ
ろは、もっと丈夫だったに違いあ
りません。

3. マントン・デ・マニラ (manton de Manila)

マントン・デ・マニラ(マニ
ラのショール)とは、女性が肩
からかける大判のショールのこ
とです。絹の布地に色鮮やかな
花などが刺繍され、縁にフリ
ンジ(紐を垂らす飾り)が付いて
います。現在でもフラメンコダン
サーなどが衣装やアクセサリ
として使っているのを見たことが
ある方もいらっしゃるかもしれ
ません。フィリピンでは昔からアラ
ンパイ(alampay)、パニエロ
(panuelo)と呼ばれる四角い布
を三角に折って肩にかけショ
ールが一般的に使われており、これ
がマントン・デ・マニラの原型と
言われています。これらは本来マ
ニラ麻やピーニャ(パイナップル
繊維)で作られていましたが、中
国で絹のものが作られ、色とりど
りの刺繍が施されるようになりました。
中国製の絹のショールの対
価は、スペインがメキシコから得

た銀で支払われていたため、銀
がどんどん失われていくのに困
ったスペインは、1535年には絹織
物の輸入を制限、1718年には「絹
禁止令」を出しました。しかしマ
ニラの仲介業者から苦情が出た
ため1734年には解除され、絹製
品は必ずマニラを経由しなければ
世界へ輸出できないことが定め
られました。その結果このショ
ールが「マントン・デ・マニラ」と
呼ばれるようになり、ヨーロッパ
や中南米へと輸出されていきま
した。昔はマニラが世界貿易の中
心地だったので、「マニラ」と言
うだけで異国情緒を呼び起こすブ
ランド効果もあったのかもしれ
ません。

これらの品々はマニラで作られ
た物ではなく、昔マニラを経由し
たり、マニラ麻を使ったりしてい
たために「マニラ」と名付けられ、
その名が残ったものです。現在の
パンデミックでも言えること
ですが、こういった物の名前の背景か
ら、世界は貿易や人の往来を
通してつながっていること、歴史
の延長線上に現在があるのだと
いうことが感じられますね。

文：デセンブラーナ悦子



日英・タガログ語通訳。大阪外大フ
ィリピン語学科卒。在学中にフィリ
ピン大学に交換留学。フィリピン人
男性と1992年に結婚後マニラ在住。

Twitter:
フィリピン語
ミニ講座
@FilipinoTrivia



ドイツから「KARE」が マニラにやってきた。

昨年10月、マニラに初上陸したドイツのインテリア雑貨ブランド KARE。長年の KARE ファンの人はもちろん、筆者のように初耳だった人もぜひ注目！

KARE (カレ) と聞けば、普通「彼？ どの彼？」あるいはフィリピン料理のカレカレを言いかけている途中？ と思ってしまう。しかし、センスのいい人からはきっと「お！

知る人ぞ知るドイツ発のユニークなインテリア雑貨ブランド!!」と反応が返ってくるだろう。

1981年にドイツで「家具って退屈じゃね？」と思った2人が、「暮らしに喜びを」とい

うスローガンを掲げて、それまでにない発想で家具、インテリアを作り出したことから始まった KARE。世界60カ国、200店舗以上(2020年)を展開し、日本へも進出している。

マニラでは現在旗艦店がマンダルーヨ

ン市オルティガスセンターのザ・ポディウム(The Podium)にあり、12月に第2号店がケソン市のロビンソンズ・マグノリア(Robinsons Magnolia)にオープン。一見、いったい何の店なのか戸惑うが、確実に好奇心がそそられて、入ってみたいくなる。



KAREの店頭で礼儀正しく迎えてくれるのは、坊主頭の赤い人形。名前はフレッド



部屋に無造作に置かれていたら怖いリアルなイグアナ(上)と、ちょっとキチュな感じのウサギと天使のオブジェ(下)



