

navi Manila

無 料
FREE

Vol. 122
November
2025

【ナビマニラ】 Navigating Philippine Lifestyle

The Magic of Christmas 2025: Special Holiday Promos & Surprises

きらめく、クリスマスの魔法

第2特集

Discovering a
Filipino Christmas
「フィリピンのクリスマス」を探しに

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

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



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。



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

上質の和牛
極上のひとときを

焼肉
幕府

GRAND OPENING

YAKINIKU BAKUFU

📞 0927-895-8923 🕒 5pm-11pm
📍 5712 Pagulayan, Makati

風林火山 MNL Fuu Rin Ka Zan

カウンター席もございます。
おひとり様からでもお気軽にお越しください



女将が新鮮な食材を使って作る割烹料理店

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



Ground floor the Stratosphere Bldg San Agustin St Salcedo Village

New Hatchin Japanese Grocery



—生鮮食品が自慢の
日本食材店!—



Pâtisserie BEBÉ ROUGE

CARTIMAR, PASAY CITY BRANCH

Mon -Sun 8AM - 5PM
Unit 6 Cartimar Plaza, Leveriza St.
Pasay City
☎ 02 8833 8905 / 02 8660 5070
✉ cartimar@newhatchin.com

MABINI, MANILA BRANCH

Mon -Sun 8AM - 5PM
2119 A. Mabini St.
Malate, Manila
☎ 02 8708 5026
✉ natsu.mabini@gmail.com

FOLLOW AND CHECK OUR SOCIAL MEDIA ACCOUNTS FOR UPDATES:

📷 @newhatchin 🌐 newhatchintradingcorp 📺 New Hatchin Productions

SACRED HEART, MAKATI CITY BRANCH

Mon -Sun 8AM - 6PM
7602 Sacred Heart St. cor
Metropolitan Ave. San Antonio
Village, Makati City
☎ 02 8519 6567 / 02 8897 7207
✉ sales@newhatchin.com

KATIPUNAN, QUEZON CITY BRANCH

Mon -Sun 8AM - 6PM
133 Katipunan Road, Brgy.
St. Ignatius, Quezon City
☎ 02 8256 6948 / 02 7586 7065
☎ 063 917 628 6014
✉ wp@newhatchin.com




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





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

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



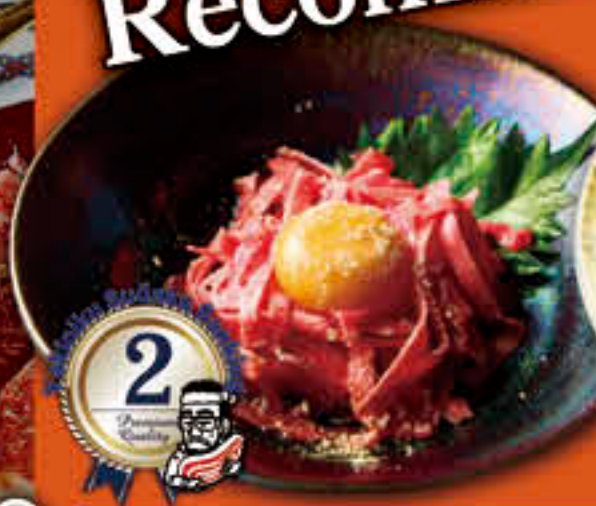


YAKINIKU SUDAKU JAPAN

December 2025 Grand Opening!

Sudaku Recommend

Ranking Menu **絶品10品**










📍 Upper Ground Floor Windsor Square, Antonio Arnaiz Avenue Cor Ponce St. Brgy. San Lorenzo, Makati City, 1223



SHINANO INTERNATIONAL LANGUAGE CENTRE INC.

オンライン・対面での語学レッスン

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

8 きらめく、クリスマスの魔法

心あたたまる瞬間を、あなたに
特別なプロモとクリスマスの贈り物

The Magic of Christmas 2025: Special Holiday Promos & Surprises

Celebrate the season with warmth,
light, and joyful moments.

Makati Diamond Residences / Hotel Okura Manila
Hotel Celeste / The Peninsula Manila / Sântis Delicatessen /
Silk Events Management

naviManila

November 2025

Vol. 122

CONTENTS

- 20 マカティにある「かかりつけ医」
ことびあクリニック

第2特集 SUBFEATURE

- 23 「フィリピンのクリスマス」を探しに
Discovering a Filipino Christmas

連載 REGULARS

- 5 あの店の人気メニュー EAT NAVI
アルバ「パエリア・バレンシアナ」
- 16 インタビュー フィリピンと日本をつなぐ人
渋谷 希一朗さん (アメカジフィリピン)
- 22 フィリピン・ワールド フィリピン語アレ・コレ
第105回 Lindol 地震
- 28 気になるニュースをピックアップ フィリピン津々浦々
- 31 イベントガイド
- 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, Takuya Odagaki
Page Layout : Yuko, Toni Rose Lagare
Illustration : Toni Rose Lagare
[Advertising]
Tina Rodriguez, Masahiro Yamanaka
Dennis Jose

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11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。



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。



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



Hatsu Hana-Tei
JAPANESE RESTAURANT
はつはな亭

MAKI PLATTER

スタンダードな巻き寿司のほか、海老やシーフードなど
各種巻き寿司を詰め合わせました。



Scan to reserve
your table.





Paella Valenciana - P900
(good for 2~3 persons)

食材のうま味が ライスに凝縮 パエリア・バレンシアナ



フィリピンと歴史的に深いつながりをもつ国、スペイン。フィリピン人の苗字、城壁都市イントラムロス、首都圏マニラ市の紋章やサンミゲルビールのラベルに描かれたシーライオンなど、スペインの影響を感じさせるものは今も随所に見られます。そして、アドボ、アフリタダ、メヌード、パンデサルといったおなじみの料理にも、スペインの食文化が受け継がれています。そんなフィリピン料理の中でもスペインらしさを最も反映している料理といえば、アロス・ア・ラ・バレンシアナ (Arroz a la Valenciana) でしょう。スペイン料理といえば誰もが思い浮かべるであろうパエリアのフィリピン版です。

フィリピン料理の歴史を紐解くように、マニラで本場のスペイン料理を味わいたいとき、おすすめなのが、老舗レストラン「アルバ」。1952年創業のアルバは、スペイン・アビラ出身のドン・アナスタシオ・B・デ・アルバ氏の名を冠した店です。アルバ氏はスペインの食文化を広めた

功績により、スペイン王室から勲章を授与された人物としても知られています。

多彩な本格スペイン料理を提供するアルバの中でも、看板メニューといえばやはり「パエリア・バレンシアナ」。創業時から受け継がれる伝統の味を今に伝える逸品です。サフランライスの鮮やかな色合いに、香ばしいおこげが食欲をそそります。そして、エビ、カニ、ムール貝などのシーフードや、チキン、ポーク、チョリソからあふれ出るうま味が重なり合う深い味わい。強い香辛料などに頼ることなく、あくまで素材本来の滋味を引き出す米料理です。どこか和食に通じる繊細さが感じられ、日本人にもファンが多いのもうなづけます。

見た目にも華やかなアルバのパエリア・バレンシアナは、グループでの食事にぴったりの一皿。注文から提供まで約20~30分ほどかかるので、タパスをつまみながら、仲間との会話を楽しんでテーブルに運ばれてくるのを待ちましょう。

The Essence of Flavor, The Timeless Allure Paella Valenciana

Spain — a country deeply intertwined with the history of the Philippines. Traces of Spanish influence can still be seen throughout the country, from architecture and names to traditions and food. Spanish culture has also left a lasting imprint on Filipino cuisine. Among these dishes, one that truly embodies the Spanish spirit is Arroz a la Valenciana.

When it comes to authentic Spanish cuisine in Manila, one name stands out — Alba Restaurante Español. Established in 1952, this long-established restaurant was founded by Don Anastacio B. de Alba, a native of Ávila, Spain. In recognition of his contributions to promoting Spanish gastronomy, Don Alba was honored by the Spanish Royal Family.

Alba offers a wide range of classic Spanish dishes, but its signature creation is the Paella Valenciana, made from recipes that have been passed down and perfected through generations. The golden saffron rice, topped with a beautifully crisp crust, is infused with the rich flavors of shrimp, crab, mussels, chicken, pork, and chorizo — each ingredient adding its own layer of delicious depth. This paella relies on the natural flavors of its ingredients.

Vibrant and festive, Alba's Paella Valenciana is perfect for sharing with friends or family. Since it takes about 20-30 minutes to prepare after ordering, the best way to enjoy your visit to Alba is to sample some tapas and chat with your companions while waiting for this golden masterpiece to arrive at your table.



Alba Restaurante Español

38 Polaris St, Bel-Air, Makati City, Metro Manila
Tel : 8896-6950 to 51

Opening Hours : Monday to Saturday 9am-11pm, Sunday 10am - 10pm

Other Branches:

Estancia Mall, Pasig City / Tomas Morato, Quezon City / Prism Plaza, MOA Complex, Pasay City / Westgate Center, Alabang, Muntinlupa City / Greenhills Mall, San Juan City

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>



RYDANZ
Km 21 Ortigas Avenue
Extension, Barangay
Sto. Nino Cainta Rizal

0917-709-0602
8997-7020
yormine168@gmail.com




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



PERSONAL ACCIDENT ● MOTOR CAR
FIRE ● BONDS ● TRUCKS ● MARITIME

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。

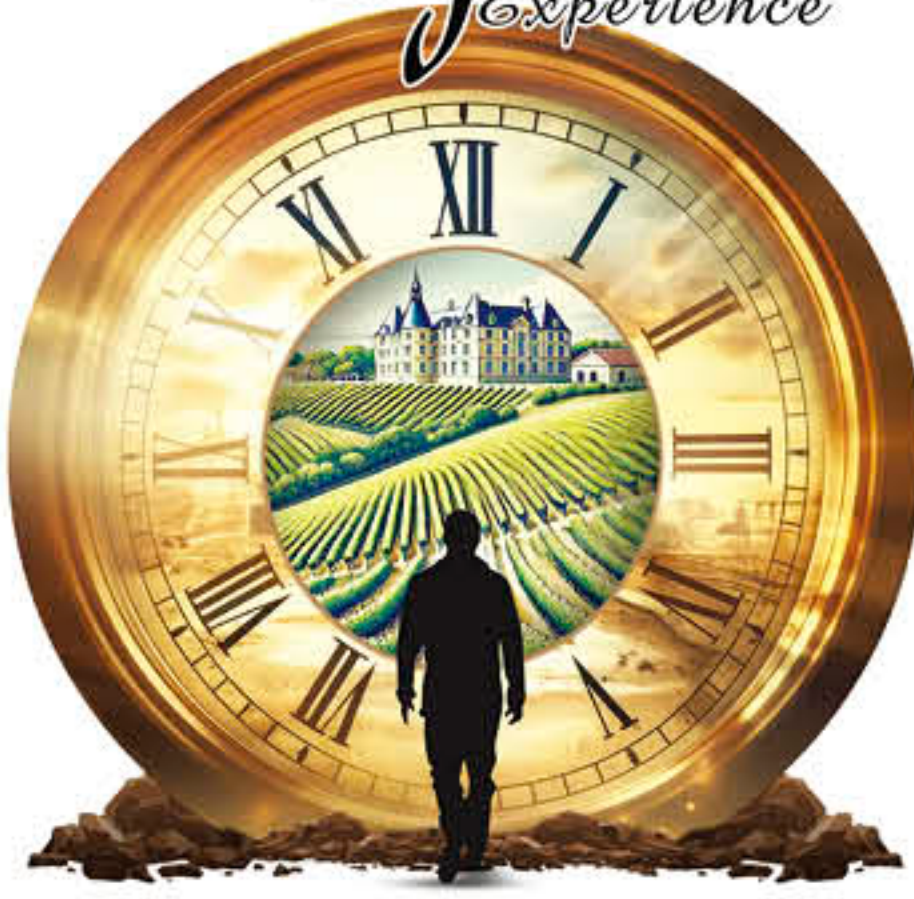
下記までお気軽にご相談ください。 ジャパンデスク担当：大場
携帯：0917-525-0050 Email: pphirooba@gmail.com
マカティ本社：7504 Bagtikan St., San Antonio Village,
Makati City Philippines 1203
Tel: +632-8810-1653
Web: www.trinity-insures.com



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



www.rockstarktvmanila.com



ROCK STAR

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

The Magic of Christmas 2025: Special Holiday Promos & Surprises

Celebrate the season with warmth, light,
and joyful moments.

