

navi Manila

[ナビマニラ] Navigating Philippine Lifestyle

無料
FREE

Vol. 119
August
2025

フィリピン政府観光省認定
LOVE
THE PHILIPPINES

日刊
しんぶん
The Daily MANILA
SHIMBUN
SINCE 1992

幸せな
午後のひととき
アフタヌーンティー

Good Afternoon.
It's Tea Time!

第2特集

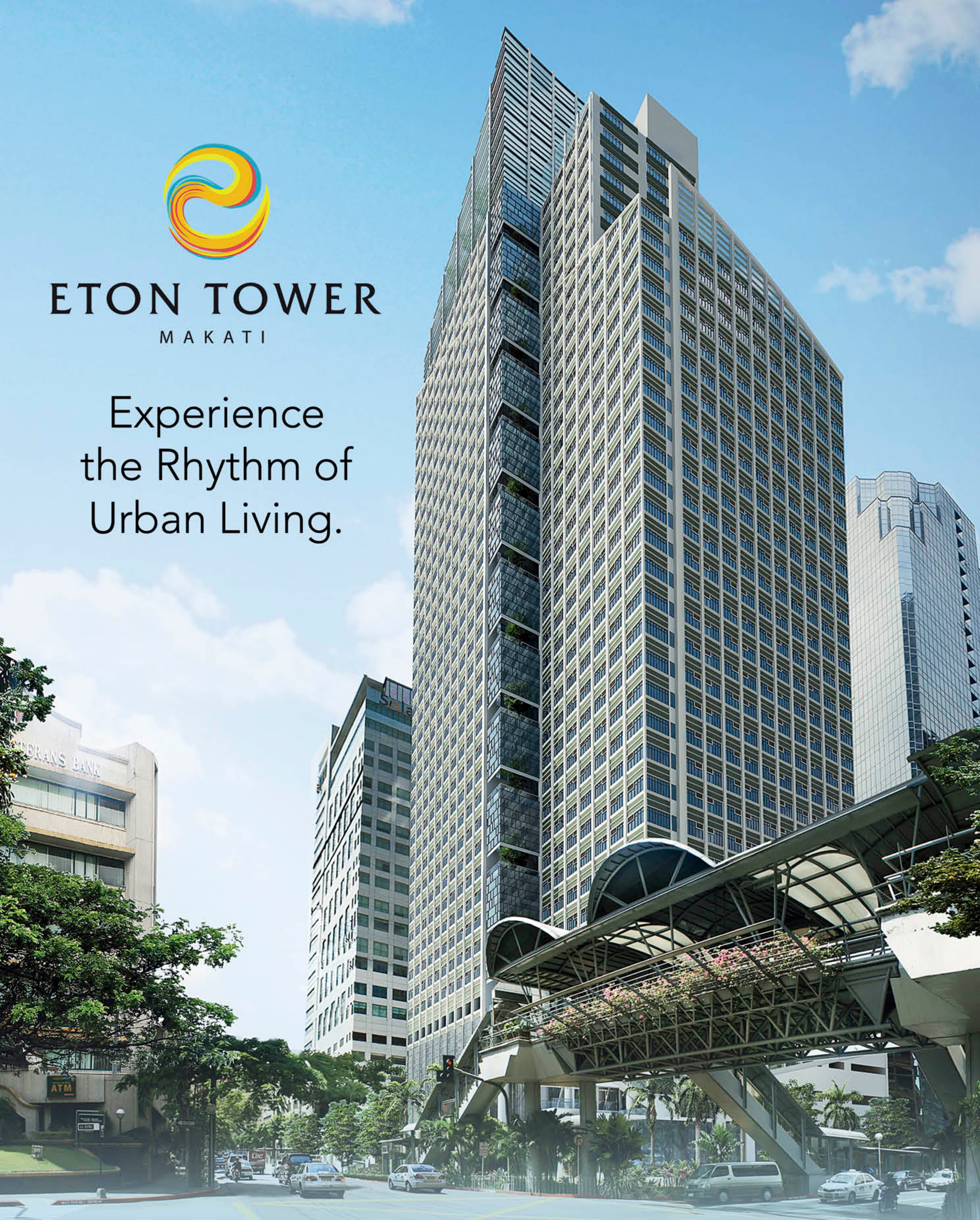
フィリピン怪奇譚



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



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.**

オンラインクラス

**オンライン・対面
での語学レッスン**

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。



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



No. 1025 San Marcelino Street Ermita, Manila

ANTHONY ALIWALAS

BRANCH HEAD

☎ 0915 282 2254 / 0922 446 8695

✉ un2ny310@yahoo.com

FSD

Oil change
starts at
₱ 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

FABHOUSECORP
BUILD IT, USE IT, MOVE IT.

Build your possibilities!

JUST 2 DAYS TO BUILD!

Own your instant house
or office with Fabhouse
Corporation!

Investment start at P190k*!

* With option for LEASE TO OWN!

REACH US AT:

☎ 0917 500 0010

☎ 0917 685 7788

f @fabhousecorp

WWW.FABHOUSE.COM.PH



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 ✉ kobeclinik2019@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

ナビマニラ
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

8 幸せな午後のひととき アフタヌーンティー Good Afternoon, It's Tea Time!



ラッフルズ マニラ / シャングリラ マカティ /
ホテル オークラ マニラ
オカダ マニラ / ランソンプレイスマニラ /
ニューコーストホテル マニラ
コンラッド マニラ / グランドハイアット マニラ /
パピヨン / マニラホテル / コロホテル

第2特集 SUBFEATURE

24 フィリピン怪奇譚 実話怪奇体験談／フィリピンの妖怪

連載 REGULARS

- 5 あの店の人気メニュー EAT NAVI
うめや ジョサム「銀ダラの照り焼き」
- 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102回 Kanin ご飯
- 22 ドクターマジックのメディカル&ヘルス・トーク
Vol.11 男性更年期障害
- 28 気になるニュースをピックアップ フィリピン津々浦々
- 32 スタッフダイアリー / マニラな日々。

naviManila

August 2025

Vol. 119

CONTENTS

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, Cy Igne, Reira Matsuzuru,
Nonoka Tanaka
Page Layout : Yuko, Toni Rose Lagare
Illustration : Toni Rose Lagare
[Advertising]
Tina Rodriguez, Masahiro Yamanaka
Takuya Odagaki, Dennis Jose, Jun Azon Jr.

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8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。

1952年創業

Restaurante Español

Alba
Restaurante Español
Since 1952

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

f Alba Restaurante Español @ albarestaurante_ph alba.com.ph

食べる

NICHIYU

ELECTRIC FORKLIFT

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。

ニチュ東南アジア 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

ISO9001 Certified
ニチュ
S09001取得

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

ランチ(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

QRコード

うめ-や 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 (パコール店)
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
08 Uro Tatakai

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!

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。

おつまみ / サラダ類 / 煮物 / 焼き物 / 揚げ物 / 寿司 / お食事 / など品数豊富

個室完備

詳しい内容は Facebook、Instagram 等でご確認ください。

QRコード

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)

Adriatico St
A. Mabini St



口でとろけてご飯が進む 銀ダラの 照り焼き

Gindara Teriyaki - 788 Pesos

ご飯に一番合うお供(とも)は何? と聞かれたら何と答えますか? 十人十色、百人百様、千差万別、いろいろな答えがあると思いますが、筆者にとって最強のご飯のお供は、銀ダラの照り焼きです。共感していただける読者の方も多いと思います。これさえあれば、果てしなくご飯を食べることができるように思うんです。

しかし、日本料理が市民権を得ているマニラにおいても、銀ダラの照り焼きに気軽に会えることはできないのが現実ではないのでしょうか。そこで、銀ダラの照り焼きが食べたくて食べたくて食べたくてどうしようもなくなったときは、思い切ってカピテ州バコール市へ。同市で2店を展開する日本料理店「うめやジョサム (Umeya Jozam)」に行きましょう。日本料理ならではの繊細さにこだわり、数々の本格和食メニューを提供する同店において、銀ダラの照り焼きは自慢の一品なのです。

醤油、みりん、酒、砂糖の絶妙な黄金比によるたれに漬け込み、旨味とまろやかな甘さが染み込んだ銀ダラ。焼き上げると、水あめに包まれたようなツヤツヤに輝く見た目が、食欲をそそります。外皮はカリッと焼き上がって香ばしく、内側はあたかもバターのように、なめらかにほぐれる白い身。くせない身にほどよく載った濃厚な味わいの脂身。調理しても身が固くならない銀ダラならではの食感、まるで口の中でとろけるようです。銀ダラ本来のおいしさが、丹念に調理されることによってさらに引き立ちます。

照り焼きといえば、多くのフィリピン人は照り焼きチキンのことを意味しているのではないのでしょうか。ぜひ一度、この銀ダラの照り焼きを紹介してみてください。ご飯をこよなく愛するフィリピン人ならきっと、ご飯に合う最強のウラム (ulam) だとわかってくれるに違いありません。

Rich, Refined and Melt-in-Your-Mouth

Gindara Teriyaki

What is the best ulam with rice? There must be many different answers to that question. But if you ask the Japanese and say, "What about Gindara Teriyaki?" — chances are, most will agree: Gindara Teriyaki is one of the best viands to enjoy with rice.

Gindara, literally meaning "silver cod fish" in Japanese, is known in English as black cod or sablefish. It is prized for its luxurious, buttery texture and the subtle sweetness of its flesh. Its naturally high oil content gives it a melt-in-your-mouth quality, making it a premium ingredient in Japanese cuisine.

However, in Japanese restaurants around Manila, Gindara Teriyaki isn't always easy to find. So, when you're craving that rich, savory-sweet dish, head to Umeya Jozam Japanese Cuisine in Bacoor City, Cavite.

Umeya Jozam offers a variety of authentic Japanese dishes, crafted with a delicate balance of flavor, texture, and artistry. Among them,

their Gindara Teriyaki stands out as a signature creation — one that beautifully showcases the elegance and finesse of Japanese cooking.

At Umeya Jozam, chefs marinate the gindara in a carefully crafted blend of soy sauce, mirin (sweet cooking rice wine), sake, and sugar. This classic teriyaki sauce infuses the fish with a harmonious mix of umami and gentle sweetness.

As it cooks, the glaze transforms into a glossy, caramelized coating, adding depth of flavor and visual appeal to every piece. Each bite offers a perfect contrast: a lightly crisp, savory exterior giving way to silky, delicate flesh inside. The result is a dish that is both rich and refined, bringing out the natural character of the fish while delivering the familiar sweet-savory notes teriyaki lovers adore.

For Umeya Jozam, Gindara Teriyaki is more than just a meal — it's an experience that reflects the care, technique, and tradition at the heart of Japanese cuisine.



Ume-Ya Jozam Authentic Japanese Cuisine

678 Commercial Center, Molino Blvd.,
Bayanan, Bacoor, Cavite Province

RFC Molino Branch

2-D The Terrace, RFC Mall, Molino 2,
Bacoor, Cavite Province





食べる



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

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



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 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



Savor the Seasons, Celebrate Tradition

Taste the seasons of Japan—one exquisite course at a time—across Yamazato's Omakase Sushi, Teppanyaki, Shabu Shabu, and Kaiseki dining experiences.


Hotel Okura
MANILA
NEWPORT WORLD RESORTS


YAMAZATO
JAPANESE FINE DINING

2 Portwood Street, Newport World Resorts, Newport City, Pasay City 1309, Metro Manila, Philippines
+63 2 5318 2888 • hotelokuramanila.com

Good Afternoon. It's Tea Time!

