

navi Manila

無 料
FREE

[ナビマニラ] Navigating Philippine Lifestyle

Vol. **117**
June
2025

日 刊
しんぶん
The Daily MANILA
SHIMBUN
SINCE 1992

子どもが主役！

マニラの

プレイグラウンド

Popular Playgrounds for Kids in Manila



TRANSFORM the way you MANAGE your BUSINESS



BUSINESS ANALYTICS

WORKFLOW AUTOMATION

DIGITAL REPOSITORY



Security



Productivity



Flexibility



Visibility



Reactivity



Automate



JAPANESE TEAM



BALL POOL ボールプール



CYBERWHEEL サイバーホイール



ROLEPLAY TOWN ロールプレイタウン



TOY CORNER おもちゃコーナー



AIR TRACK エアトラック



PARTY パーティー

Aeon Fantasy
kidzooona
キッズーナ

Unit 1001, 10th floor, Noble Square,
6762 Ayala Avenue, Makati City

For Party Reservations & Inquiries, contact us:

+63998-861-6579 | +63949-889-3099

From 9:00AM to 6:00PM

Website: www.kidzooona.com.ph

See our locations and packages:

www.kidzooona.com.ph/packages



**SCAN FOR
PARTY
BOOKING!**



www.aeonfantasy.com.ph [/kidzooona.ph](https://www.facebook.com/kidzooona.ph) [@kidzooonaph](https://www.instagram.com/kidzooonaph)

THE FRESHEST, PREMIUM SHABU SHABU BEYOND COMPARE



A1 PREMIUM
SHABU SHABU
精致小火鍋

A1 FAMILY SHABU SHABU | 0917-703-3888
112 Ground Floor, Santolan Town Plaza, 276 Santolan Road, San Juan City

GREENBELT 3 | 0968-851-8888
2/F, Greenbelt 3, Ayala Malls, Makati City

BGC | 0917-304-5888
G/F, Verve 1, 26th St., Between 7th & 9th Ave., BGC Fort Bonifacio

PARQAL | 0977-805-6888
G/F, Building 3 Parqal Mall Parañaque City

IRON MAN'S STEAK HOUSE アイアンマン ステーキハウス

鉄板焼き特選 A5 和牛ステーキが大人気!!

あわび(入荷)バター焼きが 大好評

ゴルフ後の打上げに最適
(駐車場完備)

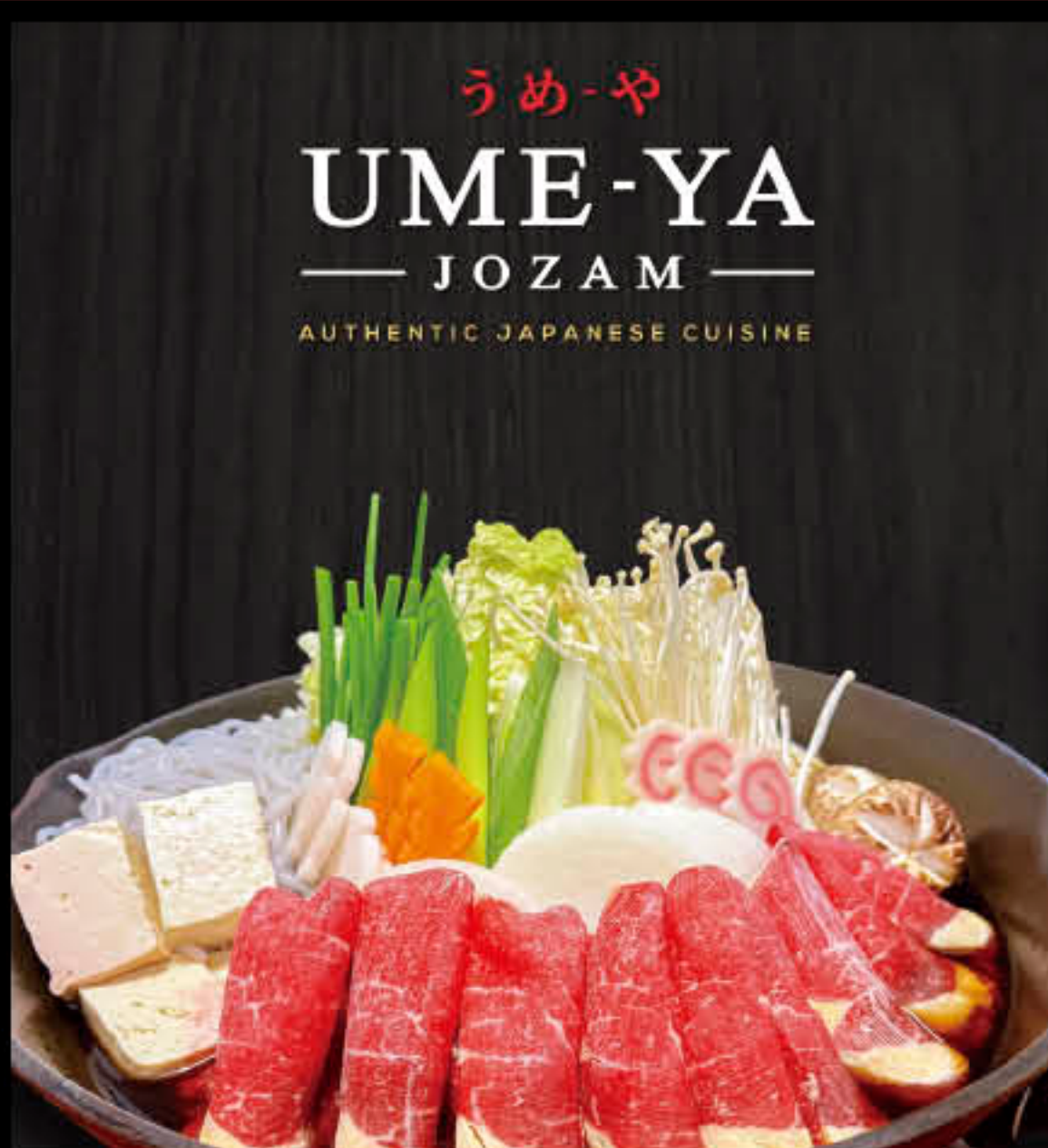


寿司メニュー(追加)・タラバ蟹・伊勢海老など好評です!
30名迄のセミナーやパーティーで貸切も。(ご予約受付中)



📞 **0922-856-5835**

L.Ground Flr., Ayala Malls Circuit, Hippodromo St., Makati City



落ち着いた雰囲気の中で本格日本料理を
ご堪能いただけます。
テイクアウト、デリバリーも承ります。

☎ (046) 435-2740 / 0920-983-0318 / 0998-560-4088
678 Commercial Center, Molino Blvd., Bayanan, Bacoor, Cavite (バコール店)
12-D The Terrace, RFC Mall Molino 2, Bacoor, Cavite (モリノ店)





子どもが主役！ マニラの プレイグラウンド Popular Playgrounds for Kids in Manila

naviManila

June 2025

Vol. 117

Front Cover Photo Courtesy of kidzooona
(AEON Fantasy Group Philippines Inc.)

CONTENTS

- 10 キッズーナ
- 12 プレイキッズクラブオカダマニラ
- 14 スーパーパーク
- 16 チーキーモンキーズ

第2特集 SUBFEATURE

- 20 フィリピンで暮らす子どもの
学校選び

連載 REGULARS

- 27 あの店の人気メニュー EAT NAVI
和食武蔵「二郎系ラーメン」
- 28 イベントガイド
- 29 フィリピン・ワールド フィリピン語アレ・コレ
第100回 Isang Daan 100
- 30 ドクターマジックのメディカル&ヘルス・トーク
Vol.9 心不全
- 32 気になるニュースをピックアップ フィリピン津々浦々
- 36 スタッフダイアリー / マニラな日々。



発行：STEP JP PRINTING SERVICE INC.
日刊まにら新聞
Rm 11-3, 11/F VGP Center, 6772 Ayala Ave.,
Makati City, Metro Manila
Publisher : Naho Oue
[Editorial Staff]
Keiichi Tokisawa, Joy Jamora, Cy Igne,
Monica Alquiros
Page Layout : Yuko, Toni Rose Lagare
Cartoon : Toni Rose Lagare
[Advertising]
Tina Rodriguez, Masahiro Yamanaka
Takuya Odagaki

お問い合わせ
contact@navimanilaph.com

ナビマニラウェブサイト
www.navimanilaph.com

日刊まにら新聞ウェブサイト
www.manila-shimbun.com

2025年6月20日発行

© 日刊まにら新聞 The Daily Manila Shimbun 2025
●本誌記事の無断複製および転載を禁じます。●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小社は責任を負いません。



RAMEN



WAVE

www.ramenwave.net





風林火山 MNL

Fuu Rin Ka Zan

カウンター席もございます。
おひとり様からでもお気軽にお越しください



女将が新鮮な食材を使って作る割烹料理店

Lunch(定食 700p~)
11:00am~3:00pm(L.o 2:30pm)
Dinner
6:00pm~11:00pm
貸切承っております(12人まで)





Ground floor the Stratosphere Bldg San Agustin St Salcedo Village





お店の 集客の悩みを スパッと解決!

もっと多くのお客様に来ていただくためにクーポンを導入したいけれど、どうすればいいかわからない...



今だけ3ヶ月無料!
Limited time offer! 3 months free

そんな悩みは...
スマホで電子クーポン作成
から効果測定までできる

QTAP
におまかせ!

Would you like to attract more customers effortlessly?



Simplify Your
Coupon System with QTAP

With QTAP, managing coupons has never been easier. This user-friendly platform is designed to simplify transactions, enhance efficiency, and boost customer satisfaction.



Scan to Follow
詳細はこちらから

Try QTAP!

Streamline your coupon management and elevate your business performance using your smartphone.

お得なポイントシステムでもっとお得に!!

Get more value with our points system



Scan to Register
店舗様登録はこちらから

Merits of QTAP

QTAPすべき理由



店舗様へ For Store Owners

- 1 地域やジャンル別トレンド分析に基づいたコンサルティングを無料でご提供。



Free consulting based on regional and genre-specific trend analysis

- 2 QRコードを活用したクーポンシステムで新規顧客をどんどん獲得しリピーター獲得を応援します！



Simplify coupon creation distribution with the QR code system. Interactive and secure.

- 3 SNSやインフルエンサーとの連携プロモーションで、ターゲット顧客への効果的なブランディングを支援。



Support effective branding to target customers through promotion in conjunction with SNS and influencers.

Let's Contact! お問い合わせ

まにら新聞広告部

The Daily Manila Shimbun, Advertising Department

Mr.Odagaki (Japanese/Tagalog)

✉ odagaki324@gmail.com ☎ 0927-120-5951

Ms.Hirayama (Japanese/English)

✉ itsuka.hirayama@manilashimbun.com ☎ 手配中

Ms.Tina (Tagalog/English)

✉ Tina@manilashimbun.com ☎ 0927-594-9764

お客様へ For Customers

- 1 探したい店舗がお得に効率よく見つかる！飲食店から美容サロン、小売店、オンラインストアまで、様々なジャンルのクーポンを一括検索・利用可能。

Effortlessly discover and redeem deals. You can find the stores you want to look for efficiently at a discount!

From restaurants to beauty salons, retail stores, and online stores, you can search and redeem coupons in a variety of genres at once.



- 2 ページアクセス数に基づいたランキング機能で人気店を簡単に発見。利用履歴の確認やレビュー投稿を通じて、他のユーザーと情報を共有。

Easily find popular restaurants with our ranking feature, based on page views. Share your dining experiences with other users by checking their reviews and posting your own.



- 3 ログイン時の二要素認証でセキュリティ対策強化で安心。



Benefit from two-factor authentication for worry free transactions.

SINCE 1986 和風洋食店
シェフ加村のレストラン

MOGU 02-8856-0718



営業時間 11:00AM~9:00PM

CHEF SEIJI KAMURA Ground Floor Serendra Complex, 26th Street, BGC



セレンドラ地下駐車場上がってすぐ上です。

博多屈指の本格もつ鍋、著名人も多数来店の
隠れ家、博多もつ鍋専門店、梟の姉妹店



美味しく食べて健康なもつ!
美容、美味、健康、全てを兼ね備えた、雪味鍋。

ランチ
はじめました



ランチ open 11:00
→ close 16:00
(オーダーストップ 15:00)

詳しい内容はFacebook、Instagram等でご確認下さい。



1767A, Mabini St. Malate, Manila 1004
Phone: 0967 944 5033 / 0975 548 4249
営業時間: 11時 ~ 翌深夜0時迄 (ラストオーダー 11時30分)



萬里 BANRI NOODLE HOUSE
Sushi Bar and Japanese Restaurant

地元の人の絶大な人気を誇る店

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!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種類ほどあり毎日少しずつ入れ替わるランチもお楽しみください。



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

二郎系ラーメン 開店!!

武蔵



◎営業時間 2pm~1am



MAP



Facebook

★ご予約等はコチラまでお願い致します
Cell.0961-806-4265
2F, Polaris Center Bldg, Poblacion, Makati
Google Map での検索は、
Japanese Restaurant Musashi

1952年創業

Restaurante Español



38 Polaris St, Bel-Air Makati City

☎ 8896-6950 to 51

Tomas Morato corner Scout Lozano, Quezon City

☎ 8928-7129 | 7901-3431

Westgate Center, Filinvest Alabang, Muntinlupa City

☎ 8771-2178 to 79

4th Level, Prism Plaza, TwoEcom Center, Harbor Drive, MOA complex, Pasay City

☎ 8808-8210 | 8808-2326

L2 Estancia Mall, Capitol Commons, Meralco Ave., Pasig City

☎ 8253-4953 | 8253-8272

L3 Greenhills Mall, Ortigas Avenue, San Juan

☎ 0917-318-3455 | 8277-7438 | 8277-7447

Facebook: Alba Restaurante Español Instagram: albarestaurante_ph Website: alba.com.ph



TACHIJO KABAYAKI DON

太刀魚蒲焼き丼

Grilled beltfish glazed with a sweet soy-based kabayaki sauce, served over a bed of steamed rice.



TACHIJO TEMPURA

太刀魚天ぷら

Lightly battered and deep-fried beltfish, served crispy and golden with tempura dipping sauce.



TACHIJO GOBOU KABAYAKI

太刀魚ごぼう蒲焼き

Grilled beltfish and burdock root glazed with a sweet soy-based kabayaki sauce, offering a perfect balance of savory and earthy flavors.



