

フィリピン政府観光省認定



フィリピンをもっと知ってもっと楽しむ【ナビマニラ】

# naviManila

無料

FREE

ご自由にお持ち帰りください。

毎月第1日曜日発行

日刊



The Daily MANILA  
SHIMBUN

SINCE 1992

May  
2023  
Vol.101



We Need  
Hot & Spicy  
Stuff!

辛く、熱く、おいしく

# 激辛主義。

セブの旬な情報いっぱい【ナビセブ】

# naviCebu

特集1

セブ島の魅力満喫&心も体もリフレッシュ!  
ホテルの「デイユース」

特集2 健康志向の方におすすめ!

セブ島のヘルシーメニュー







**SÄNTIS**  
**Deli-Café**  
SILANG

*Serves The Best Quality  
That You Can Taste!*



Santis Silang is located at Km. 52, Buho Silang, Cavite  
For table reservations and product inquiries  
please call 0927-696-1825 / (046) 414-2337





# Restaurante Español 1952 年創業



Alba Restaurante Español albarestaurante\_ph

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  
4<sup>th</sup> Level, Prism Plaza, TwoEcom Center, Harbor Drive, MOA complex, Pasay City  
☎8808-8210 | 8808-2326  
L2 Estancia Mall, Capitol Commons, Meralco Ave, Pasig  
☎8253-4953 | 8253-8272  
✉1952alba@gmail.com  
🌐 alba.com.ph



## THE

NANYANG

## FAVORITES

Hainanese Chicken Rice  
Hainanese Fried Chicken Rice

🌐 www.nanyang.com.ph @nanyangph



The Best Steak in town!

### BUSINESS HOURS

SUNDAY-THURSDAY 11:00 - 14:00/17:00 - 21:00  
FRIDAY & SATURDAY 11:00 - 15:00/17:00 - 21:00



## WOODEN HORSE STEAKHOUSE

G/F Unit 2&3 Molito Commercial Complex, Alabang Zapote Rd., Muntinlupa City

☎ 02-8659-7522 / 0927-460-2495 ✉ wh\_steakhouse@yahoo.com



# 海上輸送の宅配便

## “バリックバヤン ボックス”

個人使用で20万円未満の品物なら！

マニラまでおおよそ1カ月

日本からフィリピン向けの輸出

株式会社 テクノハイ TECHNO HI GO., LTD

本社 〒136-0082 東京都江東区新木場3-4-7

3-4-7 SHINKIBA KOTO-KU TOKYO JAPAN 136-0082

TEL: 03-3522-8924 FAX: 03-3522-8925

E-MAIL: dtd@technohi.com

本社 〒132-0024 東京都江戸川区一之江7-28-6 STAGE 202







ネギトロ巻き

# NEGITORO MAKI

(8 Pcs)

Php 565.00

2/F, Herald Suites, 2168 Don Chino Roces Avenue, Makati City, 1231



FOR ORDERS, CALL: (632) 7759 6270

Globe/Viber: 0917-316-9250



## Home & Hotel Massage Service

Professional Female Therapist Available

通常料金はP400/1時間から

**特別プロモ P500 /90分**

月~金 午後1時~午後10時

マカティエリアのみ。マカティ以外のエリア  
およびホテルには適用されません。

**Open 24 Hours**

For Service Inquiries Call or Text Us:

**09279088515 | 09614541201**



lbchanmassageservice



lbchanmassageservice.com

### マッサージ各種

スウェディッシュマッサージ	400/1時間
指圧マッサージ	400/1時間
コンビネーションマッサージ	500/1時間
ディープティシューマッサージ	400/1時間
タイマッサージ	500/1時間
ツインマッサージ	800/1時間
フットマッサージ	400/1時間
マタニティーマッサージ	400/1時間
ベビーマッサージ (30分)	200/1時間
ホットストーンマッサージ付き	700
ヴェントサ30分マッサージ付き	700
ボディスクラブ30分マッサージ付き	700

(マカティエリア以外は最低2時間より受付)



## MANILA MASSAGE

ホーム&ホテルマッサージサービス

**24時間営業**

Home Hotel Service

サービスに関するお問い合わせは、  
電話またはテキストでどうぞ。

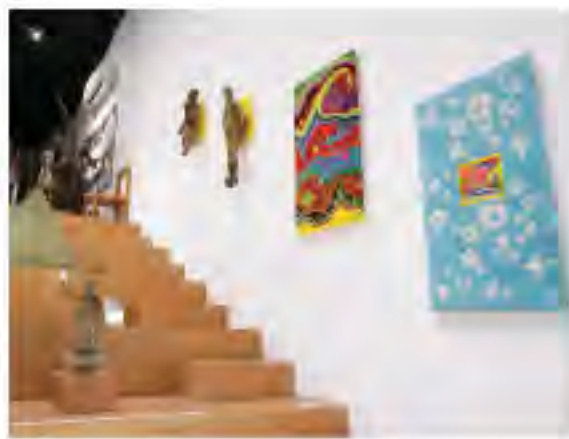
**0969-535-5306**





# 辛く、熱く、おいしく 激辛主義。

- 4 フィリピンが誇る唐辛子  
「シリン・ラブヨ」
- 6 チリヘッド大集合！  
フィリピン・チリ・フェスト
- 8 激辛チリはサブカルチャーであり  
エクストリームスポーツ。  
インタビュー フィリピン・チリ連盟  
ポンチット・ボンセ・エンリレさん
- 12 マニラ激辛料理巡り
- 24 街歩きレポート カリビン・プラザ
- 19 フィリピン・ワールド
- 20 マニラで直撃一問一答 Q25
- 22 北の町バギオから
- 26 摩訶ふいりぴん
- 28 イベントガイド



「ナビマニラ」「日刊まにら新聞」への広告掲載、  
店舗・会社での「ナビマニラ」配布設置について  
(02) 8551-8238 / 8807-8918  
ads@manilashimbun.com (日本語)

記事について (02) 8551-8238  
contact@navimanilaph.com (日本語)

ナビマニラウェブサイト  
www.navimanilaph.com



ナビセブウェブサイト  
www.navicebuph.com



日刊まにら新聞ウェブサイト  
www.manila-shimbun.com



まにら新聞ナビマニチャンネル



ナビマニラ配布場所リスト  
Navi Manila Distribution  
Points



発行 日刊まにら新聞  
STEP JP PRINTING SERVICE INC.  
代表 池田 葵 Aoi Ikeda  
編集 時澤 圭一 Keiichi Tokisawa  
荒田 玲音 Rene Arata  
デザイン Lihua  
広告 ティナ・ロドリゲス Tina Rodriguez  
ナビセブ Howdy Lemon Japan Inc.  
代表 中川 慶吾 Keigo Nakagawa  
編集/広告 高橋 れいな Reina Takahashi

ナビマニラ編集部・広告部  
3F, S Division Building, 928 Arnaiz Ave.,  
Makati City, Metro Manila

ナビセブ編集部・広告部  
TF Building, M.L. Quezon St., Casuntingan,  
Mandaue City, Cebu

© 日刊まにら新聞  
The Daily Manila Shimbun 2023

●本誌記事の無断転載を禁じます。●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当社は責任を負いません。

## naviCebu

- 32 特集1 セブ島の魅力満喫&心も体もリフレッシュ  
ホテルの「デユース」
- 38 特集2 健康志向の方におすすめ！  
セブ島のヘルシーメニュー
- 40 セブ島でこれだけはやっておきたい6つのこと
- 42 セブ島のさまざまな業界で活躍する注目の人  
Juan Antonio Carcel さん
- 43 セブ島を代表するナイトマーケット  
「Sugbo Mercado」
- 44 セブ不動産情報
- 46 セブ島お役立ち情報
- 48 Staff Diary @928



## 萬里 BANRI NOODLE HOUSE

sushi bar and japanese restaurant

### 地元の人に絶大な人気を誇る

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で、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種類ほどあります。毎日少しずつ入れ替わるランチを楽しむのもいいですね。

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





# 辛く、熱く、おいしく

# 激辛

辛い食べ物は、ホラー映画に似ています。激辛料理を食べても、あるいは怖い映画を見ても「ウワァーッ！」となります。そして、その時は後悔しつつも、時間が経つとまた体験したくなるのが常。辛い食べ物の誘惑は、怖いもの見たさとそっくりではありませんか。激辛料理もホラー映画もその魅力にハマるとなかなか抜け出せそうにありません。この5月、暑さが続くマニラで、汗をかきながら辛〜い料理に舌鼓はいかがでしょう。

Hot and spicy food is similar to horror movies. When we eat hot dishes and watch scary films, either way, we may regret having done it, but we hanker for it after a while. Both hot and spicy food and horror movies stimulate our taste buds and curiosity. Let's get ready to sweat in scorching hot Manila.

## フィリピンが誇る唐辛子 「シリン・ラブヨ」

辛いと聞いて、まず思い浮かべる食材といえば、やはりチリ。フィリピン各地で栽培・収穫されるシリン・ラブヨ (Siling Labuyo) は、醤油や酢、カラマンシとのコンビでおなじみのチリ。全長約5センチ、世界で最小のチリと言われる。チリの辛さを測るスコビル値は、8万～10万 SHU (Scoville Heat Units)。これは、最も辛いタバスコのスコピオンソースの2万3000～3万3000SHU や、日本の唐辛子、鷹の爪の約4万～5万 SHU の辛さを上回る。

シリン・ラブヨは1492年のクリストファー・コロンブス「新大陸発見」からヨーロッパ、アジアなどの旧大陸と、南北アメリカの新大陸間で植物などの交流が行われたいわゆる「コロンブス交換」によって、フィリピンにもたらされたとされる。

辛さは申し分なく、歴史の証人的な存在でもあるシリン・ラブヨがありながら、一般にフィリピンは辛い料理とは無縁のように思える。例えば、フィリピンを代表するスパゲティといえ

ば、甘口のイメージ。シリン・ラブヨを使ったペペロンチーノやアラビアータが主流にならなかったのはなぜ？ タイ料理などのように辛さを個性に出した方が、料理としてのインパクトは大きいのでは？ フィリピン料理のメジャー化は、シリン・ラブヨの小さな体にかかっているのかもしれない。

タガログ語で「野生のチリ」の意味を持つシリン・ラブヨ (Wikimedia Commons Public Domain, Judgefloro)





# 主義。

We Need  
Hot & Spicy  
Stuff!

## Proudly Filipino Siling Labuyo

**W**hen it comes to hot and spicy food, chili peppers are a must-have ingredient. In the Philippines, a chili pepper called Siling Labuyo is a common chili at dining tables. It is about 5cm and is said to be the world's smallest hot chili pep-

per. The Scoville Heat Units (SHU) of Siling Labuyo is 80,000 – 100,000, which means hotter than Scorpion sauce, the hottest Tabasco, with 23,000 – 33,000 SHU.

Siling Labuyo was brought to the Philippines by the Columbian Exchange that began in 1492. Yes, Siling Labuyo is a living witness to the Philippine history.

It is strange that chili does not seem to play a big role in Filipino cuisine. If chili plays an important role in Filipino food culture, spaghetti aglio olio e peperoncino could have been more popular than sweet Filipino style spaghetti, and Filipino cuisine can be a globally major Asian food with hot, spicy, pungent and piquant characters like Thai cuisine. Siling Labuyo might be the key to spread the Filipino cuisine to the world.



# チリヘッド大集合！ フィリピン・ チリ・フェスト

## Hot Chili, Tears, and Sweat Chiliheads Flock to Chili Fest VII



チリを食べるのが好きな人を、英語でチリヘッドと呼びます。そんなチリヘッドが集合する「第7回フィリピン・チリ・フェスト」が4月22日・23日にマカティのイベント会場ホワイトスペースで開催。ナビマニラが、熱く盛り上がるフィリピンのチリ・コミュニティを取材しました。

A person who loves eating chilies is called a chilihead. On April 22 and 23, chiliheads gathered at Chili Fest VII organized by Philippine Chili Federation. Navi Manila visited the event and experienced the heatwaves of Philippines' chili community.

激辛料理を特集しようと言い出したのは私（編集T）であり、取材も担当しているが、激辛マニアではない。そこで、チリ・フェストの取材には、まにら新聞の岡田記者に同行をお願いした。彼は「今度カルティマールで生きたすっぽんを買ってきて、さばいて一緒に食べましょう」と誘ってくれる奇抜な食通である。すなわち、チリの試食はデリケートな胃袋のオーナーである私ではなく、彼に任せようと言う魂胆である。

### 普段は会えないチリ

会場では、生のチリや、チリソースが展示即売されていた。チリソースの種類はあきれられるほど多く、会場にあったものだけでスーパーマーケットの陳列棚をいくつも占拠できそうなほど。しかし、これらは一般にスーパーマーケッ

トなどで見ることはなく、ネット販売がメイン。インディーズというかアンチメジャーな感じも激辛チリソースらしい。そのこだわりは、クラフトビールに似ている。生の激辛チリも市販されているものとは見た目が違う。唐辛子のように細長くなく、球体のようにいかにも辛そうというか、なんだか危なく悪そうな雰囲気醸し出している。

フィリピン人には辛い食べ物が好きなイメージはないが、チリやホットソースをつくる側も、買う側も主にフィリピン人。マニア向けのニッチなイベントかと思っていたら、まさに老若男女が来場していたのは驚きだ。

### 汗と涙のチリ食い競争

チリ・フェストの目玉イベントは、激辛チリ食い競争。今回は男性5人、女性3人の計8名

チリ・フェストで行われた「ラブヨ100」。シリン・ラブヨを100個、食事といっしょに食べるイベント。フィリピン・チリ連盟のポンチット・ポンセ・エンリレ代表（写真左）も参加。







形も色もユニークなスーパーホットチリ。



チリ食い競争の決勝戦。優勝は左の選手。



イザベラ州産の激辛チリを生で6種類試食した岡田記者。「カロライナ・リーパーとゴースト・リーパーがやばかった。息苦しく、立っているのもつらかった」



北イロコス州からやってきたホットソースメーカー「BUNGO」(タガログ語で頭蓋骨)の女性スタッフにすすめられて試食する岡田記者。



が参加した。だんだん辛さが強いチリが出されて参加者が脱落していく中、2人の男性が残って一騎打ちとなり、最後は12種類目の激辛チリを完食した男性が優勝した。参加者はチリの辛さで汗と涙にまみれ、会場はスポーツのような盛り上がりと感動に包まれていた。

激辛チリが好きな人は、ぜひ来年日本代表として挑戦してみたいだろうか。フィリピンのチリヘッドが温かく、いや、熱烈に歓迎してくれるに違いない。岡田記者は来年の出場をめざし、トレーニングを開始した。毎日、生のハバネロを1本丸ごと食べている。数カ月後にはギネスブックに認定された激辛チリ、カロライナ・リーパーを丸ごと食べているだろう。

ダバオでチリを生産するジョージ・アレン・カロラさんは、カロライナ・リーパーを超える辛さというプリモタリ(Primotalii)とジング(Zing)を出品。



## Unique and Unusual Chilies

At the Chili Fest, a surprising number of hot sauce and chili related products are showcased and local chili sauce makers sold their products. Most of the products are rarely seen in supermarkets and groceries but sold online. Those are known to those in the know. Fresh chilies seen in the fest are not found in stores in Manila, either, being different from ordinary chilies in shape. They look actually hot and "evil". Does the Chili Fest attract chili maniacs only? The answer is "No". Ordinary locals and foreigners of all age groups are keen on shopping at the fest.

## Emotional Moment

One of the festival highlights is the Chili Pod Eating Contest. Eight contestants consisting of five men and three women competed. A man who ate 12 kinds of chilies won and got 5,000 pesos in cash. The atmosphere of the contest was exciting and emotional like a sporting event. If you are confident about eating chilies, join the contest next year. I am sure the Philippine chiliheads will give you a warm, I mean, HOT welcome.



# 激辛チリはサブカルチャーでありエクストリームスポーツ。

チリの普及と振興を目指して2013年に結成され、フィリピンの激辛文化をリードしてきたフィリピン・チリ連盟。チリ生産者、ホットソースメーカーなど7つのチリ関連グループから構成されています。そんなフィリピンの激辛チリシーンの重鎮とも言うべきフィリピン・チリ連盟の創立者ポンチット・ポンセ・エンリレさんに、フィリピンの激辛文化とチリ事情について聞きました。

Started as the chiliheads group in late 2013 and after many other groups were organized, there was a need to put groups together under one umbrella. The Philippine Chili Federation consisting of seven chili groups was established to promote chilies as a culinary ingredient. Navi Manila interviews the man who is probably the hottest hot chilihead of the Philippines, Mr. Ponchit Ponce-Enrile, president of the Philippine Chili Federation.

