

フィリピン政府観光省認定



navi Manila

無料
FREE

Vol. **121**
October
2025

[ナビマニラ] Navigating Philippine Lifestyle

音楽があるからこそ、マニラ。

NO MUSIC, NO LIFE IN MANILA

第2特集

もうすぐやってくる!
ハロウィーン



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

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



No. 1025 San Marcelino Street Ermita, Manila

ANTHONY ALIWALAS

BRANCH HEAD

☎ 0915 282 2254 / 0922 446 8695

✉ un2ny310@yahoo.com

FSD

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

SOUTHEAST ASIA'S BIGGEST WINE EVENT

The 22nd
Grand Wine Experience



Time Travel

Friday | November 14, 2025 | 5:00 PM

Marriott Grand Ballroom, Marriott Manila, Newport World Resorts

www.grandwineexperience.com



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)



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



1952年創業

Restaurante Español



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

風林火山 MNL
Fuu Rin Ka Zan

カウンター席もございませう。
おひとり様からでもお気軽にお越しください



女将が新鮮な食材を使って作る割烹料理店

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



Ground floor the Stratosphere Bldg San Agustin St Salcedo Village

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

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



newhatchintradingcorp



New Hatchin Productions

8 音楽があるからこそ、マニラ。

No Music, No Life in Manila

ROCKSTAR / RALPH'S WINES & SPIRITS /
I'M HOTEL - ANTIDOTE, OSTERIA M / HYBRIDBOX BAR/
PEREA MOTO DISTRICT / SHINJUKU GOLDEN GAI/
CATTERY / SPANKY'S BAR AND RESTO

naviManila

October 2025

Vol. 121

Front Cover Photo Courtesy of Cattery

CONTENTS

第2特集 SUBFEATURE

- 24 もうすぐやってくる！
知ればもっと楽しいハロウィーン
Halloween is Just Around the Corner

連載 REGULARS

- 5 あの店の人気メニュー EAT NAVI
はつはな亭「刺身盛り合わせ」
- 17 フィリピン・ワールド フィリピン語アレ・コレ
第104回 Pulutan プルータン
- 18 ドクターマジックのメディカル&ヘルス・トーク
Vol.13 日本とフィリピンの医療 未来に向けた可能性
- 20 #OOTD Meet-Up in Manila
マニラストリートファッションコレクション
- 22 インタビュー フィリピンと日本をつなぐ人
原将之さん (Chef / CEO Ikoka Japanese Yakitori Restaurant)
- 29 イベントガイド
- 30 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。

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10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。







IKOKA

焼鳥いこか
JAPANESE
YAKITORI RESTAURANT



The Signature of
True Japanese Grilling



VIKINGS GROUP



SCAN FOR
MORE INFO

Ground Level, Two Maridien Bldg, Bonifacio South Street, 26th Ave, BGC. | +63917 793 0888





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



Matsu Sashimi
P1,985

多彩な海の恵みを一皿に

刺身盛り合わせ

食材そのものが持つ味を楽しむ。この和食の真髄を最も的確に表す料理といえば、刺身でしょう。室町時代にまでさかのぼる歴史があり、見ての通り魚の切り身でありながら、武家社会において「切る」という言葉を使うのを避けるため、あえて「刺身」と呼んだという奥ゆかしさ。まさに、日本料理を代表するにふさわしい存在です。

「魚を生で食べるなんて信じられない」と、外国の人にまゆをひそめられたのは昔の話。今や海外の日本料理店でもすっかり定番メニューとなり、ここマニラでも日本料理店に欠かせないメニューとなっているのは、ご存知の通り。

小皿に載った刺身をひとりで酒の肴にいただくのもいいのですが、フィリピンらしくグループで食事を楽しむときに主役となるのは、やはり刺身の盛り合わせ。はつはな亭の「松刺身」は、その名の通り、同店の特上の刺身盛り合わせです。ホタテ、甘えび、マグロ、サーモン、ウニ、アジ、ハマチ、シマアジ、ラブラブ（ハタ）、ヒラメの10種類の刺身が美しく並んで出てきます。

刺身の盛り合わせがテーブル

に届いたら、その場がパツとが華やきます。まずは新鮮でみずみずしい刺身を目を見て楽しみましょう。マグロの深い赤色、サーモンのあざやかなオレンジ色、ヒラメの透き通るような白、アジの輝く銀、ホタテの乳白色、ウニの濃厚な黄色……美しく盛り付けられたその見た目は、まるで1枚の絵画であり、宝石箱のようです。

そして、いよいよ実食。やわらかくもプリッとした厚みと食感があり、かむととろけるように甘さがはじけるホタテに甘えび。まったりした脂のうまみが広がるマグロにサーモン、ハマチ。クリーミーで海の香りを運んでくるウニ。引き締まった身に上品で繊細かつ濃厚なうまさが同居するラブラブ、アジ、ヒラメ、シマアジ。このように見た目も食感も味わいも異なる刺身の個性を味わえるのが、刺身の盛り合わせの醍醐味。盛り付けの美しさ、食感の違い、味わいの奥行き——そのすべてを楽しめます。

はつはな亭の「松刺身」は特別な日を彩るのはもちろん、仲間と語らうひとときにも、贅沢な時間を運んでくれる一皿です。

The Sea's Finest Jewels

Matsu Sashimi Platter

To savor an ingredient for what it truly is—that is the essence of Japanese cuisine. Few dishes capture that philosophy more purely than sashimi.

With a history dating back to the 14th-15th century, sashimi carries with it a quiet elegance. In the age of the samurai era, the word *kiru* (to cut in Japanese) was avoided, and so the more graceful term *sashimi* (to pierce in Japanese) was chosen to name the dish. It is this blend of refinement and simplicity that makes sashimi one of the defining dishes of Japanese cuisine.

Enjoying sashimi in Manila is easy, whether as a small plate to pair with sake or as the star of a shared meal. However, the centerpiece for group dining is the sashimi platter. At Hatsu-hana-Tei, the "Matsu Sashimi", *matsu* literally means pine tree, meaning a premium or classic offering in Japan: ten kinds of seafood, Hotate (scallop), Ama Ebi (Red Shrimp), Maguro (Tuna), Sake (Salmon), Uni (Sea Urchin), Aji (Horse Mackerel), Hamachi (Yellow Tail), Shima Aji (White Trevally), Shiromi (Lapu-lapu / Grouper), and Hirame (Flounder).

The experience begins with the eye. Tuna in deep crimson, salmon in vivid orange, flounder in translucent white, horse mackerel glinting silver, the milky sheen of scallops, the golden richness of sea urchin—arranged together, it is like an art painting.

And then, the first bite. Scallops and sweet shrimp are plump and tender, releasing a natural sweetness as they melt on the tongue. Tuna, salmon, and yellowtail unfold with a rich, buttery depth. Sea urchin brings a creamy burst of ocean brine, while lapu-lapu, horse mackerel, flounder, and white trevally reveal a firmer texture, offering refined layers of flavor that balance delicacy with intensity.

This interplay of colors, textures, and tastes is the true joy of a sashimi platter: every piece is distinct, yet together they form a harmonious whole.

Perfect for celebrations, but just as fitting for a leisurely evening with friends, the "Matsu Sashimi" brings a touch of luxury to the table—and a taste of the sea in all its brilliance.



2F, Herald Suites, 2168 Don Chino Rocas Ave.,
Makati City, Metro Manila
Open hours: Weekdays Lunch 11:30 am- 2pm, Dinner 6pm-10:30pm
Weekends Lunch 11am- 2pm, Dinner 5:30pm-10pm
Tel: (02)7759-6388 / 0917-316-9250 / 0939-938-3718

Website



Facebook





いつでもどこでも「まにら新聞」を

いつもの紙面が
電子新聞に…

「まにら新聞電子版」(有料サービス)では毎朝午前3時に配信されるマニラ新聞の全紙面を、いつでもどこからでもタブレット端末やスマートフォン、パソコンで手軽に読むことができます。画面は紙面より小さいですが、閲覧ソフトを使って簡単に文字を拡大することもでき、興味ある記事はそのままPDF版や画像でのスクラップ保存も可能です。月間データベース会員(下に会員種別のリスト)になられますと当日を含む過去1ヶ月間の紙面をまとめて読みできたり、あらかじめデータを読み込んで(ダウンロードして)おきますと通信環境がないところでも閲覧ができたりと、デジタル版ならではの機能が充実しています。

学生・語学留学生および教職員の方に 割引でご提供いたします

学生・語学留学生および教職員の方を対象に、表示額の20%を割引した額にて提供いたします。(IDの提示が必要になります。)お申し込みは、Web購読お申し込み欄下の学生割引にチェック(☑)を入れて送信してください。

料金について

有料購読は月額 738pesos から

会員種別	料金 1年契約の場合	記事	PDF版
当日会員	738pesos/月	当日配信記事の閲覧	×
月間DB会員	1,260pesos/月	当日配信記事と過去1ヵ月分の全記事の閲覧	○
年間DB会員	4,450pesos/月	当日配信記事と過去1年分の全記事の閲覧	○
マスター会員	12,870pesos/月	当日配信記事と全データベース(1998年から)の全記事の閲覧	○
チケット会員	1,160円/10枚	全記事からお好きな記事10本	×

お支払い方法

お支払いはクレジットカードと銀行振込があります。

【クレジットカード】

月額会員は、クレジットカードを通じて料金が毎月自動で課金されます。チケットはその都度購入してください。VISA、MasterCard、JCBがご利用できます。

【銀行振込】

6ヵ月/1年分の前払いで、料金は日本、またはフィリピンでの指定口座にお振り込み頂きます。

※ペソ建ては銀行振込の場合の料金となります。カード利用時の引き落としは円建てで行われます。※マスター会員のPDF版閲覧については、現在から過去5年前までが対象となります。※チケット購読の有効期限は購入日から6ヵ月間です。期限を過ぎると未使用チケットは無効となります。

お申し込みの詳細は「ウェブ購読」まで <https://www.manila-shimbun.com>



健康になる



習う

／ フィリピン在住日本人の方々へ ／

日本語完全対応！



年中無休の
オンライン診療なら
ことびあクリニック



予約優先制

ご予約のない方の受診も可能ですが、患者様に短い待ち時間でストレスなく診察をお受けいただけるよう、当院ではご予約の患者様を優先して対応しております。ご来院前に LINE からご予約ください。

UNIT 1803 MEDICAL PLAZA MAKATI, Amorsolo St. corner Dela Rosa St., Legaspi Village, Makati city

マカティに新規開院！

日本語で診療

**薬デリバリー
即日配達**

**ホームLabo
サービス**

(ご自宅または会社
に検査チームを派遣して
血液検査&インフル・
コロナ検査)



SHINANO INTERNATIONAL
LANGUAGE CENTRE INC.

**オンライン・対面
での語学レッスン** ほか

**無料体験
実施中！**

オンラインクラス

対面授業

出張授業・社内研修



英語

日常会話
企業英語研修
英検、TOEIC、TOEFL、
IELTS の復習コースの
準備
ビジネス英会話

日本語

コミュニケーション能力
とライティングスキルを
向上させる
日本語研修と JLTP 対策
日常会話
日本文化コース

タガログ語

日常会話を楽しむ
認定レベルテスト受験

登録料無料！



詳細はお気軽に
メッセージで

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



0917-1458357 - Beth
0917-3732243 - Nakahara



@shinanointernational



shinanolanguage@gmail.com



サマークルーズダイビング SANLUIS BATANGAS

☎ 0969-241-7880 (TAKAGAKI)

✉ maki3677@gmail.com

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





音楽が あるからこそ、 マニラ。

フィリピン音楽シーンの基礎知識

On the
Philippine Music Scene

今は P-ポップ最盛期

1970年代から今に至るまでフィリピンの音楽シーンの中心であり続ける OPM(Original Pilipino Music)。バラード、ロック、R&B などのさまざまなジャンルを網羅し、タガログ語または英語の歌詞には恋愛、家族、移住などをテーマにフィリピン人の心情が込められています。

そんな OPM の中で、新しいジャンルと言えるのが P ポップ。K ポップや J ポップの影響を受けて誕生したアイドル・グループによる音楽ジャンルで、エネルギッシュで洗練された振り付け、シンクロしたダンスが特徴。主にタガログ語と英語をミックスしたタグリッシュで歌われます。

The Rise of P-pop

Since the 1970s, OPM has been at the heart of the Philippines's music scene. It covers many styles—ballads, rock, R&B, and more—and its lyrics, often in Tagalog or English, reflect everyday Filipino life. Common themes include love, family, and even migration.

Under the OPM umbrella, a newer and fast-growing genre is P-pop. Inspired by K-pop and J-pop, P-pop is led by idol groups known for their high-energy performances, polished choreography, and synchronized dancing. Most songs are sung in Taglish, a mix of Tagalog and English.

