

navi Manila

[ナビマニラ] Navigating Philippine Lifestyle

無料
FREE

Vol. 118
July
2025

フィリピン政府観光省認定

LOVE
THE PHILIPPINES

日刊
新
The Daily MANILA
SHIMBUN
SINCE 1992

Discover Spirituality

Tap Into the World of
Mystery and Wonder

マニラで体験
スピリチュアル

Wireless, Worry-Free and Way Smarter

imageFORMULA DR-S350NW



PC-less operation



Scan via Web Browser



Wi-Fi, Ethernet, and USB



**High-Resolution
Scanning (1200 dpi)**



JAPANESE TEAM



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

Automobilico

automobili.co since 2001
CAR EXCHANGE & EXTENSION
SIGURADO CLARO WARRANTISADO

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

Oil change
starts at
P 2,999

BRIDGESTONE

KM 21 Ortigas Ave. Ext. Brgy. Sto. Nino, Cainta, Rizal

09177090602 -(02)8-997-7020

SERVICES OFFERED:

- Oil Change
- Vulcanizing
- Nitrogen Air
- Underchassis
- Wheel Balancing
- Mounting & Dismounting
- Computerized Wheel Alignment

BOOK NOW



f Bridgestone Cainta



No. 1025 San Marcelino Street Ermita, Manila

ANTHONY ALIWALAS

BRANCH HEAD

0915 282 2254 / 0922 446 8695

un2ny310@yahoo.com

FSD



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。



KOBE CLINIC

UG 2068 - 2069 FESTIVAL MALL,
ALABANG MUNTINLUPA CITY

営業時間 8:00~20:00

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)

1,890pesos → 599pesos

ナビマニア
限定価格

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-6PM



Facebook Instagram LINE 公式



VPOP LIVE! A TASTE OF ENTERTAINMENT

Live Performances Bands
Buffet & Grill Cocktails & Beer

Ground Floor, Central Garden, Bldg. A, Ayala Malls Manila Bay

SCAN FOR INFO



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

IRONMAN's 正面入口より 250m 1階左 ARMY NAVY 隣

Manila Arnaiz Ave. South Super Highway Paseo de Roxas Ayala Ave. J.P. Rizal Gil Puyat Makati Ave. EDSA Quezon

※アヤラモール・サーキットはアヤラ大通りを直進!



UME-YA JOZAM AUTHENTIC JAPANESE CUISINE

寿司

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)

Steak Dofu 03 Agedashi Tofu 04 Kimchi 05 Gyoza 06 Buta Kimchi 07 Maguro Natto



マニラで体験 スピリチュアル Discover Spirituality Tap Into the World of Mystery and Wonder

naviManila

July 2025

Vol. 118

Front Cover Photo : "Mystical Cave" by
Joy Jamora, Monica Alquiros

CONTENTS

- 10 アンティポロ・ミスティカル・ケーブ
- 12 マウント・バナハウ
- 14 サンタルシア・フォールズ
- 15 霊能者インタビュー

第2特集 SUBFEATURE

- 26 フィリピン人にも知ってもらいたい
日本の夏のお楽しみ
Indulge yourself in a Japanese Summer

連載 REGULARS

- 7 あの店の人気メニュー EAT NAVI
モグ「日本産牡蠣のグラタン」
- 20 イベントガイド
- 21 フィリピン・ワールド フィリピン語アレ・コレ
第101回 Salaping Papel 紙幣
- 22 ドクターマジックのメディカル&ヘルス・トーク
Vol.10 腎不全
- 34 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7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

拉麵波

www.ramenwave.net

風林火山 MNL

Fuu Rin Ka Zan

女将が新鮮な食材を使って作る割烹料理店

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

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





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



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



食べる

Life

暮らす



買う

SINCE 1986 和風洋食店

シェフ加村のレストラン



営業時間 11:00AM~9:00PM

MOGU 02-8856-0718



セレンドラ地下駐車場上がってすぐ上です。

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



焼肉
幕府

上質の和牛
極上のひとときを

YAKINIKU BAKUFU

☎ 0916-795-0935 🕒 5pm-11pm

📍 5712 Pagulayan, Makati



博多鍋 いちはん HAKATA Nabe ICHIBAN 博多発もつ鍋専門店

もつ鍋以外にも品数豊富!

1767A. Mabini St. Malate, Manila
☎ 0967 944 5033 / 0975 548 4249
営業時間: 16時 ~ 翌深夜0時迄 (LO.23:30)



萬里

BANRI NOODLE HOUSE
Sushi Bar and Japanese Restaurant

地元の人に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。



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

New Hatchin
Japanese Grocery



一生鮮食品が自慢の
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

✉ 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



Baked Japanese Oysters
(1200 pesos / 5 pieces paired with a glass of white wine)

プリプリの食感と濃厚な味わい 日本産牡蠣のグラタン

栄養価が高く、健康への効果が期待できるスーパーフード。その中でも最強クラスなのが、ご存じ海のスーパーフード、オイスターです。

免疫力や新陳代謝を助ける亜鉛、疲労回復に役立つタウリン、赤血球生成のためのビタミンB12、貧血予防の鉄分など実にさまざまな栄養を豊富に含んでいます。しかも低カロリー。足りない栄養の補給はサプリメントで十分とおっしゃる方もいるかもしれませんが、それではちょっと味気ありません。その点、オイスターなら、美味を堪能しながら栄養もしっかり取れます。

フィリピンでもア克兰州産オイスターなどを生で楽しむことができますが、今回紹介したいのは日本が誇る広島産の牡蠣（カキ）。加村清治シェフが手掛けるマニラ首都圏タギグ市BGCの老舗和風洋食店「モグ」の

殻付き焼き牡蠣は、直輸入の広島産牡蠣をベシャメル・ホワイトソースと一緒に焼き、パルメザンチーズをトッピング。牡蠣は調理することで本来の味が引き出されるといわれますが、まさにその通り。食べると、豊かな海を感じさせるほのかな塩味とともに、ミルクのようなクリーミーな味わいが口の中に広がります。

牡蠣の濃厚な味は、ベシャメルソースで強調され、香ばしく焼きあがったパルメザンチーズに包まれてさらに引き立ちます。広島産牡蠣ならではの大きく肉厚、プリプリの食感は、噛みしめるごとに至福のひとつときをもたらしてくれます。

日本の牡蠣をヨーロッパのソース＆チーズで彩ったモグの焼き牡蠣は、和洋折衷の傑作料理。白ワインと一緒にどうぞ。

Delightful Texture and Flavor Baked Japanese Oysters

Did you know that Oysters are considered superfoods with high nutrition and health benefits? They are rich in: Zinc, which is good for the immune system and metabolism; Taurine, which helps with fatigue; Vitamin B12, which aids in blood cell formation; Iron, which prevents anemia; and so much more. It's also low in calories, so it's not just nutritious, but also delicious!

If you're an oyster lover, you may have tried those from Aklan, Visayas, but have you ever heard of the oysters from Hiroshima, Japan? Mogu by Chef Seiji Kamura is located in BGC, Taguig City, and serves authentic Japanese food with high-quality ingredients. One of their specialties is Baked Oysters,

imported from Japan, and taking advantage of the distinctive texture of the large and thick Hiroshima oysters.

Each serving is drizzled with béchamel white sauce to enhance the rich flavor of the oysters and topped with a generous layer of parmesan cheese to further elevate the dish. It is then baked until golden brown to bring out the creaminess of the oysters and carefully placed over a bed of salt. When you first eat it, the milky and indulgent flavors instantly melt in your mouth with a subtle saltiness reminiscent of the sea. If you add a glass of white wine to your meal, every bite becomes a moment of bliss, and just like that, the world is your oyster.



MOGU by Chef Seiji Kamura
Ground Floor Serendra Complex,
11th Ave., 26th St., Bonifacio Global City,
Taguig City
(02) 8856-0718



naviManila

マニラで体験 スピリチュアル

世の中には、科学や言葉では説明できない超自然現象、目には見えないけれど存在するスピリチュアルな世界があるといわれます。疲れたとき、癒しを必要とするとき、迷ったときなどにスピリチュアルな力が役に立つかもしれません。今月号のナビマニラは、マニラから行けるパワースポット、そして霊能者インタビューをお届けします。

The soothing waters of Santa Lucia Falls



Discover Spirituality

Tap Into the World of Mystery and Wonder

There are so many things in the world around us that are yet to be discovered. Places we can't understand, events we can't describe, and feelings we can't explain. Spirituality encompasses all aspects of our lives, no matter the religion or beliefs, but it is often overlooked and misunderstood. When it comes to well-being, the soul is just as important as the mind and the body for us to heal and take in positive energy.

Navi Manila explores Spiritual Power Spots you can visit and interviews Psychics that give insights on what's not usually seen. Join us with an open mind as we set intentions, see the world from a new perspective, and come back as renewed people.

Photos: Joy Jamora, Monica Alquiros

How to get to Mystical Cave? ミスティカル・ケーブへの行き方

Antipolo Mystical Cave

A Sacred Abode Discovered from a Vision

Just 15 minutes away from the Cogeo Wet and Dry Market, situated at Mt. Puting Bato, lies the Mystical Cave known to have miraculous powers for those seeking spiritual healing. Discovered in the 1970s, Inday Nelly, of Ilonggo descent, was wandering around Antipolo looking for a cave filled with holy images from visions she had in her dreams. The search was finally over when she reached the entrance, which was just a hole the size of a 5-peso coin. A bigger opening was created to provide entry, and until now, it's the only part of the cave that is manmade to preserve the original structure and rock formations inside.

It is said that the water droplets and stones in the cave have healing powers, which is why it's a popular spot among believers. During the Lenten season, people would camp overnight and offer their prayers. There is also a wishing well within the cave where you can make wishes with pure intentions. It is two electric poles deep and unexplored, which adds an air of mystery to the place.

Aside from its religious miracles, the 100-step journey towards the entrance and the exploration within truly showcase that it is a work of nature's art. Each level of the 8-story cave reveals awe-inspiring stalagmites and stalactites that are already a sight on their own. It's no wonder that fantasy films like Dyesebel, Amazing Treasure, Encantadia, and many more were shot in this otherworldly realm within the mountain. Cave animals like swiftlets also dwell inside its mystical walls as a safe and secure habitat where Inday Nelly's family can even seek shelter during calamities and heavy typhoons.

As it becomes more accessible due to roads being built nearby, Inday Nelly, at 76, continues to preserve and protect the sacredness of this blessed place bestowed upon her for the people. The Antipolo Mystical Cave is a miraculous gift, where respect must be shown for those who seek it.



If using Public Transport
<公共交通機関を利用する場合>
Ride the LRT2
to Antipolo Station.
2号線でアンティポロ駅下車。



About 1 hour 30 minutes by car
from Makati. About 1000 pesos one
way by Grab.

マカティから車で約1時間30分。グラブ
で片道約1000ペソ。

Ride a jeepney
heading to Cogeo.

ジープニーでコゲオへ行き、
コゲオからトライシクルでプ
ティン・バトへ。



Take a tricycle in Cogeo going
to Puting Bato, and direct the
driver to turn right at the dirt
road before the iceberg plant

運転手に iceberg plant 前の未舗装
の道路で右折するように指示をし、



Go straight until you see
the Mystical Cave signage
on the left side of the road.

直進してミスティカル・ケーブ
の看板を目指す。



Note: There are no Tricycles around
the Mystical Cave, so it's better to
bargain with your tricycle driver
to have them wait for you.

※ミスティカル・ケーブの周りではトライシ
クルがないので、コゲオまで往復を予約す
ることをおすすめ。





Location: Barangay San Jose, Puting Bato,
1870 Antipolo City, Philippines
🕒 Open from Monday to Sunday
(8:00 AM - 6:00 PM)
Entrance Fee: PHP 80 - With tour guide

Inday Nelly

*Discovered the Mystical Cave through
dreams she had in her youth*

夢に出てきた洞窟を探し、ミスティカル・ケー
ブを発見したインダイ・ネリーさん

夢に出てきた神秘の洞穴を発見 アンティポロ・ミスティカル・ケーブ

1970年代、イロンゴ族（西部ビサヤ地方の民族）の血を引く女性
インダイ・ネリー（Inday Nelly）さんは、ルソン地方リサル州アン
ティポロ市である場所を探し回っていました。彼女が探していた
のは洞穴。彼女の夢に出てきた洞穴でした。

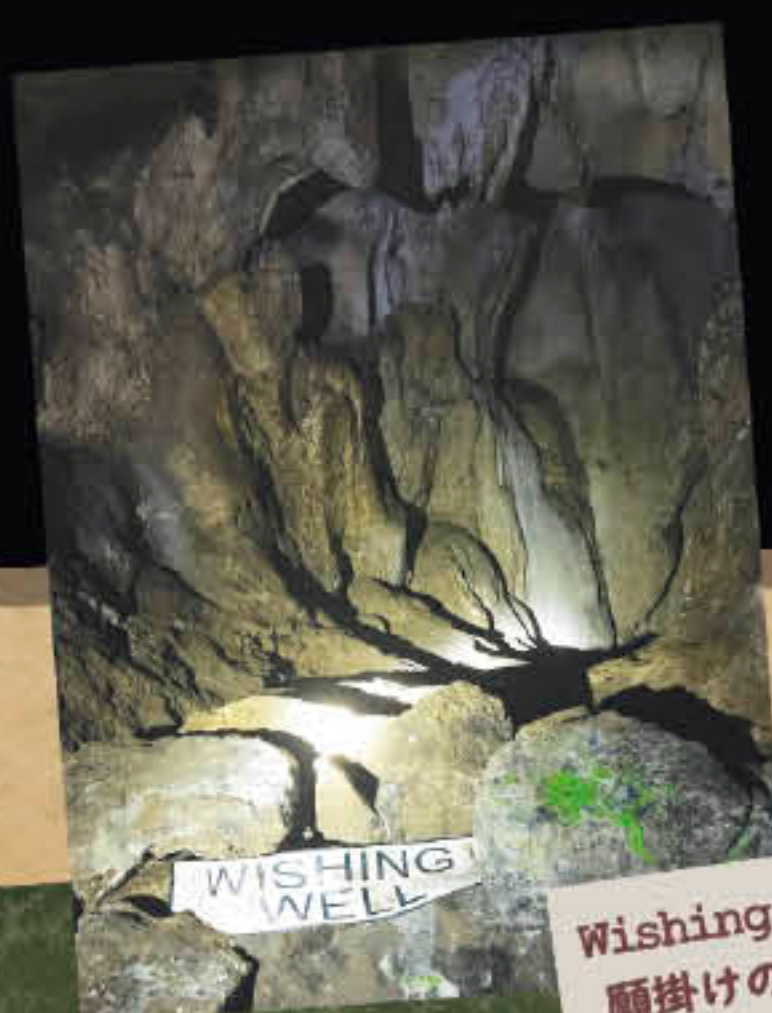
あるとき、彼女は穴を見つけました。大きさ5ペソ硬貨ほどの小さな
穴。それこそが、彼女の夢に出てきた洞穴の入口であり、今、パワース
ポットとして知られるアンティポロ・ミスティカル・ケーブだったのです。