## 意外!? フィリピン人は辛い食べ物が好き

「サウサワン (Sawsawan)」を知っていますか？ このタガログ語を聞いたことはないかもしれませんが、きっと実物を見たことがあるはず。サウサワンとは、英語でディップソースのこと。小さな皿に醤油や酢、パティス（魚



ルンピアにシニガン、さまざまなフィリピン料理に使われるサウサワン。

醬) をベースに刻んだタマネギなどが入っているのを見たことがあるでしょう。このサウサワンはフィリピンの食文化の特徴の一つで、刻んだフィリピン産チリ、シリン・ラブヨもよく使われます。辛いイメージはあまりないフィリピン料理ですが、実はチリはフィリピンでよく親しまれてきた食材です。今はジョリビーやKFCにスパイシーチキンがありますが、昔はなかったんです。フィリピン人の味覚、嗜好も変わってきていると思います。特に若い人はYouTubeで辛い料理を食べる動画を見る影響もあって、辛い物が好きですよ。

## 激辛チリの育て方 食べた後には牛乳

フィリピンでは、シリン・ラブヨのほかにもわゆるスーパーホットチリ、160万～220万スコビル値でギネスブックに世界一辛いと認定されたカロライナ・リーパーや、プリモタリといった品種も米国などから種を輸入し、ルソン地方北部のバギオやイザベラ州などで栽培されています。プリモタリはカロライナ・リーパーより辛いと言われてはいますが、まだ実証されていません。

チリは涼しい気候でより大きく、皮が厚く育ちます。栽培中にストレスを高めると、防衛本





ポンチット・ポンセ・エンリレ

**Ponchit Ponce-Enrile**

President, Philippine Chili Federation

ルソン地方タルラック州、ミンダナオ地方ダバオでチリ、野菜、フルーツの農場を管理・運営するとともに、ダバオ市でアジア料理レストラン「アセヤ・ビストロ・オリエンターレ」を経営。フィリピン・チリ連盟創立者および代表として、毎日の食卓にチリは欠かせない。

Ponchit is a gardener growing chilies, vegetables and fruits in farms in Tarlac province, Luzon and Davao, Mindanao. He also runs an Asian food restaurant ASEYA BISTRO ORIENTALE in Davao. As the founding president of the Philippine Chili Federation, he eats chili every day.

# Super Hot Chili : Subculture cum Extreme Sport

## Filipino People Like Hot and Spicy Food ?

Do you know "Sawsawan" ? You may not have heard this Tagalog word, but you have seen what it is. Sawsawan means dipping sauce in English. You have seen a dipping sauce mixed with soy sauce, vinegar or patis fish sauce and chopped onions etc. Sawsawan is a feature of Filipino cuisine. Siling Labuyo is often used for making Sawsawan. Most people do not think Filipino food has chili hot characteristics, but chili has been

a popular ingredient in the Philippines. As fast food restaurants like Jollibee and KFC now serve spicy fried chicken, which did not exist years ago, Filipino people's taste for food has been changed. YouTube contents have inspired young Filipinos to crave for hot and spicy foods.

## How to Grow Chilies, How to Beat the Heat

There are super hot chillies such as Carolina Reaper with Guinness World Record





(左) ギネスブックで世界一辛いチリと認定されたこともある品種カロライナ・リーパー。ブート・ジョロキア (ゴーストペッパー) とレッドハバネロを交配してつくられた。リーパー (Reaper) という名前は、尾の形が死神が持つ大鎌を思わせることに由来する。  
(下) カリブ海の島国トリニダード・トバゴ原産の7ポット・キャラメル (7Pot Caramel)。7ポットとはチリ1つで7つの鍋のシチューを辛くすることができるという意味。キャラメルのような甘さがあるというが……。スコビル値は80万~100万 SHU。  
(右) 英国原産のバブルガムペッパー (Bubblegum Pepper)。スコビル値は85万~100万 SHU。

Photos courtesy of Mr.Ponchit Ponce-Enrile

能を発揮して辛くなります。例えば、水を与えないことでチリにストレスをかけるのですが、水をやるタイミングを間違えると枯れてしまう。チリを育てるのは比較的簡単ですが、辛く良いチリを育てるのは難しいのです。

シリン・ラブヨを食べると舌に辛さを感じ、続くのは10分くらい。しかしカロライナ・リーパーは、口の中全体が燃え上がるように辛く、もっと長く続きます。激辛の一方で、独特の味わいもあるのがカロライナ・リーパーの特長です。激辛の食事をした後は、ミルクやヨーグルトなどを飲むと、カゼインと呼ばれるたんぱく質が辛味成分のカプサイシンの働きを和らげ、辛さが落ち着きます。

チリは健康にも良いとされ、知人からチリを食べて病気を治したという逸話を聞きました。マラソンランナーが経験するようなランナーズハイ、ハッピーホルモン (エンドルフィン) をもたらすともいわれます。フィリピンで盛んな闘鶏用の雄鶏に勇猛になるという理由でチリを食べさせることも。ちなみに鳥は辛さを感じないので、野生の鳥はチリを食べてその種をいろいろなところに運ぶ役割を果たしているんです。

## 人々を熱狂させる カルチャーとしてのチリ

米国を中心に世界各国で激辛チリを食べる競技会が開催されるなど、チリは一種のサブカルチャーとなっています。どんどん激辛のチリが開発され、それに挑戦する人が出てくる。エクストリーム・スポーツのようでもあります。フィリピン・チリ連盟が毎年開催しているチリ・フェ



スティバルでも「ラブヨ100」という100個のシリン・ラブヨをライス、おかずと一緒に10分で食べ、食後10分は何も飲まないというルールイベントがあります。

チリ・フェスティバルでは2日間で来場者数約2500人を動員しますが、もっと多くの人に来てもらえるようにしたいです。以前、世界的に有名な米国人のチリヘッド、ジョニー・スコビル氏を2回招いたのですが大変好評でした。いつかまた、チリ界のセレブを招きたいと思います。また、チリ連盟としては、政府にフィリピンのチリソース生産者へライセンスの発行など支援を求めたい。現在フィリピンには約1000のチリソースのブランドがありますが、そのほとんどは個人の零細業者。スーパーマーケットなどでは販売できません。チリ連盟で政府認可のキッチンをつくり、そこでチリソースをつくってもらうことも考えています。フィリピンのホットソースメーカーは独創性に富み、海外の品評会でも高く評価されています。海外市場への進出も期待できる。今後もフィリピンの激辛チリ文化がいつそう発展してほしいと願っています。





## Chili Culture Excites People Across Globe

Chili eating competitions are held in the US and around the world. Chili is a subculture genre and an extreme sport. The hotter chili is produced, the more people are attracted. At the Philippine Chili Festival, there is the event called Labuyo 100 Rites, in which participants eat 100 Siling Labuyos with rice and side dishes in 10 minutes and no liquid for another 10 minutes.

I would like to have more turnout for the Philippine Chili Festival than we currently have about 2500. I hope to invite international chili community celebrities to the festival as we previously had Mr. Johnny Scoville twice, the world famous chilihead from the US.

The Philippine Chili Federation would like to ask the authorities to help small hot sauce makers to get permits and license so they can sell their products in groceries and supermarkets. There are about 1000 local chili sauce brands in the Philippines. Most of them are small businesses, selling the products privately. Their products are not allowed to be sold in supermarkets. We plan to build a government certified kitchen where local makers can produce their chili products. There is a great market for the hot sauce abroad. The Filipino Hot Sauce makers are very creative and produce great hot sauces. They even win in hot sauce competitions abroad. We wish Philippine chili culture could grow to greater heights in the future.

1.6million to 2.2million SHU and Primotalii growing in Baguio and Isabela province in the Philippines. Many chiliheads think primotalii is much hotter than Carolina Reaper but it has not been proven because it has not been tested in the laboratory.

The original seeds are imported from the USA etc. The cool climate makes chilies grow big with thick skins. Giving stress makes chilies hotter as they exercise their defensive instinct. No watering is an example of giving stress to chilies. But if you do not water chilies at all, they wither. It is easy to grow chilies but difficult to make them nice and hot.

When you eat Siling Labuyo, you feel the heat on your tongue for about ten minutes. When you eat Carolina Reaper, your entire mouth is full of burning sensation for a long while. Carolina Reaper is not only super hot but also tasty. Milk and dairy products like yogurt help cool down the heat in your mouth.

Chilies are believed to be good for your health and I heard that some friends of mine have recovered from diseases by eating chilies. Eating Chilies also causes endorphins a.k.a. "happy hormone" and gives you feelings like runners' high also called second wind. In the Philippines, chilies are also fed to cock fighting roosters. They believe it makes the roosters brave and strong. Birds do not have a sense to taste hot so that wild birds eat chilies and drop seeds everywhere.

シリン・ラブヨは米国などで観賞用としても親しまれている。(Wikimedia Commons CC BY 2.0 Telanhon 1516 )





# マニラ 激辛料理 巡り

Spicy

## Finding Hot and Spicy Foods

食べれば辛く、口の中は熱く燃え、胸アツ必至（個人差があります）のローカル&多国籍料理、そして辛い料理ファンなら気になる麻婆豆腐を紹介！

Hot and spicy local and international dishes that excite your tongue and taste buds!

フィリピンの  
辛口料理

Rare? Hot & Spicy  
Filipino Food

 **Bicol Express**

### 名前はビコール、起源はマニラ？

フィリピンを代表する辛口メニュー、ビコール・エクスプレス。その名前はマニラとビコール地方を結ぶフィリピン国鉄の列車に由来する。ビコール州の郷土料理として知られる一方、1970年代にラグナ出身の女性がマニラ市マラテでの料理コンテストで発表したのが起源らしい。トップミールフードハウスでは、ビコール出身のシェフがリクエストに応じて激辛のカロライナ・リーパー入りビコール・エクスプレスもつくってくれる。挑戦してみる？

### Carolina Reaper Bicol Express, Anyone?

Bicol Express is a widely known hot & spicy Bicolano delicacy and actually stands out like a sore thumb in the Filipino cuisine. At Top Meal Food Haus, a Bicolano chef cooks Super Hot Carolina Reaper Bicol Express upon your request. Dare you to try this?



トップミールフードハウスのビコールエクスプレス  
Bicol Express (P140)



**Top Meal Food Haus**  
5994 J. D. Villena Corner  
Mabini St., Makati City  
🕒 9am - 9pm



## Dynamite

### 食べれば辛さ爆発!?

グリーンチリを1本丸ごと衣につけて豪快に揚げたストリートフード。激辛のもあればそうでないものもある。ダイナマイトという名前はそのままの見た目から。ダイナマイト・ルンピアとも呼ばれる。いずれにしても、空港の持ち物検査でうっかりこの名前を言ってしまうのは大変なことになる(空港に持ち込むことはないと思うが)。

### Explode in Your Mouth ?

The godfather of this street food is a genius. It actually looks like dynamite. You must be careful when you bring this food in an airport and you are asked what it is.....



ダイナマイト Dynamite (P15 per stick)。マニラ首都圏パサイ市カルティマル市場近くの屋台にて

## Grilled Balut

### シン・バロット 流行中

通常のバロットは孵化寸前のアヒルの卵をゆでた珍味だが、今 SNS で話題なのがグリルバロット。チリオイルをかけて炭火で焼き、香ばしさとチリの辛さで滋味が増す。普通のバロットが苦手な人も食べやすいかも。



マニラ首都圏パラニャーケ市のバクララン教会裏で売られていたグリルバロット Grilled Balut (P35)



### Viral Newly Created Balut

A new style of balut, which is grilled on charcoals and topped with chili oil, is now trending on YouTube and TikTok. Haven't eaten balut yet? It is recommended that you try this hot and trendy version first.



## Nasi Goreng Sambal Pedas

### ピリ辛エスニック炒飯

インドネシアの炒飯ナシゴレンに、刻んだチリがぎっしり入ったホット&スパイシーバージョン。ポンドックラサには写真のアヤム(チキン)のせのほか、エビなどシーフードをのせたナシゴレン・サンバル・ペダスもあり、本格インドネシア料理のメニューが豊富。

### Crunchy Chilies in Rice

Indonesian hot and spicy fried rice Nasi Goreng Sambal Pedas contains chopped chili inside. Pondok Rasa restaurant offers a wide variety of Indonesian food apart from Nasi Goreng with chicken.



#### Pondok Rasa

Unit 101 Campus Rueda,  
Urban Ave., Makati City  
🕒 9am - 11pm

ポンドックラサのナシゴレン・サンバル・ペダス・アヤム  
Nasi Goreng Sambal Pedas  
Ayam (P249)



## Ethiopian Beef We't

### ブルゴスでアフリカ料理

エチオピアのビーフシチュー。スパイスが使われていてカレーのよう。深くじっくりやってくる辛さをエチオピアのパン、インジェラと一緒にどうぞ。ジグラットにはモロッコ、ナイジェリア、ガンビアなどの料理もある。

### African Food in Burgos

Ethiopian beef stew cooked with spices tastes like curry. The heat hits you slowly and gently. Ziggurat restaurant also features other African food such as Moroccan, Nigerian and Gambian cuisines.



#### Ziggurat Cuisine

Ground Floor, Sunette Tower, the corner of Euphrates, Tigris, Durban Sts. and Makati Ave., Makati City  
🕒 Monday - Thursday: 10am - 10pm  
Friday - Sunday: 10am - 1 am



ジグラットのエチオピアン・ビーフ・ウエット Ethiopian Beef We't (P540)





マオジャの  
スチームチリ  
フィッシュヘッド  
Steamed Chili  
Fishhead (P580)

## Steamed Chili Fishhead 毛家鱼头王

### チリヘッド向けフィッシュヘッド

コイ科の魚の頭を蒸し、これでもか！とチリが載った一品はその見た目に圧倒される。約40分かけて調理され、淡白な身は柔らかくチリと絶妙にマッチ。マオジャでは、四川料理より辛いとされ、店名にもある毛沢東主席が故郷の味として愛した湖南料理の数々を楽しめる。

### Fishhead for Chiliheads

The steamed bighead carp's head covered with chopped chilies is a traditional Hunan Chinese delicacy. Cooked for 40 minutes, the succulent and tender fish meat is flavorful.



プロパガンダアートに毛沢東主席の像もある店内



### Mao Jia Hunan Cuisine 毛家湘菜

Savana Commercial Center  
1203, V. Cruz Ext. Corner  
Metropolitan Ave., Makati City  
🕒 9am – 10pm or 11pm



アーツィワワのジャオマジヌードル Jiaomaji Noodles  
(P550)

### Er Zi Wa Wa 儿子娃娃餐丁

Angelus Plaza Bldg., 104 V.A. Rufino St.,  
Legazpi Village, Makati City  
※上記の新所在地に5月中旬移転オープン予定。

## Jiaomaji Noodles 椒麻鸡拌面

### 一度食べると、沼

中国北西部新疆ウイグル自治区の麺。山椒が効いた爽快な香りと、しびれを伴うような独特の辛さの麺は一度食べると誰もが病みつきに。何かいけないものでも入っているのでは……と心配になるくらいに、定期的に無性に食べたくなる。

### Truly Addictive Spiciness

This Xinjiang noodles featuring pleasantly chewy texture noodles and distinctive pepper taste is addictive. Once you eat it, you regularly come back to Er Zi Wa Wa.

Spicy Meeting You Here





 **山椒にしびれる  
Fu Yuan の麻婆豆腐**

マニラ在住の中国人御用達で、日本人にも人気のフユアン。この店の麻婆豆腐 (P380) の特長はなんといっても山椒 (さんしょう) が効いていること。舌がしびれるような、それでいてさっぱりとした味わいがある一品。

**Electrifying Peppery Flavor**

Fuyuan's mapo tofu (P380) features Sichuan pepper fragrance and flavor, giving you the electrifying spiciness and the refreshing aftertaste.



**Fu Yuan 福園**

104 Gamboa St., Legazpi Village, Makati City  
🕒 11am - 11pm

早い、安い、  
辛~~~~い

**韓国のインスタント  
ラーメン**

激辛料理を食べたいけれど時間がない、財布の中身も心細いという時は、コンビニで韓国のインスタントラーメンを買ってきて食べよう。激辛志向なら写真の Samyang ブランドのスパイシーホットチキンフレーバーラーメンがおすすめ。赤いパッケージの2倍スパイシーバージョンは1万スコビル。世界で最も辛い即席麺の一つだ。筆者は食べてくちびるが腫れた。スープを飲み干すかどうかは自己責任で。

**Fast and Furiously Hot  
Korean Instant Noodles**

Korean instant noodles is the quickest, easiest and cheapest way to satisfy your crave for hot and spicy stuff. Samyang brand's Hot Chicken Flavor Ramen 2xSpicy is recognized as one of the hottest instant noodles in the world. After a Navi Manila reporter ate the ramen, his lips were swollen.



*Spicy Meeting You Here*





## 本格派の 麻婆豆腐

Mouth Watering  
and Tingling  
Mapo Tofu

### 加油！ 麻辣油！！ Kuanzhai Alley の麻婆豆腐

土鍋の中で煮えたぎる状態が出てくる麻婆豆腐 (P468)。たっぷり入った麻辣 (マラー) 油の豊かな香りが食欲をそそり、濃厚な味わいが舌と腹を満たしてくれる。クアンツアイ・アレイは知る人ぞ知る四川料理店。店内には中国語が飛び交う。

### Add Ma La Oil to Taste Buds!

At Kuanzhai Alley Sichuan restaurant, mapo tofu (P468) is served in a claypot. It is boiling hot and rich in ma la chili oil. "Add oil" to your appetite!