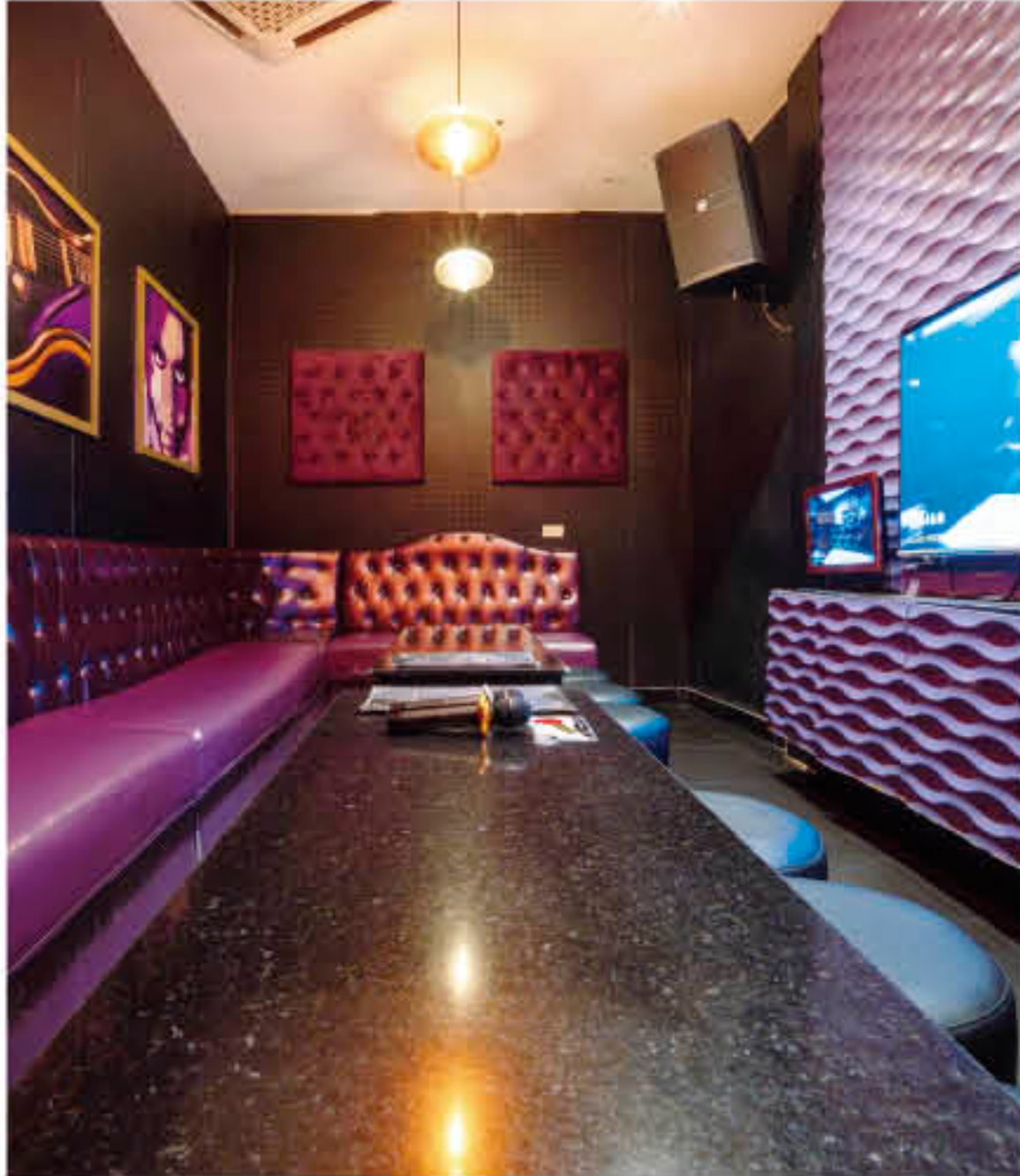
生活に欠かせないものを「衣・食・住」と言いますが、フィリピンでは「衣・食・住・音」と呼びたくなるほど、音楽が暮らしの一部であり、大切な要素となっています。マニラの街を歩けば、どこからともなく聞こえてくる音楽。教会から響く聖歌、ショッピングモールのオリジナルソング、バイクから流れる大音量の曲、カラオケで披露される驚くほど上手な歌声。音楽がなければ、マニラとは言えません。聴くもよし、歌うもよし——そんなマニラで音楽を楽しめる、とっておきのスポットを紹介します。

In Manila, music isn't just background noise—it's a part of everyday life. Walk through the city and you'll hear hymns from churches, jingles playing in shopping malls, and karaoke singers showing off their voices with amazing energy. Without music, Manila wouldn't be the same. Whether you love listening or singing along, here are some of the best places to enjoy the city's vibrant musical spirit.

No Life in Manila



ROCKSTAR



ロックスター

白熱のライブを体感せよ！ 次世代カラオケ空間

フィリピンのカラオケ文化を新たな次元へと高める——。そんな思いから誕生した「ロックスター」。マカティのグロリエッタ、タギッグ市BGCのSM Aura、サンフアン市のグリーンヒルズに展開し、近くモール・オブ・アジアに新店「ロックスター・ベイサイド」も登場予定です。

各店舗には著名アーティストにインスパイアされた個室が用意され、最新鋭の音響システム、LEDスクリーン、ムード照明を完備。歌う人も聴く人も、まるでライブ会場にいるかのような没入感を体験できます。曲目は英語やフィリピン語に加え、日本語や韓国語の人気曲まで数千曲を網羅し、常にアップデートされているのも大きな魅力です。

さらに、多彩な料理や大人数で楽しめるパーティープラッター、自慢のカクテルが揃い、誕生日や家族の集まり、会社でのチームビルディングなどさまざまなシーンに合わせたカスタマイズプランも充実。スタイリッシュな雰囲気の中で歌い、食べ、祝う——まさに次世代のカラオケ空間、それがロックスターなのです。

Photos Courtesy of Rockstar

Elevating the Karaoke Experience with Style

Karaoke is deeply woven into Filipino culture, and Rockstar KTV has transformed it into a full-scale entertainment experience. With branches in Greenhills, Glorietta, and SM Aura, and the soon-to-open Rockstar Bayside Mall of Asia, Rockstar is redefining how Filipinos celebrate, sing, and socialize. Each Rockstar branch offers private rooms inspired by popular artists and themes and designed to suit different group sizes and occasions — from intimate lounges to VIP party suites. All rooms are equipped with cutting-edge sound systems, LED screens, and mood lighting, ensuring concert-quality experience every time you sing. The song library is constantly updated, featuring thousands of English, Filipino, Japanese, and Korean hits to cater to diverse tastes. Beyond music, Rockstar delivers a complete dining and entertainment package. Guests can enjoy a menu of comfort food favorites, party platters ideal for sharing, and signature cocktails crafted to keep the celebration going all night. Rockstar also specializes in customizable event packages, perfect for birthdays, proposals, company parties, team buildings, reunions, and casual barkada nights. The staff provides assistance with event planning to make every occasion extra special. With its commitment to creating memorable moments, Rockstar continues to be the go-to destination for anyone who wants to sing their heart out.



Makati Branch
4/F Top Of Glo, Glorietta 4, Makati City, Metro Manila
San Juan Branch
3rd Level, GH Mall, San Juan City, Metro Manila
Taguig Branch Unit 501-504, 5th Level, Skypark Garden Area, SM Aura, BGC, Taguig City, Metro Manila
Pasay Branch SM Mall of Asia, Seaside Blvd., Pasay City, Metro Manila
Ⓞ Sundays to Thursdays: 3pm – 1am / Fridays and Saturdays: 3am – 4am

Rockstar

RALPH'S WINES & SPIRITS

ラルフズ ワイン &スピリッツ

Ralph's Wines & Spirits

Sip, Sound, Savor: More Than Just a Wine Shop

More than just a wine shop, Ralph's Wines & Spirits on Pasay Road offers guests a refined space to unwind, sip, and enjoy the art of wine in a relaxed bar setting. Known for its impressive selection of international labels, Ralph's brings together the best of both worlds: a retail destination for fine wines and spirits, and a cozy wine bar for those who want to linger and enjoy. The bar exudes a sophisticated yet laid-back charm, enhanced by a curated playlist of jazz, light acoustic, and mellow lounge music—the perfect soundtrack for conversation over a glass of wine. Whether you're winding down after work, meeting friends, or enjoying a quiet night out, the atmosphere strikes the right balance of elegance and comfort.

On the menu, guests can explore wines from France, Italy, Spain, the U.S., Chile, Argentina, and beyond. There's something for every preference—from robust reds and crisp whites to sparkling wines and champagnes. Pair these with light bar bites and let the evening flow at your own pace.

What makes Ralph's stand out is its dual identity: a trusted destination for buying premium bottles to take home, and a welcoming spot to discover and enjoy them by the glass. With friendly, knowledgeable staff ready to guide you, Ralph's Pasay Road makes wine approachable, enjoyable, and always memorable.

Ralph's Wines & Spirits – where fine wines meet good music and great company.

ワインと音楽に酔う夜 自分らしく楽しむ1杯

マカティのパサイ通り（アルナイズ通り）にある「ラルフズ・ワイン&スピリッツ」はワインショップとして知られていますが、ワインバーとしても人気を集めています。洗練された上質なバーでありながら、肩肘張らない心地よさがあり、仕事帰りに1杯、友人との集まり、1人で静かな夜のひとときなど、さまざまなシーンに活躍します。

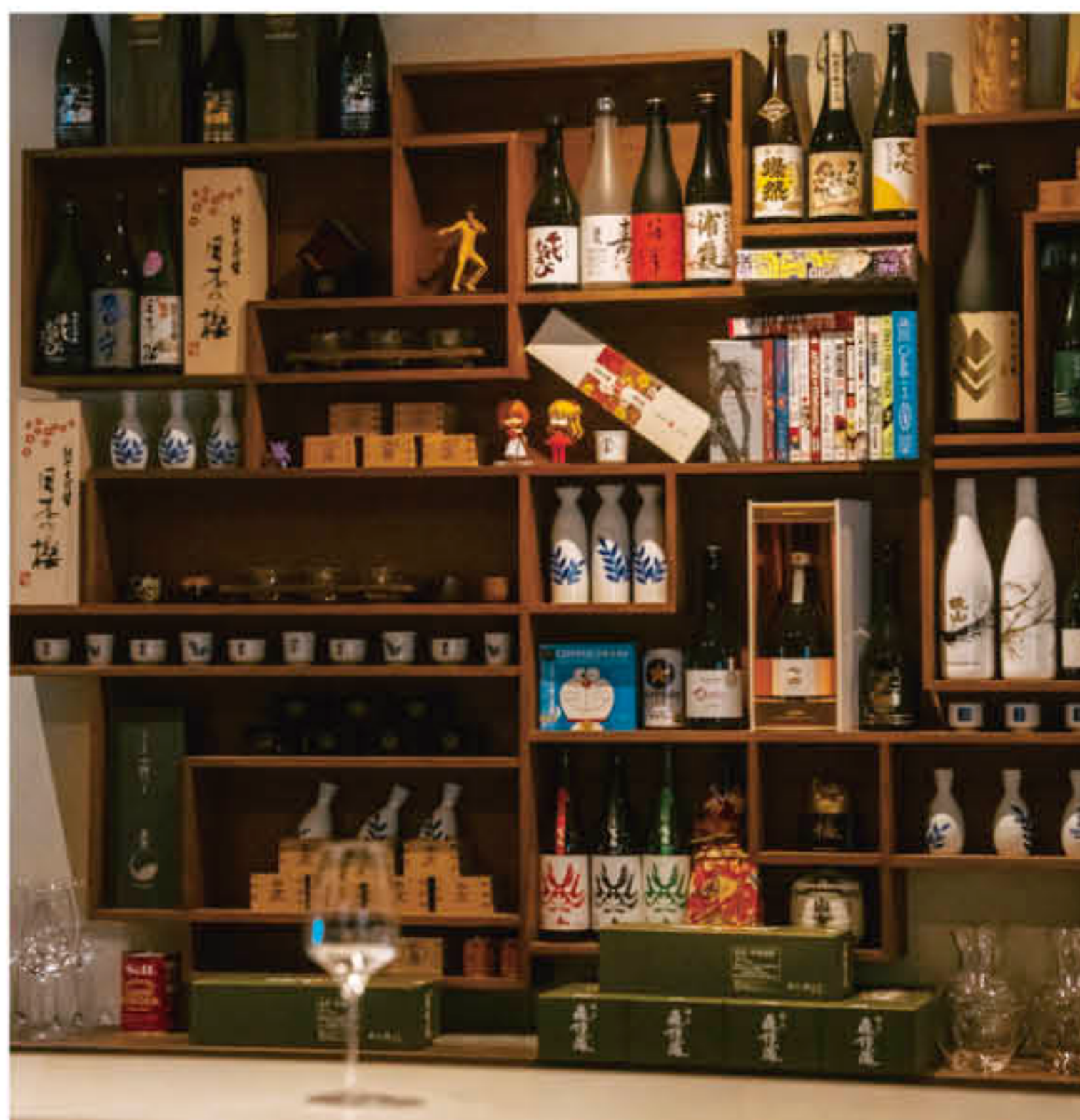
店内に流れるのは、ジャズ、ライトアコースティック、メロウなラウンジ・ミュージック。選び抜かれたサウンドトラックを聴きながらグラスを傾ければ、会話が弾みます。

フランス、イタリア、スペイン、アメリカ、チリ、アルゼンチンなど世界各国の豊富な産地、銘柄、赤、白、スパークリングワイン、シャンパンなど幅広い種類の中から好みの1杯を選んで、テーブルには食欲をそそるバルフード。あくまで自分のペースで、自分の時間を楽しめるのがラルフズ・ワインバーです。気に入ったワインがあれば購入して、自宅で味わうのもOK。ワイン選びに迷ったら、知識豊富なスタッフが丁寧にサポートしてくれるので、初心者の方から愛好家の方まで安心です。

Photos Courtesy of Ralph's Arnaiz



Ralph's Arnaiz
G/F Pamana Bldg.,
Arnaiz Ave., San
Lorenzo, Makati City,
Metro Manila
9am – 2am





I'M HOTEL ANTIDOTE BAR & OSTERIA M

幻想的な雰囲気と夜景に包まれ 音楽と料理のマリアージュ

マカティのエネルギッシュなナイトライフスポット、ブルゴス。その中でも常に注目を集めているのがアイムホテルの「アンティドート・バー」と「オステリア M」です。

最上階のアンティドート・バーは、フィリピン初のクラゲをテーマにしたルーフトップバー。クラゲがゆっくり漂い、幻想的に光る水槽と360度を見渡す夜景に包まれていると、心がほぐれるようにリラックスできます。平日はアコースティックBGM、週末はDJによるハウスビートを楽しめます。カクテルやタパスメニューに舌鼓を打ちながら、音楽と味覚の共演を堪能してください。

オステリア M は、穏やかで落ち着いたムードを醸し出すBGMに、週末にはサックスやギターの生演奏を聴きながら食事を楽しめるスポットです。フィリピンとイタリアの食文化が出会い、自家製ピザや手打ちパスタ、さらに地元食材を活かした創作料理をそろえています。

音楽、料理、雰囲気が絶妙に融合する2つの空間。マニラを訪れる家族や友人に紹介したくなるスポットです。

Photos Courtesy of I'M Hotel

Where Music Meets Manila's Culinary Scene

Manila's nightlife and dining landscape is hitting all the right notes with two standout destinations that perfectly blend music, flavors, and atmosphere: Antidote Bar and Osteria M. Perched atop I'M Hotel, Antidote Bar is the Philippines' first jellyfish rooftop bar — a one-of-a-kind venue where illuminated tanks and sweeping 360-degree skyline views set the stage for unforgettable evenings. Music is the heartbeat here: intimate acoustic sets from Monday to Thursday ease guests into the week, while DJs turn up the tempo with house beats and party vibes from Friday through Sunday. Pair the tunes with Filipino-inspired cocktails and elevated bar bites, and every night feels like a celebration of local culture, sound, and flavor. Just a few floors below, Osteria M redefines the dining experience by marrying Filipino and Italian culinary traditions with a lively musical backdrop. Daily chill music creates a relaxed ambiance, while weekends come alive with live saxophone and guitar performances — perfect companions to artisanal pizzas, handmade pastas, and the signature Steak & Sip pairing (Angus beef and fine wine). With its commitment to local sourcing and playful yet refined creations, Osteria M offers a dining journey that's as memorable as its melodies. Blending music, cuisine, and atmosphere in perfect harmony, these two venues are must-visit destinations you'll be especially eager to share with family and friends visiting Manila from overseas.



