

navi Manila

無 料
FREE

[ナビマニラ] Navigating Philippine Lifestyle

Vol. **120**
September
2025

カラダもココロもハッピー!

今こそ行きたい
リラクゼーションスポット

*Happy Body,
Happy Mind!*
**Relaxation
Picks**



第2特集

「幅広麺」に巻かれろ!

PRIME RIB NIGHT

EVERY WEDNESDAY & SATURDAY NIGHT



P 2480+

SPECIAL **Roasted US Certified Angus Prime Rib of Beef**

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

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

Prime Rib of Beef Night price is discounted.

Senior Citizen discount will no longer be honored.



STEAK HOUSE

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

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



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。

うめ-や
UME-YA
— JOZAM —
AUTHENTIC JAPANESE CUISINE



☎ (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)



A refined taste of Japan, fired with precision.

Now Open!



焼鳥
いこか
IKOKA

JAPANESE
YAKITORI
RESTAURANT

📍 Ground Level, Two Maridien Bldg,
Bonifacio South Street, BGC

☎ +63 917 793 0888



Party パーティータイム



Events Sport Activity イベント・スポーツアクティビティ



Playtime プレイタイム



CSR Mobile Playground CSR移動型プレイグラウンド



10/F Sikatuna Building, 6762 Ayala Avenue,
Legazpi Village, San Lorenzo, 1223 Makati City

For Party Reservations & Inquiries, contact us:

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

From 9:00AM to 6:00PM

Website: www.kidzooona.com.ph

See our locations and packages:

www.kidzooona.com.ph/packages



SCAN FOR
PARTY
BOOKING!



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



ALPHA
INSURANCE & SURETY COMPANY, INC.

No. 1025 San Marcelino Street Ermita, Manila

ANTHONY ALIWALAS

BRANCH HEAD

☎ 0915 282 2254 / 0922 446 8695

✉ un2ny310@yahoo.com

FSD

8 カラダもココロもハッピー! 今こそ行きたい リラクゼーションスポット Happy Body, Happy Mind! Relaxation Picks

ヌアットタイ / バアアンクンタイ - エドサ・エクステンション
SM 健康スパ / ローマン・バスクラブ /
シャンティ・ウェルネス・サンクチュアリ



naviManila

September 2025

Vol. 120

CONTENTS

16 日本映画祭 2025

第2特集 SUBFEATURE

20 幅広麺に巻かれろ! A Wide Noodles Camaraderie in Manila

連載 REGULARS

- 5 あの店の人気メニュー EAT NAVI
いこか「焼き鳥」
- 15 フィリピン・ワールド フィリピン語アレ・コレ
第103回 Ulam おかず
- 18 ドクターマジックのメディカル&ヘルス・トーク
Vol.12 再生医療で若返り
- 24 気になるニュースをピックアップ フィリピン津々浦々
- 27 イベントガイド
- 28 スタッフダイアリー / マニラな日々。



発行：STEP JP PRINTING SERVICE INC.
Rm 11-3, 11/F VGP Center, 6772 Ayala Ave.,
Makati City, Metro Manila
Publisher : Naho Oue
[Editorial Staff]
Keiichi Tokisawa
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



2025年9月20日発行

© STEP JP PRINTING SERVICE INC. Navi Manila 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。

フィリピンの保険ドットコム 各種保険のプロフェッショナルが 必ず安い保険をお探しします。

毎年ローカル社員の医療保険料が値上がりし、お困りではありませんか？また、どうもローカルスタッフに任せておくには不安が？とお考えではありませんか？当社にお任せください。すべて解決いたします。

従業員様医療保険、傷害死亡保険、工場保険、
火災保険、自動車保険、船舶、船員保険、
ボンド保険 等ありとあらゆる保険

下記はすべて無料にてご奉仕させていただきます。

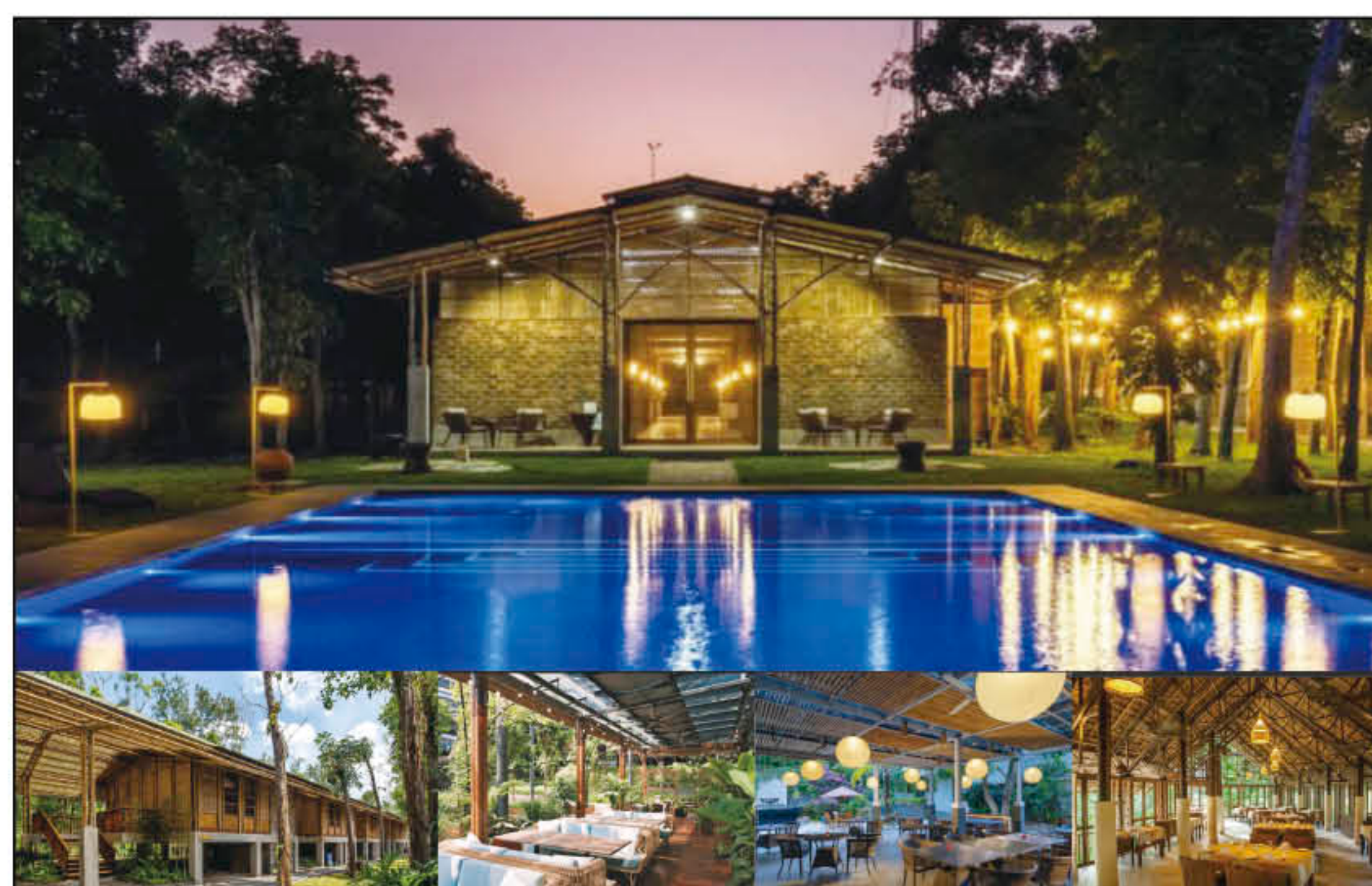
1. 同じ補償内容で現行より安価で安心な保険会社をお探しします。
2. 弊社スペシャリストを24時間対応で御社にお付けします。
3. 弊社担当者が保険クレーム処理をすべて代行いたします。

下記までお気軽にご相談ください。 ジャパンデスク担当：大場

携帯：0917-525-0050 Email: pphirooba@gmail.com
マカティ本社：7504 Bagtikan St., San Antonio Village,
Makati City Philippines 1203
Tel: +632-8810-1653
Web: www.trinity-insures.com



TRINITY
INSURANCE BROKERS



Kilyawan
FARM RESORT

展望台 エアコン完備の竹キャビン
動物への餌やりとカカオ狩りが楽しめる農場ツアー（季節限定）
幼児・幼児向けエリアを備えた30メートルプールと森の遊び場
ファーム・トゥ・テーブル（農場から食卓へ）のカジュアルなレ
ストラン「コートヤード・ファーム・キッチン」

INSTAGRAM: @kilyawanfarmresort
EMAIL: reservations.kilyawan@gmail.com MOBILE: 0915 266 2305
LOCATION: Brgy. Tulay, Ibaan, Batangas (1.5 hrs away from Makati)
BOOKING SITE: https://hotels.cloudbeds.com/reservation/1rnBNb

旅する

Life
暮らす



Taguig Branch 5th Level Skypark Garden, SM Aura | Makati Branch 4th Level Kpark, Glorietta 1 | San Juan Branch 3rd Level GH Mall | Pasay Branch Seaside Blvd., SM Mall of Asia

Hatsu Hana-Tei JAPANESE RESTAURANT はつはな亭

エビ天とし丼



甘辛い風味、濃厚な卵、サクサクの天ぷら、柔らかく煮込まれた具材が絶妙なバランスで絡み合った一品です。

天井



ご飯の上にサクサクの天ぷらをのせ、香ばしいタレをかけました。

レインボーロール炙り



様々な魚介類を炙り、風味と食感を高めた「炙り」。

エビ天とフライの握り



新鮮なエビを揚げた、エビの握り寿司。

海鮮太巻き



魚介類と卵を巻いた太巻き寿司

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

(632) 7759 6388

hatsuhanatei.com

0917 316 9250
0939 938 3718



From left : Mune (chicken breast) P130, Buta Negi (Scallion) P150, Kawa (Chicken Skin) P120, Buta Asupara (asparagus) P150, Sunagimo (chicken gizzard) P130, Tebasaki (chicken wings) P160

『ミシュラン』が選んだ 焼き鳥

シンプルゆえに奥深い——日本料理について言い表すとき、これこそ最もふさわしい言葉かもしれません。一見、簡単に見えてしまいがちですが、食材が持つおいしさを引き出すのは、知識と技法に裏打ちされた職人技。寿司しかり、刺身しかり。そして、焼き鳥も、日本料理の本質を表す料理です。

9月、マニラ首都圏タギグ市 BGC に開店したばかりの「いこか」は、日本が誇る焼き鳥のおいしさを改めて実感できる店。原将之シェフが大阪で展開し、『ミシュラン京都・大阪』で「価格以上の満足感が得られる料理」と評価される「ビブグルマン」に5年連続で選ばれる「炭火焼鳥いこか」の海外第1号店です。

鶏肉の大きさ、厚さをそろえて丁寧に串打ちし、焼き上げる。パリッと香ばしい皮と、うまみをたっぷり含んだ、深い味わいの肉。そのおいしさを一段と引き立てる自家製のたれ。「いこか」BGCは、ねぎま、むね、皮、つくね、砂肝といった定番からせり(首)、希少部位のソリレス

(ももの付け根部分の肉)といったさまざまな焼き鳥、さらに豚バラ、えのき巻など17種をそろえています。好きな部位をリピートするもよし、いろいろな部位をオーダーして、それぞれの食感と味を楽しむのもよし。焼き鳥と相性のいいドリンクも充実しています。

日本人はもちろん、フィリピンの人、その他の国の人にも、食べるとおいしさがダイレクトに伝わるのが焼き鳥のいいところではないでしょうか。

さらに、いこかでは、揚げもの、サラダ、ご飯ものや麺類もメニューにそろえています。これは、焼き鳥ではじめてから「締め」まで心ゆくまで日本の食文化を楽しんでほしいからこそ。1日の終わりに同僚や友だち、家族でリラックスして食事を楽しめる場所、焼き鳥を通じて日本の食文化とライフスタイルを楽しむ場所でありたいとの思いが込められています。

ミシュランが選んだ「いこか」の実力を、ぜひ BGC で体験してください。

Michelin Bib Gourmand-listed Yakitori

Japanese-style Grilled Chicken Skewers

Simple yet profound—It has the essence of Japanese cuisine. What may appear effortless is, in truth, the result of deep knowledge, refined technique, and a craftsman's touch. Just as with sushi and sashimi, yakitori embodies the very essence of Japanese cooking.

Now open in BGC, Taguig City, Ikoka Yakitori Japanese Restaurant invites diners to rediscover the artistry of this beloved dish. It is the very first overseas branch of Chef Masashi Hara's acclaimed Sumibi Yakitori Ikoka in Osaka, Japan, a restaurant honored with the Michelin Guide Kyoto & Osaka's Bib Gourmand for five consecutive years.