幸せな 午後のひととき アフタヌーンティー

仕事や家事が一段落してひと息つきたい午後。
そんなとき、おすすめしたいのがアフタヌーンティー。
ご存じ英国発祥のティーカルチャーですが、
ここマニラでも楽しむことができます。
気の合う仲間を誘って、いつもとはひと味違う午後を楽しむ
ヌン活はいかがでしょう？
アフタヌーンティー&ハイティーのスポットを紹介します。



Afternoon tea is originally a British culture but it can now be enjoyed globally. It's a great way to take a break during the day. How about inviting friends and spending an elegant afternoon together? Here are some recommended spots for afternoon tea and high tea in Manila.

*掲載の情報は誌面制作時点(2025年7月中旬～8月初旬)のものです。おでかけの前にホテル、レストランに確認されることをおすすめいたします。



Tea Time Trivia

アフタヌーンティーとハイティーの違いは？

英国発祥のアフタヌーンティーとハイティーには、午後に紅茶を楽しむという共通点がある一方で、違いもあります。アフタヌーンティーは、19世紀にベッドフォード侯爵夫人のアンナ・マリアが昼食後、当時午後8時頃だった夕食までの間の空腹を満たしつつ、社交の場として始めたのが広まったといわれます。一般には午後2時から午後4時頃、紅茶と一緒に、スリーティアーズ (Three Tiers) と呼ばれる3段のトレースタンドで軽食が提供されます。最上段にはケーキなどのスイーツ、中段にスコン、一番下にはサンドイッチが載っていて、下から順に食べるのが基本的なマナーとされています。

伝統的なアフタヌーンティーは庭に低いテーブルを置き、心地良い椅子に腰掛けて楽しむ一方、紅茶と食べ物がカウンターテーブルで提供され、座高が高い椅子に座って食べるのがハイティー。本来は労働者が仕事の後の午後5時から7時頃にとる食事がハイティーであり、ミートパイやスモークサーモンなど本格的な料理が提供されます。今は、いろいろな国でアレンジが加えられたハイティーが登場しています。マニラでは、アフタヌーンティー、ハイティーという名称は厳密な区別なく用いられているようです。



Difference Between Afternoon Tea and High Tea?

While afternoon tea and high tea, both originating in the United Kingdom, have one thing in common - enjoying tea in the afternoon - there are some differences.

Afternoon tea is said to have become popular in the 19th century when Anna Maria Russell, Duchess of Bedford, started it as a social gathering after lunch. Generally, refreshments are served from 2:00 pm to 4:00 pm, with tea and light bites presented on a three-tier tray stand called "Three Tiers." The top tier holds cakes and other sweets, the middle tier has scones, and the bottom tier contains sandwiches. The basic etiquette is to eat them in order from the bottom tier upwards.

Traditional afternoon tea is enjoyed at a low table in a garden while sitting in comfortable chairs, whereas high tea is served at a counter or higher table with high chairs. Originally, high tea was a hearty meal for workers taken after work, around 5:00 pm to 7:00 pm, and it often includes scones, sandwiches, meat pies, smoked salmon, and other savory dishes. Today, many countries have created their own versions of high tea.

似て非なるスコン: 英国式 vs. 米国式

アフタヌーンティーに欠かせない菓子といえば、スコン (スコーン)。マニラのカフェでも楽しめるスコンですが、それは英国式のスコンでしょうか？ それとも米国式のスコンでしょうか？ 名前も小麦粉を使った焼き菓子であることも同じなのですが、異なる点があります。

英国式：一般に丸い形で、外はサクサクとして、食べると中はホロッと崩れてくるような食感。脂肪分の高い牛乳でつくるクロテッドクリームやジャムをつけて食べる。

米国式：主に三角形で、しっとりとした歯応え。甘く、ナッツ、チョコレート、ブルーベリー、オレンジピール入りなどもあり、主食になりそうなほどの食べ応え。

次回スコンを食べるときに、このうんちくを披露してみてください。

Scones: British Style vs. American Style

An essential item of afternoon tea is the scone. It's a popular treat in many cafes in Manila. But did you know there are different types of scones: British style and American style?

British style: Generally, round in shape, crispy on the outside, and crumbly on the inside. They are typically enjoyed with clotted cream and jam.

American style: Usually triangular, with a moist and chewy in texture. These are sweeter, and often include additions like nuts, chocolate, blueberries, or orange peel.

Next time you enjoy a scone, share this fun trivia with your friends!



正統派アフタヌーンティー
伝統の継承にとどまらず

Raffles Makati

ラッフルズ マカティ

Honey Bliss Afternoon Tea

Daily 2:30pm – 5pm

Php 3,200++ (for 2 persons)



アフタヌーンティーについて語るなら、「ラッフルズ」は外せない名前です。シンガポール建国の祖・英国人トマス・スタンフォード・ラッフルズ卿に由来するラッフルズホテルでアフタヌーンティー。特別な響きがあります。そしてシンガポールに行かずとも、ラッフルズ・マカティのライタースバーでアフタヌーンティーを楽しめます。スコンに代表される英国式の伝統を受け継ぐ一方、オレンジブロッサム・サーモン・ブリニ、ハニー・バクラバなど世界の美味、さらに英国の食文化において重要な食材であるはちみつを使ったユニークなメニューがそろいます。アフタヌーンティーの模範を示しつつ伝統に安住しない。「伝統とは革新の連続」を表現するのがラッフルズのアフタヌーンティーなのです。

An Afternoon of Splendour A Raffles Signature Experience

A visit to the Writers Bar transports you to a world of art, grace, and culture. Inspired by the writers that have stayed at Raffles, the Writers Bar is home to the quintessential Raffles afternoon tea. At Raffles Makati, the afternoon tea combines traditional British afternoon tea with the global culinary expertise of the team at Raffles Makati. From the selection of delightful sweets, elegant savouries, and classic scones, Raffles Makati presents their sumptuous afternoon tea spread through themes and collaborations to bring you refreshing and engaging experiences with each visit.

The Writers Bar, Raffles Makati

1 Raffles Drive, Makati Ave., Makati City, Metro Manila

Photo courtesy of Raffles Makati



多忙で慌ただしい日々を終えた後にふさわしいアフタヌーンティーが、マカティ・シャングリラのカフェ、ロビーラウンジにあります。庭園を眺め、心地よい音楽の響きに耳を傾けながら過ごすひときは、頑張った自分へのご褒美です。

丹念につくられたサンドイッチ、ペイストリー、そして本格的なクロテッドクリームとジャムでいただく焼き立てのスコン。バランスのいいコンビネーションの軽食が提供されます。

心が落ち着くカモミールティーにジャスミンティー、香り豊かなコーヒーと一緒に楽しむのはもちろん、記念日を祝ってスパークリングワイン（追加料金）で乾杯するのもピッタリです。

A Taste of Elegance: Quintessential Afternoon

In a city that thrives on hustle, Makati Shangri-La offers a refreshing pause with its beloved afternoon tea at the Lobby Lounge. A traditional three-tiered stand arrives filled with a balanced mix of savory and sweet: finger sandwiches with elegant fillings, warm scones served with clotted cream and jam, and delicate pastries crafted to perfection.

A premium tea selection complements the experience, from delicate Chamomile to soothing Jasmine Tea blends. Sparkling wine or rich coffee options are also available for those seeking a touch more indulgence.

Lobby Lounge, Makati Shangri-La

Lobby Level, Makati Shangri-La, Ayala Ave. cor. Makati Ave., Makati City, Metro Manila

Photo courtesy of Makati Shangri-La



Makati Shangri-La

マカティ シャングリラ

Quintessential Afternoon Tea

Daily 2 pm – 5pm

Php 1,800++ (per person)



庭園を眺め、音楽に包まれて
都会の優雅なティータイム

静岡の名産品が織りなす美味
日本の夏を想うティータイム



Hotel Okura Manila

ホテルオークラマニラ

Seasonal Afternoon Tea (Summer)
Php 2,150++ (good for 2 persons)
Until August 31, 2025 / 2:30 pm – 5:30pm

ホテルオークラマニラのレストラン「和らぎ」の日本の季節感を取り入れたアフタヌーンティー。夏真っ盛りの今は、「夏アフタヌーンティー」と銘打たれ、静岡県の名産食材を使った多彩なメニューを楽しむことができます。

3段トレイに載って出てくるのは、桜エビ、抹茶を染み込ませたゴートチーズ、イワシみりん干しとドライみかん、うなぎとわさびマヨネーズコールスローのサンドイッチ、カツオとキュウリのサンドイッチ、つゆひかり茶のテリーヌ、丸ごとみかん大福、袋井メロンのプロフィトロール（シュークリーム）。さらに、ブルーソーダゼリーをトッピングした「沼津深海プリン」、富士山をイメージした焼き菓子「マウント・フジ・ピーナッツ・フィナンシェール」なども。スコンもチョコレートわさびと紅ほっぺストロベリー味と、静岡らしいコンビです。飲み物は、紅茶またはコーヒーをお好みでチョイス。静岡県出身の方も、そうでない方も、日本の夏を思いながらアフタヌーンティーをどうぞ。夏アフタヌーンティーは8月31日まで。事前の予約をおすすめします。

A Bite of Japanese Summer Featuring Regional Delicacies from Shizuoka

Hotel Okura Manila's Yawaragi restaurant presents a seasonal afternoon tea inspired by the essence of Japanese summer. This time, the spotlight is on Shizuoka Prefecture—known for its rich culinary heritage and fresh ingredients. The Natsu (Summer in Japanese) Afternoon Tea showcases a delectable variety of items made with Shizuoka's specialties on a three-tiered tray. Savor unique bites such as cherry shrimp, matcha green tea infused goat cheese, Freshwater eel and Wasabi mayo coleslaw sandwich, Herbed roasted skipjack tuna and Japanese cucumber sandwich etc. Sweet offerings include a Tsuyuhikari tea terrine, whole mandarin orange daifuku, Numazu Deep Sea Pudding, a no-bake pudding topped with a blue soda flavored jelly and Mount Fuji Peanut Financier. The afternoon tea essential item, scones are served with Shizuoka's speciality; chocolate-wasabi and Benihoppe strawberry. You can choose tea or coffee to complete your afternoon tea experience.

The Natsu Afternoon tea is available until August 31, 2025. Advance reservation is recommended.

Yawaragi, Hotel Okura Manila

5th floor, Hotel Okura Manila,
2 Portwood St., Newport City,
Pasay City, Metro Manila

Photos courtesy of Hotel Okura Manila





Okada Manila

オカダ マニラ

Chinese High Tea and Light Lunch 3pm – 5pm
Yu Lei Afternoon Tea Set :
2Tier Php 2,000 nett (Additional Php 1,000/pax)
3Tier Php 3,400 nett (Additional Php 1,200/pax)

オカダマニラのモダン上海料理店ユレイのアフタヌーンティー（ハイティー）は、高級感あふれる店内で楽しめるチャイニーズ・スタイル。軽食、スイーツが主役の一般的なアフタヌーンティーに比べると、ガッツリ系。本格派の点心、海鮮料理、そしてほんのり自然の甘さのデザートからなるセットは、お腹を満足させてくれると同時に、健康を考えたメニューとなっています。

シェフ厳選の前菜でスタートしたら、蒸し餃子に海鮮や肉料理の数々に舌鼓。スープ、明太子炒飯でお腹を満たし、別腹にフルーツのデザートをお腹の空き具合と相談して、2段トレー、または3段トレーを選べます。

Nourish & Indulge: Wellness Afternoon Tea Experience

Okada Manila's Yu Lei modern Shanghainese cuisine restaurant stands out for its flavor-led cooking that brings to life the best of Chinese cuisine amid a distinctively sophisticated setting and offering exceptional dining experience in iconic flower-themed elegant dining rooms.