I'M HOTEL
7862 Makati Ave. cor.
Kalayaan Ave., Makati
City, Metro Manila



Antidote Bar
☉Sunday to Thursday:
5pm–5am / Friday &
Saturday: 6pm–5am



Osteria M
☉Daily 12pm - 10pm

HYBRIDBOX BAR

ハイブリッドボックス・バー



The Gallery, Amorsolo
St., Makati City, Metro
Manila
◎7pm-5am

普段も特別な日も使いたい 洗練された体験型バー

目まぐるしく変化と進化を続けるマニラのナイトライフ・シーンにあって、地元客を中心に絶大な支持を得ているのがマカティの「ハイブリッドボックス・バー」。一步店内に入れば、洗練されたデザインと心地よさを両立したインテリアに、まず「おおッ」と驚かされます。

落ち着いた空間に流れる音楽は大人の雰囲気醸し出すジャズやバラード、クロスオーバーが中心。最新のサウンドシステムと照明、ライブセットが夜を一層ドラマティックに演出します。

ドリンクは定番から個性的なシグネチャーカクテル、さらに上質なスピリッツにビールまで幅広く揃い、フードも夜食にぴったりの多彩なメニューがお待ちかね。

1日の終わりにしみじみ1杯を味わうのもよし、週末に仲間とパーティーやカラオケで盛り上がるのもよし。単なるバーではなく、まさにハイブリッドな「体験」を提供する場として、使い勝手の良さがハイブリッドボックス・バーの大きな魅力。スタイリッシュでエネルギッシュなひとときを約束してくれます。



Hybrid of Experiences: Style and Versatility

In the ever-changing rhythm of Manila's nightlife, one destination continues to win the hearts of locals and visitors alike — Hybridbox Bar in Makati. Step inside and you're immediately struck by an atmosphere that feels both sleek and welcoming, where modern design meets laid-back comfort.

Music lies at the heart of the Hybridbox experience. Jazz, ballads, and crossover melodies flow through the space, setting a refined yet inviting mood. As the night deepens, the energy rises with cutting-edge sound, lighting and occasional live sets that transform a casual evening into a memorable celebration.

The bar's drink menu is wide-ranging. Guests can indulge in timeless classics, explore creative signature cocktails, or savor premium spirits and refreshing beers. The food selection is equally thoughtful, with options ranging from shareable bites perfect for groups to satisfying plates for those late-night cravings.

What truly makes Hybridbox stand out is its flexibility. It's the kind of place where you can quietly enjoy a nightcap at the end of a long day, or gather friends for an upbeat weekend party with karaoke. More than a bar, Hybridbox is a destination that promises connection, style, and energy.



Photos Courtesy of Hybridbox Bar



PEREA MOTO DISTRICT

ペレ
ア・モ
ト・デ
ィス
トリ
クト

ライダー仲間が集う場所 出会いを奏で、つなぐ BGM

店名からわかるように、「ペレア・モト・ディストリクト」はオートバイの愛好家が集うスポット。飲食を楽しむことができ、オートバイ用品も売られています。しかし、コンセプトは「バーでも、カフェでも、ショップでもない」。仲間が自然に集まる場所であり、見ず知らずの人たちが親しくなり、友人となる場所。その存在意義は「アイデア」にあり、提供するの「つながり」であると掲げています。

音楽に関していえば、ライブバンドや DJ は敢えておいていません。バラード、ジャズ、クロスオーバーなどの BGM が流れるだけ。会話や出会いが生まれやすい環境と、リラックスして落ち着ける雰囲気を何よりも大事にしているのです。

ペレア・モト・ディストリクトがオートバイ関連のイベントを開催し、伝えるのは、「オートバイとは趣味ではなく、生き方そのもの」ということ。そして、オートバイを愛する人にとっての最高の音楽、それは愛車が奏でるエンジンの音であり排気音にほかなりません。



Riders Gather, Music Brings Them Together

From the name alone, Perea Moto District signals what it's all about: a hub for motorcycle enthusiasts in Makati. The concept is bold: "Not a bar. Not a café. Not a store." Instead, it is a space where good company forms naturally, where strangers strike up conversations that turn into friendships. At its heart, what Perea Moto offers is not just drinks or merchandise, but connection.

You won't find live bands or DJs here. Instead, soft ballads, jazz, and crossover tunes float through the air. It sets the tone for easy conversation, a relaxed atmosphere, and the chance for genuine encounters.

Perea Moto District is deeply rooted in motorcycle culture. By hosting various events, they communicate a philosophy: motorcycles are not simply a hobby, but a way of life.

For riders, the most powerful music is not found on a playlist. It's the sound of an engine firing up, the rhythm of the exhaust, the harmony between machine and rider.

Photos Courtesy of Perea Moto District

Perea Moto District



Unit 12A, G/F Tropical Palms Condominium,
103 Dela Rosa St. Cor.
Perea St., Legazpi Village,
Makati City, Metro Manila
Monday to Saturday:
10am – 12mn
Sunday: 8am – 5pm



新宿ゴールデン街

SHINJUKU GOLDEN GAI

気分で選べる4つの空間 東京のナイトライフをマカティで

東京都新宿区歌舞伎町1丁目1番地、サッカー場1面にも満たない区画におよそ300軒の飲食店が密集する新宿ゴールデン街。独特の熱気と文化で知られるゴールデン街が、今年6月マカティのリトル東京のマカティ・セントラル・スクエアに登場しました。本家・新宿ゴールデン街から正式に名前の使用を認められているそうです。

マカティ版ゴールデン街には、4つの異なるコンセプトの空間が用意されています。ダーツを楽しめるラウンジスタイルの「VIP 1」、洗練されたバー「VIP 2」、食事とカラオケを組み合わせたレストラン「VIP 3」、そして歌に集中したい人向けの「VIP 4」。その日の気分に合わせて過ごし方を選ぶのが魅力。カラオケで自慢の歌を披露してください。女性スタッフが盛り上げてくれます。

カラオケで歌い、バーで1杯、あるいは仲間と食事——。東京カルチャーの象徴ともいえるゴールデン街の名を冠したこの空間は、マカティにしながら日本のナイトシーンを体感できるスポットです。



Tokyo's Iconic Nightlife Scene, Now in Makati

In Kabukichō, Shinjuku, Tokyo, lies Golden Gai—a maze of narrow alleys where nearly 300 tiny bars and eateries are packed into an area smaller than a soccer field. Famous for its distinctive energy and culture, Shinjuku Golden Gai made its overseas debut this June inside Makati Central Square in Little Tokyo.

Makati's Golden Gai offers four different themed spaces. “VIP 1” is a lounge with darts, “VIP 2” is a sleek, modern bar, “VIP 3” combines karaoke with dining, and “VIP 4” is dedicated to those who want to focus entirely on singing. The appeal lies in being able to choose how to spend your night depending on your mood. Show off your singing skills on the karaoke stage—cheerful staff are there to keep the energy high.

Whether it's singing your heart out, enjoying a drink at the bar, or gathering with friends over a meal, this new venue brings the spirit of Tokyo's legendary Golden Gai to Makati, offering a taste of Japan's nightlife culture right in Manila.

Photos Courtesy of Shinjuku Golden Gai



Makati Central Square,
Fernando St., Makati
City, Metro Manila
◎8pm – 4am

ライブ × カクテル × カラオケ 今夜はあなたもステージへ!

マカティ市リトル東京エリアのマカティ・セントラル・スクエア (マカティ・シネマ・スクエア) にひっそりとたたずむ「キャタリー」は、音楽好きのための隠れ家バー。

ソウルフルなジャズやビートルズ風ポップロック、陽気なスカやファンク、心にしみるシンガーの歌声とピアノアレンジなど、多彩なジャンルのアーティストが登場し、上質なライブを間近で楽しめます。さらに夜を盛り上げるのは、受賞歴を持つバーテンダーが腕を振るうカクテル。メニューには「ハーベスト・ムーン」(ニール・ヤング) や「ラズベリー・ベレー」(プリンス)、「エレクトリック・フィール」(MGMT)、「ノーザン・スカイ」(ニック・ドレイク) といった楽曲名が冠され、音楽とのシンクロを味わえるのも醍醐味です。

人気イベント「ロケオケ・ナイト」では、生演奏をバックにマイクを握り、ステージに立つ体験もできます。イベントや最新情報はインスタグラム (@cattery.ph) をチェック。音楽と酒が織りなす特別な時間を楽しめる、知る人ぞ知るバーです。

CATTERY



Elevating the Karaoke Experience with Style

Tucked away in the eclectic maze of Makati Cinema Square is Cattery, a new bar that's already making waves among Manila's night owls. It's afresh concept from the same team behind Fat Cat—a hidden gem in Makati Cinema Square which was awarded Bar of the Year by Tatler Philippines.

The place features live musical acts across a range of genres—from Kate Torralba's beautiful vocals and lush piano arrangements and The Bloomfields' Beatles-inspired pop-rock songs to lively ska and funk by High Targets and Skarlet's soulful jazz.

On the menu are delicious signature cocktails by award-winning bartender Ron Cruz. Drinks are named after songs like Harvest Moon, Raspberry Beret, Electric Feel, and Northern Sky. At Cattery, the spotlight isn't just for the pros. On Rockeoke nights, guests can grab the mic and with live musicians backing them.

There are other forms of entertainment too—like trivia nights, and soon, improv and comedy shows. You can see the schedule posted on the bar's Instagram account: @cattery.ph.

Photos Courtesy of Cattery

GF 440D, Makati Central Square (beside KFC), Chino Roces Ave., Makati City, Metro Manila
🕒 Tuesday–Sunday 6pm–1am
Closed on Monday



Cattery





SPANKY'S BAR AND RESTO



音楽イベント目白押し ライブ演奏たっぷりのバー

地域密着、地元住民が集まるスポットに行ってみたいと思いませんか？ そんなところで楽しむことができたなら、あなたもマニラ上級者と言えるかも？ 首都圏パラニャーケ市の歴史ある住宅街ベターリビング・サブディビジョンにある「スパンキーズ・バー・アンド・レスト」は、地元コミュニティの人たちに親しまれているスポットであり、ローカルスポットデビューをするにはピッタリ。

夜は常に賑やかで、アコースティック、レコードを楽しむ「ビニールナイト」などさまざまなイベントを開催。ゲストバンドやDJも登場し、ニューウェーブやポップロックからジャズやバラードまで幅広いジャンルをカバー。ライブ演奏は午後9時30分から深夜2時までたっぷり堪能できます。音楽を通じて、地元の人々と語り、笑い、ブルータン（おつまみ）と一緒に酒を飲み交わしましょう。

スパンキーズには屋内外のスペースがあり、誕生日や記念日、同窓会などの集まりにも最適。午後7時から9時までのハッピーアワーをお見逃しなく。

Great Company and Exciting Events Await You

If you're looking for a place to unwind after a long day, enjoy delicious food, and immerse yourself in live entertainment, Spanky's Bar and Resto is the place to be. Conveniently located in Better Living Subdivision, Parañaque City, it has become a favorite hangout for residents and nearby businesses. At Spanky's, the nights are always alive. Guests can sing along, jam, and enjoy events like Open Mic Night, Comedy Night, Acoustic Night, and Vinyl Night. The lineup is made even livelier with guest bands and DJs, featuring music that ranges from new wave and pop-rock to jazz, ballads, and acoustic hits. The venue offers both indoor and outdoor spaces, perfect for birthdays, anniversaries, or casual gatherings. Happy Hour runs from 7pm to 9pm, with live performances continuing from 9:30 pm until 2am. The menu features a tempting mix of comfort food and bar favorites—there's something for everyone. From light bites to hearty meals, pair your dish with cocktails, premium spirits, or an ice-cold beer for the complete experience. What makes Spanky's truly stand out is not just the food and music, but the warm, friendly staff who make every guest feel right at home.