カフェのような空間があるかと思えば、ホテルのスイートのような一角が現れる。テーブル、イス、照明、置物、どれもが個性的で刺激的で奇抜。KARE の日本のウェブサイトには「トレンドスタイルやスタンダードなデザインを、クレイジーな解釈を交えあらゆるテイストをユニークにデザインする」とある。確かにクレイジーというかちょっと物議を醸しそうなものもある。

レストランやカフェ、ビューティーサロンなどのビジネスオーナーの方に KARE は空間作りのインスピレーションを与えてくれそう。もちろん、一般の方も部屋の模様替えにユニークなアイテムが役立つだろう。筆者が住む殺風景なコンドミニアムのユニットもスタイリッシュでワイルドな空間になると期待したい。(T)

KARE にはさまざまなテーマのインテリアアイデアのショールームがある。



物思いにふけるゴリラの置物



www.kare-design.com/ph/en/



KARE The Podium

Level 3, The Podium, 12 ADB Avenue Ortigas Center, Mandaluyong City
Opening Hours: Monday -Thursday 11am-9pm,
Friday - Sunday 10am - 10pm



KARE Robinson's Magnolia

Upper Ground, Robinson's Magnolia Aurora Blvd, cor. Doña Hemady St. Quezon City
Opening Hours: Monday - Thursday 11am-9pm,
Friday - Sunday 10am - 10pm

コロナ禍の先住民村を救え！ 日系NPOが酸素タンク寄付

「才能とストーリー」を支援

2021年10月末、日本のNPO法人SPINプロジェクトが、ルソン地方北部ベンゲット州トゥブライ町の保健所に酸素タンクと調圧器を10セット寄付した。

日本のIT企業Freewill（フリーウィル）が運営するクラウドファンディング「SPINプロジェクト」は、世界の知られざる「才能とストーリー」の支援を目的としている。その才能についてSPINプロジェクトは、「子どもたちを育む環境、動物たち、そして大自然——私たちが地球の未来に残したいすべて」と定義している。私たちのNGO「コーディリエラ・グリーン・ネットワーク（CGN）」も、2021年に「世界のみながしあわせになるコーヒー」プロジェクトの資金調達の際にお世話になった。SPINプロジェクトでは、コロナ禍で影響を受けた世界の文化芸術と医療関係者に愛を届ける「ONE LOVE PROJECT」を展開しており、トゥブライ町の保健所への酸素タンクの寄付が実現したのだ。

コロナ禍を信じない人々

ベンゲット州では、2021年8月から急激にコロナ感染者と死

亡者が増加した。移動や集会の規制が緩和され、都市部との往来が再開されるにつれて、感染が山の奥にまで広がり、感染者数が爆発的に増えた。

実は、コーディリエラ山岳地帯の先住民の中には新型コロナウイルスの存在を信じない人がまだ多い。私たちのNGOのフィリピン人ボランティアがバギオ市から車で5時間ほど離れたマンカヤン町で感染者との濃厚接触者を調査する活動をしているが、一番の難関は「新型コロナウイルスの存在を知らせること」と言う。

電気はいきわたっているが、インターネットはまだ多くの地域に届いていない。テレビもない家庭も非常に多い。特に年配者の中には、外部の情報にアクセスせずに暮らしている人もまだ多くいるのだ。

地域で重症化した感染者が確認されると、濃厚接触者のPCR検査が行われるのは都市部と同じ。陽性反応が出ると2週間の自宅隔離となる。しかし、新型コロナウイルスの存在を信じていないうえに、多くがその日暮らし。2週間働かずに食いつないでいける貯えはなく、畑で取れた作物を売って収入を得ないと生きていけ

