

フィリピン政府観光省認定
IT'S MORE FUN IN THE PHILIPPINES

フィリピンをもっと知ってもっと楽しむ【ナビマニラ】

毎月第1日曜日発行

naviManila

無料

FREE

ご自由にお持ち帰りください

June
2023
Vol.102

フィリピン

格闘技入門

FMA101
Filipino Martial Arts

日刊
新し
The Daily MANILA
SHIMBUN
SINCE 1992

セブの旬な情報いっぱい【ナビセブ】

naviCebu

特集1 2023年セブ島で行くべき
ビューティー系スパ&サロン

特集2 セブ島の大自然を満喫
できる癒しのスポット
Busay ブサイ







STEAK HOUSE

*A Declaration of Love,
is steak.*



For table reservations, please call
Tel No. 8892-5852
Mobile No. 0956-135-4213


Like and follow us on  

Chesa Bianca
SWISS RESTAURANT

*Celebrate love, in Chesa Bianca
a place for real swiss home-style food*



For reservation please call
Tel No. 8815-1359 / 8892-7524
Mobile No. 0916-2351026

Like and follow us on  



JAPANESE FINANCIAL PLANNING COMPANY

日本人スタッフ募集

東南アジアトップクラスのシェアを誇る
日本人向けファイナンシャル・プランニング会社

《仕事内容・条件》

英国系外資金融のセールス・コンサルタント
基本給＋高インセンティブあり・研修制度あり
マニラまたはセブ勤務・ワークパーミット支給

《応募資格》

営業経験者
基本的な英会話力をお持ちの方

《応募方法》

履歴書を下記までお送りください。
richard.b@questor-capital.com
www.Questor-capital.com/ja



MALAYSIA・THAILAND・SINGAPORE・VIETNAM・PHILIPPINES





Restaurante Español
Since 1952

Restaurante Español

1952 年創業

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

 Alba Restaurante Español
  albarestaurante_ph
  alba.com.ph






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



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



BUDOTS MEDIA
PHILIPPINES

Marvin Anticamara
Managing Director

032-265-4927 | 09668044818
budotsmediaph@gmail.com



budotsmediaph

OUR SERVICES:

- Portraits
- Landscapes
- Cinematography
- Underwater Photography
- Aerial Cinematography
- Graphics
- Animations

"Transforming moments into masterpieces"

フィリピン FMA101 格闘技入門

- 4 **ボクシング 世界と戦う拳の系譜**
インタビュー チャンプへの道は弟子とともに
伝説が育むフィリピンボクシング
エロルデ・ボクシングジム
- 10 **ヤウ・ヤン 自分を護り死に抗う舞**
インタビュー 格闘技を超えた生き方そのもの
- 14 **アーニス 異彩を放つフィリピン国技**
インタビュー フィリピン国技は万能格闘技
- 18 **ボクシング 伝説の一戦**
「スリラ・イン・マニラ」目撃者に聞く。
- 24 **イベントレポート**
カラウアン・ピーニャ・フェスティバル
- 21 **フィリピン・ワールド**
- 22 **マニラで直撃一問一答 Q25**
- 26 **イベントガイド**
- 28 **北の町バギオから**



naviCebu

- 32 **特集1 2023年セブ島で行くべき**
ビューティー系スパ&サロン
- 38 **特集2 セブ島の大自然を満喫できる癒しのスポット**
Busay (ブサイ)
- 42 **セブ島のさまざまな業界で活躍する注目の人**
Hannahさん
- 44 **セブ不動産情報**
- 46 **セブ島お役立ち情報**
- 47 **懸賞付き読者アンケート**
- 48 **Staff Diary @928**



「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
2F, 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。



萬里 BANRI NOODLE HOUSE

sushi bar and japanese restaurant

セブで人気の老舗日本料理店

新鮮な厳選ネタを使った寿司、自家製にこだわった麺類、ボリュームたっぷりの丼など、肉に海鮮、和食に中華、バラエティ豊富なメニューをそろえています。日替わりのランチメニューもご用意。広く明るい店内で、ごゆっくり食事をお楽しみください。



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

フィリピン 格闘技入門

FMA 101

Filipino Martial Arts

今や老若男女問わず、世界中で注目を集める格闘技。フィリピンといえば、皆さんご存知のマニー・パッキャオなど世界チャンピオンを生んだボクシング、そして、フィリピン発祥の格闘技も盛んに行われています。この国を知るうえで格闘技は欠かせないものといえるかもしれません。ナビマニラがフィリピンの格闘技について案内します！

The Philippines is well-known as the home country of many legendary Martial Art fighters. It would be a good idea to expose yourself to the Martial Arts world in the Philippines once in a while. But please note that Navi Manila will take no responsibility even if you get knocked down by its raging spirit..... Welcome to the Filipino Martial Arts world.

世界と戦う拳の系譜

フィリピンでバスケットボールと並び人気のあるプロスポーツといえば、ボクシング。2000年代初頭から約20年に渡ってマニー・パッキャオが世界の強豪と対戦し、フィリピン国内はもちろん世界のファンを熱狂させたことは記憶に新しい。パッキャオの1995年のデビュー戦のファイトマネーは100ペソだったが、2015年のフロイド・メイウェザーとの世紀の一戦では1億2000万米ドル(当時約53億5000万ペソ、

約144億円)を稼いだとされる。まさにハングリースポーツ、ボクシングのサクセス・ストーリーの体現者だ。そんなパッキャオが登場する前にもフィリピンには伝説のボクサーがいた。

1923年6月、西ネグロス州出身のパンチョ・ビラが米国ニューヨークで英国人のジミー・ワイルドに7回KOで勝ち、フライ級王座に就いた。フィリピン人初の世界王者はアジア人初の世界王者でもあったのだ。

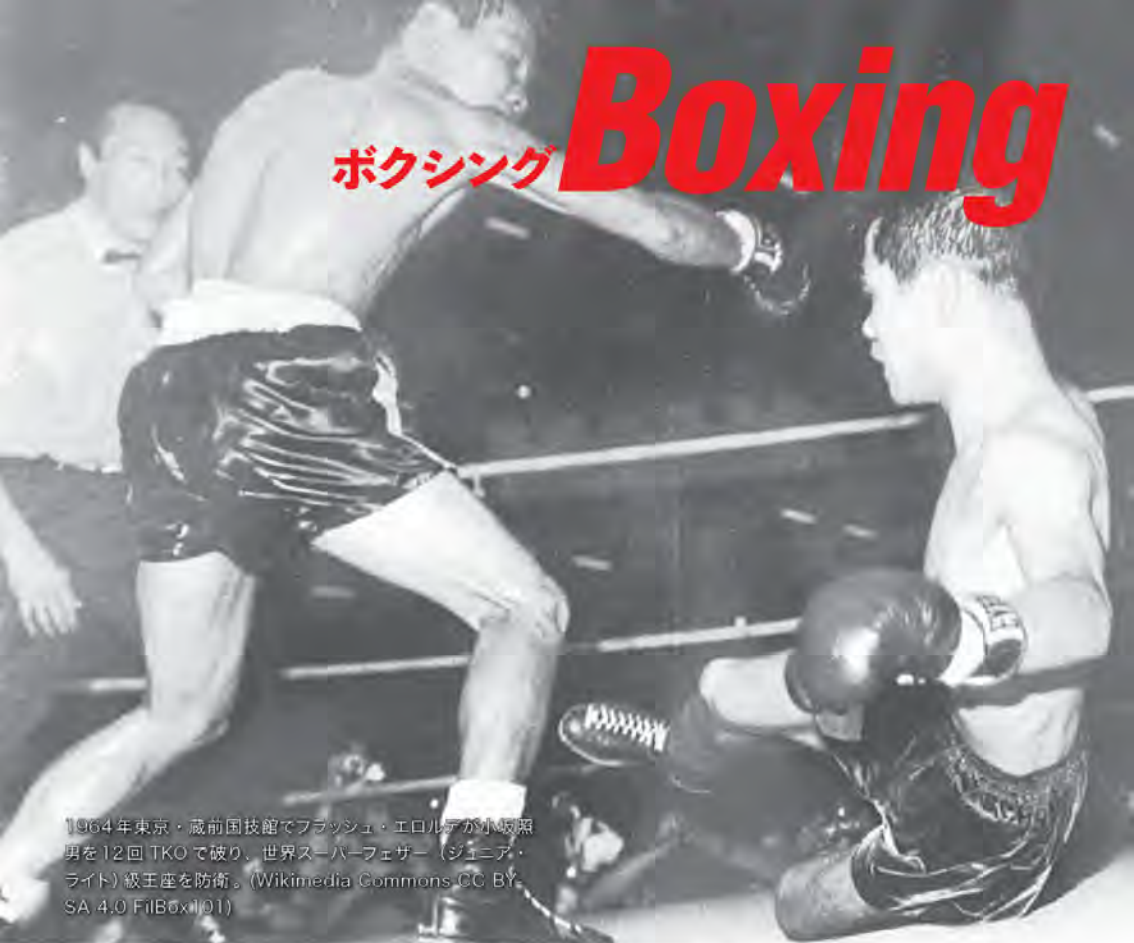
そして、ボクシングを語るうえで重要なフィリピン人ボクサーが、パンチョ・ビラとともに国際ボクシング殿堂入りを果たしているガブリエル“フラッシュ”エロルデである。1960年代にスーパーフェザー級(ジュニア・ライト級)王座を10回、実に7年以上に渡って防衛した。ちなみに、エロルデを判定で破って王座を奪取したのは、日本人の沼田義明。

これまでフィリピンが生んだ世界王者は47人。現在はメルビン・ジェルサレム(WBO世界ミニマム級)と、マーロン・タバレス(WBA & IBF世界スーパーバンタム級)の2人の世界チャンピオンがいる。アマチュアボクサーの国際大会での活躍も目覚ましい。パンチョ・ビラが世界王者となってから、ちょうど100年。フィリピンにはボクシングの情熱が受け継がれ、王者を生む土壌があるのだ。



パンチョ・ビラ(左)とジミー・ワイルドの試合はYouTube「When Pancho Villa Knocked Out Jimmy Wilde for the World Flyweight Championship」などで見ることができ。 (Wikimedia Commons Public Domain, Agence Rol)

ボクシング *Boxing*



1964年東京・蔵前国技館でフラッシュ・エロルデが小坂照男を12回TKOで破り、世界スーパーフェザー（ジュニア・ライト）級王座を防衛。(Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0 Filebox101)

Filipino Boxers Shook Up the World

Boxing is the most popular spectator sport along with basketball in the Philippines. Manny “Pacman” Pacquiao, who fought against prominent boxers such as Floyd Mayweather Jr. and Oscar De La Hoya, excited fans in the Philippines and around the world for about two decades in the 2000s as he rose from poverty to the pinnacle of boxing.

Prior to Pacman, there were already legendary great Filipino boxers. Pancho Villa was the first Filipino and Asian boxer who won the world title in 1923. Gabriel “Flash” Elorde held the Super Feather weight titles for seven years. Villa and Elorde were international boxing hall of fame inductees.

The Philippines has produced about 50 world champions so far including the current champions Melvin Jerusalem and Marlon Tapales. Filipino amateur boxers are also outstanding in international tournaments. Since Pancho Villa won the first world title 100 years ago, the passion for boxing has been rooted and champions have been nurtured continually up until now in the Philippines.