2/F, 104 Doña Soledad Ave., Better Living Subd., Parañaque City, Metro Manila
 6pm - 3am
 Closed on Tuesday

Photos Courtesy of Spanky's Bar and Resto

スパンキーズ・バー・アンド・レスト

Spanky's Bar and Resto

みなさん、こんにちは。Kumusta kayo? 前回はシニガンやアドボなど、フィリピンの家庭で親しまれているおかずについて書きました。フィリピンでは長粒米のごはんにスープをかけながら食べることが多いので、シニガンやティノーラなどの汁物や、アドボなどの煮込み料理がフィリピン料理の代表的存在です。しかし、おかずにもなるけれど酒の肴(さかな)、おつまみとしても楽しめる料理もいろいろあります。

日本でも「おつまみ」と言うように、お酒を飲む人は飲みながらつまんでパクツと食べることができる物を好むためか、フィリピン語で「おつまみ」は pulutan (プルータン) と言います。Pulutan とは「つまんで拾う」という意味の pulot に接辞 -an が付いたものです。たとえば手でつまんで食べなくとも、細かく切っており、フォーク1本で気軽に食べられるものが好まれる傾向があります。

シング (sisig)

フィリピンで「酒の肴」として人気のある料理の1つにシングがあります。シングはパンパンガ地方の料理で、古くは1732年の『スペイン語・パンパンガ語、パンパンガ語・スペイン語辞書』に記録されているそうです。

本来シングは若いパパイヤの実やグアバの実などを塩、コショウ、ニンニク、酢であえたサラダのことで、sisig を活用した manisig という言葉は「グリーンマンゴーを酢につけて食べる」という意味なのだそう。また、豚肉



Sisig

や魚などをスパイスや酢であえた物のことも指すそうです。そう聞くと、元々シングと呼ばれていたものは、次に

解説するキニラウに近いんじゃないかと思った方もいるのではないのでしょうか。実は、今シングと呼ばれているのは、1970年代にパンパンガ州アンヘレス市のルシア・クナナンという女性が考案した料理です。当時クラークにあった米軍基地から廃棄された豚の頭を茹でて食べられる部分を刻んで焼き、最後に玉ねぎやスパイスを加えて鉄のステーキ皿で出したのが始まりだそうです。

キニラウ (kinilaw)

キニラウもシング同様、人気のあるおつまみです。キニラウは生の魚を酢や柑橘類、酸味のある果物でしめ



Kinilaw

て、玉ねぎやショウガ、青唐辛子などでマリネしたもの。キラウィン (kilawin) とも呼ばれます。

語根は kilaw (キラウ) で、hilaw (生) と同じ語源から来たと考えられます。これを前回も出てきた接辞 -in で活用すると「ある特定の調理法で調理したもの」という意味になるので、kinilaw または kilawin は「生で食べる料理」という意味になるわけです。こちらでもシング同様、歴史は古く、1613年の『タガログ語辞典』にも cquinicqinilao (キニキラオ)、cquilao (キラオ) として掲載され、「ビサヤ語の『生で食べる』という動詞」と説明されているそうです。

キニラウは、同じくスペイン領だった南米ペルーの魚介のマリネ「セビーチェ」とよく似ているので、スペインがペルーから持ち込んだのではないかとされることもあります。しかし、スペイン人がフィリピンに渡来する以前の10～13世紀のものとされるミンダナオ

島プトゥアンの遺跡から、魚の骨とタボンタボンの実(和名マキタノキ)と一緒に発見されていることから、そのころから同様の調理法が存在していて、セビーチェとは別に発展してきたのだらうということが推察できます。

ルソン島のタガログ語圏では炭火で焼いた焼肉を ihaw と呼び、接辞 -in を付けて inihaw (イニハウ) (=炭火で焼いたもの) と呼びますが、同じ物をビサヤ地方では sugba (スグバ) または sinugba (シヌグバ) と呼びます。このシヌグバ、特に豚肉を焼いたものを魚のキニラウに入れて一緒にマリネしたものは sinuglaw (シヌグラウ) と呼ばれます。sinugba の sinug と kinilaw の law を合わせた造語です。シヌグラウがいつから食べられるようになったのか、記録は残っていないようですが、筆者の記憶では1990年代後半ぐらいからレストランなどで一般的に提供されるようになってきたように思います。

このように料理も少しずつ変化し、組み合わせり、それとともに新たな言葉も生まれてくるのも興味深いところですね。



Sinugbang Baboy
(Wikimedia Commons Public Domain Obsidian Soul)

文：デセンブラーナ悦子

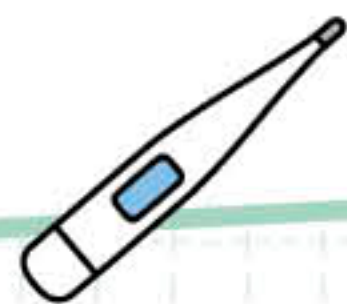


日英・タガログ語通訳
大阪外大(現大阪大外国語学部)フィリピン語科卒。最近の楽しみは出張をより快適にするアイテムを集めること。

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



日本の2030問題とは？

日本はあと5年で、65歳以上の人口の割合が30%を超え、少子高齢化の加速、医療人材不足、財政難、医療機関老朽化、地域格差、独居老人、がん患者や認知症増加、医療介護労働の人材不足といった社会問題が懸念されています。この現実を受け、厚労省は①働き方改革によるシニア人材確保②AIやロボットの活用③地域間の連携強化④オンライン診療⑤再生医療⑥攻めの予防医学といった方針を打ち出しています。特に2030年には約3万人の医師不足、約70万人の介護不足で、2人で1人の高齢者を支えることになります。さらに財政難で自己負担増、無医村地区約500カ所で約10万人に影響、約1600カ所の老朽化病院費用が5兆円と、暗黒医療時代が目前に迫っているのです。

1973年のすごい映画

そこで思い出すのが、私が医学生のとときに見たチャールトン・ヘストン主演の映画「ソイレント・グリーン (Soylent Green)」。環境破壊と資源枯渇、人口爆発と都市の崩壊、食料危機と代替食品、少子高齢化と安楽死、人材

不足とロボット介護、老朽化施設などまさに2030問題そのものの時代設定の物語です。

主人公の刑事が殺人犯を追って、政府管理のソイレント・グリーン工場の介護施設に侵入します。そこでは車椅子の老人に美しい女性看護師が、ボタンのスイッチで「あなたが1番楽しかった思い出は？好きな食べ物は？音楽は？好きな人は？」と聞いて入力すると、360度パノラマの映像に囲まれる中、海で戯れる若かりし頃の老人の思い出の映像と、好きだった曲を涙を流して聴きながら、老人は安楽死へと導かれます。はたして代替食材「ソイレント・グリーン」とは……？ぜひこの映画を見てください。原作は、米国のSF作家ハリイ・ハリスンの1966年の小説「人間がいっ



「人間がいっぱい」の原作者ハリイ・ハリスン (Wikimedia Commons CC BY-SA 3.0 Dmitry Rozhkov)

ぱい(原題: Make Room! Make Room!)」です。

フィリピンの2030は？

フィリピンも下記のような事態が起こり得る2030問題を抱えています。

- ①人口爆発と都市の過密化：人口1億3000万人となって日本を抜き、マニラ首都圏は住宅不足と交通渋滞、学校や病院は「2交代制」へ。
- ②高齢化の進行と医療体制の未整備：65歳以上が1400万人、高齢化率10%。医療保険制度が未整備、貧困層は自己負担で慢性疾患(高血圧や糖尿病)急増、予防医学や健康診断の整備が不十分。
- ③医療人材の海外流出と地域格差：医師や看護師の70%が海外へ出稼ぎへ、国内には30%。地方のバランガイは慢性的医療人材不足、特に看護師は25万人が不足。
- ④医療施設の老朽化とインフラ不足：7000を超える島からなる国の地理的条件もあり、医療機器の多くが中古品でメンテナンス体制が不十分。

未来に向けた可能性は？

約30年前に、太平洋戦争時の激戦地フィリピン・レイテ島で慰霊活動を始め、STCクリニック

STC メディカル国際 クリニック

日本人医師常駐

日本語対応



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



診療科目

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

旅行保険対応



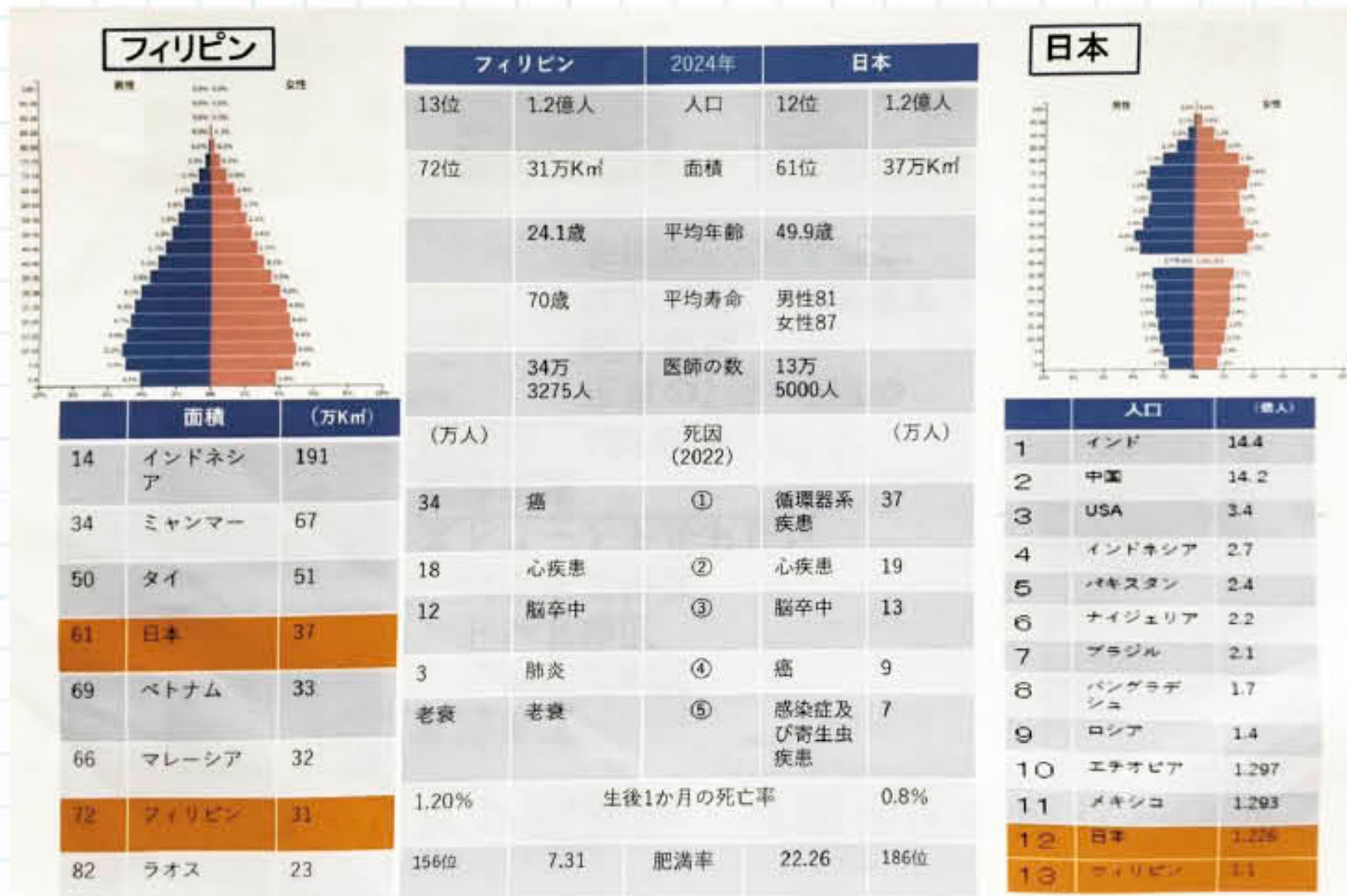
Tel : (02) 8425-5273

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





クのフィリピン各地でのメディカル・ミッションでの体験を基に、私は日本とフィリピンの今後の課題への対応策を次のように考えます。

- ① フィリピンの世界有数の若い介護力と労働力で日本の2030問題をサポート
- ② AI やオンライン診療を活用して遠隔手術、バランガイ過疎医療改善、医療スタッフの教育研修を実施
- ③ 幹細胞や iPS 細胞、エクソソームなどの再生医療を活用した施設を建設
- ④ 量子コンピュータの開発で遺伝子ゲノム解析、宇宙医学、新薬開発でがんや認知症を克服
- ⑤ 自然破壊や政治不安を共有し、健康寿命ファーストを目指す

「ドクターマジックのメディカル&ヘルス・トーク」は、今回が最終回となります。ご愛読ありがとうございました。私はこれからも日本とフィリピン友好の架け橋となるべく活

動を続けていきます。先頃、医師とマジシャンとしてこれまで約30年間続けてきた、刑務所や貧困地区でのメディカル・ミッション活動が認められ、フィリピン政府 Professional Regulation Commission (専門職規制委員会) からフィリピン全国での診療許可証を発行していただきました。また、私は マニラ首都圏で再生医療サービス+食事をしながら歌やダンス+マジックショー などを楽しめる「Dr. マジックシアター」をオープンする構想を持っています。そのシアターでは、私の友人であり、聴く人の免疫力を上げるシーター波の歌声を持つ歌手 SIZUKU (写真) さんの奇跡の歌声を聞いていただく予定です。お楽しみに！

(株式会社ゴッドワールドエンターテインメント公式ホームページ)



Vol. 13 (最終回) 日本とフィリピンの医療 未来に向けた可能性 Futurability of Healthcare in Japan and the Philippines

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



神戸 KOBÉ Clinic クリニック

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

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

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

営業時間 8:00~20:00

UG 2068 - 2069 FESTIVAL MALL, ALABANG MUNTINLUPA CITY

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

日本の最先端技術
をフィリピンで
全施術コース
All Treatment

SPECIAL 50% OFF

日本の最先端技術、機材を取り入れた医療方法を採用しています

オススメ美容施術プロモ
Special Promo

グルタチオン注射 *Glutathione*
(アンチエイジング、美白、美容効果)
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

#OOTD outfit Of The Day Meet-Up in Manila

マニラの街角で聞きました。
「今日のファッションのポイントは？」



Gene さん

Today's outfit highlight :
Anniversary matching outfit

Vanessa さん



Today's outfit highlight : Cool pink long-sleeve with pants and cool shoes.