TACHIJO KARAAGE

太刀魚唐揚げ

Crispy deep-fried beltfish, marinated in a savory blend of soy sauce, garlic, and ginger—Japanese-style fried to golden perfection.



TACHIJO KABAYAKI

太刀魚蒲焼き

Grilled beltfish glazed with a rich, sweet soy-based kabayaki sauce, served to perfection with a savory caramelized finish.



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



(632) 7759 6388



hatsuhanatei.com



0917 316 9250
0939 938 3718

子どもが主役！ マニラの プレイグラウンド

「マニラで子どもを連れて行って、楽しめる場所はどこ？」と聞かれて、すぐに答えることができる人は、あまりいないのではないのでしょうか。雨が降る日が多いこの時期は特に、子どもが遊べる場所となると「うーん……」と頭を抱えてしまいそうです。しかし、実はマニラには子ども向けのプレイグラウンドがたくさんあって、子どもにとって楽しい街なのです。さっそく今度の休みの日に子どもと出かけたプレイグラウンドを紹介します。

Photos Courtesy of kidzooona, PLAY Kids' Club at Okada Manila, SuperPark Philippines, Cheeky Monkeys





Popular Playgrounds for Kids in Manila

If someone asked you, “Where can I take my kids to have fun in Manila?” Can you answer right away? Especially now that the Philippines is in the rainy season, it’s hard to take your kids out without worrying about the weather. But no worries! Rain or shine, Manila is a fun city with many playgrounds for your kids to play, laugh, and socialize. Get ready with Navi Manila for your next family holiday!





kidzooona

キッズーナ

イオンファンタジーフィリピン
正留哲浩 代表取締役社長

「フィリピンには日本と比べて子どもが遊べる場所が少ないので、当店でご家族が安心して楽しめている姿を見ると本当にうれしいですね。そして、また遊びに来ていただけるような場所にしなければと、身が引き締まる思いがします」

Mr. Tetsuhiro Masaru, President & CEO of AEON Fantasy Philippines Inc.

“There are not many places for children to play in the Philippines compared to Japan, so it's really nice to see families having fun in kidzooona in peace. It also makes me feel we should do our best to make it a place where they want to come back and play again.”



日本流のホスピタリティ 楽しみながら育む「絆」

日本でもおなじみのキッズーナ。アジアで200店舗、フィリピンでも2014年に第1号店がオープンして以来、現在67店舗（2025年5月現在）を展開しています。遊具、インテリアが日本と同じ安心、安全、清潔な環境であるとともに、サービスもスタッフがお客様におもてなしの心をもって接するホスピタリティを実践し、ハードとソフトの両方で日本のクオリティを提供しています。対象年齢は0歳から12歳です。

体を動かして楽しめる遊具がそろう中で、特に人気なのはさまざまな職業を体験できる「なりきりタウン」。制服を着てお店の店員さんになりきって、お客さんとやりとりをしたり、おもちゃのお金を使って支払いやおつりまで計算するなど本格的に仕事を体験できます。こうした「ごっこ遊び」を通じて、子どもの社会性やコミュニケーション能力、創造力を育てます。

キッズーナを展開するイオンファンタジーフィリピンの正留哲浩代表取締役社長によると、現在、フィリピン全店の来客数は子どもだけで1カ月平均30万人。

「気軽に遊びに来ることができて、親子の会話、『絆』づくりのきっかけをつくることのできる場所でありたいと思います」

親子2人1組のセット料金は、親子の時間を提供したいという思いから。また、誰でも1カ月に1回、所得が高くなくても年1回の誕生日など特別なときに遊んでほしいとの願いを込めて、利用しやすい料金になっています。そして、子どもがいるところにもっとキッズーナを届けたいとの思いから、地方への出店を積極的に進めています

「フィリピンでは今後2年で100店舗を展開することが目標です。多くの子どもの楽しみを届けて、笑顔になってもらえたらうれしいです」

キッズーナ店舗リスト

Scan the QR code
to find kidzooona
branches near you!





Sophisticated Japanese Hospitality Nurturing “kizuna” Through Fun

kidzooona, a concept born in Japan, has grown to over 700 locations across Asia, including 67 branches in the Philippines as of May 2025. Designed for children aged 0–12, kidzooona is a trusted name in children’s play. Its interiors and equipment are consistently clean, safe, and secure, and its staff warmly embody the spirit of Japanese hospitality.

Among the many physical and imaginative activities kidzooona offers, the most beloved is “Narikiri.” This role-playing zone allows children to explore different professions through costumes and interactive toys. Whether playing as shop clerks calculating purchases with toy groceries and play money or exploring other careers, kids enjoy realistic experiences that promote creativity, communication, and social interaction—all while having fun.

According to Mr. Tetsuhiro Masaru, President & CEO of AEON Fantasy Philippines Inc., which operates kidzooona, the playgrounds welcome an average of 300,000 children each month.

“We want to create a space where families can play freely and nurture ‘kizuna’—the Japanese word for ‘bonding,’” says Mr. Masaru.

kidzooona remains affordably priced to ensure accessibility for families from all walks of life. With an admission fee that includes entry for one child and one guardian, the playground is a popular destination for everyday outings, birthday celebrations, and other special moments. It’s a place where parents and children can connect and enjoy meaningful, quality time together.

“Our vision is to bring kidzooona to every city and town in the Philippines—not just in urban centers, but in rural communities as well,” Mr. Masaru adds. “Our goal is to open 100 more locations in the next two years, bringing joy to children and helping them create unforgettable childhood memories.”

キッズーナ全店でマスコットのララが午後3時に登場してイベントが行われます。キレキレダンスに注目！（店舗で時間が異なる場合があります）

Don’t miss Lala the Mascot’s dance performance at 3 PM daily in all kidzooona branches! (Schedule may vary by branch)



Narikiri





PLAY Kids' Club at OKADA MANILA

プレイキッズクラブオカダマニラ

目的を持って遊び、学ぶ。 専門のコーチが教える講座も

マニラ首都圏有数のエンターテインメントスポット、オカダマニラは大人だけでなく子どもにも楽しさを提供！ プレイ・キッズクラブのPLAYは「Purposeful Learning and Activities for the Young」を意味し、1歳から17歳を対象とした目的ある学びとアクティビティの場です。安全に楽しめる屋内施設での経験を通じて、体と心の成長をサポートします。

広いエリアに設置された「エイト・ファン・ネイバーフッズ（8 Fun Neighborhoods）」には次の8種類のレクリエーションエリアがあります。

①ウイザーズ・デン：無数のボールと戯れるボールピット ②ミニステップス&ミニミー：1～3歳児向けのプレイスペース ③リトルタウン：スーパーマーケットや銀行、学校などを再現。ロールプレイを通じて仕事について学ぶ ④リトルパーク：2歳から5歳の幼児向けの遊び場。迷路もあり ⑤スポーツ・ゾーン：スポーツを楽しむ人工芝のグラウンド ⑥ジャングル：立体式プレイグ

ラウンド&迷路 ⑦ザ・ステージ：観客の前で歌や踊りを披露したり、多くの人の前で話す経験ができるステージ ⑧マイ・パーティー・スペース：誕生日パーティーなどさまざまなイベントに使えるスペース

このほか、専門のコーチによるアートとものづくりを学ぶ「カラー&クリエイション」、ダンスと音楽のセンスを磨く「ミュージック&ムーブメント」、社会生活に必要なことを身に着ける「ライフスキル」のコースも設けられています。





プレイ・キッズクラブのマスコット (左から): ターシャのタタ、うさぎのベラ、オオハシ鳥のルル。
 Meet the PLAY mascot trio (from left): Tata the Tarsier, Bella the Bunny, and Lulu the Toucan.

Play and Learn with Purpose Engaging and Enriching Experiences

One of Metro Manila's leading entertainment destinations, Okada Manila, offers fun for not only grown-ups but also for kids! The PLAY Kids' Club is a playground for 1-6-year-olds to learn and enjoy themselves in a safe, indoor facility. It stands for Purposeful Learning Activities for the Young, where physical and emotional development is nurtured through a variety of activities found in their carefully and mindfully crafted recreational spaces:

1. Wizard's Den: A ball pit where kids can dive into countless balls with no worries.
2. Mini Steps & Mini Me: A play space made specifically for 0-3-year-olds.
3. Little Town: A model simulation of a city with a supermarket, bank, and more, where children can learn about work through role-playing.
4. Little Park: A play space made specifically for toddlers aged 2-5 years old.
5. Sports Zone: An artificial grass field where kids can play sports.
6. Janguru: A multi-level playground and maze to exer-

cise both the mind and the body.

7. The Stage: A stage where children can perform and build confidence in front of an audience.

8. My Party Space: A space for birthday parties and various other events.

In addition to the recreational spaces, PLAY Kids' Club also has programs to further enrich the skills and talents of the little ones. The Color & Creation course allows children to learn art and craftsmanship with specialist coaches. Another program is the Music & Movement course, which develops kids' dance and music senses. Lastly, the Life Skills course teaches social etiquette, housekeeping, creative writing, and anything essential for our day-to-day lives.

PLAY Kids' Club at OKADA MANILA

New Seaside Drive, Entertainment City
 Parañaque City, Metro Manila



Boxing



Trampoline



BAGJUMP

体力、気力、知力全開！ 20を超えるアクティビティ

北欧フィンランド発のスーパーパーク。アジア、中東などにも展開し、フィリピンでは首都圏タギッグ市のベニス・グランドカナル・モールとケソン市イーストウッド・モールにあります。どちらもアドベンチャー・エリア、ゲーム・アリーナ、フリースタイル・ホールの3つのカテゴリーからなり、20を超えるアクティビティを子どもも大人も安全かつスリリングに楽しむことができます。

まずはアドベンチャーエリア。親子で一緒に遊ぶことをテーマに、登ったり、滑り降りたり、ボールを投げたり、身体を動かすア

クティビティから、反射神経や記憶力を試すゲームなどがそろっています。

ゲーム・アリーナは、バスケットボール、サッカー、エアホッケー、サイクリング、ボクシング、ランニングなどスポーツをテーマにしたアクティビティを楽しめます。デジタルテクノロジーを駆使した空間の中で親子や、友だちと楽しく競い合ってみましょう。

もっとガッツリ体を動かしたい？ そんなときは初心者から上級者までOKのフリースタイル・ホールでトランポリンやウォールクライミングを。まだ物足りない？ ならばト

ランボリンとバンジージャンプをミックスした「バグジャンプ」や、エアバッグへ落下して無重力状態を体験できる「フリースタイル」に挑戦してみましょう！

SUPERPARK MCKINLEY

2F Venice Grand Canal Mall, McKinley Hill, Taguig City

SUPERPARK EASTWOOD

4F Eastwood Mall, Eastwood City, Bagumbayan, Quezon City





Bouldering



SuperPark

スーパースパーク

Over 20 Activities Await You to Challenge the Mind and the Body!

Originally from Finland, SuperPark is a well-known playground name in Asia and the Middle East, with two branches in the Philippines. One at the Venice Grand Canal Mall, Taguig City, and another at Eastwood Mall, Quezon City. Both branches have three sections within their walls where parents and children can play together and enjoy more than 20 activities in an exciting and safe environment.

First up, the Adventure Area is an award-winning multi-story playground designed to make you feel that sense of thrill. Whether it's climbing structures and obstacle walls, or mind games that test your brain power,

this area is where the adventure never sleeps.

The Games Arena is the second section in SuperPark where children and adults can enjoy sports activities and digital games like basketball, football, air hockey, and more. Who says you can't hone your skills and engage in a healthy competition with friends and family while having fun?

When it comes to unleashing as much energy as you want, the Freestyle Hall is the place for you. Whether you're a beginner or an expert, you can tumble, roll, and jump around to your heart's content with their professional trampolines, foam pit, BagJump, and more.





Cheeky Monkeys

チーキーモンキーズ

サルのマスコットがお出迎え 教育とエンタメの融合スポット

1度聞いたら忘れられない、ユニークな名前のプレイグラウンドは、「エデュテインメント」、すなわちエデュケーションとエンターテインメントを一体化したスポット。生後8カ月から8歳までの子どもと親とのふれあい、または子どもが他人との交流を通じて社会性を身に付けると同時に、自分に自信を持つことを目指します。

エンターテインメント面を担うのはすべり台をはじめ、安全性を徹底したさまざまな遊具がそろうソフトプレイ・エリア。子どもが時間が経つのを忘れるほどに夢中になること請け合いのエリアです。

エデュケーションのエリアには、絵具、クレヨン、塗り絵などがいっぱいのアート&クラフトガーデン。親子で楽しむ絵画&クラフトコーナーでは担当スタッフが、やさしく丁寧に教

えながら子どものアートの才能を引き出します。さらにモンキークラブ・ハウスには子ども向けキッチンやリビングがあり、家事をまねてやってみることができます。スタッフはパフォーミングアーツや幼児教育の経験を持ち、全員が救急トレーニングを修了しています。これは、安心と安全を重視するからこそです。いたるところにいるキュートなサルのマスコットも印象的です。一度訪れたら、きっと「あのおさるさんのところへ行きたい」と子どもにせがまれることを覚悟したほうがいいかもしれません。





More Fun Than a Barrel of Monkeys The Edutainment Spot for Your Child

A playground with a unique and unforgettable name: Cheeky Monkeys defines itself as an “Edutainment” softplay area, playing on the words “education” and “entertainment.” They aim to encourage social skills and self-confidence in children starting from the age of 10 months to 8 years through interactions with their parents and with each other.

“Edutainment” can be found anywhere you go in Cheeky Monkeys because each area facilitates different aspects of a child’s growth through fun. The Arts and Crafts Garden is where children can hone their artistic talents with tools like paints, crayons, and coloring books. On the other hand, the Monkey Club House is where children can play in a kiddie kitchen and living

room to play house. Other areas focus on playing while other areas focus on socialization, but there’s no doubt that each activity is engaging enough for children to get absorbed in the fun of learning.

When it comes to safety, all staff members have completed First Aid Training in addition to the safety equipment placed around the premises. Each member also has experience in performing arts and early childhood education to ensure that every child is in good hands.

There’s never a dull moment in this playground, especially with the many cute monkey mascots that can make anyone smile. So, Parents? Better get ready, because 1 visit won’t be enough for your child when each experience is more fun than a barrel of monkeys!