At Ikoka, fresh chicken is meticulously cut to consistent size, carefully skewered, and grilled with masterful precision. The result: crisp, aromatic skin yielding to juicy, deeply flavorful meat, enhanced by the restaurant's original tare dip sauce. The BGC branch features 17 varieties of yakitori and grilled skewers, from classics like negima,

kawa, mune, tebasaki and tsukune to pork belly, enoki mushroom rolls, and more. Guests can repeat their favorites or explore the wide range of textures and flavors across the menu.

A thoughtfully curated selection of drinks—each chosen to pair beautifully with yakitori—further elevates the dining experience.

To complete the journey, Ikoka also offers a wide range of dishes, including salad, rice and noodle options—designed so guests can savor the meal from the first skewer to the satisfying 'shime', or closing dish.

Whether winding down the day with beer and yakitori, or enjoying a relaxed meal with colleagues, friends, or family, Ikoka is more than just a restaurant—it is a place to experience not only Japanese cuisine, but a slice of Japanese dining culture itself.

Come and discover why Michelin has recognized Ikoka—and taste yakitori at its finest.



Ikoka Japanese Yakitori Restaurant

Ground Level, Two Maridien Building, Bonifacio South St.,
26th Ave., BGC, Taguig City, Metro Manila
Opening hours: 11am–2pm, 5pm–11pm (Last order 9:30pm)
ikokayakitoribgc@gmail.com
(02) 8845-4647 (8-VIKINGS)
+639 17 793 0888

Ikoka
Vikings
Website



Ikoka BGC
Facebook Page



SINCE 1986 和風洋食店

シェフ加村のレストラン

MOGU 02-8856-0718



営業時間 11:00AM~9:00PM

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

セレンドラ地下駐車場上がってすぐ上です。

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 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

博多鍋 いちはん
HAKATA Nabe ICHIBAN

博多発もつ鍋専門店

もつ鍋以外も
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)



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

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





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

☎ 0917-1458357 - Beth
0917-3732243 - Nakahara

@shinanointernational

shinanolanguage@gmail.com

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

航空便でフレッシュにお届け!

フレッシュ

日本向け **マンゴー**

宅配サービス

フィリピン産マンゴー 16-24個
PH Mango 16-24pcs
JPY 9,500 / PHP 3,610.00

フィリピン産マンゴー 8-12個
PH Mango 8-12pcs
JPY 6,300 / PHP 2,400.00

お申し込みはこちらから ▶



株式会社 スターレーン

食べる

習う

買う

カラダもココロもハッピー!

今こそ行きたい リラクゼーションスポット

時が経つのは本当に早いもので、今年もあと3カ月余りとなりました。
お疲れ気味の方もいることでしょう。そこで今月号はがんばったカラダと
ココロをいやすために行きたいリラクゼーションスポットを紹介します。
2025年の終盤を元気に乗り切りましょう!



Happy Body, Happy Mind! Relaxation Picks

Time really flies. There are just over three months left this year.
You may be feeling tired and worn out. That's why Navi Manila introduces
relaxation spots perfect for refreshing body and mind. Time to recharge
for the lasst stretch of 2025.

マニラにいるならやはり フィリピン伝統のマッサージ

ヒロット (Hilot) : スペイン統治時代以前のはるか昔から行われ、受け継がれてきた伝統療法。タガログ語で「なめらかにやさしく触れる」といった意味があり、マッサージ、バナナの葉などを使ったハーブ療法を組み合わせ心身のバランスを整えます。基礎代謝アップ、筋肉や関節の痛みの緩和、内臓機能の回復、自然治癒力を高めるとされています。オーガニックのエキストラ・バージン・ココナツオイルを使用することで、美肌効果も期待できます。



ベントーサ (Ventosa) : カッピング・セラピーとも呼ばれる療法。主にガラス製のカップを真空にして皮膚に吸いつかせ、血行促進、筋肉のこりをほぐす、痛みの緩和などに効果があるとされます。施術後、皮膚に吸いついたカップのあとが数日から2週間ほど残ります。

Philippines' Traditional Treatments

Hilot : A traditional healing treatment that has been handed down since ancient times. It combines massage with herbal remedies, often using banana leaves to restore balance to both body and mind. It is believed to boost metabolism, ease muscle and joint pain, improve internal organ function, and enhance the body's natural healing abilities.

Ventosa : Also known as cupping therapy, this treatment is practiced by placing cups made of glass on the body after creating a vacuum inside them. The suction is believed to improve blood circulation, relieve muscle tension, and reduce pain. Circular marks from the cups often remain on the skin for several days after receiving the treatment.





Photos courtesy of NUAT THAI
Foot and Body Massage

フィリピン各地に展開する 本格タイ式マッサージ

2005年にセブ市で開店したのを皮切りに、全国に100店以上を展開するヌアットタイ。店名はタイ語でタイマッサージを意味します。タイ式マッサージは2019年にユネスコ無形文化遺産にも登録。体のバランス、エネルギーのバランスを整える施術、例えば指圧を中心としたドライマッサージで筋肉の痛みをやわらげ、血行を良くし、ストレスを緩和します。また、老化防止の効果も期待できます。ヌアットタイのセラピストは本場タイで研修し、技術を磨いています。

Authentic Thai Massage Across the Philippines

When it comes to Thai massage in the Philippines, Nuat Thai is the name to know. Since opening its first branch in Cebu City in 2005, the brand has expanded to over 100 locations nationwide. The term nuat thai literally means "Thai massage," and in 2019 this centuries-old practice was recognized as a UNESCO Intangible Cultural Heritage. Therapists use acupressure in a dry massage to ease muscle aches, improve circulation, reduce stress, and support anti-aging. Practitioners undergo training in Thailand itself, ensuring an authentic experience for guests.

異国の雰囲気包まれて 気分はタイのリゾートスパ

エキゾチックなリゾートスパのようなインテリアが印象的なバアンクンタイ・エドサ・エクステンション。タイ語でホーム・オブ・タイという意味を持ち、心が安らぐアットホームな雰囲気があります。アロマセラピー、タイ式フットマッサージ、スウェディッシュ・マッサージ、ベントーサ、ホットストーンなどさまざまな施術が用意されており、身体の痛みを和らげてくれます。マニラにしながらタイのリゾート気分も楽しみたい方におすすめのスパです。

Feel Like Relaxing in Exotic Resort Spa in Manila

Stepping into the Baan Khun Thai spa is like entering a Thai resort. The interior is decorated in an exotic, resort-style theme that will transport you to an exotic resort. The name itself, which means "home of Thai" in Thai, reflects the spa's serene and welcoming atmosphere. The spa offers a variety of treatments to soothe your body and mind, including aromatherapy, Thai foot massage, Swedish massage, ventosa, and hot stone massage.. Baan Khun Thai is the perfect place to experience the relaxing and exotic ambiance of a Thai resort without ever leaving Manila.



Baan Khun Thai-EDSA Extension

📍 2nd Floor Phoenix Gas Station, EDSA
Extension, Pasay City, Metro Manila

Photos courtesy of Baan Khun Thai-EDSA Extension





リニューアルでさらに快適
和のやすらぎ、心身の健康

SM
Kenko Spa
SM 健康スパ

1998年に開業以来、多くの在住者や観光客に親しまれてきた SM 健康スパ。日本式リラクゼーションを提供する同施設が、8月9日にリニューアルオープンしました。

デトックスや健康維持に効果が期待できるドライサウナやスチームサウナ、温浴セラピーを完備。中でも温水による全身の水圧マッサージ「ハイドロジェット・マッサージプール」は目玉の設備のひとつ。リフレッシュしたいなら冷水プランジプールにおまかせ。熟練のセラピストによる指圧、スウェディッシュ、タイ式など多彩なマッサージではバージンココナツオイルやスイス産ミネラルオイルを使った施術を受けることができます。さらにボディスクラブやフェイシャル、マニキュア、ペディキュアなど、全身をケアするサービスも。

SM 健康スパがめざすのは日本の伝統的な健康と美容のアプローチを取り入れながら、現代のライフスタイルに合わせた「ホリスティック・ウェルネス体験」を提供すること。都市生活に疲れたら、ぜひここで身も心も整えましょう！

A Japan-inspired Relaxation Haven Reopens

On August 9, 2025, Manila's well-loved Japanese-style spa officially reopened welcoming guests back to a refreshed sanctuary of health, relaxation, and rejuvenation. Since 1998, SM Kenko Spa has been a pioneer in introducing authentic Japanese-inspired wellness experiences to the city, and its return reaffirms its place as a trusted destination for balance and renewal.

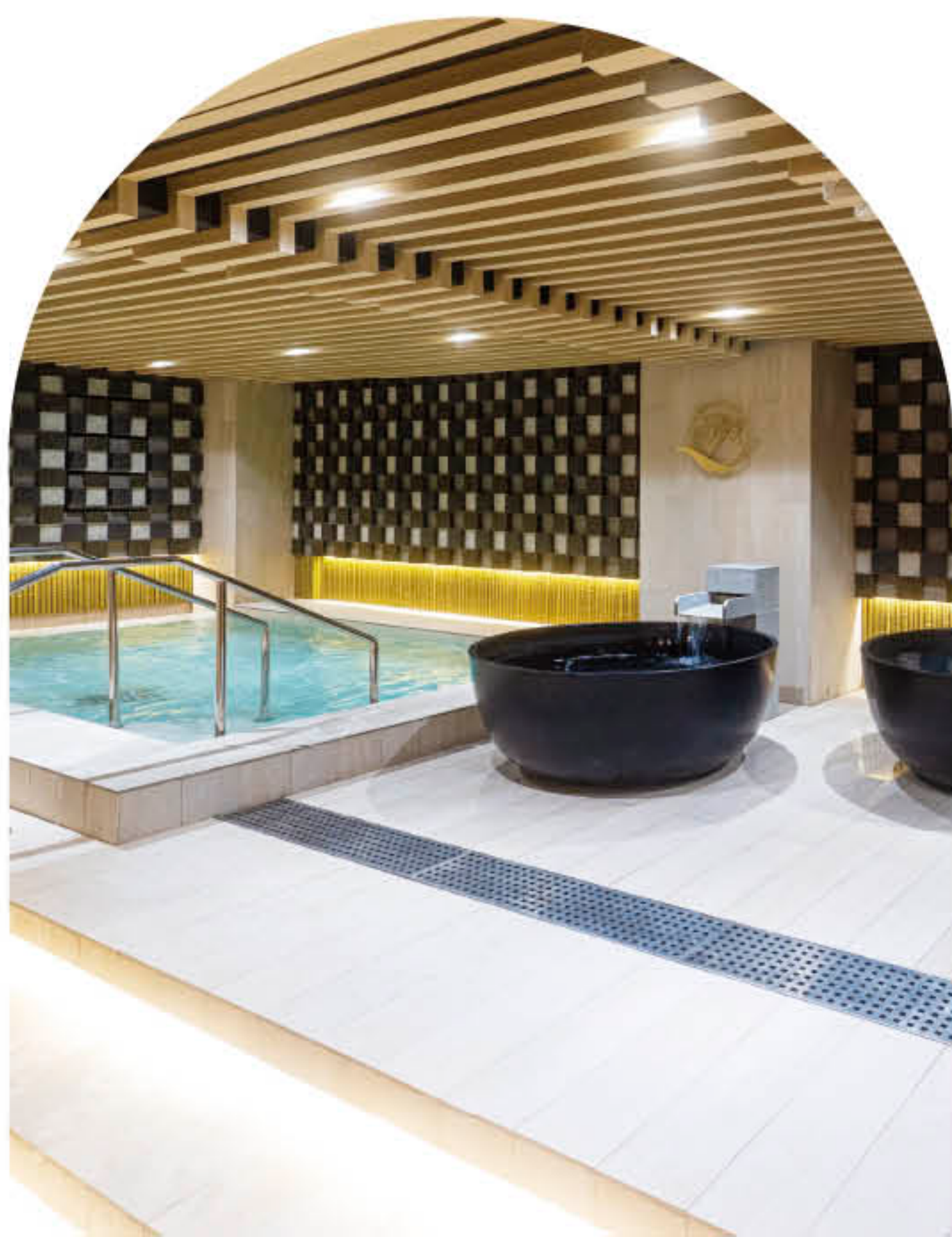
Guests can once again indulge in its signature dry sauna and steam sauna, thoughtfully designed to promote detoxification and overall wellness. A highlight not to be missed is the Hot Hydrojet Massage Pool—a one-of-a-kind curative water massage long cherished by spa-goers—paired perfectly with a refreshing cold plunge for complete revitalization. To enhance the journey, the spa continues to offer massage treatments such as Shiatsu, Swedish, Thai, and combination therapies, enriched with premium oils including virgin coconut and Swiss mineral. For full pampering, body scrubs, facials, manicures, and pedicures complete the experience. SM Kenko Spa's reopening is more than a return—it is a continuation of a legacy where body, mind, and spirit come in harmony.