Lyka さん



Today's outfit highlight : Skirt

Nicole Herico さん



Wearing my favorite brand — Ralph Lauren! Paired an open-collar shirt with RL chinos and Blundstone boots — I know, boots in hot Manila?! But trust me, they're perfect for sudden rain. Blundstone boots are lightweight and durable — highly recommended!

R.H さん

マニラ ストリートファッション コレクション

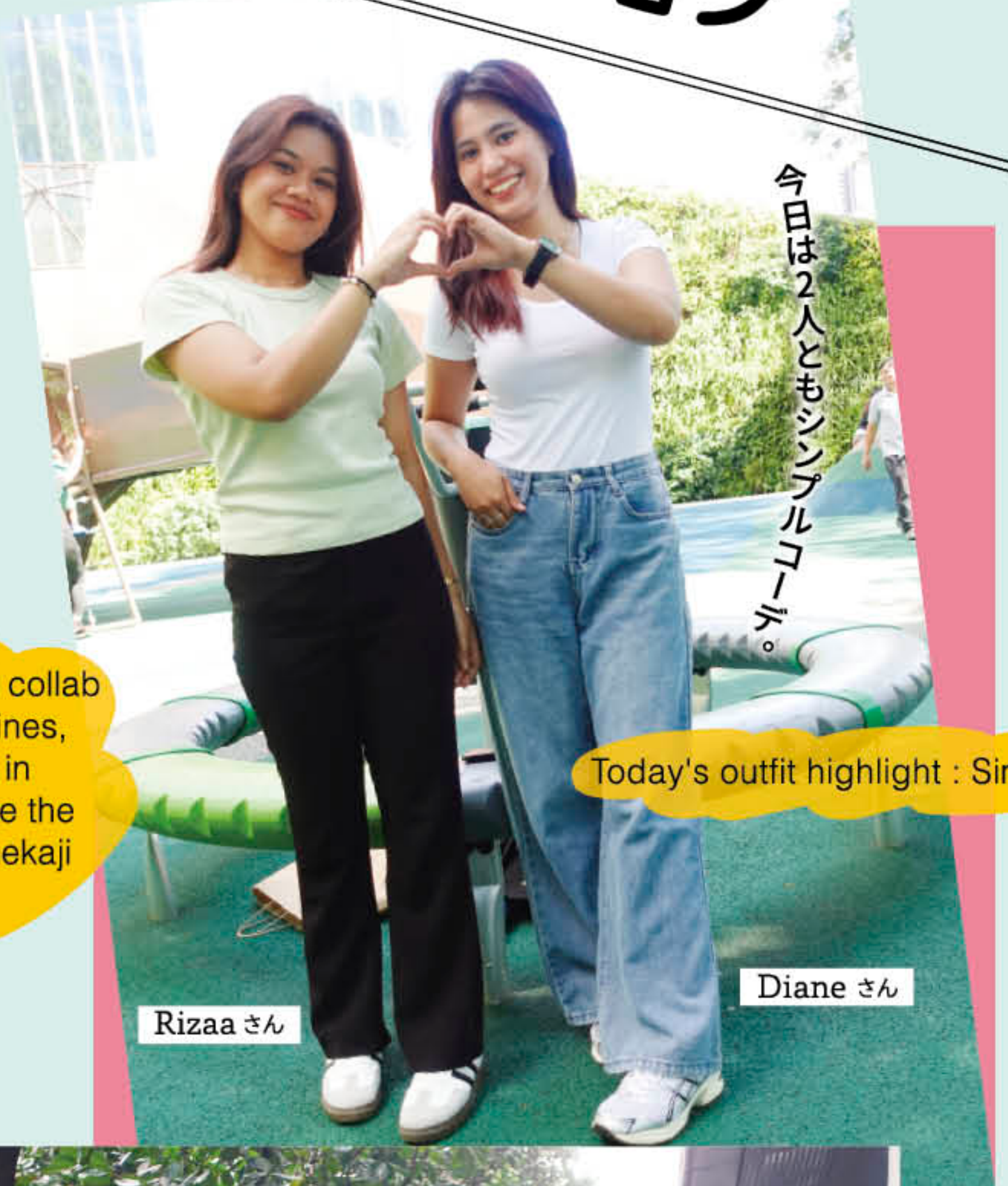
今日着ているTシャツは、アメカジイベント1周年記念の際にフィリピンの古着屋とコラボで販売したTシャツです。



Kichi さん

Today's T-shirt is a special collab piece we, Amekaji Philippines, made with a vintage shop in the Philippines to celebrate the first anniversary of our Amekaji (American casual) event.

今日は2人ともシンプルコーデ。



Rizaa さん

Diane さん

Today's outfit highlight : Simple



ライトなジュエリーがポイント。

Today's outfit highlight : Blue top and light jewelry

Naomi H. さん



Today's outfit highlight : Vintage Harley-Davidson Tee. I keep it relaxed with baggy pants from Uniqlo and Keen Hyperport for comfort.

Whena さん

ハーレーダビッドソンのビンテージTシャツにユニクロのバギーパンツ、キーンのハイパーポートで、リラックス&コンフォートなコーデにしてみました。

五感で味わう焼き鳥を世界に

インタビュー

フィリピンと日本 をつなぐ人

9月、マニラ首都圏タギッグ市 BGC に開店した「いこか」は、大阪の「炭火焼鳥いこか」の海外進出第1号店。『ミシュラン京都・大阪』で5年連続「ビブグルマン」にも選ばれた店を率いる原将之シェフに、焼き鳥への思い、そして海外展開について聞きました。

日本料理の感性の精華、焼き鳥

日本料理の魅力は、食材の旬を大事にして、おいしさを引き出すところにあると思います。手を加えるのではなく、食材が本来持つ味を楽しむ——そこに日本人ならではの感性や繊細さが表れている気がします。

焼き鳥もその1つですね。鶏肉を串に刺して、じっくり焼くだけ。とてもシンプルに見えます。しかし火加減や焼くタイミングで仕上がりがまったく変わってしまう。とても奥深い世界です。香ばしい香りや、にじみ出た脂が落ちる時のジュッという音、きつね色に焼けた見た目、かんだ瞬間の食感、口いっぱいに広がるうまみ……このように、五感すべてで楽しむ料理、それが焼き鳥であり、日本の食文化を象徴していると思います。

私が焼き鳥を専門に選んだ理由もそこにあります。シンプルだけど奥が深い。食材・技術・タイミング、そのすべてがかみ合って初めて完

成する料理であり、職人として挑み続ける意義があると感じたことが原点です。

世界の人が楽しめる焼き鳥

日本の店では、毎朝1本1本丁寧に串打ちして、炭火で焼き上げています。ひと口ごとに幸せを感じてもらえる焼き鳥を届けたいという思いで続けてきました。『ミシュラン』に選ばれたときは驚き、光栄に思いましたが、やはり一番うれしいのはお客様から「おいしかった。また来るね」と言っていたとき。最近は欧米、アジアからのお客様も増えたことから、海外進出を目指すようになりました。鶏肉は一般に世界のあらゆる国で食べられている肉であること、日本の食文化が世界的に注目を集めていることから、焼き鳥はもっと多くの人々に知ってもらい、食べてもらえる可能性を秘めていると思いますね。

焼き鳥を通じて届けたい日本の「粋」

マニラはとてもエネルギッシュで、人々も温かい。その中でも BGC は経済成長が著しく、多国籍の人が集まる国際的な街。ここなら日本の食文化を受け入れてもらえると感じて、海外第1号店をオープンしました。日本の屋台のように気軽に立ち寄れる雰囲気と、この街ならではの洗練さをあわせ持つ空間を目指しています。ただ食事を楽しむだけでなく、日本文化の“粋”を感じてもらえる場所にしたい。そして、ここを拠点に、『焼き鳥を楽しむ文化』をマニラに根づかせ、いずれはほかの都市にも展開していきたい。『フィリピンで焼き鳥といえば、いこか』——そんなブランドに育てていくことが目標です。



Yakitori and the Spirit of Japanese Cuisine

In September, Ikoka opened its doors in BGC—the first overseas branch of Osaka's renowned Sumibi Yakitori Ikoka, led by Chef Masashi Hara, which has been awarded the Bib Gourmand in the Michelin Guide for five consecutive years. We spoke with Chef Hara about his passion for yakitori and his vision for taking it to the world stage.

The Quintessence of Japanese Sensibility

The beauty of Japanese cuisine lies in how it respects the seasons and draws out the natural flavors of each ingredient. Rather than overworking the food, we savor its innate taste—and I believe that is where the Japanese sense of delicacy and refinement truly shines.

Yakitori is one of these dishes. At its core, it's simply skewering chicken and grilling it. The process looks straightforward, but the slightest change in heat or timing completely alters the result. That's what makes it such a profound craft. The smoky aroma, the sizzle of fat dripping, the golden-brown surface, the texture when you bite in, and the rush of umami that fills your mouth...

Yakitori engages all five senses. To me, it embodies the very essence of Japanese food culture.

The reason I chose to specialize in yakitori comes down to its profoundness in simplicity. It's a dish that comes to life only when ingredients, technique, and timing are in perfect harmony. For me, that challenge is what gives true meaning to being a chef with the spirit of a true craftsman.

Yakitori Goes Global

At my restaurant in Japan, every morning begins with carefully skewering each piece of chicken and grilling it over charcoal. My goal is to

serve yakitori that delivers happiness in every bite. When our restaurant was listed in the Michelin Guide Bib Gourmand, I was surprised and honored—but honestly, nothing makes me happier than when a guest says, "That was delicious, I'll be back."

In recent years, we've seen more and more guests coming from overseas, which led me to consider expanding internationally. Chicken is enjoyed universally, and Japanese cuisine is attracting attention around the world. I believe yakitori has the potential to be appreciated by more people globally.

Establishing a "Yakitori Culture"

Manila is a city full of energy, and its people are incredibly warm. I opened Ikoka's first overseas branch in BGC because of its remarkable economic growth and cosmopolitan character. I was confident that Japanese food culture would be well received.

At Ikoka BGC, we aim to create a space that combines the casual, inviting feel of a Japanese street stall with the sophistication that reflects BGC's modern vibe. I want it to be a place where people can not only enjoy a meal but also experience the *iki*—the refined, stylish spirit—of Japanese culture.

I hope to establish a culture of enjoying yakitori in Manila and expand to other cities. My ultimate goal is to make Ikoka synonymous with yakitori in the Philippines.



原 将之さん

香川県出身。母親がパン教室の先生をしていたことから、中学生のときより自然と食に関心を持つ。自分でつくった料理をふるまい、喜ばれた経験をきっかけに料理の道へ進む。趣味も料理、食べ物に関する事で、海外で食文化に触れるのが楽しみ。

「ハワイでバーベキューをしたとき、豪快に火を扱うのが楽しかった。その体験が、焼き鳥専門店を手がけることにつながっていると思います。フィリピンは、エビやイカなど海鮮がおいしく、しっかりした味付けの料理が多い印象。大皿に料理を盛って家族一緒に食べる、家族で外食を楽しむといったように、食事においても家族との時間を大切にしている国だと思います」

Hara Masashi

Chef / CEO, Ikoka Japanese Yakitori Restaurant

Born in Kagawa Prefecture, Japan, Hara developed an interest in food early on, inspired by his mother who taught bread-making classes. By junior high, cooking had become a natural passion. The joy he felt when serving his own dishes and seeing people's reactions led him to pursue a career as a chef. Even outside of work, his hobbies revolve around food, and he enjoys experiencing culinary cultures abroad.

"When I had a barbecue in Hawaii, I found great excitement in cooking dynamically over an open flame. In the Philippines, I have been impressed by the abundance of delicious seafood such as shrimp and squid, and by the bold, robust flavors of the cuisine. Meals are often served on large plates for the family to share, and dining out together is common as well. I realize the Philippines is a country where food is closely tied to spending meaningful time with family."

