

フィリピン政府観光局認定

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【ナビマニラ】

naviManila

毎月第1日曜日発行

無料

FREE

と自由にお持ち帰りください

September
2022
Vol.93



navimanila.ph.com

3 Days in Puerto Princesa プエルト・プリンセサ

日刊



The Daily MANILA
SHIMBUN

SINCE 1992



*A Declaration of Love,
is steak.*



For table reservations, please call
Tel No. 8892-5852
Mobile No. 0956-135-4213

Like and follow us on



Chesa Bianca
SWISS RESTAURANT

*Celebrate love, in Chesa Bianca
a place for real swiss home-style food*



For reservation please call
Tel No. 8815-1359 / 8892-7524
Mobile No. 0916-2351026

Like and follow us on





ASIAN EYE | VISION CENTER

ドイツのカールザイス製特注レンズを スポーツ用メガネに使用してみませんか？

外の違和感ある光をレンズが吸い込むため、
明るい太陽の下でも透明感ある視力を発揮します。
特にゴルフをされる方、ぜひお試しください。

Visit us at R3 Level, Power Plant Mall,
Rockwell Center, Makati



(02) 7004-9547



(0917) 815-0887

email: ksozaeta@gmail.com 日本語問い合わせ(鈴木)

BAMEX 医療サービス

自宅/ホテル RTPCR検査受付 P4,000のみ

12~24時間の結果を保証
検査結果エクスプレスがご利用可能
日本 | 帰国用のRT-PCR検査、陰性の日本検査証明書発行

自宅/ホテルで抗原検査もご利用可能

他のサービス:
緊急時の救急車、ヘリコプター、医療用固定翼機(飛行機)
レンタルなどの手配

英語-日本語翻訳



09663209115 日本語でお電話ください
bamex.medicalservices@gmail.com



TOKIO MARINE

東京海上日動

キャッシュレス医療サービスを取り扱っております。
医療費をご負担の際は、払い戻しいたします。
海外旅行保険被保険者証をお持ちの方が対象です。

日本に帰国するためのRT-PCR支援
日本 | 帰国用のRT-PCR検査、陰性日本証明書発行(無料)

0917-867-7073

bamorales@velcoasia.com | tokiomarine.oti@gmail.com

24時間サポート・日本語でお電話ください。

TOKIO MARINE OTI PHILS

3Days in Puerto Princesa

プエルト・プリンセサ

- 4 プエルト・プリンセサの基礎知識
- 6 Day1 市内巡り&
カントリーロードトリップ
- 10 Day2 世界遺産&大自然探検
- 14 Day3 アイランドホッピング!
- 16 プエルト・プリンセサの歴史「ベト・ビレ」
- 18 インタビュー「誇りある故郷の魅力を伝えたい」
- 20 プエルト・プリンセサ 旅の役立ち情報
- 23 フィリピン・ワールド
- 24 マニラで直撃一問一答 Q25
- 26 北の町バギオから
- 29 セブ通信
- 30 摩訶ふいりびん
- 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 9月4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。

日本のテレビなら信頼と実績のTENSOTV



64 ch

安定!

安心!

安価!

1800

PHP/月~



EMAIL: ph@myslingtv.com

Webページへ



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



「ナビマニラ」9月号

読者アンケート



「ナビマニラ」9月号 (Vol.93) 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、多国籍料理レストラン「NIU」(SM Aura, BGC) 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。



アンケート回答URL

<https://forms.gle/Yc2NZ3oCS8aeUute9>

アンケート締め切り
2022年9月26日

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

Scan the QR Code to answer the Navi Manila Vol. 93 Readers Survey. Five (5) Lucky winners get NIU Restaurant (SM Aura, BGC) 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.

Entry Closes on
26 September,
2022



3 Days in Puerto Princesa

プエルト・プリンセサ

ナビマニチャンネル
動画「プエルト・プリンセサ
女子3人旅」を
お楽しみください！



フィリピン最後の秘境・パラワン島の州都プエルト・プリンセサ。
「そろそろ本格的なビーチリゾートへ行きたい」「アイランドホッピング
もしたい」「世界遺産も訪れたい」「ちょっとマニラから離れて
のんびりしたい」……そんな思いを一気になえてくれる
プエルト・プリンセサへ、ナビマニ女子3人が行ってきました。
充実の3日間をレポートします！

Palawan — The last frontier of the Philippines. The capital of this
island province is Puerto Princesa City, which offers tourists beautiful
beaches, island hopping, adventures in the magnificent nature and laid
back holiday. Puerto Princesa has it all!

プエルト・プリンセサ の基礎知識

Text & Photos : 深田 莉映 Rie Fukada
Special Thanks to Department of Tourism, City Tourism Office of
Puerto Princesa

※掲載の情報は2022年7月下旬時点の取材に基づいています。

スペイン王妃に由来 伝説も生きる地名

スペイン語で「王妃の港」という意味を持つ
プエルト・プリンセサ。この地名は元々、1864年
にスペインの女王イザベル2世とカディス公フ
ランシスコとの間に生まれた王女アスンシオン
にちなんだ名前だった。しかし、王女が亡くなっ
たため、女王がプエルト・デ・ラ・プリンセサ
(Puerto de la Princesa)に改名。その後、プエル
ト・プリンセサと短縮して呼ばれるようになり、
今に至っている。このほか、その昔、月夜にな
ると王女のような未婚女性が海辺を1人さまよ
い歩き、あるいは海岸で恋人を待つかのように
たたずんでいたことに由来するという説も。

Named after Spanish Princess

Puerto Princesa literally means a port
of princess in Spanish, it was originally

named after Princess Asunción, born in
1864 to Queen Isabella II and her con-
sort, Francisco de Cádiz. But the Queen
changed the name to Puerto de la Princ-
esa after the Princess passed away. Even-
tually, people called the place Puerto
Princesa in a short form. There is also a
legend about the name, which is a prin-
cess-like maiden who was seen walking
around the sea on moonlight nights and
sitting on the beach as if she waited for
her lover.





多文化が共存する 「一番大きい市」

細長いパラワン島の中央に位置するプエルト・プリンセサの面積は約254ヘクタール（東京都は約219ヘクタール）あり、フィリピンで最大の面積を持つ市とされる。その大部分は森林に覆われ、約1.8パーセントの居住地域に人口約30万7000人が住む（フィリピン統計局/2020年）。フィリピン国内および海外からの移住者の増加により、多文化が共生する都市でもある。主な言語として、クユノン語、タガログ語、英語のほか、ビサヤ語の方言であるセブアノ語、ヒリガイノン語などが使われている。

A Big Melting Pot

Located in the center of Palawan Island, Puerto Princesa is believed to be the largest city in the Philippines with about 254 hectares of land. Most of the land is covered with forests, and about 307,000 residents live in 1.8 percent of the city area. Puerto Princesa is a city consisting of people with diverse ethnic backgrounds migrating from other regions of the Philippines and overseas. Apart from the local language Cuyunon, Tagalog, English and dialects of Visayas are spoken.

大自然に触れる。 歴史を学ぶ

都市でありながら、少し足を延ばせば手つかずの自然が残るプエルト・プリンセサ。フィリピンにある9つのユネスコ世界遺産の一つである地下河川国立公園をはじめ、マングローブの森、鍾乳洞、アイランドホッピングなど、雄大な自然とのふれあいが最大の魅力だ。また、多くの日本人は知らないであろう第二次世界大戦時の事件や、ベトナム戦争とプエルト・プリンセサとのかかわりを伝えるスポットもある。訪れて、歴史についても学んでみたい。

Discover Nature and History

Puerto Princesa is a highly urbanized city with rich pristine nature. Visitors enjoy stunning views of the Underground River, which is a UNESCO World heritage site in the Philippines, mangrove forests, and caves to name a few. Puerto Princesa is also a historic site where we learn the tragic events during WW2 and the relationship between Puerto Princesa and Vietnam.





Day 1

市内巡り&カントリー
ロードトリップ

Exploring Attractions in the City

飛行機で無事「フィリピン最後の秘境」パラワン島、プエルト・プリンセサに到着。ホテルのチェックインを済ませて荷物を置き、身軽になったらまずは市内巡りへ！

マニラでは見られないユニークな伝統文化やこの地の歴史に触れながら、見どころは午後からでも十分回りきることができるのもうれしい。移動中は、どこまでも続く1本道をザ・ロードトリップ。のんびりした景色と空気を楽しみながら、テンポよく回ってこう！

Touching down in Puerto Princesa in the Philippines' last frontier Palawan, let the city tour begin! A laid back straight country road takes you to fascinating tourist spots. You can visit the city's major attractions in half a day after checking in at the hotel.

