

フィリピン政府観光省認定
IT'S MORE FUN IN THE
PHILIPPINES

フィリピンをもっと知ってもっと楽しむ

naviManila

毎月第1日曜日発行



無料

FREE

ご自由にお持ち帰りください。

July
2022
Vol.91

Baguio, It's Cool! =

至福のバギオ



navimanilaph.com





*A restaurant that serves authentic
Swiss Home Style cooking*



7431 Yakal St. San Antonio Village, Makati City
Tel No. 8815-1359 | Mobile No. 0916-2351026

Celebrate life's pleasure at I'm Angus,
the prime steakhouse!

**I'm
Angus**
STEAK HOUSE



JAPANESE CUISINE



Hatsu Hana-Tei

JAPANESE RESTAURANT

はつはな亭



2nd Floor, Herald Suites 2168 Don Chino Roces Avenue, Makati City, 1231 Philippines

(632) 759-6388 / 759-6270 loc 2124 Globe/Viber: 0917-316-9250

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.natsuwwhiteplains@gmail.com

至福のバギオ

- 4 バギオの基礎知識
- 5 訪れたい! 絶景・珍景
- 8 楽しみたい! 美酒・美食
- 10 買いたい! 名産・雑貨
- 14 インタビュー バギオに生きる。
- 18 バギオ初心者のための旅の心得／
バスで行くバギオ体験記



- 20 「天国への石段」
バナウエ旅行記



連載

- 24 国語・作文教室だより
- 25 フィリピン・ワールド
- 26 マニラで直撃一問一答 Q25
- 28 北の町バギオから
- 31 セブ通信
- 32 Staff Diary @928

ナビマニラ配布場所リスト

Navi Manila Distribution Points →



◎「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7月3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。





白内障の治療で気持ち良い生活を!

老化による白内障で視界がぼやけ、読書や車の運転、携帯電話の使用がおっくうになります。

まずは白内障の診察予約をお取りいただき、優しい眼科医と気楽に相談ください

Rockwell Makati
 8th, 9th, and 10th Floors, PHINMA Plaza Rockwell Center, Makati City
 Tel. No.: (02) 8898-2020 • Mobile No.: (0918) 898-2020
 email: ksozaeta@gmail.com 日本語問い合わせ(鈴木)



asianeyeinstitute

asianeyephil



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

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

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

「ナビマニラ」7月号

読者アンケート

「ナビマニラ」7月号 (Vol.91) をお読みになった感想をお聞かせください。下の QR コードをスキャンして回答いただけます。

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で合計 5 名様に、中国料理「梅林 MEYLIN」(Mall of Asia, SM Megamall) の食事割引券 (500 ペソ) 2 枚組を差し上げます。

※アンケート回答フォーム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。※当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。※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の参考および賞品の発送のみに使用いたします。



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

Scan the QR Code to answer the Navi Manila Vol. 91 Readers Survey. Five (5) Lucky winners get Chinese Restaurant MEYLIN (Mall of Asia, SM Megamall) dining discount voucher (500 pesos x 2 pieces).

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

*The winners will be notified by delivery of the prize.



アンケート回答URL
<https://forms.gle/4yGRkoLTbRgGGKDa9>

アンケート締め切り 2022年7月27日
Entry Closes on 27 July, 2022

Baguio, It's Cool! ☺

バギオの至福

ルソン地方北部ベンゲット州バギオ。
由緒ある高原リゾートシティに
活気が戻ってきたと聞き、
ナビマニラが2泊3日
行ってきました。さまざまな顔を持ち、
見どころいっぱいバギオ。
一度行けばリピーターになること
必至のバギオを紹介します。



Baguio is back. Philippines' historical highland resort is getting active in tourism.

Navi Manila explores Baguio in two nights and three days. It doesn't matter whether you have been to Baguio or you have not. Once you get to know its charm, you will be a Baguio repeater.

ナビマニラチャンネルで
動画もいっしょに
お楽しみください!



Text & Photo: 深田莉映 Rie Fukada 時澤圭一 Keiichi Tokisawa
Coordination: 反町眞理子 Mariko Sorimachi 反町樹歌 Kika Sorimachi

※掲載の情報は6月上旬の取材時点のものです。お出かけの際は事前にSNS等で確認をおすすめします。

サマー・キャピタル

The Summer Capital of the Philippines

マニラから北へ約250キロ、標高約1500メートルの地点にあるバギオは、1900年代はじめに米国が軍人などのために避暑地として開発した。1908年に米国の総督が酷暑のマニラを離れて滞在する公邸「ザ・マンション」が建てられたことから「サマー・キャピタル」と呼ばれるようになった。また、バギオには松が多く、シティ・オブ・パインズという愛称もある。

Located about 250km north from Manila and around 1500 meters above sea level, the City of Baguio was originally developed as a hill station by the United States in the 1900s. As the Mansion, the official residence of the American Governor-General, was built in

1908 during the summer, Baguio was called the Summer Capital. The city is also known as the City of Pines.



戦争で破壊された後、1947年に再建された「ザ・マンション」。

The Mansion was destroyed during World War II and it was rebuilt in 1947. (Photo: Wikimedia Commons Public Domain)

Baguio is

知っておきたい バギオの基礎知識

先住民が暮らす地域への入口

Gateway to Indigenous Communities

バギオは約36万の人口（2020年統計局資料）を擁するコーディリエラ地方最大の都市であり、イフガオ州、マウンテン州などの先住民が暮らす山岳地域へのゲートウェイ。話される言語はタガログ語、英語のほか、イロカノ語、イバロイ語など。バギオはスペイン統治時代はカファグワイと呼ばれる20軒ほどの家があるイバロイ族の小さな集落だったが、米国統治時代にイバロイ語で苔（こけ）を意味するバギウ（bagiw）をスペイン語風に発音してバギオとなったそう。

Baguio is the largest city of the Cordillera region with the population of over 360,000 and the gateway city to the mountain areas where the indigenous people live. Apart from Tagalog and English, Ilocano and Ibaloi languages are spoken. During the Spanish colonial era, Baguio was a small village of the Ibaloi tribe and called Kafagway. The name "Baguio", originated in the American colonial period, is a Hispanicized word of "bagiw", which means moss in Ibaloi language.

訪りたい！

絶景・珍景

Visit Spectacular Destinations

バギオは写真映えスポット多し。

豊かな緑の中、リラックス効果も期待。

まずはライオンがお出迎え！

The Giant Lion Welcomes You !

ライオンズ
ヘッド

Lion's Head

マニラから車でバギオに向かうとケノンロード沿いに突然現れる「ライオンズヘッド」。ライオンズクラブが建立し、イフガオ族の工芸職人らの協力も得て1972年に完成した。現在の色になる前は真っ黒だったとか。バギオの山々が連なる壮大な緑を背に、なかなかの迫力。隣には土産店もあり、タホ売りのおじさんはライオンの影でお昼寝中だった。駐車スペースもあるので記念撮影を兼ねた休憩ポイントとしても寄ってみる価値はあり。目の前の道路はカーブで視界が悪く、車も多いので撮影時は注意！ SMシティバギオからタクシーで約30分。

Lion's Head suddenly appears along Kennon Road when reaching Baguio. It was built by Lions Club of Baguio in 1972 with the help of Ifugao sculptors. With a magnificent view of the Baguio mountains at the back, the lion looks quite powerful. Since there are souvenir shops and parking spaces, it is worth stopping by as a rest point while taking photos. Be careful of cars when shooting.

高さ12メートル超えのライオンズヘッド。目下の訪問者と合わない目はどこを見ているのだろう・・・

Lion's Head over 12m high!
No one knows where this Lion is looking at...



芸術家が集う街

City of Arts and Crafts

1980年代以降、マルコス政権による戒厳令時代が終わって自由に芸術活動ができるようになり、海外に拠点を移していたアーティストたちが戻ってきて芸術活動が活発になった。2017年には木彫り、銀細工、織物、刺青などの民俗工芸の伝統が評価され、バギオはユネスコ創造都市ネットワークに認定された。

Baguio is well known for arts and crafts and produced notable Filipino artists such as Ben Cabrera, a National Artist, a globally recognized filmmaker Kidlat Tahimik. Since 2017, Baguio has been included in UNESCO's Creative Cities Network in praise of the folk art traditions of wood carving, silver craft, weaving and tattooing.

日本との歴史的な関係

Historic Ties with Japan

1905年に完成したバギオとその他の都市を結ぶケノンロードの建設には、日本人労働者が関わった。また、観光名所の旧ドミニコ会修道院の建設にも日本人の大工が携わったとされる。太平洋戦争末期、フィリピン戦線を指揮した山下奉文（ともゆき）大將はバギオのキャンプ・ジョン・ヘイで降服文書に調印した。

The construction of Kennon Road connecting Baguio and other cities was completed in 1905. Japanese immigrants worked for the project. Japanese carpenters also built the Dominican Hill and Retreat House, now Baguio's tourist spot. In 1945, General Yamashita Tomoyuki formally signed surrender documents at Camp John Hay.

訪りたい！

絶景・珍景

展望台からの眺望絶佳

Breath-taking and Eye-popping Views

見晴らしのいい展望台がある公園。Minesという名前の通り、かつて金や銅の採掘が行われていた街や、山が連なる景色を見ることができ。写真映えはもちろん、澄んだ空気を深呼吸するのも絶好のスポット。展望台から緑に覆われた山を見つめていると目にやさしく、視力が良くなりそう。崖を縦に切ってつくったような公園には、土産店やイフガオ族の衣装のレンタルなどもあり、いかにも観光地的な雰囲気。SMシティバギオからタクシーで約20分。入場料大人10ペソ、子ども5ペソ。

At the Mines View Park, the picturesque view of the mountains and the old gold and copper mining town await you. Take a deep breath and watch the mountains covered with brilliant green. Souvenir shops and attractions such as traditional Ifugao cloth rentals are also available for tourists. Admission: 10 pesos for adults, 5 pesos for children.