As city lights sparkle and festive melodies fill the air, the spirit of
Christmas comes alive once again.

Discover heartwarming gifts, joyful celebrations, and exclusive
holiday promotions that bring smiles and sparkle to every moment.

Let the magic of Christmas 2025 make this season truly unforgettable.

きらめく、クリスマスの魔法

心あたたまる瞬間を、あなたに—
特別なクリスマスプロモーション

今年も街がきらめき、心躍るクリスマスがもうすぐやってきます。

ホリデーシーズンといえば、ギフト&プロモーションの季節。

今月号のナビマニラは、友人や家族、大切な人と過ごす時間をもっと楽しむための、とっておきの情報をお届けします。



Makati Diamond Residences



クリスマスは外食? 宅食?

贅沢にホテルの
〈ビュッフェ&ホリデー To Go〉

マカティの大型ショッピングモール「グリーンベルト」近くに位置するマカティ・ダイヤモンド・レジデンスでは、家族や友人と楽しめる心華やぐクリスマス・プロモーションを開催中です。

街のきらめく雰囲気を楽しみたい方には、「クリスマス・セレブレーション at アルフレッド」がおすすめ。12月24日のイブ・ディナーと25日のランチには、フィリピン料理とヨーロッパ・コンチネンタル料理を融合した豪華ビュッフェが登場します。焼きたてのローストや新鮮なシーフード、彩り豊かなデザートなど、特別な日の食卓を華やかに演出します。

一方、自宅でゆっくり過ごしたい方には、ホテルの味をそのまま楽しめる「ホリデー To Go」を。料理8品とホールケーキがセットになった贅沢な内容で、ホームパーティーや家族の団らんにぴったりです。

この冬は、外でもおうちでも、マカティ・ダイヤモンド・レジデンスが贈る上質なホリデーグルメで、心温まるクリスマスをお過ごしください。

Christmas Celebrations at Alfred
December 24: 6:00pm - 10pm
Php3,200 / person
December 25: 11:30am - 2:30pm
Php3,200 / person

Photos Courtesy of Makati Diamond Residences

自宅で楽しむ
ホテルの味
「ホリデー To Go」
"Holiday To Go"
Php8,000



A Sparkling Christmas

Christmas Feasts at
Makati Diamond Residences

Located near Greenbelt, one of Makati's premier shopping destinations, Makati Diamond Residences invites guests to celebrate the holiday season with special promotions perfect for family and friends.

For those who wish to experience the festive atmosphere of the city, "Christmas Celebrations at Alfred" is the ideal choice. On Christmas Eve, December 24, and Christmas Day, December 25, Alfred presents a sumptuous buffet, featuring a rich selection of Filipino and European-Continental dishes. From freshly roasted meats and premium seafood to irresistible desserts, each dish is crafted to bring the warmth and joy of the holidays to your table.

If you prefer a cozy celebration at home, "Holiday To-Go" offers the perfect solution — a set of eight festive dishes and one whole cake, designed for effortless, elegant dining. It's a wonderful way to enjoy hotel quality cuisine in the comfort of your home, ideal for intimate gatherings or family celebrations.

Whether dining out or staying in, let Makati Diamond Residences make your Christmas truly special this season.

詳しいメニューのご確認やご注文はこちらから（予約は5日前まで）
118 Legazpi Street, Legazpi Village, Makati City, Metro Manila



和のおもてなしをマニラで

極上の 〈OKURIMONO〉

kaiseki

ホテルオークラマニラ内の日本料理レストラン「山里 (Yamazato)」では、12月19日から30日までの期間限定で「クリスマス懷石」を提供します。旬の食材を繊細な技で仕上げた七品の特別コースは、日本の美意識と季節の華やかさが融合した逸品揃い。静かな空間で味わう一皿一皿が、聖夜をより優雅に彩ります。心を込めたおもてなしとともに、上質なひとときをお楽しみください。

From December 19 to 30, Yamazato at Hotel Okura Manila presents a special seven-course Christmas Kaiseki. Celebrate the season with exquisite Japanese flavors, crafted with seasonal ingredients and refined artistry, in an elegant and serene setting that embodies true holiday grace and hospitality.



Date: December 19 to 30
⌚ 5:30pm – 9:30pm
Php8,888 / person (Dinner)

Christmas kisetu Buffet

ダイニングレストラン「やわらぎ (Yawaragi)」では、12月24日と25日に「クリスマス季節 (Kisetu) ビュッフェ」を提供。世界の味覚が織りなす華やかな饗宴をテーマに、多彩な料理が並びます。シェフが厳選した素材を活かした一皿一皿は、心まで満たす贅沢な美味しさ。家族や大切な人とともに、笑顔あふれる特別なクリスマスをお過ごしください。

This Christmas Eve and Christmas Day, Yawaragi at Hotel Okura Manila presents the Christmas Kisetu Buffet. Celebrate the season with an abundant spread of global flavors and signature creations, crafted with care to bring warmth, joy, and togetherness to your festive dining experience.

Photos Courtesy of Hotel Okura Manila

A Season of Grace

The Luxury of Giving — Okurimono



December 24
(Dinner): Php 4,600 / person
⌚ 6:00pm – 10:00pm
December 25 (Lunch & Dinner): Php3,500 / person
Includes free-flowing alcoholic and non-alcoholic beverages
⌚ 12:00nn – 3:00pm, 6:00pm – 10:00pm

Festive Afternoon Tea

「やわらぎ」では、11月3日から1月7日まで「フェスティブ・アフタヌーンティー」を開催。じゃがいもサンドや季節のスイーツなどのメニューがクリスマスの装いで登場。香り高い紅茶やコーヒーとともに優雅なひとときを楽しめます。日本の繊細さとフィリピンの温もりが融合した、ホリデーシーズンにぴったりのティータイムをお届けします。

From November 3 to January 7, Yawaragi at Hotel Okura Manila presents its Festive Afternoon Tea. Enjoy a delightful array of savory and sweet treats paired with tea or coffee, blending Japanese elegance and Filipino warmth for a refined holiday indulgence.



Date: November 3 to January 7
⌚ 2:30pm – 5:30pm
Php1,950 / 2 persons

全メニューの詳細はこちらから
Explore the complete menu here
📍 2 Portwood Street (formerly Palm Drive),
Newport World Resorts, Pasay City, Metro Manila



肉好きにはたまらない!

ブラジリアンスタイルの 〈ステーキ食べ放題〉

マカティのアヤラセンターに佇むブティックホテル「セレステ」1階のステーキハウス、ル・フー (Le Feu)。上質なステーキと独創的なコンフォートフードで、今注目を集めている人気レストランです。シェフのケビン・ビラリカ氏が手がけるクラシックにモダンな感性を融合させた料理は多くの食通を魅了しています。

なかでも看板メニューのブラジリアンスタイル・ピッカーニャは必食。ピッカーニャは希少な牛の腰肉でブラジル料理「シュラスコ」の主演として知られ、ジューシーで深い旨みが特長。ル・フーの「ステーキ&サイド食べ放題ランチ」では、このピッカーニャをはじめ、クレイポット・ステーキライスなど多彩なメニューを心ゆくまで堪能できます。ランチの提供時間は午前11時から午後3時まで、お1人1,900ペソ。さらに500ペソ追加で赤ワインとアイスティーの飲み放題も楽しめます。

クリスマスが近づく今こそ、家族や友人とちょっと贅沢なランチタイムを過ごしてみたいはいかがでしょう。肉好きなら、この機会をお見逃しなく!



Photos Courtesy of Hotel Celeste



Heaven for Meat Lovers:

Unlimited Brazilian-Style Steaks

Nestled on the ground floor of Hotel Celeste, a charming boutique hotel in Makati's Ayala Center, Le Feu has become one of the city's most talked about dining destinations. Known for its premium steaks and inventive comfort food, the restaurant captures the essence of refined yet approachable dining.

At the helm is Chef Kevin Villarica, whose culinary philosophy blends timeless techniques with a modern flair. Each dish reflects a passion for flavor and presentation, delighting both steak enthusiasts and adventurous diners alike.

Among Le Feu's standout offerings is the Brazilian-style Picanha, a prized top sirloin cut celebrated in churrasco cuisine for its juicy tenderness and rich, beefy taste. This signature dish takes center stage in the restaurant's popular "Steak & Sides Eat-All-You-Can Lunch", where guests can enjoy unlimited servings of Picanha along with specialties such as Claypot Steak Rice and other delectable creations.

Lunch is available from 11:00 a.m. to 3:00 p.m. at ₱1,900 per person, with an optional ₱500 upgrade for free-flowing red wine and iced tea—the perfect complement to your meal.

As the Christmas season draws near, there's no better time to treat yourself and your loved ones to an elevated lunch experience. Whether you're a steak lover or simply seeking an elegant escape in the heart of Makati, Le Feu promises a dining experience that's as memorable as it is delicious.

Unlimited Steak & Sides

⌚ 11:00am – 3:00pm (Le Feu Steak House is open daily 11:00am – 10:00pm) ₱1,900 / person (Add ₱500/ person for unlimited red wine and iced tea)

📍 G/F Hotel Celeste, San Lorenzo Dr. corner Arnaiz Ave., Makati City, Metro Manila



The Peninsula Manila

ザ・ペニンシュラ・マニラ

輝くツリーと、甘い魔法

ペニンシュラで祝う
〈プロモセレクション〉

Festive Afternoon Tea & Caroling at The Lobby

ザ・ペニンシュラマニラの象徴「ザ・ロビー」で、クリスマス限定のアフタヌーンティーが登場。輝くツリーの下、宝石のようなスイーツやクリスマスケーキ、繊細なサンドイッチ、温かいスコーンを優雅に楽しめます。お好みの紅茶やシャンパンと共に、祝祭のムードを堪能してください。収益の一部は「メイク・ア・ウィッシュ」へ寄付され、心温まるひとときを過ごせます。

A Christmas-exclusive afternoon tea is now available at The Lobby, the hallmark of The Peninsula Manila. Beneath the glowing tree, elegantly enjoy jewel-like pastries, Christmas cakes, dainty sandwiches, and warm scones. Savor the festive mood with your choice of fine tea or Champagne. A portion of the proceeds will be donated to Make-A-Wish, making for a truly heartwarming experience.