SM Kenko Spa

📍 5F-6F, Networld Hotel Spa and Casino, Roxas Boulevard corner Sen.Gil Puyat Ave., Pasay City, Metro Manila

Photos courtesy of SM Kenko Spa





至福のスクラビングで 素肌も心も内側から輝く

多忙でセルフケアを後回しにしがちな人に知ってほしいローマンバス・スクラビングサロン。ボディスクラブやマッサージで肌の不純物を取り除き、質感や透明感を高め、やわらかくなめらかな素肌を実現。血行を促進し、心身に深いリラクゼーションを体感できます。ヒマラヤ岩塩を使用した「シグネチャーボディスクラブ」は癒しと角質ケアの効果を併せ持ち、内側から輝く肌へと導きます。敏感肌の方に「スウィートスクラブ」、ジムや仕事帰りに疲れた体を癒すコーヒースクラブ配合の「マッスルリラクシング&カーミングスクラブ」もおすすめ。

Relaxing and Glowing with the Bliss of Scrubbing

For those who often put self-care last on their busy to-do list, Roman Baths Scrubbing Salon is the ultimate one-stop haven for pampering. Body scrubs and massages gently unclog pores, refine skin texture, and leave you with a soft, luminous glow. Beyond beauty, every treatment boosts circulation and delivers deep relaxation for both body and mind. The Signature Body Scrub with Himalayan salt is a must-try—healing, exfoliating, and radiance-enhancing. For sensitive skin, the Sweet Scrub offers a gentle touch, while the Muscle Relaxing & Calming Coffee Scrub is the perfect remedy after a long day at the gym or office.

Roman Baths Scrubbing Salon

📍 3rd. Floor Ayala Malls Manila Bay, Macapagal Blvd, cor. Aseana Ave., Parañaque City, Metro Manila

Photos courtesy of Roman Baths Scrubbing Salon



Relax & Read

リラクゼーションに国境なし マニラで体験 海外発マッサージ

マニラではフィリピンの伝統的なマッサージに加えて、いろいろな国のマッサージを体験することができます。マッサージで旅行気分を楽しんでみるのもいいかも。

タイ式：タイの伝統医学で「セン」と呼ばれる身体のエネルギーの通り道を意識し、ストレッチと指圧を組み合わせゆったりとしたリズムでほぐしていく。オイルを使わず、服を着たまま施術を受けることができる場合も。

バリニーズ：インドネシア・バリ島の伝統的マッサージ。アロマオイルを使って身体をほぐす。

台湾式：東洋医学に基づき、強めの刺激がある指圧と足つぼマッサージが特徴。オイルは使われないことが多い。

スウェディッシュ：オイルやローションを用い、手のひらでマッサージ。一般に強い圧はかけないので、「痛いけど気持ちいい」マッサージは避けたい人向き。



Relaxation Beyond Borders Massages from Around the World

When you are in Manila, you can enjoy not only traditional Filipino massage but also treatments from different countries. Why not take a quick “Relaxation Trip”?

Thai – Rooted in Thailand’s traditional medicine, this massage focuses on the body’s energy pathways—using a combination of stretching and acupressure in a slow, flowing rhythm. It is often performed without oil.

Balinese – A traditional massage from Bali, Indonesia. Uses aromatic oils to ease muscle tension and promote relaxation.

Taiwanese – It is known for strong pressure based on traditional Chinese medicine with foot -reflexology. Oil is often not used.

Swedish – Using oil or lotion and smooth strokes with the palms. Usually avoids strong pressure, making it ideal for those who prefer a gentle type of massage.



タガイトイの自然に癒される

グランピング & ウェルネス



Shanti
Wellness
Sanctuary

シャンティ・ウェルネス・
サンクチュアリ

休日に出かける小旅行は観光だけでなく、リラックスも目的として——。そんなときにピッタリなのが、タガイトイからバタンガス溪谷へと続く穏やかなエリアに誕生した シャンティ・ウェルネス・サンクチュアリ。シャンティとはサンスクリット語で「平穏」を意味する言葉。その名の通り、訪れる人に深いやすらぎを与える癒しの聖地は、2004年に構想が生まれてから、実に17年の歳月を経た2021年に実現しました。緑豊かな森には私たちの健康に良いとされる木が植えられて生い茂り、来る人をやさしく迎えてくれます。

シャンティの魅力は、多彩な過ごし方。グランピングドームでの宿泊、スパでリラックス、夜空の下でシャンパンを片手に焚き火——都会を離れてこそ得られる空間とひとときがあります。ペットと一緒に滞在できるのもうれしいポイント。また、チームビルディングなどグループでのイベントにも利用できます。お得なプロモパッケージもあるので要チェック。



Shanti Wellness
Sanctuary

📍 Brgy. Talaga, Lemery,
Batangas Province

Photos courtesy of Shanti
Wellness Sanctuary

A Sanctuary of Nature's Healing Touch

Shanti, a Sanskrit word for "peace," is the guiding principle of our wellness sanctuary. Nestled in the serene Tagaytay-Batangas valley, our resort is a haven designed to help you discover inner calm and tranquility, inspired by the healing power of nature.

The lush, peaceful landscape you see today is the realization of a vision first conceived in 2004 and brought to life in 2021. Over the years, we have carefully nurtured this land, planting thousands of wellness-focused plants to cultivate the natural forest we proudly share with you today. Here, you can create unforgettable memories through our unique glamping accommodations and wellness offerings. Relax in our spa, sip a glass of bubbly by the campfire, or simply revel in the harmony of comfort and serenity. Beyond our soothing spa treatments and distinctive wellness services, we also offer private dining experiences such as our popular Bohemian Dinner and Glam Picnic. For larger gatherings, our Event Garden provides the perfect setting for group activities, team-building, and special celebrations, including weddings.





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



2018 Best Quality
Spa Service Provider

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

For Service Inquiries Call or Text Us:
09279088515 | 09052845267

fb lbchanmassageservice | lbchanmassageservice.com

Richiluxe

HOME SERVICE MASSAGE & SPA







Welcome to Richiluxe Massage & Spa! Let us bring relaxation and rejuvenation to your doorstep. Sit back, unwind, and let our skilled therapist take care of you.

BOOK NOW

0991-186-4219

richiluxe@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。










みなさん、こんにちは。Kumusta kayo? 前はフィリピンの主食である「ご飯」について書きましたが、ご飯には一緒に食べる「おかず」も欠かせません。フィリピン語で「おかず」は ulam (ウーラム) と言います。

シニガン (sinigang)

酸っぱいスープ「シニガン (sinigang)」は、若いタマリンドの実を皮ごと煮て、スープのベースを作るのが一般



Sinigang

的です。魚介類または肉を入れたり、大根、ナス、トマトやオクラ、そしてカンコン (空心菜) を入れたりします。エビが入れば sinigang na hipon (エビのシニガン)、豚肉なら sinigang na baboy (豚肉のシニガン)、また里芋 (gabi) を入れたものは sinigang na baboy sa gabi (里芋入りの豚肉のシニガン) です。グアバ (bayabas) を入れた sinigang sa bayabas や、フィリピン式の味噌を加えた sinigang na isda sa miso (味噌で味付けした魚のシニガン) などもあります。

sinigang の語根 (一番基礎となる言葉) は sigang (シガン) で、最初の音節の si の間に -in という接中辞 (中に入る接辞) を入れることで、「シガンという調理を行ったもの」という意味になります。sigang は「煮込む」という意味ですが、sinigang と言えば酸っぱいスープ料理を指すと考えて良いでしょう。

ギニサ (ginisa)



Ginisang Sitaw
(CC0 1.0 Judgefloro)

ギニサというのは「炒め物」のことです。ニガウリ (ampalaya) の炒め物なら ginisang ampalaya、ササゲ豆 (sitaw) の炒め物なら

ginisang sitaw のように、代表的な食材の名前を付けて呼ばれます。

典型的なレシピは、刻んだニンニクと玉ねぎとトマトを炒め、豚肉か牛肉を加えてフィリピン版のナンプラー (魚醤) 「パティス」または塩、コショウなどで味付けし、野菜を加えてさらに炒めます。

ginisa の場合も接中辞 -in が入っていて、語根は gisa です。実は ginisa にはもう一つ guisado (ギサド) という別の呼び方があります。guisado はスペイン語の guisar (調理する・煮込む) の活用形です。つまり gisa はスペイン語の guisar に由来するのです。しかしスペイン語で guisado は、シチューなどの煮込み料理、または主菜を指します。それがフィリピンでは「炒め物」という意味に変わり、また独自にフィリピン語の活用で ginisa とも呼んでいるのです。

ティノーラ (tinola)

ティノーラは、マニラ近郊やルソン島南部では、鶏肉をショウガや赤玉ねぎなどと炒めてから煮込み、パパイ



Tinolang Manok
(CC BY-SA 4.0 Joy D. Ganaden)

ヤを加えて malunggay (マルンガイ) の葉か唐辛子の葉を加えたチキンスープを指すのが一般的です。ルソン島北部ではサヨテ (はやとウリ) を入れたり、サヨテの若い葉や茎を入れたりします。ビサヤ地方出身の友人によると、ビサヤ地方ではティノーラ、またはその語根である tola (トーラ) と言えば、魚のスープを指すことの方が多いそうです。ただし、ショウガの効いたスープであることは共通しており、つまりショウガや赤玉ねぎと何かを煮てスープにする調理法が tola であり、その調理法によって出来上がった料理が tinola なのだということがわかります。

アドボ (adobo)



Adobo

フィリピンを代表するおかずと言えば、鶏肉や豚肉を酢と醤油、ニンニクやローリエで煮込んだアドボでしょう。この他にもイカをイカスミと酢で煮込んだ adobong pusit (イカのアドボ) や空心菜のアドボ adobong kangkong などがありますが、特徴はどれも酢と醤油で調理していることです。

アドボという言葉はスペイン語の adobar (漬け込む、マリネする) から来ています。本来アドボとは、肉を漬け込むために作ったソースに食材を漬けて調理したものなのだそうです。それがフィリピンに持ち込まれ、酢と醤油で漬けて調理するようになったのでしょう。同じ名前の料理がメキシコやペルーにもあり、こちらはチリパウダーや発酵させたコーンジュースを使うそうです。

アドボはフィリピンを代表するおかずと書きましたが、ビサヤ地方に行くとアドボよりも humba (フンバ) の方が好まれるそうです。調理法はほとんど同じですが、バナナの花、そして tausi (タウシ) と呼ばれる豆豉 (トウチ) が入るなど、より中華風になっているのが特徴。おかずという食文化にもフィリピンらしい多様性が現れるところが興味深いですね。

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





日本映画祭2025 ・ 9月－10月

12作品を無料上映

日本映画祭2025 (Japanese Film Festival 2025 / 国際交流基金主催) が9月18日にマニラで開幕。10月26日までバギオ、セブ、アンヘレス、ダバオでも開催される。今回は「Bridg(e)ing」(架け橋)をテーマに、過去と未来、人間とテクノロジー、肉体と精神、個人の物語と社会や共同体での体験をつなぐ12作品を上映。

入場無料。上映スケジュールと会場に関する詳細はウェブサイト (QR コード) にて。

Source and photos: Japan Foundation, Manila

LOVE LETTER

4K リマスター版

LOVE LETTER

4K Restoration - 2025

1995 年 / ロマンс、ドラマ / 117 分

監督: 岩井俊二

出演: 中山美穂、豊川悦司

博子は亡くなった婚約者の卒業アルバムで見つけた小樽の住所に手紙を出す。「お元気ですか、私は元気です」。それは届くはずのない手紙だったのだが……。



©Fuji Television Network, Inc.