公園入口で売っていたストロベリータホは40ペソ
Strawberry taho is 40 peso.



伝統衣装を着て、白馬に乗り記念撮影もできるが、最初に料金を確認すること！

Check the price carefully before taking a photograph of you in a traditional Ifugao dress on the horse back.



マインズ
ビュー・パーク
Mines View Park

遊ぶ。休む。どちらもおまかせ

Be Active, Relax, A Walk in the Park

米国統治時代にバギオの都市計画を担当した建築家ダニエル・バーンハムにちなんで名付けられた公園。市の中心にあり、街歩きの合間にくつろぐのにピッタリ。レンタル自転車でサイクリングや、湖でボートも楽しめる。湖の水は茶色く、スワンボートで渋滞しているが、気にしないでおう。湖から見るバギオの風景はきっと新鮮。東京の井の頭公園のように、カップルでボートに乗ると別れるというジンクスはないとのことなので、安心を。SMシティバギオから徒歩約15分。

Named after American architect and urban planner of Baguio City Daniel Burnham, the Burnham Park is a perfect spot for tourists to take a break while walking around the city. Want to be more active? The park offers cycling, boat rowing and other activities.



ボートレンタルは30分150ペソから。
Boat rental starts at 150 pesos for a half an hour.



屋台でスナックを買ってのんびりピクニックはいかが。
Get some snacks and have a picnic on the lawn.

バーンハム・
パーク
Burnham Park



朝日が美しいことでも知られるマインズビュー・パーク
Mines View Park is a beautiful sunrise spot.

墓場でポジティブになる？ Be Positive at Cemetery!?

米国統治時代、米軍の施設だったキャンプ・ジョン・ヘイ。今はホテルやゴルフ場、カフェなどが点在する複合施設となり、ピクニックも楽しめるバギオ有数の観光スポットだ。

その中でちょっと風変わりなのが、米兵がネガティブ思考を埋葬したという墓地。言葉遊びとキュートでシュールな動物キャラにクスッと笑ってしまい、たまに共感できてしまうものなんだか悔しい。墓地を出るころには清々しく元気な気持ちになっていることでしょう！ SMシティバギオからタクシーで約10分。入場料48ペソ、シニア・学生36ペソ（その他の施設含む）。



アーリーアメリカン様式の豪邸ベルハウス。正面には円形劇場の庭園が広がる。2階にはカフェも。

A colonial American-style Bell House with an amphitheater garden. There is a cafe on the second floor.



キャンプ・
ジョン・ヘイ

Camp John Hay

Camp John Hay, a former U.S. military facility during the U.S. occupation is now a popular tourist spot with hotels, a golf course, and cafes. You can enjoy the unique “Cemetery of Negativism” where US soldiers buried their negative thoughts. You will be more positive when you leave the cemetery!



基地司令官が「自分の可能性を制限する」としてネガティブ思考を埋葬。人は埋められていない。

The base commander buried negative thoughts as they limit one's potential. Don't worry, no one is under the ground.



WHY DIDNT I?
Lived wondering why, Died for no reason



I WANNA DIE
Born on a blue day and stayed that way



IZ TOO LATE
Born 10 months overdue, Missed his own funeral

楽しみたい!

美酒・美食

バギオ・クラフト・
ブリュワリー

Baguio Craft Brewery

本格IPAから フルーツビール までお待ちかね

From IPA to Fruit Beer for Beer Lovers

クラフトビールファンなら、この店を目的にマニラからバギオへ行くのもあり！IPA、ウィートビール（白ビール）など11種類のほか、バギオらしくフルーツビールも。スト

Delight Your Taste Buds

新鮮な食材を使ったバギオならではの
美食をご堪能あれ！



見た目も楽しめるクラフトビール
Colorful craft beers

ロベリー、キウイ、パッションフルーツ、マンゴーの4種類あり、飲みやすくビールが苦手な人でも楽しめる。この店では生のクラフトビールが190ペソから210ペソと良心価格。料理も充実していて、おすすめはフィッシュ&チップス、シシグ、ジューシーなサテイ風チキン。

If you are a beer lover, It's worth visiting Baguio just for this craft beer house. A wide

variety of craft beers is on tap priced 190 – 210 pesos; IPA, lager, wheat and unique fruit beers of strawberry, kiwi, passion fruit and mango.

Try your favorite brew with fish and chips, sizzling sisig and juicy tender chicken satay.

120 RKC Building, Marcos Highway, Baguio City

☑ 4pm-2am

ファーマーズ・
ドーター

Farmer's Daughter
Restaurant

素朴で本物の コーディリエラ 料理を堪能

Authentic Local Cordillera Delicacies



かやぶき屋根の店構え。店の前で地元の人がりんごを売りに来ている。
Attractive thatched roof. Locals were selling apples in front of the restaurant.



「キンヌダイ」の豚（170ペソ）と鶏（150ペソ）、サラダ2種（各120ペソ）。牛肉のブラロスープ付き。私たち日本人が来たからか、店内で「鬼滅の刃」のテーマが流れていた。

"Kinuday" pork (P170) and chicken (P150), two salads (P120 each) and bulalo soup.

のどかで素朴な雰囲気の中、バギオの食材をふんだんに使った家庭料理を楽しめる地元でも人気の店。かやぶき屋根の建物に動物の頭蓋骨の装飾、タガログ語ではない言葉で書かれたメニュー（英語の説明あり）に、コーディリエラらしさを肌で感じる。名物は燻製（くんせい）肉料理「キンヌダイ」。ニンニク醤油を思わせる濃厚な甘辛味がクセになりそう。新鮮な生野菜のサラダをもりもり食べることができの、さすがバギオ。

Farmer's Daughter is a popular restaurant where

you can enjoy Baguio home-style dishes with local ingredients. Relaxed atmosphere, a hut with thatched roof, animal skulls' decoration, and a menu written not in Tagalog but local language remind you that you are now in mountainous Ifugao. Try smoked meat, Kinuday, a signature dish with rich garlic soy sauce flavor and fresh vegetable salad.

Tam-awan, Longlong Road, Baguio City

☑ 9am ~ 4:30pm

カフェ・バイ・
ザ・ルインズ
Cafe by the Ruins

芸術家が集う カフェは味よし 雰囲気よし

Artists' Café Serves Good Tastes and Ambience

元は初代ベンゲット州知事の邸宅だったが、戦時中、廃墟になったことにちなんで、店名に Ruins。アーティストが集まるカフェとしてオープンし、豪邸だった歴史を思い起こさせる入口のデザインやアンティーク風インテリアも見どころとなっている。コーディネエラ料理を中心に、オーナー家に代々伝わる豊富なオリジナルメニューの中でも、ボリュームミーなバギオ・バグネット（2度揚げされた角



(左上)セシルおばさんのアドボ(340ペソ)は今回の取材班人気 No.1 メニュー！ライスは 赤米と白米のミックス。(右上)バグネット・シニガン(380ペソ)。肉の下に野菜もたっぷり入っている。(左下)ウタン・ビスヤ(320ペソ)。エビ、カボチャ、インゲン豆のココナツミルク煮。Auntie Cecile's Adobo (P340), Bagnet Sinigang (P380), Utan Bisaya (P320)
(右下)船型のライトカバーがおしゃれ。暗めだがオレンジライトが温かい落ち着いた雰囲気を醸し出す。Ship shaped light covers are stylish. Orange light makes a calm and warm atmosphere.

切り豚)を使ったベストセラー料理は超おすすめ。街歩き中にお茶休憩できるカフェとしても使いたい。

It was originally the residence of the first governor of Benguet, but ruined during WW2. It reopened as a cafe

for artists. You can enjoy Cordillera cuisine and many original dishes, especially Baguio bagnet is a must try menu.

25 Shuntug Road, Baguio City
☎ 7am-8pm



これで満腹ホカライス
Hoka Rice (P265)



クラフトビールとビール、どちらの Brew もホカブルーの名物。ストロベリーミルクコーヒー(左)とクラフトビール

Craft Beer and Coffee, both brews are Hoka Brew's signature items.

ホカ・ブルー
Hoka Brew

眺めよし、クラフト ビールも食事も◎ Savor Good Brew and Great View

開放感いっぱいの明るい店内から、バギオの景色を望みながら食事を楽しめる店。バーベキューをはじめバラエティに富んだメニューがある中で、ガッツリお腹を満たしたいなら、迷わずホカライスを選ぼう。パリッと揚げたチキンも肉がドーンと皿に載り、レチョンカワリ、目玉焼き、野菜炒め(チャプスイ)、ライスが付いて満腹&満足。そしてここに来たら忘れちゃいけないのが、クラフトビール。特にウィートビールはフルーティーで何杯でも飲みやすいそう。

At Hoka Brew, you can enjoy Baguio's beautiful scenery as well as lovely food. Hungry? Tuck in Hoka Rice, a signature dish served with a crispy fried chicken thigh, lechon kawali, stir-fried vegetables, sunny side up and rice on a plate. Thirsty? Order a glass of Bulul Brewery's craft beer. Wheat beer is fruity, smooth, and highly recommended.