Date: October 25, 2025 to
January 4, 2026
⌚ 2:30pm – 5:00pm
Php3,290 (including a pot of
tea)
Php5,290 (including two flutes
of Champagne)

For detailed menus and more
information here
詳しいメニューや詳細はこちらから



Marverous Holiday Dining

ザ・ペニンシュラマニラで、ホリデーの魔法の世界へ。今季、皆様のエレガントな「ホリデー・ホーム」となるホテルでは、12月を通して豪華なダイニング体験をご用意。館内の名高いレストランが、クリスマスディナーのご予約に最適な珠玉のメニューを提供します。マニラ最高級と謳われるホリデービュッフェも登場。特別な夜をホテルでゆっくりとお過ごしください。

Step into the magic of the holidays at The Peninsula Manila, your elegant Holiday Home for the season. Throughout December, the hotel offers luxurious din-

Photos Courtesy of The Peninsula Manila

An Exquisite Holiday Feast

For Your Special Night:
Peninsula's Promotions

ing experiences. Its celebrated restaurants will present exquisite menus perfect for Christmas dinner reservations. The finest holiday buffet Manila has to offer will also be available. Enjoy a special evening spent leisurely at the hotel.



THE LOBBY Dinner Buffet
Time: 6:30pm – 10:30pm
Price: Php7,400 (Adults) /
Php3,700 (Children under
12 years old)

See other restaurants and
find more information here
他のレストランの確認や詳細は
こちらから



Gingerbread House & Festive Hampers

ザ・ロビーに「ジンジャーブレッド・ストア」が登場。ホリデーの贅沢が詰まった「ペニンシュラ・ページ・ハンパー」はいかがですか。「ハンパー (Hamper)」とは、(食品や酒類、ギフトなどを詰め合わせた) かご盛り、ギフトバスケットを指します。

最高級のチョコやワイン、ケーキが詰まったこの宝箱は、ギフトに最適です。甘いお菓子や惣菜もザ・ペニンシュラ・ブティックでご用意しています。

The "Gingerbread Store" is now open at The Lobby. Why not consider a "Peninsula Page Hamper," filled with holiday indulgences? This treasure trove, packed with the finest chocolates, wines, and cakes, is perfect for gifting. Sweet and savory treats are also available at The Peninsula Boutique.



SANTA HAMPER
Php7,500
For detailed and more
information here
詳細はこちらから



📍 Corner of Ayala and Makati Avenues, 1226 Makati City, Metro Manila

スペインの至高の味わい

最高級熟成ハム 〈グラン・レセルバ〉

1987年の創業以来、チーズや熟成ハム、ワインなど、ヨーロッパの本物の味を届けてきたサンティス・デリカテッセン。今年のクリスマスには、スペイン伝統の高級生ハム「グラン・レセルバ」が登場します。

スペイン北西部、カスティーリャ・イ・レオン地方が誇る最高級の白豚の肉を、職人が丁寧に塩漬けし、時間をかけて熟成させた逸品です。塩分を控えめにしているため、乾燥・熟成には24カ月から30カ月という長い歳月を要します。その結果、肉の旨みがぎゅっと凝縮され、ひと口目にはほのかな塩味、続いて脂のまろやかな甘みと深いコクが口いっぱいに広がります。そのままでも至福の味わいを楽しめますが、オリーブオイルやチーズ、フルーツと合わせれば、さらに豊かなペアリングを堪能できます。

フィリピンのクリスマスの食卓に欠かせないハム。今年は、より贅沢に、グラン・レセルバで特別なひとときを過ごしてみたいはいかがでしょうか。サンティスでは、グラン・レセルバをはじめ、プレミアムチーズやワインなどを詰め合わせた「クリスマス・バスケット」も用意しています。

Säntis Delicatessen / Makati Branch
7431 Yakal Street, San Antonio Village,
Makati City, Metro Manila
Monday – Saturday, 8:00am – 8:00pm



クリスマス・バスケットや、そのほかのデリカも各種ご用意しています。
We also have a variety of Christmas deli items available.



セット内容：
ギターボックス入りハモン・グラン・レセルバ 1個
ハムホルダーとカービングナイフ 1セット
Php27,000
Säntis Delicatessen 各支店、数量限定販売

Set Includes:
• Hamón Gran Reserva (with guitar-shaped box) × 1
• Ham holder and carving knife set
Php27,000 – Limited availability at Säntis Delicatessen stores

The finest taste of Spain

Gran Reserva Premium Aged Ham

Since 1987, Säntis Delicatessen has been bringing the authentic taste of Europe to the Philippines with its selection of fine cheeses, aged hams, and premium wines.

This Christmas, Säntis proudly introduces the Gran Reserva, a luxurious Spanish dry-cured ham crafted in Castilla y León from the region's finest white pigs.

Carefully salted and aged for 24 to 30 months, the Gran Reserva develops a deep, refined flavor — mild in salt yet rich in aroma and sweetness. Each slice offers a perfect harmony of tenderness and complexity, revealing the true art of Spanish ham making.

Enjoy it on its own, or pair it with olive oil, cheese, or fruits for an even more indulgent experience.

In the Philippines, ham is a cherished part of every Christmas celebration, and the Gran Reserva brings a new level of elegance to the holiday table.

For gifts, Säntis also offers Christmas Baskets filled with the Gran Reserva, premium cheeses, wines, and other gourmet delicacies — perfect for sharing the joy of the season with those who appreciate the finer things in life.

Photos Courtesy of Säntis Delicatessen



Silk Events Management シルク・イベント・マネジメント



五感で楽しむ週末

BGCで探す限定ギフト 〈ウィークエンド・ストリート・フェア〉

このホリデーシーズン、マニラの BGC (ボニファシオ・グローバル・シティ) は、温かな光と活気に包まれます。グランド・セントラル・パークの7番街では、Silk Events Management が主催する「ウィークエンド・ストリート・フェア 2025」が毎週末開催され、多くの人で賑わいを見せています。

目玉は、なんといってもギフトショッピングに最適な地元産のアイテム。会場には、この時期だけのクリスマス限定商品や、フィリピンの才能あるクリエイターたちが手がけたユニークなライフスタイル雑貨が並びます。温かみのある職人技が光る製品は、大切な人への特別な贈り物にぴったりです。

また、厳選された地元のフードベンダーや新進気鋭のシェフが提供するグルメも見逃せません。才能ある地元アーティストによる路上パフォーマンスや DJ セットが祝祭のムードを演出し、食、アート、文化が一体となった空間を楽しめます。

このフェアは、Federal Land Communities との提携のもと、地元の起業家やブランドを支援するプラットフォームでもあります。コミュニティの温かさを感じながら、特別なクリスマスギフトを探しに、ぜひ足を運んでみてください。

Photos Courtesy of Silk Events Management



All Your Senses, Activated

Holiday Magic on BGC's 7th Avenue

This holiday season, Manila's BGC (Bonifacio Global City) is enveloped in a warm glow and vibrant energy. At 7th Avenue in Grand Central Park, the "Weekend Street Fair 2025," hosted by Silk Events Management, is being held every weekend, drawing in large, lively crowds.

The centerpiece of this Christmas feature is undoubtedly the selection of locally-made items perfect for gift shopping. The venue is lined with Christmas-exclusive products available only this season, alongside unique lifestyle goods crafted by talented Filipino creators. These products, shining with warm craftsmanship, are perfect as special gifts for loved ones.

Furthermore, the gourmet food offered by curated local vendors and emerging chefs is not to be missed. Live busking performances and DJ sets by talented local artists create a festive mood, allowing visitors to enjoy a space where food, art, and culture unite.

This fair, held in partnership with Federal Land Communities, also serves as a platform to support local entrepreneurs and brands. We invite you to come and feel the warmth of the community while searching for special Christmas gifts.



📍 7th Ave. Grand Central Park BGC, Taguig City, Metro Manila
🕒 Every Saturday to Sunday 4:00pm ~ 11:00 pm



インタビュー

フィリピンと日本
をつなぐ人

アメカジは 生き方そのもの。

“Amekaji” is
more than fashion
—it’s a way of life.

渋谷 希一郎 さん

アメカジフィリピン代表。大阪府吹田市出身。関西大学経済学部卒。セブでの語学留学をきっかけにフィリピンに興味を持つ。日本の専門商社での営業職を経て、2022年2月にマニラへ移住。企業で通訳として働くとともに、アメカジ好きが集まるコミュニティ「アメカジフィリピン」を設立。

Kiichiro Shibue

Originally from Osaka, Japan, the founder of Amekaji Philippines, a community for enthusiasts of American casual fashion.



トップス:エディ・バウアーのナイロンプルオーバー
ボトムス:アメリカ陸軍のチノパンツ
Top: Eddie Bauer Nylon Pullover
Bottom: US Army Chino Trousers

アメリカンカジュアル、略してアメカジ。日本で生まれたとされるこのファッションスタイルに魅せられた渋谷希一朗さん。フィリピンでもアメカジを広めたいとの思いからコミュニティを結成したところ、『Vogue Philippines』『Philippine Daily Inquirer』などで特集され、注目を集めています。アメカジの魅力、そしてフィリピンにおけるアメカジについて聞きました。

米国の歴史を語る服

アメカジとは何か？ と聞かれて私が答えるなら、「日本で生まれた、アメリカの歴史や文化的ルーツを感じられるファッションスタイル」でしょう。

たとえばジーンズ。1850年代のアメリカ、ゴールドラッシュの時代に、探鉱労働者のために過酷な環境に耐える丈夫な生地で、ポケット部分などをリベット（鉄）で補強したズボンが作られたのが起源です。リーバイスの創業者が生み出したこのジーンズの原型が、今もなお続いています。

このようにアメカジにはアメリカの歴史や物語が詰まっていて、服を通してその時代の空気や価値観に触れられるのが魅力です。単なるファッションではなく、ストーリー性やロマンがあるところに惹かれます。

アメカジを代表するブランドといえばリーバイス。そして、私とアメカ



Photo Courtesy of Kiichiro Shibue, Amekaji Philippines

“Amekaji,” affectionately abbreviated from American Casual. Fascinated by this uniquely Japanese-born fashion style, Mr. Kiichiro Shibue sets out to share its charm beyond Japan’s borders. With a passion to introduce Amekaji to the Philippines, he founded a community called Amekaji Philippines that has quickly gained attention — even being featured in local media such as *Vogue Philippines* and the *Philippine Daily Inquirer*. Navi Manila talks with Mr. Shibue about what makes Amekaji so appealing and how the culture is taking root in the Philippines.

Clothing That Tells the Story of America

What exactly is Amekaji? If I had to define it, I’d say it’s a fashion style born in Japan that captures the history and cultural roots of America. Take jeans, for example. In the 1850s, during the Gold Rush, durable work pants were created for miners — made from tough fabric and reinforced with rivets at stress points to withstand harsh conditions. This prototype, developed by the founders of Levi’s, remains the foundation of jeans even today.

Amekaji is full of stories like this. Each piece of clothing carries a fragment of American history — the spirit of an era, the values of a generation. That’s what makes it so fascinating to me.

When it comes to Amekaji brands, Levi’s naturally comes to mind. My own journey with Amekaji began

there, too. As a college student, I bought my first pair of Levi’s 501 jeans at Loftman, a select shop in Kyoto. The more I learned about the history and meaning behind the clothes, the deeper I fell into the world of Amekaji. Even now, Levi’s remains one of my favorite brands — alongside L.L.Bean, Vans, and Engineered Garments.

Amekaji in the Philippines

In 2023, I founded Amekaji Philippines — a community created to connect with fellow enthusiasts of American casual fashion here in the Philippines.