Cheeky Monkeys Metlive Branch

Unit 217~220, 2nd Floor, Metlive, Macapagal Boulevard corner EDSA Extension, Brgy 76 Fourth District, Pasay City

Cheeky Monkeys Ayala Malls Manila Bay Branch

Unit 5011A, 5th Floor, Building A, Macapagal Blvd., ASEANA, Brgy Tambo, Paranaque City





NORD ANGLIA
INTERNATIONAL SCHOOL
MANILA



DID YOU KNOW?

At NAIS Manila, **1 in every 2 students** gets accepted into the world's Top 100 universities!

NAIS Manilaでは、**生徒の2人に1人** が世界トップ100内の大学に合格しています！

2025-2026年度入学受付中！

見学をご予約いただくか、入学事務局までお問い合わせください。

Admissions open 2025-2026!

Book a tour or contact our admissions to see how your child can thrive at NAIS Manila.

✉ admissions@naismanil.edu.ph

☎ +639175965656



Discover how NAIS Manila can pave
the way to success for your child.

NAIS Manilaで学び
道を切り開いてゆくお子様を
見届けてあげてください



フィリピン で暮らす 子どもの 学校選び

子どもと一緒にフィリピンに暮らす中で、学校選びは最も気になることの1つ。海外で暮らす利点を生かした学校選びをするにあたって、知っておきたい学校を紹介します。

Quest for Holistic Education

Choosing a school can be challenging for parents who want what is best for their child. Pair that with living in a foreign country, a diverse environment that fosters adaptability and open-mindedness, along with quality learning that nurtures development in all aspects of growth, would be ideal. Look no further! Here are some schools in the Philippines where you can entrust your child without any problems.

Photos Courtesy of LCIC, The Beacon School, and CIS



在フィリピン日本国大使館附属 マニラ日本人学校

フィリピンで暮らしながら、子どもには日本の教育環境で学ばせたい。このように考える在住邦人にとって、マニラ日本人学校小学部・中学部 (MJS) があるのは心強い限りです。

日本の文部科学省が定めた「学習指導要領」に基づく3学期制のカリキュラムに則り、文科省から派遣された教員や日本の公立学校での教職経験を持つ教員から学べることで、日本語を第一言語とした環境であることが大きな特長です。日本と同様の学校生活を経験することで、将来帰国したときなど、日本の教育環境に児童・生徒がスムーズに順応できることもメリット。日本人としての知徳を養う一方、フィリピン人の教員による英語の授業や地元の学校との交流など、国際的な視野も身に付けることができます。

片山公善校長先生によると、MJSには魔法 (MJS Magic) があるそうです。それは、入学する児童・生徒の誰もがやさしく、明るく元気、そして誠実になるマジックなのだそうです。

MANILA JAPANESE SCHOOL

If you're a Japanese national living in the Philippines with your family, worried about the sudden change in environment for your child, Manila Japanese School (MJS) is an ideal place to consider. With their curriculum based on the guidelines of Japan's Ministry of Education, Culture, Sports, Science, and Technology, each school year has three terms, and teachers are dispatched from Japan or have experience teaching in a public school in Japan. The schedule of events in MJS is also in line with Japanese schools, allowing a seamless transition when transferring to the Philippines or back to Japan. On the other hand, if you plan to settle down or transfer your child to a school in the country, only minimal adjustments are needed when shifting to the Philippine timeline.

The campus has three interconnected buildings with facilities like a pool, field, library, playgrounds, gyms, and other features to ensure every child experiences a complete education without any setbacks. Additionally, Japanese is the main language used, but English classes are also conducted once a week by Filipino teachers, along with trips to local schools for culture exchange and broadening their horizons.

In the words of Katayama Kozen, principal of MJS, "The 'MJS Magic' results in students who are kind, cheerful, and honest."





LapuLapu-Cebu International College



Recognitions:

CHED Recognized, TESDA Accredited, Bureau of Immigration Accredited, DOT Accredited, SSP and Student Visa Accreditation (for foreign enrollees)
 Language: English
 School Year: August - May
 Levels: College & English Language courses
 Class Size: 25 (College), 15 (language courses)

Address: Ticgahon 1 Road, Bankal, Lapu-Lapu City, Cebu Philippines 6015
 Contact: +63 32 265 5920

College Programs offered:

- Bachelor of Arts in Foreign Language – Major in Japanese and Korean
- Bachelor of Science in Civil Engineering
- Bachelor of Arts in English Language Studies
- Bachelor of Science in Physical Therapy
- Bachelor of Science in Tourism Management

ラップラプセブ国際大学

フィリピンと日本の合併によってセブ・マクタン島に設立されたラップラプセブ国際大学 (LCIC)。2021年の開学以来、学生の声に耳を傾けつつ、教職員は「学生のために最良であるかどうか」を常に意識しています。

LCIC が掲げる目標、その1つは学生が新しい言語を習得し、国際的なコミュニティで活躍できる人材の育成をめざすクロスボーダープログラムの充実です。日本人の学生向けに TESDA 認証を取得している英語学習センターを設置するとともに、フィリピン高等教育委員会 (CHED) 認可の大学レベルのカリキュラム編成となっています。

LCIC では、英語が第一言語です。よって、英語のネイティブスピーカーではない学生は、英語学習センターで学び、英語力を付けてから大学課程へと進学することになります。なお、フィリピン人および留学生は日本語や韓国語を学ぶこともできます。

リーズナブルな学費で、質の高いグローバル教育を受けることができるのが LCIC の大きな魅力です。

LAPULAPU-CEBU INTERNATIONAL COLLEGE

Located on the island of Mactan, the Lapulapu-Cebu International College (LCIC) is a product of a Filipino-Japanese joint venture to bridge local talent with global opportunities. They have continued to evolve based on real student feedback and staff efforts since they first opened their doors in 2021, and always remember the guiding question, "Is this the best thing for students?"

One of LCIC's main goals is to allow their students to thrive in an international community by equipping them with a new language and designing their programs with transnational education (TNE) to keep the balance between global and local demands. College-level programs recognized by CHED are offered with Japanese Studies as one of the core components in their curriculum. They also have the Center for English Language Studies (CELS), which offers TESDA-accredited courses that follow the CEFR framework.

The primary language of instruction at LCIC is English. Non-native English speakers are required to complete language training in CELS before being eligible to enroll in any of their college programs. Japanese and Korean language learning is also available for local and international students.

With a more affordable cost than most, LCIC becomes more accessible to anyone in pursuit of a quality global education paired with rigorous research and a collaborative community, empowering success.

Manila Japanese School

Recognitions: Recognized by the Government of Japan, Attached to the Philippine Embassy of Japan
 Language: Japanese

School Year: April - March

Levels: Elementary - Junior High School (Grade 1-9)

Class Size: 30 (Max)

Address: 36th St. University Parkway, Bonifacio Global City, Taguig City, Metro Manila, Philippines 1635
 Contact: +63-2-8840-1424 to 27





ビーコン・スクール

「真理と光」——この校訓とともに、生徒の未来への道を照らし続けるビーコン・スクール。2001年、フィリピンの良さ、真価に根差したグローバル教育を掲げて創立し、教育省の認可を受けるとともに世界共通の教育プログラムである国際バカロレア (IB) のカリキュラムを取り入れています。卒業生の進学先はフィリピンはもちろん、世界各国の高等教育機関も含まれ、多岐に渡ります。

初等教育課程では、担当教員と教務アシスタントによって情操教育に適した環境が整えられています。またビーコン・スクールでは、子どもの教育において家族が重要な役割を持つとの考えから、入学希望者の選抜において、子どもの授業体験と保護者面談が行われます。子どもにとって、そして親にとってもふさわしいと思える学校であるかを見極める機会となります。

ビーコン・スクールは勉学のみであるだけでなく、生徒同志がふれあい、互いに尊敬し合える関係を築くコミュニティでもあります。教室で学ぶだけでなく、スポーツの試合、国内・海外への修学旅行を通じて、知的好奇心を高め、視野を広げます。保護者も各種イベントやボランティア活動への積極的な参加を通じて、子どもの教育を支援するパートナーであることが求められます。

THE BEACON SCHOOL

Inspired by its motto, "Veritas Et Lumen" (The Truth and the Light), The Beacon School illuminates the path for students, guiding them toward a future of purpose and promise. Founded in 2001 by a group of visionary parents, Beacon School was founded on the belief that an international education can flourish while remaining deeply grounded in Filipino values. The school proudly offers the International Baccalaureate (IB) curriculum and is fully accredited by the Department of Education, providing students with a seamless pathway to higher education in the Philippines and around the world.

At Beacon School, your child's success comes first. Each Primary Years Program class is guided by a homeroom teacher and an educational assistant, creating a nurturing and enriching environment. The school values close collaboration with families. As part of the application process, prospective students attend sit-in sessions, and parents participate in interviews. This ensures that Beacon School is the right fit for your child's learning journey and your family's educational goals.

Beacon School is more than just an academic institution; it's a close-knit community where students thrive on positive interactions and mutual respect. Parents are active partners, with the Beacon Parent Association (BPA) fostering engagement through event participation and volunteer opportunities. Learning extends beyond the classroom walls through sports tournaments and enriching local and international trips that expose students to new cultures, broaden their perspectives, and inspire curiosity about the world.



The Beacon School

Recognitions: DepEd Accredited,
IB World School, Philippine Council
for NGO Certification (PCNC),
Excellent International School
Assessments (ISA) Results
Language: English
School Year: August - June
Levels: Pre-Kinder, Kinder,
Grades 1 to 8
Class Size: 10 (Pre-K), 15 (K-Gr. 3), 17
(Gr. 4-5), 20 (Gr. 6-8)



Address: 2266 Central Square, Chino Roces Avenue Extension,
Makati City 1231, Philippines
Contact: (02) 8840 - 5040; 0917-866-3280 (Admissions Office)



セブ・インターナショナル スクール

1924年創立、100年の歴史を持つセブ・インターナショナルスクール (CIS)。在校生の国籍は25カ国以上におよび、選抜された人材である教職員の出身国も10カ国以上と実に国際色豊か。この多様性こそ、生徒1人1人が異文化理解と国際的な視野を養うのに大きな役割を果たしています。

校内で使われる言語は英語であるため、その他の言語を第一言語とする児童・生徒が英語を習得するためのプログラム (English as an Additional Language/EAL) を設け、キャンパス内に寄宿舎も完備しています。

世界共通の教育課程である国際バカロレアに関して、CISでは生徒自身が問題を見つけ、調査・分析を行う自発的に学ぶ探求型 (inquiry-based) のカリキュラムとなっています。児童・生徒のポテンシャルは、支援体制が充実した教育環境で心身ともに養われることによってこそ育まれ、進化します。学力はもちろん大切ではありますが、芸術、スポーツ、また社会活動への参画も重要です。CISは情熱を傾けることができるものを発見し、さらに地域社会に積極的に貢献するための機会を見つける場であるとも言えます。

CEBU INTERNATIONAL SCHOOL

With 100 years of experience since their establishment in 1924, the Cebu International School (CIS) makes a continuous effort to adapt to the ever-changing world and deliver quality education. They make learning digestible, enjoyable, and effective through their core beliefs that foster communication, diversity, respect, leadership, and growth.

CIS has a student body representing over 25 nationalities, while their faculty, which was chosen from the best applicants worldwide, represents over 10. This allows each person to develop intercultural understanding and see the world from different perspectives through each other. They also have: English as an Additional Language (EAL) programs; language acquisition classes for Mandarin, Spanish, and more; complete, well-maintained facilities; and a secure student residence offering full boarding within the campus with its own facilities for convenience.

Following the IB curriculum's inquiry-based approach, students become fully engaged by asking questions, thinking outside the box, and taking initiative. From early years to grade 12, CIS believes in nurturing and developing each child's potential by fostering their social, physical, and academic growth in a supportive and engaging environment. Intellectual ability is given importance, but so are the arts, sports, and service learning, to give students an avenue to discover their passions and contribute to local communities.

For local or expat families seeking an international education, CIS opens doors globally as they empower lifelong learners for the future through care, understanding, and respect.

Cebu International School

Recognitions: IB World School,
Western Association of Schools and
Colleges, Council of International
Schools, Republic Act 9190
Language: English
School Year: August - June
Levels: Early Years - Grade 12
Class Size: 24 (Max)

Address: Pit-os, Cebu City 6000
Contact: (032) 263 4424



オイスカマニラ 日本語幼稚園



対象年齢：満2歳～小学校入学前の6歳まで
保育時間：月曜日～金曜日 9:00～15:00
学 期：日本の三学期制に準ずる
見 学：随時受付 (予約制)

英名：International Childhood Development Center of OISCA, Inc.

住所：Unit 3-D 3rd Floor Strata2000 F. Ortigas Jr. Road, Ortigas Center, Pasig City
電話：(02) 5310-3811 / 0908-919-7411 (日本語対応 担当：辻)

メール：oisca_mnl_vochien@gmail.com

オイスカ幼稚園グループは NGO OISCA International を母体とし、アジア圏内で8園の日本語幼稚園を展開しています。

「たかが幼稚園されど幼稚園」
ノーベル賞を受賞したアメリカの
経済学者が、子どもの頃に受けた
幼稚園の教育の質がその後の人生
を決めると言っています。オイス
カ幼稚園では、子ども達の一生を
見据えた「ヒューマンスキルの向
上」「人間性」に重点を置いた保
育をマニラで実践しています。



Life
暮らし

買う

学ぶ

美しく

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

マカティ本社：7504 Bagtikan St., San Antonio Village,
Makati City Philippines 1203

Tel: +632-8810-1653

Web: www.trinity-insures.com



TRINITY
INSURANCE BROKERS

あなたの車 私たちに売ってください

SCAN ME



CONTACT
US



GET A
QUOTE



GET PAID

BUY • SELL • TRADE IN • CONSIGN

Contact Us

09175000010

Automobili.co

automobili.co
since 2001
CAR EXCHANGE & DISTRIBUTION
SIGURADO CLARO WARANTISADO

SM City BF: St. James
School Carpark,
Sucat, Parañaque
City.

ChemActiv True Cost Savings starts
with Quality Chemistry.