パラワン固有の動物を展示

Palawan Butterfly Eco Garden

固有種パラワン・コクジャクやビントロング（クマネコ）をはじめ、ナナフシやワニの卵、サソリなどユニークな展示を楽しめる。その生態などを地元民に伝え、野生の生き物をむやみに殺さないよう啓蒙活動も行っている。ガーデンでは生命の神秘を感じる蝶の交尾シーンが見られることも。ガイドによると「フィリピンでもパラワン島にしかない固有種が多い。もともとこの島はフィリピンの一部ではなく別の大陸から切り離されてできたのでは」とのこと。土産店では、パラワン族の手工芸品や、世界最高級ともいわれるジャコウネコのフンから採った特産シベットコーヒーを購入できる。

Butterfly Eco Garden showcases Palawan native animals such as Palawan peacock and binturong bear cat other than beautiful butterflies.



プエルト・プリンセサ市のロゴはパラワン・コクジャク。66枚の羽根が66のバラングイ（最小行政区）を表す。

In the crest of Puerto Princesa City, the picture of Palawan peacock's 66 feathers symbolize 66 barangays of Puerto Princesa.

しっぽに毒針を持つサソリ。

A scorpion with a venomous stinger in its tail.

暑さに溶けていた無邪気なビントロング。親が猟師に殺されてしまい、地元民が保護。野生動物を守るよう注意喚起している。

A binturong seems limp from heat. It is an orphan since parents were killed by a hunter. Butterfly Eco Garden educates people to conserve wildlife.



原住民の暮らしを再現

Tribal Village

バタフライ・エコ・ガーデンに隣接するトライバル・ビレッジ。4000年以上の歴史を持つとされるパラワン島の原住民「パラワン族」の生活を再現。約200km離れた山奥に住んでいるが、数十人が数週間～数カ月単位で山から下りてきて実際にビレッジで生活している。血清がない猛毒が塗られ、大型動物も数分で死に至るという狩猟の吹き矢や火起こし、楽器演奏など、通訳を通して実演を交えながら紹介してもらえる。

Located next to Butterfly Eco Garden, Tribal Village shows the life of Palaw'an tribe, an indigenous people of Palawan island, including music performance and demonstration of blowgun.

Interview

パラワン族の 伝統を継承する覚悟

A Commitment to Palaw'an Tradition

2代目オーナー：ロイ・ロドリゲスさん
Mr. Roy Rodriguez, owner of The
Tribal Village

クヌノン族の父、ローディング・ロドリゲスが政府事業でプエルト・プリンセサに派遣された際、パラワン族と多くの時間を過ごしていました。その中で彼らの野性的でシンプルな生活と文化に魅了され、11年の年月をかけて関係を築き、1974年に父が、2016年に2代目の私が、フィリピンの儀式「血の盟約(ブラッド・コンパクト)」により友情や兄弟愛を超えた関係を誓っ



2代目オーナーのロイ・ロドリゲスさん(中央)。ツアー終了後はパラワン族の人たちと一緒に写真を撮ったり交流したりできる。「夢は敷地内で育てているカカオでパラワン族のチョコレートブランドを作ること」。

Mr. Roy Rodriguez, owner of The Tribal Village (center). After the Tribal Village tour, visitors can take photographs with Palaw'an people. "My dream is to create Palaw'an Chocolate Brand with cacao grown here."



儀式に欠かせない楽器演奏。曲の多くが自然にまつわるもので、楽器にはバームの木が使われる。民族の踊りは結婚式や豊作儀式の際に行う崇高で聖なるものであり、人前で披露はしないとのこと。

Music is played in rituals. Tribal dance is considered sacred so that it is not performed in public for entertainment.



綿とメタルを使って火を起こす。

Set fire using cotton, metal, and other materials.

たのです。

このビレッジの目的は、地元の人々や観光客にパラワン族を広く知ってもらうこと、そして、パラワン族の若い世代にこの素晴らしい文化や生き方を継承すること。また、お腹が空いては何もできないので、伝統手工芸品の販売など、より持続可能なビジネスを学ぶ機会も提供しています。

コロナ禍でしばらくビレッジを閉鎖していましたが、パラワン族のコミュニティに薬や生活必需品を届けるなど、できる限りのサポートをしてきました。血の盟約は、何世代にもわたり、尊敬の念を持ってパラワン族を守るために尽くす覚悟の証明でもあります。

My father was Cuyunon, an indigenous tribe of Palawan and the founder of Tribal Village. He was fascinated by the primitive lifestyle of Palaw'an tribe and lived with them in Puerto Princesa. After spending 11 years with Palaw'an tribe community, he made a blood compact to swear a solid relationship with them in 1974 and I also did the same in 2016 as the second generation of the Tribal Village owner.

The Tribal Village strives for accomplishing our goals; showcasing Palaw'an's culture to local residents and tourists, handing down the tradition to young generations and providing young Palaw'an people with the opportunities to learn sustainable business such as selling handicraft works.

While we closed the village because of the pandemic, I delivered food and medication to Palaw'an tribe community based on the blood compact. It is my commitment to protect Palaw'an tribe with respect for generations.

戦中の惨劇を伝える記念碑

Plaza Cuartel

海が見える広場プラザ・カルテルにひっそりとたたずむのは、第二次世界大戦中の1944年12月14日、日本軍が150人の米兵捕虜にガソリンをかけて焼殺を図った虐殺事件の追悼記念碑（写真右下）。犠牲となった米兵と、その場からの逃走に成功した11人の米兵の名前が刻まれている。ここから4キロほど離れた場所にはパラワン州特別大隊第二次世界大戦博物館もある。教科書では学べない歴史の現場へ、ぜひ足を運んでみてほしい。

At Plaza Cuartel, there is a monument (right) to remind of the atrocity that the Japanese soldiers burned 139 American POWs to death in WW2, which is called "Palawan Massacre".



穏やかで比較的静かな場所のため、暗い歴史とは裏腹に、地元では定番のカップルススポットだとか。

Plaza Cuartel is so quiet and peaceful that it is a popular dating spot among local couples despite its dark history.



プラザ・カルテルの入り口。Entrance of Plaza Cuartel



塀のない刑務所？

Iwahig Prison

広大な草原が広がるリサール通り沿いに現れるのが、一見衝撃を隠せないユニークな観光スポット、イワヒグ刑務所。「塀のない刑務所」と呼ばれ、一般公開されている。敷地は約4万5000ヘクタール。受刑者と交流ができる場所で、緊張感はあるものの興味を惹かれる。農業従事や適性に基づいた職業訓練、コミュニティ形成による受刑者の更生が目的とされる。量刑により

家族と一緒に住んでいる受刑者や、社会復帰が厳しく刑期を終えても出所しない受刑者がいるというから驚く。受刑者が作った手工芸品などをお土産に購入することも可。（7月下旬現在、コロナ禍のため入場不可）

This unique prison has no walls and is open to public visitors. The prisoners take vocational training and some even live with family as a part of reform programs. Handicrafts made by inmates are available at a souvenir shop. (As of late July 2022, Iwahig Prison is not open to public visitors due to the pandemic.)



海辺に建つ市内最古の大聖堂

Immaculate Conception Cathedral

プラザ・カルテルの向かいにそびえ立つのが、プエルト・プリンセサ最古のイマキュレート・コンセプション大聖堂。スペイン統治時代の1872年、スペイン人がこの地に到着した6日後に初めてミサが行われた場所に建てられた。第二次世界大戦中に被害を受け、1961年に現在の姿に。フィリピンでは珍しいネオ・ゴシック様式で、その真っ白で厳かな外観は海辺で異彩を放つ存在。

Puerto Princesa's oldest cathedral was built where the first mass was held in 1872, on the sixth day after the Spanish settled in the area. The magnificent white neo gothic style cathedral was destroyed during WW2 and rebuilt in 1961.



ベイウォークで散歩 & 外食を

Baywalk

海沿いにヤシの木、南国感あふれるベイウォーク。1日の終わり、夕方からここをのんびりと、やわらかい潮風を浴びながら散歩して、夕飯を食べてからホテルに帰るのがおすすめ。新鮮な魚介類を楽しめる店に韓国料理店、王道のフィリピン料理店まで種類は豊富にそろっている。ローカル屋台もたくさん並んでおり、観光客だけでなく地元の人たちでも賑わっている。物売りが多いので意思表示ははっきりと。貴重品の管理には注意。

Baywalk is the perfect place for strolling and hanging out at the end of a hectic day. A wide variety of restaurants and food stalls attract locals as well as tourists. Fresh and succulent seafood is a must-try!