驚異のパックマン



プロボクシング（男子）の体重別階級は主に17階級に分かれている。マニー・パキヤオはフライ、スーパーバンタム、フェザー、スーパーフェザー、ライト、スーパーライト、ウェルター、スーパーウェルターの8階級で世界王者になった。

ミニマム級 Minimum: 105 lbs/48 kg	スーパーライト級 Super Light: 140 lbs/63.5 kg
ライトフライ級 Light Fly: 108 lbs/49 kg	ウェルター級 Welter: 147 lbs/67 kg
フライ級 Fly: 112 lbs/51 kg	スーパーウェルター級 Super Welter: 154 lbs/70 kg
スーパーフライ級 Super Fly: 115 lbs/52 kg	ミドル級 Middle: 160 lbs/72.5 kg
バンタム級 Bantam: 118 lbs/53.5 kg	スーパーミドル級 Super Middle: 168 lbs/76 kg
スーパーバンタム級 Super Bantam: 122 lbs/55 kg	ライトヘビー級 Light Heavy: 175 lbs/79 kg
フェザー級 Feather: 126 lbs/57 kg	クルーザー級 Cruiser: 200 lbs/91 kg
スーパーフェザー級 Super Feather: 130 lbs/59 kg	ヘビー級 Heavy: No limit
ライト級 Light: 135 lbs/ 61 kg	

プロボクシングの世界タイトルマッチを統括、王座を認定する主な4団体は、WBA (World Boxing Association 世界ボクシング協会)、WBC (World Boxing Council 世界ボクシング評議会)、IBF (International Boxing Federation 世界ボクシング連盟)、WBO (World Boxing Organization 世界ボクシング機構) があり、加盟国数、ルール、体重別階級などが異なる。複数の団体の王者同志による統一戦も行われている。



世界王者は1人にあらず

チャンプへの道は 弟子とともに



ジェトロ・パブスタン (33)
Jetro Pabustan

ミンダナオ地方サラランガンニ州出身。

ニックネームは、サイレント・オペレーター。アマチュア時代にライトフライ級から始め、現在はスーパーバンタム級。2017年7月WBOアジア太平洋バンタム級王座決定戦で日本人選手を破り、王座獲得。戦績は32勝(10KO)10負6分(2023年5月取材時点)。「井上尚弥選手は同じ階級のライバルとも言えますが、パキョオ選手と並んで1番好きな選手。シンプルなのに、全てが完璧なモンスターです」

From Sarangani, Mindanao, Jetro "Silent Operator" Pabustan started his boxing career in the mini fly weight as an amateur. Now he is a pro boxer in the super bantam weight. He won the WBO Asia Pacific Bantam Weight Championship in July, 2017, beating a Japanese boxer in Japan. He has a record of 32 wins (10KO), 10 loses, 6 draws (as of May 2023). "My favorite boxer is Naoya Inoue as well as Manny Pacquiao. Inoue's fight style is very simple but perfect in everything."



ボクシングを始めたきっかけは学校でのいじめでした。幼いころはやせていて、同級生たちのいじめのターゲットにされていたんです。それで日本のアニメ『はじめの一歩』やテレビでボクシングの試合を見ていたこともあり、ボクシングを習って復讐してやろうと決意して、

(上)パラニャーケ市のエロルデジムにあるボクシング用品店には、ジェトロさんのWBOアジア太平洋チャンピオンベルトが飾ってある(左棚上)。

(下)ジェトロさん(中央)とエロルデジム所属の選手たち。左からジェイソン・ブエナオブラ(フェザー級)、エルソン・トリニダッド(ミニムム級)、ハリー・オマック(ミニムム級)、ローランド・ジェイソン(フライ級)。日本で試合をした選手もいる。

Boxing

父にどこまでできるか聞きました。そして、いざ始めてみると楽しくて、リベンジのことなんてすっかり忘れてボクシングそのものに夢中になっていました。15～16歳のときにアマチュアボクサーとして、地元サラガニ州のバランガイの大会などに出場しました。その後2008年に成人してプロボクサーとなり、2009年にバタンガス州のジムへ移りました。

母国を背負う誇り

今まで日本、タイ、メキシコ、アメリカなど海外でも多くの試合を経験してきました。タイトルマッチなどでは、試合開始前にフィリピン国歌が流れます。リングで国歌を聞くと誇らしく、ボクシングをしていて良かったと思います。これまで自分にとって最高の試合は、2017年に行われたWBOアジア太平洋バンタム級王座決定戦。日本人選手に勝ち、タイトルを取りました。

A Champ Raises Champions

I was bullied when I was in school. One day, I decided to start boxing so I could defend myself and take revenge. I was influenced by media, such as the Japanese anime *The First Step (Hajime no Ippo)* and the boxing bouts on TV. But once I learned boxing, I actually loved it and became obsessed with it. I participated in amateur competitions in my hometown Barangay at the age of 15 or 16. After I turned 18, I became a professional boxer and moved to the gym in Batangas.

Representing PH with Pride

I have fought overseas, in Japan, Thailand, Mexico, and America. I always feel proud of representing my home country while listening to the Philippine national anthem in the ring before the fight. The most memorable bout for me so far is the WBO Asia Pacific Bantamweight championship against a Japanese boxer in Japan. I won the champion belt. I also feel fulfilled as a boxer after I successfully make weight for a fight. There are no difficult moments in my boxing career. Boxing is my passion. I enjoy and love everything about it.

試合を控えて減量し、計量が終わるとボクサーとしての充実感を感じます。今までのボクシング人生で、特に大変だと思ったことはありません。私にとってボクシングこそが情熱であり、愛するものなので、苦にはならないんです。

選手とコーチの両立

現在、自分自身が選手である一方で、首都圏パラニャケ市のエロルデジムで若い世代のボクサーのコーチもしています。まず朝、起床して弟子たちと一緒に30～40分ほどランニングをします。その後100メートルのダッシュを繰り返します。午前中にジムで指導して、午後3時ごろから自分のトレーニングを行うのが日課です。このスケジュールを月曜日から土曜日まで続けます。弟子たちが、現役であり続ける自分の背中を見て育ち、チャンピオンになることが私の今の目標です。

Wearing Two Hats

Now I am a pro boxer but at the same time a coach of some young boxers at the Elorde Gym in Paranaque. Every morning I run for 30-40 minutes together with my boxers and repeat 100 meter sprints. I train them until noon and my training session starts around 3pm. That's my routine from Monday to Saturday. I want them to watch me train and fight, and apply it to themselves. My current goal is to raise champions.



ミットを持ちボクサーを指導するジェットロさん。



伝説が育むフィリピンボクシング エロルデ・ボクシングジム

The Legendary Elorde Boxing Gym

フィリピンの伝説的ボクサー、ガブリエル "フラッシュ" エロルデの名を冠した「エロルデジム」。フィリピンのボクサーやボクシングファンでその名を知らない人はいない名門ジムです。フラッシュ・エロルデの末娘であり、現在パラニャケ市のエロルデジムを運営、そしてプロモーターやマネージャーとしても活動するクイ・エロルデさんにフィリピンのボクシング事情について聞きました。

なぜフィリピンではボクシングが人気？

フィリピンが多くのボクサーを輩出している背景に、貧困から抜け出し、より良い生活を送りたいという野心があります。マニー・パッキャオがまさにいい例。「金と名誉」のどちらも手に入るという面で、彼の成功が若い世代に多大なる影響を与えていると言えるでしょう。

Why is boxing popular in the Philippines?

A reason why the Philippines has produced a lot of boxers is that boxing is a way for them to get out of poverty. Boxing gives them a chance to be wealthy and famous. Manny Pacquiao is a good specimen. His success has impacted heavily on young Filipino boxers.

フィリピン人ボクサーの特長は？

現在、エロルデジムは20人以上のプロボクサーを抱えています。実はあまりこれといった「フィリピンスタイル」のボクシングはありません。選手によってそれぞれ違うのが実状です。

What is a feature of Filipino boxers?

Currently over 20 professional boxers belong to the Elorde Gym. I don't think Filipino boxers have a common feature. Each boxer has their own fighting style.

フィリピンのボクシングの現状は？

コロナ禍の影響を受け、ジムが閉鎖や休業に追い込まれたりもしました。トレーニングを再

“Elorde Gym” was established with the name of the legendary Filipino boxer, Gabriel “Flash” Elorde. Now, it is the most well-known boxing gym in the Philippines. Navi Manila interviews Ms. Cucuy Elorde, the youngest daughter of Flash Elorde, who is a manager and promoter, about the current boxing scene in the Philippines.



フラッシュ・エオルデの写真が掲げられたジムにて。右がクワイさん。中央は兄のマーティーさん。



エオルデジム&フィットネス Elorde Gym and Fitness

Elorde Sports Complex, 8343 Dr. A. Santos Avenue, Parañaque City, Metro Manila

1974年創立。アジア太平洋やフィリピン国内のチャンピオンなど、国内外で活躍するボクサーを多数輩出する。日本人のプロボクサーがトレーニングキャンプの拠点とすることで知られている。マニラを中心に各地に10を超える支部と、フランチャイズジムを展開する。パラニャーク市のジムにはマーティー・エオルデさんが経営するレストランで食事を楽しめる。

Established in 1974, Elorde Gym has produced numerous local and international champions. Many Japanese boxers have done a training camp here. There are over 10 branches and franchise gyms in Manila and Batangas. At the Elorde Sports Center in Parañaque, there is a restaurant run by Mr. Marty Elorde, serving tasty food and drinks.



開しても、プロボクサーのみで、一般の人やアマチュア選手はジムで練習できないときもありました。しかし今、ようやくまたボクシング業界も活気が戻ってきています。プロモーターとしての仕事も多く、フィリピンボクシングの人氣は健在だと感じます。

What do you think of the current boxing scene in the Philippines?

Due to the pandemic, some gyms were forced to be closed. After the gyms reopened, only professional boxers could train in the gyms. But now the boxing in the Philippines is getting active again. I am getting busy working as a promoter. I realize that boxing stays popular in the Philippines.