**Kuanzhai Alley** 宽窄巷子  
2F, W Mall, 19 Coral Way,  
Pasay City  
🕒 10am – 11pm

### 豆腐が主張する Chuan Yue の麻婆豆腐

マカティ・セントラル・スクエア界隈にオープンしたばかりのチュアンユエ。中国人シェフによる四川、湖南、広東料理を求めて訪れる中国人客が多い。麻婆豆腐 (P350) は、山椒と麻辣油のバランスがよく食べやすい。豆腐は硬めでひき肉たっぷりの食感を楽しめる。

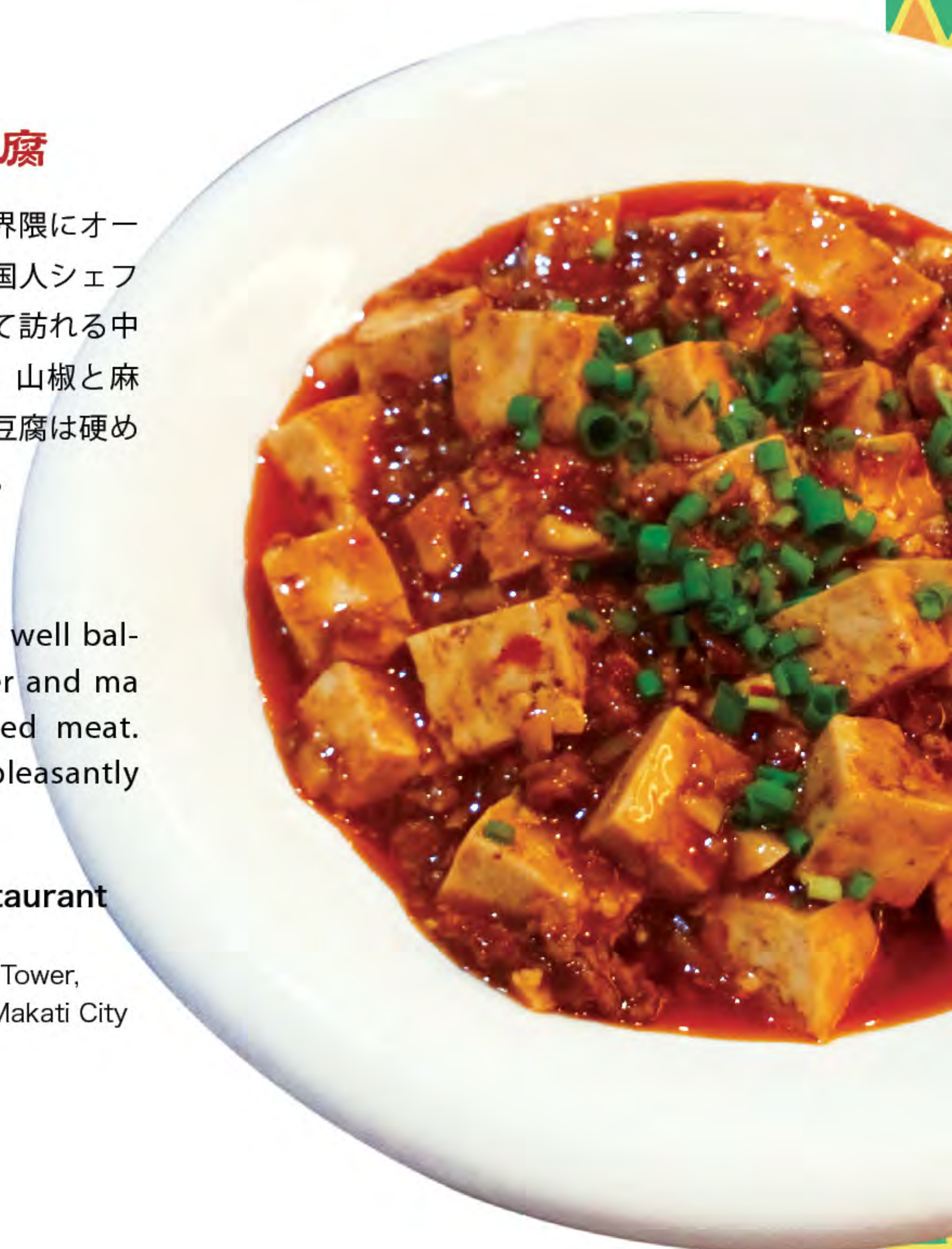
### For Tofu and Meat Lovers

Chuan Yue's Mapo Tofu (P350) is well balanced flavor with Sichuan pepper and ma la oil, containing a lot of minced meat. The texture of tofu is firm and pleasantly springy.



**Chuan Yue Restaurant**  
川粤人间

Unit 9, The Beacon Tower,  
Chino Roces Ave., Makati City  
🕒 3pm – 12mn



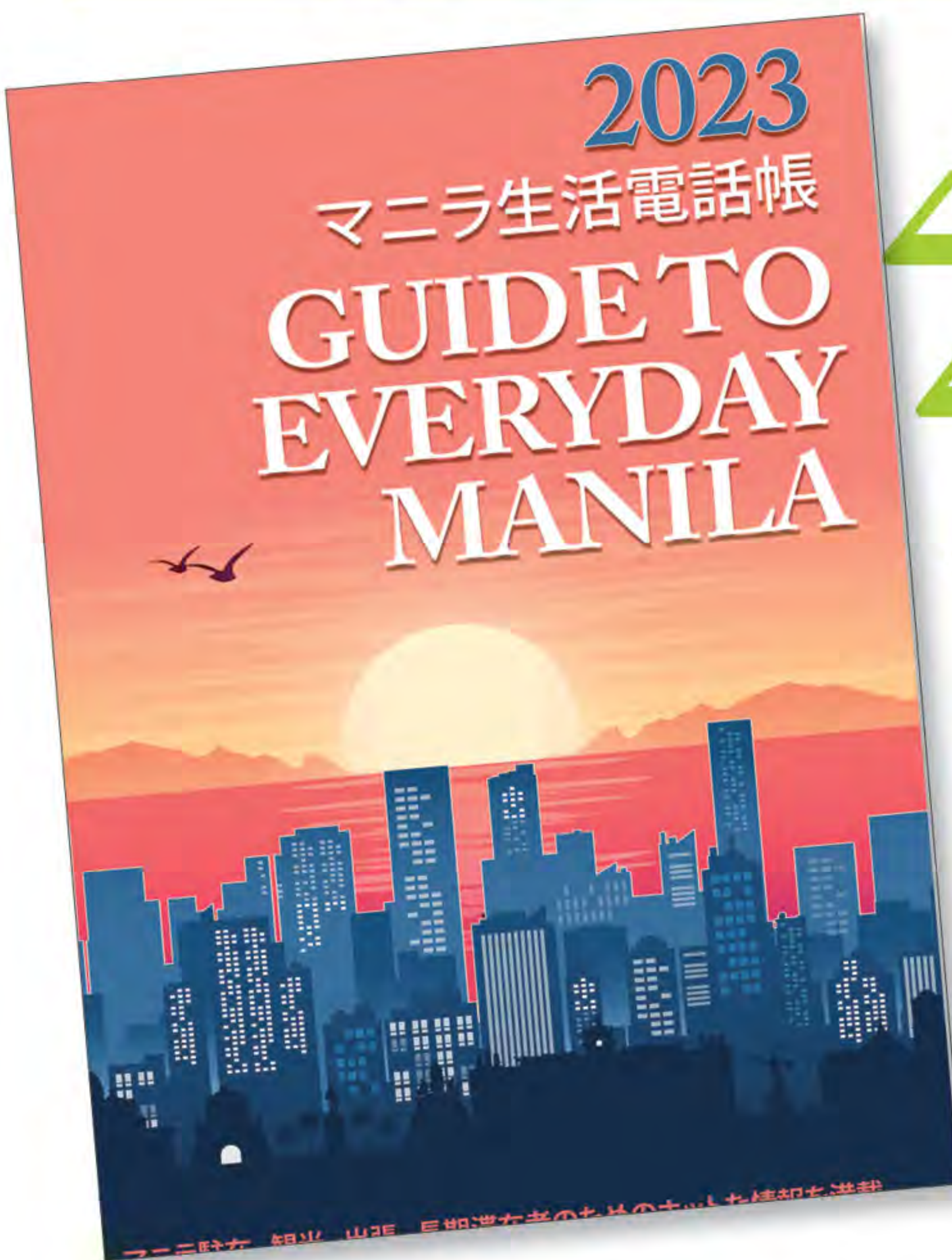


# マニラ生活電話帳 2023 年度版

マニラ駐在、観光、出張、長期滞在者のためのホットな情報を満載!

## あらゆる情報がこれ1冊で!

生活のあらゆるシーンに役立つ連絡先情報を  
一挙掲載! お家に、オフィスに、必携の一冊!



日系企業ダイレクトリー

大使館情報

主要地域のマップ

フィリピンについて

**発売中!**  
900ペソ

レストランやホテル・リゾートはもちろん、学校や諸施設、翻訳・通訳、家屋や建築、運輸など、日常生活からビジネスまでフィリピンの基本情報が満載! 病院一覧の横には、病名や症状を英語やタガログ語で伝えるための表現一覧も!

## 下記直販店にて販売しています!

山崎、はっちゃん(マカティ・パサイ・マニラ各店舗)、  
Omakase Grocery、南東舎書店

お問合せは Tel. (02)8807-8918 まで Email: [jpdesk@manilashimbun.com](mailto:jpdesk@manilashimbun.com)

お届け: 配達料 70 ペソ ★ラグーナ・カビテ地区など遠方の場合は、  
LBC などの配送でお届け地域によって配送料が異なります。



## Juan dela Cruz

フアン・デラクルス

フィリピン語 アレ・コレ



Ako si  
Juan dela Cruz!

みなさん、こんにちは。  
Kumusta kayo? 典型的な日本人の名前と言えば「山田太郎」が使われるように、各国に代表的な名前があります。アメリカ人は「ジョン・スミス」、イタリア人は「マリオ・ロッシ」だそうで、フィリピン人は「フアン・デラクルス」(Juan dela Cruz)が使われます。一体なぜこの名前が典型的なフィリピン人像になったのでしょうか。

### フアン (Juan) とは?

Juan はスペイン語の読み方なので Ju は「フ」と読みます。「フアン」(Juan) は英語なら John (ジョン) で、聖書に登場する「ヨハネ」にあたります。現代のフィリピンではフアンという名前はあまり見かけませんが、ジョンはよくある名前ですね。カトリックの多いフィリピンでは聖書に出てくる名前を子どもに付けるのが一般的ですし、昔は聖書に出てくる名前でないで教会で洗礼を受けられなかったそうです。

### デラクルス (dela Cruz) とは?

「デラクルス」の「クルス」は十字架のこと。dela の de はスペイン語で「~の」という意味で、la は女性名詞に付ける定冠詞なので「デラクルス」は「十字架の」という意味です。つまり「フアン・デラクルス」は、「十字架のフアン」という意味になります。デラクルスはフィリピンで最も多い名字だと言われています。

### 名付け親と人物像

一般的なフィリピン人の名前として「フアン・デラクルス」を初めて使った人は、1900年代前半にフィリピン・フリープレスという新聞を発行していたスコットランド出身のロバート・マッカロック・ディック (Robert McCulloch Dick) でした。この名前を選んだ理由は、指名手配中の被疑者や裁判の被告人の名前として新聞でよく見かけたからだとか。それだけ一般的な名前だったのでしょう。そしてフアン・デラクルスのイラストは Salakot (サラコット) と呼ばれる笠をかぶり、Kamisa de Chino (カミサ・デ・チーノ) というシャツを着た人物として描かれました。現代でもフアン・デラクルスと言えばフィリピン人が思い浮かべるのはこの服装か、バロン・タガログにサラコットをかぶった人物像です。

### フアン・タマッド

さて、フアンはフアンでも Juan Tamad (フアン・タマッド) という「怠け者のフアン」もいます。民話の登場人物で、フアンはいつも寝てばかり。グアバの実が食べたくても取るのが面倒だと、口を開けて実が落ちてくるのを待っていたそうです。日本の「三年寝太郎」とよく似ていますが、ここからが違います。「三年寝太郎」は、突然起きて岩を転がし、田んぼに水を引き入れ、村を干ばつの危機から救ったそうで、

みんなのために頑張る一発逆転のヒーローです。対するフィリピンの「フアン・タマッド」は美しい Maria Masipag (マリア・マシパグ)「働き者のマリア」に注意され、マリアの心を射止めるため働き者になるのです。フィリピン男性にありがちな(?) 印象を受けますが、その決意は長続きしたのだろうか、ちょっと心配になりますね。

### 広告にも登場するフアン

そんな「フアン」の名を効果的に使っているのがフィリピンの航空会社セブ・パシフィックのスローガン "Let's Fly Every Juan!" です。"Every Juan (すべてのフアン)" と "Everyone (全員)" をかけて、「全てのフアン (つまりすべてのフィリピン人) みんな飛ぼう!」と、庶民が気軽に乗れる航空会社というイメージを打ち出しています。「フアン」と聞けば「フィリピン人」のことだと誰もが想像できるからこそ成立するスローガンだと言えるでしょう。

文：デセンブラーナ悦子

日英・タガログ語通訳



大阪外大フィリピン語学科卒。在学中にフィリピン大学に交換留学。フィリピン人男性と1992年に結婚後マニラ在住。

Twitter:  
フィリピン語  
ミニ講座@  
Filipino Trivia





# マニラで直撃 一問一答

## 25

フィリピンと日本をつなぐ人に聞く25の質問

### Q1 フィリピンに来た年は？

2002年。20年以上フィリピンの同じ会社に勤めています。

### Q2 フィリピンに来た理由、きっかけは？

東京のホテルで働いていたとき、ホテルやリゾート開発などを手がけるディスカバリー・ホスピタリティーのオーナーから声をかけていただいたのがきっかけ。2002年に面接で来比し、そのまま就職しました。

### Q3 今、フィリピンで住んでいるのはどこですか？

2007年からずっと首都圏マカティ市のレガスピビレッジです。

### Q4 フィリピンの「こういうところが好き」

人も気候も明るくてあたたかいところ。いつもそういうところに助けられています。

### Q5 これまで経験したフィリピンでうれしかったことは？

仕事で外国人上司に「ありがとう」と言ってもらえたとき。またお客様にスタッフを褒めてもらえたときもいつもうれしく感じます。

### Q6 フィリピン暮らしで困ったことは？

時間の感覚が日本とは違うこと。考え方・行動の違いについてはその都度「そうかぁ」と思いますが、困ってはいません。

### Q7 フィリピンでの趣味や休日の過ごし方は？

映画を見たり、音楽を聞きます。映画は自宅で「ながら見（食べながら・飲みながら）」が多いですが、音楽はライブハウスなどに聞きに行きたい派です。踊るのもあり。

### Q8 今、凝っていること、夢中になっていることは？

映画、ドラマを見ること。日本のファッションや流行を追うことが好きなので、若い人と話して情報収集しています。あとは、ラグビークラブのマニラハポンズの活動をもっと広げるにはどうすればよいかを考えています。