The Amekaji culture in the Philippines is still developing. Unlike countries such as Thailand, which already has a strong market that attracts buyers from Japan, there are still few physical stores here that carry Amekaji brands. Most purchases happen online, through social

ジとの出会いもリーバイスでした。学生時代、京都発祥のセレクトショップ「ロフトマン」で初めてリーバイス501を購入したのがきっかけです。その後、服の奥深さや背景にあるカルチャーを知るにつれて、どんどんアメカジの世界に引き込まれていきました。今でも私にとってリーバイスは、L.L. Bean、Vans、Engineered Garments と並ぶお気に入りのブランドです。

フィリピンのアメカジ事情

フィリピンでもアメカジ好きの仲間とつながりたいと思い、2023年に「アメカジフィリピン」というコミュニティを立ち上げました。

フィリピンにおけるアメカジ文化は、まだ発展途上です。日本から多くのバイヤーが集まるほどの市場があるタイなどと比べると、アメカジブランドを扱う実店舗は少なく、購入手段は主に SNS やカルーセルなどのオンラインが中心です。それでも熱心なファンは多く、アメリカのビンテージファッションを再現した日本のレプリカブランドが人気を集めています。特にデニムにブーツを合わせ、エイジング（経年変化）を楽しむスタイルが好まれています。アイテムの価格はブランドや状態によって幅があります。デニムなら中古で約5,000 ペソ〜、新品で約9,000 ペソ〜。リーバイス501のビンテージ品だと3万ペソの値が付くこともあります。

現在（2025年10月中旬時点）、「アメカジフィリピン」のInstagram グループには約5,600人が参加しており、そのうち80〜90%はフィリピン人。定期的に行っているイベントでは、出展ブランドや店舗の



アメカジフィリピンのメンバー（左から）渋谷さん、ウェナさん、花井遼大さん
Members of Amakaji Philippines (from left) : Kiichiro Shibue, Whena and Ryodai Hanai

media platforms or marketplaces like Carousell.

Even so, a growing number of passionate fans are emerging. Japanese replica brands — labels that faithfully recreate the vintage styles of classic American fashion — have become particularly popular. Many Filipinos enjoy pairing denim with boots and appreciating the beauty of aging — how garments change and evolve over time.

Prices vary depending on brand and condition: used

denim typically starts around 5,000 pesos, while new pieces begin at about 9,000 pesos. Vintage Levi's 501s can even fetch up to 30,000 pesos.

As of mid-October 2025, the Amekaji Philippines Instagram community has around 5,600 members, with roughly 80–90% being local Filipinos. At our events, it's so rewarding to see the featured brands and shops being so well-received.

We've also had the opportunity to collaborate with



10月18日・19
日、BGC のアウト
ドアスポーツショップ
「R.O.X.」で行われ
たアメカジイベント。

The Amekaji Event held on October 18 and 19 at R.O.X., an outdoor and sports shop in BGC.



知名度が少しずつ高まっていく様子を間近で見ることができ、とてもやりがいを感じています。これまでユニクロ、Vans、KEEN といったグローバルブランドとのコラボレーションを通じてアメカジを紹介する機会にも恵まれました。

ファッションを通じて人と人がつながり、ブランドやカルチャーが育っていく。その過程に携われることが、何よりもうれしく、コミュニティを立ち上げて本当によかったと感じています。

人と人をつなぐアメカジ

アメカジは年齢や性別を問わないファッションスタイルであり、日本の文化の一部でもあります。決して難しいものではなく、Tシャツにジーンズを合わせるだけでも立派なアメカジです。一度着てみれば、その着やすさや機能性の高さにきっと魅了されるはずです。

この魅力をフィリピンでもっと広めるために、来年にはアメカジファンが気軽に集まり交流できるショップをオープンしたいと考えています。さらに、フィリピン市場に関心を持つ日本のブランドに対して、展開支援や認知度向上のサポートも行いたいと思います。そして将来的には、時間はかかるかもしれませんが、東南アジア各国のアメカジファンが一堂に会するイベントを開催することも目標のひとつです。

アメカジを通じて、私は「物事の本質を深く知ること」を学びました。これからもアメカジを着続け、その魅力を多くの人に伝えていきます。私にとってアメカジとは、生き方そのものです。



global brands such as UNIQLO, Vans, and KEEN, helping introduce Amekaji culture to a wider audience.

Through fashion, people connect — and both brands and culture evolve. Being part of that process brings me immense joy.

Connecting People Through Amekaji

Amekaji is a style enjoyed by people of all ages and genders — and it has become a part of Japanese culture. It's not complicated or exclusive; even pairing a simple T-shirt with jeans is a form of Amekaji. Once you try it, you'll understand its comfort, versatility, and function.

To share this appeal more widely in the Philippines, I plan to open a shop next year — a space where Amekaji fans can casually gather, connect, and exchange ideas. I also hope to support Japanese brands interested in entering the Philippine market by helping them expand their presence and reach more people. Looking ahead, one of my goals is to someday host a major event that brings together Amekaji enthusiasts from across South-east Asia.

Through Amekaji, I've learned the importance of looking deeper — of understanding the essence of things. I'll continue to wear and share this style. For me, Amekaji isn't just fashion — it's a way of life.



マカティにある

「かかりつけ医」 ことびあクリニック



海外生活で心配なのは、体調を崩したときのこと。そんな不安をやわらげてくれる「ことびあクリニック」が、今年9月に新しくマカティに開院しました。2024年3月にセブでの設立以来、現在セブではすでに2つのクリニックを展開し、昨年1年間で約4,200名の日本人を診療した実績があります。在住邦人にとって心強い味方、「ことびあクリニック」を紹介します。

さまざまな健康問題に 総合力で対応

クリニックの特長のひとつは、「総合診療科」であることです。発熱、のどの痛み、腹痛、湿疹、水虫、ものもらい、めまい、耳鳴り、貧血、便秘など、日常生活で起こるさまざまな病気やけが、健康上のトラブルに幅広く対応します。そして、自己診断による受診科の誤りを防ぎ、必要に応じて専門的な検査・治療が受けられるよう、適切な専門医を紹介します。

ことびあクリニック 公式ライン



各種検査&ワクチン接種 自宅でできる「ホーム LABO」

検査チームが自宅や職場にうかがい、血液検査、尿検査、新型コロナウイルス、デング熱、インフルエンザなどの感染症検査を実施します。

忙しくて病院に行けない、小さなお子様がいるので外出が難しい方などにご利用いただいています。

保険の扱いについて 日本の海外旅行保険、クレジットカード付帯の日本の海外旅行保険、シグナ保険をご利用いただけます（フィリピンのHMOは不可）。詳しくは受診の際に担当者に確認ください。

どこでもオンライン診療 薬は即日デリバリー

スマホやタブレットがあれば、自宅や職場から医師の診察と処方を受けることができます。来院の必要がないので、忙しいとき、プライバシーを重視したいとき、感染症が心配なときにも安心です。

ことびあクリニック専用LINEから簡単に利用でき、初診からOK・年中無休でオンライン診療ができます。オンライン診療後は、処方薬がその日のうちにご自宅または職場へ配達されます。

予約、診療、各種手続き 完全日本語対応

海外で診察を受ける際に最も不安なことは「言葉の壁」。ことびあクリニックでは日本人スタッフが常駐しており、お問い合わせから予約、診療、各種手続きまですべて日本語で対応します。オンライン診療も日本語で受けることができ、安心です。



ことびあクリニック
COTOVIA CLINIC



クリゼル＝アン・ピラヌエバ医師
Dr. Krizell-Ann Villanueva

専門：総合内科

ミンダナオ地方ミサミス・オキシデンタル州オサミスの私立病院に長年勤務し、緊急外来を担当。幅広い症例に対応し、豊富な経験を持つ。Matias H. Aznar Memorial College of Medicine (MHAM-CM) 卒業後、Cebu Adventist Hospital にて臨床研修を修了。2017年フィリピン国家医師免許試験合格。

「ミンダナオ地方スルー州ホロに生まれ育ちましたが、現在はセブ市を自分の“ホーム”と感じています。医師の多い家系で育った影響で、医療の道を選びました。まず看護学、その後に医学を学び、人々の健康をサポートすることへの強い思いが確かなものとなりました。自分自身でも健康的なライフスタイルを維持するため、仕事以外の時間には歌やダンスを楽しんでいます。読書も好きで、知識を広げるために書籍やさまざまな資料を読むのが習慣になっています」



ウェラー・ナカムラ・パクルサ医師
Dr. Wellah Nakamura-Pacursa

専門：総合内科

セブ医科大学附属病院 (UCMED) で救急外来を担当し、緊急性の高い症例に数多く対応。豊富な臨床経験を持つ。セブ出身。サン・ベダ医科大学を卒業。2012年フィリピン国家医師免許試験合格。

「セブを拠点とする日系企業で企業内医師として勤務し、従業員の健康管理や職場でのウェルネスプログラムの企画・実施に携わってきました。救急医療と産業医療の両面から得た知見を生かし、予防医療、患者教育、地域医療への強い情熱をもって診療に当たっています。趣味は、ハンドクラフトやネットフリックスのドラマシリーズ鑑賞です。多忙な中でもワークライフバランスを大切にしています」

ホーム Labo



日本語で
お気軽にお問い合わせください

ことびあクリニック・ゼネラルマネジャー
森永 雅貴

佐賀県出身。介護職を経て、フィリピンと日本のハーフとしての語学力を生かして仕事をしたいとの思いから2024年に来比。趣味はバレーボール、料理など。

「ことびあクリニックでは、皆様のニーズにお応えできるよう常に柔軟な対応を心がけ、より良い医療サービスの提供に努めております。日本語通訳者も常駐しておりますので、ご不明な点やご不安な点がございましたら、どうぞお気軽にお問い合わせください」



ことびあクリニック
COTOVIA CLINIC



＼ 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療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., Legazpi 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)



健康になる

Filipino World

第105回

Lindol

地震

フィリピン語 アレ・コレ

みなさん、こんにちは。Kumusta kayo? 先頃、9月30日にセブ(マグニチュード6.9)、10月10日にダバオ・オリエンタル地震(同7.4)と大きな地震が続きました。被災された方々にお見舞い申し上げます。

フィリピン語で地震は lindol と言います。「揺れ」は pagyanig と言って、語根は yanig です。セブやダバオで使われるビサヤ語では地震のことを linog というので、今回の地震ニュースでこれらの言葉を耳にした方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

フィリピンは地震国?

フィリピンは日本と同じく環太平洋変動帯に位置しています。フィリピンの東側にはフィリピン海プレートと太平洋プレートが、西側にはユーラシアプレートとスンダプレートがあり、それぞれが複雑に動き、押し合い、沈み込んでいるため、フィリピン全土が「フィリピン変動帯」という1つの変動帯になっていて、活発な火山活動や地震がみられます。スペイン植民地時代の1600年代から残っている地震の記録からも、フィリピンでは数年～数十年に1度大きな地震が起きてきたことがわかっています。

地震が来たら外へ?

日本では地震のときはまず机などの下に入って落下物を避けることを教わりますが、フィリピンでは地震が来たらすぐに外に飛び出す人が少なくありません。フィリピンのNDRRMC(国家災害リスク軽減管理評議会)では、“Duck - Cover - Hold”(しゃがめ、頭を守れ、つかまって待て)を標語に、地震が起きても慌てて外へ飛び出さないように喚起するSNS動画を発信しています。

また、フィリピンでは地震の大小にかかわらず、揺れが収まったら公共の建物から全員

を外に退避させ、警備員が安全点検をしてからでないと中に戻さないという規定が一般化しています。2019年、筆者がマニラである会議に参加していたとき、震度3くらいの地震が起きました。そして全員外に退避することになり、そのまま会議が中止になったことがあります。今回の地震でもセブ市内で同じような避難が行われたと報道されていました。建物の安全が確認できて中に戻れば良いのですが、中に入るのは危険だとされた場合には

はどうなるのだろうかと思うことがあります。ホテルやコンドミニアムでも、いつでも避難できるよう、持ち出し用のバッグに貴重品などをまとめておく方が良いでしょう。

マグニチュード? 震度?