動画はこちら



エオルデジムには、フラッシュ・エオルデが使用したグローブ、シューズ、トランクス、そして数々のベルトやトロフィーが保存されている。(一般には非公開。入場にはジム関係者の許可・案内が必要)



自分を護り 死に抗う舞

Yaw-Yan

ヤウ・ヤン



フィリピン通の人にもあまり知られていないフィリピン発祥の格闘技がある。それが「ヤウ・ヤン (Yaw-Yan)」だ。一言で表すなら、フィリピンバージョンの柔術、テコンドーやムエタイと言えるかもしれない。動きなどはムエタイに近く、礼儀を重んじるところは空手や柔道などの武道の精神に通じるものがある。事実、ヤウ・ヤンの創始者でありグランドマスターのナポレオン・フェルナンデス氏が、柔術、空手、合気

道、アーニスなどをもとに1972年につくり出したという歴史を持つ。目上の人に対する敬意や日常での礼儀などに厳しく、格闘技としての技術のみならず日常生活でも役立つ心構えを身に着けることができる。多様なヤウ・ヤンの動きは、身長が高くないフィリピン人の身体的特徴が考慮されている。つまり、フィリピン人によるフィリピン人のための格闘技ということだ。

ヤウ・ヤンという名称は、タガログ語の Sayaw ng Kamatayan に基づく。「死の舞 (Dance of Death)」と訳され、ヤウ・ヤンの別称にもなっている。襲われたときや、攻撃を受けたときに自分の身を護り、死に抵抗することを意味するという。ヤウ・ヤンを習うことで護身術を身に着けることができるので、女性や子どもにもおすすめ格闘技といえる。

他の格闘技と比べて歴史がまだ浅いことから、競技人口も少なく、ヤウ・ヤンのみの試合が開催されることはまれ。そのためヤウ・ヤンの選手たちは、ムエタイや総合格闘技の大会に出場することが多い。異種格闘技にも柔軟に対応できるのが、ヤウ・ヤンの強みでもあるのだ。



最年少ファイターは6歳!
この飛び膝蹴りで将来はフィリピンを
代表する格闘家になるかもしれない。



動画はこちら



トレーニングの始めに行うウォーミングアップ。

Fighting to Survive, Dance of Death

Yaw-Yan is a Filipino Martial Art that is known to those in the know. It might be described as a Filipino version of jujutsu or muay thai due to the similarity of its movements, styles and philosophy. In fact, the founder as well as the grand master of Yaw-Yan, Mr. Napoleon Fernandez developed this Martial Art in 1972 with the essence of jujutsu, karate, aikido, and arnis. Yaw-Yan reflects the physique of Filipinos.

Yaw-Yan was named after the Tagalog line "Sayaw ng Kamatayan" meaning "Dance of Death". The name comes from the defense

and the confrontation against death when attacked. This combat sport is useful to self-defend that may also be recommended to women and children.

It is rare to hold the official Yaw-Yan competition or tournament because it is still a new Martial Art and has a fewer population of players than other Martial Arts. On the other hand, Yaw-Yan fighters have the advantage of having knowledge of other Martial Arts rules and styles as they need to adapt to them in order to participate in competitions.

ヤウ・ヤンの選手が出場したムエタイの試合（5月 首都圏ケソン市にて）



格闘技を超えた 生き方そのもの



レカルト・ダクヤン
Recarto L. Dacuyan

セブ出身。ヤウ・ヤン歴29年。6歳のころにマニラ市キアボにあったヤウ・ヤンの寺に弟子入り。現在ヤウ・ヤン・ファービレオンのバサイジムでヘッドコーチを務める。

Head coach at Yaw-Yan Fervilleon Pasay Main Gym. Originally from Cebu, he started training Yaw-Yan at the old Yaw-Yan Temple in Quiapo, Manila at the age of six with his master, the Grand Master Napoleon A. Fernandez, the Pride of Yaw-Yan Emiliano Zapata Dacuyan, and Professor Saladin Dacuyan.

「フットボクシング」とも呼ばれるヤウ・ヤンは、ステップを踏み続け、キックを断続的に繰り出すのが特徴です。基礎的なキックは45種類。さまざまな格闘技の動きがもとになっているのですが、フィリピンの国技アーニスの腕の動きを応用したものが多いです。例えば「ボロパンチ」は、アーニスの武器を持った動きをそのままヤウ・ヤンのパンチとして適応させたものです。

ヤウ・ヤンの公式試合は頻繁には開催されないため、選手たちはムエタイやキックボクシング、総合格闘技の試合に出場します。ただ、そ

れらの格闘技と違いもあり、例えばムエタイでは、蹴ってきた相手の足をつかんでそのまま倒したり攻撃をしますが、ヤウ・ヤンではそのような攻めはしません。

異種格闘技のいいとこどり

ヤウ・ヤンはさまざまな格闘技の影響を受けています。ボクシングからは階級制、日本の柔道、空手からは武道の精神を取り入れています。しかし、段位のシステムは特に導入されていません。コーチとして指導することができるのは、それぞれのジムにいるヘッドコーチや、自身の師に認められるかどうか基準になります。認められれば、コーチとしての証明書をジムから発行してもらえます。また、アーニスやムエタイのように、学校の授業でヤウ・ヤンを習うことはありませんが、警察や軍などでの訓練で活用されることはあるようです。

日常に根差し役立つ

私にとってヤウ・ヤンは、格闘技を超えたライフスタイルそのものです。ヤウ・ヤンは、闘



い方や自己防衛の方法だけでなく、年上を敬う心や、相手に敬意をもって接することなど、日常生活にも必要な精神を重んじます。またヤウ・ヤンでは、襲ってきた相手に対して、まず自己防衛し、武装解除させ、その後反撃すると

いう一連の流れを習うことができます。女性はぜひヤウ・ヤンの護身術を身に着けるといいですね。女性選手も多く、大会に出ることももちろんあります。ヤウ・ヤンをやってみたい方は年齢や性別に関係なく気軽にご連絡ください。

Beyond Martial Arts, It's a Lifestyle

Yaw-Yan a.k.a. Footboxing requires fighters to keep moving their legs and continuously kicking. There are 45 fundamental kicks and some of the Yaw-Yan kicking movements are based on Arnis' movements. For example, "Bolo punch" is the translation of the Arnis movement which just removed the weapons in hands.

As the Yaw-Yan competition is rarely held, many of Yaw-Yan fighters have experience participating in competitions of Muay Thai, Kickboxing, MMA and others. Though it seems difficult to tell the differences between Yaw-Yan and other Martial Arts for non-fighters, there are some differences in fighting styles.

Cherry Pick of Other Martial Arts

Yaw-Yan was developed with the influence of many Martial Arts. For example, the weight system is basically based on boxing. Once fighters are admitted by their master or head coach and receive the certificate from the gym, they can start training their junior practitioners as a junior coach. Unlike Arnis

or Muay Thai, Yaw-Yan is not an option to learn in school, it appears that government organizations, including police and military, practice Yaw-Yan as a part of their training.

Rooted in a Daily Life

For me, Yaw-Yan is more than just a Martial Art; it is a lifestyle. It values the attitude and mentality of respecting elders and brotherhood. Also, Yaw-Yan is very useful as a self-defense method as you are able to learn how to disarm the opponent as well as fight back. I'd like to recommend that not only men but women also learn self-defense skills. Of course, there are many female Yaw-Yan fighters but unfortunately, we don't have many in the Pasay main gym at this moment. Please do not hesitate to contact us if you are interested in learning Yaw-Yan regardless of gender.

ヤウ・ヤン・ファービレオン・バサイメイジムのコーチと選手たち。後列左から4番目がバサイメイジム代表でありマスタースターのサラディン・ダクヤン氏。

Prof. Saladin Dacuyan
Tel: 09357390817
Coach Catoy Dacuyan
Tel: 09451780450



異彩を放つ フィリピン国技

Arnis

アーニス



「アーニス (Arnis)」は、両手に木製のバストンと呼ばれるスティックやナイフ、剣を持って闘うフィリピン発祥の格闘技だ。足を大きく開いて前後左右に動き、体重移動しつつ、スティックを振り動かす。スリリングな攻防が繰り広げられ、木と木がぶつかり合うと、カン、カン、と小気味いい音が響く。2009年に共和国法 (Republic Act No. 9850) においてフィリピンの国技に指定されており、実は世界的な認知度も高い。香港出身の武術家で俳優のブルース・リーが、映画やドラマの殺陣シーンのためにアーニスを取り入れたこともある。

「カリ (Kali)」や「エスクリマ (Eskrima)」という別名もあるが、格闘技の内容自体に違いは



ないのだとか。アーニスをする男性は「アーニサドール (Arnisador)」、女性は「アーニサドール (Arnisadora)」と呼ばれる。

元来アーニスは、労働者によってたしなまれてきた格闘技であり、彼らの読み書きの知識が乏しかったことから、歴史を記した資料はあまり残っていない。一方で、フィリピン史上でも有名な1521年のマクタン島の戦いで敗れたフェルディナンド・マゼランは、地元領主だったラブ＝ラブがアーニスを心得ていたことで、剣を使った戦いで殺されたとの説がある。

現在、世界エスクリマ・カリ・アーニス連合 (WEKAF) やフィリピン・エスクリマ・カリ・アーニス連合 (PEKAF)、ライトニング・サイエンティフィック・アーニス・インターナショナル (LSAI) などを中心となり、フィリピンでのトーナメントや段位システムの導入に取り組んでいる。



一般的に使用されるバストン (手前)、木製のダガー (中央)、木製の剣。



動画はこちら



One and Only Filipino National Sport

Arnis is a Martial Art originated from the Philippines, and officially declared as the Filipino official national sport in 2009 through Republic Act No. 9850. With two wooden weapon called "baston", fighters swing those around and fight against the opponent while defending themselves. The principal of Arnis, also known as Kali or Eskrima, is sometimes seen in movies or drama's fight scene. Male practitioners are named "Arnisador" while female are called "Arnisadora".

Originally, this combat sport was practiced by commoner class people who were not educated enough to keep the documentation about Arnis. Therefore, few written records are found. However, there is a legendary story that Lapu-Lapu was able to defeat Ferdinand Magellan on the historical Battle of Mactan because he had some experience of Arnis.

The organizations, including World Eskrima Kali Arnis Federation (WEKAF), Philippine Eskrima Kali Arnis Federation (PEKAF) and Lightning Scientific Arnis International (LSAI), implement the tour-

naments in the Philippines and introduce the new belting system.



ダガーとバトンを使って型を披露するケンさん。

万能格闘技 フィリピン国技は



ケン・エイブリル・エレアザール・サラニョ (35)
Ken Abryl Eleazar Salanio

イロイロ市出身のソフトウェア・エンジニア。アーニス歴9年。父親の影響で幼いころから格闘技に興味を持つ。2014年に元同僚に誘われたことをきっかけにアーニスを始め、現在8段（黒帯）。
From Iloilo city. Having 9 years of Arnis experience, he trains and coach Arnis players under the Lightning Scientific Arnis International (LSAI) system.

今から9年前、26歳のときにアーニスを始めました。理由はとても単純で、カッコいいと思ったから。何か格闘技を始めたいという気持ちは昔からずっとありましたが、地元のイロイロ市ではなかなか機会に巡り合いませんでした。マニラ首都圏に引っ越して来てから、以前働いていた会社の同僚の女性が、フィリピン大学ディリマン校でアーニスの練習をしていることを知り、誘ってもらったのがアーニスを始めたきっかけです。

武器を手に闘う万能格闘技

他の格闘技とアーニスとの違いは、武器を手に持って闘うところだと思います。しかしアーニスの武器を使った動きは、武器を使わない格闘技の動きにも活用することができます。普段の練習や試合では、主にバトンと呼ばれるヤシ科植物のラタンでできた木の棒を使用します。格闘技用具店などにいけば、1本10ペソとかなり安く購入することができることと、持ち歩いていても法律的に何の問題もないことが、バトンが主流の理由です。木製の鉈（なた）やナイフを使うこともありますが、基本の動きは変わらず、ただ少し力の伝え方を変えた

り、力加減を調整したりするだけで応用できません。

伝統の教育と国技の存続

実はフィリピンより海外の方がアーニスは人気があるようで、アメリカでアーニスの大会が行われたり、チームがあつたりします。フィリピンでは、アーニスの人気は総合格闘技やテコンドー、空手、また、国民的スポーツであるバスケットボールなどには到底及びません。支援してくれるスポンサーを見つけることも難しいため、プロとして活動したり、アーニスで生計を立てる人はあまりいないのが現状です。

数年前に、フィリピン国内のアーニスを統括する団体フィリピン・エスクリマ・カリ・アーニス連合 (PEKAF) が普及をめざして高校のカリキュラムにアーニスを取り入れる計画をしていました。コロナの影響もあって、その計画は現在どうなっているかわかりませんが、アーニスの認知度向上と競技人口を増やすことに力を入れていくことが必要だと思います。より多くの人に楽しんでもらうことで、フィリピンの伝統文化であり国技であるアーニスを存続、発展させていきたいと思っています。

Versatile Martial Arts

I started practicing Arnis at the age of 26. The reason why I chose Arnis was very simple; because it looked cool. I have always had aspirations to learn any kinds of Martial Arts since I was young. After I moved to Manila, I was introduced to Arnis by my previous co-worker, and finally had a chance to start it.