Interview with

もうすぐやってくる！
知れば
もっと楽しい

ハロウィーン

10月31日はハロウィーン。イベントが行われたり、ちょっとホラー的だったりする日であることは知っていても、その歴史などはあまり知られていないのではないのでしょうか。そこで今回は、フィリピンのハロウィーンの過ごし方など、知っておけばハロウィーン通になれるかも!? な話題をお届けします。

受け継がれる仮装の伝統 ハロウィーンの起源

約2000年以上前、現在のアイルランド、英国、フランス北部に住んでいた古代ケルト人の社会では、10月31日から11月1日にサウィン（ソウィン、Samhain）という祭りを祝っていました。当時夏の終わり、冬の始まりの時期の夜には現世と死者の世界の境界がなくなり、霊が人間の世界に現れると信じられていました。そして、亡くなった家族の霊が帰ってくるだけでなく、悪霊もやってくると考えられていました。そのため、人々は焚火をし、動物の皮で作った服で仮装して邪悪な霊を追い払い、家畜や作物を供えて神に感謝し、間もなくやってくる冬の間の無事を祈りました。このようにサウィン祭は、古代ケルト人が夏から冬への季節の移り変わる時期に、死者の霊を迎え、悪霊を退散させる儀式でした。

7～8世紀、ケルト人社会にキリスト教（ローマ・カトリック）が広まると、11月1日は All Hallows' Day / All Saints' Day（諸聖人の日、万聖節）とされ、前夜10月31日は All Hallows' Eve と呼ばれるようになります。Hallow とは「聖なるもの」という意味です。All Hallows' Eve が Hallowe'en（Evening）となり、やがて Halloween（ハロウィーン）となったといわれています。

ハロウィーン、日本のお盆、中華文化圏のハングリーゴーストの風習には共通するものがありますね。

The Origins of Halloween

Over 2,000 years ago, the ancient Celts living in what is now Ireland, the United Kingdom, and northern France celebrated a festival called Samhain (pronounced "sow-in") from October 31 to November 1. They believed that on this night marking the transition from summer to winter, the boundary between the world of the living and the world of the dead became unclear, allowing spirits to cross over.

It was thought that not only the spirits of deceased family members returned, but also evil spirits roamed the earth. To protect themselves, people lit bonfires, wore costumes made from animal hides to drive away harmful spirits, and offered livestock and crops in gratitude to the gods—praying for safety during the coming winter. In this way, Samhain was a ritual in which the Celts both welcomed the spirits of the dead and warded off evil.

By the 7th to 8th century, as Christianity spread through the Celtic regions, November 1 was designated as All Hallows' Day / All Saints' Day. The evening before, October 31, came to be called All Hallows' Eve. The word hallow means "holy". Over time, All Hallows' Eve was shortened to Hallowe'en (evening), and eventually became Halloween.

Interestingly, Halloween is similar to Japan's Obon in mid-August and the Hungry Ghost Festival in Chinese cultural traditions—rituals that honor the spirits of the dead.

oween



The Spookiest Time of the Year Halloween is Just Around the Corner

October 31 is Halloween. Most people know it as a day of events with a touch of spooky fun, but the meaning behind Halloween isn't widely known. This time, Navi Manila takes a look at how Halloween is celebrated in the Philippines and Japan, and shares some insights that might just make you a Halloween expert!

ハロウィーンになると登場 かぼちゃのランプ

ハロウィーンのシンボルといえば、オレンジ色のかぼちゃをくり抜いて顔のようにした提灯ジャック・オ・ランタン (Jack-o'-lantern)。古代ケルト人の祭りサウィンにおいて、悪霊を追い払うためカブやじゃがいもなどに怖く見える顔を彫り、提灯として明かりに使ったのが起源とされています。

ジャック・オ・ランタンという呼称は、17世紀のアイルランドの民話に出てくる「けちなジャック (Stingy Jack)」に由来するという説があります。鍛冶職人のジャックは、酒のみでうそつき、悪魔もだましたため死後は、天国にも地獄にも行けず、さまようことに。そんな彼を哀れに思った悪魔が、カブのランタンを与えました。この言い伝えから、ランタンを持ったジャック、ジャック・オ・ランタンという名前が付いたといわれています。

元はカブなどが使われていたジャック・オ・ランタンですが、アイルランドやスコットランドから米国に移住した人たちが、大きくて彫りやすいかぼちゃを使うようになったのが、今も受け継がれています。

20世紀初頭、アイルランドでつくられたカブのジャック・オ・ランタン

A traditional Irish turnip Jack-o'-lantern from the early 20th century. Photographed at the Museum of Country Life, Ireland (Wikimedia Commons CC BY-SA 3.0 rannpáirtí anaitníd)



The Pumpkin Lanterns of Halloween

The most recognizable symbol of Halloween is the orange pumpkin carved with a spooky face—the Jack-o'-Lantern. Its origins trace back to the Celtic festival of Samhain, when people carved frightening faces into turnips or potatoes to create lanterns meant to ward off evil spirits.

The name Jack-o'-Lantern is believed to come from a 17th-century Irish folktale about "Stingy Jack." Jack was a blacksmith, a drunkard, and a trickster who even managed to deceive the devil. Because of his deceitful ways, after death he was denied entry to both heaven and hell, left to wander.

Out of pity, the devil gave him a lantern made from a hollowed-out turnip. From this story, he became known as Jack of the Lantern—or Jack-o'-Lantern.

When Irish and Scottish immigrants arrived in America, they found that pumpkins were larger and easier to carve into lanterns than turnips. That's why today, the pumpkin Jack-o'-Lantern has become an enduring symbol of Halloween.



おなじみのかぼちゃのジャック・オ・ランタン
Pumpkin Jack-o'-Lantern

いたずら防止策だった 「トリック or トリート」

10世紀の終わり、中世ヨーロッパで万聖節（All Saints' Day）の翌日、11月2日は死者のために祈る「万霊節、死者の日（All Souls' Day）」と制定されました。そして、この日は家を訪れた貧しい人々や子どもにパンや菓子を与える「ソウリング」（Souling）という風習がありました。16世紀ごろになると、アイルランドやスコットランドで、子どもが仮装して家を訪れて芸などを披露し、食べ物をもらう「ガイジング（Guising）」が行われるようになります。1920年代になると、北米にアイルランドやスコットランドからの移民によってガイジングが持ち込まれ、ハロウィーンに子どもがいたずらをするようになりました。そこでいたずらをされないように、キャンディーなどを子どもに与えたのが、「トリック or トリート」の起源といわれています。

The Origin of "Trick or Treat"

By the late 10th century, November 2—the day after All Saints' Day—was established in medieval Europe as All Souls' Day, a time to pray for the dead. On this day, there was a custom known as "souling," in which poor people and children would visit homes and receive bread or sweets.

By the 16th century, in Ireland and Scotland, children dressed up in costumes and went door to door to perform songs, poems, or tricks in exchange for food—a practice called "guising."

When Irish and Scottish immigrants brought guising to North America in the 1920s, it gradually evolved. Children began playing pranks on Halloween night, and in order to avoid mischief, households started giving them treats like candy. This is said to be the origin of Halloween's familiar phrase: "trick or treat."



フィリピンと日本 国が変われば ハロウィーンも 変わる

世界各国で行われているハロウィーンの行事。フィリピンと日本にも文化を反映したハロウィーンの過ごし方があります。比べてみると……



北部墓地（首都圏マニラ市）にある家族の墓のそばで食事をする一家。

North Cemetery in Metro Manila, a family enjoys a meal by their relatives' grave (撮影：まにら新聞 2019年)

フィリピンの
ハロウィーン

墓場に行って宴会!?

ショッピングモールなどにオレンジ色のカボチャの飾りが登場したり、ハロウィーンをテーマにしたイベントが行われたりするのは、ほかの国と同様ですが、フィリピンならではのと思われるのが、11月1日の万聖節（諸聖人の日）と2日の万霊節（死者の日）。この2日間の祝日は「ウンドス（UNDAS / UNos Dias de los Almas y de los Santos スペイン語で死者と聖人の日の意味）と呼ばれます。

家族で墓地を訪れて墓をきれいにし、ろうそくを灯して祈り、花や食べ物を捧げます。遠方に住む家族や親類との再会の日であり、生きている者と亡くなった者とのつながりを思う日です。マニラの北部墓地などでは毎年100万人が訪れます。ウンドスの期間中は禁酒となりますが、墓の前で盛大に食事をして、宴会のような雰囲気になることも。これは亡くなった人と一緒に楽しい時間を過ごすため、またあの世にいる人に「こっちは元気でやってます」と伝える意味があるのだそうです。

How the Philippines and Japan Do Halloween



Halloween is celebrated around the world, and both the Philippines and Japan have their own culturally unique ways of observing it.

Halloween
in the
Philippines

A Feast at the Cemetery

Like many other countries, shopping malls in the Philippines have orange pumpkin decorations and host Halloween-themed events. But what makes the season uniquely Filipino is the way All Saints' Day (November 1) and All Souls' Day (November 2) are celebrated. These two public holidays are known as Undas (from the Spanish *Unos Días de los Almas y de los Santos*, meaning "Days of the Souls and the Saints").

On these days, families visit cemeteries to clean graves, light candles, pray, and offer flowers or food to their departed loved ones. It's also a time for family reunions and for reflecting on the bond between the living and the dead.

Although alcohol is officially prohibited during Undas, it's common to see families enjoying a meal at the graveside, creating a lively, almost festive atmosphere. The idea is to spend joyful time with the departed and to show that they are remembered.

日本
の
ハロウィーン

コスプレ文化と合体

日本にハロウィーンが紹介されたのは1970年代とされていますが、一般に広く知られるようになったのは、1990年代に東京ディズニーランドで行われたハロウィーンイベントがきっかけといわれています。その後、仮装をするハロウィーンと、日本のコスプレが結びつき、近年は SNS の普及も伴ってハロウィーンは大きなイベントとなっています。大規模なハロウィーンイベントに、ユニバーサルスタジオジャパン (大阪) の「ハロウィーン・ホラーナイト&ハロウィーンパーティー」、東京・池袋の「ハロウィーン・コスプレフェスティバル」、東京・六本木ヒルズハロウィーンなどがあります。

日本のハロウィーンは歴史や宗教的な意味合いはほとんどなく、コスチュームも怪物や魔女のほかに、漫画アニメのキャラクター、時の人、ネットミームなどさまざま。ポップカルチャーイベントの要素が強い一方、東京の渋谷ではハロウィーンのイベントが行われてもいないのに仮装をした多数の日本人や外国人が集まります。そして、混雑や迷惑行為などが例年社会問題となっています。菓子をあげるからおとなしくして、とはいかないようです。

Halloween
in
Japan

Tradition Evolved into a Cosplay Party

Halloween was first introduced to Japan in the 1970s, but it wasn't until the 1990s—when Tokyo Disneyland began hosting Halloween events—that it gained widespread popularity. Over time, the Western tradition of dressing up merged with Japan's own cosplay culture. With the rise of social media in recent years, Halloween has grown into a massive event.

Major Halloween events include Universal Studios Japan's Halloween Horror Nights & Halloween Party in Osaka, the Ikebukuro Halloween Cosplay Festival in Tokyo, and the annual Roppongi Hills Halloween parade.

In Japan, Halloween carries little historical or religious meaning. Costumes range from monsters and witches to anime and manga characters, celebrities, and viral internet memes. It's more pop culture festival than spiritual tradition.

In Tokyo's Shibuya district, thousands of Japanese and foreign cosplayers gather every year even without an official Halloween event. The massive crowds, disruptive behavior on the streets have become a serious social issue. In this case, handing out candy doesn't seem nearly enough to keep things under control.



ハロウィーンの日に渋谷に集まったコスプレイヤー Cosplayers in Shibuya on Halloween
(photos : Wikimedia Commons CC BY 2.0 Dick Thomas Johnson)



この世とあの世をつなぐ ハロウィーン・フード

イベントのときに欠かせない特別料理。さて、フィリピンのハロウィーン、
ウンドスのときに用意される食べ物とは？



メキシコの「死者のパン」、
パンデムエルト。表面の突起は、骨を表すという。

Pan de muerto, Mexico's 'bread of the dead.' The raised decorations on top are said to represent bones.



バナナの葉で包んで
もち米を蒸してつくる
スマン
Suman, steamed
sticky rice treat



Connecting the Living and the Dead Halloween Food in the Philippines

クリスマスにはケソデボラ（球形のチーズ）、ビピンカ（米の焼き菓子）ハム、祝祭のときにはレチョンといったように、フィリピンではイベントの日には特別料理が登場します。では、ハロウィーン、ウンドスのときにはどんな料理が用意されるのでしょうか？

マニラではウンドスのときに特に決まった特別料理が用意されることは一般にありません。亡くなった人が生前好きだったものを捧げるとされています。

一方、ルソン島北部イロカノ地方では、アタン（Atang）と呼ばれるお供えの習慣があります。スマン（suman、もち米の菓子）、ブシ（busi、キャラメルを絡めた米のポン菓子）、ドウドウル（dudul、ココナツミルクと米の粉でできた飴）、リナペット（linapet、もち菓子）バドヤ（baduya、揚げバナナ）、パトパット（patopat、もち米の菓子）などからなり、墓前や、また家の中では遺影やキリストの肖像と一緒に供えます。

もち米でつくった菓子など粘りのあるものが含まれるのは、生きている者と死者とをくっつける、つなぐという意味、甘いものには、死者を迎えて歓待する思いが込められています。

ちなみにメキシコでは死者の日にパンデムエルト（Pan de Muerto）、スペイン語で死者のパンを捧げます。それにならって、フィリピンでもウンドスにパンデサルを捧げるのもあり？ と思ってしまうのですが、やはりご飯好きのフィリピン人にはあの世でも米、もち米の方が喜ばれるのかもしれませんが。

No celebration is complete without special dishes. So, what foods appear during Undas?

In the Philippines, every major event comes with its own menu: at Christmas, there's queso de bola, bibingka, and ham; for grand occasions, the table isn't complete without lechon. But what about Halloween—specifically, Undas?

In Manila, there isn't a set dish traditionally associated with Undas. Families typically offer the favorite foods of their departed loved ones.

In the Ilocano region, there is a custom called Atang—a food offering that include suman, busi, dudul, linapet, baduya, and patopat. These foods are laid out at gravesites or placed inside homes alongside portraits of the deceased or images of Christ.

Sticky rice and other treats symbolize the bond that ties the living to the dead, while sweet flavors reflect the joy of welcoming loved ones back.

For comparison, in Mexico, families honor the dead with pan de muerto ("bread of the dead") during the Day of the Dead. Could Filipinos adopt pan de sal as an Undas offering? Probably not. For rice-loving Filipinos—even in the afterlife—rice and sticky rice will always win over bread.