The Podium Boutique Hotel,
Marcos Highway, Baguio City
☎ Sun. - Thu. 7:30am-9pm
Fri. & Sat. 7:30am-11pm

買いたい！ 名産・雑貨

バギオシティ・
パブリックマーケット
Baguio City
Public Market

なんでもそろそろ
便利な市場。
ばらまき土産を
買うならここで！

Let the Shopping
Spree begin !
Get Souvenirs for
Your Colleagues

バギオ市内の中心地にあり、地元の人たちと観光客でいっしょにぎわっている市場。衣類、日用品、電化製品、食品、あらゆるものがそろっていて、活気ある市場の中を歩くだけでも楽しい。そして、なんといっしょもお土産ショッピングの強い味方が、この市場なのだ。自分のお土産はもちろん、この市場の本領が発揮されるのは、会社の同僚や友人向けのばらまき土産。キーホルダーにマグネット、小銭入れに小物入れなど「Baguio」ロゴ入り激安アイテムを買って帰ろう！

Pick up Souvenirs and Mementos

さすがアートの街バギオ！
センスよし&個性的なモノが目白押し。



お土産用に買ったバッグやバスケットに、土産を入れて持ち帰る。そしてバッグはマニラでエコバッグとして活躍。

Get a bag to put souvenirs you buy.



イチゴは1バック約160ペソ。バギオの北、「ストロベリー・キャピタル」と呼ばれるラ・トリニダードでは3月にストロベリー・フェスティバルが開かれる。

Strawberry 160 pesos a punnet. The annual Strawberry Festival is held in La Trinidad.

Located in the city center, Baguio City Public Market attracts tourists as well as locals, selling a wide range of food, clothing, electric appliances etc. It's fun to walk around the hustle bustle market and get a bargain. Baguio City Public Market is also a perfect place to buy souvenirs at amazingly affordable prices such as key

chains, fridge magnets and accessory cases with BAGUIO logo for your colleagues and friends.



アートの街バギオならではの木彫りの置物。

Wood carving sculptures are Creative City Baguio's specialty.

新鮮&マニラに比べて安いバギオの野菜やフルーツをお土産にする場合は、旅行の最終日に買うのがおすすめ。

If you like to bring fresh and affordable Baguio vegetables and fruits home to Manila, buy them on the last day of your trip.



Magsaysay Ave, Baguio City
SM シティバギオから徒歩約15分



地元人気も高い自家製ヨーグルト！ お土産も食事もワンストップで!!

Check Out Popular Home Made Yogurt !
One stop for Dining and Shopping

ハウス・オブ・
ヨーグルト
House of Yogurt
Lovers Calajo

名物の自家製ヨーグルトはとろとろなめらかなギリシャ風。酸味抑えめで食べやすく、フルーツ、クランチ類、ソースを選んでトッピング。ヨーグルト単体パックは午前中に売り切れることが多いので、できれば朝食を兼ねて朝一番に訪れたい。併設の土産店ではバギオ産オーガニック野菜と、棚にずらっと並んだジャムに注目。2階はガッツリ食事でもできるカフェ。カラフルな家が点在する山を一望できる

テラス席がおすすめ!

HOY's specialty home-made Greek style yogurt can be customized with fruits, sauces, and crunches. Packed yogurt is often sold out in the morning, so it may be better going there for breakfast. There is a souvenir shop at the first floor, offering a wide variety of jams. You can enjoy a meal with a nice view from terrace seats at the second floor cafe.

(右上) 2階テラス席からの眺め。爽やかな風が心地よく、食事もさらにおいしく感じる。

Terrace view from the café on the second floor.

HOYの自家製ヨーグルト(150ペソ)。フルーツ2種、クランチ2種、シロップ1種が選べる。追加トッピングは25ペソ。

HOY's home-made yogurt (P150). You can choose 2 fruits, 2 crunches, 1 syrup, and additional is P25 each.

バギオ定番のイチゴはもちろん、ドラゴンフルーツやウベなど数十種類のジャムに加え、フルーツワインも。

A wide selection of jams ; strawberry, dragon fruit, ube and many more.



#39 Marcos Highway, Baguio City
☑ 7:30am - 8:30pm
SM City Baguio, LG, North Terrace
☑ 10:00am - 9:00pm



カフェでは軽食からグループでシェアできるメニューまでいろいろ。赤米のライスも選べる。筆者のイチオシはカラージョ・グリーンズ (240ペソ)。りんごやクルミも入ったサラダにイチゴドレッシングの甘さと酸味が絶妙。

Sizzling Pork Sisig (P320), Fisherman's Stew (P400), Bistek Tagalog (P335), Calajo's Greens (P240)

買いたい!

名産・雑貨



イリリカ・アーティストズ・
ウォータリングホール

Ili-Likha Artists'
Wateringhole

バギオのアート シーンを支える ふたつとない 異世界へ

Invite you to the one
and only unique
world supporting
Baguio's art scene

フィリピン映画監督の巨匠、キドラット・タヒミック氏が手掛けるアーティストビレッジ。タガログ語で Ili は Village、Likha は Create の意味。建物そのものが大きなキャンバスであり、作品のようにバギオのアーティストらの手で作り上げられている。完成する予定はないらしい。中は隔々まで「アート」で埋め尽くされ、まるで絵本のような世界が広がり、アーティストが営む小さなカフェや雑貨屋がところどころにある。コンセプトやメニューはさまざま。なんとミニシアターもあり、資金が足りない若手の映画監督に上映の機会を提供しているのは、タヒミック氏ならではのアイデアかも。

イリリカに入ってすんなりルートを把握するのは至難の



(上) 絵本の世界に迷い込んだような小道も。木漏れ日が温かい。

Feel like wandering into the picture book.

(左) 同じ小道も別のアングルから見ると全く違う景色に。

The same place looks totally different from another angle.





イリリカに住みついているという猫。ウミガメに狙われているよう。
A sleeping cat and a giant statue of sea turtle on the roof.

業。そして、それがイリリカの魅力でもある。この不思議な空間で迷子になりながら、突然現れる店やアート作品をじっくり満喫してほしい。

Ili-Likha is an artists' village established by the world famous Filipino film director, Kidlat Tahimik, and still being created by Baguio artists. It's actually a maze inside. There are several small cafes and handicraft shops run by artists, with a variety of concepts and menus. There is also a mini-theater to provide underfunded filmmakers with the opportunity to show their films.

32 Assumption Road, Baguio City
SM シティバギオから徒歩約10分



取材班が買ったバギオ土産。イリリカのパワーストーン (80-200ペソ)、Hapi Kullaaw のアクセサリ (150-350ペソ) とポストカード (200ペソ)、パブリックマーケットで買った馬皮のバッグ (230ペソ)

Baguio souvenirs the Navi Manila crew bought; Power stones (P80-200), Accessories (P150-350), and post cards (P200) at Hapi Kullaaw, horsehide pouch bag at public market (P230).



イリリカの入り口。巨木が印象的な外観に、中がどうなっているかわからないミステリアスな雰囲気 に吸い寄せられる。

Entrance of Ili-Likha. The huge tree and the mysterious atmosphere draws you in.



地元バギオのアーティストを応援する雑貨屋 Hapi Kullaaw 店員の姉妹。Kullaaw はイロカノ語で「ふくろう」の意味。地元バギオで活動するアーティストが制作した作品を店頭に置き、多くの人の目に触れる機会を提供している。フクロウのすみかのように丸い入口の店内には、奇抜で興味をそそられるアクセサリや雑貨が並ぶ。

Sisters who are shop staffs at a handicraft shop "Hapi Kullaaw" in Ili-Likha, supporting local artists in Baguio. Kullaaw means owl in Ilocano. There are many unique and attractive handmade products.



Living in Baguio

バギオの名店CHAYA Contemporary Japanese Cuisineの
オーナーシェフ田口園子さんと、イフガオ伝統の木彫り作家・アーテ
ィストのクリストファー・アティウォンさんにインタビュー。

Interviews with Baguio based personalities: Sonoko Taguchi,
owner chef of CHAYA Contemporary Japanese Cuisine and
Christopher Atiwon, Traditional Ifugao woodcarving artist.