An Interchangeable Martial Arts

The most distinctive feature of Arnis should be the weapons in hands. Arnis teaches the skills interchangeable from empty hands to weapons, or the other way round while most other Martial Arts teach only with empty hands. In a daily practice and a tournament, the two sticks called Baston are used. It is legal to carry in public, safe, and affordable so those are commonly used in a training and tournaments. Besides Baston, there are also skills for hand-to-hand combat, joint locks, takedowns, grappling, and weapon disarming techniques. Each system or organization teaches these differently, depending on their primary focus of teaching.

Lightning Scientific Arnis
International (LSAI) 公式
Facebook。アーニスに興味のある人は
こちらから。



Education of Tradition Success of National Sport

There are many international and national tournaments and training seminars. However, the number of Arnis practitioners in the Philippines are fewer compared to MMA, taekwondo, or karate, or other sports like basketball and volleyball. That's why many practitioners don't take Arnis as a profession as it is difficult to find sponsors or work as trainers. Most trainers and coaches treat the practice or teaching of Arnis as a "passion project" of sorts.

Arnis has been part of the Department of Education's teaching curriculum for Physical Education, as well as part of the Palarong Pambansa, the Philippines' national multi-sport event. Despite this, the growth and spread of Arnis in the Philippines has been limited. We can look at how other countries have promoted their own Martial Arts as a national cultural heritage, like Brazil's Capoeira and Thailand's Muay Thai and see if we can do the same for Arnis. Overall, I hope that everyone continues practicing and having fun with Arnis and we keep our traditional Martial Arts culture alive.

日本人アーニサドルに聞く

大学生の時に、フィリピン大学ディリマン校に留学していて、何かフィリピンならではの経験をしたと思い2017年から始めました。フィリピンにいる際は、ケンさんから直接習い、日本に帰国中はオンラインなどで型の練習などを見てもらっています。

銃、ナイフ、剣やその他の武器の扱い方を学べるのがアーニスの魅力だと思います。一方、空手などと同様、型があるので、その美しさを追及するのもおもしろいです。また、他の格闘技と異なり、筋力にあまり重点が置かれていないため、老若男女問わずできる、始めるハードルが低い格闘技という面でもさまざまな人に勧められると思います。

I came to the Philippines as an exchange student in 2017 and started Arnis because I wanted to try something special in the Philippines. When I got back to Japan, I practiced the pattern of movements (kata) through the online lesson.

The fascinating points of Arnis is that we can

learn how to use various types of weapons. It is also interesting to pursue the beauty of the movements. Unlike other Martial Arts, Arnis does not require muscular strength so that everyone, regardless of gender and age, can enjoy it.



日本とフィリピンで研究者として活動する瀬名波栄志さん。フィリピン滞在中は週末にフィリピン大学ディリマン校内でケンさんから約2時間アーニスの特訓を受けている。

Mr. Senaha, a Japanese academic researcher, learns Arnis from Mr. Salanio on the University of the Philippines, Dilliman campus on weekends for about two hours while he stays in the Philippines.

「スリラ・イン・マニラ」

目撃者に聞く。

Witness to the Legend “Thrilla in Manila”

1975年10月1日、マニラ首都圏ケソン市フィリピン・コロシウム（アラネタ・コロシウム）で行われたボクシング世界ヘビー級タイトルマッチ、王者モハメド・アリ対挑戦者ジョー・フレイジャーの一戦は「スリラ・イン・マニラ」と銘打たれ、今もファンの中で語り継がれる。この伝説の試合を当時新聞記者として取材したジュン・エングレシア氏に振り返ってもらった。

On October 1, 1975, the Thrilla in Manila, the boxing world title bout between the undisputed heavyweight champion Muhammad Ali and Smokin' Joe Frazier took place in the Philippine Coliseum (Araneta Coliseum). About 50 years later, the fight still attracts people all over the world. Navi Manila interviews Mr. Jun Engracia, who watched and covered the fight on the spot as a sports journalist.

アリに単独インタビュー

私は『デイリー・エクスプレス』と『イブニング・エクスプレス』紙のスポーツ記者として、スリラ・イン・マニラを取材しました。当時私は22歳。記者とカメラマンからなる5人のチー

ムで、私はアリの担当でした。

試合の1カ月ほど前から、毎日のように新聞の1面でスリラ・イン・マニラに関する記事を報じるビッグイベントです。アリ、フレイジャー両者とも気候に慣れるために試合の数週間ほど前にはマニラに来ました。私たちは空港から

Jun Engracia

ジュン・エングレシア

『デイリー・エクスプレス』
『イブニング・エクスプレス』
紙スポーツ担当記者を経て、
『インクワイアラー』紙
ニュースエディターを務めた。
フィリピン大学ディリマン校
ジャーナリズム専攻卒。
Mr. Engracia worked
as a sports journalist
for *Daily Express*
and *Evening Express*,
and a news editor at
the *Philippine Daily Inquirer*.
He earned a
B.A. in Journalism from
the University of the
Philippines, Dilliman.



“It will be a Killa and a Thrilla
and a Chilla when I get the Gorilla
in Manila.”

- Muhammad Ali



スリラ・イン・マニラの舞台となったアラネタ・コロシアムは、試合当日「フィリピン・コロシアム」に改名された。現在はバスケットボールやコンサート、闘鶏の会場として親しまれている。

アリの宿泊先の当時ユナイテッド・ネーションズ・アベニューにあったマニラ・ヒルトンの9階に行き、突撃でインタビューを申し込みました。すると、なんと快諾。来比後初の単独インタビューをすることができました。インタビューの内容は覚えていないのですが、アリは記者会見などでは饒舌で、ビッグマウスで知られていた一方、実際は物静かな人という印象を受けました。

Exclusive Interview with Ali

I covered the Thrilla in Manila for the *Daily Express* and *Evening Express*. I was 22 years old at that time. I was in charge of covering Ali in the team of five consisting of reporters and photographers. For about a month prior to the fight, newspapers ran articles about the Thrilla in Manila in the front page every day. Ali and Frazier came to Manila a few weeks before the fight to get used to the climate of the Philippines.

We followed Ali after he arrived at the airport, heading to the Manila Hilton (now Manila Pavilion) on United Nations Avenue. Finding Ali on the ninth floor of the hotel, we took a chance to ask him to give us an interview. To our surprise, we got the first exclusive interview with Ali in Manila! I

don't remember what I asked in the interview, but I remember Ali was a quiet person in private although he had a big mouth in press conferences.

比類なきイベント

試合は約2万人を動員したといわれています。私はリングサイドで観戦し、近くに作家のノーマン・メイラーや、著名なボクシングライターのエド・シュイラーらもいました。試合中、アリに打たれたフレイジャーがマウスピースを吐き出し、席の近くに飛んできたのを覚えています。

結果はご存知の通り、両者が死力を尽くし、14回ラウンド終了後にアリがTKO勝ち。私としては、どちらかを応援するのではなく、ただいいファイトを見たいと思っていました。スリラ・イン・マニラはボクシング史上最高の試合と言われますが、まさに同感です。

スリラ・イン・マニラは、当時のマルコス政権による国際的なスポーツイベントの開催地として、戒厳令下のフィリピンのプロモーションに大きな貢献をしました。実際にフィリピンは1978年にバスケットボールのワールドカップや世界チェス選手権などの開催国となっています。



『イブニング・エクスプレス』紙に掲載されたエンゲルシア氏の記事。(Courtesy of the National Library of the Philippines)

私はこれまでオリンピックを3大会など、大きなスポーツイベント取材し、多くのボクシングの試合を観戦してきました。世紀の一戦と言われた2015年のパクヤオ対メイウェザーもラスベガスで取材しましたが、興奮度という点では、どのイベントもスリラ・イン・マニラに比肩しません。そしてやはり、スリラ・イン・マニラは私の50年のジャーナリストとしてのキャリアにおけるハイライトといえるのです。

Nothing Matches the Excitement of the Thrilla in Manila

It is said that the Thrilla in Manila had around 20,000 spectators. I watched the fight at ringside. There were celebrities such as Norman Mailer and Ed Schuyler Jr., a notable boxing journalist from the Associated Press. I saw Frazier's mouth guard knocked out and landed near my seat after he was hit by Ali.

The fight was over as Frazier gave up after the round 14. Ali won by TKO. I did not root for either Ali or Frazier, but I just want-



1976年にオープンし、現在も営業する商業施設「アリ・モール」(首都圏ケソン市クバオ)。スリラ・イン・マニラでのモハメド・アリの勝利を記念して名付けられた。

ed to watch the good fight. The Thrilla in Manila is recognized as the greatest heavy-weight boxing bout of all time. I agree with that. The fight also significantly contributed to promote the Philippines as an international sporting event venue during the martial law by the Marcos administration then. The Philippines later hosted the FIBA Basketball World Cup and the Chess World Championship in 1978.

I have covered a lot of sporting events including the Olympics three times and boxing matches. I watched the Pacquiao vs. Mayweather bout in Las Vegas in 2015. When it comes to the excitement of event, however, nothing matches the Thrilla in Manila. Witnessing the Thrilla in Manila is definitely the highlight of my 50-year career as a sports journalist.



Nabudol ako!

だまされた!

フィリピン語 アレ・コレ



みなさん、こんにちは。Kumusta kayo? 今年の2月、広域強盗事件に関与した疑いのある日本人がフィリピンから送還、逮捕されました。以前もフィリピンで特殊詐欺に関わっていたとされる日本人が逮捕されたことがあります。今回はフィリピン国内でよく聞く詐欺や犯罪について見ていきましょう。

Budol-budol (偽金詐欺)

フィリピンでは特殊詐欺を行う組織のことは budol-budol gang (ブドル・ブドル・ギャング) と呼ばれます。budol は英語の boodle (偽金) に由来し「ちょっと大金を預かってくれないか」とか「一緒に事業をやらないか」などと声をかけ、バッグの中の札束を見せてから担保として宝石や携帯電話を取るそうです。そして、ふと気づいて預かったバッグを開けてみると中身は紙切ればかりなのだそう。boodle (偽金) を見せられて、催眠術にかけられたかのように指示に従ってしまった、というので、budol と言えば「(催眠術にかけられたように) だまされること」、budol-budol は詐欺全般を意味するようになったようです。

boodle と言えば boodle fight (ブードル・ファイト) を思い出す方もいると思います。1枚のバナナの葉の上にご飯やおかずなどを山盛りにして、皆で手づかみで食べる方法ですが、なぜこう呼ばれるのでしょうか。

か。本来フィリピン国軍がやっていたのが広まったものですが、boodle には「偽金」の他に「大量の物」や「戦利品」あるいは「横流し品」などの意味があり、バナナの葉の上に盛り付けられた大量の食事を競い合って食べるのが「大量の戦利品の山分け」のようだから、というのが由来のようです。

Dugu-dugo

budol-budol にも様々な種類があります。例えば dugu-dugo (ドゥゴ・ドゥゴ) という手口は “dugo”(血) と言われて気が動転するのを悪用した詐欺です。家のお手伝いさんなどに電話をかけ「あなたの雇用主が事故にあって血だらけで、入院費用が必要」とか「拘置所に入れられたから保釈金が必要」などと言って、家にある現金や貴金属を持ってこさせるそうです。中には雇用主のふりをして「私だけど…」と名乗るものもあるそうで、日本の「オレオレ詐欺」と似ていますね。

Salisi

salisi (サリシ) はスリやかつぱらいです。本来 salisi は「すれ違い」という意味ですが、お金を落として気を引いてバッグをひったくるとか、座席などに置いた荷物を盗る置き引きや、レジでお金を払っている際にカバンから携帯電話を抜き取るといった手口がこれに含まれます。

“Nabudol ako!” だまされちゃった!