フィリピンでは地震の震源での規模を示すマグニチュードは報道されますが、各地の揺れの大きさを示す震度はほとんど報道されません。またフィリピンではマグニチュードと震度の違いについて理解している人が少ないように思われます。

実はフィリピンには PHIVOLCS earthquake intensity scale (PEIS) というフィリピン独自の震度の基準があります。以前は1800年代に考案されたロッシ・フォレル震度階が採用されていましたが、1990年のルソン島地震をきっかけに、よりフィリピンの現状に合わせたものを日本の協力で開発し、制定したのが PEIS です。このほか米国地質調査所(USGS)の改正メルカリ震度階もデータとして用いられていますが、正式に採用されているのは PEIS です。

地震や災害に関する日本とフィリピンの共同研究や協力はさまざまな形で続いており、震度計もフィリピン全土に100カ所以上設置さ



地震で倒壊したセブ島北部ダアンバンタヤン町の教会(写真提供: サンタロサ・デリマ大司教区教会)

れています。残念ながらまだ PEIS の認知度は高くないようですが、これらが今後積極的に使われることで、一般の人々の理解も深まり、被害の軽減につながることが期待されます。

助けが必要な時は

もしもフィリピンで助けが必要になったら、どう言えば良いのでしょうか。フィリピン語で「助けて!」は“Saklolo!”です。また「ここにいます!」と言いたい場合は、“May tao!”(人がいます!)で通じます。もちろん英語でも構いませんが、少しでも現地の言葉で言えるようにしておけば安心です。日本でもフィリピンでも地震はいつ起きても不思議はありませんから、普段から備えておきたいものですね。

文: デセンブラーナ悦子



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

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

Discovering a Filipino Christmas

Christmas isn't just about the 25th. The period of anticipation holds its own rich stories, like the "Advent Wreath" that counts down to the holy night, or the "Simbang Gabi" in the Philippines—a nine-day series of dawn Masses.

And in the Philippines, the "Family Reunion" is the greatest gift of all. This feature focuses on the warmth of Filipino "prayer" and "family love," while also introducing some of the unique faces of Santa from around the world.

「フィリピンのクリスマス」を探しに

クリスマスは25日だけが本番ではありません。聖夜を心待ちにする「アドベントリース」や、フィリピンで9日間続く早朝ミサ「シンバン・ガビ」のように、クリスマス当日を「待つ」期間にも豊かな物語があります。

そしてフィリピンでは、「家族との再会」が何よりの贈り物。この特集では、フィリピンの温かな「祈り」と「家族愛」のあるクリスマス、そして、世界のユニークなサンタの姿もご紹介します。

年に一度、愛が帰ってくる日 フィリピンの主役は 〈家族の再会〉

フィリピンにおいて、クリスマスは単なる祝日ではなく、家族、愛、団欒を祝う最も大切な時です。遠方、特に海外で働く家族がこの日のために帰省し、久しぶりの再会を喜び合う、待ちに待った瞬間なのです。この再会をより特別なものにするため、家族でユニークなテーマを決めることも。伝統衣装で揃えたり、仮装やカラーコードで楽しんだりします。祝宴の中心には、豪華なごちそう。食卓にはレチョン（豚の丸焼き）やスパゲッティ、ハムといったクリスマスならではの料理が並ぶ。

椅子取りゲームなどのレクリエーションや、愛と感謝を込めたプレゼント交換で世代を超えて盛り上がった後、最後には写真撮影が欠かせません。フィリピンのクリスマスとは、物やごちそう以上に、「家族の愛」そのものを祝う、温かな伝統なのです。



A Celebration of Family: The Heart of a Filipino Christmas

In the Philippines, Christmas Day transcends being just a holiday; it is the ultimate celebration of family, love, and togetherness. It marks a long-awaited time for families, near and far, to reunite. For many, this means welcoming home family who work or live abroad, making the reunion especially poignant.

These gatherings are vibrant and festive. To make them memorable, families often organize themes, sometimes wearing traditional Filipino attire or playful costumes. Food is the heart of the celebration, with a sumptuous feast featuring classic dishes like lechon (roast pig), spaghetti, and queso de bola. These meals symbolize love and unity, bringing everyone around the table.

Laughter is guaranteed, as no reunion is complete without lively parlor games like musical chairs or charades, bridging generations and creating lasting memories. The celebration culminates in a much-anticipated gift exchange, a gesture of love and appreciation.



Manila Cathedral School Inc.Facebook



クリスマスの序章

希望の光が灯される 〈アドベント〉

クリスマスが近づくと、キリスト教の暦はアドベント（待降節）という大切な準備期間に入ります。これはラテン語で「到来」を意味し、キリストの降誕を待ち望み、心を整える時です。

この象徴である「アドベントリース」には、紫色3本とバラ色（ピンク）1本の計4本のろうそくが立てられます。これらはクリスマスまでの4週間、毎週日曜日に1本ずつ灯されます。

ろうそくは以下の順に灯されます。最初の日曜日に「希望」の1本目（紫色）、次に「平和」の2本目（紫色）、折り返し地点で「喜び」の3本目（バラ色）、最後に「愛」の4本目（紫色）です。

光が週ごとに増す様子は、世の光とされるキリストの到来が近づくるしです。

クリスマス当日には、中央の5本目の白い「キリストキャンドル」が灯され、キリストの誕生を祝います。アドベントは、信仰と愛をもってクリスマスの真の意味を見つめる、光と希望の季節です。

Lighting the Way to Christmas Advent: A Season of Hope and Light

As the holiday season approaches, the Christian calendar begins with Advent, a quiet yet profound period of preparation. Derived from the Latin "ad-venire," meaning "to come to," Advent spans the four Sundays before Christmas. It is a time of hopeful anticipation, guiding the faithful to prepare their hearts and minds for the coming of Christ—celebrating both His birth in Bethlehem and His promised return.

At the center of this season is the Advent wreath, a powerful symbol of faith. Its circular evergreen shape represents God's eternal love and everlasting life. The wreath holds four candles: three purple and one rose.

Each candle is lit successively, marking the themes of Hope (First Candle, Purple), Peace (Second Candle, Purple), Joy (Third Candle, Rose), and Love (Fourth Candle, Purple). The progressive lighting signifies the growing light of Christ approaching the world.

Often, a fifth white candle, the "Christ Candle," is placed in the center and lit on Christmas Eve or Christmas Day, celebrating Jesus as the "Light of the World."

More than just a countdown, Advent is an invitation to pause amidst the holiday rush, focusing on the true meaning of Christmas through faith, reflection, and renewal.

9日間の祈りが、願いを届ける 願いが叶う 〈シンバン・ガビ〉

フィリピンのクリスマスシーズンの到来を告げる、深く根付いた伝統「シンバン・ガビ」。これは、12月16日からクリスマスイブの24日まで、9日間にわたって早朝に行われる特別なミサ（カトリック教会における最も大切なお祈りと祭儀）です。イエス・キリストの降誕を心待ちにするこの習慣は、1600年代、農夫たちが仕事前に祈りを捧げられるように始まったと言われています。

現代では都市部の生活に合わせ、早朝の代わりに前夜（15日から23日）に行われる夜ミサも一般的になりました。9日間すべてに参加すると願いが叶うと信じられており、多くの人々が熱心に教会へ通います。教会はランタンやイルミネーションで美しく飾られ、街全体が祝祭の雰囲気になります。

ミサの後の大きな楽しみが、教会周辺で売られる伝統菓子。ビピンカ（米粉ケーキ）やプト・ブンボン（紫米の蒸し菓子）を、温かいチョコレート（ホットチョコ）と共に味わうのが定番です。シンバン・ガビは、信仰、家族、コミュニティの絆を祝う、フィリピンの心温まる伝統行事です。



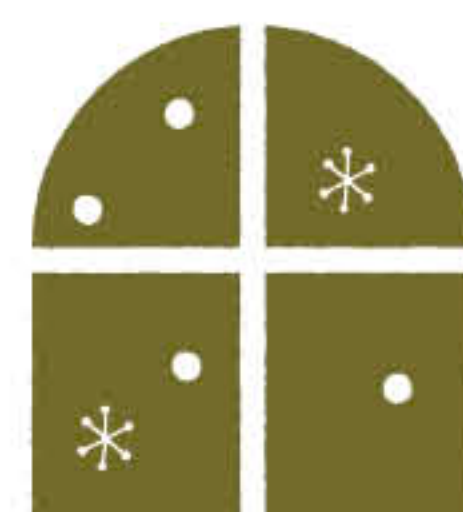
(Wikimedia Commons CC BY-SA 4.0 LMP 2001)

Nine Dawns of Prayer, Delivering Dreams Simbang Gabi: Where Wishes Come True

A deeply rooted tradition that signals the arrival of the Philippine Christmas season is "Simbang Gabi" (Night Mass). This is a special nine-day series of Masses held in the early dawn from December 16 to the 24th, Christmas Eve. This custom of anticipating the birth of Jesus Christ is said to have begun in the 1600s so that farmers could offer their prayers before work.

In modern times, evening Masses on the preceding nights (from the 15th to the 23rd) have also become common to accommodate urban lifestyles. It is believed that those who complete all nine days will have their wishes granted, inspiring many to attend church faithfully. Churches are beautifully adorned with lanterns and illuminations, enveloping the entire city in a festive atmosphere.

A major highlight after the Mass is the traditional delicacies sold around the church. Favorites include bibingka (rice cake) and puto bumbong (steamed purple rice pastry), typically enjoyed with warm tsokolate (hot chocolate). Simbang Gabi is a heartwarming Philippine tradition that celebrates faith, family, and community bonds.



Wikimedia Commons
CC BY-SA 4.0
AlphaOrion21

サンタは
ひとり
じゃない!?

世界各地のユニークな “ご当地サンタ”

世界の12月は、サンタだらけ。北欧ではトロールが山から下りてきて、イタリアでは魔女が煙突をくぐる。その数、ざっと50人以上。ここでは、そんな中でも特徴的なサンタたちをご紹介します。



アイスランド

1日1人ずつ現れる、いたずら好きな“山の妖精”
Mischievous mountain spirits who appear one by one each day



イメージ画像 / AI 生成

13人のトロール兄弟サンタ

ビジュアル: 長い鼻、毛むくじゃら、名前が全部違う(例: ドアバン、ソーセージ泥棒など)。

氷河と火山の国・アイスランドのクリスマスは、少しのホラーとユーモアが混ざる特別な季節。12月12日を過ぎると、山奥から13人の“ヨーラスヴェイナル”と呼ばれるトロール兄弟が一人ずつ町へ降りてくる。良い子にはお菓子を、悪い子にはじゃがいもを残していき、13日後には再び山へ帰る。その訪れと帰りを数えながら、人々は「もうすぐクリスマスだ」と笑う。

The 13 Santa Troll Brothers

Visuals: Long noses, shaggy hair, and each with a unique name — such as Door Slammer or Sausage Swiper.

In Iceland—the land of glaciers and volcanoes—Christmas comes with a touch of humor and a hint of horror.

From December 12, thirteen mischievous troll brothers known as the Yule Lads descend from the mountains, one each night. They leave sweets for good children but drop a raw potato for the naughty ones. After thirteen nights, they return to their mountain home.

As people count their comings and goings, they smile and say, “Christmas is almost here.”



オーストリア

角と鎖を持った悪魔が、悪い子を袋に詰める!?
The demon stuffs naughty children into his sack!?