地元の食材でつくる美食。 届けたいのは、WOW！

田口 園子 さん

Owner Chef, CHAYA Contemporary Japanese Cuisine

出会いと時代に恵まれて

12年前、バギオでこの物件に出会い、この建物があったからこそCHAYAを始めることができ、今までやってこられたと思っています。私がフィリピン人の主人と出会い、フィリピンに来たのは1994年。マニラに半年住んでから主人の故郷サンバレス州に移って2年ほどカンティーン（大衆食堂）を営営しました。その後、長男の出産を機に文化的な街で子育てをしたいと選んだのが、バギオです。歌手が生演奏で歌うレストランバーのフォークハウス経営や日本向けにハワイアンキルトの子ども服などの製造・卸の仕事を経て、40歳の時に今の建物に出会い、CHAYAをオープンしました。

2010年の創業当時、バギオに日本料理店はわずかな軒。当初は自信がなく、不安でした。そんな中でフェイスブックが盛り上がりはじめ、折からのグルメブームもあって口コミで店の情報が広がり、メディアに取り上げられるようにもなりました。開店以来、基本的に12年間無休です。台風の時も営業し、コロナ禍でも持ち帰りや配達で営業しました。

次なる展開の時期到来

店はコンテンポラリー・ジャパニーズ・キューズと名乗り、前菜を小皿でお出しして和食らしさを、と考えていますが、特に日本料理へのこだわりは持っていません。小さい頃から料理が好

きでしたが、日本料理を修行をしたことはありません。私がお客様にお出ししたい、召し上がっていただきたいと思うものが、CHAYAのメニューです。地元バギオの食材を使って料理し、ワクワク感 WOW！をお届けすることこそ、私が何よりも心がけていることです。CHAYA をオープンしてから、今年で干支が一回り。新しいビジネス展開を考える時が来ました。また、若い時に海外に出たので、親孝行をしたいと思っています。

バギオへの思い

バギオはいいところです。住みやすい。人は勤勉で外国人に慣れていて、外国人だからと気にすることも無い。市場ではオーガニック野菜が手頃な値段で買えます。観光客は私が来た時に比べて数倍に増え、コンドミニアムもどんどん建ち始めています。バギオの豊かな緑は、熱帯のうっそうとした緑というよりも、さわやかな緑。経済を発展させていく一方で、やはりこのバギオの豊かな自然を失わないために、どこかで歯止めをかけなくてはいけないとも思うのです。



CHAYA Contemporary Japanese Cuisine

フィリピンはもとより各国の政財界要人やセレブシェフ御用達のレストラン。店名のCHAYAは、昔の日本の峠などで訪れる人をいやし、もてなした茶屋にちなむ。

CHAYA has been loved by VIPs and celebrity chefs. The name Chaya literally means a tea house, which is a rest area where travellers stopped by and enjoyed tea and snacks in the modern age of Japan.

Sonoko Taguchi

Owner Chef, CHAYA
Contemporary Japanese
Cuisine

北ルソン日本人会副会長。
バギオ在住28年。神奈川県
鎌倉市出身。
木を基調にした温かみのある
CHAYAの店内にて。壁に飾ら
れたタペストリーは田口さん
のハワイアンキルト作品。

CHAYA's interior
with wood produces
a relaxed homey
atmosphere. The big
tapestry on the wall is
made by Sonoko.



Serving WOW ! Food cooked with Local Ingredients

When I saw this property, I decided to start a restaurant some years after I moved to Baguio from Zambales with family. In 2010 when CHAYA was established, there were only a few Japanese restaurants in Baguio, and I was not confident of running a restaurant. As Facebook emerged and the gourmet boom started at that time, however, we had a lot of customers by word of mouth. Over the past 12 years, CHAYA has had no regular holidays.

At CHAYA, we hope customers feel a Japanese vibe by seeing appetizers on small plates or bowls. I would like to serve food with a WOW factor cooked using local ingredients to impress customers.

Baguio is a good and comfortable place to live in. The people are diligent and friendly to foreigners. You can buy organic vegetables at reasonable prices in markets. There are more and more tourists, and more and more condominiums are built in Baguio. The economic development is important, but I think conserving Baguio's rich green nature is also essential.

Tel : (74) 424-4726 Address :
72 Legarda Road, Baguio City
☎ 10 am – 9pm (Last order
8:30pm)
Reservation is recommended.



バギオで育んだ独創性 イフガオ伝統の芸術を進化

クリストファー・アティウオン さん

Traditional Ifugao wood carving artist

イフガオ伝統の木彫り工芸の発祥は、イフガオ州フンドゥアン町ハバオ。遠い昔、生活のための木皿やボウル、家具を木で作っていたのが始まりです。米国統治時代、米軍基地だったキャンプ・ジョン・ヘイの近くでお土産として売るために多くのイフガオ木彫り職人が移住してきたことで、バギオでも木彫り工芸が盛んになりました。

ハバオ出身の両親がお土産用の木彫り作品を作っていた影響で、私は11、12歳で木彫りを始めました。これまで作った作品数は数え切れず、バギオのアーティストビレッジ「イリリカ」にある数点を除き、買っていた作品は今どこにあるかも分かりません。

伝統に根差し、作品を進化させる

木の堅さや材料、大きさにもよりますが、1つの作品の制作時間は約4日。速いと驚かれます。制作過程で使う機械はチェーンソーのみで、ほかは全て手作業。ただすばらしい作品を完成させることだけを考え、ひと彫りひと彫り進めていきます。私の作品の題材やアイデアの多くは、イフガオに伝わるおとぎ話や幼少期に祖父母から聞いた話を基にしていますが、すべてオリジナルです。1つとして同じ作品はありません。また、フィリピンはキリスト教徒が多い国ですが、特定の注文を受けた際にしかキリスト教のモチーフは反映しません。するとしても、必ず自分なりに解釈したおもしろいと思うものを作品に落とし込みます。

イフガオの伝統的なテクニックとスタイルをベースに、試行錯誤と進化を重ねてきました。私にはバギオで育ち、活動してきた環境や経験がある。それが発祥地ハバオの作家の作品とはひと味違う特長として作品に表れていると思います。

私は自分を「職人」ではなく「アーティスト」だと認識しています。自分が影響を受けたような、もともとアーティストだった先人たちの中に

Christopher Atiwon

イフガオ伝統の木彫り作家・
アーティスト。1983年バギ
オ出身。

Traditional Ifugao wood
carving artist

Born in Baguio, in 1983

は、生活道具を制作する本来の職人にシフトした人も多い。そうした先人たちが、今度は、イフガオの伝統を重んじつつも新しい私の作品やスタイルを見て、芸術の世界に戻ってきている。おもしろいことに、互いに影響し合っているんです。

自然環境と技術を次世代へ

現在の自分のスタイルを確立したのは約10年前。それまでは主に新しく切った1本の木から1つの作品を生み出していましたが、環境のことを考え、次世代に自然を残すために、制作で余った部分や木以外の廃材をつなげて制作することも増えました。特に台風の後には自分の足で歩き回り、使えそうな倒木や折れた枝を集めます。

海外のアートイベントへの招待も少なくないのですが、ほとんど断っています。ここバギオにいたのが心地良く、芸術活動をするにも一番良いからです。

今後は、観光客向けのお土産品づくりをメインとしているハバオの若い木彫りの職人たちに、伝統の技術や自由な制作のアイデアを伝える活動もしていきたいと思っています。特に子どもたちに木彫りのすばらしさを発見してほしい。そして、私はこれからも作品を作り続け、イフガオの伝統を世界に広げていく使命を全うします。私の作品の進化と発展はまだ続きます。





Evolving His Traditional Wood Carving Arts in Baguio

Ifugao traditional wood carving was originated not in Baguio but in Hapao, Hungduan in Ifugao. The beginning was creating kitchenware and furniture for daily lives. It flourished in Baguio during the U.S. occupation when many wood-carvers moved to the area near Camp John Hay to sell their works as souvenirs.

I started learning Ifugao wood carving from my parents from Hapao, when I was 11 or 12 years old.

It takes about four days to finish creating one work. Other than using chainsaws, everything is done by hand. The only thing in my mind when I'm carving is to nicely create beautiful, amazing work. Most of my ideas are based on Ifugao folk tales but I remake them all original. I reflect Christianity only when I get a specific order, and incorporate my own interpretations into my art.

I have kept evolving my technique and style with respect to the Ifugao tradition. What makes my work different from artists in Hapao is my accumulated experience in Baguio.

I see myself as an "artist." What is interesting is that pioneers or ancestors I was influenced by and I are now influencing

アーティストビレッジ「イリリカ」のミニシアターの入り口にて、アティウォンさんの数少ない手元にある作品とともに。イフガオの風の精霊インハビアン（左）が風を起こし、マリリン・モンロー（右）のスカートが吹き上がっている。映画『七年目の浮気』の有名なシーンでもあり、伝統芸術対ハリウッドの文化的対立を表しているという。

Christopher Atiwon with his works at Ili-Likha artist village, Baguio. These works show the Ifugao goddess of wind "Inhabian" (left) blowing Marilyn Monroe's skirt (right), a famous scene from the movie *"The Seven Year Itch."*

It is said that these wood carving arts symbolize the cultural conflict of traditional art versus Hollywood.

each other.

I used to cut trees for my work but since I established my style ten years ago, in order to preserve nature for the next generation, I use wasted materials and assemble them.

Nothing is more comfortable to me than living here in Baguio. I would like to share my traditional skills and creative free ideas with the young wood carvers in Hapao, where producing souvenir goods for tourists has become the main purpose of wood carving. I will do my best to fulfill my mission to spread the Ifugao tradition throughout the world. My challenge to keep evolving my work as an Ifugao artist never ends.