最近では通信販売などで粗悪品をつかまされたり、不要な物を買ってしまったときに “Nabudol ako!” (だまされちゃった!) というようになってきています。

先日、マニラの友人が通販でスマホを注文したところ、写真と違うものが送られてきました。返品・返金を依頼すると「今すぐ300ペソを返金します」とメッセージが送られてきたそうです。そこで販売者とのやりとりの証拠を通販会社に送って返金請求をしたところ、すぐ全額返金が認められました。人によっては “Nabudol ako!” と泣き寝入りしそうですが、その前に通販会社に連絡・通報するのが得策ですね。

観光客の足が戻る中、外国人を狙った睡眠薬強盗や美人局(つつもたせ)なども増えてくるかもしれません。皆さんも、このような犯罪に巻き込まれないように気を付けて安全にお過ごしください。

文：デセンブラーナ悦子

日英・タガログ語通訳



大阪外大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

Q25

フィリピンと日本をつなぐ人に聞く25の質問

Q1 フィリピンに来たのはいつ？

今年の1月15日

Q2 フィリピンに来た理由は？

殴られ屋KENJIとしてマニー・パッキャオ氏と対戦するためです。またイベント出演の話もあって来ました。

Q3 今、フィリピンで住んでいるのは？

アラバンの一軒家。活動を支援いただいているスポンサーさんに提供してもらっています。

Q4 フィリピンの「こういうところが好き」人がやさしいところ。

Q5 これまで経験したフィリピンでうれしかったことは？

アラブ首長国連邦(UAE)のドバイやスペインでも殴られ屋をしましたが、フィリピンの方が殴りたい希望者が多く、いつもたくさん人が寄ってきて、盛り上がります。またコミュニケーションもとりやすい。スペインでは英語が通じず、翻訳アプリで殴られ屋のルールを説明したんですが、終わった後に相手から「お前を殴るのに成功したんだから賞金をくれ」と言われて……。言葉の壁を感じました。

Q6 フィリピン暮らしで困ったことは？

便座がないトイレがあること。

Q7 フィリピンでの趣味や休日の過ごし方は？

反射神経を磨くトレーニング、そして自分にとってのプロテイン代わりである酒を飲む。

Q8 今、凝っていることは？

凝っていることというわけではないのですが、貧困地区の子どもたちに菓子を買ってあげるボランティアはよくしています。

Q9 マニラでお気に入りの場所は？

マラテは東京の歌舞伎町みたいでおもしろいですね。

Q10 フィリピン国内で行きたいところは？

離島。また、都会から離れたところにあるスラムを自分の目で見て、子どもたちのために何ができるかを考えてみたい。

Q11 これまで住んだことがある国は？

ドバイ、スペイン

Q12 お気に入りの国とその理由は？

フィリピンです。これから発展するのを感じることができると、やはりまだ物価は安いと思います。

Q13 次に海外旅行で行きたい国や都市は？

米国ロサンゼルス、ニューヨーク、格闘家の堀口恭司選手がいるフロリダ、そして夢があるラスベガス。

Q14 果てしなく食べたい好物は？

とんこつラーメン

Q15 好きな有名人は？

特にいませんがあえて挙げるなら、ボクシングの井上尚弥選手。

Q16 酒は飲みますか？

週6日は飲んでいます。常温のテキーラ以外、何でもOK。

Q17 好きなスポーツは？

格闘技のみ。

Q18 好きな本は？

漫画『北斗の拳』。好きなキャラクターはサウザー。

殴られ屋KENJI さん Nagurareya Kenji

本名：福屋賢治

滋賀県大津市出身。中学1年生でキックボクシングを始める。滋賀県立堅田高校卒業後、吉本総合芸術学院（NSC）大阪校36期生、京都祇園でホスト、俳優、会社経営（人材派遣、ツアー、美容かつら）を経て、キックボクサーとして格闘技団体「エンジェルス・ファイティング」、「プレイキングダウン」に出場。現在殴られ屋KENJIとして活動し、格闘家の朝倉未来選手とYouTubeでコラボレーションも実現。

「殴られ屋として希望者に30秒間、顔を狙って殴ってもらい、私はパンチを避けたり、当てさせてあげたり。楽しんでもらえたら『お気持ち』をいただき、集まったお金は恵まれない人々に寄付しています。実は昔、傭兵（ようへい）になろうと思っていたんですが、何よりも平和が大切だと気がきました。めざすは『世界平和』です」



YouTube



Q19 好きな音楽は？

ヘビメタ以外、どんなジャンルでも。ブルーハーツが好き。

Q20 好きな映画は？

『ニュー・シネマ・パラダイス』。エンディングが泣けます。

Q21 絶対無理なものは？

幽霊や心霊スポット。

Q22 特技やプチ自慢は？

普通の人よりちょっとパンチをよけるのがうまいこと。

Q23 今、ほしいものは？

知名度

Q24 あと6カ月となった今年の抱負を

殴られ屋KENJIから「忍者ボクサー KENJI」へとキャラクターを変更し、フィリピンで圧倒的な知名度を獲得してアジア全域で勝負したいです。

Q25 今から5年後はどこで何をしていたい？

街を歩いていたら、どこからでも殴られるくらい有名になっていた。一方で、殴られ屋は引退して、国際的に活動できるボランティア団体を起業したいとも考えています。



地元の名産を
アットホームに祝う



カラウアン ピーニャ・フェスティバル 2023

本誌4月号にベンゲット地方ラトリニダッドの「ストロベリー・フェスティバル」のレポートを掲載したところ、たくさんの反響をいただきました。そこでナビマニラは、さらにフルーツ系フェスティバルを探してみることに。するとなんと、マカティから車で約2時間のラグナ州カラウアン町でパイナップルの祭り、「ピーニャ・フェスティバル」が！ 再びフルーツの祭典へ行ってきました。



農産物を利用した衣装で人形たちが飾り付けられていく。





(左) カラウン・タウンプラザにある3メートルを超える巨大パイナップル像と筆者。
 (上) 市役所そばの広場でカラウン町内のバランガイごとに出店し、パイナップルワインや野菜、フルーツなどを販売。(下) パイナップルをその場で食べられるようにカットしてくれた。

地元を盛り上げる

農業が盛んなカラウンの名産はパイナップル。タガログ語でパイナップルを意味する「ピーニャ」が祭りの名前に使われ、市役所周辺を中心にアットホームな雰囲気の中、6日間にわたって地元の名産物を祝う。

地域の学校も祭りに参加し、取材班が訪れたフェスティバルの初日、5月10日は地元の中学校3校が集まり人形をカラウンの名産物を使用して飾り付ける「ピーニャカマガンダン・マニーカ・コンテスト」が行われていた。カラウンではパイナップルの他にも、コーン、モンゴ豆、米なども生産されていて、それらを自然豊かな洋服やアクセサリとして使い、人形が飾られていく様子を見ることができた。祭り名は「ピーニャ」としながらも、その他の作物を手がける地元農家にもアピールのチャンスを与えるのが、この祭りの目的の一つでもあるようだ。



甘く芯までまるごと

カラウンのパイナップルのベストシーズンは5月。「フィリピンで1番甘いパイナップル」として有名で、この祭りの時期は特に甘いらしい。道端に無造作にパイナップルが並べられて売られているのを見ると、大丈夫？ と思ってしまいが、味は一級品。甘く、噛めば果汁が口の中にほとぼしるほどジューシー。そして驚いたのが、芯までおいしく食べられること。パイナップルを買うと、すぐ食べられるように店の人に切ってもらえるのだが、皮部分はきれいに取り除かれていても、芯にはノータッチ。半信半疑で芯の部分の口に入れてみたところ、意外にもとてもおいしかった。カラウンのパイナップルは芯まで食べられて無駄がなく、環境にもやさしいのだ。

カラウンは、自然豊かな地域で、見渡すあたりは田んぼ、畑、そして遠くに山を望む。首都圏から抜け出してリフレッシュしたいとき、そして何よりパイナップルを愛してやまないあなたに、カラウンはおすすめである。(METR)

道端で売られるパイナップル。大きいものは1つ80ペソ、Mサイズは70ペソ、小さいサイズは3つで100ペソ。

What's On

フィリピン・コーヒー・エキスポ2023 Philippine Coffee Expo 2023

マニラ首都圏

6月2日(金)～4日(日)
【会場】 World Trade Center, Pasay City

フィリピンのローカル
コーヒー業界を支援す
るNPO フィリピン・コー
ヒー・ギルドによる総
合展示会。コーヒー業界関係者および
一般のコーヒー愛好家にとっても興味
深いイベントが行われる。フィリピン
で最も注目を集めるコーヒー品評会
(Philippine Coffee Quality Competition
/ PCQC)も開かれ、最終日に結果が
発表される。



マニラ・フード&ビバレッジ・ エキスポ2023 Manila Foods & Beverages Expo 2023

マニラ首都圏

6月14日(水)～18日(日)
【会場】 World Trade Center, Pasay City

食品関連会社が集うフィリピン最大の
総合見本市。料理の実演やコンテス
ト、オーガニック食品の展示など、さ
まざまなイベントが行われる。ヨー
ロッパ、アメリカ、台湾、マレーシア、
日本、韓国からの飲食品関連企業も参
加予定。

コミケット・プライド Komiket Pride

マニラ首都圏

6月16日(金)～18日(日)
【会場】 3F, Cinema Lobby, Ayala Malls
The 30th, 30 Meralco Ave., Pasig City

コミック同人誌やアート
作品の展示・即売イベ
ント。今回はフィリピンの
LGBTQIA+コミュニ
ティーのクリエイターが出展。入場無料。



レチョン・フェスティバル Lechon Festival

ルソン地方バタンガス州

6月24日(土)
【会場】 Balayan, Batangas Province

バタンガス州バラヤンで行われる洗礼
者ヨハネの祝祭。街のあちこちで
豚の丸焼きレチョンがつくられ、華や
かに飾られたレチョンのパレードが行
われる。地元の人たちが来訪者に水を
かけるバサアン(Basaan)も祭りのハ
イライト。



ピリ・フェスティバル Pili Festival

ルソン地方ソルソゴン州

6月29日(木)
【会場】 Sorsogon City, Sorsogon Province

ピコール地方固有の木であるピリ。
フィリピン土産として人気のピリナツ
ツでも知られるピリの恵みとソルソゴ
ン市の守護神である聖ペテロと聖パウ
ロを祝うフェスティバル。



フィリピン土産としても人気のピリナッツ。(Wikimedia Commons CC BY 2.0 Shubert Ciencia)

トラベル・マッドネス・エキスポ 10th Travel Madness Expo

マニラ首都圏

6月30日(金)～7月2日(日)
【会場】 SMX Convention Center, Pasay City

マニラで開催される最大
級の旅行博。次の休暇に
行きたいフィリピン国内
& 海外の情報、航空券や
ツアー、ホテルの特別プロモーション
をGETするチャンス!