**BUILDING
One-Stop Shop
FOR ELECTRONICS
& SEMICON NEEDS**

50%
cost savings

3% yield
growth

10x faster
delivery

CONTACT US NOW

+63 2 8626 3009

solutions@chemactiv.com

11 Colt St. Cavalry Hills
East Rembo, Taguig City

**New
Hatchin**
Japanese Grocery



一生鮮食品が自慢の
日本食材店！



Pâtisserie **BEBÉ ROUGE**

CARTIMAR, PASAY CITY BRANCH

Mon - Sun 8AM - 5PM

Unit 6 Cartimar Plaza, Leveriza St.
Pasay City

02 8833 8905 / 02 8660 5070

cartimar@newhatchin.com

MABINI, MANILA BRANCH

Mon - Sun 8AM - 5PM

2119 A. Mabini St.
Malate, Manila

02 8708 5026

natsu.mabini@gmail.com

FOLLOW AND CHECK OUR SOCIAL MEDIA ACCOUNTS FOR UPDATES:

@newhatchin

newhatchintradingcorp

New Hatchin Productions

SACRED HEART, MAKATI CITY BRANCH

Mon - Sun 8AM - 6PM

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 - 6PM

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

02 8256 6948 / 02 7586 7065

063 917 628 6014

wp@newhatchin.com



Home & Hotel Massage Service

Professional Female
Therapist Available

スウェディッシュマッサージ

500 / 1 時間

指圧マッサージ

500 / 1 時間

コンビネーションマッサージ

600 / 1 時間

ディープティッシュマッサージ

500 / 1 時間

タイマッサージ

600 / 1 時間

ツインマッサージ

1,000 / 1 時間

フットマッサージ

500 / 1 時間

マタニティマッサージ

500 / 1 時間

ベビーマッサージ (30 分)

250 / 1 時間

ヴェントサ マッサージ付き

1,500

ボディスクラブ マッサージ付き

1,500

ホットストーン マッサージ付き

1,200

(マカティエリア以外は最低 2 時間より受付)

Service Areas

Makati, Pasay, Taguig, Malate, Ortigas, Pasig, Parañaque,
Alabang & Metro Manila

Open 24/7
Even
Holidays



2018 Top Choice
Award For Excel-
lence



2018 Best Quality
Spa Service Provider

For Service Inquiries Call or Text Us:

09279088515 | 09052845267

fb lbchanmassageservice

lbchanmassageservice.com



Who We Are

Manila Kokusai Academy Inc. (MKAI) is a TESDA-accredited TECVOC (Technical and Vocational Education and Training Institution).

Values

Aims to produce graduates equipped with language proficiency and strong sense of morality.

Goals

To provide quality Nihongo training that helps students gain their language skills & prepare confidently for the Japanese language proficiency exams.



Why Choose Us?

MKAI is in partnership with leading Japanese industry players, local government units and higher education institutions in the creation of Education to Employment programs.

Graduates from our Nihongo classes are equipped with Nihongo certifications to comply with the requirements in looking for better career opportunities.

As part of our mandate, we conduct career guidance for our alumni who needs consultations in their chosen career.



Manila Kokusai Academy Inc. マニラ国際アカデミー株式会社

Japanese Language for:

- International study
- Internship
- Nihongo certification
- And more...

日本語教育プログラム

- 留学
- インターンシップ
- 日本語能力試験
- その他...

Benefits of Japanese Language Education:

- Career growth
- International exposure
- Mastery of Nihongo
- Familiarization of the Japanese culture

日本語教育メリット

- キャリア成長
- 海外露出
- 日本語熟達
- 日本独特な文化への慣れ

日本で学習、楽しみ、暮らし。

Dreaming of studying in Japan under our International Study Program? Scan to register and attend our free webinar!



For more company information, visit us at our official website:

mila.edu.ph



SHINANO INTERNATIONAL
LANGUAGE CENTRE INC.

オンライン・対面 での語学レッスン

オンラインクラス



対面授業

出張授業・社内研修



無料体験
実施中!

英語

日常会話

企業英語研修

英検、TOEIC、TOEFL、
IELTS の復習コースの
準備

ビジネス英会話

タガログ語

日常会話を楽しむ

認定レベルテスト受験

日本語

コミュニケーション能力
とライティングスキルを
向上させる

日本語研修と JLTP 対策

日常会話

日本文化コース

登録料無料!



詳細はお気軽に
メッセージで

Unit 704 Cityland Herrera Tower 98 VA Rufino
St., Makati City



0917-1458357- Beth
0917-3732243- Nakahara



@shinanointernational



shinanolanguage@gmail.com



サマークルーズダイビング SANLUIS BATANGAS

☎ 0969-241-7880 (TAKAGAKI)

✉ maki3677@gmail.com

海水浴PADI講習 (P16,800)
BBQテーブルレンタル
食材&ドリンクの持込は自由
です。



2025年は
参議院議員通常選挙が
実施されます

在外選挙の 制度と手続き について

在留届の
提出も
忘れずに！



在外選挙人名簿への登録資格

- 1 満18歳以上
- 2 日本国籍保有者
- 3 海外に3か月以上居住
(出国時登録申請※をした方を除く。)

※国外転出をする際に市区町村の窓口で行う申請

詳しくは

在フィリピン日本国大使館
TEL: 02-8834-7508/7514
Mail: ryoji@ma.mofa.go.jp

在セブ日本国総領事館

TEL: 032-231-7321/7322
Mail: cebucoj@ce.mofa.go.jp

在ダバオ日本国総領事館

TEL: 082-221-3100/3200
Mail: cojd2@dv.mofa.go.jp

又は

外務省 在外選挙 検索 まで



在外投票のためには在外選挙人証の取得が必要です

必要書類を準備し申請書に
記入、日本大使館・総領事館
等の領事窓口で登録申請

3か月の居住期間経過後に
日本大使館・総領事館等から
住所確認の連絡を受ける

在外選挙人証の受取
(郵送又は領事窓口)

用意するもの

- ・パスポート
- ・登録申請書
- ・居住していることを
証明できる書類
(在留届を提出済みの方は不要です。)

日本大使館・
総領事館等



電話又ははがき

在外選挙人証



同居家族による代理申請もできます

申請者の署名入り登録申請書及び申出書※、申請者及び代理の方のパスポート等
をご用意ください。

※登録申請書及び申出書は、領事窓口又は総務省のホームページから入手できます。

在外投票は次の3つの方法で行うことができます

在外公館等投票



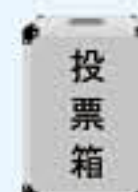
直接日本大使館・総領事館等に
出向いて投票する方法

郵便等投票



投票用紙等を事前に請求して
記載の上、登録先の選挙管理委員会へ
郵送する方法

日本国内における投票



一時帰国した方や、帰国直後で
転入届を提出して3か月未満の方が、
日本国内で投票する方法

まにら新聞監修

タガログ語教室

フィリピン語 Eラーニング

日本語で

日本人の先生に 習うフィリピン語

会話コース (I)

開講中：午後8時～9時30分まで (比時間)
毎週火曜日の夜8時から行う会話コース (I)
では基礎的な文法も学びますが、主にフィリ
ピン語の日常会話が話せるように会話中心の
テキスト教材やビデオ教材を勉強するほか、
少人数制で毎回、会話の練習をしてゆきま
す。4カ月間で16回の授業を行い1タームと
なります。

タガログ語ベーシックコース

開講中：午後3時30分～5時まで
毎週日曜日の午後3時30分から行うタガロ
グ語ベーシックコースでは、主に東京外国語
大学フィリピン言語モジュールを使ってタ
ガログ語の基礎的な文法を中心に勉強しま
すが、簡単な会話練習やビデオ教材を使った
フィリピン文化の解説なども行います。4カ月
間で16回の授業を行い1タームとなります。

タガログ語アドバンスコース (II)

開講中：午後3時30分～5時まで (比時間)
毎週土曜日の午後3時30分から行うタガロ
グ語アドバンスコース (II) では、主に基礎的
な文法事項を既習された方を対象に、東京外
国語大学フィリピン言語モジュールを使っ
てタガログ語で最も難解とされる動詞の解説
と使い方を学びます。また、タガログ語タブ
ロイド紙の内容やフィリピン語のユーチュー
ブビデオなども使って、時事的なタガログ語
の表現もみてゆきます。4カ月間で16回の授
業を行い1タームとなります。

タガログ語を
学ぼう



講師：澤田公伸

受講料：毎月4,800ペソ (入会金1,000ペソ)

お問合せ、受講希望、支払い方法などは下記の
講師宛てメールアドレスまでご連絡を。

講師メールアドレス：masi_manila@yahoo.co.jp





二郎系ラーメン
Jiro-kei Ramen (P480)

ついにマニラに降臨 二郎系ラーメン

日本人の読者の方にはいままらこのラーメンについて説明をする必要はないでしょう。ジロリアンを自覚されている方もマニラには多数いることと思います。激動の日本のラーメン界にあって、揺るぎない存在であるラーメン二郎。そんな二郎にインスパイアされた二郎系ラーメンは、ある調査によると日本では800店以上あるのだそうです。二郎系ラーメンは海外にも伝播し、ここマニラにも出現しています。2月、マカティのポブラシオンに開店した和食料理店武蔵にも、ついに二郎系ラーメンが登場しました。

太い麺に分厚いチャーシュー、キャベツにもやし、ニンニクをたっぷりトッピング。本家ラーメン二郎はこってりスープが有名ですが、こちら武蔵の二郎系はややこってり度抑え目で完食しやすくなっています。また、

ニンニクヤサイマシマシアブラカラム！といった二郎独特のコールをする必要がないのも初心者にとっては安心です。日本でラーメン二郎に行きたくても行けなかった方、ぜひ武蔵で挑戦してください。二郎系ラーメンを目的に行くのももちろんOKですが、武蔵にはさまざまな本格日本料理もそろっているの、そちらも一緒に楽しみましょう。

すっかりマニラの日常の食生活に定着したといっても過言ではないラーメン。その魅力に取りつかれてしまったフィリピン人も少なくないと思いますが、まだマニラでは新しいジャンルの二郎系ラーメン。きっと未体験な人もいると思います。周りのフィリピン人にこの武蔵の二郎系ラーメンを紹介して、ジロリアンを増殖させちゃいましょう！

ADDICTIVE AND FILLING JAPAN'S JIRO-KEI RAMEN

How many types of Japanese ramen have you eaten so far? If you are an avid ramen lover, you've probably tried the Tonkotsu (pork bone broth), Shoyu (soy sauce flavor), Shio (salt flavor), and Miso variants, but did you know that there is one kind that's distinctly unique?

Ramen Jiro is known for its large portion with thick noodles, rich soup, thickly-sliced chashu pork, and generously topped with cabbage and bean sprouts. Its name came from a Ramen shop that originated in Tokyo 57 years ago. Those obsessed even started calling themselves "Jirorian," and its overwhelming popularity produced the Jiro-Kei Ramen (Jiro-style/Jiro-inspired); ultimately making it a genre of its own.

Jiro-Kei ramen's fame has been steady in Japan and has since spread overseas. Now, it has made its way to Manila at Musashi Japanese restaurant located in Poblacion, Makati. It opened last February and is currently one of the few restaurants in the city where you can enjoy this ramen. The Jiro-Kei ramen in Musashi is perfect for beginners of this genre because they made it simple and easy, but satisfying for the taste buds and filling for the stomach.

Though there are still many who have yet to experience Jiro-kei ramen, it is only a matter of time before enthusiasts in Manila call themselves Jirorians like those in Japan.



634
MU SA SHI

Modern Japanese Cuisine

Polaris Center Building 2F 48, Poblacion, Makati
(Google Maps: Japanese Restaurant Musashi)
Monday-Saturday 2 pm-1 am
Closed on Sunday
Tel: 0961-806-4265

Facebook



Map



Event Guide

イベントガイド 2025

6月～7月

Every FRI to SUN

スービックベイ・フード・フェスティバル

Subic Bay Food Festival 2025

[会場] Subic Bay Boardwalk Area, Subic Freeport Zone, Zambales Province

毎週金曜日から日曜日、午後4時から深夜0時までスービックベイ・ボードウォークで開催されているフードフェスティバル。30を超える屋台が並び、ローカル&国際色豊かな料理を楽しめる。海のそばでライブミュージックを聴きながら週末を過ごそう！



6.25 WED ~ 6.27 FRI

ライブストック・フィリピン&アクアカルチャー・フィリピン

Livestock Philippines & Aquaculture Philippines 2025

[会場] World Trade Center, Pasay City, Metro Manila

畜産業の国際トレードフェア。2011年から始まり、農業、精肉業など幅広い分野に渡って毎年展示や即売会が行われている。水産養殖業のトレードフェア「アクアカルチャー・フィリピン」も同時開催。

6.24 TUE

レチョン・パレード

PARADA NG LECHON

[開催地] Balayan, Batangas Province

スペインと米国による統治時代、労働者が感謝を捧げるために街の中心にあるカトリッ

ク教会に向かって豚の丸焼き、レチョンを掲げてパレードした歴史を今に受け継ぐ祝祭。ハイライトのレチョン・パレードに先駆けてダンスコンテスト、コンサート、ミスコンテストなどさまざまなイベントが行われる。



6.27 FRI ~ 6.28 SAT

オジン・ハラジュク・フェスティバル・アニメ&コスプレ・イベント

Ozine Harajuku Festival Anime & Cosplay event

[会場] SM North EDSA, The Annex Atrium, Quezon City, Metro Manila

日本のポップカルチャーファンが集まるイベント。カラフルでポップな原宿ファッションや好きなアニメキャラクターのコスプレをして参加しよう。入場無料。

6.27 FRI ~ 6.29 SUN

クラーク・ホビー・エキスポ

Clark Hobby Expo

[会場] SMX Convention Center, SM City Clark, Pampanga Province

犬や猫、鳥、爬虫類にいたるまでさまざまなペットの総合展示会。パンパンガ州クラークで行われるこのイベントでは、犬猫のファッションショーや飼育の専門家・ブリーダーに会えるブース、そしてプロモーション価格で商品を購入できるブースなどが出展。入場料は200ペソ。

6.29 SUN

グリーン・ラン2025

The Green Run 2025 in Vermosa

[開催地] Vermosa, Imus, Cavite Province

自己新記録を目指すもよし、純粋に走ることを楽しむもよし。そんなランニングイベントがカビテにあるアヤラのベルモサで開催。さまざまな距離のコースがあるので大人から子どもまで、そしてドッグランもあるのでペットと一緒に楽しむことができる。

7.5 SAT

パトロنز・オブ・アーツ：オリジナルズ

Patrons of the Arts: Originals

[会場] SPACE at One Ayala, Makati City, Metro Manila

国内最大級のアートイベント。アーティストはもちろん、趣味でアートを楽しむ人、アート鑑賞専門の人にも楽しめる。パネルトークやワークショップも開催されるので、これからアートを学んでみたい人にもピッタリ。

7.11 FRI ~ 7.13 SUN

トラベル・マッドネス・エキスポ

Travel Madness Expo 2025

[会場] SMX Convention Center, Pasay City, Metro Manila

さまざまな国のパビリオンが集まるトラベルエキスポが今年も開催！ 旅行・観光関連企業や団体がブースを展開し、国内外への旅行の最新情報やトレンドが紹介される。エキスポ限定で提供される格安チケットやパッケージも。

7.13 SUN

アクア・ラン

Aqua Run 2025: The Coolest Way to Run with Purpose

[開催地] Central Park, Filinvest City Alabang, Muntinlupa City, Metro Manila

チャリティーランイベントを運営するMNLシティ・ランによるイベント。初の試みとなる水を使った今回のファンランでは、途中で水が噴き出すコースを走り抜ける。収益の一部は子どもや女性を支援するNPO団体に寄付される。

7.13 SUN

カラーフェスト・カーニバル・クラーク

Colorfest Carnival Clark 2025

[開催地] CDC Clark Parade Grounds, Pampanga Province

ファンランがさらにパワーアップ！ カーニバルの雰囲気を感じながら体を動かそう。カラフルなコースで走るだけでなく、音楽や食べ物が充実しているのも魅力。参加登録はQRから。



Filipino World

第100回

Isang Daan

100

フィリピン語 アレ・コレ

みなさん、こんにちは。Kumusta kayo? このコラム「フィリピン・ワールド」は今回で連載100回目を迎えました。いつも楽しみにしてくださっている読者の皆様のおかげです。今回は「100」にまつわる話をお届けします。

フィリピン語の「100」は?