ベイウォークにあるレストラン「Zaro」のシーフードカレー (P400)。ナイロンの手袋をはめ、手づかみで新鮮な魚介類を豪快に食べる。3〜4人でのシェアに最適なボリューム。Seafood Curry (P400 for 3-4 pax) at Zaro restaurant on Baywalk



Day 2

世界遺産＆
大自然体験！

Adventure into the Nature

2日目はプエルト・プリンセサ市内から少し離れ、雄大な自然の神秘に触れるツアーへ。出発ポートで登録を済ませたら、動きやすく汚れても良い服装とストラップ付きのサンダル、冒険心を胸に、いざ自然探検へ出発！

Day 2 is a majestic nature tour. Register yourself at the departure port, dress with easy-to-move clothes, bring an adventurous spirit. And....you are ready to go on an adventure!



(上) ホンダベイ・ワーフサービスロードの港でIDを提示し、名前を登録してボートを借りる。地下河川国立公園の入場料1人 P500をここで支払う。

Registration at the port and pay admission to the Underground River National Park P500 each.

(下) ボートの乗り場。ここから地下河川国立公園のあるエリアまで行く。Boat departure area.



地下河川国立公園に着いたら、環境税1人 P100とオーディオガイド機器代1人 P80を支払う。Environmental Fee P100 and audio guide P80 are payable after arriving at the Underground River National Park.





世界遺産の洞窟探検

Underground River

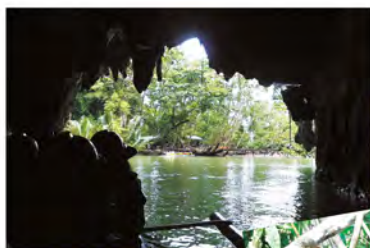
太古からの時を経て自然の力で生み出されたセントポール山の鍾乳洞。地下河川は全長8.2kmあるが、実際に入って行けるのは1kmほど。1999年にユネスコ世界自然遺産に登録され、2012年には新・世界七不思議自然版にも選出された。有名観光スポットとはいえ、人の手を加えないためライトの設置はなく、その暗闇がよりミステリアスな魅力を引き立てている。コウモリの鳴き声や水の滴る音、ひんやりした風など、感覚を研ぎ澄まして、いまだ謎多き自然の息遣いを感じてほしい。

The cave created by nature has an 8.2km long underground river. Only the first 1km is open to the public. It is registered as a UNESCO World Natural Heritage site and chosen as New 7 Wonders of Nature. The darkness with no artificial light, the sound bats make and the coolness of drops and wind surely make you feel the mysterious power of nature.



洞窟内に生息するコウモリは約4万匹。数が多すぎてピンとこないが、ヘルメットを被るのはコウモリの排泄物から頭を守るため。洞窟内のどこか香ばしいにおいの正体は・・・。

Make sure to wear your helmet to protect yourself from the excrement of 40,000 bats. You can smell the cave's roasty smell that comes from....



猿の出没に注意！
Be aware of
monkeys.

オーディオガイド付きで日本語版もある。ガイドが照らす光を頼りに説明を聞きながら楽しめる。
A Japanese audio guide is available.





2021年12月の台風オデットの影響で倒れてしまったマングローブも多いという。
Many mangroves have fallen due to Typhoon Odette.

マングローブの生命力に驚く

Mangrove Paddle Boat Tour

緑豊かなマングローブ林には8種類のマングローブが植えられており、中には樹齢数百年のものも。水面から浮いて一定の高さで絡まり合う根からは、静かで強い生命力を感じる。手漕ぎボートで川を進みながら、マングローブの生態や役割、環境についてガイドが丁寧に教えてくれる。植林活動に参加できるコースもある。蚊が多いので虫除け対策万全で臨みたい。パドルボートツアー1人P350。

There are eight different species of mangrove trees in the forest. Enjoy a boat trip into the mangrove jungle with a tour guide. Be sure to bring a mosquito repellent. Paddle Boat Tour P350/ 1pax



死んだマングローブの木にのみ生息する「タミロク」。フナクイムシの一種で、虫ではなく貝の仲間。一見グロテスクだが牡蠣のような味で、地元では酢をつけて食べるらしい。Tamilok, a kind of shellfish, only inhabits the dead mangrove. It is edible with vinegar and apparently tastes like an oyster.



Cacaoyan Forest Park Restaurant

(バイキング式の食事1人P350 Buffet dining P350)

山の中で深呼吸しながら定番のフィリピン料理を楽しめるローカルレストラン。タミロクも別途注文可。店内はカラフルなアート作品でいっぱい。お土産屋さんも併設。

Filipino food restaurant with a souvenir shop located in the mountains. The interior is decorated with a lot of colorful artworks. You can try a 'local delicacy' Tamilok shipworm here.

Sitio Sabang, Bgy. Cabayugan, Puerto Princesa City, 5300 Palawan

マングローブ林でしか見られないヘビ。他の動物が見られるかは運次第！

A snake found only in the mangrove forest. If you see other animals, lucky you!





通れるの!?という岩の隙間ばかり。洞窟内は滑りやすいので注意。荷物は入口で預けて身軽に行くべし。
Beware of the slippery ground.



450m約40秒のジップライン。スタッフも生命を懸ける覚悟はOK?とあおってくるが、アトレナリン全開で充分爽快!座った姿勢はP250、写真のスーパーマンはP350。洞窟内の来た道を戻ることも可。

Dare you zipline? Try an exciting 450m long and 45 seconds daredevil challenge in the air. P250 for seating position, P350 for superman.



入場料 1人 P300 Admission P300 / 1pax

鍾乳洞の中を冒険

Ugong Rock Adventures

Ugongとはタガログ語で「響く」の意味。岩の間で声が響くからと思いきや、岩を叩くと音が響くことから名付けられたそう。2300万年の歴史を持つ、石灰岩が雨や地下水で浸食されてできた高さ約50mのカルスト地形の鍾乳洞内を登っていく。ガイドがアシストしてくれるものの、甘く考えていると大変。ロックライミングさながらのところもあり、スリル満点!帰りは静かな山の間で絶叫を響かせながら一気に降りるジップラインにぜひ挑戦してみてください!

It was named Ugong Rock as the sound echoes (ugong) if you knock. With 23 million years of history, the 50m height karst mountain landscape tests your rock climbing skills. Once you pass the test, the privilege of the thrilling zipline from the top will be given. Do not hesitate and just scream in the quiet mountain!



頂上からの景色。デッキの看板、"I survived"の文字がすべてを物語っている。
"I survived"... you realize everything when reaching the top.



Be an Island Hopper !

3日目はアイランドリゾートならではの醍醐味、お待ちかねのホンダベイ・アイランドホッピング！「ホンダ」は日本語ではなく、スペイン語で「深い」の意味。青い空に真っ白な入道雲、さんさんと降り注ぐ太陽に透き通る海。海水浴もよし、ビーチでくつろぐもよし。これぞ絵にかいたような南国パラダイス、ひたすらのんびり「何もしない喜び」を満喫しよう！

Honda Bay Island hopping is definitely the highlight of our trip ! The name Honda is not Japanese but means 'deep' in Spanish. Bright sunshine in the blue sky and crystal clear waters await you. Indulge yourself in sunbathing and the sweetness of doing nothing. The suntan will fade on your body, but the memories will last forever in your mind.

ヒトデがいっぱいの島

Starfish Island

島の名前の由来はヒトデがたくさん生息しているからだろう。そのまま。写真は「チョコレートチップスター」。

There are a lot of starfishes on this island so that the island is called Starfish Island ! The starfish shown in the photo is called Chocolate Chip Star.



素敵なトリックアートで写真が撮れる！
Take some trick art photos!



この島で見逃せないのは、魚や大きなエビ、ウニ、サザエなど新鮮な魚介類を豪快に焼いたBBQ！

Big and fresh seafood BBQ is too good to miss!



アイランドホッピングの登録やボートの申し込みは、Day 2の地下河川国立公園の登録と同じ場所。各島の入島料は現地で支払う。今回はコロナ禍

のため料金は安かったが、ボートの燃料の高騰などでも変動することがあるので、現地で要確認。ホンダベイには13の島があり、うち4つが一般に開放されているが、コロナ禍の影響で7月下旬時点で回れたのは3つの島のみ。

When going on the Honda Bay island hopping, you can register and book a boat at the same reception as the Underground River. Admission fee is payable on each island you visit. There are 13 islands in the Honda Bay and four of them are open to visitors.