ナビマニラ
イベント
ガイド

6
2023



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
ソインマッサージ	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



BANZAI'S TOUCH SPA

心とからだの癒しのお店

なかなか疲れがとれない、なんとなくやる気がでない、
そんな時はマッサージなどでリフレッシュしてみませんか。
初めての方や男性でも気軽に寄れる、
気分転換にピッタリのお店

全身マッサージなど、ご要望にあわせた
各種メニューをご用意しています。

お問い合わせ:

0945-318-6825



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!

マニラまでのおおよそ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



スペイン統治時代の古道 「スパニッシュ・トレイル」を歩く

バギオ市からマウンテン州へとつながるハルセマ道(Halsema Highway)を車で2時間ほど走ったところに位置するベンゲット州アトック(Atok)には、スペイン統治時代につくられた山道、スパニッシュ・トレイルが残っている。

スペイン人は、キリスト教の宣教とコーディネエラ地方に眠る金などの資源を狙った鉱山開発のためにこの道をつくったのだが、険しい地形や住民の抵抗もあり、宣教と統治はあまり成功しなかったようだ。しかし、彼らが残したスパニッシュ・トレイルは、1930年に自動車も通ることができるハルセマ道が開通するまで、バギオとマウンテン州を結ぶ街道として地元住民に利用されていた。

段々畑を抜け山道へ

3年ぶりにフィリピンを訪問した私は聖週間休暇中、ベンゲット州ラトリニダッド町に住んでいる友人を訪ねた。そして、せっかくコーディネエラ地方に

来たのだから山へ行こう！ ということで、友人たちとアトックへ行くことになった。

冷涼な気候を利用したフィリピン屈指の野菜生産地のアトックに到着すると、斜面一面につくられた段々畑がキャベツで覆われている風景に圧倒される。案内の看板すらない中、地元出身の友人の案内でキャベツ畑、ジャガイモ畑、トマト畑など急な段々畑の間に造られたあぜ道を抜けて、村から山道へ出る。すると、突然周囲がベンゲット松の森の景色に変わる。スパニッシュ・トレイルに到着だ。人ひとり通るのがやっとの幅のコンクリート舗装された細い道。100年前にはこの山道がコーディネエラの村々とバギオを往来する街道だったのだ。大きな荷物を背負い、時には馬などを使った当時の旅はどれほど大変だったのだろうか、往時の人々の姿を想像する。

アトックからバギオ方面へ30分ほど歩くと、岩山の切り立った崖を削って作った道に出る。そこからはベンゲットの急

峻な山々を眺望しながら歩くことができた。時折大きな岩山に道がぶつかると、高さ10メートルを超えるような大岩を削って造られた切通しや、数十メートルにも及ぶ長い手掘りのトンネルがある。建設当時の技術や作業に当たった人々の労力に驚きを禁じ得ない。

天気急変、霧中を歩く

山道を歩き、トンネルを抜けていくうちに、アトックの村を出発するときには汗ばむ陽気だった天気が崩れ始めた。そして、崖に渡された吊り橋を通るころには冷たく湿った霧を含んだ風が私たちを包みこんだ。乾季だというのに、ここでは霧が出て、雨が降る。さきほどまで見えていた山々は雲の中に消え、スパニッシュ・トレイルの岩肌も霧に隠れ始める。そばに生えている木や岩を見ると、しっとりとしたコケが生えている。1年を通じて湿潤なベンゲットならではの自然の美しさを全身で感じる事ができた瞬間だった。

さらに30分ほど歩くと、道の向こう側から車が走る音が聞こえてきた。道路が近い。道を下るうちに、スパニッシュ・トレイルと並行して走るハルセマ道が見えてくる。

帰りの車の中から野菜を満載



(左) 岩山に造られた切通し。

(下) 山道は松林を縫うように走る。





長く暗いトンネルを抜けると美しい風景が迎えてくれた。



岩山から眺めたアトックの段々畑。

した多くのトラックが見えた。スパニッシュ・トレイルの果たした役割はハルセマ道に引き継がれ、今も人々の生活を支えているのだ。

■アトック観光局

Atok Tourist Information Center

スパニッシュ・トレイルのガイドを紹介。ガイド代のほか、環境保護・登録料が必要。

所在地：Halsema Highway, Atok, Benguet Province (アトック町役場内)

Tel：0956- 926-1923



吊り橋にて。仲間たちとの冒険は忘れられない思い出になった。(撮影：Rainal Lee)

高橋 侑也 (たかはし ゆうや)

写真家・ライター。2019年から1年間、バギオを拠点とする環境NGO コーディリエラ・グリーン・ネットワークでインターンとして活動。日本へ帰国後は文書アーカイブ関係の撮影をする傍ら、ドキュメンタリー写真の制作に取り組んでいる。現代写真研究所在籍。

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 (I) 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でき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YouTube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



「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



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

naviCebu

CONTENTS

- 32 特集1 2023年セブ島で行くべき
ビューティー系スパ&サロン
- 38 特集2 セブ島の大自然を満喫できる癒しのスポット
「Busay(ブサイ)」
- 42 セブ島のさまざまな業界で活躍する注目の人
「Hannah」さん
- 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/>



2023年 セブ島で行くべき ビューティー系スパ&サロン

Must-Visit Cebu Beauty Spas and Salons in 2023

オーシャンビューでのスパ体験も可能 (CHI Spa) Spa Experience with a Beautiful Ocean View (CHI Spa).

セブ島には、フィリピン伝統のマッサージやアロマトリートメントなど、多彩な施術を手頃な価格で提供する人気スパがたくさんあります。セブ島のスパは日本と比べても驚きの安さ！気軽に体験できる単品メニューから、至福の癒しの時間を堪能できる高級スパまで、自信を持ってオススメしたいセブ島のビューティーサロンをご紹介します。

There are many popular spas in Cebu that offer a variety of treatments at affordable prices, such as traditional Filipino massages and aroma treatments. Cebu spas are surprisingly affordable compared to Japan! We'll introduce the top-rated beauty salons and spas, ranging from casual single-item menus to luxurious ones where you may have a peaceful and relaxing experience.

CHI Spa

チスパ

セブ島の5つ星リゾート「シャングリラ・マクタン・リゾート&スパ」内にあるスパ施設。高級感あふれる個室のヴィラで、南国の風や海の香りを感じながら施術を受けることができます。

Spa facilities are located in the five-star resort "Shangri-La Mactan Resort & Spa" on Cebu Island. There are luxurious private vil-

las where you can receive treatment while feeling the scent of the tropical wind from the sea.



個室のヴィラ
Private Villa



おすすめメニュー

| Recommended menu

フィリピン伝統のヒロット

マッサージ: 60分 5,000ペソ

Traditional Philippine Hilot

Massage: 60minutes Php5,000

Address: Punta Engaño Road,
Lapu-Lapu City, Cebu

Business hours: 9AM – 9PM (Daily)

Phone number: (+63) 32-231-0288

スパの施設内にあるプール。スパご利用のお客様は、専用のプールを無料でご利用いただけます。Pool in the Spa Area. Spa guests can use the private pool free of charge.



Prana Spa (Arnika Spa)

プラナ スパ (アルニカスパ)

15年以上の長い伝統を誇る Prana Spa (Arnika Spa)。南国リゾートを感じさせる緑豊かなガーデンに囲まれ、セブ市内の喧騒とはかけ離れた神秘的なスパ体験ができます。

Prana Spa (Arnika Spa) boasts a long tradition of over 15 years. It is surrounded by a lush green garden that will make you feel like you are at a tropical resort and have a fascinating spa experience far from the hustle and bustle of Cebu City.



プライベートコテージでマッサージを受けられます。
Massage service in a private cottage.



フラワーバス Flower Bath

おすすめメニュー | Recommended menu

プラナブリス: 180分 6,300ペソ

- フットセラピー - ボディスクラブ
- フルーツラップ - フローラルバス
- フルボディマッサージ
- フェイシャルトリートメント

Prana Bliss

Special Package: 180minutes Php6,300

- Foot Therapy - Body Scrub
- Fruit Wrap - Floral Bath
- Full Body Massage
- Facial Treatment

Address: Datag, Maribago, Lapu-Lapu City, Cebu

Business hours: 10AM - 11PM (Daily)

Kakao Talk/Line : arnikaspa

EL Spa

エルスパ

マクタン・セブ国際空港から車でわずか5分の場所にある韓国人経営のエルスパ。スパ、フェイシャル、ネイル、カフェ、レストラン、仮眠スペースも備えており、施設も充実。多彩なサービスをご利用いただけます。

El Spa is a Korean-owned hotel located 5 minutes' drive from Mactan-Cebu International Airport. Spa, facial, nail, cafe, restaurant, and nap space are also available, and the facilities have been upgraded. There are numerous services available at this spa.

おすすめメニュー | Recommended menu

ヒマラヤンピンクソルトストーン

90分 2,500ペソ

Himalayan Salt Stone Massage:

90minutes Php2,500

Address: The El, Inc Building, Lapu-Lapu Airport Road, Lapu-Lapu City, Cebu

Business hours: 10AM - 2AM

Phone number: (+63) 966-927-7979



THE FOREST SPA

フォレストスパ

セブ市内でリゾート気分を味わえる韓国系スパ。癒しの空間が広がる広々とした施設で、心身ともにリフレッシュできます。豊富なメニューから選べるスパ、美味しいコーヒーやシェイクを楽しめるカフェ、そして最新の技術を用いたフェイシャルやまつエクなど、充実したサービスが揃っています。

A Korean spa that offers a resort-like atmosphere in Cebu City. You can refresh your body and mind in a spacious facility with a healing atmosphere. The spa offers a wide variety of menus to choose from, a café where you can enjoy delicious coffee and shakes, and facials and eyelash extensions using the cutting-edge technology.



ハーバル マッサージ
Herbal Massage



Basic Care Php1,000
(Cleansing+Scrub+
Outline Care+Modeling
Pack)

おすすめメニュー | Recommended menu

ハーバルマッサージ: 90分 1,500ペソ

Herbal Massage: 90 minutes Php1,500

Address: MJ1106 Building, Sacris Road, A.S Fortuna street, Barangay Bakilid, Mandaue City, Cebu

Business hours: 24 hours open (Daily)

Phone number: (+63) 32 503 0003/(+63)

995-281-1559

MOA Massage

モア・マッサージ

セブ市内のカントリーモールの2階に位置し、周辺にはITパークや日系企業、語学学校もあります。フェイシャルやネイルなどの美容メニューも豊富で、トータルビューティーケアを受けたい方には特におすすめ。さらに、日本では珍しいストーンマッサージをリーズナブルな価格で体験できます。

It is located on the second floor of Country Mall in Cebu City, which is close to IT parks and surrounded by Japanese companies and language schools. They also have a wide range of beauty menus, such as facials and nails, and are especially recommended for those who look for total beauty care. In addition, you can enjoy a stone massage, which is uncommon in Japan, at a reasonable price.