Event Guide

イベントガイド 2025

10月～11月

10.24 FRI ~ 10.26 SUN

第1回アイスクリーム&ジェラート エキスポ

1st Ice Cream and Gelato Expo
(ICEGEX 2025)

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

アイスクリームとフローズンデザート最新のトレンドやテクノロジーをテーマにした総合展示会。マニラでは今回初めて開催される。国内外のメーカー、サプライヤーが一堂に会し、来場者は新商品の試食や最新技術の体験ができ、業界関係者にとってはネットワークを広げる機会となる。

10.25 SAT

ママウラン 2025 - ハロウィン・ コスチューム・イベント

PF Mamaw Run 2025 - A
Halloween Costume Event

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

ハロウィンとランニングイベントが合体！Mamaw は、タガログ語でモンスターの意味。ゾンビやフランケン、魔女など、お気に入りのハロウィンコスチュームでドレスアップして家族や友だちと一緒に走ろう。カテゴリーは1キロ、3キロ、5キロ、10キロに分かれ、午後4時スタート。



10.25 SAT ~ 10.26 SUN

コスミート：秋祭り

CosMeet: Fall Festival

[会場] Crystal Pavilion, Okada
Manila, New Seaside Drive,
Parañaque City, Metro Manila

年齢を問わず、家族で参加して楽しめるコスプレイベント。入場無料。

11.13 THU ~ 11.15 SAT

ハラール・エキスポ・フィリピン

Halal Expo Philippines 2nd Edition

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

イスラム教徒の生活に深く関わるハラール（アラビア語で「許されている」の意味）。飲食業や観光業においてハラール市場が注目されている。このエキスポではハラール製品の展示会、講演、ハラール料理のデモンストレーション、ハラール・ファッションなどハラールについての理解を深めるためのさまざまなイベントが行われる。



11.14 FRI

第22回グランド・ワイン・エク スぺリエンス

The 22nd Grand Wine Experience

[会場] The Grand Ballroom,
Marriott Manila, Newport World
Resorts, Pasay City, Metro Manila

東南アジア最大級のワイン&スピリッツイベント。世界各地の1000種類以上のワイン、ウイスキー、ジン、焼酎などを試飲できる。100を超える日本の有名酒蔵の銘酒も勢ぞろい。豪華賞品が当たる抽選会もあり。入場料9,500ペソ（1人）。予約（先着順）はイベントウェブサイトから（QRコード）。



11.14 FRI ~ 11.23 SUN

Q シネマ国際映画祭 2025

QCinema International Film
Festival 2025

[会場] ウェブサイト参照

マニラ首都圏ケソン市を中心に行われる国際映画祭。毎回、名作、話題作、問題作などフィリピンをはじめ世界各国のさまざまな作品が上映され、映画ファンに好評を博している。上映作品、会場、スケジュールなどはQシネマウェブサイト、SNSでチェック。



11.16 SUN

ヒガンテス・フェスティバル 2025

[開催地] Angono, Rizal Province

リサール州アンゴノの街を100体を超える張り子の巨人（ヒガンテス）が練り歩く奇祭。

高さ3メートル、さまざまな表情を持った巨人がパレードする。アンゴノへはマニラから車で約1時間。アートの街としても有名なアンゴノで、ヒガンテス・フェスティバルと一緒にギャラリー巡りを楽しんではいかが？



11.14 FRI ~ 11.16 SUN

ワールド・トラベル・エキスポ @ マニラベイ

World Travel Expo @ Manila Bay

[会場] Ayala Malls Manila Bay,
Aseana Ave., Tambo, Parañaque
City, Metro Manila

「Discover Beauty, Explore Freely」をテーマに開催される旅行博。観光関連の企業・団体が出展し、特別割引パッケージなどお得なツアー商品を紹介。

11.29 SAT

マニー・パッキャオ ハーフマラ ソン 2025

Manny Pacquiao Half
Marathon 2025

[開催地] Parqal, Aseana City,
Parañaque City, Metro Manila

貧困からボクシングの世界チャンピオンに昇りつめたフィリピンの英雄マニー・パッキャオ。彼の人生にインスパイアされ、その名を冠して行われるハーフマラソン大会。3km、6km、10km、21kmのカテゴリーで開催。



11.30 SUN

ミニオンズ・ラン 2025

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

キュートなキャラクター、あのミニオンをテーマにしたランニングイベント。1km、3km、5km、10kmのカテゴリーがあり、ファミリーで楽しめる。ミニオンが大好きなバナナにも注目。景品のシャツや完走メダルにも、もちろんミニオンが！



フィリピン つつうらうら 津々浦々

空港使用料、20年ぶり値上げ ニノイアキノ国際空港

ニノイアキノ国際空港の旅客使用料 (Passenger Service Charges) が 9 月 14 日、20 年ぶりに引き上げられた。新料金は国際線の利用客は 950 ペソ (旧料金 550 ペソ)、国内線は 300 ペソ (同 200 ペソ) となった。フィリピン人海外就労者には新料金は適用されない。なお、セブの空港は国際線 1030 ペソ、国際線 365 ペソ、ダバオの空港は国際線 900 ペソ、国内線 350 ペソとなっている。

(9月15日・デイリートリビューン)

ゾウの先祖の頭部化石 フィリピンで初の発見

フィリピンで初めて、現代のゾウの近縁種で絶滅したステゴドン(Stegodon)の頭骨の化石が発見された。ルソン島北部カガヤン州ソラナで地元住民が偶然見つけ、フィリピン大学ディリマン校と豪州ウーロンゴン大学の古生物学者が確認した。

このステゴドンは若い個体で、歯や牙の化石に比べて頭骨が見つかるのは極めて珍しいという。

ステゴドンは1800年代後期からフィリピンに生息していたとされる。今回の発見により、ルソン島には少なくとも大型、小型、中型の3種類のステゴドンが存在していた可能性があり、さらに、インドネシアのサンギヘ諸島、スラウェシ島、フローレス島に生息していたステゴドンと似た特徴を持つことから、海を泳いで渡る能力を備えていたと考えられる。

(9月17日・サンスター電子版)

生活費がマニラより高い 首都圏近郊4つの州

「メガ・マニラ」(Mega Manila) に含まれるマニラ首都圏周辺の州は、首都よりも生活費が高いことが明らかになった。

ラモン・レビーリャ下院議員が、フィ

リピン統計局 (PSA) の 2023 年データを引用して指摘した。資料によれば、マニラ首都圏に隣接する州の「年間貧困基準額」がいずれも首都圏を上回っているという。年間貧困基準額とは、1 人が 1 年間を通じて最低限の生活を維持するために必要とされる所得水準を指す。首都圏では 3 万 7,711 ペソだったのに対し、ブラカン州は 3 万 9,202 ペソ、カビテ州 3 万 9,165 ペソ、ラグナ州 3 万 8,492 ペソ、リサル州 3 万 9,055 ペソだった。

さらにレビーリャ議員は、近郊州の 4 人家族が必要とする月額生存基準額は 1 万 2,831 ~ 1 万 3,131 ペソで、いずれも首都圏の 1 万 2,570.31 ペソを上回ると強調。首都圏の最低賃金は日額 695 ペソと最も高い水準にある一方、近郊の州では生活コストが高いことが浮き彫りになった。

(9月15日・フィリピンスター)

フィリピン航空の定時運航率 アジア太平洋地区で最高

航空データ分析会社シリウム (Cirium) による 8 月の定時運航率調査によると、フィリピン航空 (PAL) はアジア太平洋地区の航空会社の中で最も時間に正確だったことがわかった。

PAL は 8 月の 9,628 回のフライトのうち 99.29 % を定刻に運航し、インドの格安航空会社インディゴ (86.11 %)、タイ・エアアジア (82.15 %)、ニュージーランド航空 (82.08 %)、タイ国際航空 (80.03 %)、シンガポール航空 (79.67 %)、マレーシア航空 (78.69 %)、エアインディア・エクスプレス (77.34 %)、エアインディア (76.9 %)、豪州カンタス (75.98 %) を上回った。PAL は 4 月も定時運航率が域内で最高だった。

シリウムの定時運航率調査は航空機が予定時刻と比較してどれだけ早くゲートに到着するかに基づいて測定。定刻到着することで割り当てられた空港のスロットを順守し、乗客が目的地にスムーズに到着できることを評価している。

(9月17日・フィリピンスター)

統合グランド・セントラル駅 2027年に完成の見込み

ロベス運輸相代行がラジオ番組に出演し 2027 年第 1 四半期までに統合グランド・セントラル駅 (Unified Grand

Central Station / Common Station) の完成を目指していることを明らかにした。

首都圏ケソン市のバゴン・パグアサ (Bagong Pag-asa) 地区に総工費 28 億ペソを投じて建設されるこの駅は、LRT 1 号線、MRT 3 号線、MRT 7 号線が乗り入れ、メトロマニラ地下鉄にも接続する予定。

統合グランド・セントラル駅の建設計画は 2009 年以来停滞していたが、アーサー・トゥガデ元運輸相が建設場所をめぐる問題を解決し、2017 年 9 月に起工式が行われていた。

(9月19日・マニラスタンダード)

「強欲なワニを捕まえた」 汚職疑惑を皮肉るバッグ

9 月下旬、登院したアイミー・マルコス上院議員が持ってきたバッグに注目が集まった。それは、TEMU ブランド製のワニの形をしたバッグ。上院の多数党リーダーからも指摘されたマルコス議員は「ブワヤ (buwaya) を捕まえたんです」と冗談交じりに答えた。

タガログ語でブワヤは、ワニを意味するほかに、権力を乱用する強欲な人間を比喩する。マルコス上院議員は治水事業に絡む汚職疑惑を皮肉って答えたと思われる。

(9月20日・デイリートリビューン)



(Sen. Imee Marcos Facebook)

モハメド・アリの孫が出場 スリラ・イン・マニラ50周年記念

10 月 29 日に首都圏ケソン市のアラネタ・コロシウムで行われるボクシング興行「スリラ・イン・マニラ 2 (Thrilla in Manila 2)」で元世界ヘビー級王者のモハメド・アリの孫、ニコ・アリ・ウォルシュ (Nico Ali Walsh、25 歳) が試合を行うことが発表された。対戦相手はタイのパトゥムボン・サエンガラント。アリ・ウォ

ルシュは2021年にプロデビューし、ミドル級での戦績は15戦12勝(5KO)3敗1引き分け。

「スリラ・イン・マニラ2」ではメインイベントとしてWBCミニマム級タイトルマッチのメルビン・ジェルサレム(フィリピン)対シャコーロワ・クセ(南アフリカ)、WBC世界スーパーフェザー級王座決定戦マーク・マグサヨ(フィリピン)対マイケル・マグネッシ(イタリア)が組まれている。

1975年10月1日にアラネタ・コロシウム(当時フィリピン・コロシウムに改名)で行われた「スリラ・イン・マニラ」では王者モハメド・アリが挑戦者ジョー・フレージャーを14ラウンドTKOで破った。

(9月20日・デイリートリビューンほか)

他人を助けるフィリピン人 寄付率は世界平均を上回る

2025年版「ワールド・ギビング・レポート(World Giving Report)」によると、フィリピン人の75%が収入の一部を寄付しており、世界平均の64%、アジア平均の69%を上回っていることがわかった。また、教会など宗教施設に寄付する人は43%で、こちらも世界平均の25%を大きく上回った。

レポートは、フィリピンに根付く他人を思いやる「マラサキット(Malasakit)」文化と篤い信仰心が表れていると分析している。調査は2024年、101カ国・5万5000人を対象に実施された。

(9月21日・インクワイアラー)

フィリピンにいないはずの鳥 パラワン州の島で初確認

環境天然資源省生物多様性管理局(DENR-BMB)は、ホースフィールド・ブロンズカッコウ(Horsfield's bronze cuckoo)の写真を公開した。今年6月、パラワン州のカラヤン諸島群に位置する「ラワック島重要生息地」でフィリピンで初めて確認された。重要生息地とは、絶滅の恐れのある種にとって重要な生息地であり、特別な保護を必要とする区域を指す。

ホースフィールド・ブロンズカッコウはオーストラリアに生息しており、その分布域にはニューギニア、インドネシアの一部、マレーシアの一部が含まれる。フィ

リピンには本来生息していないという。

(9月21日・ビジネスミラー電子版)



Horsfield's bronze cuckoo (イメージ写真 / Wikimedia Commons CC BY-SA 3.0 Aviceda)

LRT 駅のトイレ 乗客が利用可能に

ロペス運輸相代行は、LRT 1号線の駅に設置されているトイレを乗客に開放するよう運営会社に指示した。一部の駅ではトイレが長期間閉鎖され倉庫として使われていたり、職員しか利用できない状態になっていたりするという。

LRT 運営会社のベニパヨ CEO は乗客に謝罪を表明し、短期的・長期的な改善策を実行して、すべての駅のトイレを利用可能にすると表明した。

(9月21日・マニラタイムズ)

女性判事同志が法廷闘争 最高裁が性差別発言を認定

アーリーン・リラグ・パラブリカ判事は、同僚の裁判官に対して性差別的な発言をしたことにより、10万1,000ペソの罰金を科されることになった。

2020年にカルメル・ギル・グランド判事が元パートナーを相手取って起こした家庭内暴力事件は、パラブリカ判事の法廷に割り当てられた。グランド判事によると、審理中にパラブリカ判事が彼女を叱責し、事件を解決するよう促したという。そして、過去に破綻した関係をめぐる些細な問題に時間を費やすのではなく、公務に専念すべきと言い、「私たちは男に裏切られた女にすぎない。ここではあなたが責められることになる。哀れなものです」と発言したとされる。