Among its offerings, Yu Lei's afternoon tea set is a highlight — a thoughtfully curated selection designed with balance and well-being. Guests can savor delicate steamed dim sum, nourishing seafood, and light, naturally sweetened desserts — this menu blends Chinese culinary tradition with a wellness-focused touch.

玉蕾 Yu Lei, Okada Manila

UG Floor, Restaurant Promenade,
Okada Manila, Entertainment City, New
Seaside Dr., Parañaque City, Metro Manila
Photo courtesy of Okada Manila



モール・オブ・アジアのすぐそばにあるランソンプレイスホテルのレストラン「マドレーヌ・ハイティー」では、「トラディショナル」「コンテンポラリー」「シグネチャーセット」の3種類のハイティーセットから選べます。どのセットも手作りの軽食とスイーツの絶妙なバランスは共通していますが、メニューはそれぞれ個性的。トラディショナルには定番のサンドイッチやスコン、コンテンポラリーにはベーグルにチュロス、シグネチャーには肉まん、エッグタルト、マンゴープリン、ムーンケーキなどが含まれます。

洗練され、落ち着いた雰囲気の中で友だちとのティータイムはもちろん、ビジネスミーティングを兼ねた会食にも、1人でリラックスしたいときにも使いたいハイティーです。

A Trio of High Tea Selections Ideal for Gatherings or a Treat For One

At Lanson Place Mall of Asia, Manila, the daily high tea is a delightful afternoon pause, served in a relaxed yet stylish setting. Featuring an exquisite selection of delicate savories and hand-crafted, innovative pastries and cakes that blend traditional and modern flavors, it's paired with an assortment of premium teas and beverages. It's the perfect way to celebrate life's quieter moments — ideal for catch-ups, casual meetings, or solo indulgence.

Madeleine High Tea, Lanson Place Mall of Asia, Manila

G/F, Bay Wing, Block 12, Palm Coast Ave. cor.
Seaside Boulevard, Mall of Asia Complex, Pasay
City, Metro Manila

Photo courtesy of Lanson Place Mall of Asia, Manila



Lanson Place Mall of Asia, Manila

ランソンプレイス モールオブアジア マニラ

Madeleine High Tea (Good for 2 persons)
Daily 2pm – 5pm
Traditional Php 1,750, Contemporary Php 1,950
Signature Set Php 2,365

3種類から選べるハイティー
グループもお一人様も使い勝手よし



New Coast Hotel Manila

ニューコーストホテル マニラ

High Tea Set
Daily 2pm - 5pm Php 2,000nett

首都圏マニラ市マラテの5ツ星ホテル・ニューコーストホテル3階にあるゴージャスなダイニングスポット、その名も「カメレオン」。夜は洒落たカクテルバーとなるカメレオンですが、昼の姿は意外にもハイティーの名所なのです。

軽食は一般的な3段の丸いプレートではなく、横1列に並んで出てくるスタイル。見た目にも楽しませてくれます。テーブルに運ばれてきたらすぐに食べたい気持ちをちょっと抑えて、開放感いっぱいのガラス壁から望むマニラの街並みを背景にハイティーセットを記念撮影しましょう。

コクのある味わいのサーモンのタルタルサンド、甘味と酸味のバランスが絶妙なしっとりストロベリーショートケーキなど、セットに含まれるのは14種類。スイーツもセイボリーなメニューも、1つ1つ丁寧に作られているのがよくわかります。紅茶かコーヒーをお好みで選んで一緒においしくいただきます。食べるのに夢中になって、話し足りなくなっても大丈夫。そのままカメレオンで夜の部に突入！

Chameleon, New Coast Hotel Manila

3rd floor, New Coast Hotel Manila, 1588
Pedro Gil cor. M.H. Del Pilar, Malate, Manila,
Metro Manila

Photos courtesy of New Coast Hotel Manila



Artisanal Bites of Bliss: A Soulful High Tea Experience

At Chameleon, teatime is not just a break in the day, it's a deliberate act of luxury. Located inside the 3rd floor of New Coast Hotel Manila, it offers a transformative and delectable experience.

The soulful High Tea Set is a love letter to the tradition of the mid-afternoon respite. It's a thoughtfully curated tower of indulgence that brings together 14 different artisanal bites that honors both the savory and the sweet. Expect a myriad of exquisite flavors from the salmon tartare layered in black buns to the moist strawberry shortcake. Paired with your choice of premium coffee or tea, this set invites you to slow down and savor every detail.

If you find yourself in Manila, make Chameleon your next detour and get a well-deserved pause within this fast-paced world.



マラテの変幻自在
ハイティーはゴージャスに
スポットで



アートにインスパイアされた美味
パノラマビューと一緒に味わう

Conrad Manila

コンラッド マニラ

Art & Indulgence: "The Light That Never Goes Out" Inspired Afternoon Tea Experience
Daily 2pm – 6pm Until September 13, 2025
Php 3,288 ++.for 2 persons

世界3大夕日の1つ、マニラ湾のサンセットの名所として有名なコンラッド・マニラ。圧巻のパノラマビューを望むCラウンジでは、ホテル内のギャラリーに展示されるアート作品にインスパイアされたアフタヌーンティーが楽しめます。2カ月ごとにアーティストが替わり、9月13日までは画家コエリ・マネセの抽象画をイメージした鴨のくん製トリュフクリーム、炙りマグロとゆずアリオソース、なすの味噌味テリーヌ、焦がしアイスクリームのパンナコッタなど見た目も楽しいメニューが登場。軽食、スイーツが透明なケースで提供されるのも斬新なアフタヌーンティーです。

Art-Inspired Delights With a Panoramic View

At Conrad Manila—renowned for offering the beautiful sunset over Manila Bay, the C Lounge invites guests to indulge in an afternoon tea inspired by the art exhibited in the hotel's gallery, all while taking in breathtaking panoramic views. Every two months, a new artist is featured, and until September 13, the savory bites and sweets are inspired by the abstract compositions of artist Coeli Manese. Expect visually delightful creations highlighting smoked duck on rye with truffle cream, seared tuna on toasted milk bread with yuzu aioli, grilled eggplant terrine with miso glaze, burnt vanilla panna cotta etc.



C Lounge, Conrad Manila

Seaside Boulevard cor. Coral Way, Mall of Asia Complex, Pasay City, Metro Manila
Photos courtesy of Conrad Manila



フィリピンで午後遅く、夕食前にいただく軽食を意味する「メリエンダ・セナ」。その名を冠したグランドハイアットマニラのアフタヌーンティーは、フィリピンらしさを重視。フードメニュー食べ放題で、ルンピアン・サリワ、ポークアサド、マグロのキニラウといったローカル料理にインスパイアされたサンドイッチなどを思う存分楽しめます。スイーツのワッフル、スコン、自家製ケーキもお待ちかね。金曜日、または週末の午後、盛大にダイニングイベントをどうぞ。

Afternoon Indulgence With Unlimited Bites of Bliss

Grand Hyatt Manila's Merienda Cena Grand Afternoon Tea reimagines the cherished Filipino merienda tradition with an elegant twist. Guests can enjoy unlimited servings of Filipino-inspired light bites, bao bun sandwiches featuring Lumpiang Sariwa, Pork Asado, and Chicken Adobo, as well as savories such as Kinilaw na Tuna and Shrimp Cocktail. The menu also features waffles accompanied by Amarena Fabbri compotes, vanilla chantilly, chocolate sauce, and caramel sauce, traditional homemade plain and raisin scones are served with strawberry jam, ube jam, and clotted cream, and homemade cakes featuring the season's best ingredients complete the indulgence etc. These are complemented by a selection of freshly brewed coffees and premium tea blends.

The Lounge, Grand Hyatt Manila

8th Ave. cor. 35th St., Bonifacio Global City, Taguig City, Metro Manila
Photos courtesy of Grand Hyatt Manila



Grand Hyatt Manila

グランドハイアット マニラ

Merienda Cena Grand Afternoon Tea
Fridays to Sundays 2:30pm – 6pm

Php 1,850 net per person for the free-flow food menu

Php 2,600 net per person for the free-flow food menu with rosé wines

Php 3,300 net for a two-person Afternoon Tea Set



週末は大食い
の夢実現
メニュー
食べ
放題

Papillon

パピヨン

Afternoon Tea: Daily 2pm- 6pm Reservation required (at least one day in advance)
Php 1,400 for 2 persons, Php 2,000 for 4 persons



東南アジアの味をめぐる午後
美しいインテリアと器を愛でる

Papillon

📍 129 G/F Frabelle Corporate Plaza, Tordesillas St., Salcedo Village, Makati City, Metro Manila



マカティ市サルセドビレッジで注目のレストラン、パピヨン。そのたまたま見ると、フレンチ？ イタリアン？ と思ってしまうのですが、実は東南アジア諸国の料理に現代風のアレンジを加えたメニューを提供する店。もちろん、アフタヌーンティーも東南アジアらしさ全開。シンガポールやマレーシアでおなじみのカヤトースト、タイのデザートのカプティムグロブ、フィリピンの米菓子プトバオ、ビーフを葉で包んで焼いたベトナムのボーラロットなど、東南アジア諸国の味めぐりができるようになっています。

茶は3種類の中から好みのものを選びます。おすすめはバグハウティー。バタフライピー（日本名：チョウ豆）の花のハーブティーで、その色は青。見慣れないお茶の色ですが、くせがなくすっきりした味は、スイーツを食べた後に口を爽やかにリフレッシュしてくれます。ちなみにバグハウとはタガログ語で青の意味。

パピヨンならではの東洋と西洋、アンティークとモダンがミックスしたようなインテリアと、洗練され風格が漂う食器も愛（め）でつつ楽しみたいアフタヌーンティーです。

A Journey Through Southeast Asian Flavors Captivating Surroundings and Ambiance

At first glance, you might think Papillon, in Salcedo Village, Makati is a sophisticated French or restaurant – but step inside and you'll discover a menu that brings a modern twist to the flavors of Southeast Asia. Expect a culinary journey across the region through Papillon's afternoon tea: kaya toast from Singapore and Malaysia, Thailand's dessert tub tim grob, the Filipino rice cake puto bao, and Vietnam's bò lá lốt – seasoned beef wrapped in aromatic leaves and grilled to name a few.

Guests can choose from three types of tea, with the stand-out being Bughaw Tea – a herbal tea made from butterfly pea. The unusual hue might surprise you, but its clean, mild flavor refreshes the palate after having sweets.

With Papillon's unique interior – a chic blend of East and West, antique charm and modern elegance – and refined tableware enhancing its afternoon tea, the experience is one to savor.

「せっかくマニラにいるのだから、フィリピンらしいアフタヌーンティーを楽しみたい」。そんな人におすすめなのが、マニラホテル。1912年に設立されて以来、フィリピンの歴史を見守ってきたホテルのアフタヌーンティーのテーマは、メリエンダ（フィリピンの軽食タイム）です。

ホテルに入ってすぐのところに、広々として、重厚なインテリアが印象的なロビーラウンジがあります。多くの人でにぎわう活気を感じながら席へ。フィリピンのスイーツをはじめ、ミニサンドイッチ、フレンチ・ペストリーにスコンが3段トレイに載って提供されます。ふかふかのパンデサルが使われたサンドイッチが出てくるのもフィリピンらしさ。飲み物は、紅茶、コーヒーから選べます。

一般にアフタヌーンティーはその名の通り、午後に提供されますが、マニラホテルではランチタイムにも楽しむことができます。由緒あるホテルのアフタヌーンティーですが、2人分でとてもリーズナブルな価格も魅力的です。



A Filipino Afternoon Tea at The Hotel That Has Witnessed History

“Since we’re in Manila, why not enjoy an afternoon tea with a true Filipino touch?”