Travel Tips for complete beginners to Baguio

バギオ初心者のための旅の心得

フィリピンの都市でありながら、マニラと比べるといろいろ異なり、バギオはまさに別世界。

初めて行く時に知っておくと安心なポイントを紹介。

バギオは涼しい、寒い。

フィリピン、東南アジア＝常夏、暑いというイメージを、バッサリ覆してくれるバギオ。1年を通して気温は15～23℃と涼しく過ごしやすいが、11月から2月は最低気温が10℃以下、6～7℃になる時も。

今、バギオは雨季

バギオでは7月から10月頃までが雨季、11月から6月が乾季となる。旅行先で雨が降ると落ち込むけれど、観光客が少ないシーズンだからこそ思いがけず得をしたりすることもありそう。バギオには美術館や博物館など室内で楽しめる観光スポットも多い。カフェで雨のバギオを眺めながらのんびり過ごすのもよし。

軽くはおれる上着を

スウェットパーカーやカーディガンなど長袖の上着を持っていきたい。乾季の暖かい日中にはTシャツ1枚でもOKだが、夜になると寒くなる日もある。また、雨季はもちろん、乾季の終わり頃は傘やウインドブレーカーなど雨具を持参しよう。

坂を歩ける靴

坂、坂、坂。どこへ行っても坂のバギオ。市内中心のメインストリート、セッション通り (Session Road) も坂。街歩きには履きなれた靴、スニーカーやジョギングシューズを。ハイヒールはおすすめしない。

タクシーは安心、親切

タクシーの乗客「マカティまでお願いします」。運転手「いくら払う?」。マニラでタクシーに乗る時のこんなやりとりがうんざりしている人は、バギオで感動するだろう。筆者はバギオのタクシーで不快な思いをしたことがない。運賃をぼったくることなく、言わなくてもちゃんとメーターを使ってくれる。お釣りも小銭まできちんと渡してくれるので、早くKeep the Changeと言いたくなるのがバギオのタクシーなのである。



バギオにはSUVのタクシーが多い。

バスで行くバギオ体験記

バギオはマニラからの気軽なバス旅行にピッタリ。6月6日から8日にかけてナビマニラ担当者が実際にバスで行った際の時系列レポートをどうぞ。

マニラとバギオ間を結ぶ主なバス会社は、ビクトリーライナー (Victory Liner)、ジェネシス・バス (Genesis Bus)、ジョイバス (Joy Bus)、ソリッド・ノース (Pangasinan Solid North)。

所要時間はバスの種類によって異なり、片道約5時間から8時間。バスターミナルはPITX (パラニャーケ市 / Parañaque Integrated Terminal Exchange)、クバオ (ケソン市)、パサイ市にある。



6月6日
月曜日

マニラ (PITX) → バギオ

 バギオに行く1週間前にPITXでソリッド・ノースのバスを片道予約。スーパーデラックス750ペソ。

 出発当日は、バス出発時刻の1時間前までにPITXへ行くことが必要。PITXの入口はまるで空港のような行列で中も混雑。ソリッド・ノースのチケットブースへ向かい、予約券を乗車券と引き換える。この時、身分証明書の提示を求められることもある。PITX内はジョリビー、マクドナルドなど飲食

店が多く、朝食をとることもできる。

 午前8時、PITX出発。道路事情により首都圏を抜けて北ルソン高速道路 (NLEX) に入るまでに約2時間30分かかった。11時、バンバンガ州マバラカット (Mabalacat) で15分程度停車。

 午後2時15分、バギオ市内中心部SMシティバギオ近く Governor Pack Road のバスターミナルに到着。PITXからバギオまで6時間15分。

地図はスクショか印刷

バギオでは、郊外や地下の施設に行くとき電波が悪くなることがある。グーグルマップで調べることができず、困ることがないように、事前に目的地の所在地や行き方をスクリーンショットで保存またはプリントして持参するのがおすすめ。

中心部にSMモールあり

「あ！〇〇〇持ってくるの忘れた！」とバギオに来てから気付いて青ざめることがあるかもしれないが、市内中心部に巨大ショッピングモールSMシティバギオがあるので安心。モール内や近くにBDO銀行があるので、いざという時は現金を引き出すことができる。SMシティバギオにタクシー乗り場もあり、観光の出発点としても便利。



さすがアートの街バギオ。ジープニーも芸術的。

ホテル選びの注意点

バギオでホテルを選ぶ時は、温水シャワーがあることをチェックしよう。また、客室が地下にあって階段を昇り降りしなくてはならないかどうかを確認したい。今回ナビマニラ取材班が泊まったホテルは郊外にあり、地下3〜4階の客室から外出する度に階段を昇らなくてはならず、大変だった。筋肉痛で観光ができないなんてことにならないように気を付けたい。



ホテル地階の客室へ続く階段。

旅行前に登録を

ホテルを予約したら、バギオに行く前に、ウェブサイト「バギオVIS.I.T.A.」(Visitor Information & Travel Assistance / <https://visita.baguio.gov.ph/sign-in>) から登録を。ホテルで身分証明証やワクチン接種証明の提示を求められる(6月上旬時点)。



ソリッド・ノースのバス。トイレ完備。



ジョイバスもトイレ完備。



バギオ市内中心部にあるジョイバスのチケット売場。周辺には土産店などが並ぶ。

6月8日
水曜日

バギオ→マニラ(クバオ)

マニラに戻る前日、Governor Pack Roadのバス乗り場そばにあるチケット売り場でジョイバスの正午発首都圏ケソン市クバオ(Cubao)行きを予約。720ペソ。往復のバスを予約していない場合、バギオに着いたらすぐに帰りのバスを予約する方が無難。



EDSA 通り沿いのクバオのジョイバスターミナル

出発日午前11時30分、ジョイバスの乗り場(Governor Pack Road)へ。

正午にバギオを出発し、途中停車することなく、午後5時クバオに到着。バギオからクバオまで5時間。

クバオのバスターミナルからタクシーを乗ることもできるが、約15分歩いてアラネタ・クバオ駅(Araneta-Cubao)からMRTでアヤラ方面などへ向かうこともできる。

個人的には、ジョイバスでクバオとバギオを往復するのが最も時間的に効率がいいと思う。



Genesis / JoyBus



Solid North



Victory Liner

今年4月の聖週間の連休中、
バギオからさらに北へ車で数時間、
1995年ユネスコの世界遺産に登録された
コーディリエラ山脈に広がる棚田群（ライステラス）で
有名なイフガオ州バナウエを3泊4日で訪れた。



「天国への石段」

Text & Photo: 深田莉映 Rie Fukada

首都圏ケソン市クバオから午後9時30分発の夜行バス（Coda Lines、往復1人約1500ペソ）でバナウエに到着したのは、翌日午前9時。渋滞のため約12時間もかかった長旅の終点、バナウエ観光センターでワクチン接種証明を提示し、観光税1人50ペソを支払う。センターの前には、現地の自称観光ガイドやトライシクル、タクシーがわらわらと集まっている。

今回は以前バナウエに来たことがある友人が、前回と同じガイドのグラハム・ハンダアン

（Graham Hangdaan）さんを予約してくれていた。自分たちでまわることも可能だが、山の中であることや隠れ絶景ポイントなどは地元の人が一番詳しいこともあり、ガイドつきの方がまわりやすい。旅行が始まってからも、こちらの希望をその都度聞いてもらえ、途中でカフェに長居したり、天候による予定変更をしたりと柔軟に対応してもらえた。絶景ポイントやイフガオ伝統木彫り発祥の地とされるフンドゥアン町、イフガオ族の伝統民家が残る村やローカルマーケットなどをまわった。

バナウエ
旅行記



田植えをしていたおばあさん。田んぼの横の石に管理者の名前と番号が彫られている。

トライシクルで行く絶景の旅

海拔1,500メートルの高地に位置する棚田は、遠くから見た様子から別名「天国への階段」。神秘的な存在感を放ち、どこまでも続く棚田を前に、そう呼ばれるゆえんを感じる。棚田は大自然の風景に見えるが、2千年以上の時を経て人間の手で生み出されたイフガオの歴史そのもの。「世界8番目の不思議」とされ、すべての田んぼを平らに並べると地球の半分を覆い尽

くすという。山で水の灌漑（かんがい）が可能になり、できるだけ多くの作付面積を得ようと棚田の建設が始まったとの説がある。

今回の旅行中の移動はすべてトライシクル。初めて屋根の上にも乗った。ちょっとお尻が痛かったが、緑の中、気持ち良い風を全身に受け、視界を阻まれずに景色を見渡すことができるのは至福の時間だった。結構揺れるので私は必死にしがみついていたが、トライシクルの屋根に悠々と寝転ぶ地元の人はすごい……。



トレッキングコースの石段。1段1段が高く、足、腰、膝に響く。ルートはガイドによって異なるが、他の人とは違う時が一番怖かった。

マーベルの映画『アベンジャーズ / インフィニティ・ウォー』の撮影地になったバナウエの棚田がこちら！ 悪役が安住の地として選んだ場所らしく、その設定にも納得。



バナウエ 旅行記

今回のトレッキングの目的地タッピヤの滝。ビーチサンダル持参がおすすめ。

心臓破りの石段トレッキング

旅行2日目は、バナウエ旅行の目玉のひとつ、「タッピヤの滝」へのトレッキング。ハードとは聞いていたが、想像を超えていた。何しろ進む道の大半は、縦にはめ込まれただけの石段と棚田のふち。まさかのビーチサンダル履きでずんずん進んでいくガイドに、ひーひー言いながら一列で必死についていく様子はまるでカルガモの親子。ガイドは「毎日農作業のために山に入って走っているから余裕」なんだとか。ひと1人やっと通れる幅しかない尋常でない数の石段を、ガイドがバナナの木を切って作ってくれた杖を使って昇り降りを繰り返す。田んぼに落ちないように足元に注意していると、せっかくの景色に気を払う余裕はゼロ。その分、眺望がいい休憩所では圧巻の絶景に毎回息を呑む。棚田の中を歩く高揚感と疲労も相まって、これ以上ないごほうびになるのだ。

約3時間のトレッキングを終え、滝に到着するや達成感に溢れるテンションのまま、滝

つぽ付近にダイブ！ガイドが荷物番をしてくれて、帰路の体力は残しつつ安心してはしゃぎ倒す。ズボンの着替えを持参していなかったのも、近くのサリサリストアで短パンを購入。もちろん更衣室はなく、ガイドに人から見えない場所に案内されて野生味を感じながら着替える。トレッキングの時は、虫が気になる草むらを歩くことはないのも、石段の昇り降りがしやすい服装がおすすめ。私は短パンが快適だった。