### Q9 マニラでお気に入りの場所や店は？

居酒屋川崎さん。ブルゴスのハンドルバーも、行けば誰かしらいるので好きです。

### Q10 フィリピン国内で好きなところ、行きたいところは？

ボラカイやパラワンにある自社のリゾート。ゆったりと過ごすことができ、良いスタッフに支えられていると改めて実感できます。

### Q11 これまで住んだことがある国は？

テレビの仕事で米国のニューヨークとアトランタに1年半ずつ。クルーズ客船クイーンエリザベス2世号で働いていた2年半の間に、時々上陸しながら世界を2周しました。

### Q12 お気に入りの国や都市とその理由は？

ニューヨーク。音楽やミュージカルなど、おもしろさが尽きない街でした。イタリアやスペインも人がフレンドリーで、食べ物がおいしくてよかったです。

### Q13 次に海外旅行で行きたい国とその理由は？

南米諸国。古いものや先住民の生活を知りたいです。

### Q14 果てしなく食べたい好物は？

寿司。特に中トロ。いつも中トロで始めて中トロで締めます。



### Q15 好きな有名人は？

ラグビーの稲垣啓太選手。また、テレビでインタビューの仕事をしていたときに会いたくて会えなかった竹野内豊さんとブラッド・ピットさん。

### Q16 酒は飲みますか？ 好きな酒は？

お酒ラブです！ 何でも好きですが、日本海側・山の地域の純米酒が特に好きです。

### Q17 好きなスポーツは？

スポーツは何でも好きですが、1番はダントツでラグビー。でも学生のとときにやっていたバレーボールの夢をいまだに見るので、バレーボールも好きなんだなと思います。

### Q18 好きな本は？

最近の本よりも映画化やドラマ化された作品を見ていますが、読むとしたらハードボイルドやサスペンス系が好きです。

### Q19 好きな音楽は？

ハードロックが好き。TOTO、ボン・ジョビは私の青春。

### Q20 好きな映画や演劇は？

ニューヨークでメジャーなミュージカルや演劇

は見ましたが、全部よかったです。

映画なら『ルパン三世 カリオストロの城』『バック・トゥ・ザ・フューチャーシリーズ』が好きです。

### Q21 絶対無理なものは？

寒さ。ホーリーウィークの時期に日本に一時帰国することが多いのですが、寒くて電車を待っているときなどしんどいです。

### Q22 特技やプチ自慢は？

天然で好奇心旺盛。なんでも楽しく、おもしろく感じられるかも。

### Q23 今、ほしいものは？

2023年ラグビーワールドカップの日本代表ユニフォーム。

### Q24 今年目標と意気込みを

今年もできるだけいろんな方に会って、話を聞いて刺激を受けたいです。

### Q25 今から5年後はどこで何をしていたい？

フィリピンで仕事をしたいです。

森本 佐知子 さん

Morimoto Sachiko

東京都目黒区出身。茗溪学園高校、国際基督教大学（ICU）教養学部卒業。Discovery Hospitality勤務。日本のテレビリポーター、英国の客船クイーンエリザベス2世号でパーサーアシスタント、フリーランスで東京都内のホテル数カ所にて新人研修講師・オペレーションアドバイザー・イベントMCとして働いた後に来比。ラグビークラブ・マニラハポンズのサポーターを2007年から務めている。

「高校がラグビーを『校技』とする学校だったのが、ラグビーを好きになったきっかけ

です。当時は女子ラグビーがなかったのでバレーボール部に入っていましたが、男だったらラグビーをやりたかったと思っていました」

「ハポンズは、性別、年齢、経験を問わず、ラグビーを楽しむことをモットーに、マニラ首都圏のグラウンドで毎週日曜日午後3時から5時頃まで練習しています。現在メンバーを募集していますので、インスタグラムからご連絡ください。アジアの日本人ラグビーチームが参戦するAsian Japanese Rugby Cup (AJRC) や、パンパンガ州クラークで行われるFAT10sといった大会にも出場しています」





# イフガオの棚田は今もどこまでも青かった

## 観光客が消えた3年

コロナ禍で山岳地方の観光地に人が行かなくなって早3年。バギオ市は休日のたびにマニラからの観光客であふれているが、交通の便の悪い山岳部に足を延ばす観光客はまだ少ない。

そんな中、3月下旬、ユネスコ世界文化遺産に登録されている「コーディリエラの棚田群」があるイフガオ州バナウエと、隣のハパオの棚田を3年半ぶりに訪ねた。

コロナの前はバックパックを背負った欧米人観光客であふれていたバナウエの町だが、まだ観光客の姿はまばらだ。私の定宿だったゲストハウスの食堂でも観光客の姿は見られない。新しく作られたアクリル板で囲まれたフロントにいる女性は、「いつもあそこの席に座っていた白髪のおばあさんを覚えている？ パンデミックの最中に亡くなっちゃったのよ」と寂しく語った。

町中の小さな宿の中には、営業しているのかしていないのかも定かでない宿もあった。3年間も客を待ち続けて、もうやる気を失ってしまったかのようだ。

## バナウエの「新顔」

そんな中、希望を失わずにパンデミック中にリニューアルした素敵な宿泊施設もあって、心からうれしく、応援したくなった。まずは、バナウエの町中から坂を1キロほど下ったボコス村の急斜面にあるライス・ホームステイ。ツアーガイドでもあるオーナーのフェナさんは、観光客が戻ってくる日に備えてロックダウン中も宿の改築・改装を少しずつ続けた。テラスからは一族が守ってきたという棚田の田植えの準備として、水を入れ、土をくだいていく代掻き（しろかき）の作業をする人の姿が間近に見えた。イフガオ伝統の高床式の家屋も移築され、宿泊できるようになっている。

バナウエ・ヘリテージ・ホテルは、イフガオ先住民の生活道具や儀礼に使う道具などを展示する博物館と同じ建物内にオープンした。博物館の展示物は、もともとはバナウエに移住したカナダ人夫妻の個人コレクションだったのをマニラの出版社が買い取り、建物をホテルに大改装した。洗練されたナチュラルでシンプ

ルなデザインの部屋は居心地がいい。各部屋の名前が書かれたプレートには、イフガオの言葉とモチーフが在バギオのアーティストが彫った版画でしつらえられている。木彫名人が多いことで知られるイフガオならではのクラフト感だ。圧倒される数の展示物コレクションをじっくり楽しみながらの滞在におすすめしたい。

## 今も変わらない風景

バナウエの隣、川の両岸に広がる壮大な棚田がすばらしいハパオにも足を延ばした。ツアーガイドのジョセフさんによると、旅行者はまだ全く戻ってきていないという。来たとしてもバナウエに泊まり、チャーターした車を止めて道路沿いの展望台で景色を眺めて帰るだけだそう。宿泊したり、ガイドを雇って棚田の中を散策し、川沿いの露天風呂を楽しむ観光客はまだほとんどいない。

「パンデミック前はメディアやYouTubeで紹介されて観光客が増え始めていました。なので観光で村の経済が良くなると確信していたのですが……」と



ツアーガイドでライス・ホームステイのオーナーのフェナさん



バナウエ・ヘリテージ・ホテル





ライス・ホームステイのテラスからの風景



庄巻のハパオの棚田

ジョセフさん。

早朝、ジョセフさんにガイドしてもらい、棚田を歩いた。田植えを終えたばかりの棚田の稲はどこまでも青く、3年半前と何一つ変わらない。田んぼのへりで雄大な棚田を眺める老人の姿もそのままだ。

何が起ころうと静かに運命を受け入れながら、日々をたんと生きるイフガオの人々。そして、彼らを支えてきた棚田。今回の旅は、まるで時間が止まっている夢の世界に迷い込んだかのような経験だった。

ライス・ホームステイ

Rice Homestay

fenabunnag88@gmail.com

予約はホテル予約サイトからも可。

バナウエ・ヘリテージ・ホテル

Banaue Heritage Hotel

bookings@banaueheritage.com

com

www.banaueheritage.com



村人が互いの髪を切るイフガオ流散髪

反町 真理子

環境 NGO コーディリエラ・グリーン・ネットワーク 代表

Kapi Tako Social Enterprise CEO

コーディリエラ・グリーン・ネットワーク (CGN) ウェブサイト



生徒募集!

## 日本人の先生に習うフィリピン語

まにら新聞監修

フィリピン語Eラーニング タガログ語教室

下記の要領で受講生を新規募集します。

●開講中:午後8時～9時30分まで(比時間)

会話コース(I)

毎週火曜日の夜8時から行う会話コース(1)では基礎的な文法も学びますが、主にフィリピン語の日常会話が話せるように会話中心のテキスト教材やビデオ教材を勉強するほか、少人数制で毎回、会話の練習をしてゆきます。4カ月間で16回の授業を行い1タームとなります。

●開講中:午後1時30分～3時まで

タガログ語ベーシックコース

毎週土曜日の午後1時30分から行うタガログ語ベーシックコースでは、主に東京外国語大学フィリピン言語モジュールを使ってタガログ語の基礎的な文法を中心に勉強しますが、簡単な会話練習やビデオ教材を使ったフィリピン文化の解説なども行います。4カ月間で16回の授業を行い1タームとなります。

●開講中:午後3時30分～5時まで

タガログ語アドバンスコース(II)

毎週土曜日の午後3時30分から行うタガログ語アドバンスコース(II)では、主に基礎的な文法事項を既習された方を対象に、東京外国語大学フィリピン言語モジュールを使ってタガログ語で最も難解とされる動詞の解説と使い方を学びます。また、タガログ語タブロイド紙の内容やフィリピン語のユーチューブビデオなども使って、時事的なタガログ語の表現もみてゆきます。4カ月間で16回の授業を行い1タームとなります。

講師:澤田公伸

受講料:毎月4,800ペソ(入会金1000ペソ)

お問合せ、受講希望、支払い方法などは下記の講師宛てメールアドレスまでご連絡を。

講師メールアドレス:masi\_manila@yahoo.co.jp





# マカティの洗練された 隠れ家的空間

マニラ首都圏マカティ市の最南端と呼べる場所に、ギャラリーやショールーム、レストランが集まる「Karrivin Plaza (カリビン・プラザ)」がある。チノロセス通り(チノロセス・エクステンション)にあるのだが、通り沿いからは、奥におしゃれな店が並んでいるようには見えない。まさに知る人ぞ知るひっそりとした隠れ家的空間だ。

## 幅広いジャンルの食事を提供

カリビン・プラザの中には、A、B、Cの3つの建物があり、AとBの1階では、それぞれ異なる個性を持ったレストランで食事を楽しめる。Bにあるレストラン「ザ・メス・ホール (The Mess Hall)」は、首都圏を中心に飲食チェーン店を運営する「The Moment Group」が手がけており、フィリピン料理とともに、「MO' Cookies」でクッキーも楽しむことができる。アルコール類も提供しており、ハッピーアワーやイベントなども実施されるので、落ち着いた場所でお手頃価格のお酒を楽しみたい人にはもってこいの場所だ。

## カリビン・プラザのハイライト The Alley

Cはジ・アレイ (The Alley) と呼ばれ、3つの建物のハイライトといえるだろう。持ち帰り専門のベーカリーや、コンテンポラリーアートギャラリー、インテリアショールーム、日本料理店など、さまざまな店舗が並ぶ。アートギャラリー「アフロ (Aphro)」では、展示されているオブジェや小物などアート作品を購入することも可能。筆者がカリビン・プラザに行ったときは、ちょうどその日から新しいアーティストの展示が始まり、ギャラリーの入口に軽食やドリンクが用意されていた。

ジ・アレイには、それぞれの店の前にテーブルや椅子が置かれ、差し込む自然の光を楽しみながらのんびりと過ごすこともできるのがいい。



筆者が The Mess Hall で楽しんだメニュー

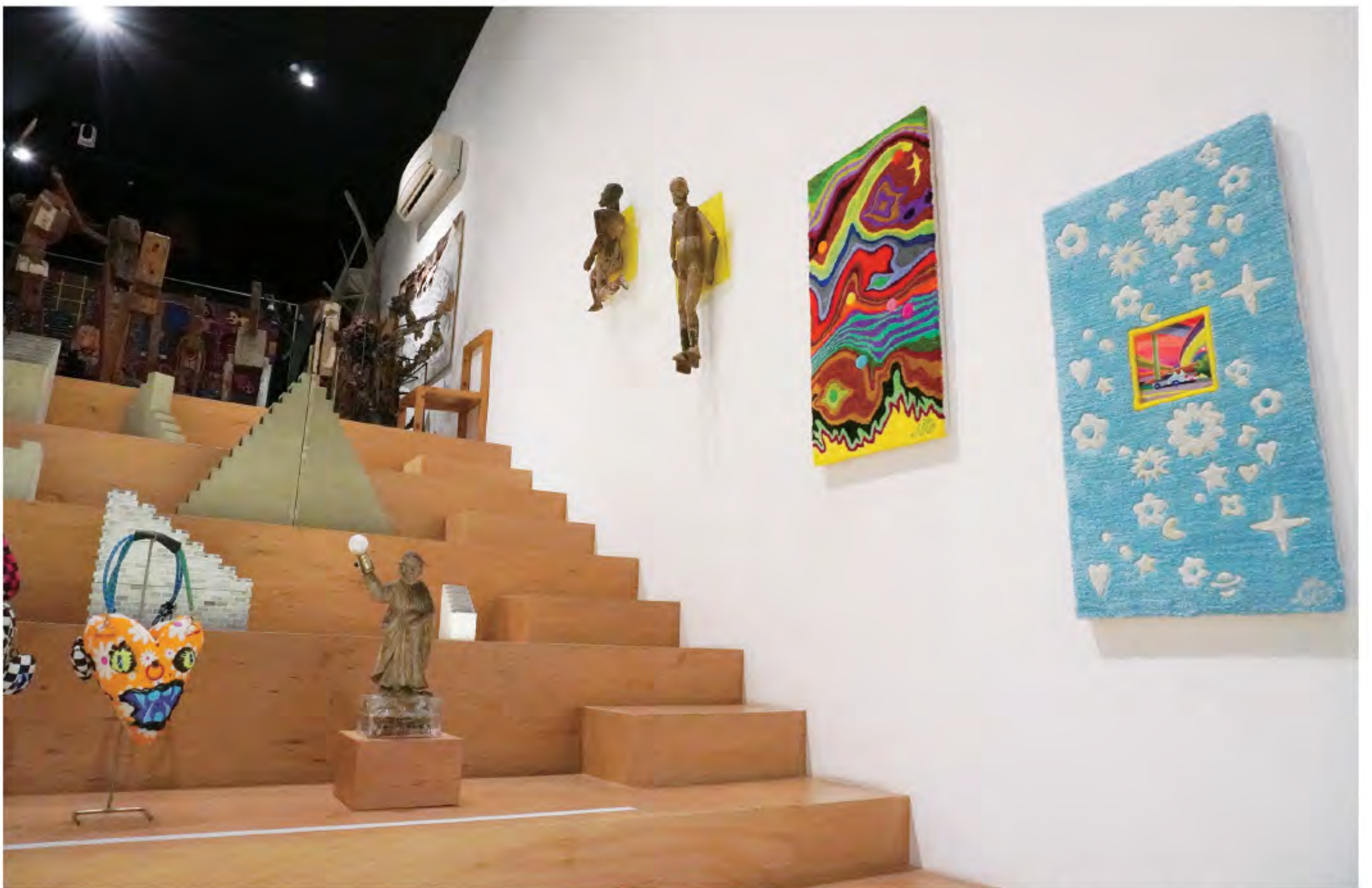




# Karrivin Plaza



(上) カリビン・プラザにはネコが多い。  
 (下) インテリアショールームの Design Story 内にはカフェ「スリースクエアズ three squares」がある。

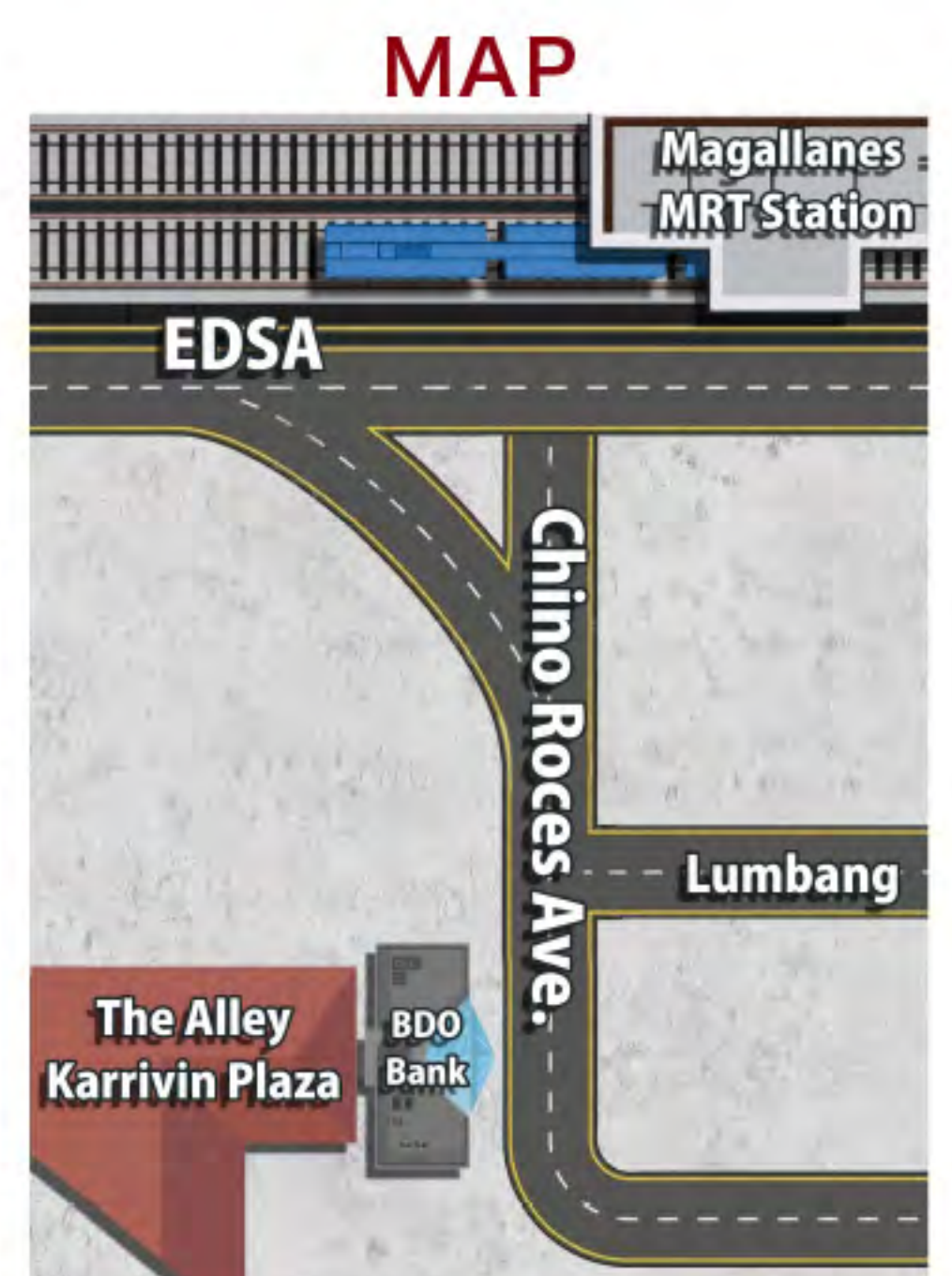


アートギャラリー「Aphro」には多種多様な作品が並ぶ。

マカティを南北に走るチノロセス通りの端に位置するカリビン・プラザは、マカティ・セントラル・スクエアからタクシーで約10～15分。休日のちょっとした空き時間でも十分に楽しめるのが魅力だ。マカティの中心部から少々離れた場所にありながら、食事からアートまで取り揃え、かつハイセンスにまとめられており、洗練されたフィリピン人が多く集まる。この隠れ家的空間で、ショッピングモールで過ごす普段のマカティとは少し違ったひとときを過ごしてみてはいかが？



The Alley 入口。自転車置き場もあるので、サイクリングがてら寄るのにも最適。







メカ好きの血が騒ぐ!

