

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】

毎月第1日曜日発行

無料

FREE

ご自由にお持ち帰りください。

naviManila

July
2023
Vol.103

マニラのヘアケア

Your Hair,

We Care



セブの旬な情報いっぱい【ナビセブ】

naviCebu

特集1 セブ島北部探訪

知られざる

おすすめ観光スポット

特集2 美しい島々をめぐる

アイランドホッピング





Taste the
flavors of the world with
Säntis Delicatessen



Säntis Magnolia is located at the Upper GF, Robinsons
Magnolia, Aurora Blvd, New Manila, Quezon City
Tel. No.: 8552-2723

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



Alba

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

f Alba Restaurante Español | @albarestaurante_ph | alba.com.ph



WOODEN HORSE STEAKHOUSE

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

Summer Cruise Diving Resort



asiacruise77.net



twitter.com/SummerCruise88

日本人経営のダイビングスクール

PADIオープンウォーターP15,800/head(2日間)



SANLUIS BATANGAS



☎ 0969-241-7880 (TAKAGAKI)
✉ maki3677@gmail.com



*チームビルディング *アウトティング *バーベキューご連絡ください。



Hatsu Hana Tei
はつはな亭

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

マニラのヘアケア

- 4 フィリピンだからこそ大切なヘアケア。
思い切ったスタイルにも挑戦を
インタビュー 樋口満夫さん (Junca Beauty Label)
- 8 すてき髪の人み一つけた!
- 12 ザ・脱毛記
フィリピン人に聞く「男性の脱毛」
フィリピン脱毛事情 Q & A
インタビュー Sheena さん (JAPAN BEAUTY)
いざ、脱毛。記者脱毛体験記
- 24 アニメショップ&カフェ
アニポリウム 躍進。
- 17 フィリピン・ワールド
- 18 マニラで直撃一問一答 Q25
- 20 北の町バギオから
- 23 新連載 フィリピン料理 de しりとり
- 26 イベントガイド
- 28 摩訶ふいりびん



「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ラチャンネル



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



naviCebu

- 32 特集1 セブ島北部探訪
知られざるおすすめ観光スポット
- 38 特集2 セブ島の海を満喫! 美しい島々をめぐる
アイランドホッピング
- 42 セブ島のさまざまな業界で活躍する注目の人
MA.LIGAYA MACHIDA さん
- 44 セブ不動産情報
- 46 セブ島お役立ち情報
- 48 Staff Diary @928



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
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。

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



Hair Care マニラのヘアケア

Your Hair, We Care



フィリピンに住む日本人の悩みの種の1つ、それはヘアケアではないでしょうか。髪はもちろん、いわゆる「ムダ毛」についても、日本にいるときとは事情が異なります。そこで今月号では、フィリピンのヘアケア事情から、ヘアケアの仕方、そして脱毛にいたるまで紹介します！

One of the biggest worries for Japanese living in the Philippines is hair care. There are differences between the Philippines and Japan in taking care of hair, including unwanted hair. This issue, Navi Manila explores how to deal with hair problems and unwanted hair in Manila.

日本とフィリピンの髪に対する環境は、具体的に何が違うのでしょうか？ 在フィリピン日本人の悩めるヘアケアについて、マニラで長年ヘアスタイリストとして活躍する樋口満夫さんに聞きました。

What exactly do we need to know about hair care in the environment of the Philippines? Navi Manila asks for Mr. Higuchi's advice, who works as a hairstylist in Manila for more than a decade.