For that, the Manila Hotel is the place to go. Since its founding in 1912, this iconic hotel has witnessed the Philippine history — and its afternoon tea celebrates the country’s own tradition of merienda. Upon entering the hotel, you’re greeted by the Lobby Lounge, where elegant, classic interiors create a grand impression.

Take your seat amid the lively atmosphere. The afternoon tea features Filipino sweets, mini sandwiches, French pastries, and scones served on a three-tier To accompany the treats, you can choose from fine teas or coffee.

While afternoon tea is typically reserved for later in the day, at the Manila Hotel, you can also enjoy it during lunchtime — a welcome twist. And despite being served in such a prestigious setting, the afternoon tea for two comes at a surprisingly reasonable price.

歴史を見つめてきた老舗ホテルの
フィリピン・アフタヌーンティー

Manila Hotel

マニラホテル

Filipino Afternoon Tea
11:30am – 6pm Php 1,299 for 2 persons
Reservation recommended



Lobby Lounge,
The Manila Hotel

One Rizal Park, Ermita,
Manila, Metro Manila





Coro Hotel

コロホテル

Afternoon Tea Php 1,588

地上17階からの眺望に心が弾む
都会のオアシスで過ごす午後



マカティ有数の繁華街、ポブラシオン。しっとり落ち着いた中で楽しむイメージがあるアフタヌーンティーとはちょっと結びつかない街かもしれませんが、コロホテルのルーフトップにあるコーダ・バー。地上17階から活気ある都会の街並みを眺めながら、アフタヌーンティーを楽しめるスポットです。

スリーティアーズの一番上はスイーツ。チョコレートクリームパフ、マカロン、イングリッシュ・トライフル、ケーキが載って出てきます。真ん中は数種類のカナッペ、そして一番下にはスコン。スイーツの甘さとカナッペの惣菜風のおいしさの見事なハーモニーを堪能しましょう。香ばしく焼き上がったスコンを風味豊かなクロテッドクリームと自家製ラズベリージャムとともに紅茶でいただければ、気分はすっかりブリティッシュ。

コロホテルでは、このアフタヌーンティーをルームサービスでも注文OK。ちょっと日常を離れて気分をリセットしたいとき、ポブラシオンでステイケーション&アフタヌーンティーはいかが？

Stunning Afternoon in Urban Oasis With Spectacular View

Poblacion, a Makati's hustle and bustle district may not be a place you would associate with the image of enjoying afternoon tea in a calm and relaxed atmosphere. However, there is a spot in the Coro Hotel that offers the exceptional afternoon tea experience: the Coda Bar. Here, you can enjoy afternoon tea while looking at the lively cityscape from the rooftop bar on 17th floor.

The top tier of the three-tiered tray is filled with sweets: chocolate cream puffs, macarons, English trifle, and cake. The middle tier features several types of canapés, and the bottom tier has scones. Relish the perfect harmony of the sweetness of the desserts and the savory taste of the canapés, and taste the freshly baked scones with rich clotted cream and homemade raspberry jam, paired with tea, and you'll feel like as if you were in Britain.

At the Coro Hotel, the afternoon tea is available not only at the Coda Bar but also via room service. When you want to step away from daily life and refresh yourself, why not enjoy a staycation and afternoon tea at Poblacion?

Coda Bar, Coro Hotel

📍 8436 Kalayaan cor. Mercado St., Brgy. Poblacion, Makati City, Metro Manila

Photos courtesy of Coro Hotel





OPENING



SOON



焼鳥
いこか
I K O K A

JAPANESE
YAKITORI RESTAURANT

Ground Level Two Maridien Building,
High Street South, BGC Taguig

8845-4647

VIKINGS GROUP





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

 (632) 7759 6388
 hatsuhanatei.com
 0917 316 9250
0939 938 3718



HERALD SUITES
POLARIS



 (632) 8816 7994 to 97
 +63 917 315 9249
+63 939 938 3716
 45 Polaris St., Bel-Air,
Makati City



HERALD
SUITES
Where I'd like to be



 (632) 7759 6270 to 81
 +63 917 315 9247
+63 939 938 3715
 2168 Don Chino Roces
Avenue, Makati City



HERALD SUITES
Solana



 (632) 5336 6151 to 53
 +63 917 318 9248
+63 939 938 3717
 2914 Finlandia Corner
Einstein St, Makati City

HAPPY HOUR from 4PM to 9PM!

カクテル、ビールが飲み放題！

マルガリータかサングリアは1杯たのめばもう1杯が無料に！



BOOK DIRECT and enjoy exclusive perks!

直接ご予約ください！ Mezzo Food Hall、Coda Barでの10%割引、Sonata Spaでの15%割引、ウェルカムドリンク、優先チェックインなど、特典がいろいろ！



BOOK NOW



(02)8813-1000 | reservations@corohotel.com
8436 Kalayaan Ave. Poblacion, Makati City

CORO
HOTEL

Coda
WET BAR

M E Z Z O
Food Hall


SONATA SPA
By Coro

Event Guide

イベントガイド 2025

8月～9月

8.23 SAT ~ 8.24 SUN

ギーク + ポップ フィリピン・
インターナショナル・コレクタブルズ&カードショウ
Geek+Pop Philippine
International Collectibles and
Card Show

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

ゲーマー、トレーディングカード・コレクター、自称オタクの皆さん、全員集合！何がある？行けばわかる！コレクターアイテムが勢揃い&スペシャルゲストに乞うご期待！

9.1 MON~ 9.30 TUE

ビコール・フード・フェスティバル
Bicol Food Festival

[開催地]] Naga City, Camarines Sur Province

ビコール地方南カマリネス州ナガ市で開かれる食の祭典。タロイモの葉をココナツで煮込んだライン (Laing)、カニとココナツの果肉をバナナの葉に包んで蒸すティルモク (Tilmok)、そしてピリ辛の味がクセになるビコール・エクスプレスなどビコール地方ならではのローカルフードを楽しもう。



Bicol Express (CC BY-SA 4.0 MarvinBikolano)

9.5 FRI ~ 9.7 SUN

フィリピン・トラベル・マート
36th Philippine Travel Mart

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

36回目を迎えるフィリピン最大級の旅行博。フィリピン各地の自治体、航空会社や宿泊施設など300以上の団体・業者が出展し、観光地の紹介やプロモーション商品を販売。気になるフィリピンの観光地をチェックする

チャンス！一般入場は120ペソ。

9.5 FRI ~ 9.7 SUN

ダイビング・リゾート・トラベル・
エキスポ

Diving Resort Travel Expo

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

フィリピン旅行の目玉、ダイビングとリゾートに特化した展示会。専門家によるセミナーから新商品紹介、ラッキードローなどが楽しめる。キッズゾーンもあるので、家族でのお出かけにも最適。



9.7 SUN

ホカ・ミッドナイトラン・マニラ
HOKA Midnight Run Asia 2025
Manila

[開催地] SM by the Bay, Pasay City, Metro Manila

注目のランニングシューズブランド「ホカ」が冠スポンサーのランニングイベント。都会を夜間に走るユニークな大会。マニラをはじめ、9月末にはダバオ、11月にはセブでも開催。5キロ、10キロ、ハーフマラソンの3つのカテゴリーから選べる。

9.19 FRI ~ 9.21 SUN

マニラ・インターナショナル・
ダンス・フェスティバル

Manila International Dance
Festival

[会場] Fort Santiago, Intramuros, City of Manila, Metro Manila

フィリピン各地からパフォーマーが集まりダンスを披露する。それぞれの地域特有の踊りや衣装、音楽が披露され、フィリピンの豊かな文化をアートを通じて楽しむことができ

る。東南アジア諸国など海外のダンスグループなども参加。

9.14 SUN

サファリ・ハーフマラソン・イン・
スービックベイ

Safari Half-Marathon 2025 in
Subic Bay

[開催地] Zoobic Safari, Subic Bay Freeport Zone, Zambales Province

ただのランニングイベントじゃ物足りない！というランナーにおすすめのイベント。動物園内に設けられたコースで動物たちを見ながら、あるいは動物たちに見られながら？走るというユニークな体験ができそう。1.5キロの子ども向けカテゴリーもあるので家族での参加にもピッタリ。

例年 9月 上旬

ジェネラル・サントス・ツナ・
フェスティバル

Tuna Festival 2025 in Gensan

[開催地] General Santos City, South Cotabato Province

マグロ漁の拠点であり、フィリピンの「ツナ・キャピタル」として知られるミンダナオ地方南部のジェネラル・サントス市。毎年9月第1週に、漁業とマグロ関連産業の繁栄を祈念してツナ・フェスティバルが行われ、パレードや料理コンテストなどが開かれる。



(CC BY-SA 1.0 Perlie R.)

9.6 SAT

イバロン・フェスティバル
Ibalong Festival 2025

[会場] Old Legazpi Airport, Legazpi City, Albay Province

ビコール地方アルバイ州のレガスピ市で、その昔、怪物などと戦い、土地の平和を守ったとされる伝説の3人の戦士を称える祭り。今年はフィリピンで人気のアイドルグループ「BINI」が参加することで注目を集めている。チケット購入はSMチケットにて発売。お早めに！

みなさん、こんにちは。Kumusta kayo ? フィリピンの主食は日本と同じく米です。今回は米について見ていきましょう。

稲、米、ご飯

植物としての稲や脱穀前の米は palay と呼び、精米した米は bigas と呼びます。炊いた「ご飯」は kanin、残飯は bahaw と言います。

フィリピンでは朝、ご飯をニンニクと炒めたガーリックライスを食べることがよくありますが、この炒めたご飯を sinangag と言います。本来、米やピーナッツなどを油で炒めたりコーヒを焙煎したりすることを sangag と言ひ、その調理をしたものを sinangag と呼びます。つまり米だけが sinangag になるとは限らないのですが、sinangag と言えば一般に炒めたご飯を指すと思って間違いありません。中華料理のチャーハンレストランでは fried rice と英語で呼ばれますが、自宅で作ると sinangag と呼ばれることもあります。同様に「炊く」調理法のことを saing と言ひ、その調理をおこなったもの、つまり「炊いたもの」を sinaing と言うのですが、こちらも通常「ご飯」を指します。

ご飯が大好き

フィリピンの人たちに聞くと、朝食はパンデサルなどのパンや、もち米で作った puto やチマキのような suman などで済ませることはあるとしても、多くの人が昼食や夕食は「ご飯がないと食べた気がしない」と言います。一般に、スパゲティなどのパスタやパンシットなどの焼きそば、ハンバーガーやサンドイッチは午前10時か午後3時の間食 merienda (メリエンダ) に食べるもので、食事に代わる物ではないと考えられています。フィリピンの国民的ファストフードチェーンの「ジョリビー」

でも、食事としてフィリピン人が食べるのは大概フライドチキン「チキンジョイ」とご飯のセットで、ハンバーガーやスパゲティは間食という扱いです。フィリピンに進出している日本のうどんのチェーン店でも、フィリピンの人たちは、それぞれ丼物などご飯ものを注文し、グループでうどんを分け合ったりしているのを見ます。ご飯と並んで麺類も大好きなフィリピン人ですが、たとえ麺を食べてもご飯は欠かせないようです。