Starfish Island / P50, Luli Island / P75, Cowrie Island / P100 6人乗りボート/P1100

潮で姿が変わる島

Luli Island

ルリ (Luli) という名前は、タガログ語 "Lulubog, Lilitaw (水に現れたり消えたりする)" に由来。潮の満ち引きで島の形が変わる。3つの島で一番小さい。

Among three islands, this is the smallest one. The name comes from a Tagalog word "Lulubog, Lilitaw" as it changes its shape with the ebb and flow of the tide.



潮が引いて現れた場所。
Some areas showed up on the ebb tide.



首都圏で日常生活を送っている時とは全く違うゆったりとした時間が流れている。
You feel time is passing by more slowly here than hustle bustle Manila.

泳ぐならこの島！

Cowrie Island

3つの島の中で海水浴に最も適しているカウリー島。水温もちょうどよく、透明度抜群。浅瀬に座ってゆったり波に身を任せたり、海辺でカクテルを片手に景色を眺めたりするだけでも十分。

With a comfortable water temperature and clean water, Cowrie Island is the most suitable for swimming among the three islands.



バナナリーフにご飯とおかずが盛られたブードルファイトスタイルのランチ (P300) を楽しめる。景色も相まってどれも本当に美味！！

Let's tuck into a boodle fight along with the stunning scenery! P300 / 1pax



島の名前になった Cowrie shell (タカラガイ)。
The island is named after cowrie shells.



1時間のカヌーレンタルも。

You can rent the boat for an hour.



ベト・ビレ Viet Ville

ベトナム難民を保護した プエルト・プリンセサの歴史

1975年にベトナム戦争が終結した後、当時フィリピンのマルコス政権は祖国を逃れた多くのベトナム難民「ボートピープル」を受け入れた。その後、受け入れ停止と強制送還の動きを受け、パラワン島のカトリック教会がベトナム人の保護を決断。1996年、プエルト・プリンセサ市に最後の難民キャンプ“Viet Ville（ベト・ビレ）”を設営した。現在はフィリピンの人道的対応を伝える歴史的観光スポットとなっている。一方、当時1500人ほどいたベトナム人のほとんどは米国や祖国に移住し、住人は数えるほどに減少。ベト・ビレの維持問題が深刻化している。

After the Vietnam War ended in 1975, President Ferdinand Marcos' administration of the Philippines accepted refugees a.k.a. boat people from Vietnam. When the Philippine government stopped accepting the refugees, the Catholic Church

Interview

異国の難民を 自然に受け入れてくれた

Conveying History of the Philippines and Vietnam

ファム・ティー・アンさん
1947年、ベトナム・サイゴン（現在のホーチミン市）生まれ。プエルト・プリンセサ市内Viet Villeに1996年、ベトナム料理店「ベト・ビレレストラン」を開店。

Pham Thi Anh

Born in Saigon, Vietnam
in 1947, Ms. Pham Thi Anh opened Viet Ville Restaurant in Puerto Princesa since 1996.



フィリピン人男性と結婚して来比したのは、ベトナム難民が祖国から逃れてくる前で、私は一連の歴史の目撃者の1人です。プエルト・プリンセサのフィリピン人は皆、突然隣に住み始めた私たちベトナム人を無下に扱ったり排除したりすることなく、本当に温かく、自然に迎え入れてくれたのです。その感謝は言葉で語り尽くせません。私自身は避難民ではありませんが、同胞に寄り添いベトナムの文化を広め守りたい、そして何よりこのフィリピンの寛容の歴史を残したいと、



Viet Ville の入口。村の中の通り名などはベトナム語。
In Viet Ville, street names are written in Vietnamese.



村の中にある小さなベトナムの仏教寺院。カトリック教会の集会所もある。 A buddhist temple in Viet Ville.



of Palawan established the Viet Ville in Puerto Princesa as the last refugee camp in 1996. The Viet Ville is now a historical tourist spot. There used to be 1500 Vietnamese in the Viet Ville but most residents migrated to the United States and returned to Vietnam.

この場所でベトナム料理店を営んでいます。

フランスパンをこの地に持ち込んだのも、フランスの植民地だったベトナムの人々です。彼らはベトナム料理店やフィリピン人の手伝い、また宝石販売などで何とか生計を立て、細々と暮らしていました。難民がフィリピンで暮らすことができるように受け入れてくれた故マルコス元大統領には感謝しています。ベトナム人の1人としては、マルコス元大統領の息子が今回の大統領選に当選したことをうれしく思っています。

I came to the Philippines after getting married to a Filipino man before the Vietnam War broke out and the refugees escaped from Vietnam. I witnessed that the people of Puerto Princesa warmly accepted the Vietnamese refugees. I will never forget their kindness. I was not a refugee, but I decided to live with Vietnamese refugees and run a Vietnamese restaurant here. It is my duty to let people know about the history of the Philippines' humanitarian action and introduce Vietnamese culture to visitors. The French baguette was introduced to Puerto Princesa by the Vietnamese refugees. I very much appreciate that the late President Ferdinand Marcos allowed Vietnamese refugees to live in the Philippines and I am glad that his son won the last presidential election.

Viet Ville Restaurant
KM.13, Bgy. Sta. Lourdes
Puerto Princesa City, Palawan



現地に根付いたベトナム料理

チャオロン Chaolong

プエルト・プリンセサ市内の多くのレストランではベトナム料理「チャオロン」が定番メニューに並ぶ。しかし、ベトナムのチャオロンである「豚モツ入り粥」ではなく、米

粉麺が入っていてフォーに近い。いろいろなスパイスが入っているが、さっぱりしてとても食べやすい。アクセントはレモングラス。



LEGACY ESPECIAL PHO(P110)



Most restaurants in Puerto Princesa offer chaolong, a Vietnamese rice noodle soup like pho while in Vietnam, chaolong is a porridge with pork offal.

フィリピン風にアレンジされた甘めのチャオロンを出す店がある中で、「本場に近い味を楽しめる」とガイドがおすすめするレガシー・ブレッド・アンド・レストラン。(写真上)

LEGACY Bread and Restaurant is recommended by a tour guide as it serves authentic Vietnamese taste.

Sitio Bucana, Bgy. Iwahig, Puerto Princesa City, 5300 Palawan

ツアーの隙間時間にまとめ買い！ MCAマーケットモール・ お土産センター

お土産のまとめ買いには空港近くのMCAマーケットモール・お土産センターがおすすめ。小売店が並ぶ横にモールの一角のような広い売り場が併設されているが、値段はどちらもさほど変わらない。マグネットなどのばらまき土産はP10～。特産はカシューナッツで、他にもパラワン島のバナナチップスや海鮮干物、真珠や貝殻のアクセサリも人気。

Looking for souvenirs? MCA Market Mall Pasalubong Center near the airport is highly recommended. Fridge magnets for your friends and colleagues start at 10 pesos. Popular items are cashew nuts, banana chips, dried seafood, pearl and seashell accessories etc.



North Road, Bgy. San Miguel, Puerto Princesa, 5300 Palawan



こちらが値切る前に、自分から値切ってくれる店員さんも。Some shop clerks offer a discount before customers ask for it.



カウリー島の貝を使った亀のマグネットなど（6つで100ペソ）。ネックレスはP60～P200ほど。

Turtle-shaped fridge magnets made of shells from Cowrie Island P100 for 6 pieces. Necklace P60-200



誇りある故郷の魅力を伝えたい

Spread the Attractiveness
of My Beloved Hometown

プエルト・プリンセサの観光は自然体験が多いので、気候が安定する4～5月の夏がベストシーズン。地下河川国立公園など目玉スポットだけでなく、本気で楽しみ尽くすには1週間は滞在してほしいですね。安全や時間、経費の面からも効率よく観光できるので、ツアーやガイドの予約をおすすめします。

フィリピンには魅力的な観光地が多いですが、パラワン島のユニークな点は、動植物の固有種が生息していること。これは、アジアと別の大陸の一部が結合してできたためと考えられています。また、フィリピン火山地震研究所によるとプエルト・プリンセサは1度も震源地になった記録がなく、自然災害も少ない。そのため、神に守られていると信じられていて"City of the Living God"という別名もあります。

この地で育った私が大自然のほかに魅力を挙げるとすれば、圧倒的に「ひと」です。これまで国内各地を回りましたが、郷土愛フィルター抜きで人の温かさはダントツ。言語や文化の違いの民族が大昔から共に暮らしており、かつてベトナム難民も受け入れました。差別することなく、皆で受け入れ合って共生してきたことはこの街の誇りです。

コロナ禍と台風オデットの襲来は、主要産業の観光業には大打撃でした。市政府も地元民に市内観光を促すなど、多大な努力をしてくれました。私自身もこの2年、ガイドの仕事はゼロだったので、プエルト・プリンセサの魅力を伝える大好きな仕事を少しずつ再開できて本当にうれしいです。

The summer season, especially April and May when the weather is stable, is the best season to visit Puerto Princesa since the majority of attractions are nature based. I recommend visitors stay for more than a week with a tour guide if they want to fully experience the city. I personally love trekking. It is very therapeutic to see the sunset on the beach as well.