七人の侍

SEVEN SAMURAI

1954 年 / 時代劇 / 207 分

監督: 黒澤明

出演: 三船敏郎、志村喬

戦国時代、盗賊と化した野武士の集団による略奪に苦しむ村人たちは、7人の侍を用心棒として雇う。そして、さまざまな困難を乗り越えることで団結し、野武士に対抗するのだった。



©1954 Toho Co., LTD

悪は存在しない

EVIL DOES NOT EXIST

2023 年 / ドラマ / 106 分

監督: 濱口竜介

出演: 大美賀均、西川玲

山間部の水挽 (みずびき) 町に住む巧 (たくみ) と娘の花。清らかな水に恵まれた町で静かに暮らす2人と地元の人々に対し、キャンプ場建設計画が持ち込まれる。



©2023 NEOPA, Fictive

侍タイムスリッパ

A SAMURAI IN TIME

2024 年／コメディ／131 分
監督：安田淳一
出演：山口馬木也、富家ノリマサ、
沙倉ゆうの

藩士の新左衛門は暗殺命令を受けて刀を交えたとき、雷に打たれ気を失ってしまう。目を覚ますと、現代の時代劇の撮影所にタイプスリッパしていた。



©2024 MIRAI EIGASHA

ショウタイムセブン

SHOWTIME 7

2025 年／サスペンス／98 分
監督：渡辺一貴
出演：阿部寛、竜星涼、生見愛瑠

ラジオ番組にかかってきた電話。それは爆破事件の容疑者からだった。男はかつての人気ニュースキャスター眞之輔を交渉人に指名。男の狙いは？眞之輔の運命は？



©2025 SHOWTIME 7 Film Partners.

青春18×2

君へと続く道

18 x 2 Beyond Youthful Days

2024 年／ドラマ、ロマンス／123 分
監督：藤井道人 出演：許光漢
(シュー・グアンハン)、清原果耶

台湾に住むジミーは会社を解雇され、故郷へと帰る。そして手に取った絵葉書から、18歳のときに出会い恋した日本人バックパッカーのアミを思い出し、日本へと向かう。



©2024 "18x2 Beyond Youthful Days" Film Partners Days" Film Partners

少年と犬

THE BOY AND THE DOG

2025 年／ドラマ／128 分
監督：瀬々敬久
出演：高橋文哉、西野七瀬

東日本大震災後、失業し困窮する和正が飼い主を失った犬、多聞(たもん)に出会う。家族の一員となった多聞だったが、和正が事件に巻き込まれる中、姿を消してしまう。



©2025 "The Boy and the Dog" Film Partners.

千と千尋の神隠し

SPIRITED AWAY

2001 年／アニメ／125 分
監督：宮崎 駿
出演：柊 瑠美、入野自由、夏木マリ、内藤剛志、沢口靖子、菅原文太

新しい街に引っ越してきた少女、千尋は両親と一緒に不思議なトンネルに迷い込んでしまう。そして千尋と親が行き着いたのは、人間が入ってはいない世界だった。

©2001 Hayao Miyazaki/Studio Ghibli, NDDTM

攻殻機動隊

GHOST IN THE SHELL

1995 年／アニメ／90 分
監督：押井守
出演：田中敦子、大塚明夫、山寺宏一

科学技術が高度に発達した西暦2029年。サイバー犯罪を取り締まる精鋭部隊「攻殻機動隊」はサイバースペースを操るハッカー「人形使い」の存在を突き止める。

©1995 Shirow Masamune/KODANSHA・BANDAI VISUAL・MANGA ENTERTAINMENT. All Rights Reserved.

機動戦士ガンダム

SEED FREEDOM

Mobile Suit Gundam

SEED FREEDOM

2024 年／アクション、SF、アニメ／124 分
監督：福田己津央
出演：保志総一朗、田中理恵

コズミックイラ (C.E.) 75 年を舞台に、遺伝子操作で身体的・精神的に強化された人類「コーディネーター」と、自然のままの人類「ナチュラル」の戦いが描かれる。

©TSU・SUNRISE

はたらく細胞

Cells At Work!

2024 年／アクション、コメディ／110 分
監督：武内英樹
出演：永野芽郁、佐藤健

健康的な生活を送る高校生の漆崎日胡と、不摂生な父。そんな2人の体内で働く赤血球と白血球。あるとき、日胡の体調に変化が……。どうする細胞!?

©AKANE SHIMIZU/KODANSHA ©SHIGEMITSU HARADA, ISSEY HATSUYOSHIYA, AKANE SHIMIZU/KODANSHA ©2024 "CELLS AT WORK!" FILM PARTNERS

からかい上手の高木さん

Teasing Master Takagi-san

2024 年／ロマンス／120 分
監督：今泉力哉
出演：永野芽郁、高橋文哉

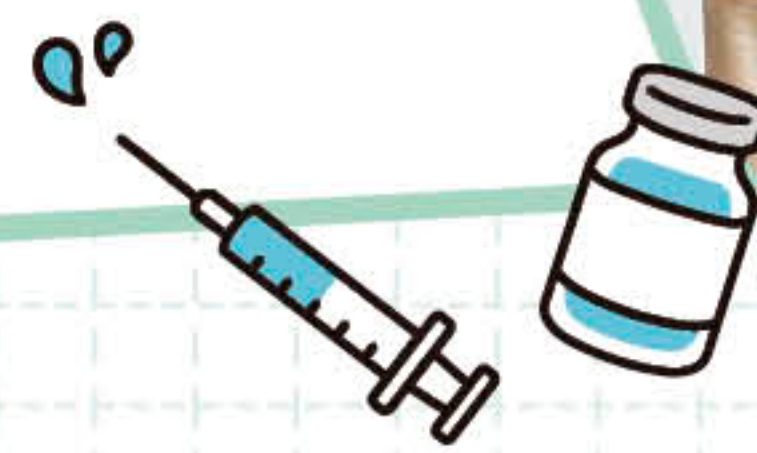
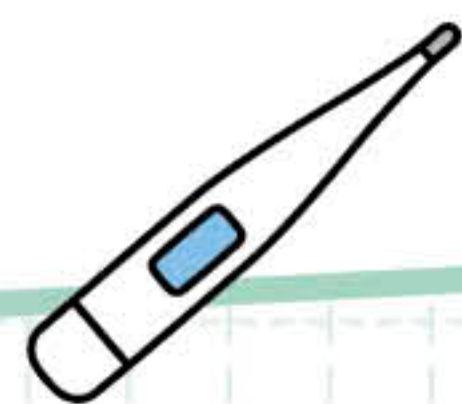
体育教師の西方は教頭から教育実習生の面倒をみるように頼まれる。その教育実習生とは、中学時代に隣の席でいつも彼をからかっていた女子、高木だった。

©2024 "Teasing Master Takagi-san" Film Partners © Soichiro Yamamoto/Shogakukan

Japanese Film Festival 2025
Website
<https://japanesefilmfestph.jfmo.org.ph/>



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



若返りをめざすオリンピック

今、世界の億万長者が立ち上げた XPRIZE 財団によって「2030年までに10年若返ることができる治療法を開発したら、賞金1億ドル(約150億円)」を掲げた若返り(Rejuvation)オリンピックが行われています。58カ国600チームがエントリーし、今年の7月の時点で40チームが選抜され、そのうち8チームは日本からのチーム。今回は、その若返り治療についての最新情報をお届けします。

老化細胞=ゾンビ細胞？

細胞は、染色体の遺伝子(DNA)の影響で常に細胞分裂で生命を維持します。染色体の末端を保護するテロメアや遺伝子が変化したり栄養不良で細胞分裂不能となったりして、役立たずとなった老化細胞は、まるでゾンビのように死なずに周りの細胞に多大な迷惑をかけます。有害な炎症物質を放出し、糖尿病、動脈硬化、がん細胞なども発育させ、寿命を左右するのです。スペインのカルロス医師は、遺伝子レベルの基本的ダメージ(①～⑤)、ダメージの予防(⑥～⑧)、統合的治療

(⑨～⑫)からなる12の老化予防因子を2023年に発表し、世界的な注目を集めました。

ゾンビ細胞を減らす12の因子

Primary

防衛センサー遺伝子のダメージ5項目

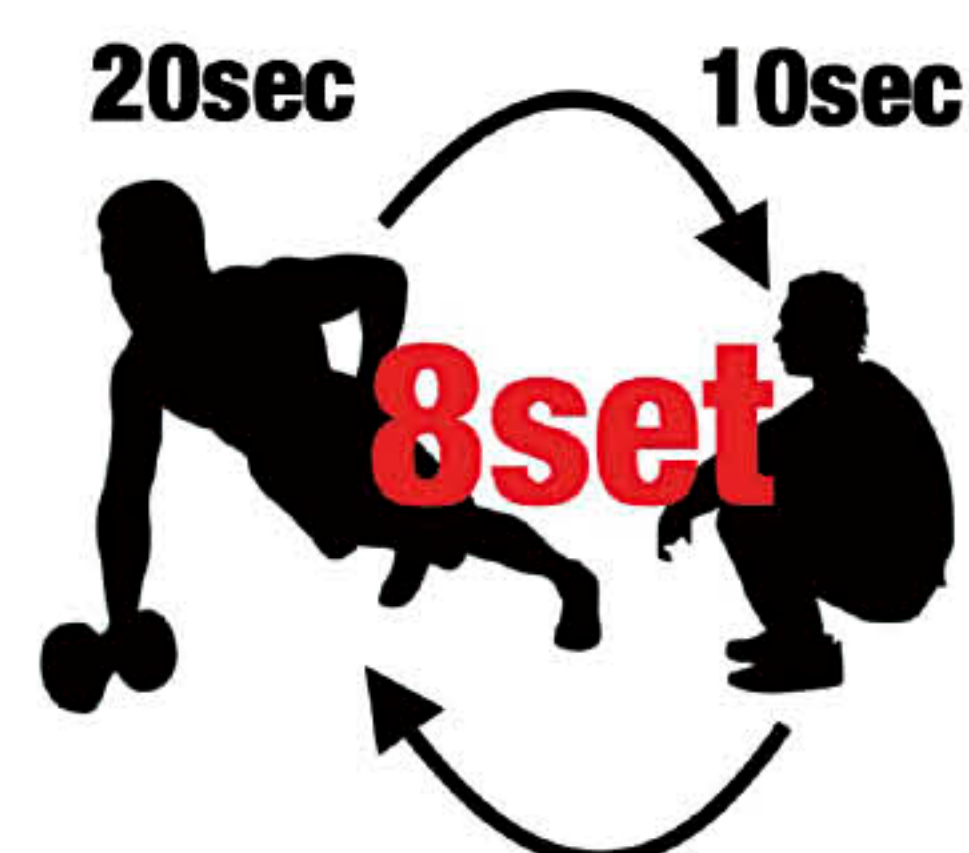
- ① 遺伝的不安定、DNAのキズ
- ② 染色体テロメアの短縮、細胞分裂停止
- ③ 生活環境(食事、ストレス、喫煙など)の変化によるDNAの変化。五感(見る、聞く、香り、味わう、触れ合う)の刺激が老化を予防。湯治(風呂に浸かり、少し冷水を浴びる習慣)は重要。
- ④ タンパク質変性によるDNA栄養低下
- ⑤ オートファジー(古い細胞を食べて再利用する)機能の低下と細胞に溜まったゴミの蓄積。細胞活性化の方法として、前日の夕食から16時間の簡易断食(ファスティング)がある。朝食は味噌汁や軽めのスープやヨーグルトのみとし、空腹(胃で消化された食物が送られる小腸の一部)を休ませる。朝9時～正午の3時間はゴールデンタイムと呼ばれる。また、細胞活性化に役立つとして、フィリピンでおなじみの90以上の栄養素が含まれる奇跡の植物・モリンガや日本の和食も国

際的に注目されている。

Antagonist

遺伝子ダメージの予防3項目

- ⑥ 栄養代謝障害、細胞の栄養失調
- ⑦ ミトコンドリアの機能低下：細胞の発電所でエネルギー低下。ミトコンドリア活性化の方法として、HIIT(High-Intensity Interval Training) 高強度インターバルトレーニングを行う。
- 短時間全身運動(20～30秒)後に休息(10～30秒)し、トータル5～6分。脂肪燃焼、ミトコンドリア発電、オートファジー活性、抗炎症、神経保護などの効能も期待される。



HIIT(High-Intensity Interval Training) 高強度インターバルトレーニング。20秒のハードな筋トレ後、10秒休み。8セット行う。

STC メディカル国際 クリニック

日本人医師常駐
日本語対応





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

診療科目

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

旅行保険対応

Tel : (02) 8425-5273 STC Medical International Clinic
517 Alonzo St., Malate, Manila