イメージ画像 / AI 生成

怪物「クランプス」

ビジュアル: 黒い毛皮、巨大な舌、鬼の面。迫力満点。

雪に包まれたオーストリアの夜、鐘の音とともに現れるのは角を持つ怪物“クランプス”。12月5日の「クランプス・ナハト」は、かつてはサンタの助手だったというクランプスに大人たちが仮装して練り歩くお祭り。恐怖と笑いが交じるこの夜、街は悲鳴と歓声であふれる。

“Krampus”— the horned beast

Visuals: Black fur, a huge tongue, and a terrifying demon mask — full of impact.

On a snowy night in Austria, the sound of bells echoes as heavy footsteps approach — it's Krampus, the horned beast of Christmas. On December 5, Krampusnacht (“Krampus Night”), he roams the streets searching for naughty children. Once known as Santa's dark helper, Krampus has become the star of a wild festival where adults parade in terrifying costumes. Children scream, laugh, and hide as fear turns to fun — a chilling yet beloved tradition that fills Austrian towns with festive chaos.



オランダ

サンタの“原型”。スペインから船でやってくる司教
The original Santa — a bishop who arrives by boat from Spain



イメージ画像 / AI 生成

「シンタクラス」

ビジュアル: 赤いマントと司教帽。手には杖。

オランダの“シンタクラス”は、白いひげに赤いマント、金の杖を持つ紳士。12月5日、彼はスペインから蒸気船で到着し、街は大パレードで歓迎される。馬に乗った彼の隣では、助手“ピート”がキャンディをまく。夜、子どもたちは靴に人参を入れて眠り、翌朝それが贈り物に。やがてこの伝説は海を渡り、“サンタクロース”へと姿を変えたと言われている。

“Sinterklaas”— a dignified gentleman

Visuals: A red cloak, a bishop's hat, and a golden staff in hand.

In the Netherlands, December 5 welcomes Sinterklaas, a gentleman with a white beard and red cloak. Arriving by steamboat from Spain, he rides his horse in parades while his helper Zwarte Piet tosses candies. That night, children leave carrots in their shoes for his horse, finding chocolates and gifts by morning. This cherished Dutch tradition later inspired the Santa Claus we know today.

Santa
isn't alone!?

Local Santas Around the World

December around the world is filled with Santas.

In the Nordic countries, trolls come down from the mountains, and in Italy, a witch climbs through the chimney. In total, there are more than 50 of them — each with their own way to celebrate Christmas.



フィンランド

ドアをノックして直接来るサンタ Santa knocks on the door

“本家サンタ”ヨウルプッキ

ビジュアル: 毛皮のコート、腰には藁のベルト。

フィンランド・ラップランドの“本家サンタ”ヨウルプッキ。「ヨウル」はクリスマス、「プッキ」はヤギの意味。かつてはヤギの皮をまとった冬の精霊だったが、今では優しいおじさんに姿を変えた。家のドアをノックして「いい子はいるか?」と訪ねる。家族が「いるよ!」と答えると、笑顔が広がる。北欧のクリスマスは、贈り物より“ぬくもり”を大切にする日だ。

The Original Santa “Joulupukki”

Visuals: A fur coat and a straw belt tied around his waist.

In Finland's Lapland region lives the original Santa — Joulupukki, whose name means “Christmas Goat.” Long ago, he was a winter spirit dressed in goat hides who watched over children. Over time, the frightening figure softened into the kind old man beloved today. Unlike Santa Claus, Joulupukki doesn't sneak in by sleigh — he knocks on the door and asks in a deep voice, “Are there any good children here?” When the family answers, “Yes, we are!” the room fills with laughter. In the Nordic spirit, Christmas is less about gifts and more about warmth shared among loved ones.



イタリア

ほうきに乗ってプレゼントを配る、煙突の魔女 A chimney witch who flies on her broom to deliver gifts.

魔女のおばあちゃん「ベファーナ」

ビジュアル: 魔女帽子にエプロン姿。かばんにお菓子。

イタリアでは、サンタの次にやってくるのは魔女の姿をしたおばあちゃん“ベファーナ”。1月6日、公現祭の夜にほうきで空を飛び、良い子にはお菓子を、悪い子には炭を靴下に入れていく。かつて三賢者の誘いを断ったことを悔い、今も贈り物を届け続けるという。怖くて優しい、イタリアのもうひとりの“クリスマスの主役”だ。

The Witch Grandmother “La Befana”

Visuals: Wearing a witch's hat and an apron, carrying a bag full of sweets.

In Italy, Santa's job isn't done when Christmas ends. On the night of January 6, the Feast of the Epiphany, an old witch named La Befana flies across the sky on her broom. With messy hair and a sack filled with sweets and coal, she slips down chimneys to leave candy for good children and coal for the naughty ones. Legend says she once refused to join the Three Wise Men on their journey to see baby Jesus, and ever since, she's been flying through the night, delivering gifts to make up for it — a little scary, but oh so kind.



フィリピン

海を越えて帰ってくる、“愛を運ぶ”サンタクロース A Santa who crosses the sea, bringing love home

バリクバヤン・サンタ

ビジュアル: 大きな箱（バリクバヤンボックス）を抱えたサンタ。

フィリピンには“バリクバヤン・サンタ”と呼ばれる特別なサンタがいる。海外に住むフィリピン国籍者（フィリピン語でバリクバヤン）がクリスマスに帰国し、大きな箱いっぱいの贈り物——“バリクバヤンボックス”を届けるのだ。中には衣類やお菓子、家族への思いが詰まっている。長い時間離れていても、この瞬間はみんな一緒。笑顔と涙が交じる再会こそ、フィリピン流のクリスマス。

The Balikbayan Santa

Visuals: Santa carrying a large Balikbayan box, surrounded by suitcases, an airplane, and the smiling faces of his family — a heartwarming homecoming scene.

In the Philippines, there's a special kind of Santa known as the Balikbayan Santa. He represents the overseas Filipino workers who return home for Christmas, bringing with them large boxes filled with gifts — the famous Balikbayan Boxes. Inside are clothes, sweets, and heartfelt tokens of love for their families. After months or even years apart, their homecoming is the greatest gift of all. Smiles, tears, and warm embraces — that's the true spirit of a Filipino Christmas.



フィリピン つつうらうら 津々浦々

クリスマス期間の渋滞緩和 首都圏開発局が措置を発表

マニラ首都圏開発局 (MMDA) は、クリスマス期間中の交通渋滞を防ぐため、11月17日から12月25日まで実施する特別措置を発表した。

マニラ首都圏のショッピングモールは平日午前11時から午後11時までの営業時間とし、平日の全館規模のセール開催は禁止される。また、モール事業者による商品の搬入は午後11時から翌午前5時までの間のみに限定。

交通の円滑な流れを妨げる可能性のある道路工事は停止。ただし、政府の主要プロジェクト、橋梁の修復や建設工事、公共事業道路省による事業、洪水対策のための排水施設整備、緊急漏水修理などは対象とならない。

マニラ首都圏と地方を結ぶバスに関しては、元旦まで首都圏への乗り入れは許可される。なお、北方面からのバスはケソン市クバオのターミナル、南方面からのバスはパサイ市のターミナルまたはパラニャーケ市の PITX が終点となる。12月20日からは午後10時から午前5時までマニラ首都圏への進入が可能となり、12月24日から2026年1月2日まで

は終日進入が許可される。

(10月18日・フィリピンスター)

カザフスタンに比大使館 中央アジア初、来年設置予定

来年、カザフスタンにフィリピン大使館を設置する方針が明らかになった。マリア・テレサ・ラサロ外務大臣が、首都圏ケソン市で開催された会議の中で発表した。

フィリピンとカザフスタンは、1992年3月に公式に外交関係を樹立している。現在、カザフスタンはロシア・モスクワにあるフィリピン大使館の管轄下にあるが、大使館が設置されれば、中央アジアで初のフィリピン大使館となり、独立した外交拠点として活動することになる。さらにラサロ外相は、今年中にフィジー共和国の首都スバ、そして将来的にはアフリカのガーナにも大使館を設置する計画があると述べた。

(10月17日・ピープルズジャーナル)

リュウグウノツカイ出現 海岸で力尽きて死ぬ

10月14日午後、東ミンドロ州口ハス市サンホセ町バランガイ・ダラヒカンの沿岸で、体長約3.3メートルのリュウグウノツカイ (oarfish) が死んだ状態で発見された (写真)。目撃した漁師によると、リュウグウノツカイは海岸に向かって泳ぎ、その後死んだという。死骸は住民たちによって埋葬された。この地域でリュウグウノツカイが確認されたのは初めてだった。

リュウグウノツカイは細長い体を持つ

大型の深海魚で、体長約9メートルを超えることもある。水深1000メートルほどの深海に生息し、海面近くに現れることは非常に珍しい。出現は地震など災害が起きる前兆という迷信があり、今回も人々の不安を呼び起こした。だが専門家は科学的な根拠はないとし、関連性を否定している。

(10月15日・GMA ニュース)

SNS 大好きフィリピン 一番人気の SNS はやはり…

フィリピンでは依然としてフェイスブックとYouTubeが最も人気のあるソーシャルメディア・プラットフォームであり、世界で最も頻繁に SNS を利用する国民であることが、明らかになった。

SNS 分析を手掛けるメルトウォーター社などが発表した「デジタル2026」レポートによると、フィリピンの人口の83.3%がインターネットを利用している。この割合は、一部の国がすでにほぼ全員のアクセスを達成している水準には達していないものの、世界平均の73.2%を上回っている。またインターネット利用者の99.5%が過去1カ月以内に少なくとも1つの SNS またはメッセージアプリを使用したと回答した。

フィリピンの平均的なユーザーは、1週間に13時間2分を SNS (動画を除く) の閲覧に費やしており、これはケニア (14時間18秒) に次いで世界第2位。動画コンテンツ (TikTok、リールなど) を含む場合、1週間あたり33時間50分となり、こちらもケニア (36時間16秒) に次いで世界2位だった。

また、YouTube の利用率は世界最高で、フィリピンのインターネット利用者の85%が「過去1カ月以内に利用した」と回答。世界平均の55.4%を大きく上回った。

フィリピンで最も人気のある SNS は、フェイスブックでオンラインユーザーの94.9%が過去1カ月以内に利用したと答え、世界平均56.9%を大きく超えている。

通信アプリではメッセージングがトップで、90.6%のユーザーが使用。TikTokも急速に普及しており、82.2%が利用している。TikTok 利用率は、ナイジェリア、タイ、ベトナムに次ぐ世界第4位だった。その他の SNS プラットフォームの利用



Photo: Municipal Agriculture Office Roxas Facebook

率は次の通り：インスタグラム71.2%、X（旧ツイッター）41.2%、テレグラム55.7%、ピンタレスト（Pinterest）40.5%、WhatsApp37.6%、Reddit（32.4%、LinkedIn（25%）、スレッズ（Threads）24.3%。

このデータは、ロンドンを拠点とする調査会社 GWI が2025年第2四半期に16歳以上のインターネット利用者を対象に行った調査に基づく。

（10月16日・フィリピンスター）

生成 AI 利用が活発なフィリピン チャット GPT 使用率は世界上位

メディア情報分析を行うメルトウォーター社などが発表した「デジタル2026 オーバービュー・レポート」によると、フィリピンのインターネット利用者の42.4%が過去1カ月以内にチャット GPT を使用したと回答した。これは世界平均の26.5%を大きく上回り、ケニア（49.5%）、ブラジル（49.1%）、イスラエル（49%）、マレーシア（48.4%）、UAE アラブ首長国連邦（44.7%）に次ぐ世界第6位に位置する。