What makes Puerto Princesa unique from the rest of the Philippines is the endemic species of flora and fauna that cannot be found in other parts of the country. Also, according to DOST-Philvolcs, there has never been a recorded earthquake. That is why Puerto Princesa is called "City of the Living God."

What I love the most about Puerto Princesa apart from its natural wonders is the people. I have met different people in different places in the Philippines but the people of Puerto Princesa are the most accommodating I have known.

COVID-19 and typhoon Odette have caused huge damages to our tourism industry. The City Tourism Department exerted massive efforts to keep the industry afloat by encouraging local tourists to travel within the city's boundaries. My tour guiding duties were also totally taken away for two years. Now, I am very happy to finally be back as a tour liaison.

ヴァル・ピリエルバさん

カビテ州出身、パラワン州プエルト・プリンセサ市育ち。同市政府の観光ガイドを務める。トレッキングと、ビーチで夕日を臨む時間が心からの癒し。
「木に登って海を眺めると心が落ち着きます」

Val Pillerva

Born in Cavite, raised in Puerto Princesa, Palawan. A tour liaison of the City Government of Puerto Princesa. "Seeing the west coast beaches is like therapy to me."



No matter where you are from,
In Puerto Princesa City, you are home.

VAL JULIUS ROLAND S. PILLERVA



Travel Tips for Complete Beginners to Puerto Princesa

プエルト・プリンセサへ行くなら、
知っておきたいこれだけは！

プエルト・プリンセサ 旅の役立ち情報

マニラから毎日直行便

プエルト・プリンセサへはマニラから飛行機で片道約1時間15分～1時間30分。フィリピン航空、セブパシフィック、エアアジアが直行便を毎日運航しており、発着時刻や料金などを考慮して選ぶことができる。時間に余裕がある人、船旅が好きな人は、2GOトラベルのフェリーでマニラからプエルト・プリンセサへ1日かけて行く方法もある。運航スケジュールは2GOトラベルのフェイスブック (facebook.com/2GOTravel) で確認を。



今は雨季。11月から乾季

雨季は5月から10月で、最も降水量が多いのが9月。乾季は11月から4月。プエルト・プリンセサは台風に見舞われることはあまりなく、1年中いつでも訪れることができるが、旅行のベストシーズンは夏の4月から7月頃。この時期は海も穏やかな日が多い。

服装は動きやすさ重視

空港や飛行機内は冷房が強く寒いので上着を持参しよう。プエルト・プリンセサの平均気温は約27℃と過ごしやすいが、夜間やアクティビティー先で雨が降ると体が冷える。日焼けと虫刺され対策として薄手の長袖を着るのもおすすめ。洞窟の中へ行くアクティビティーでは服が汚れて泥だらけになることもある。動きやすく、汚れても構わない服を持っていこう。



搭乗ゲートの番号は、空港の電光掲示板に表示されていないこともある。航空会社の係員に聞いて確認しよう。(イメージ写真)

足元が肝心。サンダル選び

マリンアクティビティーやアイランドホッピングに参加するなら、流されたり失くしたりしないようにストラップ付きのサンダルがおすすめ。また、洞窟の中へ行くアクティビティーに参加する場合は滑りにくいサンダルを。



空港からは送迎サービスで

プエルト・プリンセサ国際空港は市内の中心に位置。空港から市内のホテルへはトライシクルなどでも行けるが、慣れないうちはホテルの空港送迎サービスを利用した方が無難。

現地ツアーで移動&観光

市内を移動して観光地に向かう場合はトライシクルやマルチキャブ (小型のジープ) を利用することもできる。しかし、トライシクルが通



2017年5月に新しくターミナルがオープンしたプエルト・プリンセサ国際空港。

れない場所もあり、時間を浪費し、場合によってはツアーよりお金がかかってしまうことも。効率よく観光地をめぐり、ホテルに戻ってこることができる現地ツアーの利用がおすすめ。



マルチキャブ(左)とトライシクル

水に注意！万ーに備えて薬を

水あたりしないように、レストランではボトルウォーターを注文しよう。水にも注意。もしもの時のために、正露丸など整腸薬を持参したい。またボートに乗るアクティビティーに参加するなら、酔い止め薬もあると安心。

SMモールがある！

プエルト・プリンセサはそれなりに都会。ショッピングモールSMシティ・プエルト・プリンセサがあり、BDO銀行も入居している。マニラのSMモールと比べてみるのも楽しいかも？

これがあれば便利！

サングラス

強い日差し対策にぜひ。



日焼け止め

日差しが強いのでSPF50のサンスクリーンを。



虫除け

豊かな自然があるところは、蚊も多い。デング熱対策のために虫除けは持参したい。

フィリピン薬局でも売っているハッカ油(ち)は虫除け&虫刺されにも効果あり。



本

空港での待ち時間、WiFiが使えない時、夜眠れない時などに活躍。特に一人旅にはありがたいパートナー。



帽子

日差し対策はもちろん、あると何かと便利な帽子。地下河川国立公園など、観光地によってはヘルメットを着用しなくてはならない。その際、直接ヘルメットが頭に触れるのに抵抗がある人は、帽子の上から被ろう。

防水の小物入れ

水辺や海でスマホなど精密機器の防水対策には十分注意したい。ジップロックに入れてバッグに入れておけば海辺を散策する時も安心。また、アクティビティーに参加する時は、濡れたり汚れたりしてもいいエコバッグに荷物をまとめて持ち運ぼう。

「日刊まにら新聞」紙版の発行を再開いたします。

2022年1月よりオンライン版に移行いたしましたが、読者の皆様からの多数のご要望、およびコロナ禍の状況が改善に向かっている状況を鑑み、10月1日より、紙版を復刊いたします。毎朝、ご自宅、オフィスにお届けします。

皆様のライフスタイルに合わせて、紙版、オンライン版をお選びください。

紙版とオンライン版をセットでご購読の場合は、特別価格にてご提供いたします。

この機会にぜひ、「日刊まにら新聞」のご購読をご検討ください。

紙版復刊

いつでもどこでも、まにら新聞を！

印刷 (¥1700) + デジタル (¥1200) セット価格

半額以下の **¥1,400!**

ウェブサイトのほか、電話やSNSで受け付けています。



(02) 8807-8918/8551-8238
facebook.com/manila.shimbun
twitter.com/manilashimbun



Filipino English

フィリピン英語(前編)

フィリピン語 アレ・コ



できる限り食べろ、食べたいだけ食べろ？

みなさん、こんにちは。Kumusta kayo? フィリピンは英語が通じる国として知られていますが、実はフィリピンでしか通じない特殊な英語表現があります。「トイレ」を表すCR (Comfort Room)がその代表的な例と言えるでしょう。これは本来アメリカで使われていた言葉がフィリピンに輸入され、アメリカで廃れた後もフィリピンだけに残った言葉です。今回はこのようにフィリピンでしか通じない英語の例を紹介します。

1. Traffic (トラフィック)

フィリピンでは毎日聞く言葉ですね。これは「交通渋滞」という意味で使われます。標準英語とされるイギリス英語やアメリカ英語では交通渋滞はtraffic jamで、trafficは単に「交通」という意味です。

2. Commute (コミュート)

これはフィリピンでは「自家用車ではなく公共交通機関を使って通勤する」ことです。例えば“I commute to the office every day.”とフィリピン人が言ったら「私は毎日オフィスに（公共交通機関で）通勤している」という意味になります。しかし標準英語ではcommute

は単に「通勤する」ことで、自家用車を使っでの通勤もcommuteです。

3. Eat-all-you-can (イート・オール・ユー・キャン)

これは「食べ放題」のこと。コロナ禍前には食べ放題のビュッフェがはやっていて、看板などに必ず書いてありましたね。標準英語では“All-you-can-eat buffet”といいます。“Eat all you can”では「できる限り食べろ」という命令になってしまっ、「食べ放題」という意味にはなりません。