# マニラ・ インターナショナル・ オートショー 2023

マニラ・インターナショナル・オートショー2023が、4月13日から16日まで、首都圏パサイ市のワールド・トレード・センターにて開催。車やバイクなどのメカ系に憧れを抱くナビマニラ記者が、自身初のマニラでのオートショーに行ってきました。



## 懐かしの車が勢ぞろい

オートショーといえば、有名自動車メーカーが新型モデル

インペネトラの装甲車。実際に近くで見ると迫力がある。

ルを展示・紹介し、アピールする場。今回も、メイン会場では日産や三菱、フォードやヒュンダイなどの大手メー

カーが、電気自動車や機能性に優れた新型車をそろえていた。

そんな中で、筆者が心惹かれたのは、旧車の展示。三菱のブースには、1979年に登場した赤の2代目ランサーと、同じく赤の2代目パジェロが。そして英国のスポーツカーメーカーMGが1960年代から80年にかけて製造したMGB GT、個人所有の黄色いボディが際立つフォードのエスコートMK1 RS 2000など、懐かしいモデルが目を楽しませてくれた。自分が生まれるはるか前のレトロ感ある車に無性に惹かれるのはなぜなのだ





- ①英国のスポーツカー  
MGB GTと気品のある  
女性コンパニオン
- ②フォード エスコート  
MK1 RS 2000
- ③ベトロン製のレースカー  
…よりも目を惹く(?) 2  
人のコンパニオン
- ④三菱パジェロ
- ⑤筆者が惚れたBMW



ろうか。

## 装甲システムを展示

メイン会場から離れた屋外ブースで、少々異色で厳かな雰囲気醸し出していたのが、装甲システムを専門としたインペネトラ (IMPENETRA) 社の展示だ。フィリピンの装甲システム会社で、警察や軍での利用を想定したさまざまな防弾仕様の車両を製造している。実際に、このオートショー開始日から警察による使用が開始されたとのこと。一般の乗用車に装甲を施すことも可能。VIPならずとも、こ

のような防弾システムのニーズがあるのは、フィリピンならではか？

## 楽しみは車だけにあらず

フィリピン最大の石油精製社であるペトロン (Petron) ブースには、BMW1800の大型バイク、ヘリテージが展示されていた。個人的に車よりもバイクに強い憧れを持つ筆者にとって、このBMWのバイクが今回一番のお気に入り。こんな大型バイクを乗りこなせないと分かっているが、どうしても自分が乗っている姿を妄想してしまうものである。

そして、オートショーといえは、車に寄り添う美しいコンパニオンの女性たち。昨今モータースポーツでグリッドガールやレースクイーンが廃止される中、マニラではまだ健在のようだ。女性だけでなく、その車に「いかにも似合いそう」な男性が横に立つのもありなのではと思うのだが、いかがだろう。

先月筆者はフィリピンでダイビングのライセンスを取得した。次は自動車運転免許の番か？ いや、マイカーを手に入れることも、マニラの道路で運転できる運転センスがないこともわかっているのだが……。

(METR)



# What's On

ナビマニラ  
イベント  
ガイド

5  
2023

## カラウアン・ピーニャ・フェスティバル Calauan Pinya Festival

ラグナ州カラウアン

5月10日（水）～14日（日）

[会場] Calauan, Laguna Province

名物のパイナップル（ピーニャ）をはじめとする地元産の農作物プロモーションイベント。パイナップルのフロート（山車）のパレードやストリートダンス、ビューティーコンテストなどが行われる。



"Home of Sweet Pineapple" ラグナ州カラウアンにある巨大パイナップル像 (Wikimedia Commons CC BY-SA 3.0, Ramon FVelasquez)

## ニーリング・カラバオ・フェスティバル Kneeling Carabao Festival

ブラカン州プリラン

5月14日（日）

[会場] Pulilan, Bulacan Province

フィリピンを象徴する動物であり、農家にとって大切なカラバオ（水牛）と、農業の守護神である聖イシドロ農夫の祝祭。カラバオのパレードと、The San Isidro Labrador Parish Church (Pulilan Church) の前で、カラバオがひざまづくシーンがハイライト。



ひざまづくカラバオ (Wikimedia Commons CC0 1.0 Public Domain, Judgefloro)

## パヒヤス・フェスティバル Pahiyas Festival

ケソン州ルクバン

5月15日（月）

[会場] Lucban, Quezon Province

ケソン州ルクバンで行われる収穫祭。家は農作物でカラフルに飾り付けられ、色鮮やかなコスチュームを着た人たちや水牛、張り子の巨人のパレードが行われる。名物の麺料理パンシット・ルクバンを地元の人と一緒に「ハブハブ」式で楽しもう。



パンシット・ルクバンは酢をかけ、直接口を付けて食べる「ハブハブ (habhab)」が正式な食べ方。

## オバンド・フェスティバル& ファティリティ・ライツ Obando Festival and Fertility Rites

ブラカン州オバンド

5月17日（水）～19日（金）

[会場] Obando, Bulacan Province

3人の守護聖人（聖母サランバオ、聖パスカリス、聖クレア）を持つ街ブラカン州オバンドのカトリック教会の行事。子宝に恵まれることを願う人々が集い、伝統の衣装を着て踊る。

## ピノイ・オタク・フェスティバル 2023: 自然 Pinoy Otaku Festival 2023: Shizen

マニラ首都圏

5月19日（金）～21日（日）

[会場] Robinsons Place Novaliches Trade Hall, Quirino Highway, Novaliches, Quezon City

コスプレコンテスト、日本の歌のカラオケコンテスト、アイドルコンサート、ロリータ&原宿ファッションショーが行われるまさに「オタクの総合展示会」。今回のテーマに「自然」とある通り、環境についても考えるオタクイベント。



※イベントは変更される場合があります。お出かけの前に SNS 等での確認をおすすめします。




**日刊まにら新聞**  
**The Daily MANILA SHIMBUN**  
 SINCE 1992

「まにら新聞」紙版 + デジタル版  
 セット購読プロモーション

**新価格**

紙版配達エリア **1か月**

マニラ首都圏 **P3,000**

カビテ・ラグーナ **P3,100**

バタンガス **P3,300**

セブ・ダバオ **P3,480**

(02) 8807-8918 | 8551-8238

facebook.com/manila.shimbun

twitter.com/manilashimbun



**STEP JP**  
 PRINTING SERVICE INC.

3rd Floor, SDivision Bldg., No. 928 A. Arnaiz Ave.  
 Brgy. San Lorenzo Village, Makati City





# *Live Your Anime Fantasy*

Visit our showroom at  
928 Antonio Arnaiz Ave., Makati City





# naviCebu



## CONTENTS

- 32 特集1 セブ島の魅力満喫&心も体もリフレッシュ！  
ホテルの「ディユース」
- 38 特集2 健康志向の方におすすめ！  
セブ島のヘルシーメニュー
- 40 セブ島でこれだけはやっておきたい6つのこと
- 42 セブ島のさまざまな業界で活躍する注目の人  
「Juan Antonio Carcel」さん
- 43 セブ島を代表するナイトマーケット「Sugbo Mercado」
- 44 セブ不動産情報
- 46 セブ島お役立ち情報

こちらからフォローしてね！



LINE



Instagram



Twitter



Facebook



ナビセブへの  
広告掲載については

info@navicebuph.com  
(日本語/英語)

navicebuph@gmail.com  
(日本語/英語)

naviCebu

「ナビセブ」ウェブサイト  
<https://www.navicebuph.com/>





セブ島の魅力満喫&心も体もリフレッシュ!

# ホテルの「デイユース」

Indulge Yourself and Relax Your Body and Soul in Cebu

## Day Use Hotels

2023年、セブ島のホテルデイユースが再び輝きを取り戻しました。陽気で明るい地元民に囲まれ、美しい白砂のビーチやマリニアクティビティを存分に楽しめるセブ島は、今こそ訪れるべき場所となっています。コロナが明け、心も体もリフレッシュして最高の思い出を作るチャンス。デイユースでセブ島の魅力をたっぷり堪能しましょう!

In 2023, day use hotels in Cebu Island regained its glory. Surrounded by cheerful and friendly locals, beautiful white sand beaches and water activities, Cebu is now a must visit destination. Now that the pandemic is over, it's the perfect time to refresh your body and soul and create the best memories. Come and enjoy the full charm of Cebu Island!

### JPark Island Resort and Waterpark マクタン

Jパーク アイランドリゾート&ウォーターパーク

M.L. Quezon National Highway, Maribago,  
Lapu-Lapu City, Cebu

Contact: (+63)32-494-5000 / 494-5555

Website: [www.jparkislandresort.com](http://www.jparkislandresort.com)



#### デイユース利用料金

大人：3,000ペソ（税込）

子供（7-12歳）：1,500ペソ（税込）

時間：9AM - 6PM

#### 含まれるもの

- ・Jアクティビティゾーンへのアクセス
- ・アバロンレストランでのランチまたはディナー（セット料理またはブッフェからお選びいただけます）

#### Price

Adult: Php 3,000 net per person

Children (ages 7-12): Php 1,500 net per child

#### Inclusions

- ・ Access to the Water Park and J Activity Zone from 9AM to 6PM
- ・ Lunch or dinner at The Abalone Restaurant with a choice of set meal or buffet (subject to availability)



## Plantation Bay Resort & Spa マクタン

プランテーションベイ リゾート&スパ

Marigondon, Mactan, Cebu

Contact: (+63) 32-505-9800

Website: [www.plantationbay.com](http://www.plantationbay.com)

### デユース利用料金

大人 平日：1,800ペソ (税込)

大人 土日：2,500ペソ (税込)

・20人以上のグループは、1人あたり1,800ペソ (税込) の特別価格 (要予約)

・0～12歳の子供は50%割引

時間：9AM – 5PM

### 含まれるもの

- ・ランチと飲み物
- ・スイミングプール
- ・ウォールクライミング (時間指定)
- ・自転車の使用 (30分間利用可能)
- ・スタンドアップパドルボードまたはカヤック (15分間利用可能)
- ・シャワーと更衣施設



### Price

Adult: Php 1,800 net per person (Monday to Friday)/Php 2,500 net per person (Saturday & Sunday)

Special price of only Php1,800 net per person for groups of 20 or more (reservations essential).

Children: 50% off for children 0 to 12 years old.

### Inclusions

- ・ Day use available from 9AM to 5PM
- ・ Lunch and choice of drink
- ・ Lagoons and swimming pools
- ・ Wall climbing at selected hours
- ・ 30-minute use of bicycles
- ・ 15-minute use of non-motorized aqua sports facilities (Stand-up paddle board or Kayak)
- ・ Shower and changing facilities

## Bluewater Maribago Beach Resort マクタン

ブルーウォーター マリバゴ ビーチリゾート

Buyong, Maribago, Mactan Island, Lapu-lapu City, Cebu

Contact: (+63) 32-263-4410 local 7028

(+63) 939-364-7919 or (+63) 928-514-7694

Website: [www.bluewatermaribago.com.ph/](http://www.bluewatermaribago.com.ph/)

### デユース利用料金

大人：1,400 ペソ (税込)

子供 (5–11歳)：700ペソ (税込)

時間：9AM – 5PM

### 含まれるもの

- ・ランチまたはディナービュッフェ
- ・ライブバンドのエンターテインメント (週末のランチタイムおよびディナータイム)
- ・スイミングプールとビーチへのアクセス
- ・ビーチタオルの貸出 (大人のみ)
- ・Oyster Bar でドリンク1杯注文すると、もう1杯無料で提供
- ・スパでの割引 (フットマッサージ 30分利用で500ペソ)



### Price

Adult: Php1,400 net per person

Children (ages 5–11): Php700 net per child

### Inclusions

- ・ Available from 9PM - 5PM
- ・ Lunch or dinner buffet
- ・ Live-band entertainment (weekend lunch time, every dinner time)
- ・ Free use of Allegro Pool and beach
- ・ Free use of beach towels (applicable for adults only)
- ・ Happy Hour anytime of the day at Oyster Bar (if you buy 1 drink you can get another drink for free)
- ・ 30 minutes Amuma Spa foot massage at a special rate of Php500



## Solea Mactan Resort マクタン

ソレア マクタン リゾート

V. Wahing Street, Brgy Alegria, Cordova,  
Mactan, Cebu

Contact: (+63) 32-517-8889

Website: [www.soleahotels.com](http://www.soleahotels.com)

### デユース利用料金

大人：2,088ペソ (税込)

子供 (5-11歳)：1,044 ペソ (税込)

### 含まれるもの

- ・大人750ペソ分、子供350ペソ分をレストランで利用可能
- ・ウォーターパークの遊具利用 (1回のみ)
- ・スイミングプールへのアクセス
- ・0-4歳は無料



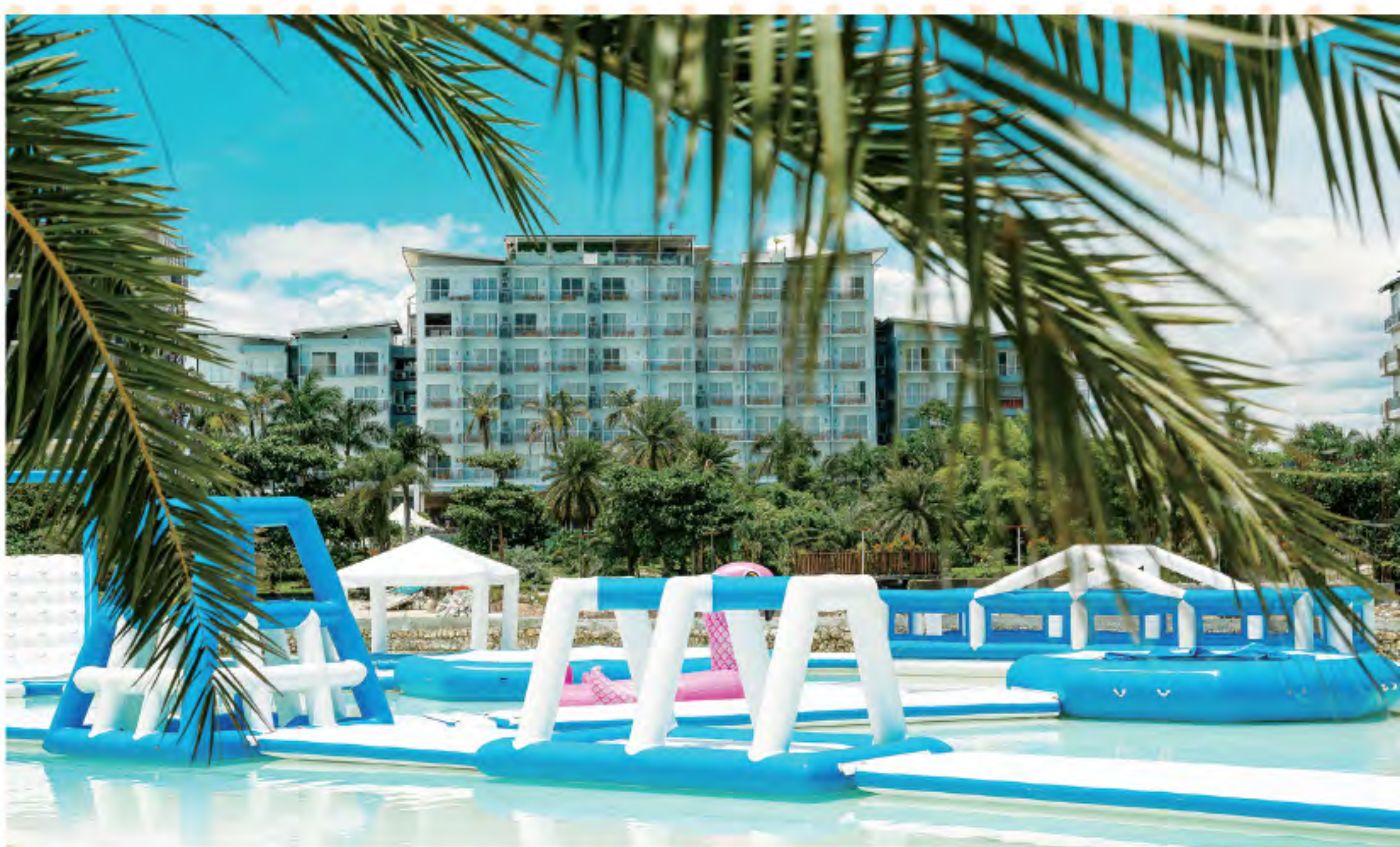
### Price

Adult: Php2,088 net per person

Children (ages 5-12) : Php1,044 net per child

### Inclusions

- ・ Php750 consumable at the restaurant (for adults)
- ・ Php350 consumable at the restaurant (for children)
- ・ One time access to inflatable water park
- ・ Access to swimming facilities
- ・ 0-4 years old are free