発見後、1カ所だけ人が通れる大きさの入口が作られて人の手が増え
られましたが、それ以外は発見当時そのままの姿が残されています。

石にしたたり落ちる滴（しずく）に癒す力が宿っているといわれ、その

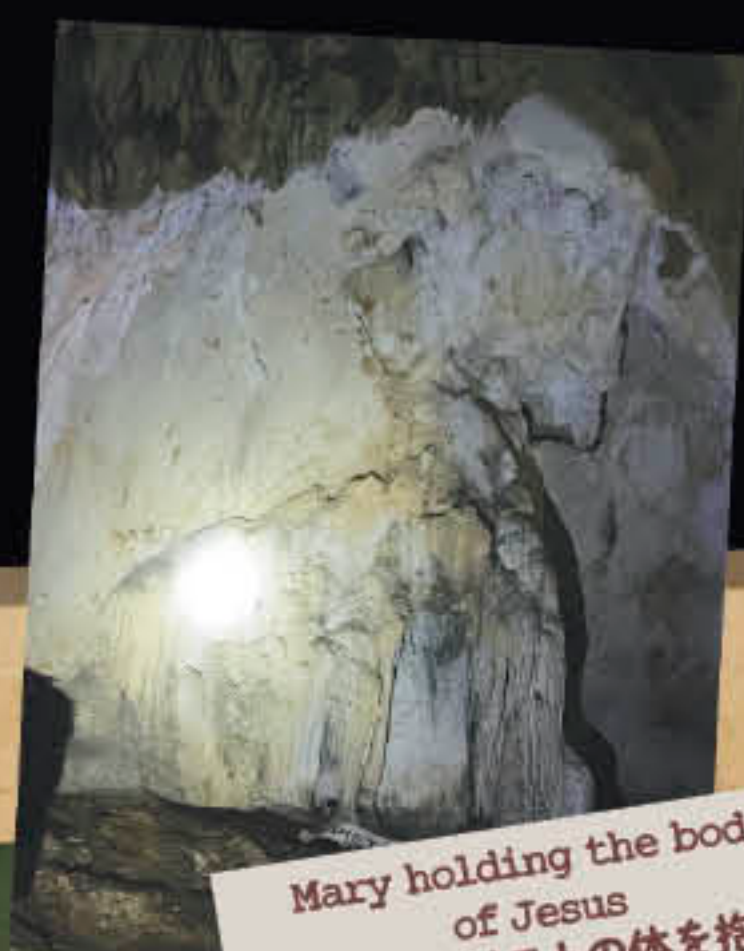
パワーを信じて多くの人々が訪れます。聖週間にはキャンプをして宿泊し、
祈りを捧げる人も。荘厳な鍾乳石とともに、願掛けの井戸もあります。
洞穴の深さは8階建ての建物に相当し、台風などのときにはネリーさん
と家族を守ってくれる避難場所となります。自然が生んだユニークな地
形は、映画の撮影地としても使われています。

現在76歳になったインダイ・ネリーさんは、彼女が見つけたから
50年を経た今も洞穴を守り続けています。近くに道路が建設されて、
アクセスしやすくなりましたが、訪れる際はこの洞穴は天から贈ら
れた聖なる奇跡であり、畏敬の念を持つことを忘れずに向き合いた
いものです。



WISHING
WELL

Wishing Well
願掛けの井戸



Mary holding the body
of Jesus
イエス・キリストの体を抱く
聖母マリア



Image of Jesus
Christ
イエス・キリスト

マウント・バナハウ

悲しみを癒し、秘密を解き放つ山

Mount Banahaw

The Holy Land of Spiritual Vitality



ケソン州の広大な自然保護区にそびえる標高2170メートルのバナハウ山。昔から、心霊体験をした人が多い神秘的な活火山として知られています。洞窟、滝、川を擁する山は、レジャースポットとして人気があると同時に、癒し、そして悲しみから立ち直るきっかけを求めて多くの人が訪れます。

バナハウ山に来たら、まずは「プリシンタハン」と呼ばれる洞窟へ。昔からの習わしで、その起源は定かではないのですが、ろうそくの火で照らされる中、ろうそくで洞窟の岩壁に名前を書いて祈りを捧げます。

人間のマナーが問われる

バナハウ山は公式には2004年以降、環境保護のため閉鎖されていますが、一部入山が認められているところがあり、その1つがバラングイ・セントルシアのシティオ・カマゴンというエリアです。このエリアには大きな駐車場があり、お守りや石、水晶などスピリチュアルアイテムを売る店が立ち並びます。地元のツアーガイドに同行を依頼する場合は、決まった料金設定はなく、「気持ち」を表す額を支払います。

山の斜面にさまざまな宗教団体の施設などが建つのも、バナハウ山の霊的な力が信じられているからでしょう。この一帯は「聖なる場所」で、ろうそくに火を付けて祈り、自分の秘密を解き放つことができる場所とされています。バナハウ山が「秘密の山」という別名を持つのは、このためです。

かつてバナハウ山には聖週間に50万人が詰めかけました。しかし、大量のゴミが残され環境破壊の恐れが生じたために、政府によって閉鎖されたという経緯があります。人の目に見えない力を持つとされる山が、人間の心ない行動によってその存在を脅かされてしまうのです。バナハウ山に行ったなら、神聖な山に敬意を持ち、あるがままの姿を残すべく責任ある行動を心がけたいものです。

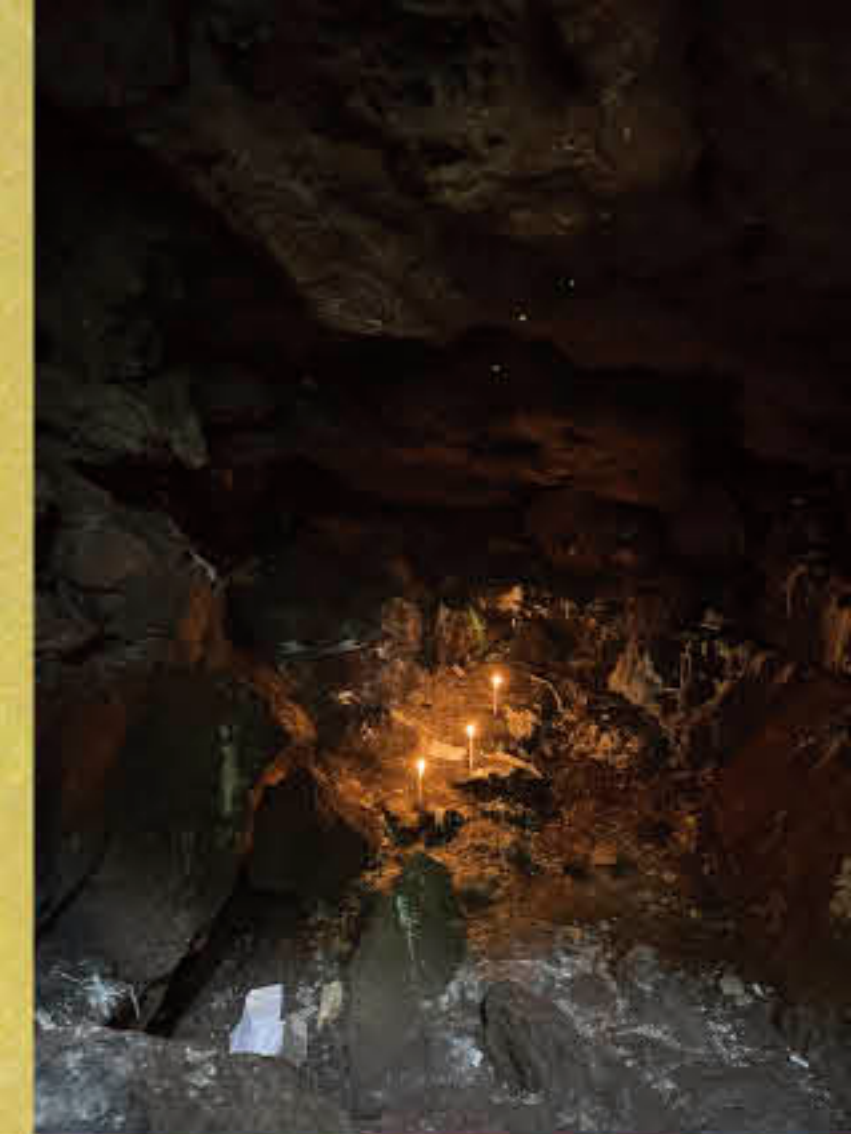
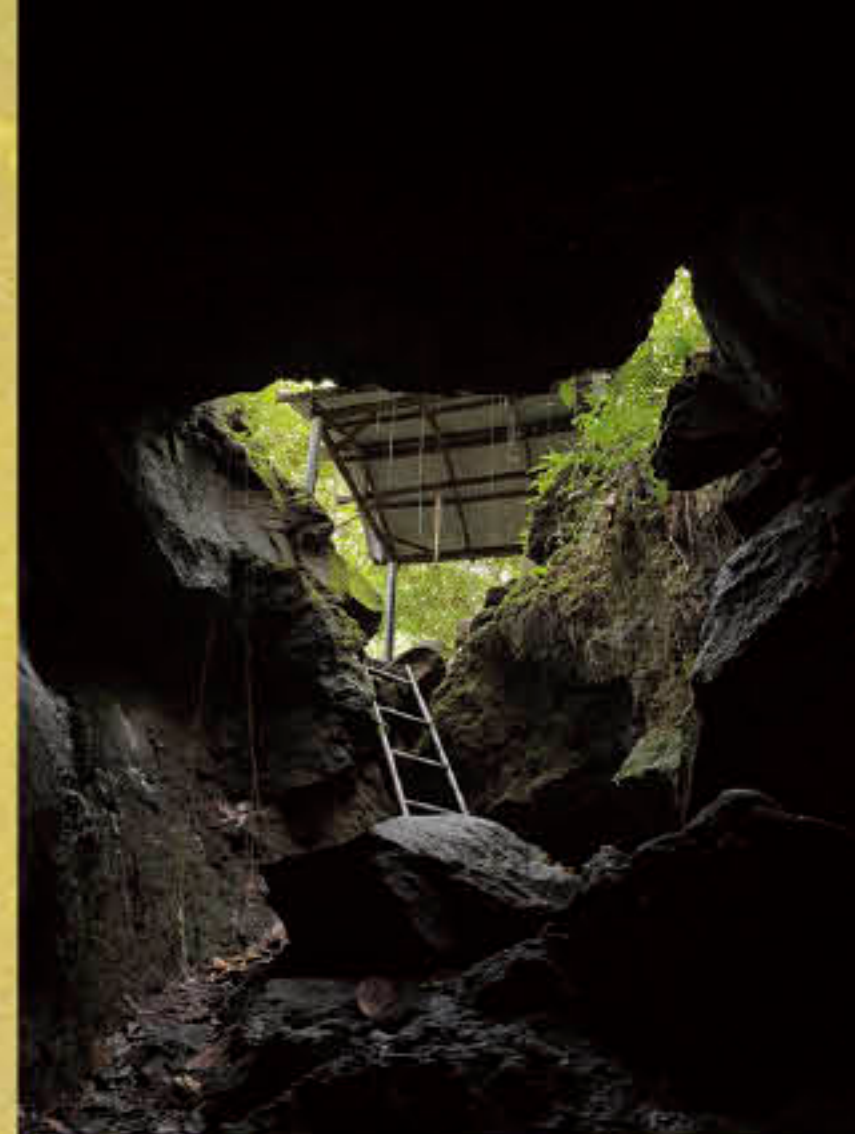
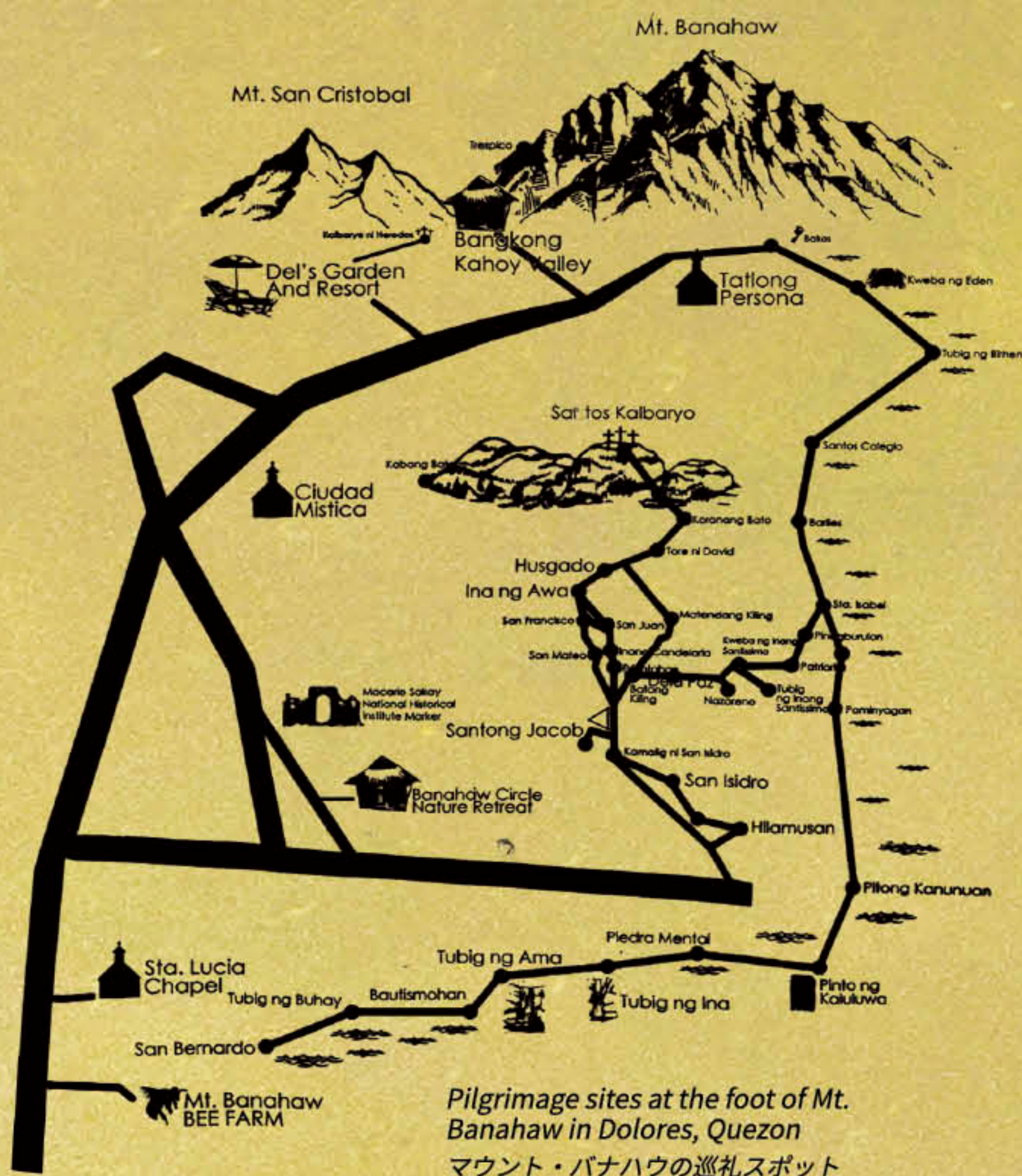
Among the well-known locations with longstanding histories of mystery and spiritual encounters is Mount Banahaw, a complex, active volcano revered by spiritually inclined nature enthusiasts, pilgrims, and mountaineers. Located in Quezon Province, this mountain is part of the Mount Banahaw-San Cristobal Protected Landscape, spanning 10,901 hectares.