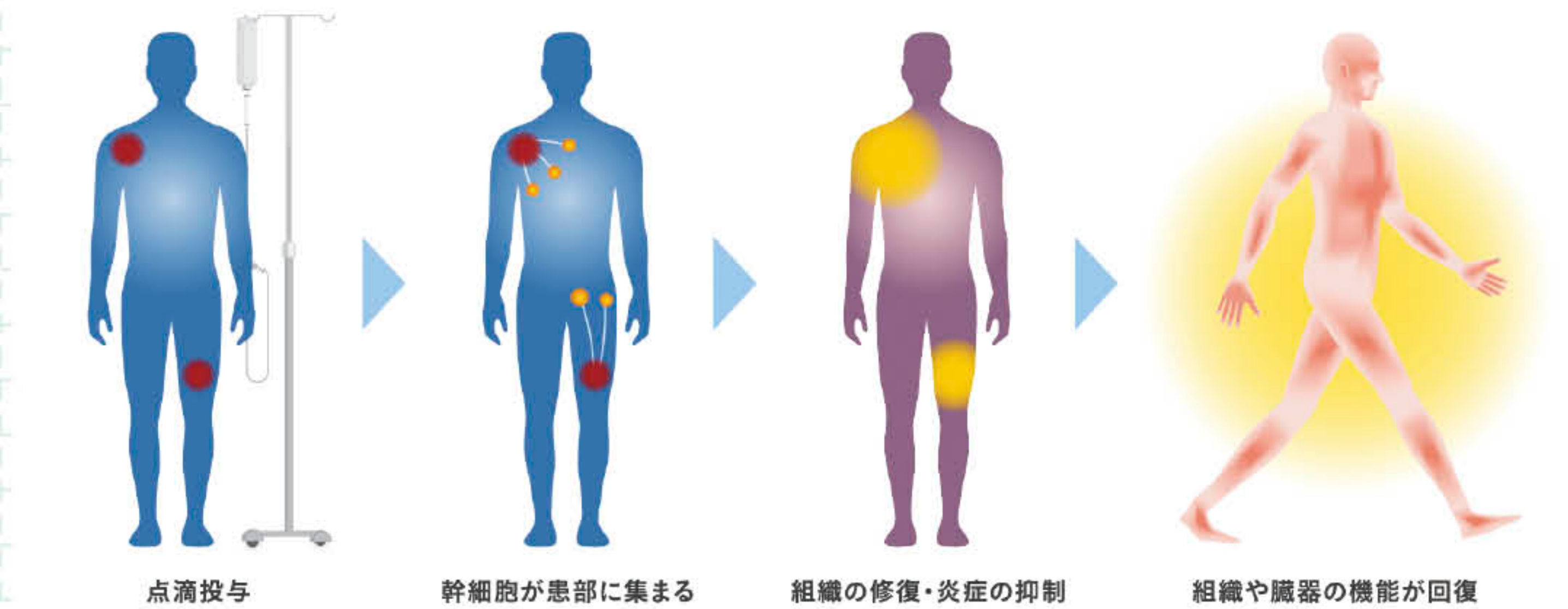
Email : mayakon007@yahoo.co.jp (日本語対応)

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





【高活性】幹細胞点滴



(活寿会記念クリニック)

⑧ 細胞老化、死滅細胞の悪影響：分裂能力を失った細胞（老化関連分泌物）が組織の機能低下を促進させる。その対策となる老化細胞除去剤として、セノリティクスや抗癌剤のオプジーボ、糖尿病治療薬の SGLT2 阻害薬が研究が進められている。

Integrative 統合的治療法4項目

再生医療の有効性を示すデータが続々と発表されている。

⑨ 幹細胞の枯渇：再生能力を失った幹細胞の減少が組織の修復力を低下させる。日本は iPS 細胞の研究でノーベル医学賞を受賞した山中伸弥教授の功績により、世界トップの再生医療の先進国であり、大阪万博でも紹介された。傷んだ細胞を修復再生（ホーミング効果）し、人生をリセットすることが可能になることから、外国からも医療ツーリズムを目的に来日されている。

⑩ 細胞間コミュニケーションの低下：特に羊膜（胎児を包んでいる膜）幹細胞のエクソソームの低下が遺伝情報 mRNA (2024 年ノーベル医学賞受賞した研究成果) の機能を低下

させて、病気の治療連携が上手く作動せずに老化を促進させるといわれる。

⑪ 慢性炎症：炎症因子が老化を促進させ、CRP の項目でチェック可能

⑫ 腸内細菌の変化：腸内細菌との共存が老化を左右

以上を要約すると、

- ① 食べ過ぎず、プチ断食をして腸を休ませ、腸内細菌を活性化
- ② モリンガや和食、茶をとり、筋トレでオートファジー機能を高める
- ③ 風呂の湯治作用や癒しの五感を活用
- ④ NMN 鼻腔吸入療法を活用。自然界のミネラルを遺伝子に届けるフルボ酸とビタミン B3 の 1 つである成分 NMN (ニコチンアミドモノヌクレオチド) を活用し、鼻腔吸入で直接脳や全身に作用する画期的な治療法が注目されている。
- ⑤ ホーミング効果の幹細胞やエクソソーム（細胞から生まれる小胞）を活用。

以上を参考に、健康長寿をゲットしてください！



Vol. 12

再生医療で若返り Regenerative Medicine for Rejuvenation

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 年福岡県小郡市生まれ。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





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




KOBE CLINIC

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。

UG 2068 - 2069 FESTIVAL MALL,
ALABANG MUNTINLUPA CITY

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

**日本の最先端技術
をフィリピンで
全施術コース
All Treatment**

**SPECIAL
50%OFF**





日本の最先端技術、機材を取り入れた医療方法を採用しています

オススメ美容施術プロモ
Special Promo

グルタチオン注射 **Glutathione**
(アンチエイジング、美白、美容効果)
1,890pesos → **599pesos**

Kirei Japan Beauty Clinic
住所：2F Festival Supermall,
Filinvest Alabang (神戸クリニック院内)
電話番号：0962-380-0714
受付時間：10AM-6PM

**ナビマニラ
限定価格**





Facebook Instagram LINE 公式

健康になる

「幅広麺」に^{はばひろめん}巻かれろ!

パンシットにロミといったフィリピンの麺に日本のラーメン、そのほか各国の麺料理をマニラでは楽しむことができます。そんな中で今回は、ナビマニラ担当者が個人的に愛してやまない5つの幅広麺を紹介します。日本のひもかわうどんやパスタのフィットチーネファンの方はもちろん、そうでない方もこの機会に幅広麺の魅力に取りつかれてみてください!

最も難しい漢字!?! の幅広麺 シルクロードに思いをはせて



饅麺 と書いて、読み方はビャンビャン麺。ちゃんと印刷できて読めるのか心配になってしまう総画数57とも58とも言われる漢字表記の幅広麺です。中国・陝西省(せんせいしょう)西安の名物とされています。幅3センチはある麺にクミンをはじめとするスパイスを効かせたソースがたっぷり絡み、その見た目を裏切ることなく歯応えも食べ応えも十分。ラム肉が使われているのもイスラム文化が根付く西安らしさを感じます。そして西安といえば、その昔シルクロードの出発点だった長安があったところ。ビャンビャン麺がシルクロードを伝ってローマでパスタになったのでは……と歴史に思いをはせながら、楽しんでください。それにしても、こんなディープ・チャイニーズな麺が、中華街ビノンドではなく、マカティ市ロックウェルのパワープラントモール内フードコートで出会えるのが不思議です。

Biáng

饅

(Wikimedia Commons Public Domain
Erin Silversmith, Cangjie6)

Wide Noodles That Trace the Silk Road

Biáng Biáng noodles are a signature of Xi'an, in China's Shaanxi Province. Made extra-wide, reaching three centimeters across, the noodles are served with a fragrant sauce infused with cumin and other spices. Their springy chew and hearty texture more than live up to their appearance.

Xi'an, once known as Chang'an, was the eastern starting point of the Silk Road. Eating biáng biáng noodles invites you to imagine the ancient exchange of food and culture. Did a noodle journey west and eventually become pasta in Rome?

information

Pilya's Kitchen Biang Biang Hand Pulled Noodles

The Grid Food Market, R2 Level,
Power Plant Mall, Rockwell Drive,
Makati City, Metro Manila



Tingly Cumin Lamb Biang Biang Noodles (Dry)

Php 490

*掲載の情報は誌面制作時点(2025年8月中旬~下旬)のものです。おでかけの前に確認されることをおすすめいたします。

A **Wide Noodles**

Camaraderie in Manila

In Manila, you'll find a wide variety of noodle dishes—from Filipino favorites like pancit and lomi, to Japanese ramen and other international specialties. Among them, there's one type of noodle that a Navi Manila reporter can't get enough of: wide noodles. Here are five kinds of wide noodles you can enjoy in Manila.

幅が広いにもほどがある。 刀削麺の名店のもっちり麺

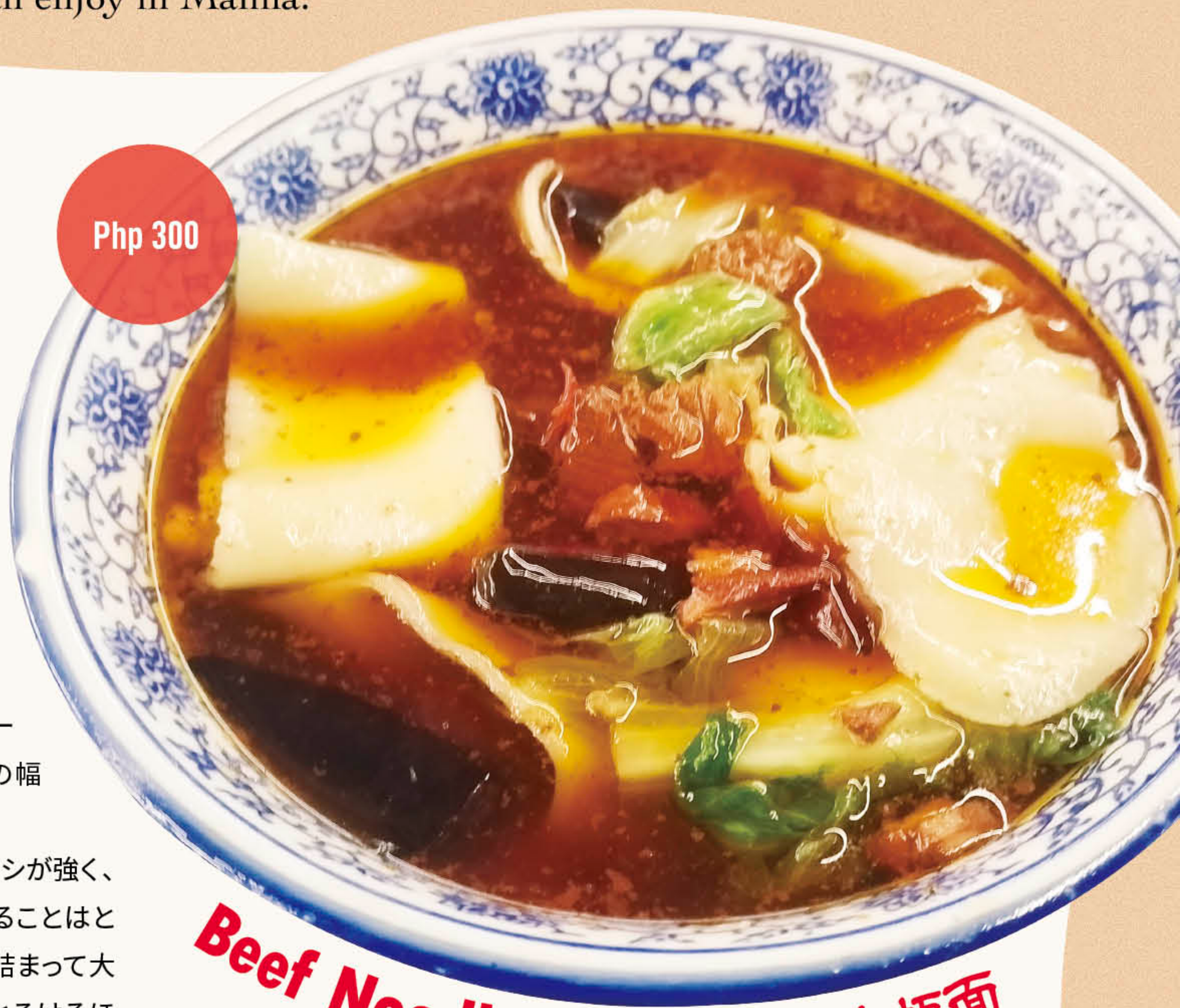
初 めてこの牛肉板面を見たとき、麺というよりも薄切りの餅が浮かんでいるのかと思いました。その幅3〜5センチ。幅も長さもばらばらなのは、手作りの証拠。中国西北牛肉拉麺は、刀削麺が楽しめる店として知られています。刀削麺の発祥は中国・山西省、隣ページで紹介したビャンビャン麺の陝西省の隣です。この地域は幅広麺の聖地なのかも。シンガポールやマレーシアにも板面がありますが、これほどの幅広麺は見たことがありません。

この麺の特長はなんといっても、もっちりとしてコシが強く、弾力ある食感です。普通の麺のようにすすって食べることはとてもできません。無理にすすろうとしたら、のどに詰まって大変なことになりそうです。ひと口ずつ噛みしめて、とろけるほどにやわらかく煮込まれた牛のトッピング、薬膳風のスープと一緒に味わいましょう。

Ridiculously Wide and Lovably Chewy

W hen you first see the Beef Noodles Surface at Chinese Beef Noodles House, you might think someone tossed thin slices of rice cake into the soup. That's how wide these noodles are—three, sometimes even five centimeters across! Each one is hand-cut, so no two look alike. You'll find banmian in Singapore and Malaysia too, but never in noodles this gloriously oversized. What really sets them apart is the texture: chewy, springy, and wonderfully dense. Do not slurp, you'll probably end up in trouble. The best and safest way to savor them is to eat slowly.