なお、フィリピン人のインターネット利用時間は週平均54時間に達し、ケニアに次いで世界第2位となっている。

現在、世界で10億人以上が毎月 AI ツールを利用しており、2022年に登場したチャット GPT は、史上最も急速に成長した消費者向けソフトウェアアプリとされている。

（10月23日・インクワイアラー電子版）

フィリピンの旅券は世界79位 渡航自由度ランキング

ロンドンを拠点とするヘンリー・パスポート・インデックス（Henley Passport Index）2025年版において、フィリピンのパスポートは世界79位にランクされた。2024年の73位から6ランク下がった。

この指数は、199カ国のパスポートを対象に、ビザなしまたは到着時ビザ（ビザ・オン・アライバル）で渡航可能な国・地域数に基づいている。フィリピンのパスポートは世界227の渡航先のうち64カ所にビザなしまたはビザ・オン・アライバルで入国可能。

1位はシンガポールで、193カ国・地域へのビザなしまたはビザ・オン・アラ

イバル渡航が可能となっている。第2位には日本と韓国で190カ国・地域、第3位はデンマーク、フィンランド、フランス、ドイツ、アイルランド、イタリア、スペインの7カ国が189の渡航先で同じ順位となった。

中国はロシアへのビザなし渡航や、湾岸諸国、南米、ヨーロッパの国々との協定により64位に上昇した。

（10月20日・インクワイアラー）

飲食エリアが拡充 NAIA 第3ターミナル

ニノイ・アキノ国際空港（NAIA）第3ターミナルの飲食エリアが改装・拡大され、新たな店舗がオープンしている。ケニー・ロジャース、シアトルズ・ベスト・コーヒー、LA チックス、パリスバゲット、KFC、ナンヤン、ブレッドトーク、J.CO ドーナツといったおなじみのブランドが営業を開始した。さらにメアリーグレース、ワタミ、パンケーキハウス、エンジェルズ・ピザ、ポパイズ、チョウキン、丸亀製麺、UCC など出店する予定。2026年には地元ブランドや地域特産の料理を中心に提供するフードビレッジも開設される。

同様の改装は NAIA 第1および第2ターミナルにも順次導入される見通し。

（10月21日・フィリピンスター電子版）

ボラカイとパラワンに高評価 読者が選ぶトップアイランド

ボラカイ島とパラワン島が2025年版「コンデナスト・トラベラー読者が選ぶアジアのトップアイランド」で上位にランクインした。コンデナスト社は『Vogue』や『GQ』などを発行する出版社。

ボラカイ島は英国版と米国版の両方で第4位に輝き、パラワン島は米国版ランキングで第5位を獲得した。

英国版『コンデナスト・トラベラー』によると、ボラカイ島は92.65ポイントを獲得し、インドネシアのバリ島とロンボク島、スリランカに次ぐ順位となった。

米国版では、ボラカイ島が90.54ポイント、パラワン島が90.23ポイントを獲得。ベトナムのフーコック島、マレーシアのランカウイ島、タイのサムイ島など、アジアを代表するリゾートとともに上位に名を連ねた。

これらの評価は、世界中の読者による

投票に基づくもので、自然の美しさ、ホスピタリティ、旅行満足度などの項目で選ばれた。

ボラカイ島の観光客数は10月前半（2日～15日）だけで6万6,756人に達し、そのうち国内旅行者が5万4,047人、外国人からの旅行者は1万2,238人、海外在住フィリピン人労働者（OFW）は471人だった。（10月22日・インクワイアラー）

歴史と幽霊伝説が交錯する 観光名所イントラムロス

マニラ有数の観光名所であり「城壁都市」として知られるイントラムロス。スペイン植民地時代から戦中の日本軍による支配までの歴史的風景を垣間見ることができる。また、スペイン統治時代の神父の霊や第二次世界大戦で命を落とした人々の魂がさまよう心霊スポットが存在することでも知られる。

英字紙「マニラブレティン」本社はイントラムロスにあり、その建物には「幽霊が出る」とのうわさがある。現在の本社所在地は、かつて聖ニコラス・デ・トレンティーノ教会があった場所であり、第二次世界大戦中に壊滅的な被害を受けた。イントラムロスは、マニラの激動の歴史と、幽霊伝説が交錯するスポットなのである。（10月25日・マニラブレティン）



世界最大のピリナッツ菓子 ギネスブックに認定

ビコール地方のソルソゴン州で、ピリナッツをキャンディー状に固めた菓子「ピリナッツ・ブリトル（pili nut brittle）」の世界最大サイズ製造に成功し、ギネス世界記録に認定された。

調理には260人のボランティアが参加し、体育館に設けられた会場で巨大な鍋に入ったカラメル状の砂糖と、地元農家から提供された1,430キロのピリナッツを約5時間近くかき混ぜ続けた。完成

したピリナッツ・ブリトルは、144.16平方メートル、バスケットボールコート約3分の1の大きさに相当し、厚さは0.59ミリメートルだった。

フィリピン国内のピリナッツ約90%がビコール地方で生産されている。

(10月17日・インクワイアラー)



カリッとした歯応えとやわらかくクリーミーな食感があるピリナッツ・ブリトル。おみやげとしても人気(イメージ写真)

フィリピンを徒歩で縦断 世界最速記録を樹立

登山家のリト・デ・ベテルボ (Lito de Veterbo) 氏が徒歩によるフィリピン縦断の最速記録を達成し、ギネス世界記録として認定された。

デ・ベテルボ氏は、ルソン地方イロコス・ノルテ州パグッドブッドのマイライラ・ポイント (Maira-ira Point) を出発し、ミンダナオ地方サランガニ州グランのティナカ・ビーチ (Tinaca Beach) に到達。総距離2,177キロメートルを今年2月9日から7月6日までの147日1時間39分53秒で完歩した。

(10月24日・マニラタイムズ)

フィリピン人のストレス対処法 まずは「祈り」と「眠り」

日常生活において重圧に直面したとき、多くのフィリピン人にとって最初の行動は静かな祈りや休息であることが明らかになった。

ソーシャル・ウェザー・ステーション (Social Weather Stations / SWS) が9月24日から30日に実施した調査によると、最も多い16%が「祈りや宗教的活動」をストレス対処法として挙げた。2位は「休息または睡眠」(14%)、3位は「外出やレジャー旅行」(11%)だった。そのほか、前向きに考える (7%)、仕事や学業に集中する (6%)、問題を無視する (6%)、家族と過ごす (5%)、運動や

散歩をする (5%)、スポーツやオンラインゲーム、家事、友人や近隣との会話、テレビ・映画鑑賞、食事、歌や音楽鑑賞 (それぞれ4%) といった回答もあった。少数の答えとして SNS 閲覧や飲酒 (各2%)、園芸や農業、喫煙 (各1%)、泣く (0.4%)、医療的支援を求める (0.2%) も挙げた。

性別では女性の20%が祈りや宗教活動をストレス解消の手段として挙げたのに対し、男性では12%にとどまった。男性では休息・睡眠 (14%) が最も多く、次いで外出 (13%) の順となった。

地域別では、ルソン地方 (マニラ首都圏除く) で19%、マニラ首都圏で16%が祈りを選び、ミンダナオ地方 (19%) およびビサヤ地方 (15%) では休息や睡眠が最も多かった。

この調査は、18歳以上の成人1,500人を対象に対面式インタビューで実施。内訳はマニラ首都圏300人、ルソン地方 (首都圏除く) 600人、ビサヤ地方300人、ミンダナオ地方300人となっている。

(10月25日・マニラブレティン)

大人向けハロハロ アルバイ州で人気

ルソン地方南部アルバイ州リガオ市で新しいタイプのデザートが開発された。地元のメルビン・シンソンさんが考案したこのスイーツのポイントはココナツ原料の強い蒸留酒「ラムバノッグ (lambanog)」。ボウルにミルクを注ぎ、ラムバノッグを少々加える。その上に、削った氷などを重ねて出来上がり。この「ラムバノッグ・ハロハロ」は、ほろ苦さと甘さが混じった風味で人気を博している。ただし、アルコールが含まれているため、18歳未満の未成年者は楽しむことができない。

(10月16日・デイリートリビューン)

魚の発酵ペースト「バゴオン」 パンガシナンの村が生む奇跡の味

ルソン地方北部パンガシナン州リンガエンの海辺にあるバランガイ・パンガピサン。この地域の特産品はご存知、魚を発酵させてつくるペースト「バゴオン」だ。

「他の地域で発酵させると、なぜか同じ品質にならないんです」。そう語るのは、地元で長年バゴオン作りを続けるメ

ナルド・モリナ氏 (60)。彼が経営する「メルリーズ・バゴオン」は、リンガイエンを代表するブランドのひとつ。かつて大学生が工場を訪れ、材料を持ち帰って別の州で再現しようとした。教えたとおりにつくったのだが、半年後に戻ってきた学生たちが見せたのは、品質が落ちたバゴオンだった。モリナ氏は自然の要素、そしてバゴオンに携わる人々の献身的な努力が他の地域のものとは違うバゴオンをつくりだすと信じている。

バゴオンは、もともとリンガイエン湾で取れた魚を保存するために生まれた。現在使われている魚は、ケソン州、マリンドゥケ州、ビコール地方から運ばれてくる。主な魚種はモナモン (カタクチイワシ)、タンバン (ニシン)、テロン (ハチビキ)。塩はパンガシナン州のダソルやボリナオ産の天然塩が使われる。発酵は半年から1年。魚を洗い、塩を混ぜ、再び洗い直し、不純物を取り除いて再度塩漬けする。やがて、表面に魚醤「パティス」が浮き上がると、それをすくい取り、残りの混合物をすりつぶして骨を除いた「ボンレス・バゴオン」に仕上げる。パティスとバゴオンは瓶詰めされ、全国各地へ出荷されていく。

パンガシナンのバゴオンの未来について、モリナ氏は「フィリピン人が野菜や料理にバゴオンを添える限り、この産業は生き続ける」と語る。

(10月26日・インクワイアラー)

中国人観光客の減少続く ビザ制限と事件報道が影響

シンクタンクのオックスフォード・エコノミクスは10月に発表したレポートにおいて、フィリピンへの中国人観光客数が継続的に減少しているとし、主な要因としてビザの制限および中国人関係の事件の影響を挙げた。そして、フィリピンはインド、台湾、タイと同様、アジア太平洋地域で観光が最も不振な国だと指摘した。2024年から2025年にかけて中国人観光客がフィリピン全体の訪問者に占める割合は10%未満にまで落ち込んだという。また来年、中国人観光客が急増することはないと予測。その理由として、中国国内の実質所得の伸び悩み、国内旅行志向の高まりなどを挙げた。

(10月27日・マニラブレティン)

イベントガイド 2025

11月～12月

11.28 FRI ~ 11.29 SAT

フィリピン SME ビジネスエキスポ 17th PhilSME Business Expo

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

中小企業のためのビジネスイベント。今回は起業とフランチャイズがメインテーマ。問題解決やビジネスを成長軌道に乗せるためのアイデアを共有するとともに、ネットワーキング構築に役立てたい。開催時間は10am～6pm。事前登録はQRコードから。



11.29 SAT

国際ヒーリング&サイキックフェア 6th International Healing & Psychic Fair

[会場] City Garden Grand Hotel, Makati City, Metro Manila

スピリチュアルイベントがマカティで開催。霊気/エネルギーヒーラー、サイキックリーダーによるカウンセリングやワークショップ、エッセンシャルオイル、クリスタル、ジェムストーン、オーガニックのヘルスケア製品の即売会が行われる。景品が当たる抽選会も。開催時間は9am～5pm。入場料：300ペソ。