Mount Banahaw houses several natural wonders such as caves, waterfalls, and rivers. Exploring these places can offer a deep sense of reconnecting with nature. While not recommended for typical leisure activities, the mountain brings solace and is believed to offer healing to those who seek it, whether physical, emotional, or spiritual.

Before starting your journey, it is customary to visit a place known as the “Prisintahan,” a spot where visitors are expected to present themselves. The origin of this tradition is unclear, but it involves carving your name in the cave using the back of a candle, lighting it, and offering a prayer for guidance throughout your exploration.

Although the mountain remains officially closed as mandated by the government due to environmental damage caused by previous visitors, certain accessible areas, especially the hillsides, remain open. One such place is Sitio Kamagong in Barangay Sta. Lucia. This site features a spacious parking area and several stores that sell anting-anting, stones, crystals, and other spiritual items. Visitors often bring these along during treks to have them blessed and energized by the mountain. Local tour guides are also available, who are welcoming and helpful. While there are no fixed rates, they accept any amount you are comfortable giving.

Various communities and religious groups reside on the slopes of the mountain, where they have established churches and continue to gather followers. They are drawn to Mount Banahaw because of the powerful energy it exudes. Scattered throughout the area are sacred spots known as “puestos” or Holy Places where visitors can light candles, offer prayers, and unburden their secrets, which is why Mount Banahaw is also called the Mountain of Secrets.



Say your intentions in the Prisintahan.
マウント・バナハウを訪れたら最初に祈りを捧げる場所「プリシンタハン」



Purchase anting-anting for good luck.
道中の安全と幸運を祈り、売店でお守りを買ってみては。



Light a candle as you reach each puesto.
ろうそくを灯すポイントが設けられている。

サントルシア・フォールズ

清らかな滝の水に癒される

日本では、滝が発するマイナスイオンを浴びると癒し効果があると言われています。フィリピンにも美しい滝が全国に存在し、人々を魅了しています。前ページで紹介したケソン州ドロレスにあるマウント・バナハウのふもとにあるサントルシア・フォールズもそんな滝の1つです。

聖週間の巡礼スポット

小さな村を抜け、川に続く267段の階段を降りると、豊かな緑とさわやかな川風が迎えてくれます。さらに進めば透明に澄んだ水がせせらぎ流れる川、そして木々の間から落ちる滝があります。このサントルシア・フォールズは、万病を治し、困難に直面した心を癒して元気付ける奇跡の滝と言われています。特に聖週間には多くの人々が訪れ、全身を洗い流して清めるように滝に打たれる姿が見られます。

奇跡を信じる、信じないにかかわらず、サントルシア・フォールズは滝の音が響く静寂の中、心の安らぎを得ることができるスポットなのです。

Sta. Lucia Falls

The Water that Heals

Healing, spiritual growth, and serenity are what you can expect when you visit the sacred Santa Lucia Falls located at the foot of Mt. Banahaw in the town of Dolores, Quezon. These miraculous waters are believed to have the power to heal any sickness and rejuvenate the spirit from life's hardships, which is why it has become a famous spot not just as one of the mountain's puestos but also by itself.

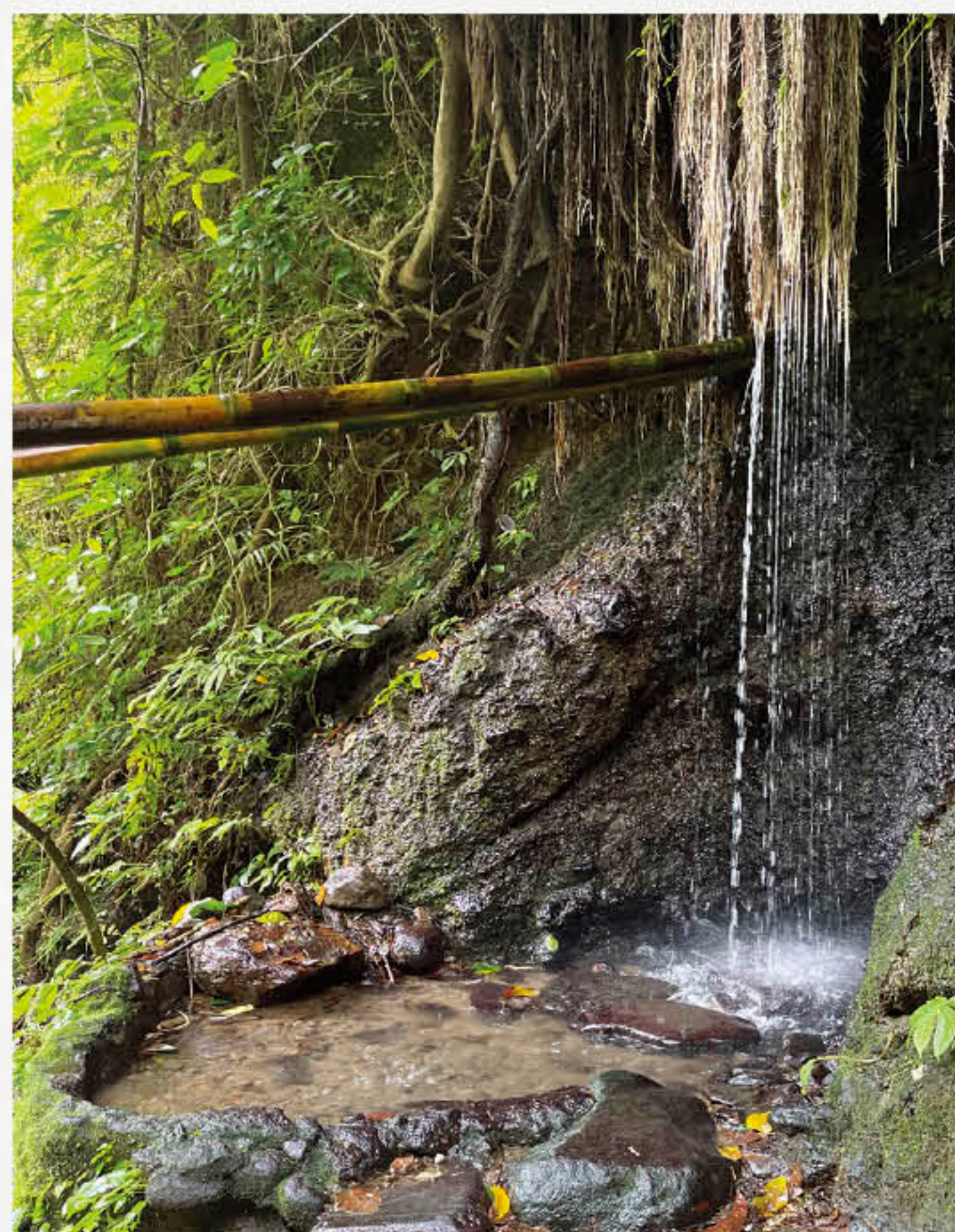
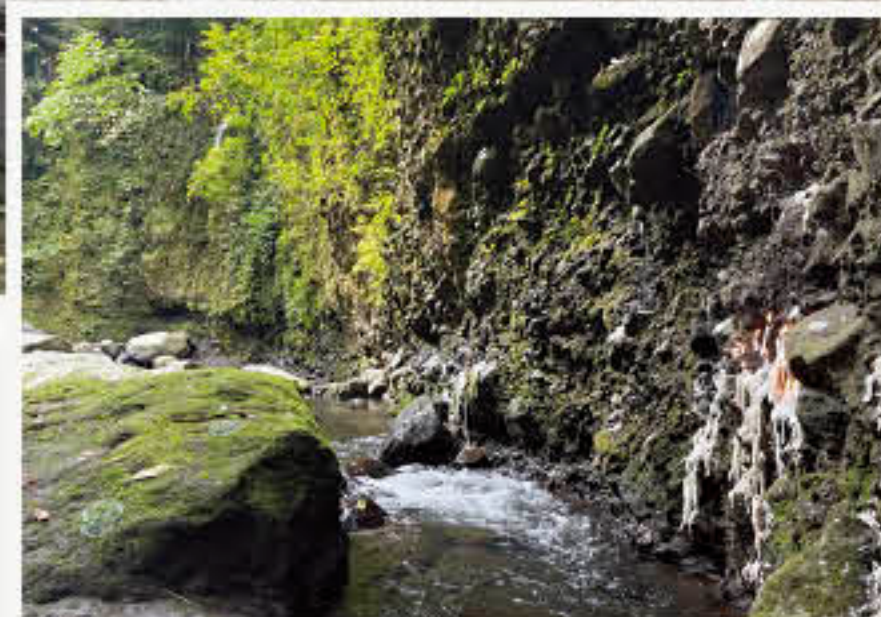
Going to the falls is only a short trek passing the small village leading to the stairs with 267 steps down the river. Scenic views of lush greenery will greet you with towering trees and the hum of the breeze. As you get closer, the sound of the river becomes more prominent until the crystal clear waters are revealed.

Just like other Puestos or holy spots in Mt. Banahaw, the Santa Lucia Falls is a popular destination to visit during Holy Week and for pilgrimages. People would often take a swim or stand under the showers of the cold, refreshing water and bask in its energy as they set their intentions. Even if you're not a believer, there's no doubt that it offers a serene experience of peace and tranquility.

Before pursuing the miracles of the Santa Lucia Falls, you must first give respect and gratitude, and know that the blessings of these waters are meant for the goodness of mankind.



Santa Lucia Falls,
Dolores, Quezon
Province





Facebook: psychicwillowraven
Instagram:
willowravenpsychicmedium
Tiktok: @aadyafrejya

アジャ・フレヤさん

霊能者として20年のキャリアを持ち、自己啓発、ライフコーチ、量子波ヒーリング、霊視などを手掛ける。ジャーナリストとしての経歴も持つ。霊能力者の組織 Willow Raven Psychics and Mediums を創設し、フィリピンのみならず欧米の顧客にヒーリング、覚醒、潜在能力を引き出すためのサポートを行っている。

Aadya Frejya

Having 20 years of experience, Aivette (a former journalist) AKA Aadya Frejya's goal is to guide others towards the truth of their spirit. She's an Intuitive Psychic Medium based in the Philippines, licensed as a Lightworker, Certified Intuitive Life Coach, and Quantum Energy Healer, among others. To support the healing, awakening, and empowerment of people, she founded Willow Raven Psychics and Mediums, where she offers her services globally along with the SISU Team: Mera, Cera, Seraphina, Ollaine, Jax, Shante, and Lesley from the US and the UK.

内なる霊を癒し、満たす。

Healing the Soul, Fulfilling the Spirit

Sometimes we don't realize our weariness might come from something beyond the physical—that to fully heal, we must look deeper within. Navi Manila interviews Aadya Frejya, a Psychic Medium based in Metro Manila, who recounts her story and purpose in life.

霊能力を持って生まれた意味

アジャ・フレヤさんは、生まれながらにして霊能力を持っていました。赤ちゃんのころから触れると他人の痛みを和げる力を持ち、子どものころには亡くなった人の霊や神話に出てくる妖精や小人を見たり、聞いたり、感じたりすることができました。また、夢に見たことが実際に起きる予知能力もありました。しかし、ずっとそのような能力を持つことを隠して生きていました。なぜなら、見たり感じたりしたことを言うとかかわれ、気味悪がられ、家族にも笑われたりしたからです。

ターニングポイントとなったのは、2017年。アジャ・フレヤさんの父親が亡くなる直前のことでした。

「霊能力を隠すべきではない。あなたは、人々を導くために生まれきたのだから」と力強いメッセージを霊から受け取ったことで、霊能力が持つ意味を知り、自分の人生の目的として受け入れることができたのです。この霊の言葉に従い、アジャ・フレヤさんは、彼女の元に世界から訪れる人たちに、自分のことをよく理解するように諭し、癒しへと導いています。

亡くなった人との交信

数年前、アジャ・フレヤさんは、ある顧客からコロナ禍中に亡くなった父親と交信したいとの依頼を受けました。そして長く疎遠だった親子関係の後、亡き父から伝えられたのは子を思う愛であり、顧客に癒しと平穏をもたらしたのです。

「私も今は亡き両親や弟の霊とコミュニケーションを取っています。愛は決して死なず、愛する人の霊はいつも自分のそばにいます」

霊能者となるまで、アジャ・フレヤさんはハイメ・ブラタオ神父や英国にいるメンターの理解とサポートを得てきました。そして、霊能力を自覚する人たちに次のように伝えます。

「自分の感性を信じること。それはあなたの魂の声です。スピリチュアルの世界は明るいきらびやかではありませんが、困難に直面することで、まさに本当の自分になることができるのです」

A Beginning Brought by an End

Aadya Frejya was born with psychic abilities. As a baby, she soothed other people's pain through Touch Healing, while as a child, she could sense spirits and have prophetic dreams. Growing up misunderstood, she kept her gift hidden until 2017. It was the turning point in her life, moments before her father passed away. The gifts she possessed awakened in a new light, and she finally embraced them to follow her life's purpose.