100はフィリピン語で isang daan と言います。「1」は isa、「100」は daan で、isang daan で100を表します。同様に「2」を表す dalawa に daan が付けば200を表す dalawang daan となります。でも100ペソ札を見ると“isang daang piso”ではなく“sandaang piso”と書いてありますね。sandaan は isang daan の初めの i が省略されて isa (1) と daan (100) がくっついて一つの言葉になったものです。言葉と言葉をつなぐ繋辞 (けいじ、またはリンカー) と呼ばれる -ng は、1つの語の中ですぐ後ろに来る音が歯や歯茎の裏側について発音されるDやLの場合、その発音のために舌がその場所に移動するので -ng が -n になるのです。

ちなみに1967年から2024年末まで、旧100ペソ札に描かれていた人物はマニUEL・ロハス元大統領です。独立準備政府「フィリピン・コモンウェルス」の最後の大統領になり、アメリカからの独立後の第三次共和国の最初の大統領になった人です。2024年12月から新デザインのポリマー紙幣が発行され、現在の100ペソ札にはパ



ラワン島固有種のパラワンコクジャク (パラワン小孔雀) が描かれています。

フィリピン人が100歳になると?

フィリピンには、国民が100歳になると政府から10万ペソの祝い金をもらえるという法律「センテナリアン法 (Centenarian Act)」があります。センテナリアンとは100歳になった人のことです。2016年にできたこの法律が、昨年新たに「拡大センテナリアン法 (Expanded Centenarian Act)」として制定されました。この法律により、国民が80歳の誕生日を迎えると政府から1万ペソの祝い金が支給され、その後95歳まで5年ごとに1万ペソが支給されることになりました。フィリピンと日本の総人口は日本の方が若干多い程度ですが、日本では2024年に80歳以上の人口が1200万人を超えたのに対し、フィリピンの80歳以上は2023年で約81万人。センテナリアン法は若年人口が多い国だからできることなのでしょうが、今後フィリピンも健康寿命が延びてくると、祝い金を出しきれなくなる日も来るかもしれませんね。

100年前のフィリピンでは?

今から100年前の1925年、マニラで第7回極東選手権競技大会が開催されました。同大会は1913年から2年に1度開催され、フィリピン、日本、中華民国が参加しています。マニラで開催された第1回大会以降、100ヤード走と220ヤード走ではフィリピンのフォルチュナート・カタロン選手が連戦連勝して、「アジアで一番速い男」と呼ばれていました。グリコの「ゴールインマーク」は1921年に最初のデザインが作

られていますが、そのモデルとなった陸上選手たちの中にはカタロン選手も含まれていたという記録が残っているそうです。



ずっと金メダルを取り続けたカタロン選手ですが、1925年の第7回大会では、100m走では優勝したものの、200m走では同じくフィリピン人のネポムセノ選手に負けて2位となり、その年に引退しています。

この10年後の1935年にはフィリピン独立準備のためのコモンウェルスが設立され、1941年には第2次世界大戦が始まります。こうしてみると、今年100歳を迎える方々は本当に激動の時代を生きてきたのだなあと思います。

今回は「フィリピン・ワールド」連載第100回を記念して、100にまつわる話をお届けしました。これからも「フィリピン・ワールド」はさまざまなキーワードを通してフィリピンの文化や社会を見つめていきたいと思っています。Maraming salamat po! (どうもありがとうございます!) そしてこれからも応援よろしくお願いします。

文: デセンブラーナ悦子

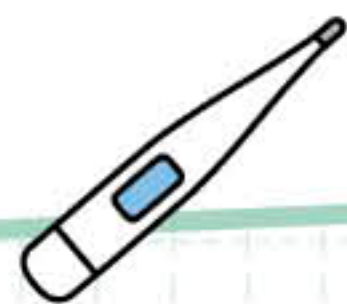


日英・タガログ語通訳
大阪外大 (現大阪大外国語学部) フィリピン語科卒。最近の楽しみは出張をより快適にするアイテムを集めること。

X (旧Twitter):
フィリピン語ミニ講座
@FilipinoTrivia



ドクターマジックの Medical & Health Talk メディカル & ヘルス・トーク



心不全パニックとは？

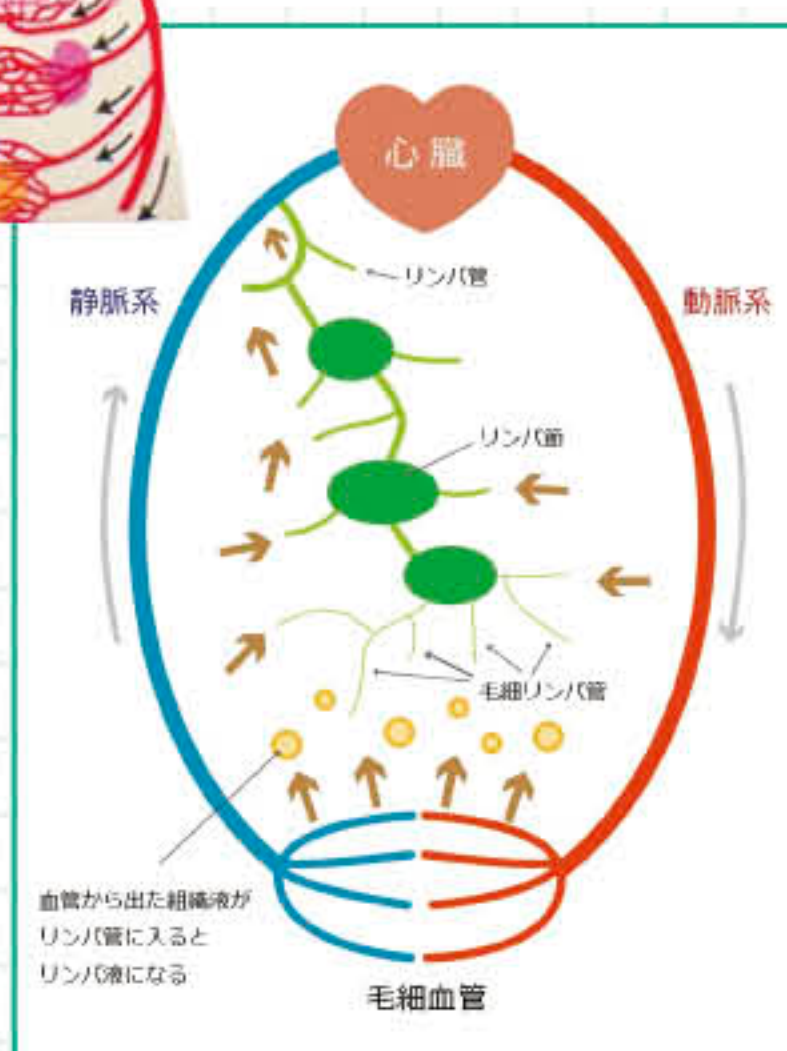
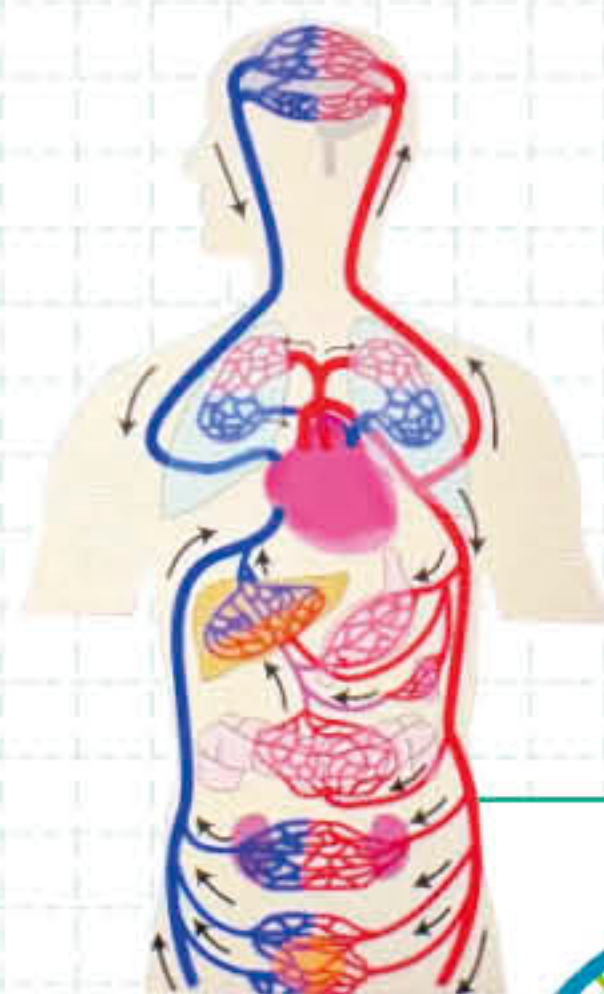
今回は、超高齢社会で急増中の心不全について解説します。心不全の罹患（りかん）者は現在120万人、2030年には130万人になると予測されています。日本人の死因上位は①がん（27%、38万人）②心不全（15%、23万人）③老衰（11%、17万人）であり、心不全の要因比率は①虚血性心疾患（35%）②心筋症（30%）③高血圧（24%）④弁膜症（16%）⑤不整脈（心房細動が多い。10%）です。日本心不全学会では、65歳以上の30%が罹患していると推測しており、更にサルコペニア（筋力低下）や認知症のリスクもあり、その対策が緊急課題となっています。

驚異の心機能

心臓は、生きている細胞に必要な酸素や栄養を送り届け、必要のない二酸化炭素や老廃物を排泄するために自己発電しながら、一定のリズムでポンプの様に動き続けます。その回数／容量は、1分間に70回／70ミリリットル、

1日10万回／7000リットル、一生では30億回／2億リットル（標準体重の80歳）と、驚きの機能を維持します。

全身の血管（動脈～静脈系循環、毛細



血管～リンパ系循環）は約10万キロメートル（地球約2周半）を動脈～静脈系では約1分、毛細血管～リンパ系では約24時間かけて、絶え間なく循環し続けているのです。ちなみに、脳細胞は10秒途絶えるだけで変性が始まり、60秒で死滅し始めます。特に、腹部のリンパ系では約24時間かけてゆっくりと流れ、腸内細菌群の活性化、老廃物やがん細胞をNKリンパ球などの免疫細胞群（体の主治医）が睡眠時間を利用して治療してくれるので、夜の睡眠時間は貴重な自己治療時間となります。

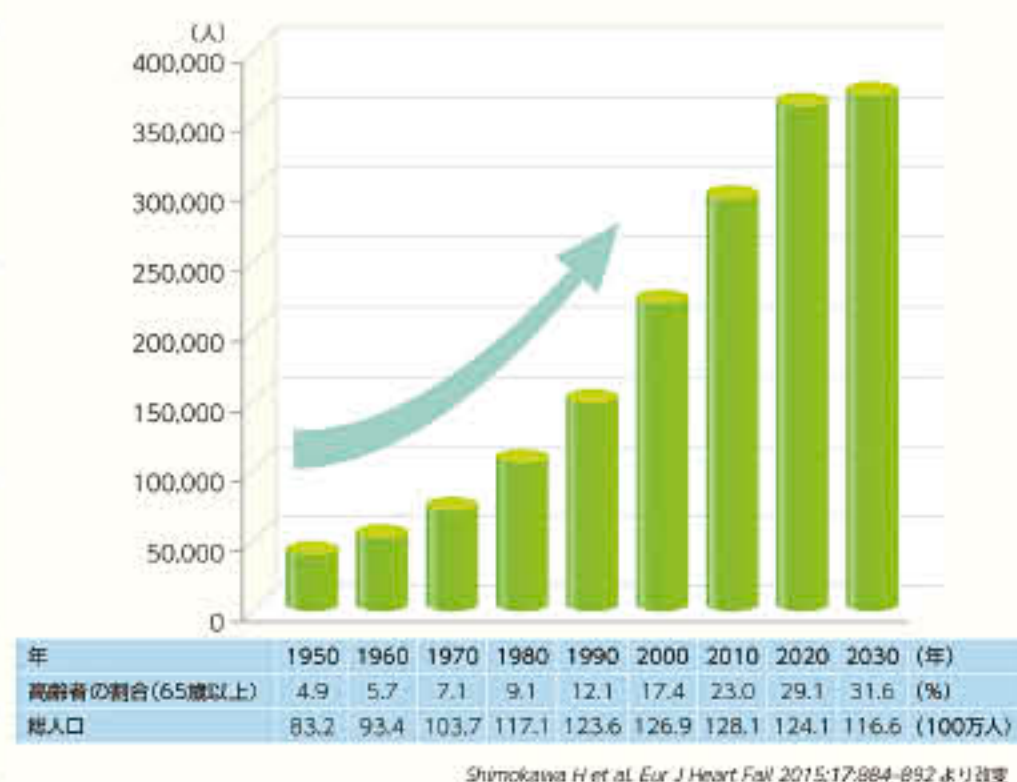
心機能を悪くする要因

重要なポイントは、血管内皮細胞を傷つける要因をいかに減らすかです。以下のチェック項目に該当が0（ゼロ）ならば完璧、3つ以上あると要注意。

- ①高血圧 ②糖尿病 ③高脂血症
- ④高尿酸血症 ⑤肥満：BMIが25以上、身長cm-100以上の体重（身長が170cmの場合には170-100=70kgがほぼBMIの25に相当します）
- ⑥喫煙 ⑦不眠 ⑧甘い物が大好き ⑨食後運動しない ⑩あまり湯船に浸からない