4. Bottomless (ボトムレス)

こちらは「飲み放題」のこと。Bottomless iced tea (アイスティー何杯でもおかわり無料)などの言い方がよく使われます。しかし、bottomlessは標準英語では「(容器などの)底が無い」こと、あるいは「下半身に衣類を身に着けていない」ことです。標準英語でドリンク飲み放題は“free refills”または前述の例と同様、“all-you-can-drink bar”のように使います。

5. Nosebleed (ノーズブリード)

こちらは比較的最近使われるようになった表現です。

Nosebleedと言えばもちろん鼻血のことですが、日本の中高年が考える「鼻血ブー」とは意味が違います。フィリピン人は外国人と英語で話している時、

いきなり“Nosebleed!”と仰ぐのです。普段英語で話していないフィリピン人がいきなり英語だけで話そうとすると、頭を使いすぎて言葉が出てくる代わりに「鼻血が出てくる」のだそうです。フィリピン人同士ではフィリピン語(タガログ語)と英語が混ざったタグリッシュ(Taglish)で話すことが多いので、普段から英語を使い慣れていない人は英語を話すのに苦労するのだですね。

今回はフィリピンでしか使われない特殊な英語表現について解説しました。

これらのフィリピン英語(Filipino English)は“Filipinism”(フィリピンニズム)とも呼ばれ、使うべきでないと考えられてきました。しかしカナダにはカナダ英語が、インドにはインド英語があるように、現在ではフィリピン英語も広義での英語のバリエーションの一つであり、フィリピン英語が必ずしも悪いとは考えられなくなってきています。このような違いを知ることは興味深いですが、知らずに他の国の人に使うと変な印象を与えてしまうかもしれないことも頭の隅に置いておくのと良いでしょう。

文：デセンブラーナ悦子
日英・タガログ語通訳



Twitter:
フィリピン語
ミニ講座@
Filipino Trivia



マニラで直撃 一問一答

フィリピンと日本をつなぐ人に聞く25の質問

Q1 フィリピンにきた年は？

初めてフィリピンに住んだのは、前職で駐在をしていた2017～19年です。一度日本に帰国し、2022年6月に戻ってきました。

Q2 フィリピンにきた理由は？

フィリピンの貧困地区で暮らす子どもたちが無償で通えるファッションスクールを立ち上げるためです。ファッション以外にも、SDGs教育や金融教育などさまざまな分野と協業して、子どもたちに質の高い平等な教育機会を提供することを目指しています。

Q3 今、フィリピンで住んでいるところは？

首都圏ケソン市です。

Q4 フィリピンの「こういうところが好き」

とにかく“人”。あたたかく、人懐っこくて、小さいことは気にしない。ツッコミどころが多いところも含めて大好きです（笑） フィリピン人の生まれ持った明るさに助けられることはたくさんあります。また、年中ビーチ旅行に行けるのもフィリピンの大好きな点です。

Q5 フィリピンでうれしかったことは？

学校の立ち上げの話をした時に、NPOの活動地域の子どもたちやパートナー NGO団体の方々が「あなたは一人じゃないよ、一緒に夢を叶えよう！」と言ってくれたこと。

Q6 フィリピン暮らしで困ったことは？

もともとお腹が弱いので、お腹事情とトイレ事情は唯一のストレスです。野菜が大好きなのでもっと新鮮な野菜が食べられるようになったら永住できるのになぁと思っています！

Q7 フィリピンでの趣味や休日の過ごし方は？

K-POPが好きなので、これからK-POPダンス

をマニラで習いたいと思っています！ 休日は大好きなビーチへ出かけます！

Q8 今、凝っていること、夢中になっていることは？

自分の推しアイドルグループ（INI：アイエヌアイ）の人気をマニラで広げることです（笑）

Q9 マニラでお気に入りの場所や店は？

マニラバイウォークの雰囲気気に入っています。

Q10 フィリピン国内で好きなところ、行きたいところは？

好きなところはボラカイ島。何回行っても飽きません。

行きたいところはバタネスです！

Q11 これまで住んだことがある国は？

日本とフィリピン。

Q12 お気に入りの国や都市とその理由は？

ブラジルです。特にリオデジャネイロとサルバドルが大好きで、いつかは住んでみたいです。正直治安は悪いのですが、それ以上に人々の明るさや自由さ、エネルギーを感じることができ、大好きになりました。

Q13 次に海外旅行で行きたい国とその理由は？

次に行きたいのもブラジルです（笑）。フィリピンに移住する前に両親とブラジル旅行を計画していたので、リベンジしたいです！

Q14 コロナ禍が終息したら、何をしたい？

日本人の家族や友達にフィリピンに来てほしいです。そしてフィリピンの素敵な場所に連れて行きたいです。

Q15 果てしなく食べられる好物は？

納豆。毎日食べたいです。

Q16 好きな有名人は？

INI（アイエヌアイ）という日本人アイドルグループを推しています！

Q17 酒は飲みますか？ 好きな酒は？

お酒は好きです。特に好きなお酒はビール、焼酎。

Q18 好きなスポーツは？

ダンス！ フィリピンでもダンスレッスンに参加予定です。

Q19 好きな本は？

最近読んで感動したのは韓国文学の『アーモンド』（ソン・ウォンピョン著）です。

Q20 好きな音楽は？

なんでも聞きますがK-POPをよく聞きます。特にBTS, Stray Kids, ITZY, BLACKPINKが好きです！

Q21 好きな映画や演劇は？

フィリピンで撮影された『ブランカとギター弾き』は、私の人生を変えてくれた作品のひとつです。

最近見て号泣したのは『コーダ あいのうた』。家族愛を感じる映画でした。

Q22 絶対無理なものは？

カエル

Q23 特技やプチ自慢は？

誰とでもすぐに仲良くなれること。

Q24 今、ほしいものは？

お気に入りの香りを拡散させるディフューザー。

Q25 今から5年後はどこで何をしていたい？

5年後はフィリピンで学校の先生、生徒と一緒にアパレルブランドや美容サロンを展開したいです！

小村 萌さん

Komura Moe

NPO法人DEAR ME現地責任者/ライター。京都府京都市太秦映画村の近く出身。立命館大学経営学部経営学科卒。2015年よりマニラの貧困地区で暮らす子どもをモデルに起用したファッションショーを開催するNPOに所属。ファッションを通して教育と雇用機会の創出を目指し、2023年2月のファッションスクール開校に向け準備中。



DEAR MEウェブサイト



Instagram



Facebook



TikTok



「アート×メンタルヘルス」 アーティスト50人集結

先頃、バギオのアートスペース Tam-awan village (タムアワンビレッジ) で、あるイベントが開かれた。この日のメインテーマはメンタルヘルス。つまり、アートを通したうつ病、適応障害、PTSD、睡眠障害など様々な精神疾患に対する意識向上と理解促進を目的としたイベントだ。アートの町、そしてユネスコからフィリピン唯一のクリエイティブシティ(創造都市)として認定されたバギオらしい試みである。

この時期特有の悪天候にも関わらず、会場はバギオ中から集まった若いアーティストと観客で賑わっていた。

歌ありダンスあり瞑想あり

当日はアート作品の展示に加え、ライブ演奏やダンスなどの華やかなショーが行われる一方、実体験に基づくリアルな悩みをシェアする人がいたり、世界保健機関 (WHO) 推奨のアクションプランや心理学的アプローチなどのプレゼンがあったり、ヨガ瞑想法のワークショップの時間があったりと、多様で独特なコンテンツが盛りだくさん

の一日だった。おそらく唯一の日本人参加者であった私はいとうと、友人のツテで紹介してもらい、思いがけずゲストスピーカーの1人としてスピーチをすることに。海外で初のスピーチ、もちろん英語ということで緊張のあまり私のメンタルヘルスがどうにかなりそうだったが、観客のあたたかい拍手のおかげでなんとか乗り切ることができた。このようなアットホームなところもまたバギオらしさと言えるだろう。

(Don't) Call Me Crazy

しかし、なぜ今メンタルヘルスなのか。その背景を主催者の一人ドナ・テヤロサ (Donna Teyarosa) さんに聞いてみた。

「実は私たちアーティストの中にも精神疾患を抱える者が少なくないのです。家庭内暴力、金銭トラブル、友人の自殺、幼少期の性被害の経験など、皆深い悩みを抱えています。何度も自殺を図る人や精神安定剤頼りの生活を送っている人もいて、苦しんでいます。しかし、こういった話題は普通の会話の中では出てきません。フィリピンの活発な