"You were not meant to hide. You were born to guide" was the powerful message Aadya Frejya received from her spirit guides. Because of this, her services involve soul path alignment and guiding clients to deeply understand themselves.

A few years back, Aadya Frejya channeled messages from a client's father who passed away. The words brought release and healing after years of estrangement. She also continues to communicate with the spirits of her loved ones and is reminded that love never dies.

The Journey of Psychism

The path of a psychic is not to be rushed, nor to be taken alone. If it's your calling, she says to trust your intuition for it's your soul speaking—to know you're not crazy, you're awakening. Even though the spiritual realm is not all light, the challenges faced will lead to your truest self.



科学的根拠をすべて
排す超常現象。
霊を恐れることなかれ

スターゲイザーさん

フィリピンで「異世界の母」と呼ばれるスターゲイザーさん。1980年代から霊能者として活動を始め、主に人や場所・空間、物体などに取りついた悪い気を取り除き、清めるサービスを提供する。テレビ、ラジオへの出演も多く、2019年に番組の中で霊能者としてただ1人、コロナ禍の発生とオンラインによるビジネスの隆盛を予言し、的中した。

Stargazer

Stargazer is a well-known psychic who can be considered the mother of the paranormal field in the Philippines. She has been professionally practicing psychicism since the 80s and guested on shows like Rated-K and XXX: Eksklusibong, Explosibong, Expose, as well as Magandang Buhay to share her yearly predictions. She currently has a radio show on DZMM TeleRadyo called "Feel Kita," where she tackles all things paranormal. Her main service focuses on clearing negative energy in spaces, people, objects, and the like. During her free time, Stargazer loves to travel and often gives talks on topics like aura, positivity, and colors to share her knowledge with anyone who wants to learn.

The Paranormal, The Spiritual, and the Unexplainable

There is more to the world than what meets the eye, and so much to discover from the many we already know. The unknown can be scary, but it doesn't have to be feared. Sharing with us her stories and experiences, Navi Manila interviews Stargazer, often referred to as the most credible psychic in the Philippines.



Facebook: stargazerphilippines
Website: <https://www.stargazer.ph/>
Youtube: Feel Kita | DZMM Teleradyo
(Scan the QR Code to watch)

ほかの子どもとは違う 女の子

スターゲイザーさんが特殊な能力を持つ子であることに最初に気付いたのは、彼女のおばあさんでした。5歳のころすでに、見えないものが彼女には見えたり、話したりといった行動をすることがあったそうです。例えば、おばあさんと夜タクシーを乗っていたとき、暗闇なのに木にサルがいるのが見えました。おばあさんに言うと「サルに話しかけないで」と言われたのですが、それはおばあさんはサルではなく幽霊だと思ったからでしょう。

そんなことをスターゲイザーさんは怖くは感じていませんでした。そして、アテナオ・デ・マニラ大学での学生時代、心理学部教授でもあるハイメ・ブラタオ神父のもとで学んだことで霊能力が研ぎ澄まされていき、霊能者スターゲイザーとして知られるようになりました。スターゲイザーという名前は、ユリの花の種類にちなみます。



霊能力は誰にでもある

スターゲイザーさんのところを訪れるのは、迷い、心の導きを必要としている人たちです。悪い気を取り除く場合には、どんなオーラ（霊気）かを見極め、何をすべきかを判断します。祈り、香を焚き、長年の修練による儀式を行うことで、悪い気を退散させますが、その実体を消滅させることはできません。それゆえ、定期的に除霊が必要なのです。最初の除霊を終えた後、良い気を保つ方法を伝授します。

スターゲイザーさんは、霊能力は誰もが持っているものであって、どんな力を持っているのかを知り、年月をかけて磨き上げるかどうかの違いなのだと思います。

「霊能力を持つことは、特殊な力を手に入れたということではありません。通常とは違うことを理解する手助けをし、進むべき道を示すことなのです。見えないもの、未知のものは恐れるものではなく、知って学び、理解するもの。そうすることであらゆるものと調和し、生きることができるのです」

The Blooming of a Stargazer

As early as 5 years old, Stargazer's grandmother noticed she was different from other children. She would see what cannot be seen and act in strange ways. She wasn't afraid of it, but rather, thought it was something natural. Growing up, the thirst for knowledge was always present, but college was when she began to truly hone her abilities under the guidance of Father Jaime Bulatao, a Jesuit priest and Chair of Ateneo de Manila's Department of Psychology at the time. Now, after years of learning and practice, she is known as "Stargazer." Named after the flower and renowned in her field.



心霊スポットで見たもの

スターゲイザーさんは霊能力だけでなく、心理学や科学領域にも精通しています。

「超常現象と断定する前に、まずは科学的に説明できる可能性をすべて排除できなくてはなりません」と述べ、ラジオ番組を通じて超常現象とは何か、そして超常現象とされるものは実際には私たちが思う以上に、普通の現象であることが多いことを伝えています。

一方で、こんな経験も。テレビ番組の撮影で心霊スポットとして知られるマニラ市トンドの古い民家へ行き、階段を登っていたとき、突然スターゲイザーさんが立ち止まりました。ほかの出演者には見えないものが見えたのです。しかし、何を見たかはその場でほかの出演者には言いませんでした。そして、最終編集の段階で亡霊が写っているがわかりました。彼女には、フィリピンの伝統的な女性服であるマリアクララを着た女性と男の子の亡霊が見えていたのです。

Paranormal Escapades

Stargazer is well-versed in not only Psychism but also in Psychology and the sciences. Before ruling something out to be paranormal, all scientific possibilities of a situation should first be exhausted. Through her radio show "Feel Kita," she explains the unexplainable and talks about paranormal phenomena in a way that makes viewers understand that they're more normal than we think.

One memory Stargazer shared with us was during a shoot for Rated K when they were ghost hunting in an old house in Tondo. They were going up the stairwell when suddenly, Stargazer stopped and saw something the others couldn't see. She refused to describe the entity until the final edit of the episode was finished. Sure enough, an apparition of a lady wearing Maria Clara attire and a little boy was at the spot she was looking at.

Psychism in Life

People who seek psychic assistance are usually those who are lost in life and need guidance on a spiritual level. When it comes to clearing negative energies, she looks at the characteristics of an aura and assesses what needs to be done. A mixture of spirituality, prayers, and incense is used to disperse negativity through a powerful ritual that took years of practice to execute. Negativity and entities cannot truly be destroyed, which is why clearing spaces should be regular. After doing the first and main clearing, she would teach her clients how to maintain the renewed positive energy.

According to her, everyone has psychic abilities; it's only a matter of finding what you have, taking the time to hone them, and being your authentic self. Psychism isn't for obtaining power but for helping others understand the unusual and giving people direction. The unknown is not to be feared, but to be learned and understood so that we can live in harmony with the universe.



? MYSTERY MANILA



ONE ROOM.
ONE MYSTERY.
ONE WAY OUT.

WWW.MYSTERYMANILA.COM

TOYOTA FORKLIFTS

販売・リースレンタル・部品・整備
HANDLING INNOVATION
フィリピンの公式ディストリビュータ

マニラ本社：
KM19 West Service Rd., Sucat, Parañaque
Tel.no: (02)8821-1414 / (02)8822-2321
(02)8424-0730 local 301
Mobile: Smart : 0998-845-6330
Globe : 0917-673-9231

国内22以上の店舗とサービスセンターにて、全国的なサポートを行っております。

<http://www.toyotaforklifts-philippines.com>
<http://www.facebook.com/ToyotaForkliftsPhilippines>
<http://www.youtube.com/channel/UC1Eticfki138GbkgcUeUvvgg>



まにら新聞 印刷紙面・バンドル購読



紙面版も

しっかり読める紙面版
今日のニュース全体を一目で見ることが
できるのも紙面版ならではの。

ウェブ版も

どこでも気軽に読めるウェブ版
パソコンやスマホでお読みいただけます。PDFをダウンロードしておけばオフラインでも読むことができます。

両方読める!

読みたいときに
読みたい方法で
毎日のニュースを
キャッチ!

印刷紙面・バンドル購読
のお申し込み、購読料な
どの詳細はこちらから



※紙面の配達エリアは、【首都圏、カビテ・ラグナ、バタンガス各地域】となっており、バンドルの申し込みも上記地域に限らせていただきます。

日刊
まにら新聞
The Daily MANILA SHIMBUN
SINCE 1992



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

Japanese Language for:

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

Benefits of Japanese Language Education:

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

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...

日本語教育メリット

- キャリアアップ
- 国際的な経験
- 日本語の習得
- 日本文化に親しめる



mila.edu.ph



+63 286429448



mkai.inquiry



こんにちは、ミカイです。

Dreaming of studying in Japan under our International Study Program?

Scan to register and attend our free webinar!



日本の留学は興味ありますか。
QRコードをスキャンして、無料の
オンラインオリエンテーションに登録
してください。

日本語を勉強し、
日本での生活を楽しもう



習う



**SHINANO INTERNATIONAL
LANGUAGE CENTRE INC.**

**オンライン・対面
での語学レッスン** ほか

**無料体験
実施中!**

オンラインクラス

対面授業

出張授業・社内研修



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

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

タガログ語

日常会話を楽しむ
認定レベルテスト受験

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。



Event Guide

イベントガイド 2025

7月～8月

7.20 SUN ~ 7.22 TUE

フィリピン・ロボティクス・オリンピック

24th Philippines Robotics Olympiad 2025

[会場] Music Hall, SM Mall of Asia, Pasay City, Metro Manila

ロボティクス関連のイベントではフィリピンで最も長い歴史を持ち、全国から4000人以上の参加者が集まる。「ロボットの未来」をテーマとし、最新技術やロボット業界で活躍する人たちが紹介される。ロボット好きやメカオタクは見逃せないイベント。

7.17 THU ~ 7.23 WED

ドゥマゲテ・コーヒー・フェスティバル

Dumaguete Coffee Festival 2025

[開催地] Robinsons Dumaguete Main Atrium, Dumaguete City, Negros Oriental Province

フィリピンのコーヒーの産地の一つとして知られるネグロス島でのコーヒー・フェスティバル。無料のワークショップや、ローカルおよび海外ブランドのコーヒーのテイスティングなどが開催される。パリスタ参加のコンテストも行われ、ラテアート部門、ブリューイング部門などで技術を競う。



7.25 FRI ~ 7.27 SUN

フィリピン・ゲームディブ・エキスポ

Philippine Gamedev Expo

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

ゲーマー集合！ フィリピンのゲーム・eスポーツ界を盛り上げる展示会は今回が2回目。才能あふれるフィリピンのeスポーツ

プレーヤーやゲームの開発者たちが一堂に会すイベント。

7.31 THU ~ 8.3 SUN

フィリピン・スケール・モデル・ショー

Philippine Scale Model Show 2025

[会場] Ayala Malls Manila Bay, Parañaque City, Metro Manila

フィリピン国内のみならず、台湾、タイ、ベトナム、マレーシアなどから実物大の模型が集結。精巧につくられた戦車、航空機、車、SFフィギュアなどが展示される。入場無料。

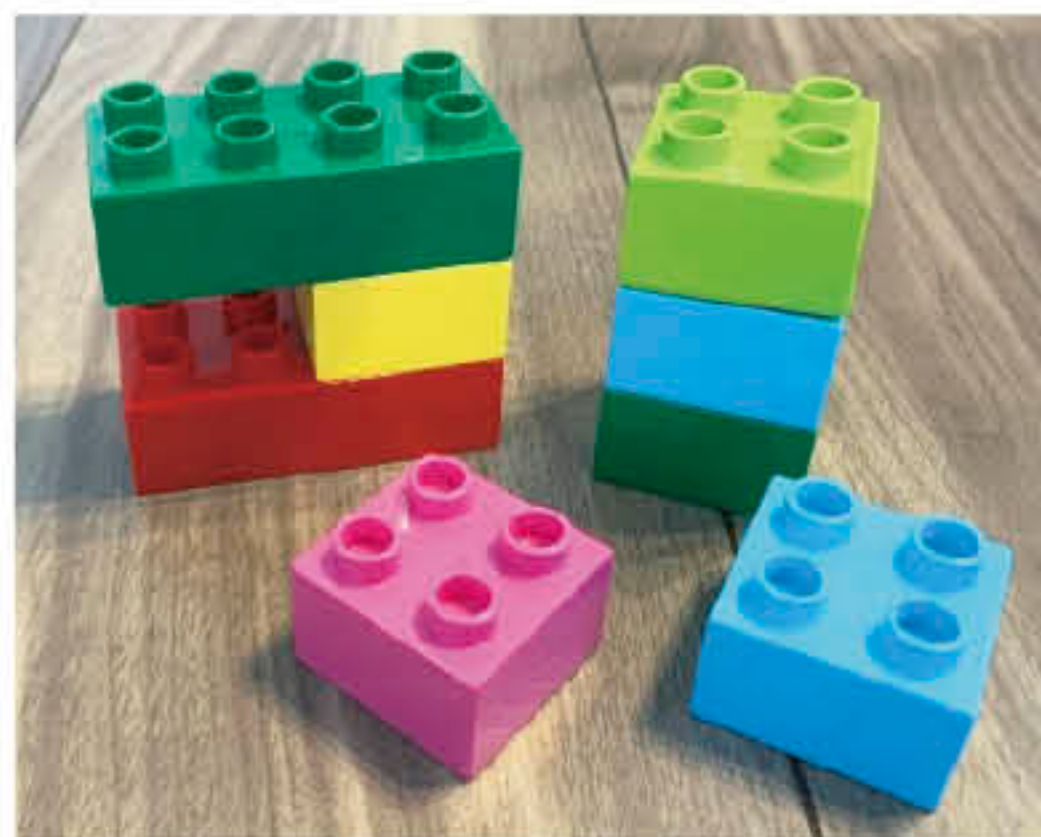
8.2 SAT ~ 8.3 SUN

ブリック・コン PH

BrickConPH 2025

[開催地] Ayala Malls Circuit, Makati City, Metro Manila

レゴブロックファン待望のイベント！誰もが一度は遊んだことがあるレゴブロックは子どもだけでなく大人も夢中になること必至。レゴブロックビルダーが作る圧巻の作品に注目。入場無料。