米の種類

日本の米はふっくらモチモチとした短粒米のジャポニカ種、フィリピンは粒の長いインディカ種というのが定番でしたが、最近はフィリピンでもジャスミン米とジャポニカを掛け合わせたジャスポニカや、ミラグロサ米とジャポニカを掛け合わせたミボニカなど、比較的日本米に近い食感の米も出回ってきています。日本人にはうれしい限りですが、フィリピン人の義妹はパラパラした固めの米の方が好みだそう。やはり慣れ親しんだ食感が一番なのかもしれません。

米の炊き方

現代の日本では炊飯器を使って、水は炊飯器に表示されている線に合わせて入れる人が多いと思います。実は日本には伝統的に手で水の量をはかる方法があります。1つは研いだ米の上に手のひらを乗せて、手首の関節くらいまで水を入れる方法、もう1つは洗った米の表面を3本の指で触れて、中指または人差し指の第一関節あたりまで水を入れるという方法です。フィリピンでは一般的に後者の方法が使われています。海で隔てられたフィリピンと日本でなぜか同じ方法が使われているというのは面白いですね。

また日本ではご飯が炊けても蒸らしが終わ



ご飯の量がおかずより多いのがフィリピン流

るまで蓋（ふた）を開けないのが基本ですが、フィリピンの場合、鍋で炊いて水を入れすぎたら火にかけたまま蓋を開けて水を飛ばす人が多いです。ちなみにフィリピンで一般的な安価な炊飯器で米を炊いた場合、一定の温度に達すると保温に切り替わるところまでは良いのですが、そのまま保温にしておくと、底にご飯がこびりついてカチカチに固まってしまうことがあります。保温に切り替わったら、電源を抜いて10分ほど蒸らせばご飯がこびりつきません。フィリピンの炊飯器でお困りの方はお試しください。

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



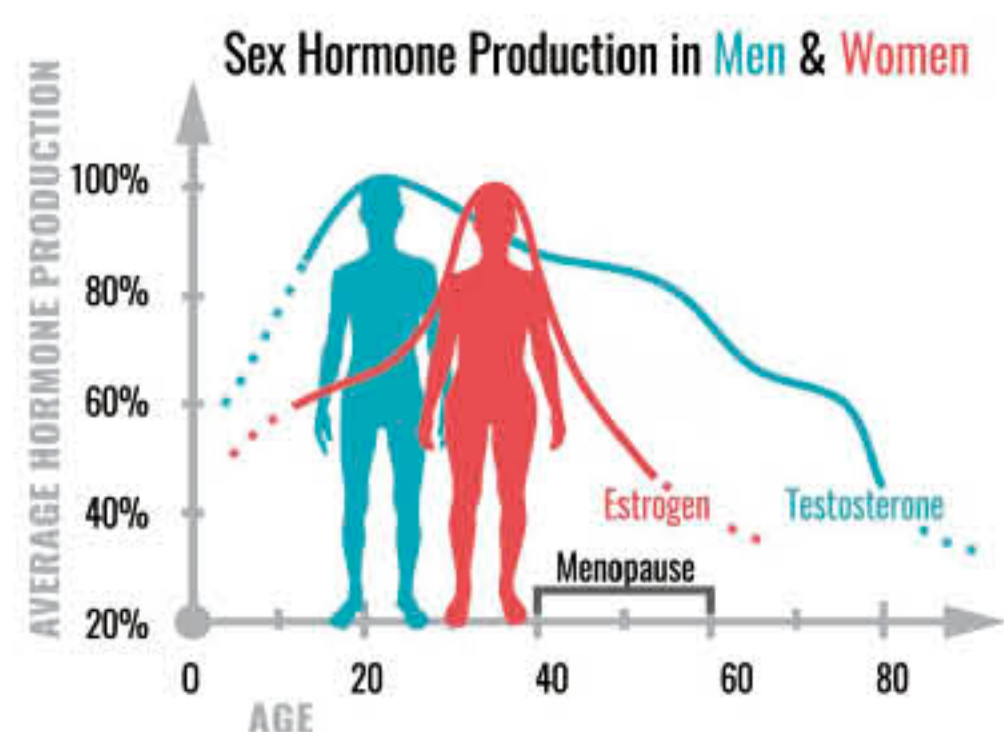
ドクターマジックの Medical & Health Talk メディカル & ヘルス・トーク



日本は世界一の有病率

日本では2025年の骨太の方針において、LOH 症 候 群 (LOH syndrome、Late-Onset-Hypogonadism 加齢男性性機能低下症候群) への対応が正式に認定されました。最新の情報では日本は約600万人、中高年人口の6分の1が罹患(りかん)する世界一の有病率を持つ国です。

有病率は30歳から1%ずつ増加し、40歳で10%、50歳で20%、そして60歳で40%と報告されています。しかし、昨年の受診者は800人で患者全体の0.13%にすぎません。私が所属する日本メンズヘルス医学会では啓蒙活動に取り組んでいますが、正式な検査や的確な治療を受けていない人が大多数



です。この病気は不安やうつ病を併発し、最悪の場合、自殺企図という状態に陥る人が約40%となっています(関西医大の報告)。

LOH 症候群の主な症状は①性欲の低下(ED、勃起不全) ②抑うつと疲労感 ③肥満 ④体力と筋力低下 ⑤不眠症です。病態と対策について学びましょう。

基本的な治療法

LOH 症候群は1935年に男性更年期と命名され、国際的に高齢化社会の国で急増しています。男性ホルモン(1849年ドイツで発見。別名「命のホルモン」)、すなわちテストステロンが加齢に伴って低下し、性機能低下と心身不調を伴う病気です。

採血で簡単にフリーテストステロンチェックができ(7.5pg以上あればOK)、右のLOH 症候群チェックリスト(AMS問診票)でも可能です。的確に診断されれば、治療はアンドゲン<テストステロン>補充療法(Androgen Replacement Therapy)になります。日本ではテストステロン筋肉注射と軟膏塗り薬のみで、経口薬はありません、最近では塗り薬が主流で日本メンズ医学会の認定医から処方可能です。

〈LOH 症候群チェックリスト〉

- ①性欲が低下した。
- ②元気がなくなってきたような気がする。
- ③体力もしくは持続力が低下した。
- ④身長が低くなった。
- ⑤毎日の楽しみが減ったように感じる。
- ⑥もの悲しい気分になる。あるいは怒りっぽい。
- ⑦勃起力が弱くなった。
- ⑧最近、運動能力が低下したように感じる。
- ⑨夕食後にうたた寝することがある。
- ⑩最近、仕事がつまみかない。仕事の能力が低下したように感じる。

①と⑦の両方が当てはまる、あるいは3つ以上該当する場合はLOH 症候群の疑いがあります。

テストステロンを高める方法

日本メンズ医学会では、性ホルモンを維持するための生活指導として次の7項目を

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

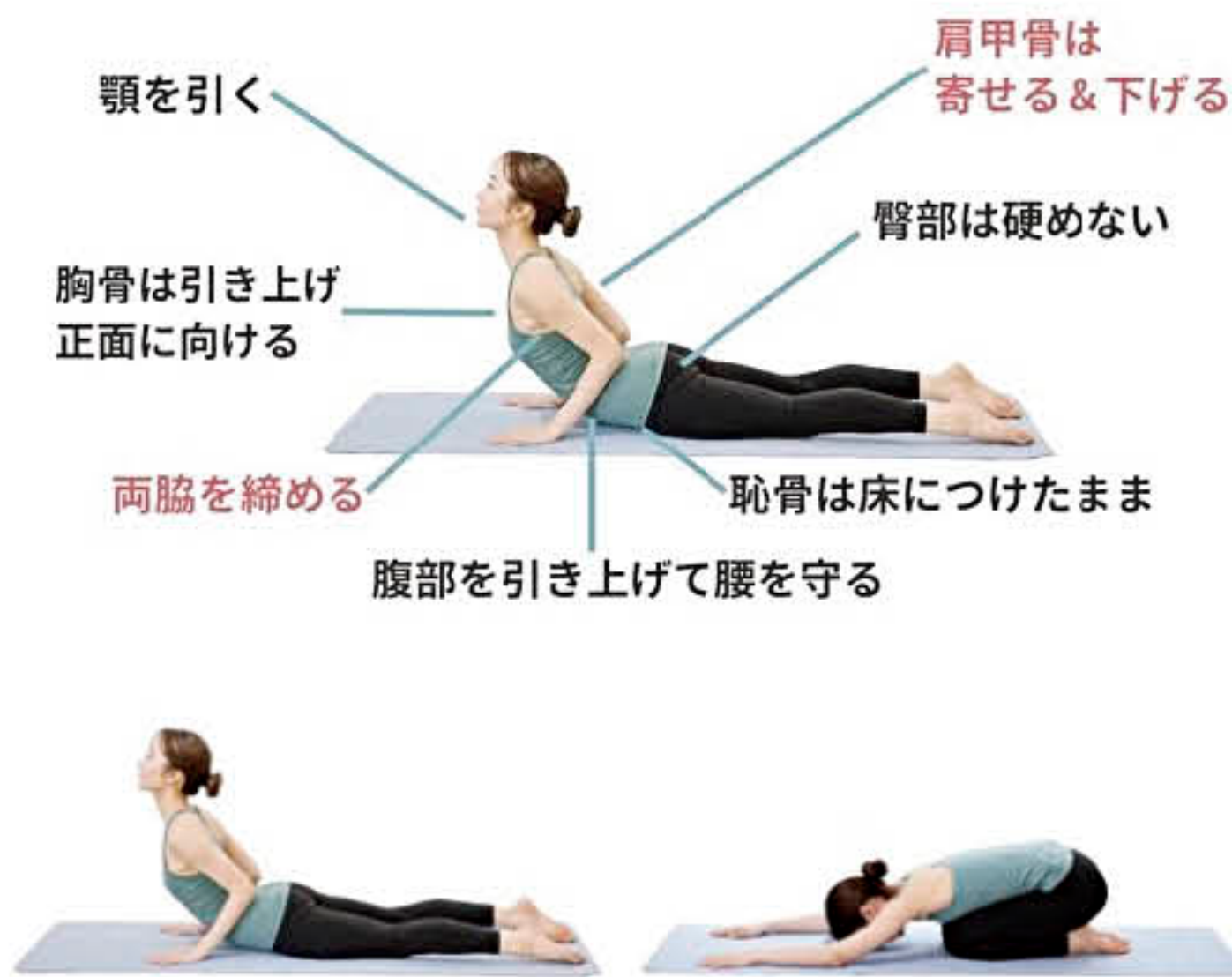
Email : mayakon007@yahoo.co.jp (日本語対応)

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





腰に手を当てて胸を張る
スーパーマンのポーズ
(CCO 1.0 Grandmaster
Huon)



コブラのポーズ

チャイルドポーズ



Vol. 11

男性更年期障害 (LOH 症候群)