Q1. マニラと日本の環境の違いによる髪への影響は？

マニラは、フィリピン人の髪にとっても過酷で、決していい環境とは言えません。生活用水に適さない硬水でカルシウムやマグネシウムが多く含まれるため、洗髪をしているとたちまちバサバサ、ゴワゴワのまとまらない髪になります。フィリピン人は生まれたときからこの水を使っているので慣れていますが、日本人にとっては、髪の毛が急に扱いづらくなったと感じることでしょう。これは自分では手に負えないと感じて、毎日のように髪を縛ってしまう日本人女性は少なくありません。また、外出する機会が多い男性は、汗とほこりで頭皮のトラブルが起りやすい環境にさらされているといえるでしょう。

Q2. 洗髪や髪の手入れをするにあたって気を付けるべきことは？

ダメージを受けた髪は、シャンプー後にヘアパックをし、洗い流した後はすぐにドライヤーで乾かすこと。髪を落ち着かせるように乾かすのがポイントです。髪が湿っている状態で寝てしまうと、キューティクルが傷みやすく毛先が絡んで、抜け毛・切れ毛が多くなるので避けましょう。パーマや縮毛矯正をかけて髪をまとめやすくするのも1つの方法です。

男性も洗髪後はヘアドライヤーの温風で髪と頭皮を乾かせば、雑菌消毒になるのでおすすめです。

Q3. マニラで市販されているシャンプーなどを買うときの注意点は？

基本的にマニラで市販されているシャンプーは日本のものに比べて洗浄力が強く、泡立ちがいい。その分、泡は流れにくいいため、特に長い髪には泡が残りがちになってしまいます。泡の残留はフケ、かゆみにつながるので、どのシャンプーを使ってもしっかりとすすぐことが1番大事です。

おすすめのシャンプーは、「Cetaphil」というブランドのシャンプーです。頭皮トラブルの際、医師から処方されるくらい低刺激なのですが、しっかり洗浄してくれます。またコンディショナーは石油系の商品が多いので、より髪に浸透する自然由来のトリートメントやヘアパックをおすすめします。

Cherish Your Hair and Try on a New Style

Q1. What is the impact on hair due to the difference in environment between Manila and Japan?

The environment in Manila is harsh for hair. The water is hard water that includes plenty of calcium and magnesium and doesn't usually suit for domestic use. It makes our hair frizzy so Japanese people find their hair suddenly becomes hard to treat. Some Japanese women give up on having smooth hair and just tie them up. For Japanese men, especially those who often go outside, it is easy to have scalp troubles due to sweat and dust.

Q2. What should we be careful of when washing hair and doing hair care?

It is important to do the damage care with a hair pack after shampooing and dry your hair with a dryer right after rinsing. You should avoid sleeping with wet hair as it damages your hair cuticle. Getting a straight perm is also a way to make your hair smooth. Drying with hot air is recommended to disinfect your scalp.

フィリピンだからこそ
大切なヘアケア。
思い切ったスタイルにも
挑戦を

樋口 満夫 さん
Mitsuo Higuchi

北海道帯広市出身。美容師歴36年、管理美容師歴33年。日本で美容サロンを16年間経営した後、2007年に来比。美容サロン「ヒグチヘアサロン」を起業し、現在はジュンカホールディングスと合併。フィリピンでの事業を統括する。

孤児院や老人ホームなどでの無料散髪、各地方の貧困地区での大型浄水機の設置など社会貢献活動にも積極的に取り組んでいる。





日本でできなかったスタイルも
フィリピンなら、できることがあります。

Q 4. フィリピン人と日本人の髪質の違いは？

フィリピンはマレー系、スパニッシュ系、中華系などの人がいる多民族国家で、いろいろな顔立ちの特徴があり、髪の本質も異なります。生活習慣や普段のヘアスタイリング方法によっても髪質は変わるので、施術前のカウンセリングは非常に重要です。私は普段の生活習慣を聞いてスタイリングを提案しています。自分自身も日本人なので、日本人の髪質や好みに合わせたスタイルは提案しやすいですね。