ない。体調に異変があっても人に告げずに普段通りに暮らし、感染を広げているというわけだ。

先住民ならではの事情もある。山岳地帯の小さなコミュニティでの感染拡大を抑えられなかった理由を聞いたところ、誰もが口をそろえて「亡くなった人の通夜や葬式の席で感染が広がった」と答えた。先住民族によって死者の弔い方は異なるが、地域の全員が弔問し、遺族は食事をふるまい、酒を酌み交わすことは共通する。有力者が大往生すると1カ月にわたり通夜が続くこともある。伝統的な弔いの儀式は先住民にとって重要だ。また、先住民の死生観も影響している。「もしその時が来たら、それは順番ですから」と、新型コロナウイルスであろうとなかろうと、コミュニティで静かに最期を迎えたいと多くの先住民が考えている。これらの理由から、山岳地帯で感染が広がったと思われる。

医療体制の遅れ

コーディリエラ山岳地方には圧倒的に病院が少ない。ベンゲット州では州都のラ・トリニダード町にあるベンゲット・ジェネラル病院以外は、車で4時間ほどのブギアス町にキリスト教系の病院があるのみだ。多くの先住民は保険に入っておらず、多額な医療費を支払えない。体調を崩しても病院に行くという習慣がないのだ。

9月のある日、私たちのNGOが活動する村の人から「息ができない。助けてくれ!」と緊急の



トゥブライ町の保健所に運び込まれる酸素タンク



(左) トゥブライ町のアルマンド・ラウロ町長 (右) 酸素タンク寄付への感謝を示す町役場手織物センターの女性たちと著者(右から3人目)

連絡が届いた。スタッフが町の保健所に連絡を取ったが、病院に搬送する間に使う酸素タンクはすべて貸し出し中という。あちこちに連絡を取って幸い隣の村で酸素タンクが見つかり、その重症化した村人を病院に搬送して一命を取りとめた。

コロナ禍発生からすでに2年近くたっているにもかかわらず、都市部から離れた病院のない町の保健所の対応や医療体制、緊急時の酸素タンクさえ足りない実情に唖然とした。そこで、SPINプロジェクトに相談したところ「1

人でも多くの命を救いたい」と「ONE LOVE PROJECT」で集まった金額の寄付を申し出てくれた。SPINプロジェクトに代わって私たちのNGOが酸素タンクの寄贈に町役場を訪れると、町長をはじめ多くの人に歓迎された。町長は「コロナ禍の中、今最も必要と

しているものです」と述べ、日々コロナ患者と向き合う保健所の職員は満面の笑顔で喜びを表してくれた。SPINプロジェクト「ONE LOVE PROJECT」では寄付を募集中(右QRコード)。



反町 真理子

環境 NGOコーディネिएラ・グリーン・ネットワーク代表
Kapi Tako Social Enterprise CEO
コーディネिएラ・グリーン・ネットワーク
(CGN) ウェブサイト (QRコード左)
Yagam Coffee オンラインショップ
(QRコード右)



**日本より直送
厳選黒毛和牛**



**ゆっくり飲んで食べる
ことができるお店です。**



**濃厚なスープを
是非ご堪能あれ**

牛肉と寿司を、
ボブラシオンの焼肉ソウルで
お楽しみください。

日本より直送された
厳選和牛と新鮮な
お寿司を取り揃えています。

濃厚鳥ガラスープ
ラーメン P400 ~



焼肉ソウル亭

0967-4420-777 (Globe)
0929-5550-777 (Smart)

5739 P Burgos, Poblacion, Makati
営業時間 11 時 ~ 14 時, 16 時 ~ 24 時

やまたつ 日本食レストラン

おひとり様でもお気軽に！
VIP ルーム有り！

0997-9853-875

113 Belfrant Bldg, Scout Lazano St,
Tomas Marato Ave, Quezon City
営業時間 11 時 ~ 14 時, 17 時 ~ 23 時

ラーメン Kazu Chan

0967-4420-777 (Globe)
0929-5550-777 (Smart)