以上の10項目は全身血管の老化を早める要因となるので注意してください。

日本における新規発症心不全の推移



STC メディカル国際 クリニック

日本人医師常駐

日本語対応



STC メディカル国際クリニックはフィリピン各地で医療ボランティア&マジックショーを行っています。



診療科目

内科 / 皮膚科：各種レーザー施術、フィラー、ボトックス施術、IPL（老斑、アザ等除去）施術、リフティング、その他 / **歯科**：審美歯科、矯正、インプラント、ほてつ補綴 / **鍼灸科 / 再生医療 / 健康診断**

旅行保険対応



Tel : (02) 8425-5273

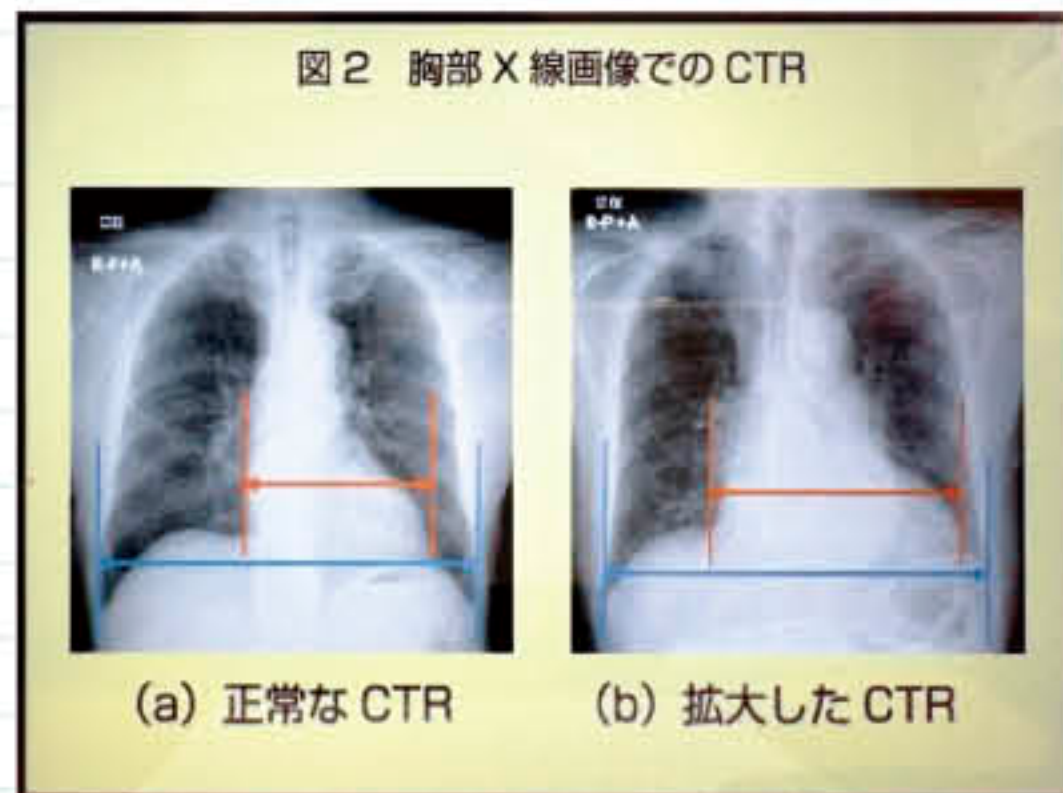
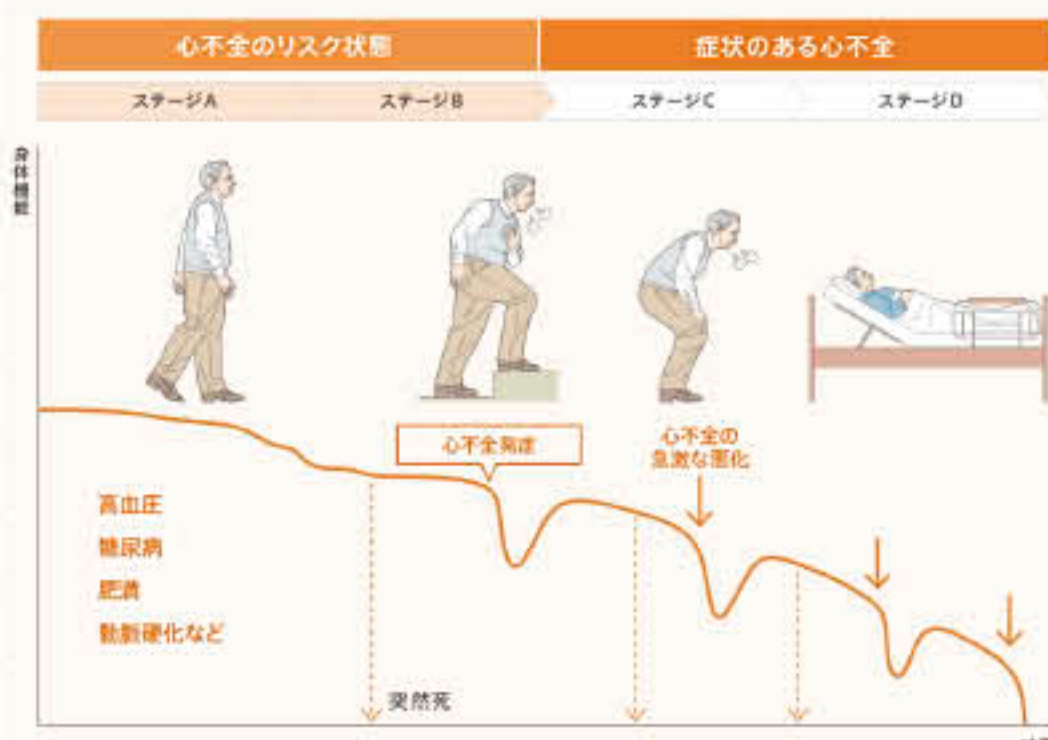
STC Medical International Clinic
517 Alonzo St., Malate, Manila

Email : mayakon007@yahoo.co.jp (日本語対応)

日本では東京上野マイホームクリニックと連携しております。Tel : 03-5834-3459



心不全の分類と診断



心不全は、進行度分類（図参照）や BNP（脳性ナトリウム利尿ペプチドで、20以下が正常）や CTR（心胸郭比 Cardio-Thoracic Ratio、胸部 X 線画像の横幅と胸郭の横幅の比率で心臓の大きさを判断、50% 以下正常）で診断されます。

ステージ A: 高血圧、糖尿病、肥満、動脈硬化などの心不全リスクはあるが、心臓の病気や心不全症状はない状態で BNP は 35 以下。

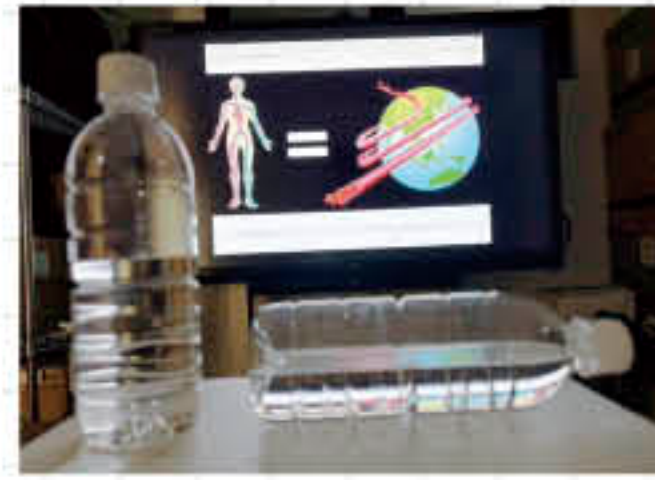
ステージ B: 心臓の病気（心筋梗塞や左室肥大など）はあるが、心不全の症状はまだ現れていない状態で BNP は 35～100。

ステージ C: 心臓の病気があり、むくみや息切れなどの心不全症状が現れている状態。ここからが心不全と診断される段階で BNP100 以上。

ステージ D: 治療を行っても日常生活に支障をきたし、症状が改善しにくい、心不全末期の状態で BNP200 以上。

主な症状

心不全は右心不全と左心不全があります。絶え間なく動き続ける



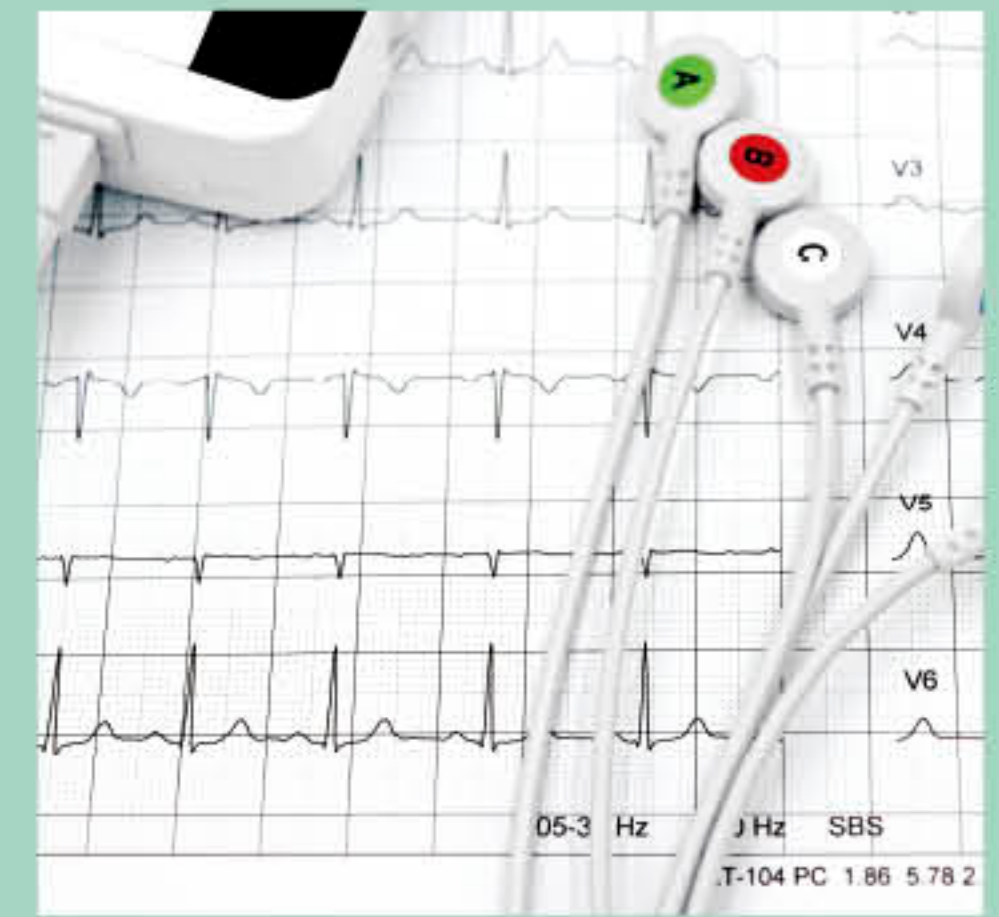
心臓に異変が生じる場合（心不全）には、特徴的な自覚症状があります。ペットボトルで説明しましょう。

心臓をペットボトルとして、心臓が収縮するとペットボトルの水はほとんど空になり、弛緩すると再び水が入ってきます。しかし、心不全となると、常にペットボトルを立てた状態で中に水が溜まっている状態になります。これが右心不全の病態で、両下肢が腫れてくる（浮腫）、肝臓が腫れる（肝腫大、腹水）、体重が増加するなどの症状が現れます。

次に、水が溜まったペットボトルを横にすると、左心不全の状態になり、肺に血液が溜まって（肺うっ血）、夜間の呼吸困難（起座呼吸、座って呼吸すると楽になる）や肺水腫とも呼び、夜間の咳やピンク色の痰などの症状が特徴です。また横になると、下肢に溜まった血液の流れが良くなり、頻脈（ひんみゃく）や腎血流が増え、夜間頻尿になりやすくなります。

治療法は？

心不全の基本的な治療法は ①利尿剤 ②強心剤③血管拡張剤④体重管理⑤減塩指導などになります。もし自覚症状があれば、早めのチェックが必要です。次回は心不全の予防に重要な全身血管ストレッチを紹介します。



Vol. 9

心不全 Heart Failure

伊藤実喜

Dr. Miyoshi Ito

医師・医学博士

東京上野マイホームクリニック院長。STC メディカル国際クリニック（マニラ市マラテ）理事。AMIRI 免疫研究所（大阪）理事。Cell Lead International（大阪）専属医師。デ・オカンポ医大（De Ocampo Memorial College）客員教授。1951 年福岡県小都市生まれ。福岡大学医学部大学院博士課程修了。レイテ島での医療ボランティアをきっかけに、フィリピン各地の貧困地区や刑務所などで「ドクターマジック」として手品ショーを取り入れた医療奉仕活動を行っている。1993 年第 60 回奇術世界大会（カナダ・バンクーバー）優勝。

所属学会：日本臨床内科医会、日本糖尿病学会（生活指導医）、日本再生医療学会（厚労省再生医療第 2 種 3 種取得医）、日本温泉学会（温泉療法専門医）、日本旅行医学会（認定医）、日本性機能学会、日本奇術協会（芸名 Dr. Magic）、NPO 日本フィリピン夢の架け橋代表

ドクターマジック
オフィシャルウェブサイト



SEoul TOUCH AESTHETICS
GEORGE C. TANGENTE M.D.
SKIN • BODY • FACE

SAY GOODBYE TO KNEE PAIN!

膝の痛みとはお別れしましょう!