雰囲気にながわかないためか、なんとなくタブー視される風潮があります。いざ勇気を出して友人に悩みを打ち明けてみても、からかわれて真剣に取り合ってくれないことも多いです。『うつなんて気持ち次第で治る』『あなたの心が弱いせいだ』というように、メンタルヘルスに関する偏見や誤解がいまだに根強く残っている。なんとかしないといけない、という思いで立ち上げたのがこのイベントです」

イベントのタイトル「(Don't) Call Me Crazy」は、「あいつはcrazyだ!」とか「baliwだ! (タガログ語でcrazyの意味)」という言葉で簡単に片付けられないほしい、という願いを込めて、カナダのシンガーソングライター、カーリー・レイ・ジェブセンが歌う「Call Me Maybe」にかけて名付けられたという。そういったメッセージが若いアーティストたちの心をつかみ、口コミを通じてこのイベントに多くの人が集まったというわけだ。

メンタルヘルスの課題と今後

一般にフィリピン人といえ



(左) バンド演奏がイベントを盛り上げた。(右) 日本人から見たフィリピン人の印象とギャップ、メンタルヘルスの根本原因と解決策の探究。周囲の理解やシェアすることの重要性についてスピーチする筆者。



痛み、虐待、心痛、不安と静かに戦う女性に向けて作られた刺繍作品。平然と過ごしているように振る舞う半顔と希望を表す王冠を表現。(作品名: Rose Red 作者: Joyce Mallare)



自分の感情、欲望、恐怖、精神障害を表現できないまま、幼少期時代を過ごした大人たちを表した作品。(作品名: Myth 作者: Teyarosa)

写真: George Rosales

「みんな陽気で明るく、いつも笑顔でポジティブシンキング」といったイメージを持つ人も多いのではないだろうか。実は私もそうだった。しかし、実際に彼らのコミュニティに深く入ってみると、誰もが何かを背負って生きているという当たり前の事実気づかされる。人前で見せる笑顔の裏では、一人では抱えきれないほどの悩みを抱えている人がこんなにもいるのだ。

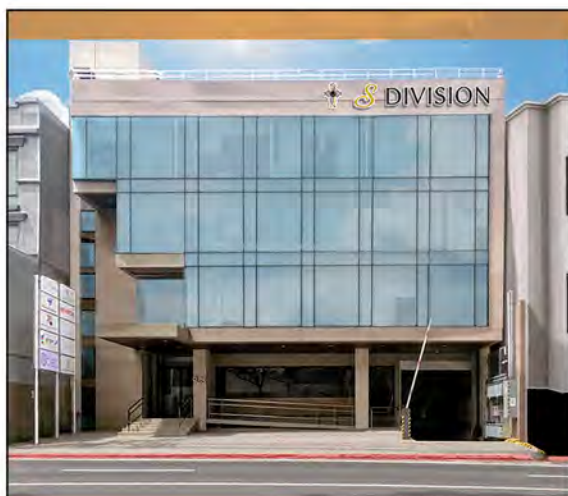
あえてこう考えてみる。「今回のイベントで何かが解決された

のだろうか。何か意味があったのだろうか」と。それは正直分らない。しかし、こういった事実を認知し、考える機会を増やしていくことこそが、世の中

が変わる第一歩なのかもしれない。バギオには、またアートには、その解決の糸口があるのかもしれない。というのは、少し言い過ぎだろうか。

原田 亮 サイバーエージェント→外資金融→学習塾運営。海外の大学院で教育を学ぶために現在、英語を勉強中。2022年3月〜バギオ留学。1カ月で帰国の予定が、バギオの魅力に魅せられ長期滞在(予定)。コーディネエラ・グリーン・ネットワークでボランティア中。

Tam -Awan Village ウェブサイト
(QRコード左)
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コード右)



賃貸オフィス テナント募集

Modern Office Spaces for Lease

築年数5年 5 year old building

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 meter office available

所在地: 928 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
- 毎月の害虫駆除 & 4半期のエアコンクリーニング
Monthly pest control and quarterly cleaning of air conditioning units
- カーペットフロアクリーニング (掃除 & シャンプー)
Frequent cleaning of carpeted floors (vacuuming & shampooing)
- 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)
- 24時間予備発電機 24 hours backup generator



お問い合わせ Contact
Mr. John Earl Sanje (English and Tagalog)
Tel: 02-5310-3552
john@sdivision-holdings-inc.com



STEP PHILIPPINE INC.



SDIVISION



Scan here



Hatsu Hana-Tei
JAPANESE RESTAURANT
はつはな亭

おいしい和食を
はつはな亭で
ご堪能ください。

**RESERVE A
TABLE NOW!**

7759-6388 / 7759-6270 to 81
loc 2124

Globe/Viber: 0917-316-9250

Smart: 0939-938-3718



2/F Herald Suites,
2168 Don Chino
Roces Ave., Makati,
Philippines



生徒募集中!

日本人の先生に習うフィリピン語

10月から新規コースを開催、受講生募集!

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。10月8日(土)から新規コースを開催しますので受講生を募集いたします。

授業形態 ZOOMを使ったオンライン授業

●土曜日13:30~15:00(フィリピン時間) **フィリピン語ベーシックコース**

(フィリピン語の基本文法に加え、あいさつや自己紹介、お手伝いさんや運転手さんへの指示、買い物やレストランなどでの簡単な会話ができる程度の語彙力と表現力の獲得を目指します)

●土曜日15:30~17:00(フィリピン時間) **フィリピン語アドバンスコース**

(フィリピン語の動詞に関する文法事項を確認することに加え、現地語新聞やテレビニュースの読解などを通じ、簡単な打ち合わせなどビジネスでも使えるような会話力を養うことを目指します)

※上記のベーシックコースとアドバンスコースはいずれも4カ月間(クラス16回)で1タームとなっています。

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-日本占領下で生きたフィリピン少女の物語」(ヘレン・メンドーサ著、メディアアイランド)など

ご興味のある方は講師の澤田(sawada@manilashimbun.com)までご連絡ください。

街が変貌する「雨後のタケノコ」



今まで高層ビルがなかった地域にも大規模なホテルが建築されている。

2007年、セブに移住した頃のこと。セブ市内で高層ビルと呼べるのは、アヤラビジネスパークの日本領事館が入居していた建物を含めて2、3棟くらいでした。ITパークにはさすがに10数棟あって威容を誇っていましたが、どちらも手付かずの空き地が圧倒的に多かったものです。20～30年後にはある程度ビルが建つだろうと、誰もが将来の発展に思いをはせていました。高所から市内を見渡せば、まばらに立つ高層ビルよりも緑の木々と赤茶けたトタン屋根が目立つ、まさに途上国の街の風景がありました。

それが今では、雨後のタケノ

コとはまさにこういう時に使う例えだと実感します。世界経済がリーマンショックから立ち直った頃から、セブはコロナ禍も台風もどく吹風の急成長を遂げています。インドに並ぶ(?)世界的BPOセンター(Business Process Outsourcing)の地位を獲得し、英語学校ビジネスが急増を遂げた時期と合致します。ビジネスチャンスの爆発的な増加に伴い、日本人、韓国人をはじめ外国人をターゲットにしたコンドミニウムも着工前に完売。コロナ禍直前はオフィスビルも需要に供給が追いつかない状態でした。

ビジネスパークやITパークが

立錫の余地無しの状態になれば、これまで高層ビルや先端ビジネスとは縁のなかったスクワッター(不法居住地域)や、荒地でも建築ラッシュが起こります。先見の明のある金持ちや企業は、こういう日が来ることを見込んで、見向きもされなかった土地を何十年も前から買い占めていました。

セブ島本体は石灰岩でできており、昔からセメント製造が盛んでしたが、この建築バブルでセメントが島内の需要に追いつかないと聞きます。南国の緑の楽園が、無機質なビル群に姿を変えていくのを見るのはやはり寂しいものがあります。



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。

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





マタブンカイビーチ 日帰り女子旅

7月にフィリピンに来てから3週間目、友人2人がはるばる海外から遊びにきてくれた。現在友人がマレーシアと韓国、私がフィリピンで生活をしているため、会える時に会っておこう！と急遽弾丸でマニラに来てくれたのだ。そして、2年以上ぶりの感動の再会をニノイ・アキノ空港で果たしたのである。