5059A P Burgos, Poblacion, Makati,
1210 Metro Manila
営業時間 17 時 ~ 22 時

セブ一軒家暮らしの醍醐味



昨年、クリスマス前の我が家にて。フィリピンと異なり、妻の祖国ドイツの伝統でメインのクリスマスツリーはクリスマススイブにならないと飾らない。

我が家のセブ暮らしは間もなく15年になり、現在は2軒目の一戸建て住宅に住んでいます。

移住して来た2007年当時、日本人のほとんどは一戸建てに住んでいました。ここ数年で雨後の筍のようにコンドミニウムが林立するようになりましたが、当時はわずか数棟しかありませんでした。セブは山がちとはいえ、土地に余裕があるのか市内のいたるところにビレッジがあります。今の家は自然環境、立地、オーナーについても満足度は最高です。

一戸建ての醍醐味は、日本で

庶民には無縁の空間的贅沢に尽きます。知り合いの日本人建築士が初めて我が家を訪れた時の第一声は「無駄が多過ぎる家」でしたが、訪問が重なるにつれ「この空間がすばらしい。うらやましい」に変わっていきました。

日本であれば2部屋は造れる吹き抜け、高い天井や広々した窓。ベランダやテラスには自然の空気が流れるように、エアコンのない時代にいかに快適に南国の生活を送れるかを考えた設計です。床にもスペイン時代の伝統が生きており、1階は来客をもてなすパブリックスペース

なので石、2階は家族が寛げるように木が使われています。各寝室にバスタブはないものの、浴室があるのもうれしいです。

築30余年とはいえ、しっかりメンテナンスされているので、細かいことに目をつぶれば終の住処にしたいくなります。窓の鉄格子、塀の上の鉄条網は目障りですが。一戸建てはプールやテニスコート付きの豪邸ばかりではありません。古めの家だと家賃もコンドに比べてかなりお値打ちです。一生のある時期をこんな家で送れるのもセブ暮らしの醍醐味かもしれません。



萬里 BANRI NOODLE HOUSE

sushi bar and japanese restaurant

地元の人に絶大な人気を誇る

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

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





Hachi International Philippines, Inc.

ハチ・インターナショナル・フィリピン株式会社

通訳専門会社

- ★海外からの翻訳のご依頼もオンラインで承ります。
- ★ビデオ会議の通訳もおまかせください。
- ★当社はフィリピン裁判所の翻訳・通訳の認可を受けています。

下記の技術的なスキルや経験を持つバイリンガルのスタッフ、通訳者、翻訳者が在籍しています。
溶接、プラスチック成形、組み立て仕上げ、自動車、電気工学、言語インストラクター、生産 / 機械オペレーター、製作者、技術サポート、スプレーペインター

下記のサービスも承っております
●裁判通訳 ●ISO 説明会監査 ●セミナー講習会 ●取引商談 ●生産ライン現場通訳
●半日 (4 時間) ●1日 (8 時間) ●1週間
●月ベース / 年間ベースで契約可能

お問合せ

G/F Agamilia Bldg., 2315 Suter St., Sta. Ana, Manila, Philippines 1009
Tel: 02-8564-4473 / 02-8563-5337 Mobile: 0925-448-9861 / 0925-448-9879
E-mail: Hachi.international@gmail.com hachiintlphinc

PUERTO GALERA OCEAN CLUB

海と太陽と笑顔の島

ダイビング
フィッシング
ジェットスキー
バナナボート
スノーケリング
ビーチホッピング
総合マリンスポーツ

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



赤と黒どっちも美味しい!

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



The Best Steak in town!

BUSINESS HOURS

SUNDAY-THURSDAY 11:00 - 14:00/17:00 - 21:00
FRIDAY & SATURDAY 11:00 - 15:00/17:00 - 21:00



WOODEN HORSE STEAKHOUSE

G/F Unit 2&3 Malito Commercial Complex, Alabang Zapote Rd., Muntinlupa City

☎ 02-8659-7522 / 0927-460-2495 ✉ wh_steakhouse@yahoo.com



FREE FEAST

FOR THE CELEBRANTS

- お誕生日当日は、大人1名と一緒にのご利用でご本人は無料に。
- お誕生月内であれば、大人4名と一緒にのご利用でご本人が無料になります。

8-VIKINGS (8845-4647)