Late-onset hypogonadism

推奨しています。

1: 筋力アップ。腰に手を当てて胸を張るスーパーマンのポーズとヨガのコブラとチャイルド・ポーズ(写真)を睡眠前に行うのが効果的。

2: 7時間以上の睡眠で成長ホルモン(GH)とメラトニンが性ホルモンを刺激する。

3: 肥満を予防する。内臓脂肪のアロマターゼがテストステロンを女性ホルモン(エストロゲン)に変化させ、お腹の周りに脂肪を沈着させてしまう。

4: ストレスを解消する。ストレスがコルチゾールを増加させてテストステロンを低下させる。

5: 20分程度の日光浴でビタミンDを活性化させテストステロンを増やす。

6: 亜鉛、オメガ3、青魚、ナッツ、大豆、フルボ酸、漢方薬(八味地黄丸、柴胡加竜骨

牡蛎湯)などが性ホルモンに有効。

7: ED 治療剤の PDE5 阻害剤(商品名 ザルティア)は前立腺肥大症治療薬だが、最近の研究では免疫力アップや抗動脈硬化作用が認められる。しかし、テストステロンの増加は確認されていない。幸いなことにフィリピンにはテストステロンの増加が確認され、注目されている植物がある。それが、奇跡の植物モリンガと、赤い樹皮を持つ驚異のトンカットアリ。

フィリピンで更年期を「幸年期」に

更年期は、「年を重ねていく中で、新しい楽しい人生が始まる時期」「幸年期」とも言われます。性ホルモンを補充しながら、自分の人生をリセットする絶好のタイミングといえます。そして、フィリピンは幸年期ための食材の宝庫なのです。

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・オカンボ医大(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、日本メンズ医学会(認定医)、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





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います。

<http://www.toyotaforklifts-philippines.com>
<http://www.facebook.com/ToyotaForkliftsPhilippines>
<http://www.youtube.com/channel/UC1Eticfki138GbkgeUeUvgg>



NIGHTMARES

HAUNTED ATTRACTION
NightmaresManila.com

Life

暮らす

フィリピン怪

8月といえば、日本は真夏。そして真夏といえば、怖い話です。こちらマニラもまだ暑く、怖い話にピッタリということで、フィリピンのホラーな話題をお届けします。お化けや幽霊よりも、治安が悪化した現実のマニラの方が怖い……。そんな声も聞こえてきそうですが、フィリピンについての知識を深めるべく、ぜひお付き合いください。

Illustration: Toni Rose Lagare

Scary Stories

深夜、マンゴーの木の上に……

私が10歳だった1995年、ヌエバビスカヤ州の祖母の家に泊まっていたある晩のこと。深夜にトイレに行きたくなって目を覚ましました。離れにあるトイレに行くため庭を歩いていたとき、大きなマンゴーの木の上に何かがいるのがわかりました。見ると、教会で司祭が着る白色の長い服を着た人のようですが、首から上はありません。驚き、恐怖で総毛立つのを感じ、心の中で「何も見ていない、何も見ていない」と念じながらトイレを済ました後、走って寝室に戻りました。

翌朝、祖母に話すと、庭のマンゴーの木に首なし司祭が現れることはすでに知っていて、近所に住む親戚も見ているといわれました。その後、祖母と親戚が話し合っマンゴーの木を切り倒しました。そのマンゴーの木に甘くておいしい実がなったのは、首なし司祭のおかげだと聞いたことを覚えています。(女性・20代)

無言電話の発信者

数年前、マカティの事務所で夜9時頃、1人で残業をしていると電話がなりました。出るとすぐに切れ、またかかってきます。スマホに表示された発信者の名前は、数日前に亡くなり、前日に通夜があった同僚でした。(女性・20代)

とりつかれた同級生

西ネグロス州バコロド市のカトリック系学校の9年生だったとき、数学の授業中、突然、女子生徒が席を立て、教室を出ていきました。みんな何があったのか不思議に思っていると、隣の洗面所からものすごい叫び声が聞こえてきました。先生が行くと、彼女は手にナイフを持ち、意味不明の言葉を発しながら刺そうとしてきました。宗教担当の先生がナイフを取り上げ、彼女を落ち着かせることができたのですが、本人は何が起きたか全く覚えおらず、どこからナイフを手に入れたかも不明。何かが憑依(ひょうい)してそのような行動をした彼女は、今は元気に暮らしています。学校がある場所は戦時中に病院だったこともあり、怖い話をたくさん聞きました。(女性・20代)

実話

怪奇体験談

ナビマニラ編集部員がフィリピン人やマニラ在住日本人に「これまでフィリピンで幽霊を見たことある?」と聞いてみたところ、続々と体験談が集まってきました。

大奇譚

かいたん

sto Tell in the Philippines

身重の母を狙う怪物

母が妊娠8カ月のころ、夜になると家の屋根の上から物音がするようになりました。見ると、怪物マナナンガルが! 妊婦を狙うといわれているので、石を投げて退散させました。毎晩のようにやってくるので、その度に石を投げました。それまでマナナンガルがいるとは信じていませんでしたが、実際に見たんです。当時私は20歳で近所の人も見えています。1990年代、マカティにまだ田んぼがあった時代。その場所は今、タギッグ市 BGC になっています。(男性・50代)

ノックされたので出てみたら

首都圏マニラ市のコンドミニアムの部屋で夕方、料理をしていたとき、入口の扉が強くノックされました。誰か来たのかと思い、開けましたが誰もいません。入口の近くにキッチンがあり、音がしてからすぐに開けて外のエレベーターのところまで見に行きましたが誰もいません。こんなことが2回ありました。(男性・60代)

眠る私を起こすのは？

2015年、シキホール島のあるホテルに泊まったときのこと。眠っていると突然金縛りになり、目を開けるとピンクのパジャマを着た20歳くらいの女性が立っていました。肩ぐらいまでの髪で、顔は空洞。その女性が、私をベッドの上でゆり動かすのです。触られて、冷たい感触がありました。時計を見ると、午前2時。私はベッドの端まで動かされていました。照明をつけ、その後は怖くて眠ることができませんでした。一緒に部屋で寝ていた人に聞くと、恐らく私が寝ていたベッドはその女性の幽霊のもので、私を起こして移動させようとしたのだらうとのこと。翌日からは、オイル入りのブレスレットを手首に着け、行く先々で自分の周りに塩をまきました。この件以降、幽霊を見たことはありません。(女性・40代)

オフィスに現れた謎の影

今から数カ月前、マカティ市のオフィスに朝9時頃出社して、仕事をしていました。週末で会社には私1人。デスクで作業をしていると、5~6メートル離れたところを何かが横切るのを見ました。白い影のようでしたが、はっきりと人間の形をしていて身長は170センチほど。怖くなって鳥肌が立ち、身を潜めながら仕事を続けました。(女性・30代)

警備員は知っていた

昨年まで3年住んでいたマニラ市のコンドミニアムでの話。夜10時頃にガールフレンドとフェイスブック・メッセージでビデオ通話をしていると、彼女が「誰かいるの?」と聞いてきました。部屋には自分しかいないと伝え、後ろに誰かいて、黒っぽい人影が見えるといわれました。その晩、デリバリーの夜食を受け取って部屋に戻ると、閉めたはずの入口の戸をたたくようなドン! と大きな音が。怖くなって、電気を付けたまま寝ました。後日、警備員に話すと、このコンドミニアムでは幽霊が徘徊し、各部屋に現れるとのことでした。(男性・30代)

フィリピンの妖怪

フィリピンには民話や都市伝説に出てくる怪物や妖怪がいっぱい。目撃した人もいるらしいので、本当にいるのかも……。

アスワン Aswang

フィリピンで最も有名な妖怪。昼間は普通の人間の姿をしているが、夜は恐ろしい妖怪となり、人間の血を吸い、内臓をむさぼる。胎児を好むという。人間を襲うときは、鳥や犬、豚に化けて付きまとう。吸血鬼同様、ニンクや塩、お守りを嫌う。ビサヤ地方カピス州ロハス市は「アスワン・キャピタル」を標榜し、アスワン・フェスティバルが開かれたことがある。

Photo taken at Book Museum cum Ethnology Center



ティヤナク Tiyanak

人間の生き血をすすり、その肉を食べる怪物。ジャングルの中で生まれたばかりの赤ちゃんの姿をして泣き叫び、泣き声を聞いて探し出そうとする心やさしい人をおびき寄せる。そして、ティヤナクを見つけて抱き上げると、襲いかかり食べてしまう。

Photo taken at Book Museum cum Ethnology Center



ティクバラン Tikbalang

馬の頭、人間の上半身、馬の下肢を持つ。山に住み、侵入者を監視し、森の中で迷わせる。タクバランの妖術にかかった者は、同じ道を何度もぐるぐる歩き周ることになる。シャツを裏返しに着ると、妖術に惑わされないという。

マナナガル Manananggal

コウモリの翼を持つ空飛ぶ吸血鬼。美しい女性の姿をしているが、夜になると下半身を切り離し、上半身だけになって眠っている妊婦を探す。そして腹に長い舌を突き刺し、胎児の血を吸う。退治するにはマナナガルがどこかに残してきた下半身を探し出し、塩またはニンクをふりかけるのが良いとされる。



Photo taken at Book Museum cum Ethnology Center



カプレ Kapre

古いバレデの木に住むという巨人。身長2〜3メートル、褐色の肌を持ち毛深く、たばこ好きで強いにおいを放つ。人間の目には見えないが、たばこのにおいや、気配で存在がわかる。人の心を惑わせる力を持つ一方、人間や家畜を見守る守護神ともいわれる。

ドウエンデ Duwende

小人の姿をした妖怪。木や地中に住む。嫌いな人間には災難が降りかかるようにし、気に入った人間には贈り物をする。ドウエンデを敬い、食べ物を与える者には幸運をもたらすとされる。

Photo: CC BY-SA 2.0 René Mayorga



マンククラム Mangkukulam

フィリピンの魔女。人に呪いをかけ、病や苦痛、不幸をもたらす一方、癒す力も発揮する。ビサヤ地方シキホールは魔女が住む島として有名。



ディワタ Diwata

スペイン統治時代以前から、フィリピンで言い伝えられてきた妖精。美しい女性の姿をして妖精の世界へと人を誘い、ついていった人は二度と人間の世界に戻ってくることはないという。ラグナ州にあるマキリン山にはディワタが住んでいるといわれる。

Photo: CC BY 3.0 Alternativity

ムウルト Multo

タガログ語で幽霊、亡霊をムウルトと呼ぶ。フィリピンには幽霊が出るといわれる場所が多く、国内最古の大学であり、第2次世界大戦中は収容所として使われたサントマス大学もその1つ。



ホワイトレディ White Lady

白いドレスを着た長い髪の女性の幽霊。タクシー運転手が女性を乗せて走っている最中、後部座席を見ると血まみれの顔の女性が現れる。マニラ首都圏ケソン市のバレデ・ドライブ通りで10代の少女が夜中にタクシーにひき殺され、バレデの木の近くに埋められたという事件があり、その被害者がホワイトレディとなったという話がある。



フィリピン つつうらうら 津々浦々



子牛がロデオ会場脱走、海へ 動物愛護団体が虐待禁止訴え

6月、ビコール地方マスバテ州で開かれたロデオ・フェスティバルの期間中に子牛が脱走し、海に飛び込んで2キロメートル泳いだところでボートで救助された。この動画が話題になったことを受けて、動物愛護団体はフェイスブック上でロデオ禁止を訴えた。「食肉用に屠殺される悲しい運命にある家畜が、見世物のために利用されるのは動物福祉に反する。農務省は禁止すべき」とし、「2歳にも満たないおとなしい子牛が、スポーツの名のもとに飛び乗られたり、投げ縄で絞められたり、地面に組み伏せられたりする。虐待でしかない。フィリピンは牧畜大国でもないのに何がカウボーイだ」と非難した。

(7月1日・フィリピンスター)