Php 300



Beef Noodle Surface 牛肉板面



麺というよりも何か別の食べ物のような...
Noodles? more like some other kind of food.....

information

Chinese Beef Noodles House
中国西北牛肉拉麺
250 Urban Ave., Makati City, Metro Manila



「幅広麺」に巻かれろ！

ビーフンとは別物ホーファン

中 国・広東省に起源があり、東南アジアでもおなじみの平たく幅広の米の麺、ホーファン。漢字で河粉と書くのは、発祥の地、広東省沙河^{シャハ/サーホー}に由来します。同じ米粉の麺でも平たく幅が広いのがホーファンで、丸く細いのがビーフン。中華街ビノンドのビッグボウルヌードルズには牛肉、豚肉、鳥肉、海鮮など6種類のホーファンがそろいます。

Hofan: a Big Brother of Bihon

O riginating in Guangdong Province, China, hofan is the flat, wide rice noodle that's also popular across Southeast Asia. Hofan is flat and wide, while bihon is its round and thin. At Big Bowl Noodles, a long-standing favorite in Binondo, you'll find six different varieties of hofan, topped with beef, pork, and chicken to seafood.

information

Big Bowl Noodles
大碗麵粥店
517 Yuchengco St., Binondo,
Manila, Metro Manila



Fish Fillet Hofan 魚片河粉

Php 270



Ipoh Shredded Chicken Hofan Soup



Php 350

マレーシア美食の街の幅広麺

幅 広麺の魅力であるコシの強さよりも、のどごし重視の方におすすめなイポー・フォーファン。平たい幅広の米麺はなめらかでツルッ！ほどよいコシがあって、食べ応えもあり。あっさりスープにチキン、エビ、もやしが入っています。マレーシアの美食の街イポーはもやしがおいしいことでも有名なのです。

From Malaysia's Food Haven

I f you prefer noodles for their silky, smooth slurp rather than a firm bite, Ipoh hor fun soup is the one. These flat rice noodles are slick and supple, yet with just enough chew to keep every mouthful satisfying. The Ipoh Shredded Chicken Hor Fun Soup arrives in a clear, delicate broth, topped with tender chicken, shrimp, and bean sprouts. Ipoh—Malaysia's beloved food capital—is famous for tasty bean sprouts.

information

Mamak Kopitiam
嘛嘛档
3F, Glorietta 4, Ayala Center,
Makati City, Metro Manila



ガッツリ豪快に食べたい イタリアの幅広パスタ

写

真を見て、「昆布？」と思ってしまった方もいらっしゃるかもしれません。れっきとしたパスタです。黒色なのはイカ墨が練り込んであるから。

幅広のパスタといえばフィットチーネが知られていますが、ご覧の通り、その比ではありません。フィットチーネが幅約8ミリなのに対し、このパッパルデッレは約3センチ、厚さも2〜3ミリとずっしり。これまで紹介したアジアの幅広麺同様、もっちりしっかり歯応えが楽しめて、これぞアルデンテ！

イタリア・トスカーナ地方生まれのパッパルデッレは、イタリア語で「ガツガツと一気に食べる」といった語源があり、お腹が空いたときに豪快に食べたいパスタです。フィリピンでもっと普及したら、ジョリビーのスパゲティにパッパルデッレ・バージョンが登場するかも？

information

Va Bene Pasta Deli

2F, Petron Gas Station, EDSA,
Corner Arnaiz Ave., Makati City,
Metro Manila



Gone Supersized : Italy's XXL Pasta

Look at the photo and you might think, “Is it ...seaweed or something ?” Nope—it’s Italian pasta. That dramatic black color comes from squid ink kneaded right into the dough. Fettuccine may be the wide pasta that everyone knows, but at just eight millimeters, it looks skinny next to pappardelle. These ribbons stretch a three centimeters across, with a chewy, springy bite.

The name pappardelle derives from an Italian word meaning “to gobble up”. This is pasta for the hungry, the bold, and anyone who likes their carbs supersized.

口当たりなめらか
& コシがある
パッパルデッレ
Enjoy Pappardelle's
silky yet substantial
mouthfeel.



Php 590

Pappardelle Black Ink Prawns & Octopus

フィリピン つつうらうら 津々浦々

パッキャオ、1位にランク 世界王座に再挑戦濃厚

WBC（世界ボクシング評議会）が8月上旬に発表したウエルター級ランキングで、マニー・パッキャオ（46歳）が1位にランクされた。4年のブランクを経て復帰したパッキャオは7月、同級王者マリオ・バリオス（米国）に挑戦。引き分けでタイトル奪取はならなかったが、パッキャオが勝っていたとする声も多数あった。1位にランクされたことでバリオスとの再戦が行われる可能性もあり、両者ともに望んでいるという。パッキャオは47歳の誕生日を迎える12月に試合をする意向を表明している。（8月11日・マニラタイムズ）

パッキャオの実母 26歳下の男性と結婚へ

マニー・パッキャオの母親で女優の「マミーD」ことディオニシア・パッキャオ（76歳）は8月10日、ボーイフレンドのマイケル・ヤムソン氏と結婚する意志を明らかにした。すでに結婚指輪を準備しているという。2人の年の差は26歳。マミーDは20年間ロザリオ・パッキャオ氏とパートナー関係にあり、マニーを含む4人の子をもうけていた。ヤムソン氏はお金目当てで彼女に近づいたとうわさされていることを認めつつ、「気にしない。無視するだけ」と述べた。

2人はパーティーで出会い、ヤムソン氏が彼女に電話番号を渡したことをきっかけに交際。12年間、一緒に暮らしている。イロイロ出身のヤムソン氏は船員だったが、コンテンツ・クリエイターとなり、マミーDと一緒にいることを選んだ。（8月14日・テンポほか）

ニュースサイト訪問者数 「インクワイアラー」が最多

調査会社シミラーウェブ(Similarweb)

によると、今年7月に最も訪問者数が多かったニュースサイトは「インクワイアラー・ネット (Inquirer.net)」だった。7月1日から31日の間、964万2000人が同サイトを訪れ、最も訪問者数が多かった記事は、マニー・パッキャオの復帰戦となったWBC世界ウエルター級タイトルマッチだった。インクワイアラーに次ぐ2位はGMA（845万6000）、3位ABS-CBN（592万9000）、4位フィルスター (Philstar、564万5000)、5位ラップラー (Rappler、396万) となっている。なお、今年1月から7月31日までの訪問者数が最も多かったのはGMAの6245万、インクワイアラーは6176万で2位だった。（8月11日・インクワイアラー）

フィリピン人消費者は儉約志向 サステナビリティに関心あり

コンサルティング会社PwCが発表した「ボイス・オブ・コンシューマー」レポートによると、フィリピンの消費者は物価上昇の影響を受け、生活費の支出を抑えていることが明らかになった。

フィリピン人消費者の56%が節約のためにまとめ買いし、45%が廉価な商品を選ぶ傾向にある。33%がスナックを、29%がアルコール飲料を買うのを控えている。また47%が月々の必要経費を支払うことはできていても、貯蓄や遊興費に使う余裕はないと答えた。

さらに、「気候変動を心配している」と56%が回答し、70%が食品廃棄物を減らすことを心がけ、63%がサステナビリティに配慮した製品を買うために多く支払ってもよいと回答した。（8月5日・マニラスタンダード電子版）

電子タバコは健康と環境に影響 知られていない使用後の処分法

喫煙に関する調査によると、フィリピンでは13歳から15歳の間にすでに電子タバコ (Vape) を吸う人口がおよそ100万人、15歳から44歳では約440万人に達していることがわかった。保健省は、電子タバコは肺がんなどの原因となり、フレーバーに使われるオイルが健康を害し、病因となる可能性を指摘する。

電子タバコが影響を及ぼすのは、人体だけではない。使い終わった後の電子タバコの適切な処理の仕方がほとんど知ら

れていないため、環境にも深刻な影響を与える。使用済の電子タバコは、家電やスマートフォン、電池などと同様に電子廃棄物に区分される。電子廃棄物は有害成分を含むため、ほかの廃棄物とは区別して認可を受けた施設で処分されなければならない。2024年にNGOが使用済みの電子タバコを調べたところ、不凍剤や塗料用溶剤が含まれていることが判明した。（8月10日・インクワイアラー）



電子タバコを吸う男性。マンゴー味が好みという。

北京ダックやカエル肉密輸 カルティマールの店を摘発

フィリピン警察は8月5日、マニラ首都圏パサイ市カルティマールにある店を捜査し、密輸された大量の肉を押収するとともにフィリピン人実業家を逮捕した。押収されたのは北京ダックやカエル、ニワトリの肉などで、中国から密輸されていた。農務省は、鳥インフルエンザが発生した国からの肉を消費すると人畜共通感染症に罹患（りかん）する恐れがあると警告している。

（8月10日・ピープルズジャーナル）

インド電子観光ビザ フィリピン人は無料申請可

フィリピンのパスポート保持者は今年8月から2026年7月31日までの期間中、インドのeツーリストビザを無料で申請できる。取得すれば30日の滞在と有効期間中に2回まで出入国が認められる。

申請はインド到着日より30日前から可能で、少なくとも入国4日前に行うことが必要。パスポートの有効期間が6カ月残っていること、フィリピンへの帰国あるいはインドからほかの国へ出国するための航空券、インド滞在に必要な資金を所持していることが条件となる。無料申請はeツーリストビザのみに適用され、通常の紙のビザをインド大使館で申請する場合は、料金が発生する。

e ツーリストビザの申請はインドビ

ザ公式サイト <https://indianvisaonline.gov.in/evisa/tvoa.html> から。
(8月11日・ピープルズジャーナルほか)

悪徳ツアー業者を処分 山岳地帯の観光地サガダ

ルソン地方北部マウンテンプロビンス州サガダ町評議会は、観光客に対する詐欺容疑などでツアー業者13名に業務停止命令を下した。これらツアー業者は、観光客を同じ宿泊施設に案内して特定のツアーガイドをあっせんし、不快な思いをした観光客から多くの苦情が寄せられていた。

サガダは洞窟、棚田、崖に棺桶をつるす埋葬法 (Hanging Coffins) など知られる。コロナ禍前の2019年には国内外から15万人が訪れ、マウンテンプロビンス州有数の観光地としてにぎわった。

店の多くは夜9時には閉店し、夜10時から朝4時まで外出が制限されて静かな雰囲気が醸し出される。しかし、ツアー業者の中には「酒飲み放題」を売りに観光客を呼び込む者がいることが地元で問題となっているという。

(8月12日・マニラタイムズ)



崖につるされた棺桶。この風習は山岳民族イゴロットの人々によって2千年以上前から行われていたという。高所に埋葬することで先祖の霊に近付けると信じ、また遺体を首狩り族や野生動物から守るために崖につるしたとされる。

露店に高額の場合代請求 MRT 駅直結の歩道橋

MRT 3号線タフト・アベニュー駅につながる歩道橋の通路および歩道での露店営業者に対し、運輸省は最高9万ペソの場所代を求めている。

ある出店者は、「ここで露店を出すことは禁止されていることはわかっています。しかし、猶予がほしい。食べるのにも困っているんです」と嘆く。

8月上旬、現場を訪れたディゾン運輸大臣は、「生活のためにここで出店せざる

をえない人たちであることは理解しており、気の毒に思う。しかし、公共の場でこのような出店はできない。退去後戻ってこないように武装した警備隊の配置もありえる」と述べた。

(8月12日・フィリピンスター)

世界屈指の高さを誇る キリスト像を建設へ

ミンダナオ地方北ダバオ州のサマル島に、高さ約45.72メートルのキリスト像の建設が計画されている。完成すれば有名なブラジルのキリスト像(台座を含め約38.1メートル)、ポーランドにある現在世界で最も高い約52メートルのキリスト像などとともに、世界屈指の高さとなる。

像は山頂から島を見下ろす位置に建てられ、神の慈悲を象徴する青と赤の光りを放つことで、夜間にも目立つようにするという。起工式は来年7月の予定。

(8月12日・マニラタイムズ)

サンミゲルビール135周年 あの英雄も飲んだ!?