DTI Fair Trade Permit No. FTEB-113951 Series of 2021

ナビマニチャンネル 1月動画ラインナップ

あけましておめでとうございます。ナビマニチャンネルも無事新年を迎えることができました。今月は、昨年11月にタガイタイで撮影した動画を4本配信します。本誌掲載のタガイタイ旅行記（18～22ページ）とあわせてお楽しみください！
本年もナビマニチャンネルをよろしくお願いいたします。



1月2日公開

東南アジア女子旅 タガイタイ Day 1

久しぶりにマニラを出て、タガイタイにやってきたMCまーちゃんとりえちゃん。まずはホテル、スプレンドイド・タールにチェックイン。スタッフさんに施設を紹介してもらいました。客室からのタール火山とタール湖の眺めに感動！



1月9日公開

東南アジア女子旅 タガイタイ Day2 オススメフィリピン料理！

タガイタイのホテルスプレンドイド・タールでランチに舌鼓。タガイタイ名物のブラロをはじめ、仕事を忘れて(?) さまざまなメニューを楽しむ一行。そしてやはりスプレンドイド・タールといえば、ゴルフ！



1月16日公開

ミシュラン星付き！中国・福建料理

世界なグルメガイド『ミシュラン』のフィリピン版はまだ発行されていませんが、マニラでミシュラン星付き料理を楽しむことができます。シンガポールで5年連続星を獲得した中国・福建料理店プーティエンでいざ、MCまーちゃんが実食レポート！



1月23日公開

東南アジア女子旅 タガイタイ お土産&市場

タガイタイ編まだまだ続きます！ 旅行に行ったら、やはりお土産を買わなくてはなりません。取材班一行はマホガニー市場をめぐり、MCまーちゃんは「冷蔵庫に貼るマグネットを買いました」。名物ブコパイも登場します。



1月30日公開

東南アジア女子旅 タガイタイ 絶景レストラン発見！

タガイタイ編のフィナーレは、タール火山と湖を望むレストランからお届け。絶景を眺めながらいただくのはシニガン・ナ・ブラロ。シニガンなブラロって何？ フィリピンを代表する2つのスープ料理が合体したメニュー？ さて、その味は？



Navi Mani Channel ナビマニチャンネル

おもしろい、楽しい、おいしい、明るい、フィリピンお届けします！

YouTube 毎週日曜午後7時配信

チャンネル登録
お願いします！





【引越専用ダイヤル】

☎(02)8403-1106

☎(02)8837-3415

フィリピンでも、皆様のグローバルビジネスをフルサポート

航空・海運運送業務、国内ロジスティクス業務
PEZA 内におけるロジスティクス業務、引越し業務

<http://www.nipponexpress.com/moving/ph/>

NEPC-ORD-ORD-GROUP@nipponexpress.com (担当:山内・庄司)

NEX NIPPON EXPRESS

フィリピンの保険ドットコム

各種保険のプロフェッショナルが必ず安い保険をお探しします。

毎年ローカル社員の医療保険料が値上がりし、お困りではありませんか？また、どうもローカルスタッフに任せておくには不安が？とお考えではありませんか？

当社にお任せください。すべて解決いたします。

従業員様医療保険、傷害死亡保険、工場保険、火災保険、自動車保険、船舶、船員保険、ボンド保険 等ありとあらゆる保険

下記はすべて無料にてご奉仕させていただきます

1. 同じ補償内容で現行より安価で安心な保険会社をお探しします。
2. 弊社スペシャリストを 24 時間対応で御社にお付けします。
3. 弊社担当者が保険クレーム処理をすべて代行いたします。

下記までお気軽にご相談ください

ジャパンデスク 担当：大場

携帯：0917-525-0050

Email: pphirooba@gmail.com

Web: www.trinity-insures.com

マカティ本社：7504 Bagtikan St., San Antonio

Village, Makati City Philippines 1203

Tel: +632-8810-1653

TRINITY
INSURANCE CO., LTD. 三井物産グループ

生徒募集中!