最高裁は、パラブリカ判事の発言はグランド判事を辱めただけでなく、一般の女性をも貶めたと認める一方、故意に規則を破った証拠はなく、その発言も悪意、不誠実、詐欺、汚職によるものではな

かったと指摘した。

(9月22日・フィリピンスター)

家族のためにお土産を 黒猫が持ち帰ったもの

ブラカン州サンホセ・デルモンテに住むベンジョンさんは、黒猫を飼っている。名前はザンダー。ある日、家の入口でくつろいでいると、外から戻ってきたザンダーが勢いよく飛び上がり、閉まっている格子戸のすき間から急いで中へ入ろうとした。何かと目をやると、ザンダーは口に何かをくわえていた。それは、なんとニワトリだった。

ベンジョンさんは、近所でニワトリが歩いているのを見かけたことがあったが、ザンダーがそれを捕まえてきたらしい。幸いニワトリはまだ生きていたため、ザンダーが口を離した際に外へ逃してやった。

「ザンダーを叱ることはできません。きっと家に食べ物が無いのではと心配して、ニワトリを捕まえてきたのでしょう。家族思いの猫なんです」

このほっこりとした出来事は動画で拡散され、ザンダーは一躍「時の猫」となった。(9月24日・デイリートリビューン)

専門家も驚く珍しい魚 ダイビングスポットで発見

セブ州のタリマ海洋保護区で、マンボウ(現地呼称モラ・モラ、Mola mola)が目撃された。現地の海に精通するダイバーも、水面近くでマンボウが確認されたことに驚いている。通常は熱帯の深海に生息し、クラゲなどを捕食する。地元ではかつてマンボウの目撃例があったものの、ダイナマイトを用いた違法な漁法によって激減したとされる。

(9月23日・サンスター電子版)



マンボウは全長2メートル、体重が2トンを超えることもある世界最大の硬骨魚(イメージ写真)

Staff Diary



ナビマニラの TikTok 始めました (Navi Manila 2.0)。ストリートフードに挑戦したり、ライブ配信でフィリピンの方と交流したり、日々のリアルな体験を発信しています。本当に初めての経験に戸惑いながら、素直なリアクションを撮影してお届けしています。限られた語彙のタガログ語や英語で一所懸命コミュニケーションを取る姿も見どころの1つです。QR コードからご覧ください♥(のん)



How time flies when urban development became a thing. In my hometown, our compound has a lot of coconut trees where my great grandfather produces and sell Tuba, a type of palm wine. Now, all coconut trees are gone and replaced with our homes which became hotter in the summer. Urban development has its pros as well as cons like prices goes up in the provinces. (toe)



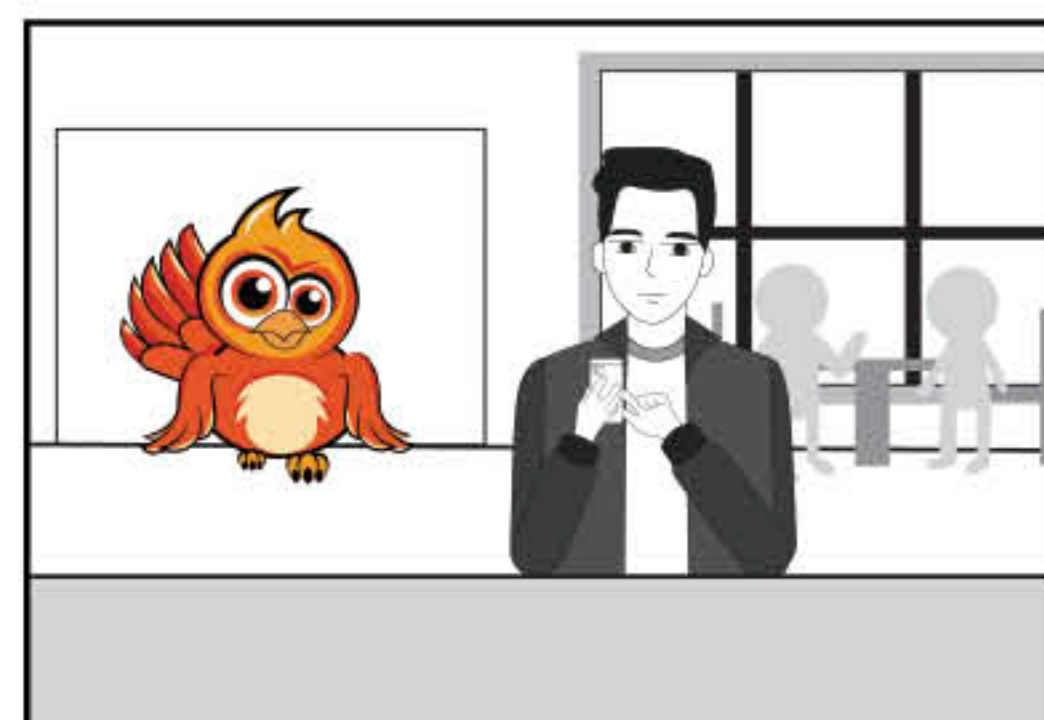
先頃、マクドナルドにランチを買いに行ったところ、BTS のグッズ付きのセットを見つけました。アップルパイとバーガーのセットを注文したのですが、店員さんに「あなたのフードはありませんよ!」と言われてびっくり。確認すると、私が選んだのは食べ物が寄付され、グッズだけもらえる「ドネーションセット」。つまり、私のランチは誰かのもとへ。私のお腹を満たしてくれたのは、BTS の笑顔だけでした。(松鶴)

マカティのスーパーマーケットに行くたびに、物価の上昇を実感する。例えば、数年前、12個入り1パック80ペソ台だった卵が、今は115～120ペソ。そんな中、コロナ禍のとき以来、久しぶりにローカルのパレンケ(市場)に行ってみた。すると、今も卵が1個7ペソで買えた。卵は相変わらず物価の優等生であった。エンゲル係数を抑えるならパレンケである。パレンケはえらい。(T)



マニラな日々。

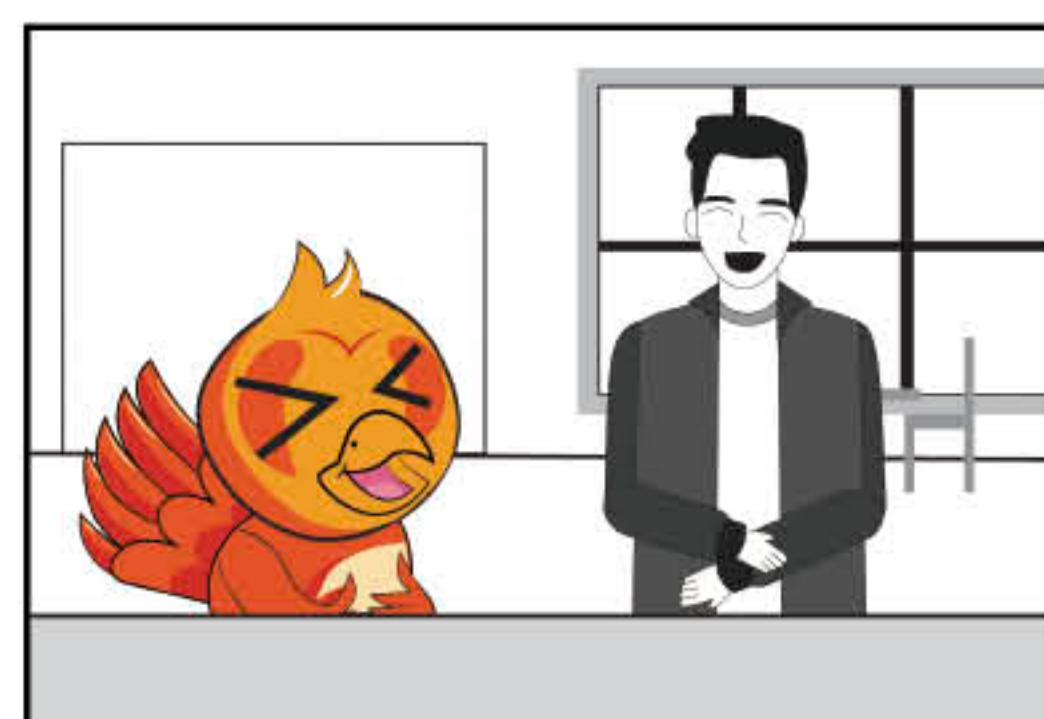
Illustration: Toni Rose Lagare



フィリピンにはあたたかい人が多い



初対面でもすぐにうちとけて



会話ははずんで



年齢や結婚しているかまで聞き出されてしまう。



食べる

Life

暮らす

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

TOYOTA FORKLIFTS

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

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

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

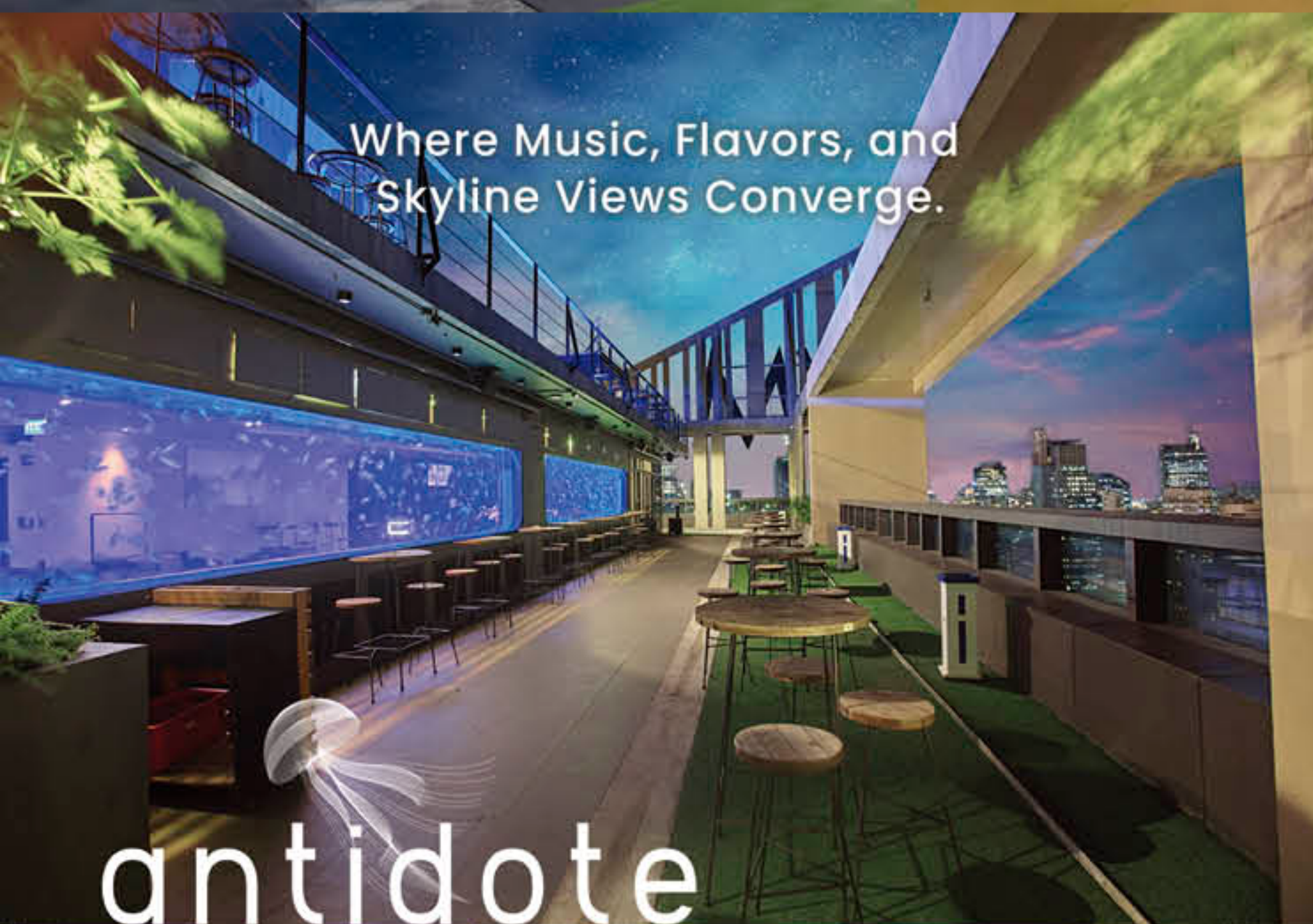
<http://www.toyotaforklifts-philippines.com>
<http://www.facebook.com/ToyotaForkliftsPhilippines>
<http://www.youtube.com/channel/UC1Eticfki138GbkgcUeUvgg>





Where Music Meets Manila's Culinary Scene

From chill daily tunes to weekend live performances, **Antidote Bar** and **Osteria M** offer the perfect harmony of music, atmosphere, and flavors. Whether you're sipping locally inspired cocktails with 360-degree skyline views at Antidote Bar or enjoying Filipino-Italian dishes accompanied by saxophone and guitar melodies at Osteria M, every visit promises a night of unforgettable vibes.



Where Music, Flavors, and
Skyline Views Converge.

antidote



Where Music Meets Culinary Creativity.



OSTERIA
M

I'M HOTEL

Owned and Operated by Worldhotel Makati, Inc.

7862 Makati Avenue cor.
Kalayaan Avenue, Makati City
Website: www.imhotel.com
(+63) 7755 7888

antidote

Table Reservations:

Email: antidotebarph@imhotel.com
reservations@imhotel.com
Contact Number: (02) 7755 7888
Operating Hours:
Antidote: Open Daily, 5PM to 3AM
Barangay Bar: Open Daily, 2PM to 10AM

OSTERIA
M

Table Reservations:

Email: reservations@imhotel.com
Contact Number: (02) 7755 7888
Operating Hours:
Daily, 12NN to 10PM

BOOK NOW!





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