8.6 WED ~ 8.9 SAT

ワールド・フード・エキスポ

World Food Expo 2025

[会場] World Trade Center / SMX Convention Center, Pasay City, Metro Manila

今年で25周年を迎える国内最大級の食品即売展示会。例年通り、飲食・ホスピタリティの最先トレンドを紹介する。今回ワークショップ

プは飲食をジャンル別にレストランコース、ホテルコース、カフェコース、マネジメントの側面から知ることのできるビジネスコース、そしてベーカリーコースも開講される。

8.6 WED

KOSTCON

Korean OST Concert

[会場] SM Mall of Asia Arena, Pasay City, Metro Manila

Kドラマの人気オリジナル・サウンドトラック (OST)・アーティスト、Lyn、Kim Bum Soo、K. Will、Soyou、Heize、Lee Mujin がマニラに！名曲の数々をライブで堪能できるKドラマファンなら見逃せないコンサート！開演は夜8時。チケットはSMチケットにて。



8.10 SUN

ランリオ・マニラ・マラソン

Runrio Manila Marathon

[開催地] SM Mall of Asia Complex, Pasay City, Metro Manila

マニラの観光プロモーションを目的に行われるマニラ・マラソン。有名観光地を巡るコースを走りながら、真剣にマラソン記録にも挑戦できる。5キロ、10キロ、ハーフマラソン、フルマラソンの4カテゴリーがあり5キロは13歳、10キロは16歳、それ以上は18歳から参加可能。



8.13 WED ~ 8.15 FRI

フィルメディカル・エキスポ

PhilMedical Expo 2025

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

医療の総合展示会。医療分野全般を網羅し、感染症、歯科、医療技術に関する展示が同時に行われる。また今年から高齢医療技術の展示も加わり、フィリピンでもニーズが高まっている高齢者ケアの最先端技術やサービスについて知ることができる。

Filipino World

第101回

Salaping Papel

紙幣

フィリピン語 アレ・コレ

みなさん、こんにちは。Kumusta kayo? 前は100にちなんだ話をいくつか紹介し、100ペソ札について取り上げました。今回はフィリピンの紙幣について見ていきましょう。

Salaping Papel (紙幣)

紙幣、つまり紙のお金は salaping papel と言います。フィリピン語で一般的に「お金」は pera と言い、給料日前になると“Walang pera!”(お金がない)“Ubos na ang pera!”(もうお金を使い果たしてしまった)といった言い方を耳にします。“ubos”というのは、元々あったものを使い果たしたり、食べつくしたりした、という意味です。pera も salapi もほぼ同じ意味ですが、salapiの方が若干フォーマルです。“Walang pera”の代わりに“Walang salapi”でも間違いではないものの、普通は使いません。そして「通貨」つまり流通している「硬貨」や「紙幣」を表す場合は salapi を使う傾向があります。papel は「紙」のことですから、salaping papel は「紙のお金」つまり「紙幣」という意味です。

ポリマー紙幣の導入

2022年にはフィリピンで初のポリマー紙幣である1000ペソ札が発行されました。フィリピンの国鳥であるフィリピン・ワシが

描かれているこのお札は現時点で既になりに流通してきているので、手にしたことのある方も多いでしょう。2024年12月からは、まだ数は少ないものの、100ペソ札や500ペソ札も発行され始めました。これまでフィリピンの紙幣には歴史上の人物や英雄とされる人物が描かれてきましたが、ポリマー紙幣にはピサヤン・レパードキャット(ベンガルヤマネコ、50ペソ)、パラワン・コクジャク(100ペソ)やピサヤン・スポテッドディア(500ペソ)といったフィリピン固有の動物や植物が表側に配され、裏にはフィリピンの景勝地が描かれています。

ポリマーを使った紙幣は、世界的に見ると部分的な使用も含め20カ国が採用しています。紙よりも長持ちすることや、偽造しにくいことから導入する国が増えているようです。日本でも昨年7月に新紙幣が発行されましたが、こちらはこれまでと同様、ミツマタやマニラ麻(アバカ)などを使用して作られています。アバカはフィリピンやエクアドルから輸入されたものです。日本のお札をポケットに入れたまま洗濯しても、乾かせば問題なく使えるのも、実はアバカの耐水性のおかげです。日本の紙幣には高度な印刷技術が使われているので偽造しにくいことや、ポリマーに変えたときに自動販売機やATMにおよぼす影響を考えると、現時点でポリマーにする必要はないと判断されたそうです。日本ではフィリピンから輸入したアバカが使用されているのに、フィリピンではポリマー紙幣に代わっていくというのも、ちょっと皮肉なことですね。

旧紙幣の廃止?

日本では新紙幣が発行されても、一度日

本銀行券として発行された紙幣は無期限に使用できると日本銀行法で定められていて、旧紙幣が使えなくなることはありません。しかしフィリピンの場合は違います。廃貨までに数年間の準備期間が設けられてはいるものの、定められた期間を過ぎてしまうと使用することも、銀行で交換することもできなくなってしまうのです。つまり、たとえ親や祖父母がクローゼットや床下に現金を貯めていたのが後からわかったとしても、あるいは昔フィリピンに来たことがあり、余ったフィリピンペソを日本に持って帰ったものが後から見つかったとしても、すでに廃貨されていたら、それはただの紙切れというわけです。

2018年には1985年から使われてきたシリーズが廃貨となりました。廃貨に至るまでに7年間もの準備期間があったそうですが、実際には直前まで旧紙幣が流通していたので、買い物に行くと旧紙幣のお釣りを手渡されると、期限までに使わなくてはと、ババ抜きのような焦りを感じたものです。今回のポリマーシリーズの発行後、まだ旧紙幣の廃貨計画は発表されてはいませんが、いつかは廃貨になるはずですね。今後の情報に気をつけておきたいものですね。

文：デセンブラーナ悦子



日英・タガログ語通訳

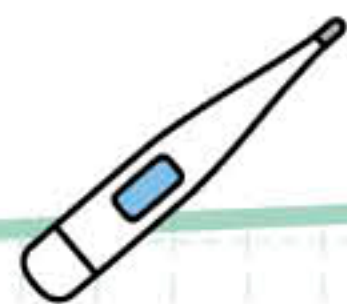
大阪外大(現大阪大外国語学部)フィリピン語科卒。最近の楽しみは出張をより快適にするアイテムを集めること。

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



(Bangko Sentral ng Pilipinas)

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



腎機能が寿命を決める？

Red Kidney Beans (赤いんげん豆) から英語で Kidney と命名されている腎臓は、①尿を作り、毒素や老廃物の排泄②水分や電解質の調節③血圧や血液や骨のホルモン調節④各臓器のネットワークの調整などの機能があります。60歳で25%、70歳で30%、腎機能が低下すると日本の厚労省による報告があり、初期の腎機能障害の自覚症状はほとんどなく、治療が手遅れになる恐れがあります。また、長寿(老化)を左右するリン(P)の排泄機能が、老化抑制のクロトー遺伝子と関係があることもわかってきました。

CKD(Chronic Kidney Disease 慢性腎臓病)は日本人のおよそ1330万人(成人の8人に1人)で、高血圧の4300万人(3人に1人)、糖尿病の1000万人(10人に1人)などと同様に新たな国民病として注目されています。各臓器(神経、代謝、心臓、肺臓、腎臓)の年齢による機能低下率で最も寿命に影響するのが腎臓であり、腎機能が破壊されると各臓器の連携が乱れて、多臓器不全となります。腎臓にはネフロン(Nephron)という小さな腎小体(毛細血管の固まりの糸球体と濾過の役目のボーマン嚢)があり、マルピーギ小体と

も呼ばれます。この腎小体が左右の腎臓で約200万個あり、私たちの寿命を決めるとも重要な毛細血管の固まりなのです。

腎機能の腎小体は再生できない？

毎年3月の第2木曜日(2026年は3月12日)は世界腎臓デー(World Kidney Day)として、世界で腎臓の啓蒙活動が行われています。世界では8億5000万人がCKDに罹患(りかん)し、有病率の上位は①ロシア12.8%②メキシコ12.1%③南アフリカ11.7%、そして日本は8.5%で7位。最新データではフィリピンは驚異の35%、世界一のCKD有病率国家となっています。

CKDは自覚症状もほとんどなく進行し、寿命を左右する腎小体は再生不可能といわれます。糸球体には1日約200リットル(ドラム缶1本)の血液が濾過されます。1分間の量をeGFR estimated Glomerular Filtration Rate、推定糸球体濾過量と呼び、90以上が正常で高齢者で60以上あれば良好。水分は99%が再吸収され、約2リットルの尿が生成されることになります。ちなみに、尿量は体重cc/H(時間)として計算され、例えば体重が70kgの人ならば1時間に約70ccの尿量が生成、1日では70cc×24時間=1680cc

です。当然ですが、排尿された量は水分補給されないと、腎小体の濾過機能は低下して破壊される要因となるので、排尿後の水分補給はとても大切。特に夜間の水分補給は重要です。例えば7時間の睡眠では70cc×7時間=490ccの排尿となるので、500ミリリットルのペットボトル約1本の水分補給が必要となり、睡眠前と夜間トイレ後の補給は必須です。熱中症や脱水も要注意。夏場は腎小体が最も破壊される季節だと認識しましょう。

eGFRは血液検査で知ることができます。100を基準とし、80ならば100のうち80%濾過されて20%濾過されず老廃物が血液に残っていることになります。CKDの病態はGFRが90、60、45、30、15の5段階で評価します。

病期(ステージ)	重症度の説明	GFR (ml/min/1.73m ²)	残された腎臓の働き
1	腎障害は存在するが、GFRは保たれている状態	90以上	
2	腎障害が存在し、GFRが軽度低下	60~89	
3a	GFRが中等度低下	45~59	
3b	GFRが中等度低下	30~44	
4	GFRが高度に低下	15~29	
5	末期腎不全状態で透析治療を検討する時期	15以下	

(PKD 腎臓内科クリニック)

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、
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



腎機能を知るには

CKD はほとんど無症状で、GFR15以下の末期状態を尿毒症と呼び、手足や顔のむくみ、尿量減少、食欲不振、吐き気、倦怠感、皮膚のかゆみや乾燥、息切れなどの症状が出ます。診断が手遅れにならないように、日頃から血液検査で eGFR、尿検査でタンパク尿（特にタンパク尿は泡が多く、腎破壊が進行中と診断）、血尿と糖尿などのチェックを行うことが重要です。特に自分の eGFR 値寿命を左右するので早めにチェックしてください。とりあえず 60 以上あれば安心です。

腎小体を破壊する 10 項目

エビデンスに基づいた腎小体を破壊する要因を強度順に 4 段階に分けて説明します。即実践することが予防につながります。

高度破壊（最も強く腎小体を破壊する要因）

- ① 糖尿病：高血糖が糸球体の血管を損傷し、腎機能を著明に低下させる。これが最も多く 40%
- ② 高血圧：持続的な高血圧が糸球体の血管を硬化させ、腎機能を悪化させる 15%
- ③ 腎炎、IgA 腎症など：免疫異常による糸球体の炎症が腎不全の原因となる 15%

中等度破壊（腎小体に負担をかけ、長期的に破壊を進める要因）

- ④ 高尿酸血症：ウニのトゲ状の尿酸結晶が糸球体を傷つけ、機能を低下させると高脂血症（脂質異常が糸球体に沈着し、劣化を促進させる）
- ⑤ 運動不足：特に抗重力運動。骨がもろくなると、リン酸 Ca が血液中に増えて、糸球体を破壊する。
- ⑥ インスタント食品・リン酸化合物の過剰

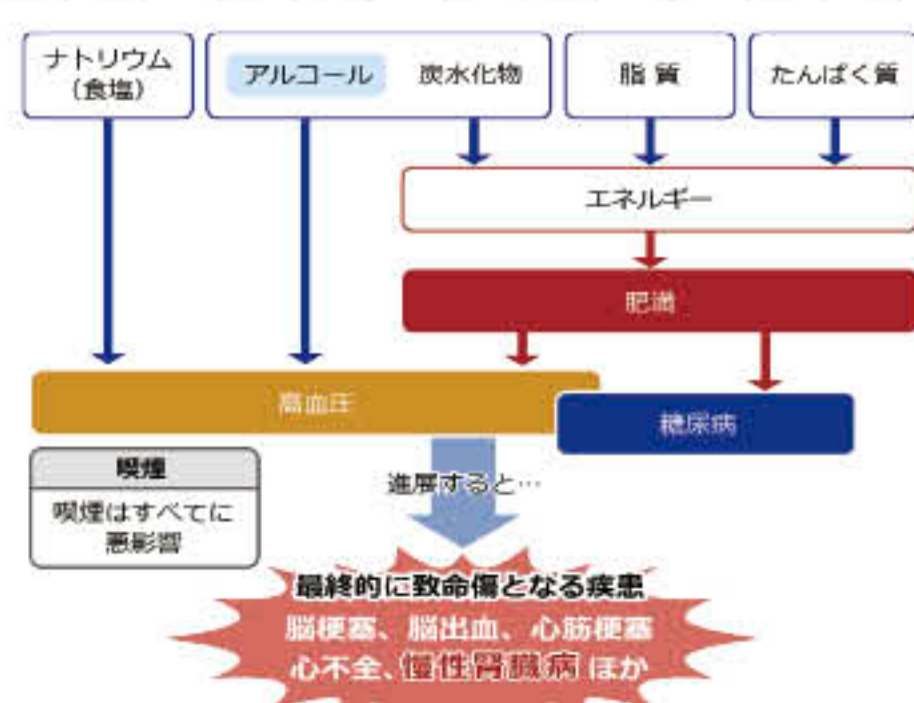
摂取：食品添加物、乳化剤、PH 調整剤が腎毒性を有し、糸球体の損傷を引き起こす。

軽度破壊（腎小体に影響を与えるが、適切な管理でリスクを軽減できる要因）

- ⑦ 喫煙・飲酒の習慣：血管障害を引き起こし、糸球体の血流を悪化させる。
- ⑧ 夜間の水分補給不足：脱水により糸球体の濾過機能が低下し、腎障害を促進する、特に夏は熱中症に注意して十分な水分補給で予防。
- ⑨ BMI が 22 以上、または身長 (cm) - 100 以上の体重：肥満が腎臓の負担を増加させ、糸球体の劣化を加速するので、標準体重を維持すること。ラジオ体操で血管ストレッチを。

破壊予備軍（避けられない要因）

- ⑩ 加齢と更年期障害：加齢による糸球体の自然劣化、厚労省によると 65 歳で既に eGFR が 75% との報告がある。また、性ホルモンも関連し、女性ではエストロゲン、男性ではテストステロンの減少が糸球体の劣化を誘発するとされる。性ホルモン軟膏補充療法、また eGFR が 15% 以下にならないければ、幹細胞やエクソソーム (exosome、細胞から分泌される膜で包まれた小胞) などの再生医療での治療効果も期待されている。



(Ono Medical Navi)



Vol. 10 腎不全 Renal 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



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

マタニティーマッサージ 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)

Open 24/7
Even
Holidays

2018 Top Choice
Award For Excel-
lence

BEST

2018 Best Quality
Spa Service Provider

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

fb lbchanmassageservice | lbchanmassageservice.com

For Service Inquiries Call or Text Us:
09279088515 | 09052845267

毎朝自宅、オフィスに届くまにら新聞



首都圏、カビテ州、ラグナ州バタンガ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、パラニャーケ市全域、パサイ市全域、マンダルーヨン市全域、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
バタンガス州 (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



m y m | n |



公式 HP

Globe : 0906 405 2556
Smart : 0968 408 5770
email : info@my-mi-ni.com

スマホ・タブレット・PC 対応
日本のTV
をいつでもどこでも楽しめます。

最大75ch
PHP11000~
360days

**他社から
乗り換えキャンペーン!**

今なら!! ご自宅のテレビ
に繋げて日本の番組が見れる
専用端末 JPRIME が
+php6000
で付いてくる!