山の神様の怒りから身を守る？

トレッキングの前に突然ガイドから手渡されたのは土ショウガ。「山の中では必ず笑顔を絶やさずに。地元の人にも挨拶してね」。なんでも、入山者の無礼な態度や不機嫌な顔に山の神様が怒り、帰宅後に体を壊すことがあるんだとか。そのお守りとしてショウガを持って行くのだという。実際に体を壊した人がいるのかと尋ねると「高齢者に多い」との回答。それは罰ではなく、トレッキングによる疲労が原因ではなかったが、ありがたくポケットに入れた。お守りや神が怒る話は、日本の土着宗教観と似たものを感じる。私はなんとなく今もショウガを捨てられずにいるが、滝で早々に失くした友人2人は帰宅した後も元気だ。

タッピヤの滝へのトレッキングとは比べ物にならないほど過酷な2日間コースもあり、ガイドに「次は挑戦できるように足腰を鍛えてきて！」と言われた。4～5月は田植え期で緑が映えたが、次回は8～9月の収穫期までに稲穂で黄金色に染まる神秘的な棚田をぜひ見に行きたい。

危ない!? 噛みタバコ



ビンロウというヤシ科の実と石灰の粉を葉っぱに包んで噛む「噛みタバコ」。現地では「MOMA」と呼ぶ。飲み込んではいけない。噛むと唾液が赤くなる。地元の人はそのくらいで真っ赤な唾液をすごい勢いでべっ!と吐いている。少し覚醒効果があるらしく、好奇心で試してみたが、舌がびりびりとしびれる刺激の強い味に耐え切れずすぐに吐き出してしまった。

絶景ポイントの ART SKY GARDEN から。
ジブリの映画『もののけ姫』のサントラが流れそう。



魔除けのための動物の骨がたくさん飾られている。ヒトの頭蓋骨もあり太平洋戦争の犠牲者のものとか……。



ART SKY GARDEN にあった見晴らし台 (?). "I Love You As a Friend" との表記、絶景を前に告白失敗スポット…… ?



イフガオ族の高床式の家。このスタイルの家に泊まれる場所もある

自然派！ バナウエ土産

古代米の一種で栄養価も高い赤米と白米のミックス。100%オーガニック米にするため収穫は年1回。(下)ガイドにもらったショウガの現在。



観光省の認可を取得したバナウエのガイド、グラハム・ハンダアンさん。バナウエのガイドに関するお問い合わせはQRコードから。



国語・作文教室 だより

Vol. 3

読書感想文

三浦哲郎『盆土産』

オンライン授業だからこそ 「書く」力の強化をめざす

マニラ日本人学校の児童・生徒のほか、インターナショナルスクールや現地校に通われているお子様も多く学んでいる国語・作文教室。オンライン授業は、どこからでも学べる利便性がある一方で、「書く」力をつけることが難しいといわれています。しかし、だからこそ、よりいっそう「書く」ことの強化にも力を入れています。

同じ作品でも読み手によって注目点がこれほど変わるのかと、今回の「読書感想文」を通して気づかされました。それを交流し合うことで、子どもたちは、また新たな何かを発見していくのだと思います。

5月号から3回にわたってお届けしてきた「国語・作文教室だより」は、8

月から、「まにら新聞」に掲載します。



課題作品：三浦哲郎『盆土産』

昭和40年頃の東北の農村を舞台にした物語。出稼ぎの父が盆に帰郷し、苦労して「えびフライ」を土産に持ち帰る。祖母と姉と3人で暮らす主人公の少年は、父と土産のえびフライで幸せな一夜を過ごす、母の墓参りをすませると、父はすぐに東京へ戻っていく。家族団らんへの少年の哀しい憧憬が見事に表現された作品。

「盆土産」

最も印象に残っている場面

石山 駿 (中学3年生)

僕が一番印象に残った場面は、終盤の父親が主人公の頭を手荒く揺さぶった所であり、何より僕が一番注目した人物は父親です。最後のバス停で、主人公は父親がまた暫く帰ってこないことに、物寂しさを感じていました。その時、父親は主人公の気持ちを察したのか心配させないように、主人公の頭を強く揺さぶっています。この場面では、主人公の心情に焦点が当てられていますが、実は父親も寂しかったのではないかと僕は思いました。なぜなら、いつもより手荒く揺さぶったことや主人公に「えんぴフライ」と言われて、父親が少し驚いていたからです。

父親は、自分も暫く家族と会えなくて

物寂しさを感じているのに、また「えびフライ」を買ってくるから楽しみにしておいてと、主人公の寂しさを「えびフライ」がまた食べられるという楽しみに変えました。そんな父親に、僕はとても好感が持てました。

[評] 主人公の心情に共感しつつ、その向こうにある父親の心情まで深く読み取っている石山駿さん。文中にある父親についてのわずかな描写からそれを読み取り共感しています。彼の豊かな感受性と可能性を感じます。



まにら新聞 国語・作文教室 運営責任者
浅井敢次郎(あさいかんじろう)

鳥取県出身。神戸大学教育学部卒業。大阪で中学校の社会科教諭として38年間勤務。日本語教育能力検定試験合格後、フィリピンやベトナムの人たちに日本語を教えるボランティア活動を継続中。

まにら新聞 日本語Eラーニング
国語・作文教室

随時生徒を募集中。オンライン
ですのでフィリピン各地はもちろん、
海外からでもご参加いただけます。

フェイスブック

ウェブサイト



Marites, Marisa?

マリテス、マリサ?

フィリピン語 アレ・ゴ

GOSSIP



みなさん、こんにちは。Kumusta kayo? 今年の5月、統一選挙後の12日に定例テレビ会見でドゥテルテ大統領は「うわさ話が聞きたければ、たくさん(ネタ)がある。いろんなのがな。今のフィリピンはマリテス共和国だから。(This is a republic of Marites na ngayon eh.)」と発言しました。いったいどういう意図の発言か、わかりますか?

今のフィリピンは……

実はフィリピンで最近流行しているのが、Marites(マリテス)とかMarisa(マリサ)等、Mariで始まる女性の名前です。フィリピンではMariで始まる名前が非常に多くありますが、これらが2020年ごろから特別な意味で使われるようになり、TikTokなどのSNSを通して拡がりました。

Marites (マリテス)は“Mare, ito ang latest.”(マーレ、最新情報はこれよ)を省略したもの。Mare(マーレ)というのは親しい女友達に対する呼称です。つまり「最新情報はこれよ」と、うわさしたがる人のことだそうです。フィリピン語でうわさ好きの人のことはtsismosa(チスモーサ)といいます。が、「マリテス」を始めMari…で始まる女性の名前が「チスモーサ」「うわさ好き」あるいは「うわさ話をする人」という意味で使われているわけです。つまりドゥテルテ大統領の発言は「今のフィリピンはうわさ好き共和国だ」という意味だったのです。

マリテスの「仲間たち」と言われる、Marisa(マリサ)は“Mare, isa pa.”(マーレ、もう一つあるよ)から。こちらはう

わさ話にさらに尾ひれを付けて拡げる人のこと。Marina(マリナ)は“Mare, ano na?”(マーレ、どうなった?) Maricon(マリコン)は“Mare, confirmed.”(マーレ、うわさの通りよ)。Marinela(マリネラ)は“Mare, anong sabi nila?”(皆はなんて言ってた?)となるのだそうですが、そのままだとMarenilaのはずですよ。フィリピン語ではこのようにiとeが入れ替わる現象がよくおきます。また、うわさ話をするだけでなくSNSに「投稿しなさいよ」と言うタイプのチスモーサはMariposa(マリポーサ)と呼ぶそうです。その意味は“Mare, post mo na!”(マーレ、投稿してよ!)

うわさ好きの男性

さて、ドゥテルテ大統領曰く「みんなうわさ話をしている。男も女も。昔は女だけだったけど、昔は女だけがうわさ好きだったのかどうかはともかく、うわさ好きの男性(チスモーソ)についてもマリテスに対応する呼び名があります。若い男性に対してはTol(トル)という呼び名がよく使われますが、Tolits(トリッツ)は“Tol, ito ang latest.”(トル、これが最新情報だよ)の略だとか。また、Antonio(アントニオ)は“Ano, Tol, kita 'nyo?”(ほら、トル、見てみろよ)、John(ジョン)は“Nakita ko sila d'yan!”(あの人たちをそこで見かけたよ)、つまり「そこで」という意味のd'yan(ジャン)と名前のJohnをかけているわけです。

うわさ好きの皆さん

テレビのニュースや、SNSで

もインターネット・ミーム(ネタ画像)として拡散されている「マリテス」と「仲間たち」ですが、調べてみると一般の人たちが実際に使っているのはマリテスとトリッツくらいでそれ以外はあまり出てきません。“mga Marites”(そのうわさ好きの皆さん)と複数で使われる場合もあれば、「うわさをする」という意味の動詞にもなります。例えば、5月の選挙の直前には選挙管理委員会のガルシア委員長が“Yong mga boboto, wag mag-loiter pa. Mag-“Mamarites” pa kasi ang iba.”「投票する人はウロウロしないでください。マリテスする(うわさ話をする)人までいるから」と選挙後のうわさ話について注意喚起をしていました。

フィリピンの選挙もデマや誤情報による影響が少なからずありました。不確かな情報がまるで感染症のように大量に拡散し、社会的影響を及ぼすことを「インフォデミック」(英: infodemic)と言いますが、フィリピンに限らず、根拠のない噂話はとかく広がりやすいものです。間違った情報や他人を傷つけるようなうわさを拡散しないように気をつけたいものですね。