1890年にスペイン王室からの支援を受け、サンミゲルビールが初めてマニラでつくられてから135周年を記念するイベントが開かれた。サンミゲル・ブリュワリーのカルロス・アントニオ・マヨ・ベルバ社長はスピーチの中で、「1890年といえば、まだテレビも、ラジオも、車もない時代。フィリピンには電気もなかった。しかし、サンミゲルビールはあった」と回顧。そして、「当時、ホセ・リサールがいました。ホセ・リサールが投獄されたのは1892年ですから、初めてサンミゲルビールがつけられたとき、きっと彼も飲んだことでしょう」と述べた。真相はいかに……。

(8月16日・マニラスタンダード)

国内最大の科学博物館 「マインドスパーク」開館

マニラ首都圏パラニャーケ市の商業施設アヤラモールズ・マニラベイに、サイエンス・ミュージアム「マインドスパーク (MindSpark)」がオープン。サッカー場がすっぽり入る9千平方メートルの敷地面積は、科学をテーマにした施設としてはフィリピン最大となる。物理学、地質学、生物学、解剖学、電子

工学、エンジニアリングなど多岐にわたる科学分野を網羅し、動物の骨格標本、宝石の原石、さらにイーロン・マスク率いるテスラ社による人間型ロボット「オプティマス」のレプリカなど展示は100を超える。一般入場料は999ペソ。(8月17日・インクワイアラー)

マニラ首都圏のバランガイ 最多人口はケソン市に集中

フィリピン統計局が2024年に行った国勢調査によると、マニラ首都圏で最も人口が多い10のバランガイのうち、6カ所がケソン市内だった。また、モンテンルパ市の人口が2010年の54万3千人から55万2千人に増加し、同市バランガイ・ポブラシオンは首都圏で第5位の人口を擁することがわかった。

〈マニラ首都圏のバランガイ人口上位10〉

1. ケソン市コモンウェルス (21万5035人)
2. パシッグ市ピナグブハタン (17万3576人)
3. ケソン市バタサンヒルズ (16万8770人)
4. ケソン市パヤタス (14万1998人)
5. モンテンルパ市ポブラシオン (12万4554人)
6. カロオカン市バランガイ 171 (11万6013人)
7. ケソン市ホーリースピリット (11万3614人)
8. ケソン市バゴンシランガン (11万3572人)
9. ケソン市パソントモ (11万3319人)
10. カロオカン市バランガイ 178 (11万2582人)

(8月20日・マニラブレティン)

マニラの凋落止まらず…… スマートシティ・ランキング

都市情報データを分析する国際的な・ソサエティ・フォー・アーバン・インフォマティクス (International Society for Urban Informatics / ISUI) による2025年世界スマートシティ・ランキングで、マニラは73都市中、63位だった。ほかの東南アジアの主要都市、シンガポール (21位)、クアラルンプール (46位)、バンコク (55位)、ジャカルタ (60位) より下位にランクされた。50都市中44

位だった前回から、対象となる都市が増えた今回は19ランク下落した。

スマートシティ・ランキングは、環境、経済、インフラ、社会情勢、行政などの面から市民の生活の質や経済的な発展度を評価。マニラはデジタルインフラ、移動手段、治安、貧困層や社会的に弱い立場にある人々への都市サービスの貧弱なことが、下位のランクの理由となった。

上位10都市は、1位スウェーデン・ストックホルム、2位米国ワシントンDC、3位スペイン・バルセロナ、4位英国ロンドン、5位東京、6位スイス・チューリヒ、7位米国ニューヨーク、8位香港、9位デンマーク・コペンハーゲン、10位ノルウェー・オスロ。

(8月21日・ビジネスワールド電子版)

「NBAストア」3号店 グリーンヒルズに開店

8月20日、マニラ首都圏サンフアン市グリーンヒルズのGHモールにNBAストアが開店した。NBA(全米プロバスケットボール協会)公認の商品を扱う同店は、フィリピンでモール・オブ・アジア、SMメガモールに続く3号店。開店を記念してフィリピン版のアパレル商品などもそろえ、期間限定でNBAファイナル優勝チームに贈られるラリー・オブライエン・トロフィーが展示された。トロフィーは元NBAコミッショナーのラリー・オブライエンの名前にちなみ、現在は2024-25年NBAチャンピオンのオクラホマシティ・サンダーが保持している。(8月22日・マニラスタンダード)

韓国人向けヘルプデスク 犯罪増加で国内8カ所に設置

フィリピン大統領府反組織犯罪委員会は、韓国人向けにヘルプデスクを設置した。韓国人が狙われた誘拐、強盗、殺人事件が発生したことから、在フィリピン韓国大使館が対策を要望し、実現した。設置場所は大きい韓国人コミュニティが存在するマニラ、アンヘレス、オロンガポ、タルラック、セブ内の計8カ所。

(8月22日・マニラブレティン)

タバコが国民魚を救う 安全性にも問題なし

パンガシナン州ビンマレーでフィ

リピンの国民魚とされるバグス(ミルクフィッシュ)の養殖を営むクリストファーさんは、養殖池を干上がらせた後、1ヘクタール当たり25〜30キログラムのタバコの粉をまく。

タバコの葉を加工したときに出る細かい粉は、池に栄養を与えるとともに、バグスとエサを取り合うタコやイカ、貝類などを除去するのに役立つ。パンガシナン州では古くからタバコの葉が養殖に使われてきた。フィリピンのタバコ協会によると、タバコの粉に含まれるニコチンが養殖の害となる生物を除去し、環境にもやさしいという。同協会の研究者は、ニコチンは30分で蒸発もしくはビタミンB3など無害な成分に代わるため、バグスが汚染される心配もないと述べる。(8月22日・インクワイアラー)



バグス養殖が盛んなパンガシナン州ダグバンでは、毎年4月にバグス・フェスティバルが行われる。

乗客のスマホを盗む タクシー運転手の大胆手口

地方出身のフィリピン人女性がマニラ首都圏タギッグ市BGCでタクシーに乗り、宿泊先のホテルへ行くように言った。すると運転手は、場所がわからないと返答したので女性はスマホで調べた。スマホを運転手に見せると、「ちょっと借りていいですか」といいながら手に取り、車載のホルダーに置いた。走行中、彼女がトイレに寄りたいと頼むと、運転手は「近くにありますよ」といって停車した。そして彼女が車から出ると、運転手は急発進して逃げ去ってしまった。

女性から連絡を受けた警察は、BGCで停車中の運転手を発見、逮捕した。容疑者は5万ペソ相当のスマホだけでなく、女性のオンラインバンキング口座から3千ペソを盗み、武器を不法所持していた。同様の窃盗罪で服役した前科があった。

警察は、特に夜間にタクシーに乗る場合、ナンバーと車体を書いてある名前を記録し、家族に知らせるように注意を喚

起している。

(8月25日・デイリートリビューン)

東京や香港行きより高い シヤルガオ行き航空券

サーフィンの名所として有名なシヤルガオ島行きの航空券が高騰し、8月にマニラからの往復が約3万ペソを超えた。ニノイ・アキノ国際空港からシヤルガオ(サヤク)空港までは2時間ほどのフライトだが、東京や香港、タイといった路線よりも高い。2017年当時、マニラからシヤルガオは片道3千ペソだったのが今は1万8千ペソとなり、往復でおよそ3万6千ペソとなっている。

この事態について、今年6月にエアアジアのオンライン予約で不当に高く設定されたケースと同様との指摘もある。エアアジアはレイテ州タクロバンからマニラ行きを片道約3万9千ペソで販売し、600万ペソの罰金を科された。ある専門家は高騰の理由の1つとして、シヤルガオ空港の滑走路はエアバスA320(搭乗180人)やA330neo(同459人)を受け入れることができず、乗降者収容能力が低いことを挙げる。

シヤルガオに行くのに予算の余裕はないが、時間はあるという旅行者に朗報もある。10月から2GO社がマニラからシヤルガオまでフェリーを週に1便就航を予定しており、最安値は約2000ペソという。(8月26日・マニラブレティン)

マニラ-イスタンブール エアアジア、11月に就航

エアアジアはマニラとトルコ・イスタンブール間の新路線を11月14日から週4便運航する。マレーシアのクアラルンプール経由となるが、フライスルー(Fly-Thru)システムにより予約は1回の手続きで済ませることができる。

11月14日の便は、ニノイ・アキノ国際空港午前1時10分発、午前5時クアラルンプール着、午前9時35分クアラルンプール発、午後4時5分(現地時間)イスタンブール・サビハ・ギョクチェン空港着。マニラからクアラルンプールまでの飛行時間は3時間50分、クアラルンプールからイスタンブールまでの飛行時間は11時間30分となる。

(8月27日・マニラスタンダード)

Event Guide

イベントガイド 2025

9月～10月

9.26 FRI ~ 9.28 SUN

ポケコン PH2025

PokeCon PH 2025

[会場] Ayala Malls Market! Market! Activity Center, BGC, Taguig City, Metro Manila

今年もポケモン PH が BGC のマーケット! マーケット! にやってくる! ポケモン・コスプレコンテストにポケモンゲーム大会など、ポケモンファンなら見逃せないイベント!

10.2 THU ~ 10.4 SAT

アグリリンク・フードリンク・アクアリンク

AgriLink FoodLink AquaLink

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

農業、畜産、水産業、養殖、アグリビジネスの総合展示会。ビジネス関係者はもちろん、一般の入場も歓迎。



10.3 FRI ~ 10.5 SUN

コスプレ・マニア 2025

Cosplay Manila 2025

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

コスプレ PH が主催する 最大級のコスプレイベント。海外からの有名コスプレイヤーによるショーやコンサートなど盛りだくさん。自慢のコスプレで出かけよう!

10.1 WED ~ 10.19 SUN

マスカラ・フェスティバル 2025

MassKara Festival 2025

[会場] Bacolod City, Negros Occidental Province

西ネグロス州の州都バコロド市で開催されるフィリピンで最大規模の祭り。「マスカラ」はたくさんの顔の意味。バコロド市は「シティ・オブ・スマイルズ」の別名を持ち、笑顔のマスクとカラフルな衣装で着飾った人々が街を埋めつくす。祭りのハイライト

となるイベントは10月17日～19日に行われる。



(CC BY-SA 4.0 Jumzchino)

10.10 FRI ~ 10.11 SAT

ウイスキーライブ・マニラ

Whisky Live Manila

[会場] Shangri-La The Fort, BGC, Taguig City, Metro Manila

世界の人気ウイスキー&スピリッツ180種類が大集合。もちろんテイスティングOK!



10.10 FRI ~ 10.16 THU

スペイン映画祭

PELÍCULA>PELIKULA Spanish Film Festival

[会場] Ayala Triangle Gardens, Makati City, Metro Manila / Powerplant Mall Cinemas, Makati City, Metro Manila

24回目を迎えるスペイン映画祭。詳細はスペイン政府の文化交流機関インスティトゥ・セルバンテス・マニラのフェイスブックにて。



10.12 SUN

ヤクルト10マイラーラン

Yakult 10-Miler Run

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

今回で33回目を迎えるランニングイベント。距離は16km(10マイル)をはじめ、10km、5km、3kmのカテゴリーが設定。ゴールの後には、もちろんヤクルトがお待ちかね!