Are you experiencing knee pain that's limiting your activity? Our clinic specializes in advanced Gel Shot knee injections, a cutting-edge treatment designed to restore mobility and improve your overall wellness. We use the latest techniques to provide effective, long-lasting relief. Contact us to learn more.

膝の痛みで活動が制限されていると感じていませんか? 当クリニックは、可動域の回復と健康全般の改善を目的とした最先端の治療法、ジェルショット膝注射を専門としています。最新の技術を駆使し、効果的で持続的な痛みの緩和を実現します。詳しくはお問い合わせください。

REVITALIZE YOUR KNEE WITH GEL SHOT

ジェルショットで膝を活性化

- 慢性的な痛み
- 腫れと痛風性関節炎
- 変形性関節症
- 歩けない

また、脱毛症や抜け毛のための幹細胞や幹細胞 NAD ビタミン点滴も取り扱っております。

NON-SURGICAL COSMETIC CLINIC

非外科的美容クリニック

We offer a Non-Surgical Firming and Augmentation solution that does not involve going under the knife like implants or augmentation surgery.

当院では、インプラントや豊胸手術のようにメスを入れる必要のない、非外科的引き締め・豊胸ソリューションをご提供しています。

バイオプラズマフィラーを選ぶ理由

- 100%安全、効果的、そして自然
- ダウンタイムは最小限
- 効果は最大3~5年
- より良い結果
- 生体刺激剤として作用する血小板増殖因子を含有
- 費用対効果が高く、はるかに安価
- 副作用なし

ボトックス、フェイシャル、ホワイトニング点滴、レーザー治療、痩身治療、半永久的なメイクアップも行っております。

詳細情報
09214040080

Facebookページをご覧ください
Seoul Touch Aesthetics

住所
Unit F16AB Mezzanine corner unit Makati Central Square Mall, Chino Rocas Ave. Makati City

フィリピン つつうらうら 津々浦々

選挙で2人が同じ得票 当選者の決定方法は？

5月に行われた中間選挙において、ヌエバビスカヤ州ソラノ町では議長に立候補した2人が同じ得票数で並ぶ珍事が起きた。クリフォード・ティト候補とトマス・デーブ・サントス候補がそれぞれ1万3451票を獲得。再集計が行われたのかと思えば、なんとコイントスで勝者が決められた。選挙規則では、得票数が同じ場合に勝者を決める方法としてコイントスが認められている。今回、両者の合意のうえ、選挙管理委員が見守る中でコイントスが行われ、トマス・デーブ・サントス候補の当選が決まった。

(5月14日・GMA ニュースオンライン)

読み書きができない人たち ミンダナオ地方に集中

フィリピン統計局の調査によると、2019～24年にセカンダリースクールを終えたフィリピン人のうち1890万人が、文字の読み書きはできるものの内容や意味が理解できない「機能的非識字」の状態にあるという。また、読み書きができない「基礎的非識字率」が最も高い10州のうち8州がミンダナオ地方に集中していることが明らかになった。最も識字率が低いのはタウィタウィ州で10歳から64歳の住民の36%、11万7000人が読み書きができない。そのほか識字率が低い州は西ダバオ、バシラン、北サマール、サランガニ、南ラナオ、南サンボアンガ、サマール、スルタンクダラット、マギンダナオだった。これらの州のうち、タウィタウィ、マギンダナオ、バシラン州は2023年に統計局によって最も貧しい州と報告されている。

一方、基礎識字率が最も高いのはルソン地方北部コルディエラ地域のアパヤオ州(95.2%)で、そのほか上位10州のベンゲット州、ロンブロン州、ヌエバエ

シハ州、ボホール州、リサール州、南コタバト州、バタアン州、カビテ州、ブラカン州はいずれも基礎的識字率が90%を超えた。(5月2日・インクワイアラー)

マカティ市営地下鉄 建設計画を撤回

総工費2000憶ペソをかけて実現される予定だったマカティ市営地下鉄は、財政面や実現可能性の問題などから計画が撤回された。要因の1つに、マカティ市がタギッグ市とBGCおよびEMBOパラングアの帰属をめぐって争い、最高裁がタギッグ市への帰属を認めたことも挙げられている。

マカティ市営地下鉄は2018年、フィリピン初の市内を循環する地下鉄として計画。全長11キロメートルの区間にアラヤアベニュー、ヒルプヤット・アベニュー、サーキット・マカティ、マカティ大学、マカティ市役所、マカティ病院など10駅がつくられる予定だった。車両は200人以上収容可能でエアコン完備、6両編成で運行、1日70万人が利用することで交通渋滞が緩和されることが期待されていた。(5月4日・マニラタイムズ)

電気ジープニー組立工場 国内初バタンガスに設立

フィリピン初となる電気ジープニー(e-Jeepney)の組み立て工場がバタンガス州リマ市に完成した。韓国LES EMON社が設立したこの工場では、4人体制の1チームによって2時間で1台組み立てることができ、月産500台。電気ジープニーは27人乗りで、1回の充電の走行距離は150キロメートル。この工場で作られる電気ジープニーは輸入車に比べて半値以下の1台120万ペソとなり、運転手は数年でコストを回収できる見込みという。(5月5日・インクワイアラー)

キスをオークション 女性団体が非難

5月上旬、パンガシナン州ウルダネアラ市での選挙関連イベントで「キス・オークション」が行われたことに対し、女性団体が「余興のために女性の尊厳を踏みにじる行為」として非難した。イベント主催者が高齢の女性をステージに呼び、その女性にキスしても

らえる権利をかけて千ペソから入札を呼びかけ、5千ペソで落札されたという。(5月6日・フィリピンスター)

ミシュランガイドホテル版 フィリピンから11軒選出

『ミシュランガイドホテル版』(Michelin Guide Hotels)に、フィリピンから新たに5つのホテルが選ばれることがわかった。新しく選ばれたのは、フェアモント・マカティ、マニラ・マリオットホテル・ニューポート・ワールドリゾート、ソレアリゾート・エンターテインメントシティ、ラッフルズ・マカティ、シャングリラ・ザ・フォート・マニラ。

2024年版からの6軒(アドミラルホテル・マニラMギャラリー、アマンプロ、クリムゾンリゾート&スパ・マクタン、ホテル・オークラ・マニラ、ナイ・パラド・ハイダウェイ、ザ・ペニンシュラ・マニラ)に加えて、フィリピンからは計11のホテルが選ばれたことになる。

2026年にはレストランを星の数で評価する『ミシュランガイド』初のフィリピン版が発行される。

(5月12日・ピープルズ・ジャーナル)

プラグ山頂の猫を保護 ネット民の反応分かれる

ルソン地方北部コルディエラ地域にあり、フィリピンで3番目に高いプラグ山(標高2928メートル)の頂上に見つかった猫が5月18日、環境天然資源省(DENA)によって保護された。

白にオレンジ模様の雄猫はプガルと名付けられ、登山客にとって馴染みのある



体重測定中のプガル(DENR Cordillera Administrative Region Facebook)

猫だった。だが、写真や動画で紹介されると、寒く、霧が立ち込める山頂にいることを心配し、ネット上で保護を求める声が聞かれるようになった。

保護されたことに安堵し、喜ぶ人がいる一方、プラグ山から人気の猫がいなくなったことを残念に思う登山愛好家もいるなど、反応は分かれている。

DENR コルディリエラ事務所はプラグは無事保護された後に獣医の検診を受け、健康であることをフェイスブックで公表。そして、プラグ山は自然保護区であり、固有の野生動物を守るためにも猫のような動物がいることは望ましくないとの見解を示した。

(5月20日・マニラブレティン)

キアポの排水溝に不審物 作業員が発見し、通報

5月13日、首都圏マニラ市キアポの道路で公共事業道路省の作業員が排水溝の中に何かがあるのを見つけ、警察に通報。その不審物は4本の火炎瓶タイプの焼夷弾と判明したが、爆発物処理班によって危険はないことが確認された。

(5月14日・マニラスタンダード)

本物でなくても押収 搭乗客の荷物に不審物

5月13日、ニノイ・アキノ国際空港ターミナル1のX線荷物検査で乗客の預け荷物の中に不審物が見つかった。インドネシアのジャカルタ行きの便の乗客であることを特定し、荷物を検査したところ、赤い布で包まれていたのはおもちゃの銃であることが判明。持ち込み禁止物として、押収された。調査の後、持ち主の男性はインドネシアのジャカルタ行きの飛行機への搭乗が許可された。

(5月15日・デイリートリビューン)

エベレスト登頂に成功 フィリピン人として18年ぶり

ミンダナオ地方コタバト市出身のフィリピン人登山家リサエル・ラベ氏が5月15日、エベレスト登頂に成功した。ラベ氏のほかネパール人3人、インド人、英国人の登山家を含む登山隊は、ネパール側から登り、同日午前7時15分(ネパール時間)に頂上へ到達した。ラベ氏はフィリピン人としては2007年5月に

チベット側から登頂したレギドル・パプロ氏以来18年ぶり、9人目のエベレスト登頂者となった。

妻アイリーンさんによると、ラベ氏はスポンサー支援を受けず、特に公表することなくエベレストに挑戦したという。(5月18日・マニラブレティン、マニラスタンダード)

パンシット・マラボン 元々は米麺じゃなく……

フィリピンでのパーティーに欠かせない麺料理、パンシット。その中でも米の麺にゆで玉子、エビ、野菜の具が載り、シーフードの風味のパンシット・マラボンは、その豪華なトッピングとオレンジ色の明るく華やかな見た目で雰囲気盛り上げてくれる。



パンシット・マラボンはその名の通り、マニラ首都圏マラボン市が発祥。すでに19世紀頃には存在していたとされ、元々は米の麺ではなく、たけのこの千切りが使われていたという。たけのこはタガログ語でラボン(labong)と呼ばれるが、このラボンという名前は、マラボン市の元の地名であるタンボボン(Tambobong、植物のタイガークラス)に由来すると言われている。

3月、マラボン市民のパンシット・マラボンに対する思いはギネス世界記録への挑戦となって現れた。麺を調理して入れた器の列の最長記録は中国が2561杯の世界記録を持っていたが、マラボン市が6549杯のパンシット・マラボンで見事記録を塗り替えたのである。

(5月18日・インクワイアラー)

中国人観光客が減って 中東からのムスリム急増

観光省によると中国からの観光客がPOGO(オンラインカジノ業者)の廃止によって減る一方、昨年はサウジアラビア、UAEなど中東、湾岸諸国からの訪

問客が平均500~800%も増えたと発表した。ハラールの食事を提供するレストランが充実し、昨年ボラカイにイスラム教徒向けのビーチリゾート、マハルバ・コーブ(Maharuba Cove)がオープンしたことも要因として考えられている。(5月20日・マニラブレティン)

サリサリストアでの出費額 年々減少の傾向に

フィリピン人がサリサリストアでの出費を抑える傾向が続いていることが、スタートアップ企業パックワークス社(Packworks)の調査で判明した。2024年、サリサリストアでの出費の月平均額は689ペソとなり、23年の781ペソより11.8%減った。2022年は800ペソだった。地域別ではマニラ首都圏が28%減の702ペソ、イロコス地方は31%減の570ペソだった。一方、カラバルソン(カビテ、ラグナ、バタンガス、リサール、ケソン州)地方は1027ペソ、ミマロパ(ミンドロ、マリンドウケ、ロンブロン、パラワン州)地方は1237ペソとサリサリストアでの毎月の出費が多かった。サリサリストアに行く回数は増えており、1回の買い物で買うものの数を減らして出費を抑えていることがうかがえる。サリサリストアでよく購入されるものは、調味料、洗剤、粉末ジュース、シャンプーやコンディショナーであることも調査で明らかになった。(5月20日・インクワイアラー)

ワニとセルフィー撮影 男性とワニの顛末

ミンダナオ地方サンボアンガシブガイ州のカブグ・マングローブ公園&ウェットランド動物園で観光客が柵をよじ登り、池にいるワニと一緒に写真を撮ろうとした。29歳の男性はワニの置き物だと思い、そのような行動に出たのだが、実際は体長4.5メートルの本物のワニ。男性の左手と脚に噛みついた。警官2人が駆けつけたが、男性を救出することはできなかった。30分後、ワニの扱いに慣れた飼育員が現場に到着し、セメントのブロックをワニの頭に叩きつけるとようやく男性を解放した。その後、男性は病院で手当を受けたが、頭を殴打されたワニの安否は不明。

(5月22日・デイリートリビューン)

フィリピンで
日本のテレビが
観れちゃうアプリ

Tenso-TV
BBMAX



放送 66 局

無料視聴特典!

フィリピン
トップシェア



更に他社からお申込み
のお客様には、最大
半月~1か月半無料!!

※他のキャンペーンとの
併用はできません。

設置も簡単!!

1週間

無料体験



日本のテレビなら信頼と実績の TENSU-TV

WEB をチェック !!

安定! 安心! 安価!

1,800 ペン / 月~

66ch

ph@myslingtv.com



A
プラン

36局

▶ 1,800 ペン / 月
▶ 5,400 ペン / 3ヶ月
▶ 10,800 ペン / 6ヶ月

地上とBSが全部ご視聴
いただけるキャンペーン中!