お申込はこちら

お申込期限:
2025年7月30日

まにら新聞監修

タガログ語教室

生徒募集中!

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でき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。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



フィリピン人にも
知ってもらいたい

日本の夏 のお楽しみ

いよいよ日本の夏本番。夏ならではの楽しみ満載の季節です。日本人にとっては当たり前の夏の風物詩ですが、外国の人にはきっと新鮮で好奇心をそそるに違いありません。日本へ行くフィリピン人の知り合いがいたら、ぜひ教えてあげたい夏祭り、花火大会、そして夏の味覚を紹介します。

July marks the start of Summer in Japan! It's not just the hottest time of the year but also the season for embracing matsuri (祭 or "festivals") and all the fun stuff that comes with it. Join Navi Manila and explore popular festivals, fireworks events, and delicacies you can find during the warm but festive Japanese summer!



びわ湖大花火大会

Lake Biwa Fireworks Festival, Shiga Prefecture



祇園祭

Gion Festival, Kyoto



(CC BY-SA 3.0 Ogiyoshisan)

天神祭

Tenjin Festival, Osaka



よさこい祭り

Yosakoi Festival, Kochi Prefecture



関門海峡花火大会

Kanmon Straits Fireworks Festival, Yamaguchi and Fukuoka Prefectures

精霊流し

Shoro Nagashi (Spirit Boat Procession), Nagasaki Prefecture



(Wikimedia Commons Public Domain Houjyou-Minori)

阿波踊り

Awa Odori, Tokushima Prefecture



(CC BY-SA 4.0 Kyu3)

にっぽんど真ん中祭り

Nippon Domannaka Festival, Nagoya, Aichi Prefecture

※イベントは変更される場合がありますので、公式ウェブサイト、SNS等で最新の情報の確認をお願いいたします。
Event schedules and other details may be changed without notice. Please check the official event website and SNS to get the updated information.

Indulge yourself in a Japanese Summer

大曲の花火

Omagari Fireworks Festival, Akita Prefecture



秋田竿燈まつり

Akita Kanto Festival, Akita Prefecture

諏訪湖祭湖上花火大会

Lake Suwa Fireworks Festival, Nagano Prefecture

青森ねぶた祭り

Aomori Nebuta Festival, Aomori Prefecture



長岡まつり大花火大会

Nagaoka Fireworks, Niigata Prefecture

みなとみらいスマートフェスティバル

Minatomirai Smart Festival, Yokohama, Kanagawa Prefecture

函館港まつり

Hakodate Port Festival, Hokkaido



仙台七夕まつり

Sendai Tanabata Festival, Miyagi Prefecture



深川八幡祭り

Fukagawa Hachiman Festival, Tokyo



マニラより暑い日本の夏

東南アジアからの訪日客にとっても、日本の夏は暑すぎるというのが、最近では周知の事実となっている。7月、8月は35度以上になる猛暑日も多く、外国人は特に高温多湿の気候に参ってしまう。もちろん、日本人にとっても大変な蒸し暑さである。夏に日本を訪れて外出するときは熱中症にならないために通気性のいい服装と、こまめに水分を補給することを心がけたい。



Summer in Japan, Hotter than Manila!?

Everyone around the world knows that summer in Japan is hot, but just how much? People from colder climates would definitely struggle, but even visitors from South-east Asian countries suffer from the heat and humidity of Japanese summer despite already having tropical climates all year round. During July-August, it's no surprise if the temperature reaches 35°C or higher. To avoid heat strokes, make sure to stay cool by wearing breathable clothing and staying hydrated.

日本に行つて、
参加すべし!

夏祭り

Explore Vibrant Summer Festivals in Japan

Festivals are held all over Japan throughout the year, especially when summer hits. Here are some of the famous ones you can attend that feature local cultures and traditions!

Aomori Nebuta Festival

★ August 2-7, 2025

📍 青森県青森市中心部

Central part of Aomori City, Aomori Prefecture

青森ねぶた祭

東北3大祭りの1つ。豪傑や鬼、竜などをモチーフにつ

くられた高さ5メートル、全長9メートルにおよぶ巨大な人形灯籠(ねぶた)が街を練り歩き、「はねと」と呼ばれる踊り子が跳ねまわる。正式な衣装を着れば、誰でもはねととして参加することができる。



The Aomori Nebuta Festival is one of the most popular festivals in Japan, where the main attraction is the Nebuta. They are 9-meter-wide and 5-meter-high gigantic human-shaped floats resembling anything from ancient warlords to demons. During the procession, dancers or "Haneto" bounce around the Nebuta.

Akita Kanto Festival

★ August 3-6, 2025

📍 秋田県秋田市竿燈大通り

Kanto-Odori Street, Akita City, Akita Prefecture

秋田竿燈まつり

約270年に渡って行われてきた夏の厄除け、五穀豊

稔を祈る祭り。東北3大祭りの1つ。稲穂をイメージした竿燈は、最大12メートル、重さ50キロ、46個の提灯がつり下げられる。祭りでは竿燈が大通りに勢ぞろいし、職人が手のひらや額、肩に乗せて、妙技を披露する。



The Akita Kanto Festival has been around for over 270 years to ward off evil and pray for a good harvest. Performers have many lanterns on their foreheads or shoulders while showcasing their acrobatic skills using a 12-meter-high pole weighing 50 kg.

Sendai Tanabata Festival

★ August 6-8, 2025

📍 宮城県仙台市中心部

Central part of Sendai City, Miyagi Prefecture

仙台七夕まつり

戦国武将・伊達政宗の時代から行われてきた祭り。

東北3大祭りの1つ。8月上旬に行われるのは、七夕の新暦(7月7日)と旧暦(8月中旬から下旬)の中間で、お盆の準備と秋の豊作を祈るためとされる。期間中は仙台市内が豪華絢爛な七夕飾りで彩られる。



The Sendai Tanabata Festival is the biggest tanabata festival (Star Festival) in Japan. The big decorations made with bamboo and paper set the tone for festivities, and gorgeously color the city with vibrant hues.

Fukagawa Hachiman Festival

★ August 17, 2025

📍 富岡八幡宮(東京都江東区)

Tomioka Hachiman Shrine, Tomioka, Koto City, Tokyo

深川八幡祭り

380年の歴史があり、5月の神田祭、6月の山王祭と並

んで江戸3大祭に数えられる。3年サイクルで、沿道からみこしに水をかける水かけ祭りとして有名な「本祭り」、「陰祭(かげまつり)」「御本社祭」を順番に開催。2025年は陰祭に当たり、みこしの巡行などが行われる。



With a 380-year history, the Fukagawa Hachiman Festival is recognized as one of the three major festivals in Tokyo. Three different types of festivals, including the water-pouring festival, are held every three years. For 2025, the mikoshi processions will be highlighted.

Nippon Domannaka Festival

★ August 29–31, 2025

📍 愛知県名古屋市中区大通公園など Hisaya Ōdōri Park, Nagoya City, Aichi Prefecture

にっぽんど真ん中祭り

1999年に大学生が企画・主催したイベントから始まり、今では日本最大級の祭典となった。日本および海外からの約200チームが地域と文化を反映した踊りを披露する。全員参加型の祭りをコンセプトに掲げており、観客も一緒に踊りを楽しむ「総踊り」が行われる。

In Japanese, "Domannaka" means "right in the center," and represents the geographical location of Nagoya in Japan. This festival is one of Japan's biggest dance events, where local and international dance teams gather to showcase their skills, and where visitors can join in on the fun of dancing at any time.



(CC BY-SA 4.0 Kyus)

Tenjin Festival

★ July 24–25, 2025

📍 大阪天満宮(大阪府大阪市北区) Osaka Tenmangu Shrine, Tenjinbashi, Kita Ward, Osaka

天神祭

菅原道真の霊を鎮めるため平安時代から行われてきたとされる。日本3大祭の1つ。みこしが巡行する陸渡御(りくとぎょ)に続く船渡御(ふなとぎょ)では100隻の船が川を往来。夜にはかがり火が灯り、荘厳で幻想的な雰囲気。最終日には奉納花火が打ち上げられる。

Dating back over 1000 years, the Tenjin Festival was held to comfort the spirit of Michizane Sugawara, a politician and scholar during the Heian period. Some of the festival highlights are the 100 decorated boats carrying mikoshi and bonfires that float on the river.



(CC BY-SA 3.0 Ogiyoshisan)

Gion Festival

★ July 1–31, 2025

📍 八坂神社(京都府京都市東山区祇園町北側) Yasaka Shrine, Gionmachi Kitagawa, Higashiyama Ward, Kyoto City, Kyoto

祇園祭

平安時代、疫病を流行らせた怨霊を鎮めるために行われたのが起源。大阪の天神祭、東京の神田祭とともに日本3大祭りと呼ばれる。最大の見どころは、豪華絢爛な山鉾(やまぼこ)が巡行する前祭と後祭。山鉾巡行はユネスコ無形文化世界遺産に登録されている。

The Gion Festival originated during the Heian period to appease the evil spirits that brought sickness to the people. Its main attraction is the gorgeous Yamaboko float parade, which is registered as a UNESCO Intangible World Heritage Site.



The Awa Odori

★ August 11–15, 2025

📍 徳島県徳島市中心部 Central part of Tokushima City, Tokushima Prefecture

阿波踊り

400年の歴史を持つといわれ、日本で最も有名な盆踊りの1つ。しなやかで優雅な女踊り、自由で豪快な男踊りがある。「連(れん)」と呼ばれる踊り手の集団が軽快なリズムに合わせ、息がピッタリ合った踊りを披露しながら練り歩く光景は圧巻。

With a 400-year history, the Awa Odori is one of the most famous Bon Odori festivals in Japan. The dance groups parading around the streets showcase their perfectly synchronized moves. You can check out the contrast between the graceful female dance and the dynamic male dance.



Yosakoi Festival

★ August 9–12, 2025

📍 高知県高知市内の各演舞場 Performance and dance halls (enbujo) in Kochi City, Kochi Prefecture

よさこい祭り

徳島の阿波踊りに対抗して1950年代に始まった踊りの祭典。踊り手はカラフルな衣装に派手な化粧をし、手に作物から鳥を追い払うための鳴子(なるこ)と呼ばれる道具を持つ。伝統的な盆踊りのほか、サンバ、ヒップホップなどを取り入れた独創的な踊りも披露される。

Starting in the 1950s, the Yosakoi Festival features dancers wearing colorful costumes and flashy makeup while holding naruko, a small wooden clapper. In addition to traditional Bon Odori style dance, you can see a wide variety of dance styles incorporating samba, hip-hop, and more.



Shoro Nagashi (Spirit Boat Procession)

★ August 15, 2025

📍 長崎市内中心部 Central part of Nagasaki City, Nagasaki Prefecture

精霊流し

亡くなった人の遺族が霊を弔うために行う長崎ならではの行事。自作の船をひいて街を歩く。船には故人が好きだったものの装飾が施されたり、遺族からのメッセージなどが書かれたりする。夕暮れに爆竹や鐘が打ち鳴らされ、にぎやかに故人を極楽へ送り出す。

The Shoro Nagashi is a unique festival in Nagasaki to mourn the spirits of the deceased. Participants would walk the streets towing a handmade boat, then at dusk, they use firecrackers and bells to send the deceased off to heaven cheerfully.



(CC BY 4.0 Jakub Hafun)

夏の夜空を彩る

花火大会

Japan's Captivating Fireworks Festivals

Japanese fireworks are said to be distinctive.
Go and check out the beauty of Japanese fireworks!

Hakodate Port Festival

★ August 1 – 5, 2025

📍 函館港 (北海道函館市)

Hakodate Port,
Hakodate City,
Hokkaido



函館港まつりの開幕を盛り上げる花火大会 (第70回道新花火大会)。美しい函館の夜景と水面に映える豪快かつ華麗な花火が見物。5部構成で約1時間にわたって速射連発、水中花火などが音楽に合わせて打ち上げられる。

The Hakodate Port Festival kicks off with fireworks displays. One of the highlights is the underwater fireworks. The magical fireworks reflected on the sea surface enhance the stunning night view of Hakodate City.

函館港まつり

Omagari Fireworks Festival

★ August 30, 2025

📍 雄物川河川敷運動公園 (秋田県大仙市)

Omono Riverbank,
Daisen City,
Akita Prefecture



1910年から続く歴史を持ち、日本全国の花火師が競い合う最も権威ある花火競技大会。夜はもちろん、夕方まだ明るいうちから楽しめる珍しい昼花火など、4時間にわたって約1万8000発の花火が打ち上げられる。

Dating back to 1910, the Omagari Fireworks Festival is recognized as the most prestigious fireworks competition where Japan's pyrotechnic masters compete. About 18,000 fireworks are launched, including unique "daytime fireworks" early in the evening.

大曲の花火

Nagaoka Fireworks

★ August 2 – 3, 2025

📍 信濃川河川敷 長生橋

下流 (新潟県長岡市)
Shinanogawa
Riverbed Right bank
(Nagaoka Station
side), Nagaoka City,
Niigata Prefecture



日本有数の規模を誇る花火大会。約2時間開催され、直径650メートルの大輪の花が夜空に咲く正三尺玉、全長約2キロメートルに達する「復興祈願花火フェニックス」などスケールの大きい花火が楽しめる。

Nagaoka Fireworks is one of the largest fireworks festivals in Japan. It features fireworks with a diameter of 650 meters in the sky and the "Phoenix" fireworks which expands two kilometers wide.