Q 5. フィリピン人の洗髪やヘアケアの習慣について思うことは？

1年中続く暑さや、強い紫外線を受けてきたフィリピン人は、頭皮を保護するために剛毛で縮毛の人が多くと言われています。そして、体を清潔に保つエチケットとして寝汗を流すため、また体にこもった熱を冷やすために、毎朝水でシャワーをします。これは文化的なものですが、髪を乾かさずに濡れた髪のまま外出する習慣は、髪や頭皮にほこりがつきやすいのでおすすめできません。

フィリピンの女性は一昔前まで長い髪にコンディショナーをたくさん付けて、あまり洗い流さずその重さで髪を落ち着かせてきたのだそうです。今は縮毛矯正やブラジリアン・ブローアウトなどの髪質改善をしてストレートにする人が増えてきましたが、それでもなおコンディショナーをしっかり洗い流さないのは変わっていないようです。

Q 6. マニラでヘアスタイリングやヘアケアに悩みをもつ方へのアドバイスは？

「フィリピンに来てからヘアスタイルがまとまらない」、「とりあえず髪を結んで、日本へ一時帰国したときに切ろう…」と考える人は多いと思います。そんな人に提案したいのは、フィリピンだからこそできるヘアスタイルで、ちょっと冒険してみることです。例えば今まで染めたことのない髪色にしてみたり、サイドバングをつくってみたり。日本でできなかったスタイルもフィリピンならできることがあります。変化を持たせて気持ちをリフレッシュし、新しいスタイルの自分を楽しんでください。

Try new hair styles in the Philippines

Q3. What type of hair care products are recommended?

Generally, shampoos sold in Manila are stronger and more foamy compared to those from Japan. If you don't rinse enough, it may cause troubles, such as dandruff and itchiness. Whatever kind of shampoo you use, the most important thing is to rinse thoroughly.

I recommend Cetaphil brand shampoos, which are available in the Philippines. They are gentle for hair and the scalp as well as powerful enough to wash hair. Hair treatment and hair pack products made with natural ingredients are also better than conditioners.

Q4. What are the differences between Filipino hair and Japanese hair?

In the Philippines, each person has different features on their face due to different ethnic backgrounds, such as Malay, Spanish, Chinese, etc. This diversity also applies to the types of hair. The daily lifestyle and styling method are also important factors that affect hair. Therefore, it is vital to give counseling to customers before cutting hair. I ask the customers about their lifestyle first before suggesting what kind of styles the customer should go with.

Q5. What do you think about the typical Filipino ways of hair treatments?

Filipino people typically have thick and frizzy hair in order to protect their scalps from the strong heat and UV rays all year long. As an etiquette to shower off their sweat and release the heat inside of their body, they take a shower in the morning with cold water. Showering in the morning itself is totally fine but it should be avoided to go out with wet hair as dust easily attaches and gets stuck in there.

A decade ago, Filipino women used plenty of conditioner on their hair and didn't rinse well to straighten their hair with the weight of conditioner. Today, it is common to straighten with technologies, including the straight perm and rebonding. But still, there is a habit of remaining conditioner on hair without rinsing well.

Q6. Any advice for those who worry about hair care?

I understand there are many Japanese who are frustrated with frizzy hair after moving to the Philippines. I would like to suggest that they try new hair styles and colors here in the Philippines. Please refresh your feelings with some changes and enjoy your new style.



Junca Beauty Label
7441 Santillan St. Corner
Ferdinando St. Pio Del Pilar,
Makati City



すてき髪

Here and There, Fabulous Hair

ヘアカラーを楽しむための ナチュラルケア

イェン・マルゲリート・ムニョス さん
Royenna Marguerite Muñoz

サンパレス州スービック出身。デジタルマーケター。最近ハマっているのはマンガ/マンファ（韓国版のマンガ）。「5月に福岡へ旅行に行きました！ 長崎のハウステンボスにも行きましたが、旅行中は何回も迷子に…。すごく楽しかったですが、日本の電車は難しいですね」

Natural Care for Lively Hair

I colored my hair rose gold in 2020. Though I bleached my hair twice, the color faded away quickly and turned peach color. So next I decided to go for pink.