## bai Hotel Cebu セブ

バイ ホテル セブ

Ouano Ave. corner C.D Seno St. City  
South Special Economic Administrative  
Zone, Mandaue City Cebu

Contact: (+63) 32-342-8888

Website: [www.baihotels.com](http://www.baihotels.com)

### デユース利用料金

大人 子供 月-木：500ペソ (税込)

※ 250ペソ分レストランで利用可能

大人 子供 金-日：650ペソ (税込)

※ 300ペソ分レストランで利用可能

時間：7AM - 6PM

21階にあるプールバーは、6PM - 11PM まで利用可能

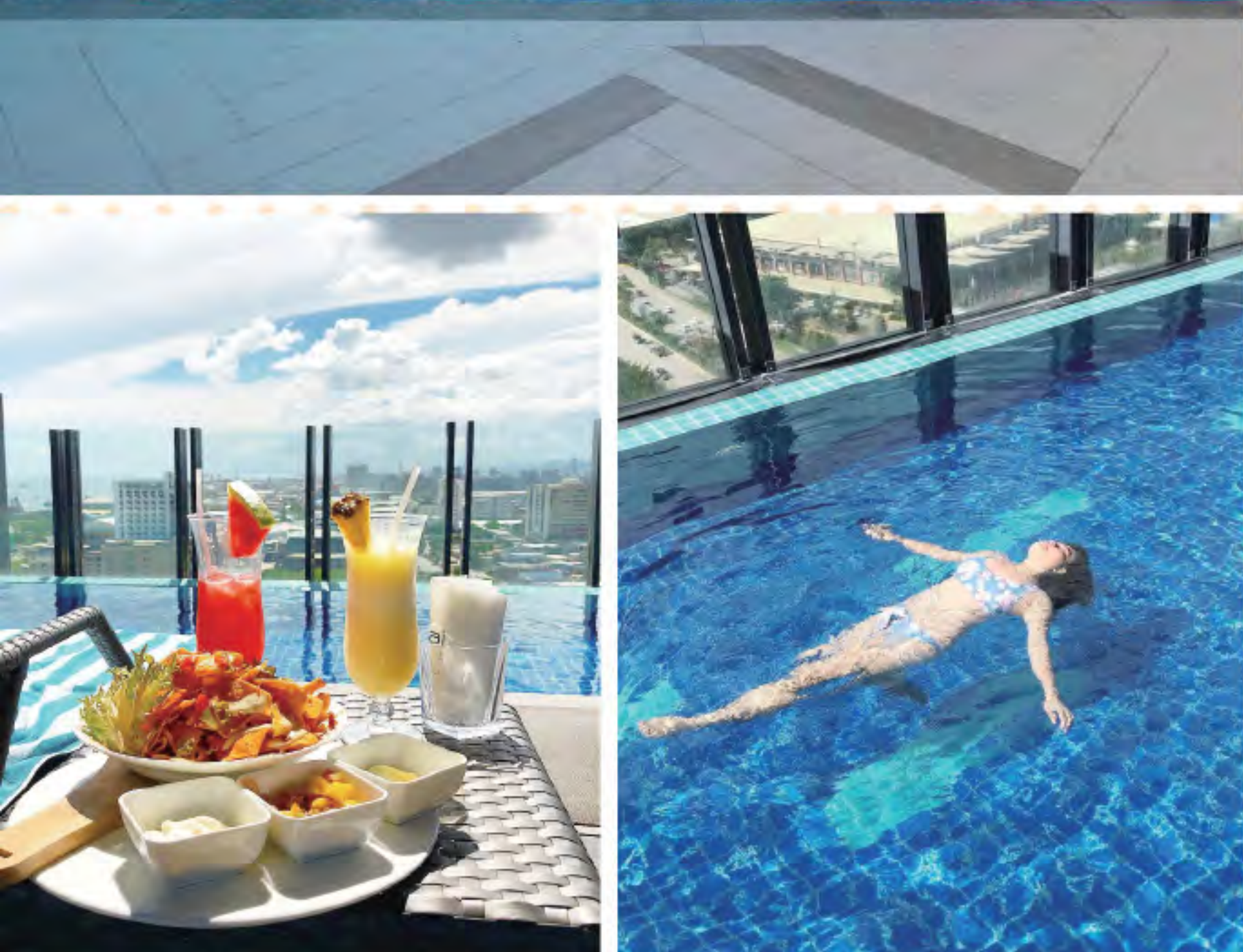
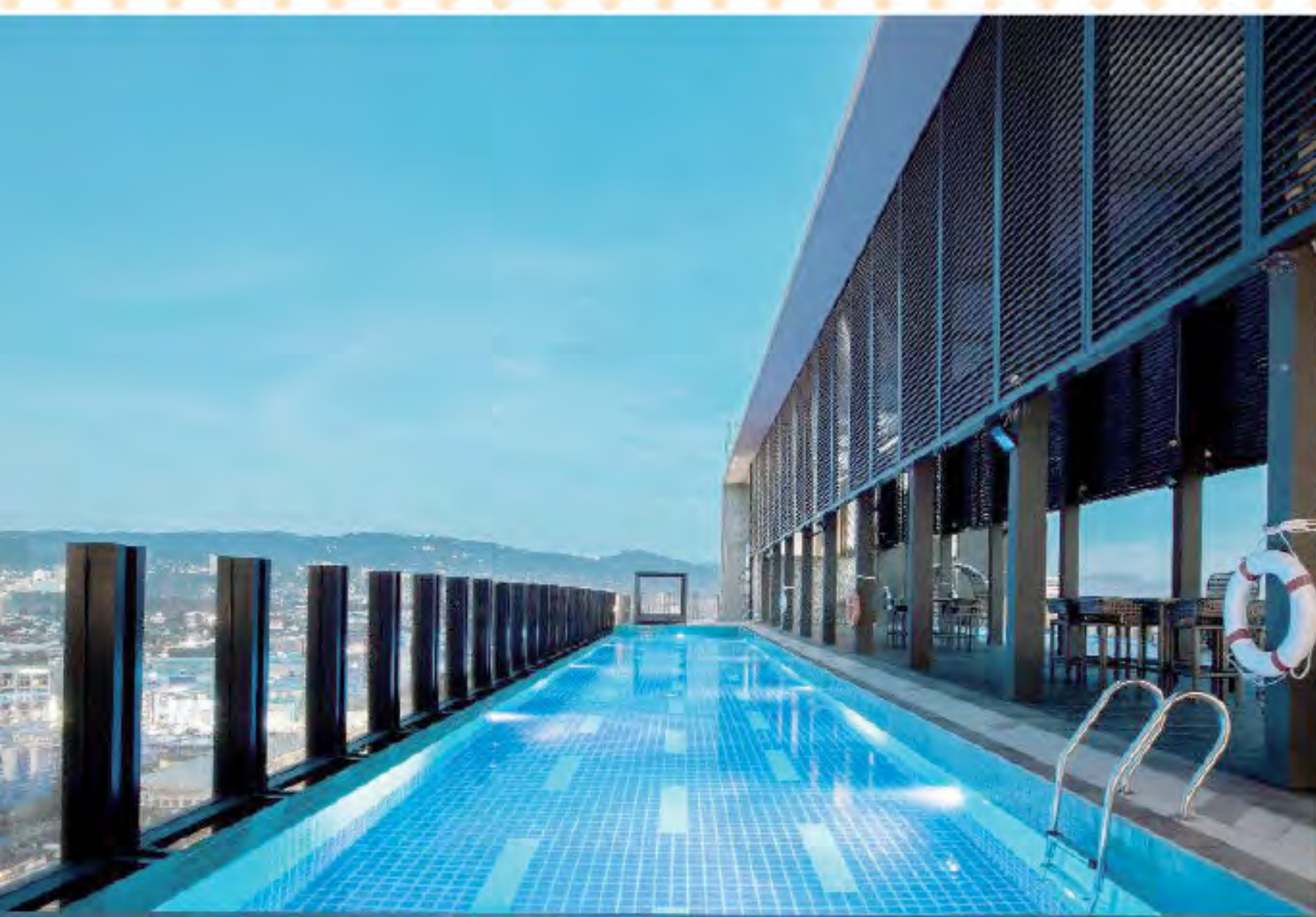
### Price

Adult and Children: Php 500 net per person  
(Monday to Thursday) inclusive of Php 250  
net consumable F&B credits

Adult and Children: Php 650 net per person  
(Friday to Sunday) inclusive of Php 300 net  
consumable F&B credits

### Inclusions

- ・ Day use is available from 7AM to 6PM daily.
- ・ bai Hotel Cebu's Pool Bar on the 21st floor is open from 6AM to 11PM daily.





## Radisson Blu Hotel Cebu セブ

ラディソン ブル ホテル セブ

Serging Osmeña Blvd. corner Juan Luna Avenue, Cebu City

Contact: (+63) 32-402-9900

Website: [www.radissonhotels.com/blu](http://www.radissonhotels.com/blu)

### デユース利用料金

大人：1,200ペソ（税込）

子供（11歳未満）：1,000ペソ（税込）

時間：9AM – 7PM

### 含まれるもの

- ・プールバーのフード&ドリンク800ペソ分

### Price

Adult: Php 1,200 net per person for adults

Children: Php1,000 net per child under 11 years old

### Inclusions

- ・ Available daily from 9AM to 7PM
- ・ With Php800 consumable on food and drinks from Pool Bar



## The Reef Island Resort Mactan Cebu マクタン

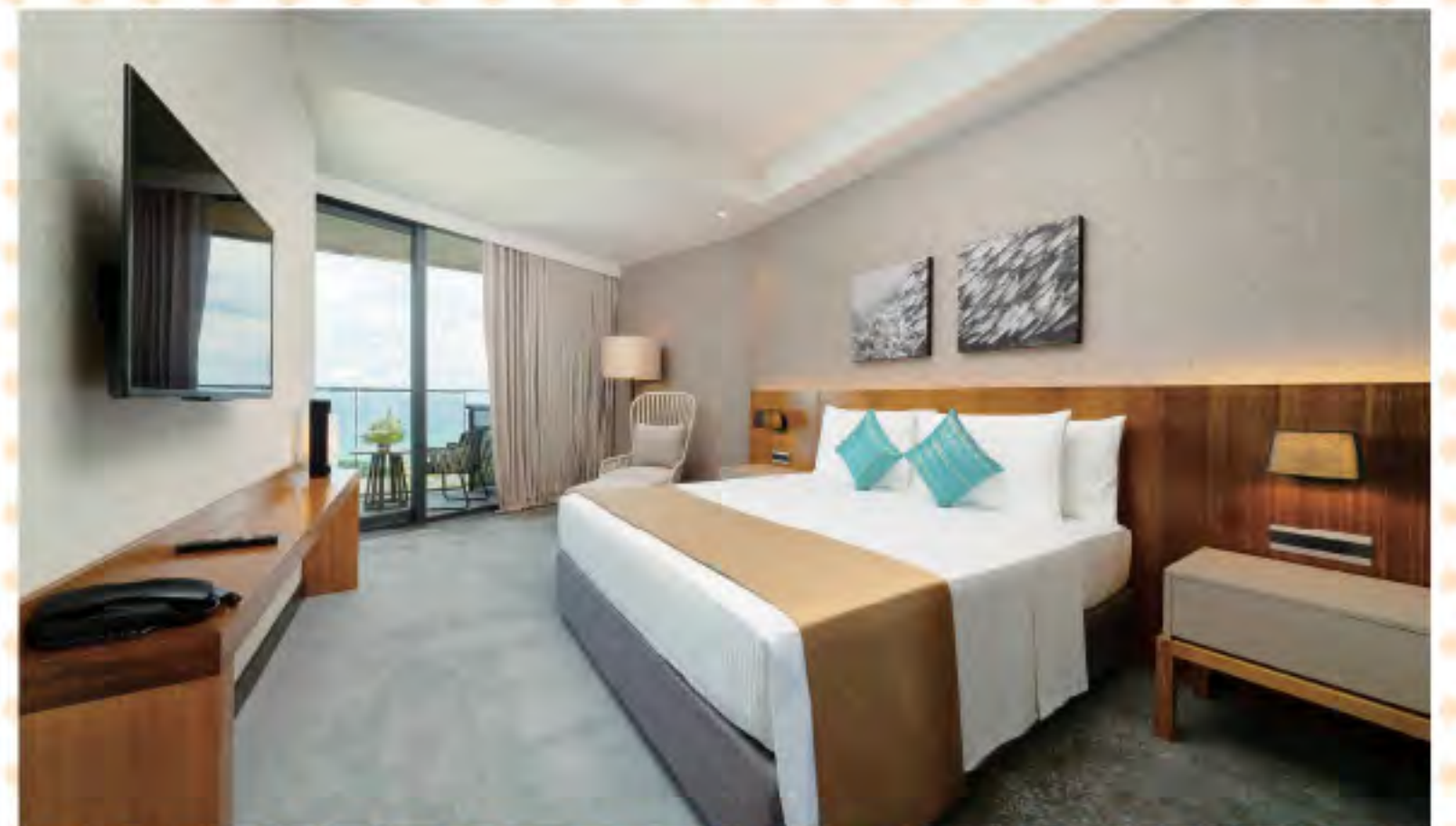
ザリーフ アイランド リゾート マクタン セブ

Buyong, Maribago, Mactan Island, Lapu-lapu City, Cebu

Contact: (+63) 32-263-4410 local 7028

(+63) 939-364-7919 or (+63) 928-514-7694

Website: [www.bluewatermaribago.com.ph](http://www.bluewatermaribago.com.ph)



### デユース利用料金

大人 月-木：5,288ペソ ※2人分の料金

子供（11歳未満）無料

時間：8AM – 5PM

### 含まれるもの

- ・部屋（シングル/ダブル/デラックスルーム/キングベッドまたはクイーンベッドを選択可）
- ・1,000ペソ分レストランで利用可能
- ・1人500ペソ分をスパで利用可能（1部屋合計1,000ペソ）
- ・Wi-Fi
- ・プールとビーチ施設へのアクセス
- ・モーターを使わないスポーツやレクリエーション用具の使用（時間制限あり）

※1室につき大人3名まで利用可能。3人目の方には2,500ペソの追加料金がかかります。

※要予約

### Price

Adult: Php 5,288 net good for two (Single/Double/Deluxe Room)

Children: under 11 years old are free

### Inclusions

- ・ Day use room is from 8AM – 5PM only, choice of King or Queen Bed (Monday to Thursday).
- ・ Maximum of 3 adults in a room. The 3rd adult is subject to a rate of Php 2,500
- ・ F&B Credits worth Php 1,000 are included per room.
- ・ Spa Credits of Php 500 per person (Total of Php1,000 per room)
- ・ Inclusive of Wi-Fi access
- ・ Use of swimming pool and beach facilities from 8AM–5PM only.
- ・ Complimentary 15-minute use of non-motorized sports and recreation equipment .