12.6 SAT

ウインター・ソウルティス2025 Winter Soulstice 2025

[会場] 7F, Tower 2, The Columns at Malugay, Makati City, Metro Manila

サイキックや超自然現象をテーマに、風水、タロット占い、幸運を呼ぶとされる石のパワーやスピリチュアル・クレンジングなどイベントが行われる。開催時間は1pm～9pm。参加可能なイベントによって入場料が異なり、レギュラーアクセス100ペソ、クリスタルアクセス200ペソ。

12.6 SAT ~ 12.7 SUN

フィリピン・バイシクル・デモ&エキスポ2025 Philippine Bicycle Demo & Expo 2025

[会場] UP Diliman, Sunken Garden, Quezon City, Metro Manila

自転車愛好家、サイクリストのためのイベント。電動自転車、MTB、折りたたみ自転車など国内外ブランド450以上のモデルを展示。試乗や、各種自転車用品のプロモーション価格での即売会のほか、キッズバイクレース、レトロバイクショーなどが開催される。開催時間は7am～5pm。事前登録(QRコード)11月29日午前0時まで。当日入場券もあり。



12.7 SUN

イントラムロス・グランド・マリアン・プロセッション2025 Intramuros Grand Marian Procession (IGMP) 2025

[会場] Plaza Roma, Intramuros, Manila, Metro Manila

イエス・キリストの聖母マリアは母アンナの胎内に宿った時から、神の特別な恵みによって人間の原罪を免れていたとされるカトリック教会の教えに基づき、「聖母マリアの無原罪懐胎」の前夜にイントラムロスで行われる祝祭。4pmから聖マリア像の巡行が始まる。



(Wikimedia Commons Public Domain, Intramuros Tourism)

12.12 FRI ~ 12.21 SUN

ワールド・バザール・フェスティバル2025 World Bazaar Festival 2025

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

25年目を迎えるクリスマス・バザー。お買い得品のショッピングはもちろん、ゲームや多彩な料理が揃うフード・ワールド、フィリピン各地のローカルフードが集合するパビリオンが登場し、家族で楽しめる。開催時間は10am～10pm。



12.13 SAT ~ 2026 1.1 THU

ジャイアント・ランタン・フェスティバル2025 Giant Lantern Festival 2025

[会場] Robinsons Starmills Rear Parkng Area, San Fernando City, Pampanga Province

「フィリピンのクリスマス・キャピタル」と呼ばれるパンパンガ州サンフェルナンドで開かれるクリスマスの飾りパロル (Paril) の祭典。12月13日6pmから「グランド・ランタン・フェスティバル・コンペティション」、12月14日～23日、25日～30日、2026年1月1日に「ジャイアント・ランタン・ディスプレイ」が行われる。



12.14 SUN

サンタ・バブル・ラン2025 Santa Bubble Run 2025

[開催地] Ayala Triangle Gardens, Makati City, Metro Manila

クリスマス気分を盛り上げるファンラン・イベント。3km、5km、10km、さらに1kmドッグランのカテゴリもあり、ペットと一緒にファミリーで楽しめる。



12.14 SUN

クリスマスラン2025 Christmas Run 2025

[開催地] Fort Santiago, Intramuros, City of Manila, Metro Manila

イントラムロスを走るクリスマス・ファンラン。カテゴリーは1km、3km、5kmとなっていて、気軽に参加できる距離なのもポイント。



Staff Diary



10月といえばハロウィン!先日のハロウィンにコンドミニアムのロビーで開催されたパーティーに参加しました。住民の子どもたちと一緒にレクリエーションを楽しんで、袋いっぱいのお菓子をいただきました。久しぶりにハロウィンを満喫しましたが、大人なのに何も持たずに参加する自分にちょっぴり罪悪感を感じ、途中でお菓子を買出しに。ついにわたしも“配る側”デビューしました。(のん)

I never thought this would be cut short. In whole 8 or 9 months of my stay, I thought I will confine only in my desk-laying & editing videos. I'm grateful that I was given a chance to go out to assist & do coverages. To all my colleagues, especially the NaviManila team, thank you for the great times. As the healing days are about to end, so the good memories will forever be cherished. (toe)



先日、マニラのWTC (ワールド・トレード・センター) で開催されたアイスクリームエキスポに行ってきました!チケットを買おうと会場へ向かうと外まで続く長い列にびっくり。さすが一年中暖かいフィリピン。アイスクリームの人気ぶりに納得です。イベントでは初めて見るブランドからなじみのあるものまで勢ぞろいで、試食もたくさん。本当に幸せな時間でした!毎月イベントがあるそうなのでぜひ調べて行ってみてください! (まつ)

1月号のこの欄で、「干支占いで2025年は『凶』と出た。もうどうにでもなれという心境である」と書いた。すると、干支占いの神様の逆鱗に触れたのか、公私ともにいろいろな災難が降りかかってきた。干支占いの神様、どうにでもなれと言ったのは私の間違いでした。どうか、もうこれ以上、災難が降りかからないようにお願いします。(T)



マニラな日々。

Illustration: Toni Rose Lagare



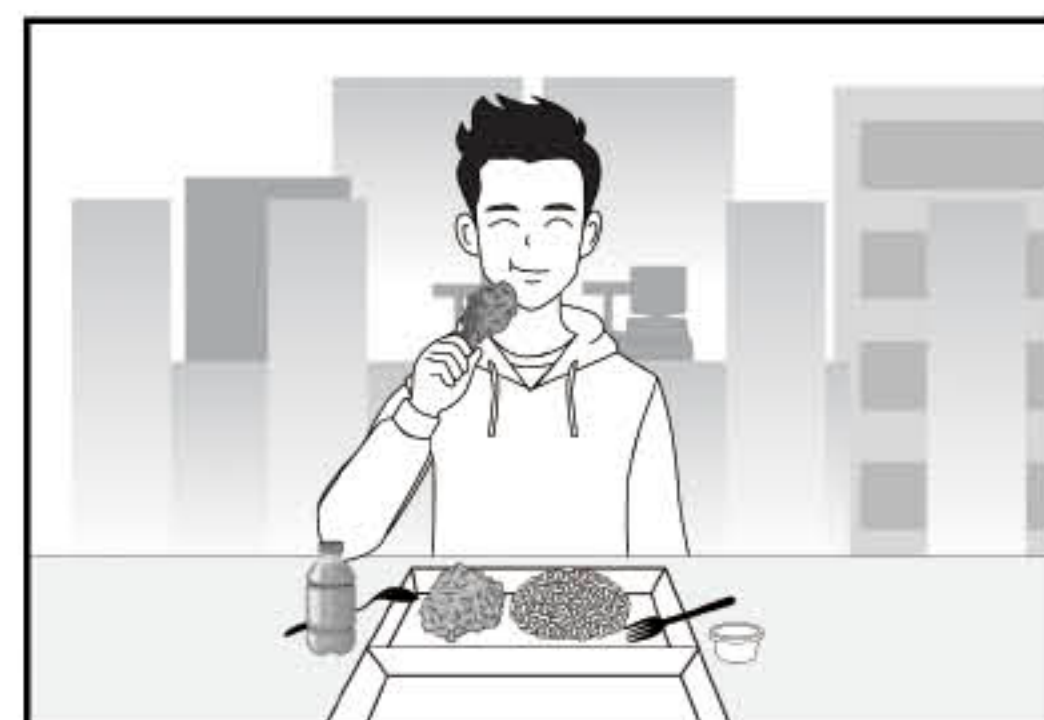
頃
フィリピンに来て間もない



フライドチキンとライスのセットに軽いカルチャーショック



しかし、どこにでも売っているの



すっかり慣れてしまった。

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

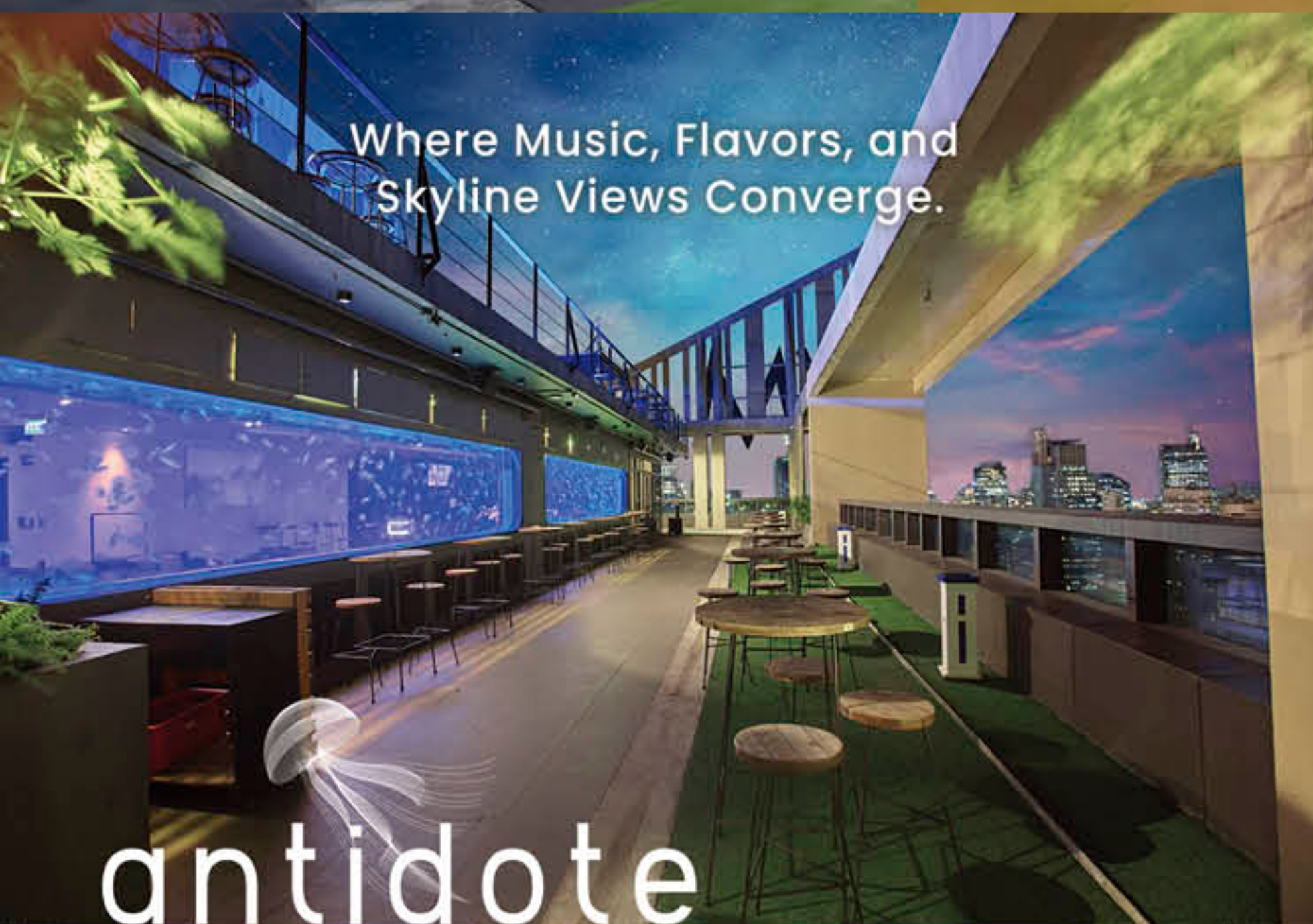


richiluxe@gmail.com



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 10PM

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