国際線直行便ルート増加 ニノイ・アキノ国際空港

ニノイ・アキノ国際空港 (NAIA) からエールフランス、エアカナダ、ベトナムのベトジェットなどが新規の路線の運航を開始している。マニラから米国シアトル、フランスのパリ、豪州ブリスベン、札幌、カナダのバンクーバー、ベトナムのダナン、タイのチェンマイなどへの直行便が就航した。10月からはエアインディアがニューデリー間に就航し、ユナイテッド航空がサンフランシスコ便を1日2便に増便する。

(7月2日・フィリピンスター)

ラグナ湖に外来魚が生息 生態系への影響を懸念

アテネオ・デ・マニラ大学の研究者がフィリピン最大の淡水湖であるラグナ湖に外来魚ティンフォイル・バーブ (Tinfoil barb/ 写真) が生息していることを確認した。ティンフォイル・バーブはフィリ

ピンを除く東南アジア全域に生息し、雑食性で成長が早い。体長20センチメートルほどのものが多く、銀色に輝く魚体を持つことから観賞魚として人気がある。ラグナ湖近くのパグサニャン川でも生息が確認されているという。研究者はティンフォイル・バーブが在来種や生態系に悪影響を及ぼす恐れがあるとし、対策の必要性を呼びかけている。

(7月2日・マニラタイムズ)



(CC BY-SA 3.0 Rufus46)

廃棄される食物増加も エネルギー、栄養不足

経済的な理由で毎日十分に食べることができないフィリピン人の家庭がある一方、食品ロスが増えていることが明らかになった。食物栄養研究所が3万6703世帯を対象に行った調査によると、2018年に各家庭で廃棄された食物は1日平均77グラムだったが、23年には130グラムに増加した。都市部よりも地方の家庭の方が、より多くの食物を廃棄している。フィリピン人が毎日食べるものの上位は、米飯 (34.6%)、野菜 (14.5%)、魚 (11%) だが、最も廃棄される上位も米飯 (64.9%)、野菜 (12.9%)、魚 (9.3%) となっている。

また、成人は1日平均2173キロカロリーを摂取することが望ましいとされるが、フィリピン人の平均は1711キロカロリーにとどまっており、必要なエネルギーと栄養を満たす食事をしている世帯は26% にすぎない。

(7月5日・インクワイアラー)

「ずっと学校に行きたかった」 古希を迎えて高校入学

レイテ州マハプラグ在住のホセ・ラロスさんは、70歳になる今年、高校に入学した。

「第2次世界大戦後、貧しくて学校に行くことをあきらめました。ずっと学校

に行きたいと思っていたんですが、結婚したら5人の子どもを養うため働かなくてはならず、妻と別居してからは病気の両親の面倒もみなくてはならなくなったんです」

従来の正規教育を受けることができない人のための代替の教育システムがあるが、ラロスさんは普通の高校生として通学し、教室で先生から直接学ぶことを希望。特別扱いされることを拒んだ。全教科を学び、昔はなかったテクノロジーを使った授業にも取り組まなくてはならない。

高校の関係者は、「ラロスさんはコツコツと物事に取り組むことの大切さを教えてくれる存在」と、ほかの生徒に良い影響を与えていると話す。ラロスさんは皆勤だという。

(7月7日・フィリピンスター)

空港で抜き打ち検査 タクシー運転手を処分

陸運局が6月25日にニノイ・アキノ国際空港で抜き打ち検査を行い、乗客に法外な運賃を請求したタクシーおよびライドシェアの運転手10人に90日間の免許停止処分を科した。陸運局は定期的な悪徳タクシーの取り締まりを継続するという。(7月7日・マニラスタンダード)

多額の現金持ち出し 無申告の女を摘発

7月12日、ニノイ・アキノ国際空港ターミナル3で現金120万ペソを持ち出そうとした61歳のフィリピン人の女が摘発された。女は香港行きの飛行機に搭乗手続きをしており、X線検査で荷物の中に多額の現金を隠し持っていることが発覚。フィリピンの通貨を5万ペソ以上持ち出す場合は中央銀行の認可が必要となるが、女は許可の証明を持たず、申告もしていなかった。現金の出所や持ち出そうとした理由について取り調べが行われる。(7月14日・フィリピンスター)

大学に問い合わせたら 送られてきたのは……

ホセ・リサール大学に出願要項について公式ウェブサイトから問い合わせを送信したところ、大学からスイーツのレシピが送られてくるという事態が起きた。

そのレシピには、ピサヤやミンダナオ地方発祥のゴマを表面にまぶしたドーナツ、ピナンカル(写真)の材料とつくる手順がわかりやすくまとめられていた。その後、大学は誤送信を謝るとともに、訂正メールで大学への出願手順をレシピ風に解説し、さらに「ピナンカルのレシピを受けとった方、調理を学べる本学のホスピタリティ・マネジメント専攻はいかがでしょう?」とユーモアを交えて回答した。

(7月2日・インクワイアラー)



(CC 1.0 Public Domain Judgefloro)

フィリピン人になりすます 中国人の女を空港で逮捕

7月14日、ニノイ・アキノ国際空港ターミナル3で不正に取得した身分証明書を持った中国籍のワン・シウジュン(43歳)が逮捕された。ワンは中国人として投資家ビザを持ちながら、カシア・パルマ・ポリクイトという名前でフィリピンのパスポートと出生証明書も持っていた。移民局は、ワンが身分を偽ってマニラ首都圏で電化製品を売っているとの情報を得て、マレーシアのクアラルンプールからフィリピンに帰国したところを逮捕した。指紋照合の結果、ワン・シウジュンとカシア・パルマ・ポリクイトは同一人物であることが判明した。

(7月15日・テンポ)

ビギナズラックの後で…… オンラインギャンブラーの告白

「悪魔に魂を売ったようなものです」。サンバレス州に住む25歳の女性マエさんは、オンラインカジノ中毒の自分をこのように表現した。昨年7月、スキャッターと呼ばれるオンラインゲームをやってみたところ、すぐに1万5000ペソをもうけた。それからゲームに没頭し、家事をせず、家族と過ごす時間も減った。しかし、負けが続いてどれくらい負けた

かを計算してみたところ、3カ月で負債はおよそ10万ペソにふくらんでいた。ようやくゲームはやめたが、すでに自分は信用を失い、家庭は崩壊していた。

アルバイ州のレンドンさん(39歳)が、最初にオンラインカジノで賭けたのは今年の5月。友人と酒を飲んでいるとき、紹介されてやってみた。

「とてもいい気分だった」と話す通り、ジャックポットを当てて勝った。

「100ペソの資金で約4万5000ペソ勝ち、1万5000ペソ負けた」

勝って得たお金をすぐにGキャッシュで引き出し、友人に食事をおごり、その月のオートバイのローンを払い、さらに友人たちにお金を貸した。だがその後、持ち金がなくなって賭けることができなくなった。

「結局、賭けるためにお金を借りた。だけど負けてばかりで、返す目途が立たない」

もしオンラインカジノが禁止されたらどう思うかと聞くと、レンドンさんは次のように答えた。

「そうになったらとても悲しい。オンラインカジノで勝ってお金を稼ぐからこそ、必要なものを買い、家族に食べ物を買うことができるんだから。そして何よりも、自分にとっては最高のストレス解消法なんだ。オンラインカジノを取り上げないでほしい」

(7月10日・インクワイアラー)

ハンドボールを授業に フィリピン大学が呼びかけ

フィリピン大学人体運動学部(UPCHK)はこのたび、フィリピン・ハンドボール連盟と協定を締結した。ハンドボールの普及に向け、フィリピン全国の学校の体育の授業にハンドボールの導入を呼びかけていく。すでに行われた国際ハンドボール連盟認定のコーチングに関するワークショップには45名が参加したという。(7月12日・マニラスタンダード)

国鉄 PNR が運行再開 カランバ〜ルセナ間

フィリピン国鉄(PNR)は7月14日からラグナ州カランバ(Calamba)からケソン州ルセナ(Lucena)の区間の運行の

再開を発表した。PNRは6月中旬から修繕工事のため同区間の運行を停止していた。

停車駅はカランバ(午後5時45分発)、パンソル(Pansol)、マシリ(Macili)、ロスバニョス(Los Baños)、カレッジ(College)、IRRI(International Rice Research Institute)、サンパブロ(San Pablo)、チャアオン/ラリグ(Tiaong/Lalig)、カンデラリア(Candelaria)、ルクタン(Lucutan)、サリアヤ(Sariaya)、ルセナ(午後8時18分着)。ルセナ発カランバ行きは午前5時発、カランバ着午前7時33分。カランバ駅、サンパブロ駅、ルセナ駅以外は、乗降者がいる場合に停車するフラッグストップとなる。運賃は15ペソ〜105ペソ。

(7月13日・インクワイアラー電子版)

マニラ名物?カオスな電線 市長の指令で除去作業

マニラ市のイスコ・モレノ市長の指示により、7月9日から複雑にからんだ電線、いわゆる「スパゲティ・ワイヤーズ」の除去作業が同市ビノンド地区などで始まった。不要になった電力線や通信線が残されたまま混沌状態になった電線は、総重量2千トンになるという。昨年8月にはイントラムロス地区でスパゲティのようになった電線を取り除く作業が行われた。

(7月10日・フィリピンスター)



マカティの「スパゲティ・ワイヤーズ」(撮影:竹下友章/まにら新聞)

フィリピン代表が初優勝 サッカー U16 選手権

7月にシンガポールで行われたサッカーの男子U16ユース選手権「第29回ライオンシティカップ」で、フィリピン代表が優勝した。1977年創設の同大会においてフィリピンの優勝は初めて。

今回のライオンシティカップには、フィリピン、カンボジア、韓国、香港、

中国、シンガポールが出場した。

(7月15日・マニラブレティン)

葬儀会社が遺体を放置 一家がアパートに「同居」

首都圏マニラ市サントクルズのボティ & ライト葬儀サービス社で遺体が放置されている様子が動画で拡散され、警察とマニラ北部墓地の職員らが立ち入り検査を行った。

イスコ・モレノ市長はフェイスブックに「ボティ & ライト葬儀サービス社は、部屋の片隅に10名の遺体をまるでホットドッグのように積み上げていた。葬儀会社の認可も受けていなかった」と投稿し、閉鎖を命じたことを明らかにした。

同社を経営する一家はアパートの一室に住み、遺体を白いプラスチックシートで包んでキッチンのすぐそばに積み上げていた。今回の摘発によって遺体はすべて押収されたが、2体はすでに腐敗していたという。

(8月1日・フィリピンスター)

難産で生まれた子牛 獣医も驚いたその姿

バタガス州タイサン町の畜産農家ラモスさんは、雌牛が難産に苦しんでいたため農務省の獣医に助けを求めた。そして駆けつけた獣医が検診したところ、生まれてくる子牛の頭が通常よりも大きいことが判明。ラモスさんと獣医はロープを使って子牛を引っ張り出すことにした。ようやく出てきた子牛を見て、2人は驚愕。子牛は大きな頭ではなく、1つの体に2つの頭を持っていた。双頭症の子牛は間もなく息絶えたため、ラモスさんによって埋葬された。

(8月2日・デイリートリビューン)

娘の駆け落ちを知り激怒 銃撃戦後に結婚式

ミンダナオ地方南マギンダナオ州マサパノ町で、銃撃戦が起きた後に和解し、結婚式が行われるという出来事があった。事の発端は、モロ・イスラム解放戦線(MILF)の軍事部門バンサモロ・イスラム軍構成員の娘(15歳)が、同町バランガイ・サパ克蘭のモハメド・タタク議長の弟(21歳)と駆け落ちしたこと。8月2日正午にそのことを