## Qアライナーって知ってる？

- ☑ 歯科矯正用の商品です
- ☑ 透明だから人に気づかれませんか
- ☑ 最短1週間で製品をお渡しできます
- ☑ 興味のある方はQRコードから問合せしてね



今スキャンして

Q-Aligner

## セブ島移住・起業サポート

### 移住

初めての海外移住を  
完全サポート  
プチ移住・教育移住・英語留学

### ビジネス

起業サポート  
セブ島進出・市場調査  
マーケティングサポート

### VISA取得

各種ビザの取得・延長  
解約をサポート・リタイアメント  
就労ビザ・結婚永住ビザ

### 不動産

セブ島在住日本人に  
よる安心サポート  
賃貸・売買・物件の管理

その他、幅広く柔軟に対応しておりますので、お気軽にご連絡ください！

お問合せ先: TEL 09815695523  
info@navicebu.com  
navicebuph@gmail.com

ラインで簡単にお問合せ♪  
お友達登録をしてくださいね





ECCセブ校で

英語が自分の力になる喜び

英語で通じ合う感動を

**ECCだからこそできる英語留学をみなさまに**

ここセブ島でお会いし、英語学習のお手伝いをできることを  
講師・スタッフ一同楽しみにしております。



**カリキュラム**

英語が身に付くカリキュラム

General English Course: **Cliff Edge Program**

Kids' English Course: **Show & Tell**

※詳しくはホームページで。

**学習環境**

集中して学べる学習環境

落ち着いて受講できる広さと清潔感に  
こだわったクラスルーム設計

**お食事**

日本人管理の安全な食事

安心して食べていただけるよう健康面も  
考慮したこだわりのメニュー

**サポート体制**

充実のサポート体制

日本人スタッフによる 24 時間の  
サポート体制で安心して生活。

**宿泊施設**

安全・清潔にこだわった専用宿舎

すべて個室タイプの寝室で、落ち着いて  
快適に生活。

詳細は **ECCセブ校** で検索

<https://www.lets.ecc.jp/SGC/>



◆随時留学説明会を実施しています。

最新情報は Instagram から



**お問い合わせ**

レッスンは毎週月曜日スタート！  
お気軽にお問い合わせください。

**ECC SGC (ECC セブ校)**

Unit 703 Gagfa Tower F. Cabahug Street Kasambagan Cebu City

TEL: 032-340-9599

E-mail: [infosgc@ecc-sgc.com](mailto:infosgc@ecc-sgc.com)



# セブ島のヘルシーメニュー

健康志向の方におすすめ!

For the Health-Conscious People!  
Special Healthy Menus in Cebu Island

Hummus +  
4pita Bread

Veggie Benedict

セブ島での生活を健康に過ごすために、食生活の見直しは欠かせません。そこで今回は、セブ島で食べることができる体に良い栄養たっぷりのヘルシーメニューを厳選してご紹介します。栄養たっぷりで美味しい料理を楽しみながら、健康的な食生活を実現しましょう。

To live a healthy life in Cebu Island, it is essential to review your diet. Therefore, in this feature, we have carefully selected healthy menus that are rich in nutrients which you can enjoy in Cebu for a healthier body. Enjoy nutritious and delicious food and achieve a healthy diet.

## Happy Hippos

体にうれしい! 食材にこだわり、健康志向の方にも配慮したヘルシーレストラン

Good for the body! A healthy restaurant that cares about the quality of ingredients and is considerate to health-conscious customers.

「Happy Hippos」は、健康的なライフスタイルを送りたい人に人気のカジュアルカフェレストラン。砂糖や塩分を控えめにした料理を提供しているため、体に必要な栄養素をバランス良く摂取することができます。

Happy Hippos is a popular casual cafe restaurant among people who want to have a healthy lifestyle. They offer dishes with lower sugar and salt content, allowing customers to consume necessary nutrients in a well-balanced manner.

住所: Unit 1-05, Phase 2, Streetscape Paseo Saturnino, Banilad, Cebu City  
営業時間: 7AM ~ 11PM (Daily)  
電話: (+63) 917-728-8828  
Instagram: happyhipposph  
Facebook: happy hippos

Beetroot Risotto



Chocolate +  
Raspberry  
Mousse



## Prutasan Ni Adan

セブでおいしいフルーツを食べたい方必見

Looking for delicious and healthy fruit desserts in Cebu?

Prutasan Ni Adan では、フレッシュなフルーツを使用したヘルシーで美味しいアイスクリームが人気です。季節ごとに様々な種類のフルーツアイスクリームが提供され、どの味もフレッシュなフルーツの風味が存分に味わえます。セブの暑い気候にぴったりな、爽やかでヘルシーなアイスクリームをぜひお試しください。

Granola  
Yogurt with  
Berries



Granola  
Ice Cream  
Vanilla







Oriental Salad



Caesar Salad



Caprese Salad

## Nurture Bar

セブ島で、自然の恵みをたっぷりと味わえる  
お店「Nurture Bar」

Nurture Bar is a place in Cebu where  
you can enjoy the bounty of nature.

化学調味料を一切使用せず、栄養豊富な野菜や食  
材を使ったサラダが人気です。自家農園で育てた  
新鮮な野菜をふんだんに  
使っているため、健康志  
向の方にはぴったり。野  
菜が苦手な方も、美味し  
く食べられる味付けに仕  
上がっています。



自家農園  
Home Grown Farm

Nurture Bar offers salads made with  
wholesome, nutrient-rich ingredients that  
are free of chemicals. The vegetables are  
freshly harvested from their own farm,  
making it a perfect choice for health-con-  
scious individuals. Even if you're not a big  
fan of vegetables, you'll enjoy their flavor-  
ful salads.

住所：Ground Floor Streetscape Mall, Paseo  
Saturnino, Banilad, Cebu City (beside UCC Cafe)  
営業時間：11AM ~ 8PM (Daily)  
電話：(+63) 917-655-7441 / (+63) 950-936-0334  
Instagram：nurturebar.ph  
Facebook：Nurture Bar by La Estancia

## Spence Cafe and Kitchen

健康的な食事と多彩なメニューが人気

Popular for healthy meals and a variety  
of choices.

Spence Cafe and Kitchen は新鮮なオーガニックの果  
物や野菜を直接生産者から仕入れ、健康的な料理や  
ドリンクを提供していることで知られています。セ  
ブの中心部に位置するこちらのレストランは、朝食  
やランチなど多彩な料理に加えてカクテルなども  
取り揃えており、多くの人々から親しまれています。

Spence Lean  
Chicken Salad Pocket



Prutasan Ni Adan, a healthy and delicious  
ice cream made with fresh fruits is popular.  
Various types of fruit ice creams are served  
seasonally, and each flavor allows you to  
fully enjoy the taste of fresh fruits. Please  
try the refreshing and healthy ice cream  
that is perfect for Cebu's hot climate.

住所：Tancor 1 residences Villa  
Aurora Kasambagan, Cebu City  
営業時間：8AM ~ 8PM (Daily)  
電話：(+63) 32-494-6166  
Instagram：prutasanniadan  
Facebook：Prutasan Ni Adan



Mango  
Avocado

## Spence Salmon with Vegetable Quinoa



Spence Cafe and Kitchen is known for  
sourcing fresh organic fruits and vegetables  
directly from producers to offer healthy  
dishes and drinks. This restaurant located  
in the heart of Cebu offers a diverse range  
of dishes including breakfast, brunch, and  
cocktails, and is loved by many people.

住所：Retail 6 G/F, Tower 2, Solinea corner  
Cardinal Rosales, Luzon Avenue, Cebu Business  
Park, Cebu City  
営業時間：8AM ~ 12NN (Daily)  
電話：(+63) 32-479-0334 / (+63) 995-283-9849  
Instagram：spencecebu  
Facebook：Spence Cafe & Kitchen

Spence Smoothie Bowl





# 1 ジンベイザメと泳ぐ

セブ島のオスロブは、世界でも珍しくジンベイザメの餌付けに成功した場所で、彼らと一緒に泳ぐことができます。セブ市からオスロブまでの移動には車で約3時間かかりますが、足を運ぶ価値のある経験ができます。ジンベイザメと泳げるのは早朝のみですので、早起きしてオスロブに行きましょう。環境保護のため、日焼け止めは



使用できません。気になる方はラッシュガードを持参しましょう。

# 2 アイランドホッピングで離島めぐり

セブ島の観光といえば離島を巡るアイランドホッピングが定番で人気のアクティビティのひとつ。両サイドに竹で作られたフロート(浮き)がついている船で、複数の離島を日帰りで巡ります。南国のセブ島らしい青い海と白い砂浜を目の前に感動すること間違いなし！ 大人数で参加すると価格もお手頃に参加できることもあ

り、留学生などにも人気があります。



# 3 マンゴーを食べ尽くす

セブ島では、豊富な種類の果物が手頃な価格で手に入ります。フィリピンから日本にも多くの果物が輸出されていますが、「マンゴー」は特にジューシーで、甘味が口の中に広がり美味しいです。セブ島では、1キロあたり約300円でマンゴーを購入できます。日本には生のマンゴーを持ち帰ることはできませんが、ドライマンゴーは種類も豊富でスーパーなどで手軽に手に入るのので、気に入った方は購入して日本に持ち帰りましょう。





## 4 マッサージを格安で受ける

セブ島はスパ天国とも言われ、マッサージを格安で受けられます。セブ島のマッサージは競合が多いこともあり、どこのお店もクオリティが高く、格安で体の疲れを癒やしてくれます。もしマッサージに満足したら、気持ちとしてチップを50～100ペソを目安にセラピストに渡してからお店を出しましょう！



## 5 豚の丸焼きレチョンを食べる

*Lechon Baboy*

フィリピンのお祝いの際には、豚1匹を丸ごと焼いたレチョンがよく食べられます。セブ島の名物料理といわれ、滞在中には是非食べておきたいものです。豚の臓物を抜き出し、下味を付け、長い串に刺して、長時間かけて全体を焼いていきます。皮はパリッとクリスピーに、肉はしっとりジューシーに仕上がったレチョンは特製ソースでいただきます。味付けが濃いので、ご飯と一緒に食べるのがおすすめです。



naviCebu

# だけは ておきたい

セブ島を訪れた際にはぜひ体験して  
いただきたい6つのことをご紹介します。  
セブならではの魅力を満喫できることは  
もちろん、旅の思い出に残ること  
間違いなし！

# つのこと

## 6 乗り合いバス・ジプニーで移動する

フィリピンの庶民の足といえば乗り合いバスのジプニーです。戦後にアメリカ軍の不要となったジープを改造して作った乗り合いバスなので、ジプニーと呼ばれるようになりました。乗客は横並びに座り、客同士でお金を手渡しして運転手に料金を支払ったり、おつりを受け取ったりします。ジプニーの車体はカラフルで写真映えも間違いなし！





セブ島グルメ情報「Foods of Cebu」創設者の「Juan Antonio Carcel」さん

Juan Antonio Carcel さんは、フードブロガーとしてセブを拠点に活動しており、Foods of Cebu の創設者でもあります。彼はセブで育ち、地元の食文化に深い愛着と誇りを持っています。Foods of Cebu は、セブのグルメ情報を紹介するプラットフォームであり、地元企業のコミュニティの場を支援しています。彼らは趣味でグルメ情報について SNS で共有を始めましたが、その後飲食業界で大きな影響力を持つ存在となりました。彼らの目標は、地元ブランドの成長を促進し、セブの最新グルメ情報を提供することです。

Juan Antonio Carcel, also known as Tonyo, is a food blogger based in Cebu City and the founder of Foods of Cebu. He was born and raised in Cebu City and deeply rooted in the local food culture. Foods of Cebu is a platform that showcases the best food on the island and supports local businesses to grow as a community. They started sharing information about food as a hobby in 2017 and became an influential player in Cebu's food scene. Their goal is to support brand growth by providing locals with the latest must-try food.



**Juan Antonio Carcel**  
Foods of Cebu  
Instagram: foodsofcebu



最高の環境で最大の



成果を手に入れよう！

学校施設 -Northpark 7F-

宿泊施設 -Maayoホテル-

お問い合わせ



学校施設は、宿泊施設のMaayoホテルに隣接した「Northpark 7F」にあり、地下通路を使用し安全に通学いただけます。学校内は常に清潔に保たれ、快適に授業を受講いただけます。また、徒歩圏内に、ショッピングモールがあり、デパート、スーパーマーケット、レストラン、銀行、両替所、美容室など、留学生活、海外旅行初心者でも安心、便利な環境となっています。



セブでも便利なロケーションに位置するMaayoホテルは、最適な滞在先で、星の数4と評価されており、カーペットフロアのお部屋にはエアコン、セーフティボックス、薄型テレビ、バスルームが備わります。また、ホテル内には、レストラン、ジム、マッサージ店、屋上にはプールがあり、フロントデスクでは、周辺の観光情報の案内、その他のニーズにも対応をしています。



メールでのお問い合わせはこちら  
[info@howdyenglish.com](mailto:info@howdyenglish.com)



# セブ島を代表するナイトマーケット Sugbo Mercado

セブ島の絶品グルメが集結する屋台村として、地元民や旅行者にとって人気のスポットとなっている「Sugbo Mercado」。2023年現在も多くの人で賑わっており、なかでもおすすめしたい人気のお店を厳選して紹介します。



明るく陽気な  
スタッフたちが  
お出迎え

## 見た目もおしゃれなトロピカルジュース

手頃な価格で安全なドリンクを提供している「Tsoko」。



見た目だけでなく、味や品質にもこだわりを持っています。地元の原材料を厳選し、その味わいや品質を大切にしています。



## 手作りのポルトガル風エッグタルト

2022年にオープンした「HCS puff pastry & sweet goodies」。気さくでフレンドリーな一家が経営しており、奥様が手作りしたポルトガル風エッグタルトを味わうことができます。サクサクとしたパイ生地ととろけるようなクリーム of 絶妙なバランスが大人気。



## フィリピン発祥のスナック菓子「チキンスキン」

「CEBULASAGNA」のチキンスキンは香ばしくカリカリとした食感が特徴。一度食べるとやみつきに！ビールやお酒のおつまみとしても親しまれています。



## フィリピン料理で迷ったらここ！

「Kuzina Guadalupe」で人気のメニュー、Boneless Lechon は、フィリピンの伝統的な豚肉料理「Lechon (レチョン)」の一種。パリッとした皮とジューシーな肉が絶妙なバランスで調和し、一口食べれば虜になる美味しさ！



HALO  
フィリピンのスイーツ  
「ハロハロ」



Sugbo Mercado  
場所：Cebu IT Park  
営業時間：火～日  
4PM～12MN



# セブ不動産情報

マクタン

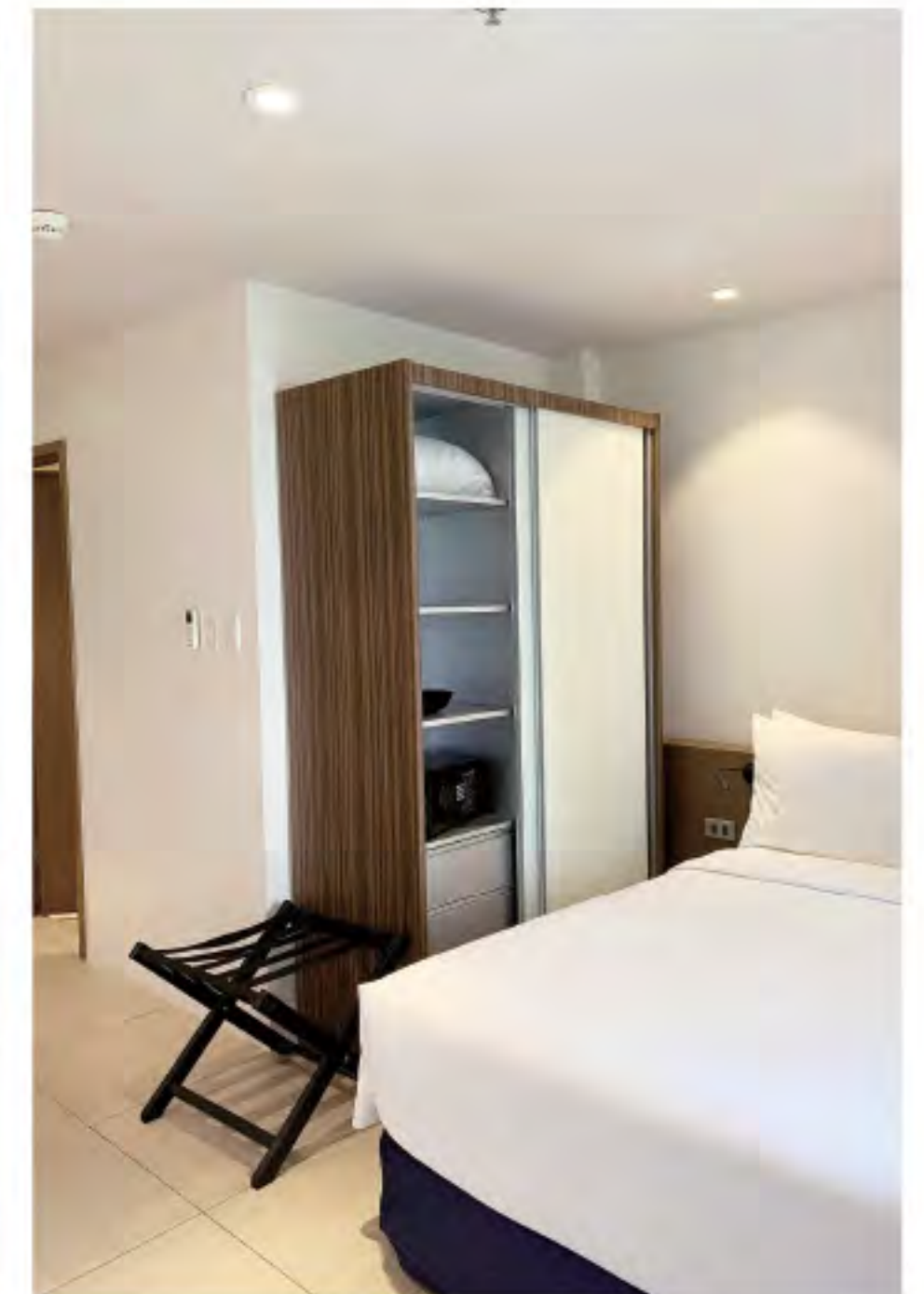
## Tambuli Condo Hotel

価格

PHP 5,300,000

(税込)