おすすめメニュー | Recommended menu

ストーンマッサージ: 60分 600ペソ

温めた石を使ってマッサージすることで、冷え性や身体の疲れを解消できます。

Stone Massage: 60 minutes Php600

You can relieve cold sensitivity and fatigue by massaging with warm stones.

Address: 2nd Floor Gaisano Country Mall, Apas, Cebu City, Cebu

Business hours: 11AM – 11PM

Phone number: (+63) 915-350-7164

Facebook: Moa massage

Kira's Beauty

キラ ビューティー

Kira's Beauty は、韓国出身の Kira さんが手掛ける、眉毛や唇のアートメイクで人気のサロン。最新の韓国技術を駆使し、高い技術力で施術を行っています。フェイシャルメニューも豊富で、美しさを追求する方にはぴったりのお店です。

Kira's Beauty is a popular salon for eyebrow and lip art makeup by Kira from Korea. Using the latest Korean technology, the salon offers highly skilled treatments. With a wide variety of facial menus, this salon is perfect for those who pursue beauty.

Address: 2nd floor, One Paseo, Maria Luisa Road, Banilad, Cebu City, Cebu

Business hours: 10AM – 8PM (Daily)

Phone number: (+63) 995-835-6085

Instagram: kira_cebu

おすすめメニュー | Recommended menu

フェイシャル・ダイアグノスティックス・バイ・フォーカススキン: 1,000ペソ

フィリピン初、お肌の状態を本格的に分析するカメラを使用。毛穴、しわ、弾力性、肌のトーン、湿度、色素沈着、赤みなど、11項目を1度に分析し、平均年齢層と比較して肌のケア方法を提案します。

Facial Diagnostic by Focu Skin
Php1,000

The first camera in the Philippines to provide a full-scale analysis of the condition of your skin. It analyzes 11 items at once, including pores, wrinkles, elasticity, skin tone, humidity, pigmentation, and redness, and compares them to the average age group to suggest skin care options.





Cheeva Spa

チーバスパ

Cheeva Spa は、セブ市内に位置する高級感あふれるスパ。ラグジュアリーな空間が女性に人気があり、心身共にリフレッシュできます。特にアロマセラピーマッサージは、5種類のアロマオイルからお気に入りを選べるので、お客様に合った癒しを提供します。

Cheeva Spa is a luxurious spa located in Cebu City. The elegant space is popular among women and helps them refresh both body and mind. The aromatherapy massage, in particular, offers a choice of five types of aroma oils to choose from, providing a healing experience that suits each customer.



おすすめメニュー | Recommended menu
アロマセラピーマッサージ: 90分 900ペソ
Aromatherapy Oil Massage: 90 minutes
Php900

Address: 2F Nicrek Building, #22 F. Cabahug Street, Mabolo, Cebu City, Cebu
Business hours: 12PM – 2AM (Daily)
Phone number: (+63) 32-517-5421
Facebook: Cheeva Spa

SPA WORLD

スパワールド

マクタン島に位置する SPA WORLD は、カラフルでおしゃれなジャグジーを使用し、ワンランク上のサービスを提供しています。ジャグジーに入れるパウダーも自分好みにカスタマイズできるため、よりリラックスした時間を過ごすことができます。

Located on Mactan Island, SPA WORLD offers a colorful and stylish jacuzzi that highlights its service. The powder you put in the jacuzzi can also be customized to your liking, so you can spend a more relaxing time.

おすすめメニュー | Recommended menu
ラグジュアリースパ: 160分 6,300ペソ
特別料金 10AM – 2PM 4,000ペソ
Luxury Spa: 160 minutes Php6,300
Happy Hour Promo 10AM – 2PM
Php4,000

Address: Looc Maribago, Lapu Lapu City, Cebu
Business hours: 12PM – 9PM (Daily)
Phone number: (+63) 917-118-5123
Instagram: cebu_spaworld



VEL SPA

ベルスパ

セブ島初のカラダにやさしいオーガニックスパ。マクタン島内での送迎も無料で提供しています。オーガニックブランド「Human Nature」の製品を使用しており、こだわりが感じられます。南国の花々を浮かべたフラワーバスも人気のひとつです。

Cebu Island's first body-friendly organic spa provides free transportation throughout Mactan Island. It's a unique spa that uses the organic "Human Nature" products. It also features one of its most popular elements,

which is the flower bath with tropical flowers floating in the water.

おすすめメニュー | Recommended menu
スタンダードトリートメントコース: 80分
2,200ペソ
- フットスクラブ & 角質ケア (20分)
- ボディマッサージまたはフットマッサージ (60分)
- 無料ドリンクサービス
Standard Treatment: 80 minutes
Php2,200
- Foot Scrub & Skin Care (20 minutes)
- Body Massage or Foot Massage (60 minutes)
- Complimentary Drink

Address: 168 Punta Engaño Road, Lapu-Lapu City, Cebu
Business hours: 10AM – 10PM (Daily)
Last Reception 8PM



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
- ☑ 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

英語で通じ合える感動を

安心・安全・快適に生活できる環境を整え、
講師・スタッフ一同みなさまのお越しをお待ちしております。



ECCだからこそできる英語留学

カリキュラム 毎週月曜日レッスンスタート!

英語が身に付くカリキュラム

ECC メソッド+クリフエッジプログラムで
発話を引き出し、使える英語を身につけます。

サポート体制 日本人スタッフ常駐

充実のサポート体制

24時間のサポート体制で、安全・快適に
お過ごしいただけます。

学習環境

集中して学べる学習環境

英語学習に集中できるように、広さと清潔感に
こだわって設計した学校です。

宿泊施設

安全・清潔にこだわった専用宿舎

プライバシーも大切。寝室は全て個室です。

お食事

日本人管理の安全な食事

健康面や栄養面を考慮し、飽きのこない
メニューを用意しています。

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

ECC SGC (ECC セブ校)
Unit 703 Gagfa Tower F. Cabahug Street Kasambagan Cebu City
TEL: 032-340-9599 E-mail: info@sgc@ecc-sgc.com

※学校運営インターン募集中
お気軽にお問い合わせください。

セブ島の大自然を満喫できる癒しのスポット

「Busay (ブサイ)」



Busay

-A Relaxing Spot
Where You Can
Enjoy the Great
Nature of Cebu



息をのむような美しい絶景が広がるセブ市のマウンテンエリア、Busay (ブサイ)。ここでは緑豊かな木々と心地よい風に包まれ、忙しい日常から解放される癒しの空間を体験できます。今回は、Busayエリアでしか味わえない魅力を紹介します。

Busay is a mountain area in Cebu City with a breathtakingly beautiful view. Here, surrounded by lush green trees and a pleasant breeze, you can experience a relaxing space free from your busy daily life. This time, we introduce the attractions that can only be experienced in the Busay area.

Buwakan ni Alejandra

ブワカン ニ アレハンドラ

セブ市内から山手に向かい車で約1時間半ほど行くと、大自然の中に広がる美しいガーデン Buwakan ni Alejandra があります。思わず写真を撮りたくなるような、話題のインスタ映え抜群の絶景スポット。バラ、アジサイ、ハイビスカス、セイヨウフウチョウソウ、アサガオなど、色とりどりの花々が咲き誇り、南国の色鮮やかな花の景色を楽しめます。ここでの散歩は、まるで花の楽園にいるような感覚を味わえます。

About an hour and a half drive from Cebu City toward the mountains, you will find the beautiful garden Buwakan ni Alejandra that spreads out in the great outdoors. A superb view with instagrammable spots makes you want to take a picture. Colorful flowers such as Roses, Hydrangea, Hibiscus, Morning Glory, etc. are in full bloom, and you can enjoy the colorful flower scenery. A walk here will give you the feeling of being in a flower paradise.

人気スポット
1



プリンセス気分を味わえる人気の撮影場所
Photo Spot 1 : A popular photo location where you can feel like a princess

人気スポット
2



ガーデンの中をお散歩
Photo Spot 2 :
Walk in the Garden

Address: Transcendental Highway Gaas, Balamban, Cebu
Business hours: 7AM – 6PM
Phone number: (+63) 947-358-9142 / (+63) 908-768-9379
Entrance Fee: Adult: Php100, Children (6-10 years old): Php75, Senior Citizen/PWD: Php75



世界でも珍しい色鮮やかなバナナの品種「ピンクバナナ」。フィリピンはバナナの産地として有名ですが、このピンクバナナは地元でも珍しい品種として知られています。葉の大きさは約1メートル。バナナの実はずか8cmほどしか成長せず、ふわふわのピンク色の皮に覆われています。Pink Banana, "One of the Rarest and Vibrant Banana in the World" The Philippines is famous for producing bananas, but this pink banana is known as a rare variety even locally. Leaf size is about 1 meter while the banana fruits grow to only 8 cm and are covered with a fluffy pink skin.



人気スポット
3

高台から見渡す景色も絶景
Photo Spot 3 :
The view from the hill is
also breathtaking



Buwakan ni Alejandra から車で約5分の場所にあるので、セットで立ち寄りたいスポット。
It is located about 5 minutes by car from Buwakan ni Alejandra, so it is a spot you want to stop by at the same time.



West 35 Eco Mountain Resort

ウェスト 35 エコ マウンテン リゾート

自然を感じながら、心身ともにリフレッシュできるスポット、West 35 Eco Mountain Resort。ここでは、セブの美しい山々を360度見渡せる「Viewing Station Deck」があり、息をのむような壮大な景色を楽しむことができます。さらに、滑り台やブランコ、ロープや吊り橋など、小さい子供から大人まで楽しめる施設も備えています。時間も忘れて体を動かし汗を流せば、心も体もスッキリ爽快に！

West 35 Eco Mountain Resort is a spot where you can refresh your mind and body while feeling nature. Here, you can enjoy a breathtaking view from the "Viewing Station Deck," which offers a 360-degree view of Cebu's beautiful mountains. In addition, there are facilities that children and adults can enjoy, such as slides, swings, ropes, and suspension bridges.



Address: KM 35 Transcentral Highway, Gaas, Cebu City, Cebu
Business hours: 8AM – 5PM
Phone number: (+63) 966-249-7256
Entrance Fee: Php50, Environmental Fee: Php5



Strawberry de Cantipla Eco Farm

ストロベリー デカンティプラ エコファーム

セブでもイチゴ狩りができるのをご存知ですか？セブ市内から車で1時間ほどの場所にイチゴ農園があります。農園内にはレストランがあり、イチゴ狩りを楽しんだ後に、新鮮なイチゴを使ったシェイクやパンケーキ、イチゴアイスクリームなどを味わうことができます。



農園内のレストラン
Restaurant on the Farm

Did you know that you can also eat strawberries in Cebu? There is a strawberry farm located about an hour drive from Cebu City and a restaurant where you can enjoy shakes, pancakes, strawberry ice cream, etc. made with fresh strawberries after enjoying strawberry picking.