長岡まつり
大花火大会

Sumida River Fireworks Festival

★ July 26, 2025

📍 隅田川 桜橋下流～言問橋上流、駒形橋下流

～厩橋上流 (東京都)
Sumida River
(between Kototoi
Bridge and Sakura
Bridge, and between
Komagata Bridge and
Umayu Bridge), Tokyo



江戸の粋な風情を感じさせる花火大会。隅田川を挟む両岸に2つの会場が設けられ、異なる種類の花火を楽しむ。打ち上げられる花火は合計約2万発。花火の後は浴衣姿で浅草観光を楽しむもよし。

The Sumida River Fireworks Festival is a traditional event which conveys the chic atmosphere of the olden days of Tokyo. About 20,000 fireworks are launched. After watching the fireworks, enjoy strolling in Asakusa in a yukata kimono.

隅田川花火大会

Minatomirai 21 Smart Festival

★ August 4, 2025
 📍 みなとみらい21地区 (神奈川県横浜市)
 Minato Mirai
 21 District Port
 Park, Yokohama
 City, Kanagawa
 Prefecture



「SDGs 未来都市・横浜」をテーマに国際都市・横浜の魅力を発信するスマート・フェスティバル。音楽をメインとしたイベントのクライマックスとなる25分間に、約2万発もの花火が打ち上げられる。

Minatomirai 21 is a vibrant futuristic waterfront district in Cosmopolitan City, Yokohama. The Smart Festival features various live music events, ending with an amazing 25-minute fireworks display with approximately 20,000 shots.

みなとみらい21
スマートフェスティバル

Lake Suwa Fireworks Festival

★ August 15, 2025
 📍 湖畔公園 (長野県諏訪市)
 Suwa Lakeside Park,
 Suwa City, Nagano
 Prefecture



湖上から連続して打ち上がる花火など、湖の特長を生かした独創的でスケールの大きな花火は見物。諏訪湖は周囲が山に囲まれていることから花火の音が反響し、見るだけでなく迫力ある音も楽しめる。

The Lake Suwa Fireworks Festival features creative and large-scale fireworks displays such as continuous shooting of fireworks over the lake. As the lake is surrounded by mountains, visitors enjoy the powerful reverberating sound of the fireworks.

諏訪湖祭湖上花火大会

Lake Biwa Fireworks Festival

★ August 8, 2025
 📍 滋賀県宮大津港沖水面一帯 (滋賀県大津市)
 Hamaotsu (near Otsu
 Port), Otsu City,
 Shiga Prefecture



日本最大の湖、琵琶湖を舞台に繰り広げられる花火大会。関西有数の規模を誇る。湖面、湖畔、夜空からなるキャンバスに打ち上げられる花火は約1万発。きらめき輝く湖面の幻想的な美しさに圧倒される。

Lake Biwa is the largest freshwater lake in Japan. At the Lake Biwa Fireworks Festival, 10,000 fireworks are launched with the beautiful scenery of the sparkling lake surface, the lakeside town, and the night sky as its backdrop.

びわ湖大花火大会

Kanmon Straits Fireworks Festival

★ August 13, 2025
 📍 岬之町埠頭、あるかぼと地区ほか (山口県下関市) / 西海岸周辺 (福岡県北九州市門司区)
 Aruka Port,
 Shimonoseki City,
 Yamaguchi Prefecture /
 Nishi Kaigan, Moji Ward,
 Kitakyushu City, Fukuoka
 Prefecture



(写真提供：福岡県観光連盟)

関門海峡を隔て、2つの県境を越えて行われる日本唯一の花火大会。山口県下関市と福岡県北九州市門司に会場が設けられ、直径450メートルに開く一尺半玉や水中花火など約1万5000発の花火が打ち上げられる。

The Kanmon Straits Fireworks Festival is the only fireworks display in Japan that is held between two prefectures across a strait. This festival highlights fireworks that open 450 meters in diameter in the sky and underwater fireworks.

関門海峡花火大会

花火に込められた意味

世界各国で楽しんでいる花火の中でも、日本の花火には特徴があるとされる。例えば、海外の花火は一般的に円筒形なのに対し、日本のものは球形で、打ち上がった後に空で丸く開く。また、海外では祝いの意味で使われることが多いが、日本では慰霊、疫病退散、平和の願いが込められている。



Hanabi: The Art of Japanese Fireworks

Fireworks displays are unique in every culture, and Japan is no exception. Western fireworks are made in cylindrical shells and create irregular shapes in the sky, while Japanese fireworks are made in spherical shells and create near-perfect circles instead. Hanabi literally means "Fire Flowers." It is used for celebrating and for warding off evil while also evolving into an art form.

暑さを乗りきる！

Japanese Summer Foods to Beat the Heat

夏の味覚

Summer foods in Japan are all about how to relish the taste and refresh yourself in the heat and humidity of this season. Try them out and enjoy them as the Japanese do!

そうめん

細ければ細いほどいい

世界に数ある麺の中でも、最も細いと言われるそうめん。日本農林規格によると、小麦を原料として作った麺の太さ径1.3mm未満のものをそうめん、直径1.3mm以上1.7mm未満のものをひやむぎ、1.7mm以上のものはうどんと分類される。

そうめんは奈良時代に中国から伝わった「索餅（さくべい）」というねじった縄のような形の菓子が原型で、平安時代には七夕の儀式的供え物として使われていたという。その後、鎌倉時代に細く長く延ばす技術によって今のそうめんの姿になった。細ければ細いほど良いとされ、ツルっとした食感とのど越しが味わえる。日本で最も細い麺は三輪山本のそうめん「白髪（しらが）」の約0.3mm。ゆで時間は約30秒である。

The Thinner, The Better

Among the many kinds of noodles in Japan, Somen is the thinnest one. According to Japanese Agricultural Standards, noodles made from wheat with a diameter of less than 1.3 mm are classified as somen, those with a diameter between

Somen Noodles

1.3 mm and 1.7 mm are hiyamugi, and those with a diameter of 1.7 mm or more are udon. So far, the thinnest has a 0.3 mm diameter, being cooked in 30 seconds. The thinner the somen, the smoother the texture, and the better to enjoy.

かき氷

Kakigori

Cool and Simple Dessert

Kakigori is a Japanese shaved ice dessert that traditionally consists of finely shaved fluffy ice and flavored syrup, like strawberry, melon, condensed milk, or green tea, topped with

シンプルゆえの奥深さ

歴史をさかのぼると、『枕草子』にも出てくるというかき氷。シンプルなデザートだが、製法には日本人ならではのこだわりが詰まっている。氷をつくる水

は、天然水または純水（水道水を濾過した良質な水）を使い、時間をかけて凍らせることで溶けにくく、曇った白色に仕上げる。フワフワの食感を出すために氷を細かく、薄く削る。氷、その上にシロップという具合にレイヤー（層）をつくり、氷とシロップがうまく混ざるようにする。

フィリピンのデザート、ハロハロのいろいろなトッピングが載ってカラフル豪華な見た目に比べると、かき氷は地味でインスタ映えはしないかもしれない。しかし、純粹に氷のおいしさを楽しむのならかき氷のような姿であるべきではないか。刺身、寿司がそうであるように、かき氷もシンプルゆえに奥深いのである。

sweet red beans. Compared to Halo Halo, this dish is a lot simpler and might seem bland, but just like Sushi and Sashimi, Kakigori represents the Japanese simplicity of showcasing the pure taste of ingredients.

今年は土用の丑の日が2回

夏バテに効くと言われるスタミナ食材、うなぎ。年中温暖で特に4月、5月が暑いマニラにいるなら、とくに食べておきたい魚でもある。しかし日本人にとっては、うなぎといえば夏の土用の丑の日。今年は7月に土用の丑の日が19日と31日の2回あるので、まだ食べていない方はぜひ日本料理店でうな重やうな丼をご賞味いただきたい。

ちなみにうなぎという名前は、昔、この魚の胸が黄色いことから胸黄（むなぎ）と呼ばれていたのが、うなぎに変化したという説があるそう。フィリピンにもうなぎは生息していてタガログ語では Igat（イガット）というが、マニラではローカルのスーパーマーケットに売られているのは見ない。フィリピン人にとっては、あまり食卓ではなじみがないであろう。しかし、美味しくて美容と健康に効果が期待できるとわかれば、大人気となるポテンシャルを秘めている魚といえるかも。

A Fish that Combats Summer Fatigue

Unagi is a long, thin fish resembling a snake, packed with nutrients like protein and iron. It means freshwater eel in English, and igat in Tagalog. Traditionally, Unagi is eaten during the "Dog Days" or "Doyo no Ushi no Hi," which literally means "Midsummer Day of the Ox." July 19 and 31 are the days of this year's Doyo no Ushi no

うなぎ

Unagi

Hi when you can try Unadon or Unajyu, which are rice dishes topped with glaze-grilled unagi.



冷やし中華

Hiyashi Chuka

The Summer Version of Ramen

Unlike your average ramen in Japan that are served hot, Hiyashi Chuka are cold noodles with either sweet and sour soy sauce or sesame sauce. They are typically topped

夏の訪れを知らせる麺

「冷やし中華始めました」。中華料理店にこの決まり文句が貼り出されると、日本の夏到来である。天津丼や中華丼と同様、冷やし中華も日本発祥の中華料理であり、仙台起源説と東京起源説があるという。

日本人にとっては冷やし中華といえば麺料理のことだとわかるが、なぜ「冷やし中華そば」や「冷やし中華麺」という名前にならなかったのだろう？冷やし中華だけだったら、冷やした中華料理全般のことを意味してもおかしくないように思うのだが。しかも冷やし中華という名称は全国共通かと思ったら、関西では「冷麺」、北海道では「冷やしラーメン」と呼ばれる。冷麺といえば韓国料理にあり、山形県にはまさにラーメンのひんやり版、冷やしラーメンが存在するという。

世界的に人気のラーメンに比べたら、冷やし中華の知名度はまだまだ。がんばれ、冷やし中華！

with julienned cucumbers, shredded egg, ham, and tomatoes. It's translated as "Chilled Chinese Noodles" and is an iconic dish in Japan during summer. With the tropical weather in the Philippines, Hiyashi Chuka can also be the perfect meal for Filipinos to cool down from the heat.

祭りの主役!? 屋台料理

カラフルな幕で飾られた屋台が立ち並ぶ日本の祭り。景品が当たるゲームやおもちゃ屋などさまざまな屋台があるが、やはり主役は食べ物。お腹を満たすなら、職人が手際よくつくる焼きそば、たこ焼き、お好み焼き。祭りならではのスイーツ、りんご飴、ベビーカステラ、チョコバナナを楽しむのも忘れずに。

Savor Street Food in Festivals

The Japanese summer festival experience is not complete without food. Stalls are often decorated with colorful curtains and banners, and have become essential elements during festivals. Artisans also show off their cooking skills with food like Yakisoba, Takoyaki, Okonomiyaki, and more! You can try unique sweets such as candy-coated apples and bite-sized sponge cakes while playing mini games and buying toys as you go around.



フィリピン つつうらうら 津々浦々



フィリピン語出題で誤審 米国の単語力コンテスト

米国で行われた児童・生徒が単語力を競う大会「スペリングビー (Spelling Bee)」で、フィリピン語で熱帯低気圧や台風を意味する単語が出題された。8年生の回答者が、B-A-G-U-I-Oと答えると、判定は正解。だが、テレビで見ていた米国人の英語教師が間違いを指摘し、フェイスブックに投稿した。

「BAGUIOはフィリピンのルソン地方の都市の名前であり、熱帯低気圧や台風を意味する単語の綴りは正しくはBAGYOです。フィリピン育ちの私の娘が間違いに気付きました」

回答した8年生は17巡目に敗退し、4位に終わった。スペリングビーコンテストは1925年から年1回開催されており、英語だけでなく、ほかの言語に由来する単語も出題される。

(6月1日・マニラタイムズ)

フィリピンの新紙幣 最優秀新紙幣賞を受賞

ポリマー製のフィリピン新紙幣が、国際通貨協会による「最優秀新紙幣」を受賞した。同協会は、安全性を高めた機能、総合的なデザイン、フィリピン固有の動植物の図柄を取り入れ、豊かな自然と文化を伝えると評価している。

(6月4日・マニラスタンダード)

ボラカイブリッジ建設 先住民らが反対表明

ボラカイ島とパナイ島を結ぶ橋の建設計画に対し、先住民アティの人々が抗議している。アティの人々はボラカイ島は先祖代々暮らしてきた神聖な土地であり、ボートの船頭などで生計を立てる人たちの生活が脅かされると主張。総工費79億5000万ペソとされるボラカイブリッジが完成した場合、カティ克蘭と

ボラカイ間を運航するボートの船頭500人が影響を受けるという。

(6月5日・インクワイアラー)

冠水した道を歩いたら レプトスピラ症に注意

雨季になると冠水の発生が増え、レプトスピラ症も増える傾向がある。保健省によると、冠水したところを水に浸かって歩いたり、泳いだりしないように呼びかけているものの、2024年1月から10月にかけてマニラ首都圏だけで2700人以上がレプトスピラ症に罹患(りかん)した。

レプトスピラ症は、ネズミや犬の排せつ物に含まれるレプトスピラ菌によって汚染された水が傷口や鼻、口、目などから侵入することで感染する。早期に抗生物質を投与することで重症化を防ぐことができるが、適切な処置をしないでくと腎臓などに合併症を引き起こす恐れがある。

マカティメディカルの医師は、通勤や帰宅時に冠水したところを歩くときは長靴を履くこと、やむを得ず冠水した水に浸かったときは足、手、顔を石けんと清潔な水で洗い、傷口は消毒剤で殺菌するように勧める。また汚染された水に浸かった服や靴は、洗剤を使って洗い、日光で乾かして殺菌する必要があると述べている。(6月10日・フィリピンスター)



太古のフィリピン人 航海と釣りの技術を持っていた

アテネオ・デ・マニラ大学の研究者らの15年におよぶ考古学調査により、太古のフィリピン諸島の人々はさまざまな技術を駆使して生活していたことが明らかになった。

西ミンドロ州イリン島で発見された遺物には、人骨、動物の骨などとともに石や骨、貝殻で作った道具が含まれており、航海の技術を持ち、カツオやサメを釣っていたことがわかる。7000～9000