無計画旅行の始まり

まず始めに言っておくと、私たちは計画性が皆無で、勢いとノリを頼りに生きてきたタイプである。それは今回の旅行にもいえることで、前日まで旅行内容の話し合いを一切していなかった。ところが1人が突然「ビーチに行きたい」と言い出したため、大急ぎで会社の先輩方に相談。私たちのあまりの無計画さ加減に呆れながらも、日帰りで行きやすいのはマタブンカイビーチだろうということで、前日の夜にバタンガス州行きが決まった。



ビーチ日帰り旅行当日、換金したりSIMカードを購入したりと、基本的なことを済ませ、マカティからパサイ市内にあるバスターミナル目指して出発したのだが、この時すでに午前11時近く。ビーチまでは車で2時間半以上かかる。これがバスやトライシクルを乗り継いで行くとすればもっと時間がかかるのは言うまでもない。もうこの時点で私たちの計画性のなさをよくわかっていただけたと思う。

バスターミナルでマタブンカイに行けるバスを探していることをバスのスタッフらしき人に言うと、あれに乗れと一言。言われた通り乗ってみたが、実際はそのバスはタガイタイ行きだった。「まったく適当なスタッフだな、でもまあどうにかなるか」と、人のことを言えない適当さ加減で結局バスに揺られること2時間。バス内にいたチケット売りのおじさんに教えてもらった場所で乗り換えのバスを待つためいったん降車した。

ところがマタブンカイ行き

のバスが来る気配はない。もちろん時刻表なんてものも見当たらず、限られた時間の中であとどのくらい待てばいいのかもわからない。とりあえずダメ元でトライシクルにでも頼んでみるかと、半分悪ノリ感覚で一番近くにいたトライシクルのおじさんに声をかけた。すると予想外なことに軽く二つ返事でOK。こうしてタガイタイからマタブンカイビーチまでの長距離トライシクルドライブが決定した。

ビーチに到着したもの…

バスの後、トライシクルに2時間乗ってようやくビーチに到着したのは午後5時ごろ。無事たどり着いただけでも一安心したいところだったが、本当の旅の洗礼はここからだった。まずビーチ到着直後、「カモ発見」と言わんばかりの視線を四方八方から浴びることとなった。ある意味の大歓迎である。すぐに男の人たちが近寄ってきて強制的にビーチを案内されたのだが、案の定お金を要求してきた。ビーチ入場料と筏（いかだ）レンタル料の2,500ペソを払えという。親切なふりをして近づき、その後お金を要求してくる。旅のお決まりである。筏代はまだしも、入場料なんて存在しないと思うのだが……。外国人女子3人vs.地元男性5人という状況。嫌々ながらも、最終的には安全を買うつもりで交渉し、1,700ペソを謹んでお支払いした。まったく、我





日没後、地元民と犬しか見当たらないマタブンカイビーチ

ながらいカモである。

それから浅瀬を散歩したり筏の上でのんびりしたりした後、夕食を求めて町探索を開始。あちこちにいる野良犬に怯え、アクセサリ売り进行をかわし、薄暗くて観光客のいない町に神経を尖らせながらも、どうにか良さげなレストランを発見した。そこでフィリピン料理とサンミゲルビールを頼んだのだが、おいしい食事とようやく落ち着いた安心感のおかげで、先ほどのぼたくり（というかもはやカツアゲ?）とビビりながらの町探索による疲労感とは完全に吹き飛んだ。

無事帰宅なるか!?

帰宅方法もちろん無計画。「最悪どこかの宿に泊まればいいよね」ぐらいに考えていたのだが、今改めて考えてみると恐ろしい思考回路である。しかし幸運なことに、マタブンカイビーチまで運転してくれたトライシクルのおじさんが待っていてくれて、なんとカビテ州のダスマリニャスまで連れて行ってくれることに。トライシクルってそんな長距離運転し続けて大丈夫なの!? と心配したそばからトライシクルのライトが切れるトラブル発生。見事にフラグを回収

してくれたわけだが、この程度のトラブルに焦る私たちではない。「こんなこともあるよね」と笑い飛ばした。その後無事復旧して約2時間のトライシクルドライブを終えた。

午前0時ごろにダスマリニャス到着後、相変わらずの無計画さ加減で、その場で3人でマカティまでどう帰るか相談していると、見かねた先ほどのトライシクルのおじさんがまたも大活躍。なんとマカティまで運転してくれるパンを見つけてきてくれたのだ! どうやら深夜帯の乗り合いタクシーのようで、着々と乗客が集まって来ていた。女性客も何人かおり、これを逃せば他に手段がない状況だったため、乗車を決意。無事マカティ

まで戻って来ることができた。もうあのおじさんには感謝しかない。チップも含め、往復のトライシクル代を4,000ペソ近く払ったが、なんならもう少し渡してもよかったくらいだ。改めて、名も知らぬトライシクルのおじさんにSalamat po。

帰宅時刻は午前1時すぎ。計画の大切さと、自身のフィリピン初心者具合を思い知らされた日帰り旅行となった。だが無事帰宅もでき、いい話のネタもできたということで、終わりよければすべてよし。ただこれからはさすがにもう少し下準備をしてから旅行に臨もうと心に決めた。皆さんもご旅行は計画的に。

(荒田 玲音)



トライシクルのおじさんとなぜか常に同伴していた奥さん。景色を撮りたかったんだけどのに、良い感じのカップルフォトが撮れてしまった。

現

在、ある調査を行っている。ありがたいことに調査地のバランガイ（最小行政区）の青年評議会の若者に協力してもらうことができ、バイト代はGcashで払うことにした。調査を終え、謝礼1500ペソをお支払いする。が、ゼロを間違えて1万5000ペソ払っていたことに後で気づいた。彼女との契約は終了しているし、支払いから2日たっている。差額を返してくれといったところで、何かと理由をつけ返金しないという展開になるだろうな…と思いつつ、ひとまずメッセンジャーで頼んでみたら、何とあっさり返金してくれた。自分の猜疑心に恥じ入った次第。(TOM)

コ

コロナの規制で外に出られなかった昨年、手芸の達人である祖母に憧れて、刺繍を始めた。このちまちました作業が性に合っていたらしく、家でも楽しめる新しい趣味としてはまった。わき目も振らず進めると一種の瞑想状態になるのか、肩は凝るがストレス軽減作用もある気がする。その後規制も緩み、友人と出かける機会も増えた。先日、図面の途中ですっかり放置気味になっていた刺繍を久々に取り出して再開すると、引きこもり生活が思い出されるとともに、今は別のベクトルで充実した日々を楽しんでいることをしみじみと感じた。(映帆)

出

張が続く、多忙な日々の中、最近は趣味を積極的に楽しむようになった。再びバンドヴォーカルとして練習に参加したり、コスプレイベントにも仕事だけではなくプライベートで行くようになった。だんだんエスカレートしてきて、今度はコスプレ用の服をオンラインで買い、コスプレイヤーとしてイベントに行くことにした。キャラは、『賭ケグルイ』の蛇喰夢子（じゃばみ ゆめこ）である。さらに仕事で動画を撮って編集しているにも関わらず、プライベート用にカメラも購入してしまった。趣味はお金がかかる。いや、お金がどんどん出ていくからこそ趣味なのだ。(まーちゃん)

優

雅な休日の午後6時過ぎ。コンドミニアムの廊下でパチン! と大きな音がした。すると突然、部屋が真っ暗に。どうやら自分の部屋がある階の電線だけ切れてしまったらしく、復旧するまで2時間半近くかかった。復旧後、さて残った家事でも済ませるかと思いきや、重い腰を持ち上げた瞬間、今度は嫌な羽音が。見上げると天井にいたのは窓から侵入してきた特大サイズの「G」。これまで見た中で最大で新種? と思うほどのGである。1時間近く汗と涙の格闘を繰り広げ、最終的には無事勝利…したもの、優雅な休日だったはずが散々な休日となり、結局そのまま幕を閉じた。(METR)

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.natsuwiteplains@gmail.com






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 Molito Commercial Complex, Alabang Zapote Rd., Muntinlupa City

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






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



Red Apple Massage Spa
レッドアップル マッサージスパ

24時間対応のマッサージ。
自宅、コンドミニアム、ホテルなど、好きな場所で施術を受けられます。
エリア: メトロ マニラ、ケソン シティ、バシッグ、オルティガス、マンダルヨン、
マカティ、BGC、バサイ、マラテ、アラバン。

90分/PHP900(別途:交通費は場所によって異なります)

Globe: 09260547855
Smart: 09474691644



[redapple88](https://www.redapple88.com)



心地よいマッサージを通して五感を解き放ち究極の体験を…。
熟練したセラピストは伝統的な技術と現代的な技術を組み合わせることによって最高レベルの施術をご提供。



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