Address: Sitio Cantipla, Barangay Tabunan, Cebu City, Cebu

Business hours: 8AM – 6PM

Phone number: (+63) 998-969-0962

Entrance Fee: Adult- Php50,
Senior Citizen- Php40, Children Php30



イチゴ農園へ向かう道中、道路沿いに多くのフードスタンド（野菜売り場）を見かけます。採れたての新鮮な野菜をセブ市内よりも手頃な価格で購入することができます。

On the way to the strawberry farm, you will see many food stands (vegetable Shops) along the road. You can buy freshly picked vegetables at a lower price than buying in Cebu City.



セブ島では5月から9月にかけて、スーパーや市場で新鮮なとうもろこしを見かけます。フードスタンドでの価格はスーパーよりも安く、1kgあたり70ペソとリーズナブル！

From May to September, you can find fresh corn in supermarkets and public markets in Cebu. The price at the food stand is cheaper than at the supermarket — a reasonable price of 70 pesos per kilogram!



Utopia BarCafe

ユートピア バー カフェ

セブの観光地、Temple of Leah (テンプル・オブ・レイヤー) から徒歩5分の場所にある Utopia BarCafe。バーとカフェを同時に楽しめるという独自のスタイルが特徴的。インテリアはセブ市内の古民家から再利用された素材を使用しており、グラスやプレートなどの食器類は地元の職人によって作られています。その全てが落ち着いた雰囲気の中で美しく装飾され、リラックスできる空間を演出しています

Utopia BarCafé is a 5-minute walk from Cebu's tourist spot, the Temple of Leah. A unique style that allows you to enjoy a bar and a café at the same time. The interior uses recycled materials from old folk houses in Cebu City, and tableware such as glasses and plates is made by local craftsmen. All of them are beautifully decorated in a soothing atmosphere to create a relaxing environment.

Red Lady Php380 (left)
Enchanted Lagoon Php380 (right)
Butterfly Potion Php340 (bottom)



Butterfly Potion : ほんのりとしたアルコールの風味が楽しめるカクテル。パタフライピーで香りつけたジントニックウォーターに、シトラスの風味を加えて作られています。

A cocktail with a slight alcoholic flavor. It is made with gin and tonic water flavored with butterfly peas and a touch of citrus.



Address: Busay, Cebu City, Cebu (after Mountain View and before Temple of Leah)
Business hours: 2PM – 10PM | Monday, Wednesday, and Thursday
2PM – 11PM | Friday, Saturday, and Sunday
CLOSED every Tuesday
Phone number: (+63) 960-356-5648
Instagram: utopia.barcafe

Bukid Tres

ブキッド トレス

Bukid Tres は、フィリピンのチェーンレストラン「Choobi Choobi」が運営する屋外レストラン。JY スクエアから車でわずか5分の距離に位置し、04D、04H、04I のジプニーでもアクセス可能！セブ市内からもアクセス抜群の好立地にあり、手頃な価格で食事を楽しめることから、地元フィリピン人にも人気のスポットとして注目を集めています。

Bukid Tres is an open-air restaurant operated by the Philippine restaurant chain "Choobi Choobi." Located just 5 minutes away from JY Square, accessible by jeepney at 04D, 04H, and 04I! It is in a good location with excellent access from Cebu City, and you can enjoy meals at reasonable prices, so it is attracting attention as a popular spot for local Filipinos.



セブ市内の景色や涼しげな緑を感じながら、屋外のコテージで食事を楽しむことができます。

You can enjoy a meal in an outdoor cottage while enjoying the scenery of Cebu City and the cool greenery.



Address: Nivel Hills, Busay, Cebu City, Cebu
Business hours: Lunch 11AM – 2PM, Dinner 5PM – 11PM
Phone number: (+63) 917-160-3000 / (+63) 917-562-2659

神秘的な海的美しさをアートに変える
ジュエリーデザイナー「Hannah」さん

Hannah, a jewelry designer who transforms the
mysterious beauty of the sea into art

セブ島出身のハンナさんは、旅の途中で出会った美しい場所や文化からインスピレーションを得て育ちました。幼い頃からジュエリーに魅了されていた彼女は、祖父からジュエリーアーティストの道を勧められたのをきっかけに、ジュエリー制作に没頭するようになったと言います。

2020年には最初のコレクションを発表し、ジュエリーショップ「Hannah Davis Jewelry」を設立。これによりセブ島のジュエリーマーケットに新しい風を吹かせました。

Originally from Cebu, Hannah grew up inspired by the beautiful places and cultures she encountered while traveling. Fascinated by jewelry from an early age, she says that her grandfather encouraged her to become a jewelry artist, and that was when she became immersed in designing jewelry.

In 2020, she released her first collection and established a jewelry shop, Hannah Davis Jewelry. This has brought a new breeze to the jewelry market in Cebu.



Hannah

Web: hannahdavisjewelry.com
Instagram: hannahdavisjewelry
Facebook: Hannah Davis Jewelry



最新のコレクションも彼女が愛するセブ島のビーチから影響を受けたもの。砂浜に座り、水平線を眺めているときに感じた日差しや、真っ青な空に魅了され、独自の作品を生み出しています。

最高の環境で最大の

Howdy
ENGLISH ACADEMY

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

フィリピンで一番成長できる会社

AD×FAMILY

アドウェイズフィリピンファミリー



可能性だらけの君たちに
アドウェイズフィリピンの
命運は託された!?

FACEBOOK

/adwaysphilippinesinc

INSTAGRAM

/adways.philippines_people

WWW.ADWAYS-PHILIPPINES.COM

2023 ON AIR

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



マクタン

The Reef

価格

PHP 13,000,000

(税込)



※家具付き

建物 専有面積 63㎡
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 75.48㎡
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 31.50㎡
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 55㎡
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。

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。

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。

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。

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。

バリックバンビザ

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。



ナビマニラ6月号 (Vol. 102)

食事割引券が当たる! 読者アンケート

Navi Manila Readers Survey Prize Draw

『ナビマニラ』6月号 (Vol.102) を、お読みになった感想をお聞かせください。アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で10名の方に、香港発のレストラン「ホノルル・カフェ」(SM Aura Premier, Greenbelt 5、Robinsons Place Manila) の食事割引券(500ペソ)を2枚1組で差し上げます。

【アンケート回答・懸賞応募方法】

※下記のステップ1~3をすべて行ってください。

●**ステップ1**: ナビマニラ Twitter @navimanila1 アカウントをフォロー。

●**ステップ2**: ナビマニラ Twitter の投稿「ナビマニラ6月号発刊」を締め切り日2023年6月23日(金)11:59pmまでにRT(リツイート)。

●**ステップ3**: ナビマニラ6月号 (Vol.102) 読者アンケート(下記QRコード)を2023年6月23日までに回答し、送信してください。

※アンケート回答フォーム記載の注意書きをお読みになり、同意のうえ、回答・応募をお願いいたします。
※当選者の発表は、発送を持って代えさせていただきます。
※賞品の発送は、フィリピン国内に限ります。
※お送りいただきました個人情報は、小社内での誌面制作の参考および賞品の発送のみに使用します。



Answer the Navi Manila Readers Survey and Get a Chance to Win a Prize! 10 lucky winners get 2 pieces of 500 peso dining voucher for Honolulu Cafe (SM Aura Premier, Greenbelt5, Robinsons Place Manila) originally from Hong Kong.

[How to Join the Prize Draw]

The following 3 steps are all required to be completed.

STEP1: Follow Navi Manila Twitter account @navimanila1

STEP 2: Retweet the Twitter post "Navi Manila June 2023 issue has been published" by 11:59pm, 23 June, 2023.

STEP3: Answer the Navi Manila June issue Vol.102 Readers Survey (QR Code below) by 23 June, 2023.

*Please read the disclaimer in the questionnaire form before answering the questions.

*The winners will be notified by delivery of the prize.

アンケート締め切り
2023年6月23日

Entry closes on
23 June, 2023

アンケート回答URL
<https://forms.gle/cengAtkHSPdRLB8F6>



仕 事を終えた帰路、飲食店が閉まっている時間帯で自炊も億劫なとき、日本のコンビニが非常に恋しくなる。フィリピンのコンビニはお菓子やカップ麺で溢れかえる。弁当やフィリピンで人気のチキン&ご飯セットはあるものの、野菜が少なく炭水化物ばかりで、手を伸ばすのははばかられる。日本であれば、サラダにおでん、焼き魚、ざるそばなど選択肢が多い。添加物が気になるが、まだマシな気がする。フィリピン人が日本のコンビニに入ると相当驚くだろう。訪日フィリピン人観光客にはぜひ、コンビニという視点からも日本基準を味わってもらいたい。(沼)

微 熱湿じりの仕事上がり、アンカスは案の定つかまらず。帰路の途中で力つき、トライシクルに乗った。行き先だけを告げて発進。20代前半のチャライ運転手がチラチラと仕事着のこちらをうかがっている。発進してから30秒ほどで「いくら払う？」と聞かれ、「ごじゅう」とぶつきらぼうに返すと「ろくじゅう」と来た。「無理、ごじゅう」、「いや、ろくじゅうだ」。それでも「手持ちがない」と言うと、拳を突き出してきた。決闘で値段決め？ と身構えると、「フィストパンプ! ディールだ」と表情を和らげた。こちらで作った拳を軽くぶつけた。(パオロ)

マ ニラに暮してもうすぐ7年目になるが、まだ慣れないものがある。それは信号。道の半分は青、反対車線は赤、そして道の真ん中で待つのは今も慣れない。最近、会社近くの歩行者用信号がない道で、車両用の信号がずっと赤で点滅したままとなっている。これは日本だと車は一時停止して安全確認のうえ進行のはずだが、こちらの車は一時停止しない。おそろおそろ横断する歩行者を見て、ようやく徐行したり止まってくれる。無謀な運転をするドライバーでもいたら大変である。歩行者優先を徹底してもらえると、きっとマニラの好感度もアップすると思うのだが。(T)

三 ハーながらも格闘技にはずっと興味があった。今月号で格闘技特集をすることになり、大喜びで取材に出たわけだが、もう興味深くて仕方がない。試合中や動きの迫力はもちろんのこと、その背景や歴史など全てが理にかなっており感心させられる。ジムの人たちも親切にしてくれて仲良くなったのもうれしい。ただ唯一弱ったのが、やたら格闘技を勧められること。「護身術にもなる。今度トレーニングに来い」とコーチ。選手らも「絶対習った方がいい」とゴリ押し。確かに自分の身は自分で護れるようになりたい。でもやってみなくてもわかる。絶対センスない。(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



THE

NANYANG

FAVORITES

Hainanese Chicken Rice
Hainanese Fried Chicken Rice

www.nanyang.com.ph @nanyangph

千房
CHIBO
OKONOMIYAKI

MITSUKOSHI BGC

お好み焼
Okonomiyaki

焼そば
Yakisoba

とんぺい焼
Tonpeiyaki

樂天皇朝
PARADISE DYNASTY
LEGEND OF XIAO LONG BAO

5 MAISON | SM AURA | THE PODIUM

UNVEILING THE WORLD'S FIRST
8 INTERNATIONAL FLAVOURED
XIAO LONG BAO

Award-winning



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
or call +63 2 5318 2888*

お問合せ・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 • Facebook & Instagram: @HotelOkuraMNL