年前にオオシャコ貝の殻でつくった手斧は、東南アジア域内の島および3000キロメートル離れたパプアニューギニアのマナス島で見つかったものと酷似していることから、周辺海域の島と往来があったと推測される。

さらに、イリン島で見つかった約5000年前の墓からは、石灰岩の板の上で胎児のように丸くなった格好で横たえられた人骨が見つかった。この埋葬法は、屈葬(くっそう)に似ており、思想的にも周辺の地域から影響を受けていたことがうかがえる。

(6月11日・マニラスタンダード)

世界20位で高水準 ジェンダーギャップ指数

世界経済フォーラムによる男女格差の実態を評価した「2025年世界ジェンダーギャップレポート」において、フィリピンは148カ国中20位となり、前年の25位より5ランク上昇した。フィリピンは東アジア・太平洋地域ではニュージーランド(5位)、オーストラリア(13位)に次いで3位、東南アジアでは1位となった。

日本は118位、韓国は101位、中国は103位だった。(6月13日・マヤラ)

TikTok ドリーム実現 家族の未来を明るくしたモノ

ビコール地方南カマリネス州ナガ市のエルドリックさんは、2012年に父親が亡くなってから家族を養うために小学校を5年でやめ、さとうきび畑で働かなくてはならなかった。その後、ブラカン州やバタンガス州で建設現場や養豚場で働き、運搬作業などに従事していた。重労働をしながらも、ティックトッカーになる夢を持ち、かばんや靴などを宣伝して報酬を得るようになった。

あるとき、エルドリックさんが扱った商品の中に、黒ずんだわきを白くするデオドラントがあった。実際に使って、効果を実感したエルドリックさんはティックトックでこのデオドラントを買うようにすすめた。すると、報酬額は数十万ペソに激増。新居とオートバイ数台を買うことができ、さらに土地まで買ってランガイ住民用のバスケットボールコートにした。兄弟たちの教育費も払っている。

デオドラントを使ってわきの色が明るくなったエルドリックさんは、家族の未来まで明るくしたのである。

(6月16日・デイリートリビューン)

台湾へのビザ免除延長 フィリピン旅券保持者

フィリピンのパスポート保持者が台湾に渡航する際のビザ免除措置の実施期間が、2026年まで延長されることになった。台湾は2017年から「トライアル期間」として、フィリピンのパスポート保持者にビザ免除による14日間の滞在を認めてきた。

一方で、フィリピン政府は7月から台湾パスポートの保持者に対し、観光目的でのフィリピン入国および14日間の滞在についてビザを免除することを発表した。

台湾のリン外務大臣によると、2024年にフィリピンから台湾への観光客は41万5000人に達し、16万人の海外就労フィリピン人が働いているという。

(6月16日・マニラブレティン)



正直な漁師に謝礼金 海で発見したものは……

5月末、バタアン州マリベレスの漁師約10人にそれぞれ10万ペソが贈られた。理由は、漁師たちが海上でつけた覚醒剤を当局に引き渡し、誠実に地域社会の安全に貢献したことへの謝礼。漁師たちは海上で10個の袋を発見し、中には223個の密閉袋で小分けされた覚醒剤が入っていた。覚醒剤は総重量222キログラムを超え、価格15億ペソ以上とみられている。

(6月16日・マニラスタンダード)

トランスジェンダー人口 フィリピンは世界3位

ワールド・ポピュレーション・レビュー

(World Population Review) による調査「国別トランスジェンダー人口2025」によると、フィリピンのトランスジェンダー人口は23万9100人で、米国、ブラジルに次いで世界で3番目に多い国であることがわかった。アジアでは一番多く、2位のタイ(6万2000人)を大きく引き離している。

空港の悪徳タクシー摘発 マルコス大統領が指示

運輸省は、ニノイアキノ・マニラ国際空港(NAIA)で乗客に法外な料金を請求したタクシーハブ・トランスポート社の運転手を即時免停とし、最終的に免許失効の処分を科すことを明らかにした。

マルコス大統領の指示により、運輸省などは全国規模で空港や港にはびこる悪徳タクシーを調査。NAIAターミナル2とターミナル3間の約6分の乗車で1260ペソを請求するタクシーの動画が公開されたことを受けて摘発し、処分を下した。NAIAでの営業が認められているタクシー業者はクラブやジョイライド・スーパータクシーなどトランスポート・ネットワーク・ビークルサービス所属のタクシーのみ。摘発された運転手は無認可のタクシーだった。メータータクシーは、空港まで乗客を乗せてきて降ろすことはできるが、空港での客引きや、客を乗せることは認められていない。

NAIA運営会社は、ターミナル間の移動には24時間運行している無料シャトルバスの利用を呼びかけている。

(6月17日・デイリートリビューン、18日・ピープルズジャーナル)

フィリピンからは6校 世界大学ランキング

英国クアクアレリ・シモンズ(QS)が発表した2026年版世界大学ランキングでフィリピンからは6校がランクインした。

フィリピンの大学の最高位はフィリピン大学(UP)の336位。アテネオ・デ・マニラ大学が511位、デラサール大学が654位、サントトマス大学が851~900位圏だった。また、アダムソン大学(1001~1200位)とマブア大学(1401位~)が初めてランク入りした。

トップはマサチューセッツ工科大学(MIT/米国)で、そのほかの上位は2位インペリアル・カレッジ・ロンドン(英国)、3位スタンフォード大学(米国)、4位オックスフォード大学(英国)、5位ハーバード大学(米国)、6位ケンブリッジ大学(英国)、7位スイス連邦工科大学チューリッヒ校(ETH)、8位シンガポール国立大学、9位ユニバーシティ・カレッジ・ロンドン(UCL)、10位カリフォルニア工科大学(米国)。

(6月20日・フィリピンスター)

フィリピン「最も危険な国」 観光省が保険会社を非難

保険と投資を手がけるハローセーフ>HelloSafe)社が発表した「世界で最も危険な国15カ国」に、フィリピンがトップにランクされた。レポートではコロンビア、メキシコとともに「街中で暴力事件に巻き込まれる可能性が高い」と警告し、旅行目的地としてのアジア30カ国のうち、最下位にランクした。

観光省は、ハローセーフ社がこのレポートを旅行保険を売るために利用しているとし、信頼性や透明性に欠けるデータを基にフィリピンの観光業にダメージを与えていると非難した。

(6月20日・フィリピンスター)

最もインスタ映えするホテル オカダマニラが選ばれる

旅行予約サイトのトリップ・ドットコム(Trip.com)が発表したアジアベストランキング2025でオカダマニラが「最もインスタ映えするホテル」部門で5位に選ばれた。豪華で大胆、印象的な建築設計、鮮やかな色の内装などが若い旅行者に好評を博し、SNSで共有されている。同部門のトップはシンガポールのマリーナベイ・サンズが選ばれている。

また、「ファミリー向けホテル」部門には、セブのJパーク・アイランドリゾート&ウオーターパークが、シンガポールのシャングリラ・セントーサ・ラサとインドネシアのクラブメッド・ビンタンリゾートとともに選出。同ランキングは、利用客の感想、予約実績、検索回数などを基に算出された。

(6月22日・マニラスタンダード)

Staff Diary



昨年から日本人を狙ったとされる強盗事件が相次いで起きていて、夜遅くに外にいるのは怖い。しかし、やむを得ず、夜に人通りの少ない暗いところを通る必要があるときはどうするか。ある人から、大声でわめきながら走れ、と伝授された。確かに強盗は近寄ってこないかもしれないが、別の意味で不審者に思われてしまうだろう。今のところ実行する勇気はない。(T)

Just a reflection on past magazine issues: it's quite amusing to discover new things from NaviManila that I haven't heard about yet, like the waterparks featured in the April issue. My aunt from the U.K. came home with my British cousin, and they were searching for places where he could swim and enjoy. Upon reading the issue, I recommended the Ocean Park Aqua Adventure. I visited there a long time ago. On the day we went, we enjoyed the oceanarium and swimming at the waterpark. The whole day was fun and nostalgic. (toe)



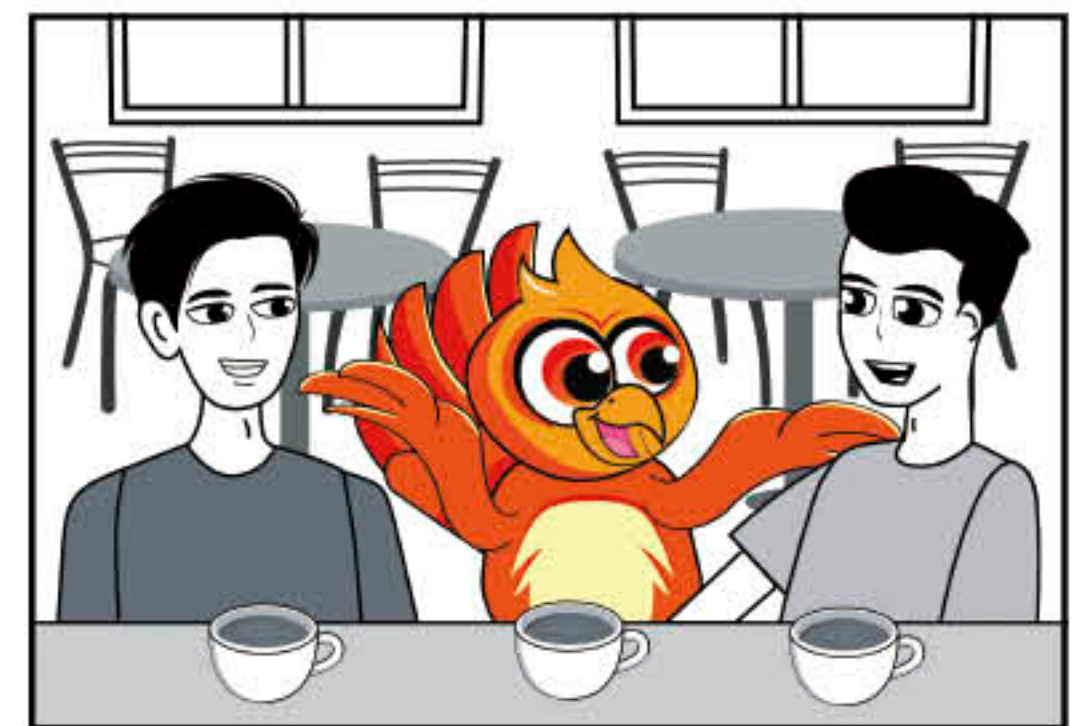
少しずつタガログ語を学び始めて2カ月が経ちました。日本語とも英語とも語順が違ううえに、今まで全く触れたことのない言語なので、単語をひとつ覚えるのにも苦労しています。本当に難しく、すでに挫折しそうです。でも、マニラにいるからこそできる経験！ フィリピン人が交わす会話の中で、覚えた単語やフレーズが出てくると、ちょっぴりうれしい気持ちになりますね。(のん)

フィリピンは本格的な雨季に入りました。ある日、外出中に突然スコールに襲われ、傘がひっくり返るほどの強風と土砂降りの雨で一気に全身びしょぬれ。必死に屋根のある場所を探し、なんとか見つけたものの冠水しそうな道を渡るのは大変でした。その後、一緒に雨宿りをしていた見知らぬ人と目が合って、自然に笑い合うという日本ではなかなか味わえない体験もできました。(まつ)



マニラな日々。

Illustration: Toni Rose Lagare



タガログ語はできないけれど



フィリピン人の会話を聞いて



耳に残る言葉が「ペロ」と「デバ？」



それらを聞いたび頭の中で浮かぶイメージがある。



ニチユ東南アジアプロダクトサポートセンター
MITSUBISHI LOGISNEXT ASIA PACIFIC PTE. LTD.
No.1 Tuas West St., Singapore 637444
Tel. +65-6571-6237 Fax. +65-6897-7562 担当：藤井

日本人窓口：尾上【携帯】+65-9737-4700 / +84-90-395-8848
【Email】 seiho_onoe@logisnext.com
Mitsubishi NichiYu Forklift Asia Pacific Pte. Ltd.
MANILA • CEBU • DAVAO • CAG. DE ORO

Manila Office: No. 9 M. Flores St., Brgy., Sto. Rosario Silangan, Pateros 1621, Metro Manila, Philippines Tel. Admin. & Sales: (63)2 8640-1088 / 8640-7088
E-mail: asialift@nichiyuph.com

Parts & Service: Tel. (63)2 8628-2301 / 8628-2363 / (63)2 8628-0858
Fax. (63)2 8640-4488 / 8628-2302
E-mail: asialiftsales@nichiyuph.com

Cebu Office: Whse # 1, Menzi Complex, M.L. Quezon Hi-way, Brgy. Pajo, 1615 Lapu-lapu City, Cebu 6015, Philippines
Tel. (63)32 340-8281 Fax. (63)32 340-8625
E-mail: asialiftcebu@nichiyuph.com

Davao Office / Cagayan De Oro Office:
Purok 14, Sta. Cruz, Maa, Davao City
Tel: (63)82-282-1875 Fax. (63)82-282-2941
Email: asialiftdavao@nichiyuph.com

確かな品質と安心のサービスをお届けします。
**販売・レンタル
修理・点検**
お気軽にご相談ください。





ETON TOWER

MAKATI

Experience
the Rhythm of
Urban Living.

FOR MORE INFORMATION:



Owner/Developer: Eton Properties Philippines, Inc
Address: Dela Rosa corner Rufino St., Legazpi Village, Makati City
DHSUD License to Sell No. 029991
Completion Date: December 2016



Eton Properties Philippines, Inc.

www.eton.com.ph

The Best Gourmet European Sausages, Hams, Cold Cuts & other Meat Specialties



Available at all  **SÄNTIS** branches
Delicatessen

Chesa Bianca
SWISS RESTAURANT

Pork Cordon Bleu Festival

June 30 - July 30, 2025

TRADITIONAL

Smoked ham & Gruyere cheese

APPENZELLER

Bresaola & Appenzeller cheese

WALLISER

Smoked ham & raclette cheese

TICINESE

Prosciutto crudo, mozzarella,
tomato & oregano

FORESTIERE

Smoked Ham, onion, bacon,
mushroom and raclette cheese

P890 +

Inclusive of a glass of white wine or red wine

Served with salad, French fries and lemon wedge

Pork Cordon Bleu Festival price is discounted. Senior Citizen discount will no longer be honored.
Price is inclusive of 12% VAT and subject to 10% service charge.

7431 Yakal Street, San Antonio Village, Makati City
For reservations please call (02) 815-1359 / 892-7524