☆今の時期のご契約がお得です☆

16,200 ペン / 年

3ヶ月サービス

B
プラン

66局

▶ 3,000 ペン / 月
▶ 9,000 ペン / 3ヶ月
▶ 18,000 ペン / 6ヶ月

LinkV付き

新規 Bplan1年契約 申込特典
「生活電話帳をみて」で+2か月無料
お申込み期間:掲載~2025年中

27,000 ペン / 年

3ヶ月サービス



15局



NHK総合東京



NHK Eテレ

0テレ

日本テレビ



テレビ朝日

TBS

TBSテレビ



テレビ東京



フジテレビ



TOKYO MX



NHK総合大阪



読売テレビ



毎日放送



関西テレビ



朝日放送



テレビ大阪



サンテレビ



21局



BS-1



BSプレミアム



BS日テレ



BS朝日



BS-TBS



BSテレ東



BSフジ

8.WOWOWプライム 9.WOWOWライブ 10.WOWOWシネマ 11.スターチャンネル

12.グリーンチャンネル 13.BSアニマックス 14.J-SPORTS 1 15.J-SPORTS 2 16.J-SPORTS 3 17.J-SPORTS 4 18.BS釣りテレビジョン 19.日本映画専門チャンネルHD 20.ディズニーチャンネル 21.BS松竹東急



30局

1.衛星劇場 2.ムービープラスHD 3.スカイ A sports 4.GAORA SPORTS 5.日テレG 6.ゴルフネットワーク 7.時代劇専門チャンネル 8.ファミリー劇場HD 9.ホームドラマチャンネル 10.MONDO TV 11.フジテレビNEXT 12.女性チャンネルLaLaTV 13.MUSIC JAPAN TV 14.スペースシャワーTV 15.MTV HD 16.歌謡ポップスチャンネル 17.カートゥーンネットワーク 18.キッズステーション 19.ディズニージュニア 20.ディスカバリーチャンネル 21.アニマルプラネット 22.ヒストリーチャンネル 23.ナショナル ジオグラフィック 24.TBSニュースバード 25.BBCワールドニュース 26.CNN J 27.旅チャンネル 28.東映チャンネル 29.TAKARAZUKA SKY STAGE 30.チャンネル銀河

毎朝自宅、オフィスに届くまにら新聞



首都圏、カビテ州、ラグナ州バタングラス州に配達しております。
お申し込みは下記までご連絡またはQRコードをご利用ください。



■まにら新聞配達地域一覧

首都圏	
マカティ市全域、マニラ市全域、パラニャケ市全域、パサイ市全域、マンダレーヨン市全域、パシッグ市全域、サンフアン市(グリーンヒルズ)、モンティンルパ市(アラバン地区)、ケソン市(New Manila Quezon City、Tomas Morato Avenue、Timog Avenue、Araneta Avenue、Quezon Avenue、Banawe Avenue)	
カビテ州 (購読料金はお申し込みフォームでご確認ください)	
Bacao2、General Trias、Carmona、Dasmariñas、Gateway Business Park、Imus、Maguyam Silang、Meadwood Executive Village、Peoples Technology Complex、Rosario	
ラグナ州 (購読料金はお申し込みフォームでご確認ください)	
Belair 1、Cabuyao、Canlubang、Calamba、Greenfield Autopark Sta. Rosa、Laguna Industrial Park 1、Laguna Technopark、Mamplasan、Sta. Rosa、Sto. Tomas	
バタングラス州 (購読料金はお申し込みフォームでご確認ください)	
Sta.Anastacia、Sto. Tomas、Batangas、Tanauan City、Batangas、Malvar、Batangas	
セブ、ダバオ、日本への発送はございません。	



ご購入料金 (首都圏) ▶

- | | |
|--|---|
| ☐ 1 カ月 (1 Month) 1,960 ペソ | ☐ 3 カ月 (3 Months) 5,880 ペソ |
| ☐ 6 カ月 (6 Months) 10,000 ペソ | ☐ 1 年 (1Year) 18,820 ペソ |

【お問合せ先】

Tel : (02) 5310-3429

E-mail : jpdesk@manilashimbun.com (日本語)

circ@manilashimbun.com (英語)

住所 : Rm 11-3, 11/F VGP Center, 6772 Ayala Ave., Makati City



Staff Diary



Side quest over. My time at NAVI MANILA has been full of healing and learning. I met the best people and gained so much beyond the work itself. I'll miss the chikas and bondings. To the best team: Mica, Cy, and Toni — I'm honored to work with you, and I'm grateful for the sisterhood we built. It's been a year full of memories that I'll forever cherish. Wishing StepJP all the best! PS: Place your ads. (Joy)



Being a writer, I never expected to meet so many people and visit so many places. It was such a wonderful contrast to balance out my life. The ride was short, but it was also sweet. I am truly happy and grateful that my first ever job was with Navi Manila. Hopefully, the words I have written can be read by those who need it, here and wherever my path leads me. 'Til we meet again! (M.A.)



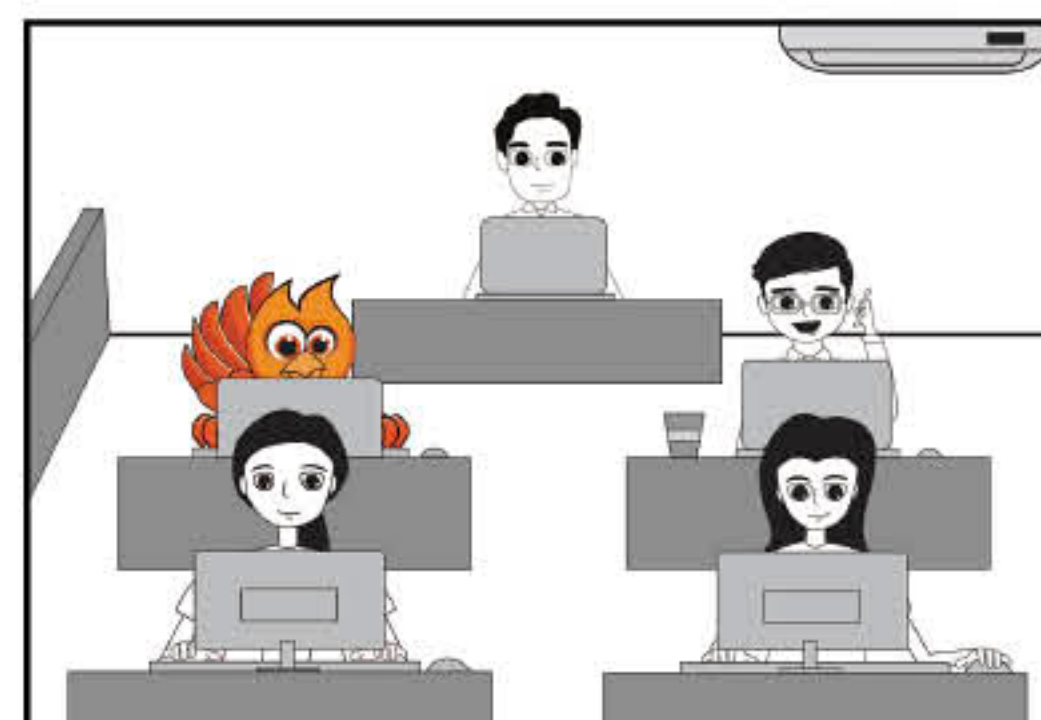
5月下旬の週末、女性スタッフ一同でハイキングへ。朝日を見ながら自然の中を歩くと心身ともにリフレッシュ&みんなとの仲も深まって絶好のチームビルディングとなりました。自分の写真を撮ってもらうのが大好きなフィリピン人の同僚を見ると、日本との文化の違いを感じつつ、自分を大切に思ってるんだなと思いました。そして、私も素の自分であることができるような心地良さを実感しました。(のん)



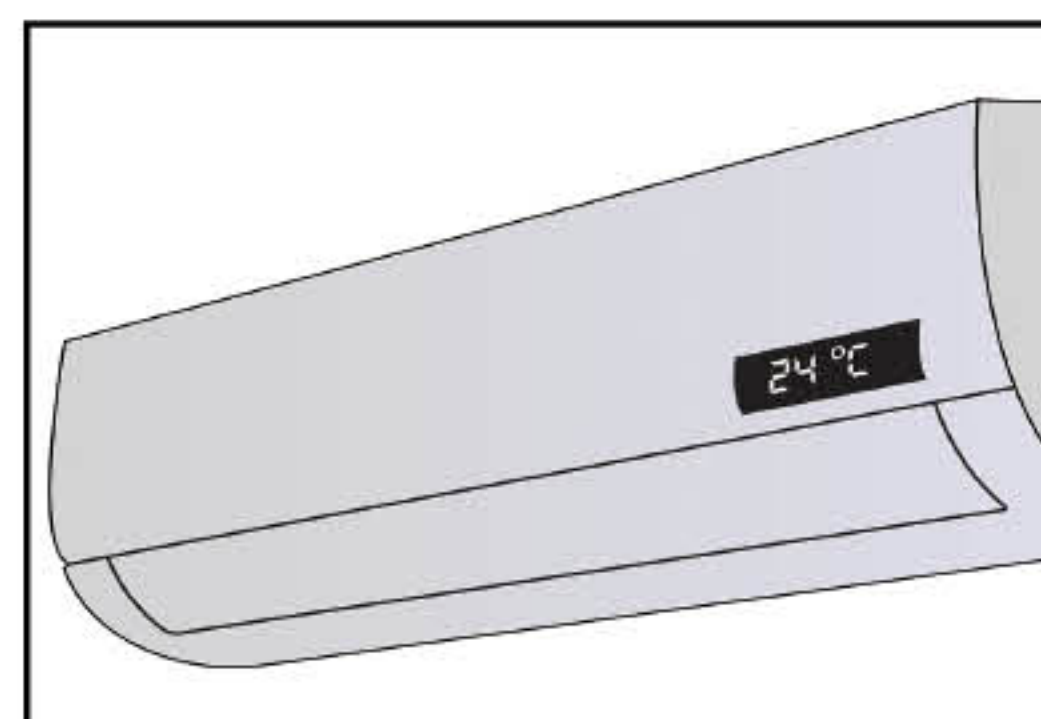
先月、マニラのキリノスタンドで開催された「Matsuri」会場で、たくさんのコスプレイヤーに出会いました。アニメのキャラクターの完成度の高さにはビックリ。フィリピンではコスプレやオタク関連のイベントが多く、日本よりもずっと身近な存在だと感じます。見ているだけで十分楽しいのですが、フィリピンにいる間に、自分でも思い切ってコスプレに挑戦してみようかなと密かに考えています。(松)

マニラな日々。

Illustration: Toni Rose Lagare



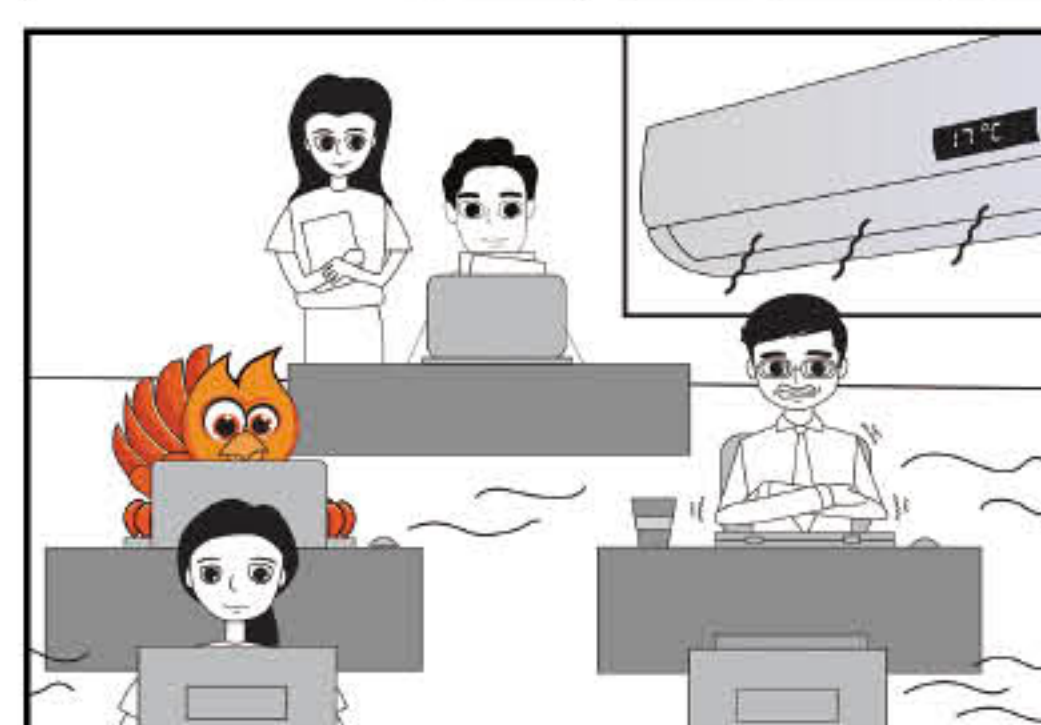
涼しく快適なオフィス



エアコンは約24℃に設定



だが、いつのまにか



17℃になっている。寒すぎる

神戸
KOBE
Clinic
クリニック

日本人医師による診察、電話相談
年次健康診断・入職前健診
海外旅行傷害保険利用可
年中無休

- 一般内科
- 循環器科
- 消化器科
- リハビリ
- 心療内科
- 耳鼻咽喉科
- 小児科
- 皮膚科
- 産婦人科
- 内科

当施設では、検査室、X線、超音波、心電図、薬物検査のサービスもご利用いただけます。

Like us on Facebook!

KOBE CLINIC

営業時間 8:00~20:00

UG 2068 - 2069 FESTIVAL MALL,
ALABANG MUNTINLUPA CITY

0947-169-1541 8-842 54 05 kobeclinic2019@gmail.com

日本の最先端技術
をフィリピンで
全施術コース
All Treatment

SPECIAL
50%OFF

日本の最先端技術、機材を取り入れた医療方法を採用しています

オススメ美容施術プロモ **Special Promo** グルタチオン注射 **Glutathione**
(アンチエイジング、美白、美容効果) ナビマニラ 限定価格
1,890pesos → 599pesos

Kirei Japan Beauty Clinic
住所: 2F Festival Supermall,
Filinvest Alabang (神戸クリニック院内)
電話番号: 0962-380-0714
受付時間: 10AM-7PM

Facebook Instagram Tik Tok



THE OBSERVATORY

SORA TOWER



Artist's Perspective

VISIT OUR SHOWROOM

Ground Floor of Grand Hyatt Manila Residences
8th Avenue cor. 35th Street, BGC, Taguig City

DHSUD TLTS : NCR-026

DHSUD NCR AA-2024/02-4550
DHSUD NCR AA-2023/11-4469 | DHSUD NCR AA-2023/11-4471

Location: Pioneer Street, Barangka Ilaya, Mandaluyong City
Completion Date: December 31, 2030
Owner/Developer: Federal Land NRE Global Inc.

www.fng.ph



FEDERAL LAND & NOMURA REAL ESTATE

PRIME RIB NIGHT

EVERY WEDNESDAY & SATURDAY NIGHT



P 2280+

SPECIAL Roasted US Certified Angus Prime Rib of Beef

served with salad, baked potato and your choice of sauces.
Inclusive of a glass of red wine

Price is inclusive of 12% VAT
and subject to 10% service charge.

Prime Rib of Beef Night price is discounted.

Senior Citizen discount will no longer be honored.



STEAK HOUSE

For reservations, please call us at 8-892-5852 or 8-867-3164
7431 Yakal St., San Antonio Village, Makati City