10.12 SUN

フィースト・オブ・ラ・ナバル・マニラ

Feast of La Naval Manila

[開催地] Quezon City, Metro Manila

17世紀、フィリピンとスペインがマニラを侵略しようとしたオランダを撃退したバトル・オブ・マニラベイを記念して開かれる祝祭。勝利は聖母マリアによってもたらされた奇跡とされ、祝祭ではマリア像が街中を巡行する。祈る者は旅の安全がかなうとされる。

10.16 THU ~ 10.18 SAT

マニラ・フェイム 2025

Manila FAME 2025

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

家具、インテリア、ファッション、各種ライフスタイル雑貨の国際総合展示会。洗練されたデザインの製品から、ノスタルジックな味わいを持つものまで多岐に渡るアイテムを紹介。

ドイツビールの祭典
オクトーバーフェスト

本場ドイツの味と雰囲気を楽しもう! チケット予約はお早めに。

10.8 WED ~ 10.11 SAT

Newport World Resorts
Oktoberfest

[会場] Hilton Manila, Newport World Resorts, Pasay City, Metro Manila



10.9 THU ~ 10.11 SAT

German Club Manila
Oktoberfest 2025

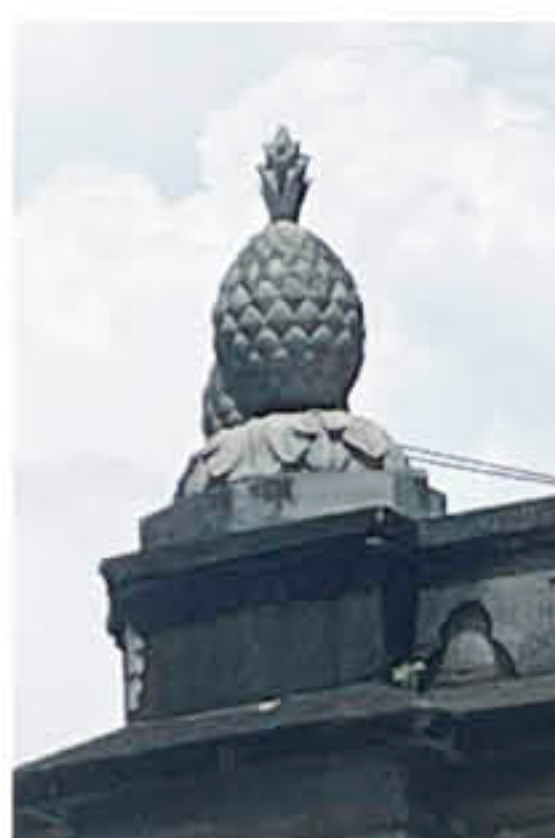
[会場] Solaire Resort, Aseana Ave., Tambo, Parañaque, Parañaque City, Metro Manila



Staff Diary



マニラに友人が来るたびに案内しているイントラムロス界隈。10回以上訪れているので、最近は新たな発見を求めて注意深く見て回るようになった。あるとき、マニラ大聖堂の屋根にパイナップルの像を発見。歴史ある荘厳な建築の中に、フィリピンらしいユーモア(?)があって面白い。実は他にも隠れパイナップルがあるそうなので、訪れる際はぜひ探してみしてほしい。(まつ)



(撮影：宇井日菜)

ローカルな文具屋さんには思いがけない出会いがある。少女漫画より大きな目を持つ魚介類イラストのシール。鳩がぼんやりと羽ばたくパッケージのろうそく。日本ではなかなかお目にかかれない鮮やかな色のマーカー。ドラゴンフルーツ型消しゴムが刺さった鉛筆。チェーン店ではない、ローカル度のやや高い文具屋がおすすめ。こなれず自由で、平成カルチャーとの親和性が高い。(ナンヨウカモデ)



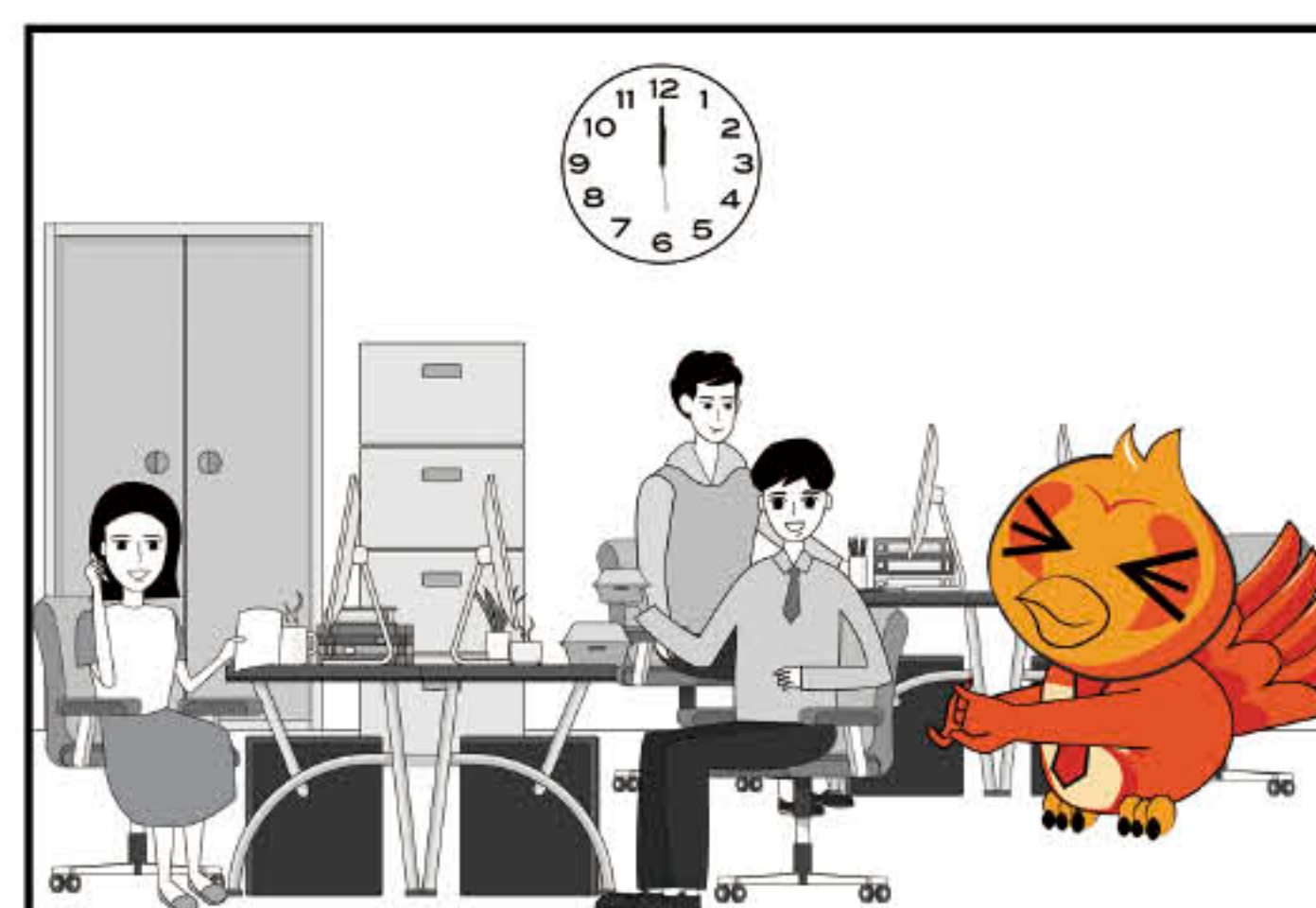
フィリピンに来て初めて、ローカル屋台のバーベキューに挑戦。鶏の足、豚の血の塊、腸の串など、日本ではあまり馴染みのないちょっとゲテモノ風な食材に戸惑いましたが、実際に食べてみると想像よりもずっと食べやすく、香ばしい味わいに驚きました。先入観を取っ払って挑戦すれば、案外何でも食べられるものだ実感した次第です。さて、次はいよいよバロット？(のん)

AIで飲食店の情報を収集していたとき、何気なく「その店に行ったことある？」と聞いてみた。すると「おもしろいこと聞くね。私はAIだから食べないし、出かけることもない。でも実際に行った人のレビューに基づいて、あなたの今の気分にピッタリの店を案内できるよ」と返ってきた。誠実でやさしいAIに恐れ入る。(T)



マニラな日々。

Illustration: Toni Rose Lagare



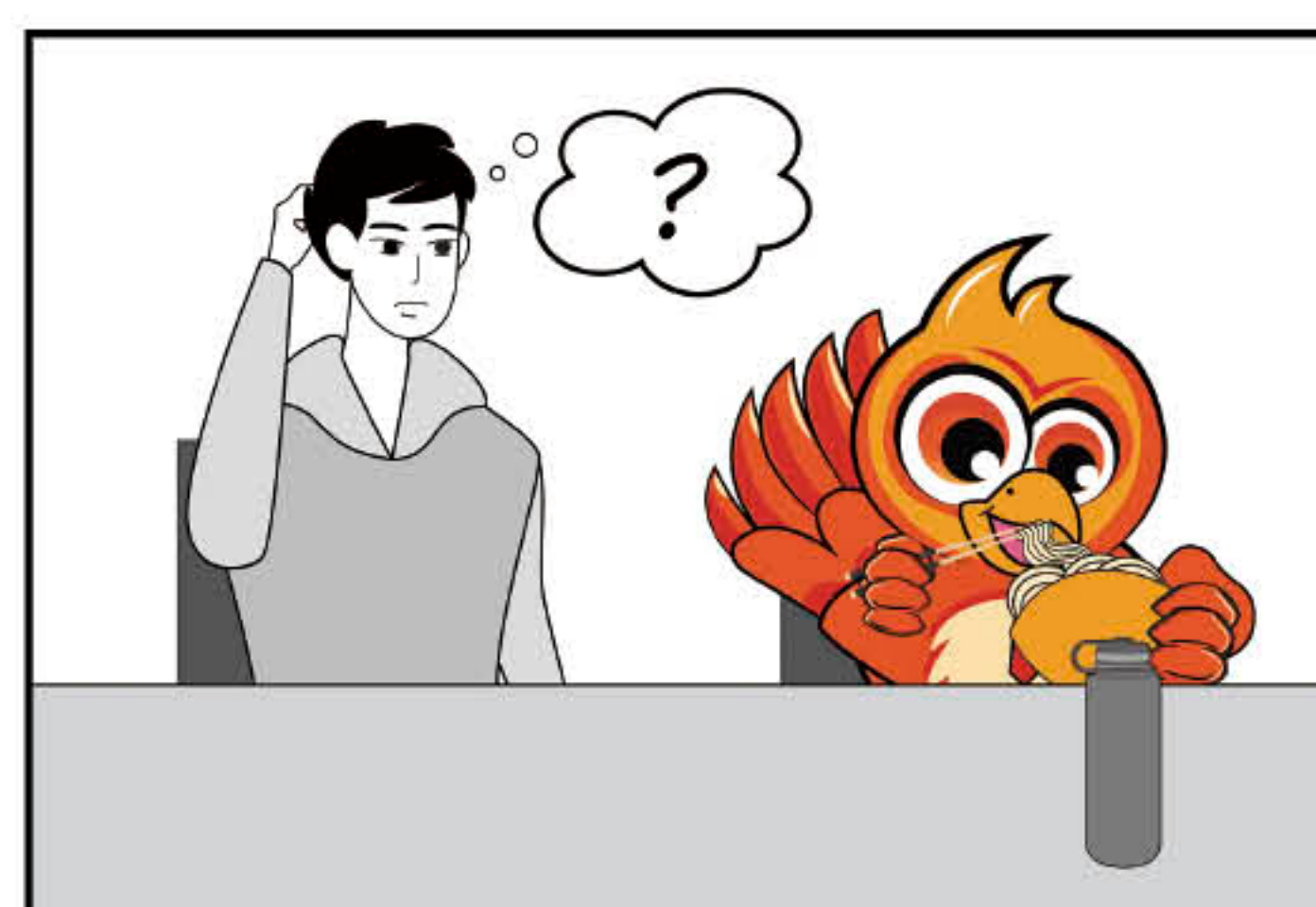
ランチタイムになると



フィリピン人の同僚が「レッツ・イート！」



うれしく思ってた席すが



ごちそうしてくれる意味ではないことに気付く。

Life

暮らし



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 Nichiyeu 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



‘TIS THE SEASON TO SPA TOGETHER

この季節、贅沢なひとときを送りませんか



BER MONTH PROMO 3 + 1

「BER」がつく月にご利用できる年末キャンペーン

Valid until: 9/1 ~ 12/31, 2025
ご利用期間:

SPAROMATHERAPY PACKAGE (60 MIN MASSAGE + BATH & SAUNA)
IS FREE FOR 1 WHEN AVAILING FOR 4 PAX

4名様でスパロマセラピーパッケージ（60分マッサージ＋入浴・サウナ）
をご利用いただくと、1名様分無料プレゼント！

- THE PROMO FOR 4 PERSONS MUST BE AVAILED AT THE SPA COUNTER AT THE SAME TIME
- GIFT CERTIFICATES WILL NOT BE CONSIDERED AS AN AVAILMENT
- こちらの4名様用のプロモーションは、同時にスパカウンターにてお申し込みいただく必要があります。
- ギフト券のご利用は本キャンペーンの対象外となります。



From Here, You Go Further

Where you start matters and **Blakes Tower**
is where everything aligns —

your goals, your space,
your next move.



FOR MORE INFORMATION:



Owner/Developer: Eton Properties Philippines, Inc
Address: Chino Roces Ave., cor. Yakal & Malugay Sts,
Brgy. San Antonio, Makati City
DHSUD License to Sell No. 0001172



Eton Properties Philippines, Inc.

www.eton.com.ph