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@
Filipino Trivia



マニラで直撃 一問一答

フィリピン在留邦人、フィリピンと日本を拠点に活動する人に聞く25の質問

Q1 フィリピンに来た年は？

2016年4月。当時は大統領選挙キャンペーンの真っ最中。来たばかりで大統領選のことは全く知りませんでしたが、ドウテルテ大統領候補グッズをたくさんもらったのを覚えています。

Q2 今住んでいるのは？

今はマカティのコンドミニウムに「仮住まい」。フィリピンに来た当初はケソン市に住んだ後、マニラ市トンドのローカル色が強いバランガイへ。15人家族の大家さんとコロナ禍前まで3年半住んでいました。

Q3 フィリピンに来た理由は？

吉本興業の日本のエンターテインメントをアジアに広げるための「アジア住みます芸人」に応募し、約100人の中から選ばれました。

実は最初カンボジアに行くと言われていて、クメール語や歴史を勉強して、社内選考に臨んでいたんです。ところが、カンボジアは行き先としてなくなり、フィリピンに来ることになった次第です。私にとってはフィリピンが初の海外で、そのまま住むことになりました。

Q4 フィリピンの「こういうところが好き」

フィリピン人の人柄がシンプルというか、本音と建前がなく、好き嫌いがはっきりしているところ。こうしたフィリピン人と付き合う方が自分には向いていると感じます。

Q5 フィリピンでうれしかったことは？

フィリピンのスタンダップ・コメディの黎明期に立ち会えたことです。フィリピンでは一般にステージでのコメディ=女装した芸人などによるコメディショーというイメージがあります。しかし、スタンダップ・コメディグループ「コメディ・マニラ」と一緒に活動する中で、だんだんスタンダップ・コメディが認知されてきていると実感しています。

コメディの世界にはピラミッド型の序列があって、上位のヘッドライナー、その下にフューチャーコメディアン、そして一番下が前座で無給のオープンマイクと呼ばれます。以前、オープンマイクとして出演予定だった時、フューチャーコメディアンが1人が来なくて、急遽代理で出たことがありました。すると出演後、思いがけずギャラをもらえたんです。あの時はうれしかったですね。

Q6 フィリピン暮らしで困ったことは？

オンラインでコメディを発信していたところ、当時住んでいたトンドの家ではスマホが熱を持って、よくネットがダウンしました。スマホを冷蔵庫で冷やしながらかやっていたんですが、オンラインには不向きな環境ということで、結局トンドの家から出ることにしました。

Q7 趣味や休日の過ごし方は？

酒を飲む。マラテのKTVに行く。カジノに行く。

Q8 今凝っていることは？

ギャンブル、カジノのルーレット、ポーカー。少しずつ賭けて、だんだん熱くなるタイプ。今はセルフ出禁(自粛)しています。

Q9 フィリピンでお気に入りの場所？

マニラのトンド、マラテ、そしてバギオですね。

Q10 フィリピン国内で行きたいところは？

ビコールでマヨン火山を見てみたい。

レイテ、日本兵の小野田寛郎さんが終戦後も29年間潜伏していたルパン島、コレヒドール島で歴史ツアーをしてみたい。

Q11 これまで行ったことがある国は？

フィリピンのほかには、タイに行ったことがあります。現地でスタンダップ・コメディを演じる機会があったのですが、観客は意外にも90%欧米人で驚きました。

Q12 これまで行ったお気に入りの都市は？
タイのバンコク

Q13 次に海外旅行で行きたい国（都市）とその理由は？

マレーシア：東南アジアの中で、クアラルンプールはスタンダップコメディがすごく盛んな都市として知られています。

ドバイなど中東：現地在住のフィリピン人向けにスタンダップ・コメディを披露したい。

Q14 コロナ禍が終息したら、何をしたい？
マニラでお世話になっているフィリピン人のコメディアンを日本へ連れて行って、イベントに出演したいですね。

Q15 果てしなく食べたい好物は？
かつ丼、カレー……海の家にあるようなメニューが好きなんです。

Q16 好きな酒は？
ビールのレッドホース。ローカルブランデーのエンペラドールも飲みます。

Q17 尊敬する有名人は？
桂枝雀、笑福亭鶴瓶、大谷翔平

Q18 好きなスポーツは？
野球。中日ドラゴンズファンが集まる昇竜会にも入っています。

Q19 好きな本は？
自著『フィリピンまるごと四コマ漫画 おもしろ四コマ100連発』！

昔は東野圭吾など話題の作品を読みましたが、今はほとんど読まなくなりました。

Q20 好きな音楽は？
長渕剛、徳永英明やサザンオールスターズの歌をタガログ語でカバーしたテッド伊藤

Q21 好きな映画や演劇は？
『魔女の宅急便』『耳をすませば』『パッチ・アダムス』

Q22 絶対無理なものは？
狭いところ。閉所恐怖症気味かも。

Q23 特技やプチ自慢は？
フィリピン系米国人の超有名スタンダップ・コメディアン、ジョコイ (Jo Koy) のマニラ公演で1万人の観衆を前に、前座を務めたこと。MOAアリーナのステージで演じた日本人は、ロックバンドのワンオクロックと私くらい？

Q24 今、ほしいものは？
カジノで100%勝つ方法。

Q25 5年後はどこで何をしていたい？
フィリピンで劇場をつくりたいです。アジア住みます芸人の任期はないので、今後もずーっとフィリピンに住み続けます。

ほりっこし/ 堀越 祐樹 さん
Horikoshi Yuki

1987年生まれ。埼玉県出身。NSC吉本総合芸能学院東京校12期生（同期に渡辺直美、ジャングルポケットなど）。コンビ活動を経てピン芸人となり、アジア住みます芸人として来比。「HPN 3（ハボン3）」および地元のスタンダップ・コメディグループ「コメディ・マニラ」で活躍中。



Ako si YUKI
galing sa Japan!!



アジア住みます
芸人による勝手に
asean会議



コーヒーの裏側に 秘められたストーリー

バギオ市の環境NGOコーディネリア・グリーン・ネットワーク（CGN）でのインターンシップの一環として、5月中旬、マウンテン州タジャンへ植林プロジェクトのモニタリングに行きました。

今回のモニタリングでは、18軒のコーヒー農家を訪問し、コーヒーの苗木の育成や、手入れがしっかり行われているかなどを視察し、CGNのフォレスター（森林管理専門官の国家資格）の専門家が、改善点を指導しました。そして、私は農家が抱える課題について、聞き取り調査を行いました。

労苦から生まれるコーヒー

コーヒー農家にインタビューしてわかったことは、コーヒー栽培はとても手間がかかるということです。

まず農地に無数に生える雑草を家族で、あるいは人を雇って取り除くことから始まり、今にも滑り落ちそうな急勾配な森の中を重いコーヒーの苗木を肩に背負って運びます。栽培地の広

さによって、植える苗木は90本～1000本。そして乾季には週2日は川から汲んできた水を山まで自力で運んで、コーヒーの木1本1本に水をやります。そのために川から山まで何百往復もしなくてはなりません。さらに、コーヒーの木の周りに生えた雑草を手作業で除草する作業もあります。コーヒーの木を植えてから約3年後にコーヒーチェリーが実り、手摘みで収穫した後にも、果皮の除去→発酵→洗浄→乾燥→脱穀→欠点豆の選別といった多くの工程が待っています。これらを経て、ようやく販売する生豆の状態になるのです。

コーディリエラ山岳地方では、ほとんどの農家がこの工程を全て手作業で行っており、あまりに過酷な重労働のためコーヒー栽培を諦めてしまう農家もいます。今年初収穫を迎えるタジャンのある農家は、「コーヒーチェリーを収穫後、どのように加工すればいいかわからない」「そもそも自分の育てたコーヒーを誰か買ってくれるのか」などと不安を抱いていました。

エシカルなコーヒーとは？

今回のモニタリングで、環境を保全する生産方法、かつコーヒー農家が栽培を継続できるシステムを通じて調達された「エシカルなコーヒー」が必要だと考えさせられました。エシカル（Ethical）とは、日本語に直訳すると「倫理的な」という意味です。

私が考えるエシカルなコーヒーとは、環境面と経済面に配慮されたコーヒーです。次の世代に豊かな自然を受け継ぐために持続可能な方法で環境に配慮して作られたコーヒーであること。経済的に弱い立場のコーヒー農家から、労働価値に見合った価格でコーヒー豆を調達すること。これらを実現することで、農家は経済的に豊かになり、森林を破壊してまで農作物を作る必要がなく、子どもの教育に投資するなど、先住民の生活水準を向上させることができます。環境面、経済面から現在のコーヒー農家が置かれている状況を抜本的に解決する



（左）現在 CGN のプロジェクトによって栽培されているコーヒーの木。今年初めて実をつけたコーヒーの木は2年前に植えられた。（右）最後は一粒ずつ欠点豆を選別してから生豆として販売（写真はトゥブライの農家）



タジャンのコーヒー農家にインタビューをしている様子。



アグロフォレストリーによるコーヒーは森林の中で栽培されている。

ことができれば、生産者から卸売業者、コーヒーを楽しむ消費者にいたるまで、コーヒーに関わる全ての人が幸せになるコーヒーを作ることができると思います。

皆さんが日頃、飲まれているコーヒーには、農家が汗水流して作った裏側のストーリーがあります。安いコーヒーは、農家をはじめ、誰かが経済的に犠牲になったり、大量生産するために森林が破壊されたりして調達されたコーヒーかもしれません

ん。安ければ良いとは限りません。エシカルなコーヒーこそ重

要だと思います。皆さんにとってのエシカルとは何でしょうか？

古瀬 貴一 環境NGOコーディネエラ・グリーン・ネットワークインターン。金沢大学4年生。文部科学省主催「トビタテ！留学JAPAN」日本代表プログラム14期生。

facebook.com/
kiichi.furuse.7/



https://www.
instagram.com/
kiichi.furuse/



コーディネエラ・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)



日本のテレビなら信頼と実績のTENSOTV



64ch

安定!