日本人の先生に習うフィリピン語

まにら新聞監修

フィリピン語Eラーニング タガログ語教室

フィリピン語を話せるようになってみたい、習ったことがあるが文法を理解していないので暗記したことしか話せない、という方必見!

フィリピン語講師歴20年の澤田公伸先生が、文法から会話まで丁寧に指導します。

全く初めての方も、以前習ったことがありさらにブラッシュアップしたい方も学んで頂けます。

授業形態

ZOOMを使ったオンライン授業

クラス開講日時

・午後13:00~14:30 開講中 フィリピン語中級(2)

難易度の高い動詞や会話に役立つフレーズを学ぶコース

・午後14:40~16:10 開講中 フィリピン語初級

基本的な文章の成り立ちや基礎文法事項を学ぶコース

・午後16:20~17:50 開講中 フィリピン語中級(1)

典型的な動詞を中心とする応用文法事項を学ぶコース

※毎週土曜日に1時間半の授業を行い、計16回の授業で1タームとします。

※入学ご希望の方は直接澤田までご連絡ください。

授業料

入会金1,000ペソ(2,200円) / 月謝制4,800ペソ/月(10,500円)



澤田公伸 大阪府生まれ。旧大阪外国語大学(現大阪大学)フィリピン語専攻コース修士課程修了。同大学非常勤講師を経て、1996年からまにら新聞社で記者として働き始める。2000年ごろから新聞社付属カルチャーセンターでフィリピン語(タガログ語)講座を開講し、現在に至る。主な著書、翻訳書に「ゼロから話せるフィリピン語」(共著、三修社)、「ことたび・フィリピン語」(白水社)、「物語・マニラの歴史」(共訳、明石書店)、「戦争の思い出-日本占領下で生き抜いたフィリピン少女の物語」(ヘレン・メンドーサ著、メディアランド)など

お問い合わせ

講師・澤田

事務局・アイビー

sawada@manilashimbun.com

ganaivyjoy@manilashimbun.com

ほ

ぼパンデミックでつぶれてしまって、長かったような短かったような、よくわからないまま過ぎた2021年。2022年こそは、日本へ一時帰国もしたいですし、2020年にキャンセルになって行けなかった、私にとっては夢の浜崎あゆみコンサートにも行きたいと思っています。また、マスクなしで外出できる日が早く戻ってきて欲しい。海外旅行に行けるなら韓国かシンガポールに行ってみたいです。

ナビマニチャンネルでは、もっとフィリピンらしい、でもまだ誰も見たことのないような企画をやってみたいですね。皆さんからのリクエストもお待ちしております！（まーちゃん）

昨

年新人記者として仕事を始めたが、コロナ禍の最中ということもあって、足でネタを拾ったり、人にインタビューしたりする機会が想像していたよりも少なかった。その代わり、プレスリリースや官庁統計、フィリピン人記者の英文記事など、英語の資料を統合して記事にする仕事が多い。おかげで英文を読むのは早くなったが、問題なのが英会話力。いざ英語でしゃべろうとしてもとパツと言葉が出てこなくなっていることに気づく。フィールドリサーチの要は語学。今年は政治・経済の話を英語でインタビューできるようになることを目指して頑張りたい。（TOM）

昨

年は「ナビマニラ」の新装刊もあった。超多忙な年だった。激務なのは編集稼業に身を投じた時からわかっているのでも今更どう言う気もないが、最近あることに気付いた。自分には趣味、ホビーがない。スポーツはせず、陶芸もガーデニングも音楽鑑賞もしない。あれほどのめりこんでいた釣りもこの数年していない。コロナ禍で旅行もせず、映画にも行けず、Netflixも契約しておらず、バーホッピングもしない。以前は趣味は読書と言っていたが、Kindleを持っていないので小説を読むこともめっきり減った。今年は何か趣味を見つけねばと思っている。（T）