知った娘の父親が激怒し、バンサモロ・イスラム軍のメンバーが発砲。タタク議長のグループのメンバーが応戦し、銃撃戦となった。その後、国軍の士官が仲裁して午後3時に停戦した。翌日、銃撃戦を展開した双方合意のもと、結婚式が行われた。

(8月4日・インクワイアラー)

タンドゥアイが躍進 蒸留酒の世界ベストセラー

蒸留酒業界の国際的な専門誌『スピリッツ・ビジネス』による蒸留酒のベストセラーランキング(2024年)「ブランド・チャンピオンズ・トップ10」でフィリピンのタンドゥアイ・ラムが7位にランクされた。前回の9位から上昇し、今回はトップ10にランクされた唯一のラム酒となった。

〈スピリッツ・トップ10ベストセラーブランド〉

- 1位 眞露(Jinro／韓国)
- 2位 マクドウェルズ・ウイスキー(McDowell's Whisky／インド)
- 3位 ロイヤル・スタッグ(Royal Stag／インド)
- 4位 サントリー「ー196」(イチキューロク／日本)
- 5位 チョウムチョロム(Cheoeum-cheoreom／韓国)
- 6位 スミノフ(Smirnoff／英国)
- 7位 タンドゥアイ・ラム(Tanduary Rum／フィリピン)
- 8位 ハイヌーン(High Noon／米国)
- 9位 インペリアルブルー(Imperial Blue／インド)
- 10位 サントリー・レモンサワー(日本)

(8月5日・ピープルズジャーナルほか)

ゴードン・ラムゼイのレストラン アジア初の店がセブにオープン

英国の有名シェフ、ゴードン・ラムゼイ氏が手がけるレストランがセブに2軒開店した。ラブラプ市マクタン・ニュータウンの「ゴードン・ラムゼイ フィッシュ&チップス」はアジア初、「ストリートバーガー・バイ・ゴードン・ラムゼイ」は東南アジア初の出店となる。

「ゴードン・ラムゼイ フィッシュ&チップス」では名物の魚、エビ、チキンのコンボ「ゴードンズ・コンボ」(650ペ

ソ)、フィッシュ&チップス(438ペソ〜)など、「ストリートバーガー・バイ・ゴードン・ラムゼイ」では、ヘルズ・キッチンバーガー(750ペソ)、レチョンバーガー(520ペソ)などさまざまなバーガーがそろそろ。

(7月29日・フィリピンスター)

米国フライドチキンベスト10 ジョリビーが2連覇

米国の日刊紙「USA トゥデイ」による読者が選ぶ「2025年ベスト10・ファストフード・フライドチキンランキング」で、ジョリビーのチキンジョイが1位となった。チキンジョイは昨年に続く2連覇。記事ではチキンジョイを「ジューシーで味わい深いフライドチキン。食べるときはなめらかなグレービーを忘れずに」「ジョリビーは北米で約100店、世界では1700店以上を展開」と紹介している。

〈2025年ファストフード・フライドチキンベスト10〉

1位 ジョリビー



米国でも人気のジョリビー「チキンジョイ」(マカティで購入)

- 2位 ポヨ・カンペーヨ(Pollo Campero)
- 3位 リーズ・フェイマスレシピ・チキン(Lee's Famous Recipe Chicken)
- 4位 チャーチズ・テキサスチキン(Church's Texas Chicken)
- 5位 ガスリーズ・チキン(Guthrie's Chicken)
- 6位 クイスピー・克蘭チーチキン(Krispy Krunchy Chicken)
- 7位 ゴールデンphetchick(Golden Chick)
- 8位 KFC
- 9位 チックフィレイ(Chick-fil-A)
- 10位 ポパイズ(Popeyes)

(7月28日・デイリートリビューン電子版ほか)

マニラ生活電話帳(2026年版)

《広告掲載のご案内》

平素より格別のお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。
さて、日刊まにら新聞ではただいま、生活電話帳2026年版の編集作業に入りました。2026年版の広告を下記の要領で募集いたします。何卒この機会をご利用いただきますよう勝手ながらご依頼申しあげます。

お申し込みはお電話でも承ります。

日本語で応対いたします

Tel. (02)3510-3929

E-mailでご用件を受け付けています。

E-mail: ads@manilashimbun.com(日本語)

E-mail: tina@manilashimbun.com(英語)

- 広告お申し込み締切日: 2025年11月7日(金) 午後5時
- 広告版下: 「日刊まにら新聞」で版下製作承ります
(料金は下記をご参照)。お持ちこみの場合(PDF)は無料です。

広告サイズ・新掲載料金・版下製作料金 (+12%税)

内側ページ	サイズ	カラー	版下製作料
1/4	横62 mm x 縦98 mm	P6,600	P400
1/2	横129 mm x 縦98 mm	P12,000	P600
1/1	横129 mm x 縦199.5 mm	P19,200	P1,000

巻頭カラーページ	サイズ	カラー	版下製作料
	横155 mm x 縦232 mm	P31,200	P1,200



2025 年度版の表紙▲

2026 年度版

- ▽ 発行日: 2026 年 1 月末日
- ▽ 発行部数: 5,000 部
- ▽ 総頁数: 480 ページ
- ▽ サイズ: 横 155mm × 縦 232mm

掲載までの流れ

広告の素材をいただきます。

広告掲載内容の文章をメールで送付してください。会社、レストランなどのロゴマークや写真などもあわせてご送付ください。

デザインを作成します。

掲載内容をいただいてから約3日以内に、レイアウトをデザイン、メールでお送りいたします。

追加・修正して完成させます。

デザインをご検討いただき、直しや追加などのご要望を聞きながら修正を加え、完成品にもっていきます。

印刷へ

広告を掲載するカテゴリーをご指定くださいましたらご希望の場所へ掲載いたします。

※広告の掲載順序・場所は編集上の都合により当社に一任させていただきます。あらかじめご了承ください。

Staff Diary



先頃、ドリアンケーキを生まれて初めて食べました。正直、強烈なにおいのドリアンはずっと避けてきた果物でした。不安に思いつつも味見してみたところ、思ったよりも悪くなかったのですが、どうしてもにおいが気になってひと口以上食べることは無理。でも挑戦した自分をちょっとだけ褒めてあげたいと思いました(笑)(まつ)



自宅の洗濯機の排水ホース延長 DIY を始めて3カ月、ようやく水漏れを克服しました。しぶきをあげて接続部から流れる水に何度も撃沈。接続部分を人力で上げ下げし、機械音に合わせてリズムカルに水流を制御する「舞踊」を編み出した日が懐かしいです。現時点の最適解は、アルミテープでも固定具でもなく、日本にもある黒のビニールテープです。DIY ショップの店内音楽が耳から離れません。(ナンヨウカモテ)



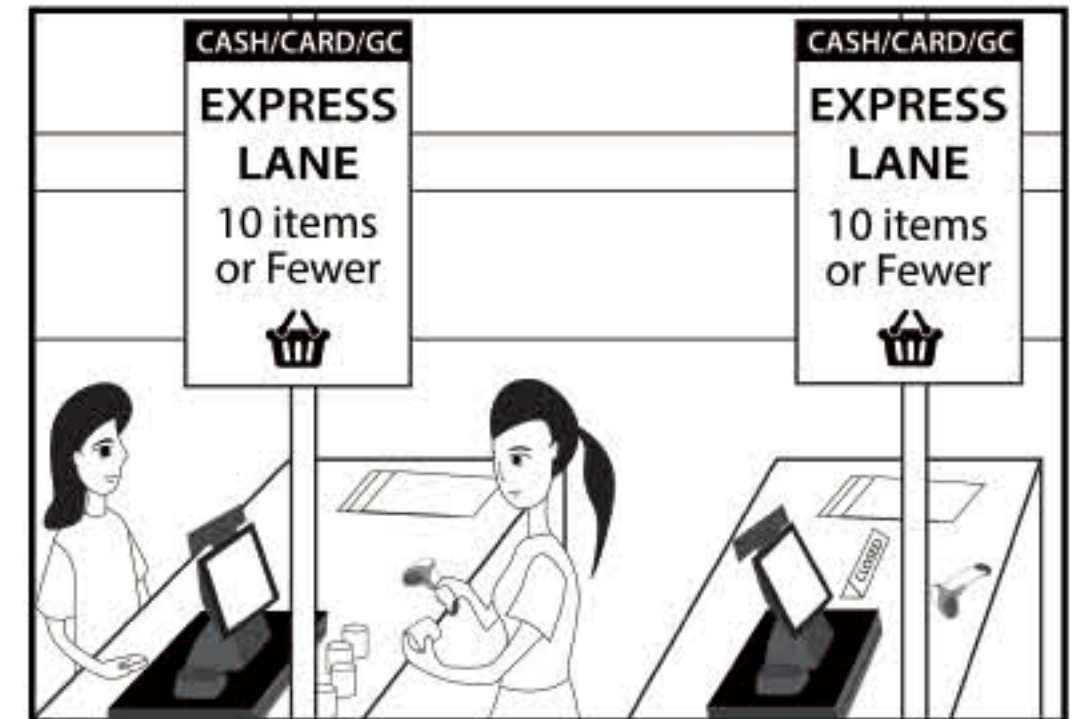
フィリピンでは、電車で男性が女性に席を譲っている光景をよく目にします。日本ではお年寄りの方、妊婦さんなどに席を譲ることはあっても、男性から女性に、というのはなかなかないと思います。先日、私もある男性から席を譲ってもらいました。相手を気遣う気持ちを受け取るとうれしいものです。私も受け取った優しさを他の人につなげていきたいな、と思いました！(春)



フィリピンでネイルをするのが毎月の楽しみになっています。クオリティーもバッチリ。日本ではネイルサロンに行くと、ちょっと気合いがいる値段ですが、ここでは「えっ、これでもいいの？」と思うくらい手ごろな価格。慣れてしまうと、もう日本では通えないかもと心配になるほどです。ネイルをしているフィリピンの女性は本当に多く、おしゃれを楽しむ文化が素敵だなと感じます。(のん)

マニラな日々。

Illustration: Toni Rose Lagare



マニラのスーパーマーケットのレジには「エクスプレス・レーン」がある。

「品物は10個まで」と書いてあるが

明らかに10個以上買っている人がいるのはなぜ？

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
ディープティシューマッサージ	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)

Service Areas

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

Open 24/7
Even
Holidays



2018 Top Choice
Award For Excellence



2018 Best Quality
Spa Service Provider

For Service Inquiries Call or Text Us:

09279088515 | 09052845267



lbchanmassageservice



lbchanmassageservice.com

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

ALL NEW imageFORCE

Canon

Delighting You Always



AI
INSIDE

**Smarter
Maintenance
& Security**

MAKE BUSINESS *MOVE*



JAPANESE TEAM



RELIABILITY

*AI-assisted
smart
maintenance.*



SUSTAINABILITY

*Better for your
business. Better
for us all.*



SECURITY

*We know how
important it is
to keep your
business safe.*



CONNECTIVITY

*Productivity begins
with a seamless
workflow.*

CANON MARKETING (PHILIPPINES), INC. 7/F Commerce & Industry Plaza, Campus Avenue corner Park Avenue, McKinley Hill, Taguig City.

Metro Manila, Philippines, 1643 Customer care hotline: (632) 8884 9000 Fax: (632) 8812 0067 Provincial Toll-Free: 1 800 10 884-9000

Trunkline: (02) 8884 9090 E-mail: customer_assistance@canon.com.ph Website: <https://ph.canon>