※家具付き



建物 専有面積 36㎡

間取 スタジオタイプ  
(ワンルーム)



セブ

## The Suites at Gorordo

価格

PHP 5,900,000~

15,200,000

(税込)



建物 専有面積 32~82㎡

間取 ワンルーム・  
1ベッドルーム・  
2ベッドルーム



Artist's Perspective  
Two-Bedroom Suite



マクタン

## The Reef

価格

PHP 13,000,000

(税込)

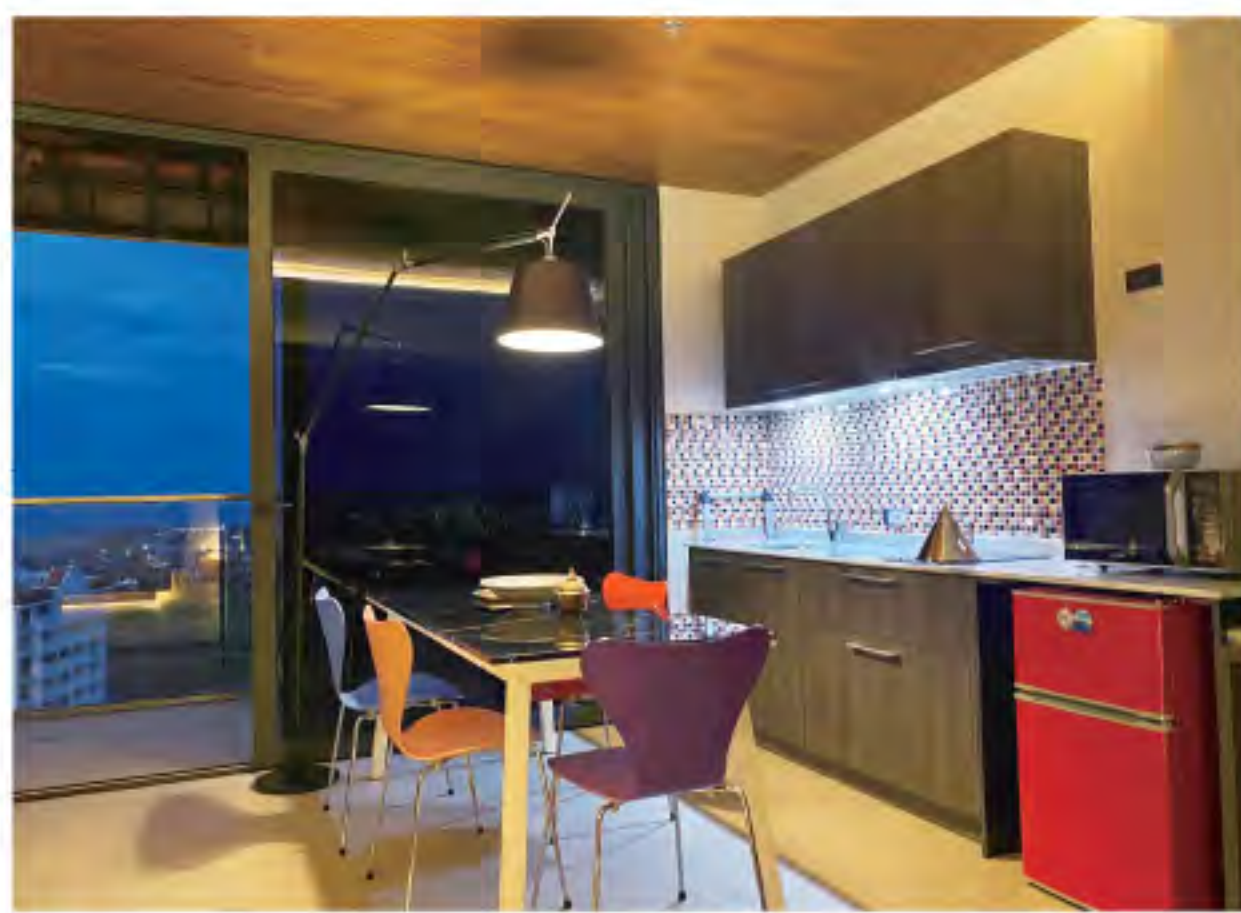


※家具付き

建物 専有面積 63m<sup>2</sup>

間取 スタジオタイプ

(ワンルーム)



naviCebu

マクタン

## 中古 タウンハウス

価格

PHP 1,980,000

(税抜)



建物 専有面積 75.48m<sup>2</sup>

間取 2ベッドルーム

駐車場あり！

セブ

## Tagbalai Heights

価格

PHP 3,050,000～

3,199,000

(税込)



建物 専有面積 31.50m<sup>2</sup>

間取 ワンルーム

セブ

## Quest Residence

価格

PHP 8,000,000

(税込)

※家具付き



建物 専有面積 55m<sup>2</sup>

間取 リビングルーム・

寝室・浴室

現地視察ツアーも定期的に開催中

詳しくはこちら



不動産に関する  
お問合せはこちら

> 0981-569-5523





# セブ島お役立ち情報

## フィリピンのビザ情報

日本国籍の方は、商用または観光目的でフィリピンに入国する際のビザは不要で、最大で30日間フィリピンに滞在することができます。

入国の際は、

- 1) 有効な往復航空券または、第三国へ出国する航空券を所持していること
- 2) パスポートの有効期限が滞在日数+6カ月以上であることが条件です。



### 観光ビザ (9A)

観光、または商談や出張などのためのビザです。報酬を得る活動はできません。30日以上滞在希望の場合は、滞在先近くのフィリピン入国管理局にて申請ができます。

### 労働ビザ (9G)

「雇用ビザ」と呼ばれ、外国籍の方がフィリピンで働くためのビザです。

### フィリピン特別居住退職者ビザ (SRRV)

「リタイアメントビザ」と呼ばれ、50歳以上の外国人が条件です。フィリピン退職庁の退職プログラムによりフィリピン入国管理局が発給します。特別居住退職者ビザの取得者は、数次入国とフィリピンへの永住/無期限の滞在が認められます。

### クォータビザ

フィリピンと移民協定を結んでいる国(アメリカ、ドイツ、日本)などに対して発行されるビザで、合計の発行数が日本人は年間50人と、毎年限られた外国人に与えられます。

### 結婚永住ビザ (13A)

フィリピン人と結婚した外国人が申請できるビザです。

### バリックバヤンビザ

フィリピン人と結婚した外国人が、フィリピン人パートナーと一緒にフィリピンへ入国することを条件に、1年間有効のビザを1回限り取得できます。

## その他フィリピンの証明証 ACR I-Card

外国人登録証 (Alien Certificate of Registration Identity Card)

60日以上フィリピンに滞在する外国籍者は、取得が義務付けられています。ICチップが埋め込まれたカードで、1年間有効です。フィリピン滞在中の外国人の身分証明証です。

ビザの最新情報をアップしています。詳しくはこちら



## セブ島イミグレーションオフィス

### CEBU IMMIGRATION DISTRICT OFFICE

営業時間: 8am - 5pm

住所: 3rd Floor Robinsons Galleria Mall Cebu, Gen. Maxilom Avenue Extension, Sergio Osmeña Jr. Blvd. Cebu City, Cebu 6000

### MACTAN-CEBU IMMIGRATION SATELLITE OFFICE (Gaisano)

営業時間: 8am - 5pm

住所: Gaisano Mactan Island Mall, M.L. Quezon National Highway, Lapu-Lapu City, Cebu 6015

## PCR 検査を受けれる病院&セブの病院情報

現在セブ島でPCR検査を受けられる場所と、セブ島内の病院情報をご紹介します。



## 緊急連絡先

セブ島でトラブルに遭遇した際の緊急連絡先をご紹介します。





# 賃貸オフィス

## テナント募集

Modern Office Spaces for Lease

築年数 4 年 4 year old building  
モダンなデザイン Modern design  
広さ100平方メートル以上のオフィス  
スペースもございます。  
Over 100 square meter  
office available



SDIVISION



STEP PHILIPPINE INC.

お問い合わせ Contact

**Mr. John Earl Sanje**

Tel: 02-5310-3552

john@sdivision-holdings-inc.com



SCAN HERE -->



- 賃貸期間のご要望に応じます  
Flexible Term
- 各種サービスを含みます  
Services Included
- 共益費は固定で安心  
Fixed Cost
- エアコン完備・カーペットフロア  
Fully air-conditioned and carpeted floorings
- サポートスタッフ常駐（管理、警備、メンテナンス）  
On-site staff support (property management, security, and maintenance).
- スタートアップやオフィスのダウンサイジングに最適  
Ideal for start-up and downsizing offices
- カーペットクリーニング(年1回)、害虫駆除(4半期1回)、エアコンクリーニング(4半期1回)  
Carpet cleaning, general pest control, cleaning of air conditioning units
- 簡易キッチン Kitchenettes
- 共同お手洗い Common comfort room
- 発電機完備 Fully operational generator set

### 生徒募集中!

## まにら新聞監修 日本語Eラーニング 国語・作文教室 日本語が全く話せないお子様も受講頂けます。

日本の学校教科書を用いたオンライン授業を小中学生に提供しています。日本語初心者のお子様は、ぜひこの機会にお始めください。詳しくはホームページをご覧ください。

(世界どこからでも受講可能) [www.manila-shimbun.com/info/school.html](http://www.manila-shimbun.com/info/school.html)



#### ▽クラスと授業時間

授業コマ数:1コマ50分、国語:週3コマ 作文:週2コマ 月4回まで

	クラス名称	クラスレベル	授 業 時 間
国語	J2	中学上級・高校初級レベル	毎週土曜日9:30am~12:30pm (日本時間10:30am~13:30pm)
	J1	中学初級レベル	
	E3	小学上級レベル	
	E2	小学中級レベル	
	E1	小学初級レベル	
	Basic	日本語初心者	
作文	作文	日本の中学・高校受験向け	お問い合わせください。

#### 【授業料】

入学金：  
3,000ペソ (6,600円)  
※教材代含む  
月 謝：  
(1) 国語教室：  
6,000ペソ/月 (13,200円)  
(2) 作文教室：  
8,000ペソ/月 (17,600円)  
※きょうだいで受講の場合  
月謝は各2割引となります。

問い合わせ・連絡先 日刊まにら新聞編集部

浅井敢次郎 asai@manilashimbun.com

または @manilashimbunkokugoschool



Facebook



asai@メール



Messenger



# 最

高裁判所が外国人特派員協会向けの定期会見を開いてくれるという。時間は朝8時半から。最高裁といえば、改憲問題、南シナ海での比中共同天然ガス探査問題、慰安婦問題、そして大統領の未納相続税問題と聞きたいことは山ほどある。仕事を終えて質問を特定すべくリサーチ開始。しかし、いざ始めると論点整理に大苦戦。朝までかけてやっとこさ慰安婦問題の質問を用意した。そしていざ会見場所に向かうと、報道官から「大変申し訳ないのですが、出席者にコロナ陽性反応が出て中止になりました。今日は朝食をお楽しみください…」と告げられた。(TOM)

# 世

世界遺産の歴史都市ビガンへ長距離バスで訪れた。午後2時発の帰路便は到着予定時刻の約2時間半遅れ。長距離バスなのにビガンのある南イロコス州を出るまで街中の停留所に停まりまくり、立っている乗客も。途中で狭い通路に小さい椅子が並べられ、すぐ降りるのに椅子取りゲーム状態で、乗り降りにまあ時間がかかる。しかもバス前方についているテレビで映画が流れているという修学旅行スタイル。車掌さんが立って真剣に鑑賞していて後ろの乗客には見えない。ツッコミどころしかないけれど憎めないフィリピンを感じた旅路だった。(映帆)

# 今

話題のChatGPT。実際に使った人によると、問いかけを理解し、文章はもちろん、企画書などもすぐに仕上げってしまうという。そして、その完成度もあなどれないとのこと。記事を書く職業はもろに影響を受けて、将来、淘汰されてしまうともいわれている。私のような職業の運命はどのようなでしょう？ AIに取って代わられないようにするにはどうすればいいのでしょうか？ と、ChatGPTに聞いてみたい。どんな回答が来るのだろう。「仕方ありませんね」か？ こんなふう書きつつ、実は、このスタッフダイアリーもChatGPTを使って書いていたとしたら……。(T)

# ラ

ウニオンにサーフィンをしに行ったときのこと。その日は波の高さの割に威力が強く、沖へ進もうとしては押し戻され、まさに「一歩進んで二歩下がる」状態だった。それでもどうにかサーフィンを楽しんでいたのだが、一瞬気を抜いたタイミングで波に完全に足をすくわれてしまった。天地反転して無様な状態で流される私。まるで『犬神家の一族』のスケキヨである。インストラクターからも友人からも笑われる始末。あまりにも不格好で自分でも笑えるほどだった。サーフィンの技術がどうこう言う前に、まずは体幹トレーニングから始めたいと思う。(METR)

**New Hatchin**  
Japanese Grocery



— 生鮮食品が自慢の日本食材店! —



Pâtisserie BÉBÉ ROUGE

**CARTIMAR, PASAY CITY BRANCH**

Mon -Sun 8AM - 5PM

Unit 6 Cartimar Plaza, Leveriza St.  
Pasay City

☎ 02 8833 8905 / 02 8660 5070

✉ cartimar@newhatchin.com

**MABINI, MANILA BRANCH**

Mon -Sun 8AM - 5PM

2119 A. Mabini St.  
Malate, Manila

☎ 02 8708 5026

✉ natsu.mabini@gmail.com

FOLLOW AND CHECK OUR SOCIAL MEDIA ACCOUNTS FOR UPDATES:

📷 @newhatchin

📘 newhatchintradingcorp

📺 New Hatchin Productions

**SACRED HEART, MAKATI CITY BRANCH**

Mon -Sun 8AM - 6PM

7602 Sacred Heart St. cor  
Metropolitan Ave. San Antonio  
Village, Makati City

☎ 02 8519 6567 / 02 8897 7207

✉ sales@newhatchin.com

**KATIPUNAN, QUEZON CITY BRANCH**

Mon -Sun 8AM - 6PM

133 Katipunan Road, Brgy.  
St. Ignatius, Quezon City

☎ 02 8256 6948 / 02 7586 7065

☎ 063 917 628 6014

✉ wp@newhatchin.com





居酒屋  
呑ん気  
NONKI

手軽に美味しく**日本食!**

値段よし!  
味よし!  
サービスよし!

マニラにお住まいの方も  
セブにお越しの際には  
ぜひ当店へ!



### Nonki Main Branch

A.S. Fortuna Street,  
Mandaue City  
0917-651-1981

### Nonki Mactan Branch

Airport Road, Mactan Island  
0917-308-2593

### Nonki Banawa Branch

One Pavilion Mall,  
Cebu City  
0965-758-8307

### Nonki Davao Branch

F. Torres Street, Davao City  
0917-126-7731

### Nonki Bohol Branch

Airport Road, Panglao, Bohol  
0917-799-9728

### Nonki Jpark Branch

Jpark Island Resort,  
Lapu Lapu City  
0955-542-2938

### Nonki Iloilo Branch

Grand Xing Imperial Hotel,  
Iloilo City  
0966-240-0833

### Nonki Tacloban Branch

Pacific Point, Tacloban City  
0927-580-0275

### Izakaya Nonki

283 A.S. Fortuna Street,  
Mandaue City  
0917-580-0262

### Nonki SM City Cebu

0922-537-3736



[www.nonki.ph](http://www.nonki.ph)





*Hinoki Yu*



*Hotel Okura*  
MANILA

*Combining Japanese Omotenashi  
With Filipino Warmth*

日本のおもてなしの精神とフィリピンの真心が  
融合したサービスで、お客様をお迎えします

*For inquiries and reservation  
please email: [reservations@hotelokuramanila.com](mailto:reservations@hotelokuramanila.com)  
or call +63 2 5318 2888*

お問い合わせ・ご予約は上記のメールアドレスまたは電話番号までご連絡下さいませ

2 Portwood Street, Newport World Resorts, Newport City, Pasay City 1309, Metro Manila  
[hotelokuramanila.com](http://hotelokuramanila.com) • Facebook & Instagram: @HotelOkuraMNL