I bring my own hair lightening cream to bleach my hair at the salon. It has less damage. I wash my hair everyday but I use shampoo every other day and conditioner once or twice a week only to keep the natural oil on my scalp.

I particularly request male stylists as I feel my hair is more voluminous and lively. Now I'm planning to regrow my original black hair. Afterwards, I'd like to bleach again and try purple-ish white blond color.

ハイトーン&ショートを 貫きたい

子育てがひと段落したのをきっかけに髪を染めるようになりました。始めは白髪をほかすのが目的だったのですが、髪色を明るくすると気分も上がるもので、これまでアッシュブラウン、アッシュグリーン、ピンクなど、さまざまな色に挑戦。ハイライトは、5年くらい続けていました。

行きつけの美容室は地元沖縄にあります。マカティにいるときは、日系美容室 NORA にいきます。日本語が通じると、カラーなどのニュアンスを伝えやすいのが大きなメリットですね。またフィリピンの硬水では、パサつきや色落ちの速さが気になるので、美容室で買ったトリートメントを週に1回使っています。

フィリピンには髪の長い女性が多く、私も髪を少し伸ばしてみたこともありましたが、ショートの方が自分らしいと思えるのと、カラーダメージも気になるので、今後もショートヘアにこだわっていきたいです。私の場合フィリピンの滞在期間が2025年までと決まっているため、それまでいろいろなヘアスタイリングを楽しみたいと思っています。

Stick to High Tone & Short Hair

The initial purpose of bleaching my hair was for hiding gray hairs. But I realized that the bright hair color also makes me happier.

大学生のときからずっとやってみたかったヘアカラーを、2020年のパンデミック中について挑戦しました。初めてのカラーはローズゴールド。2回ブリーチをして色を入れたのですが、色落ちするとオレンジっぽくなってしまったので、その後はゴールド要素をなくしてピンクにしました。

ヘアサロンで髪を染めるときは髪のダメージを考慮して、自分でネットで買ったヘアライトニングクリームを使ってもらっています。これだとダメージを抑えられる上に、しっかり髪色も明るくなるんです。また頭皮の自然な脂が髪にいいと聞いたので、毎日の洗髪でもシャンプーを使うのは1日おき、コンディショナーは週に1〜2回にしています。

個人的な髪毛のこだわりとして、ヘアカットは男性スタイリストにお願いをしています。その方が髪が生き生きするように感じるんです。最後に髪を染めたのは昨年12月で、今はカラーは休止中。ロングヘアは保ちつつも、地毛の黒髪に戻していったりリセットする予定です。リセット後、今度はもっと白色に近いブロードカラーにしたいと考えています。



ワックスはこだわりの「Deuxer ハードワックス5」。フィリピンの湿度でもベトベトせず、しっかりと固まるスグレモノ。「ヘアセットに時間がかかるので、実はショートの人ほど女子力が高いと思う！」



知念 夏希 さん Natsuki Chinen

2022年5月に来日。フリーランスライター兼「琉球新報」海外通信員。今ハマっていることは海外旅行。「フィリピン移住をきっかけに、海外旅行好きに。タイ、カンボジア、マレーシア、シンガポール、台湾に行きました」

I go to the Japanese hair salon NORA when I am in Makati. It is important for me to be able to communicate in Japanese at a salon. I use the treatment from the salon to protect my colored hair from the Philippines' hard water.

I will continue to stick to short hairstyle because I can be myself with short hair and it is also easier to take care of the damaged hair. I would like to enjoy trying new colors while I'm in the Philippines.

の人み一つけた!

日本に比べて髪のトラブルがどうしても多いフィリピン。ただでさえ日々の生活で忙しいのに、これ以上、髪のことなんて気にしてられない! そう思う方も多いかもしれませんが。しかし髪型にこだわりやポリシーを持ち、アイデンティティーやキャラクターを確立している人もいます。マニラで見つけた、すてきな髪の人たちに聞きました!