約

半年を初めてのフィリピンで過ごした2021年は、家族や会社の同僚、取材先の方ももちろん、日本にいる親友にもたくさん救われて生き抜いた1年だった。フェイスシールドと虫の洗礼を受け、暑い夜を照らすイルミネーションの季節感や、すぐ“You're beautiful”で問題をごまかそうとするマインドにも慣れてきた。来比直前に35cm切った髪がすっかり伸びてきて時の流れを感じる。コロナ禍を理由に冒険が足りなかったので、2022年は未知の食べ物への挑戦、運動、積読崩しが目標。いろんな人と言葉に出会えますように。フィリピンの南国フルーツ最高！（映帆）



賃貸オフィス

テナント募集

Modern Office Spaces for Lease

築年数4年 4 years old

モダンなデザイン Modern design

広さ300平方メートル以上のオフィススペースもご紹介します。

Over 300 square meters available

所在地: 928 Building, Arnaiz Ave., San Lorenzo, Makati City, 1223

賃貸期間のご要望に応じます。共益費は固定で安心。各種サービスを含みます。

Flexible Term

Fixed Cost

Services Included

- エアコン完備、カーペットフロア 個室
Fully air-conditioned and carpeted private office
- 共同お手洗い Common comfort room
- 簡易キッチン Kitchenette
- 共有スペース・クリーニング
(カーペットシャンプー、毎月の害虫駆除、4半期のエアコンクリーニング)
Common use area cleaning (carpet shampooing, monthly pest control, and quarterly air-con cleaning)
- サポートスタッフ常駐
(管理、セキュリティ、メンテナンス)
On-site staff support (property management, security, maintenance)



お問い合わせ Contact

Mr. Aldrine Medrano (English and Tagalog)

Tel: 02-5310-3552

aldrine@sdivision-holdings-inc.com



STEP PHILIPPINE INC.



DIVISION



Scan here

New Hatchin

Japanese Grocery



— 生鮮食品が自慢の
日本食材店! —



Pâtisserie BÉBÉ ROUGE

CARTIMAR, PASAY CITY BRANCH

Mon -Sun 8AM - 5PM

Unit 6 Cartimar Plaza, Leveriza St.
Pasay City

☎ 02 8833 8905

☎ 02 8660 5070

✉ nh.cartimar@gmail.com

MABINI, MANILA BRANCH

Mon -Sun 8AM - 5PM

2119 A. Mabini St.
Malate, Manila

☎ 02 8708 5026

✉ natsumabini@gmail.com

FOLLOW AND CHECK OUR
SOCIAL MEDIA ACCOUNTS
FOR UPDATES AND PROMOS

📱 #newhatchin.jg

📘 New Hatchin Japanese Grocerant

SACRED HEART, MAKATI CITY BRANCH

Mon -Sun 8AM - 5PM

7602 Sacred Heart St. Cor
Metropolitan Ave. San Antonio
Village, Makati City

☎ 02 8519 6567 / 02 8897 7207

✉ sales@newhatchin.com

KATIPUNAN, QUEZON CITY BRANCH

Mon -Sun 8AM - 5PM

133 Katipunan Road, Brgy.
St. Ignatius, Quezon City

☎ 02 8256 6948

☎ 02 7586 7065

☎ 063 917 628 6014

✉ nh.natsuwhiteplains@gmail.com

Gift Card SALE!

~~P500~~
P400
only!



★有効期限なし

★その他のプロモや割引との併用は
できません。

問い合わせは:

Daily Manila Shimbun - (02) 8551-8238
0917-5949764



WE DECORATE
MANILA



KARE

FURNITURE, LIGHTS & ACCESSORIES

KARE.COM.PH

ROBINSONS MAGNOLIA
Quezon City

THE PODIUM
Mandaluyong City

AYALA CENTER
Makati City
Opening Q2 2022

BGC
Taguig City
Opening Q2 2022