安心!

安価!

1800
PHP/月~



EMAIL: ph@myslingtv.com

Webページへ

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



まにら新聞デジタル版

いつでもどこでも「まにら新聞」を



まにら新聞がデジタル新聞に…。「まにら新聞デジタル版」(有料サービス)では毎朝午前4時に配信されるまにら新聞の全紙面を、いつでもどこからでもタブレット端末やスマートフォン、パソコンで手軽に読むことができます。画面は紙面より小さいですが、閲覧ソフトを使って簡単に文字を拡大することもでき、興味ある記事はそのままPDF版や画像でのスク랩保存も可能です。月間データベース会員(右に会員種別のリスト)になられますと当日を含む過去1カ月間の紙面をまとめて読みできたり、あらかじめデータを読み込んで(ダウンロードして)おきますと通信環境がないところでも閲覧ができたりと、デジタル版ならではの機能が充実しています。

学生・語学留学生および教職員の方に 割引でご提供いたします。

学生・語学留学生および教職員の方を対象に、表示額の20%を割引した額にて提供いたします。(IDの提示が必要になります。)お申し込みは、Web購読お申し込み欄下の学生割引にチェック(☑)を入れて送信してください。

料金について

有料購読は月額 700Pesos から

会員種別	料金	記事	PDF版
当日会員	700 pesos/月	当日配信記事の閲覧	×
月間DB会員	1,200 pesos/月	当日配信記事と過去1カ月分の全記事の閲覧	○
年間DB会員	4,500 pesos/月	当日配信記事と過去1年分の全記事の閲覧	○
マスター会員	13,000 pesos/月	当日配信記事と全データベース(1998年から)の全記事の閲覧	○
チケット会員	1,000 円/10 枚	全記事からお好きな記事 10 本	×

お支払い方法

お支払い方法はクレジットカードと銀行振込があります。

【クレジットカード】

月額会員は、クレジットカードを通じて料金が毎月自動で課金されます。チケットはその都度購入してください。VISA、MasterCard、JCBがご利用できます。

【銀行振込】

6カ月／1年分の前払いで、料金は日本、またはフィリピンでの指定口座にお振り込み頂きます。

※ペソ建ては銀行振込の場合の料金となります。カード利用時の引き落としは円建てで行われます。※マスター会員のPDF版閲覧については、現在から過去5年前までが対象となります。※チケット購読の有効期限は購入日から6カ月間です。期限を過ぎると未使用チケットは無効となります。



QRコードからも
お申し込みができます。

お申し込みの詳細は「会員登録」まで <https://www.manila-shimbun.com>

ネグロス島温泉紀行

この記事を書いている5月末現在、療養のため4週間、ネグロス島バコロドに滞在しています。セブ在住15年といってもマニラ以外の都市は訪れたことがなく、今回は体調が悪いながらもワクワクして30分のフライトでバコロドにきました。

滞在3日目、友人に誘われて日帰りでマンブカル温泉リゾートを訪ねました。雨が降ったり止んだりと天気が悪く、最初はあまり乗り気ではなかったのですが、雲間に見え隠れする雄大なカンラオン火山の裾野、どこまでも続くネグロス名物サトウキビ畑の中を約1時間ドライブして目的地に到着しました。

バコロド方面を振り返れば海を望む山の中腹、うっそうとしたジャングルに囲まれています。戦前、日本人が開発したとのことで、漢字で美川温泉と書かれた看板と日本から持ってきた石燈籠が置かれた露天風呂と温泉プールがあります。もちろん前者を選びました。石を積んだ滝口から温泉が流れ込み、弱いながらも硫黄臭を帯びた湯気が立ち上っています。やや白濁し、温度は日本人にはちょうどいい41～42度。隣には岩を食(は)み



ジャングルの中、日本の露天風呂を楽しめる「美川温泉」。

ながら流れる谷川、小雨模様の中、霧が巻いたり、鳥のさえずりが聴こえたり、日本の山中の露天風呂そのもの。更にうれしいのは清潔に管理されていること。友人と2人、貸切状態で1時間ほど湯槽に浸かったり出たりを繰り返して、心身ともに癒されました。湯槽にはあまり執着のない私ですが、3年ぶりに湯に身体を浸しながら日本人としてのア

イデンティティを思い出しました。

リゾートにはこぎれいなロッジなども整備されており、トレッキングもできるとのこと。次回は宿泊しようと友人と話して盛り上がりました。公営のため身分証明やワクチン接種証明が必要など入場手続きがやや面倒で、水着着用ではありますが、料金100ペソで露天風呂を満喫できるのはありがたい限りです。



萬里 BANRI NOODLE HOUSE

sushi bar and japanese restaurant

地元の人に絶大な人気を誇る

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

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



新

新しく買ったスマホに前から使っているSIMのサイズが合わないので、新SIMを購入。さっそくGキャッシュアカウントを新しい電話番号に変更してみると、残高が0ペソになっている! すぐさまヘルプセンターへ連絡。「証拠に残高表示画面のスクショを送れ」と言われ、「そんなんー取ってない」と焦るも、取引後に来るショートメッセージがあったと気づき送る。結局、元の電話番号に戻したらGキャッシュの残高復活。…でもそれでは意味ないではないか。どうもアカウントの紐づけ電話番号は変えられないらしい。結局グローブストアに出向いて、昔から使っているSIMの小さいサイズを作ってもらった。(TOM)

フ

フィリピンに住み始めて1カ月が経過した。価格の安さから家で食事を作る気になれず、外食三昧である。そして、現地に馴染むため、ジョリビーやストリートフードなどフィリピンっぽいものを食べるようにしている。気温35度の中、汗を流しながら歩き回るので、さぞ良い運動にもなっているに違いない。しかし、お腹のぜい肉はまさかの拡大基調。思い返せば、フィリピンの外食には野菜があまり入っていない! ご飯+チキンなど炭水化物のオンパレード。かと言って日本食は高価……。当面は安くてヘルシーなフィリピン料理を探しながら、ビタミン剤を摂取する結論に達した。(沼)

フ

フィリピンに来てからバギオはずっと行きたかった場所だったので、今月号の取材で仕事とはいえ、たくさん楽しませていただいた。バギオといえばイチゴ。至る所でイチゴ味が目玉商品としてアピールされていた。個人的にはHouse of Yogurtのイチゴのドレッシングがイチオシ! イチゴは大好きなので絶対にバギオで新鮮なものをたくさん安く買って帰ろうと意気込んでいたのに、なんだかんだで気付いたら帰路に…。買うチャンスはたくさんあったのに悲しい…。ということで、バギオのお隣、ラトリニダッドでイチゴ狩りができると聞き、シーズン再開を今から心待ちにしている。(ピンクの馬)

最

近、マニラで英語の影が薄くなってきているような気がする。公共の場での表示は以前は英語だけか、もしくは英語とタガログ語の併記だったのが、近頃はタガログ語だけの表示もある。ひょっとして英語排除政策が進んでいる? フィリピンはアジアの英語大国として語学留学産業が発展しているのに、なんだかもったいない気もするのだが……。しかし、フィリピンで暮らすなら現地の言葉を学ぶに越したことはない。そうわかってはいても、私はタガログ語の勉強を始めては放棄を繰り返し、もうかれこれ6年になる。困ったものだ。(T)



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ざいます。

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



Scan here



WOODEN HORSE STEAKHOUSE
G/F Unit 2&3 Molito Commercial Complex, Alabang Zapote Rd., Muntinlupa City
☎ 02-8659-7522 / 0927-460-2495 ✉ wh_steakhouse@yahoo.com

WOODEN HORSE STEAKHOUSE
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

 



すばる
SUBARU SQUARE
KTV Bar & Restaurant

正午から深夜まで
カラオケルーム(DAM)を備えた
プライベートレストランで
お楽しみください。



営業時間：
レストラン 11:00am～2:00am

Landline (02)8715-8701
mobile +63 956 971 8448
Makati Cinema Square Fernando St.,
Pio Del Pilar Makati



Angel's Remedy Spa
massage therapy

Angel's Remedy Spa は、あなたに
心ゆくまで最高級のサービスをご提供！
他では体験できないリラックス空間を
お楽しみいただけます。

マッサージの種類：
スウェーデン式マッサージ
タイマッサージ
指圧マッサージ
ボディスクラブ
プラスウォッシュ

GLOBE : 09260490806
SMART : 09294266927
VIBER : 09260490806
LINE ID : angelsremedy008
WECHAT ID : angelsremedy008
KAKAOTALK ID : angelsremedy008
FACEBOOK :
Angels Remedy Massage



Online Anime Goods Shop

「アニポリウム」始動。

ANIPORIUM is Born.



Avalon Oath Retail Business Inc.
3rd Floor 928 A. Arnaiz Avenue Makati City Philippines 1223

aniporium@avalonath.com
(63) 91788 - anime