In your hectic daily life, you might not have enough time to take care of your hair. However, having nice hair and taking good care of yourself motivate you to live through. Navi Manila finds people with fantastic hair in Manila.

世界で唯一 「ツブブロックの センター分け」 One and Only “Eye Glasses Carved out of My Hair”



殴られ屋 KENJI さん Nagurareya KENJI

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」、「ブレイキングダウン」に出場。引退後、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。今年の1月に来比し、フィリピンでも殴られ屋をしながらスラム街の子どものためのボランティアを行っている。



中学3年生から始めて10年以上、この髪型にしています。兄が美容師で、ツブブロックにしてほしいと頼んだらこうなりました。自分ではこの髪型を「ツブブロックのセンター分け」と呼んでいます。

こだわりは耳の部分で、ちゃんと眼鏡が耳にかかっているようにカットしています。5日に1回は自分でカットし、使うバリカンが3種類。1回のカットは30分くらい。眼鏡の部分をもっと立体にしてみようと思ったこともあり。結局帽子が被りづらいことや寝ぐせがつかないなど、問題が多すぎて断念しましたが…。

問題といえば、高校入学のときに、坊主にするか退学か選べと言われ、そのときはさすがに坊主にしましたね。それでも卒業時にはまたこの髪型に戻しました。また、温泉に行くかどうかでも視線を集めてしまうので、頭を隠そうか、それとも下を隠すべきかいつも迷います。

逆にこの髪型で良かった点は、人の反応がいいこと。特にフィリピン人はノリが良くて、「その眼鏡貸して」とボケてくることもしばしば。パスポートや免許証の写真もこの髪型なので、本人だと間違いなく証明できるのも

利点ですね。自分には似合う髪型がこれだけだと思っているので、ずっとこれでいきます。

I have had this hairstyle since I was 15 years old. I asked my brother, who is a hairstylist, to give me a haircut and somehow it ended up with this style. I call this “center parted undercut”.

I cut my hair every five days using three types of clippers. It takes me 30 minutes. I cut carefully around my ears to show the hairstyle looks as if I wore a real pair of glasses.

When I entered a high school, I was required to shave my head, or I get expelled from school. So I had no choice but to shave. After graduating, I had this hair style again.

A lot of Filipino people are amused and jokingly say, “Can I borrow your glasses?” I also have this hair in the photos on my passport and driver license so it is very easy for me to prove myself with my IDs. The only hairstyle that suites me is the current style, so I’ll never change it!

横から見てもしっかり眼鏡が耳にかかっているように見える。





マブーティ章太 さん Mabuti Shota

2019年11月に来比し、グローバル・パーソナルトレーナーとして活動。マニラを中心に活動するバンド「DEEPKISS」のボーカルも務める。最近凝っていることはソフトボール。「ポジティブな意味のフィリピン語をニックネームにしたいので「マブーティ」という名前前で活動しています。友人からは「マブ」と呼ばれています」

Surprise with New Style

I have bright colored hair to make a stronger first impression. Originally I had blonde hair. Afterwards, I changed to white color but I got many negative feedback so I immediately dyed it to silver. Then I tried vivid pink and now stick to red for almost half a year.

I take care of my hair by washing gently, using a

ブリーチヘアは自分でケア

オレンジフィットネスのトレーナーだとすぐに分かってもらえるように髪の色を明るくしました。街中などで見かけたら、気軽に声をかけてもらいたいです。もとはシルバーアッシュを入れていました。今は色落ちしてブロンドです。根本は伸びてきた地毛をあえてそのままにしていますが、この地毛とブリーチした髪の毛のバランスと色合いが気に入っています。時々カラートリートメントを使ってアッシュグレーなどを入れることで、ブロンド部分の色合いを落ち着かせます。

月に1回程度、カットとメンテナンスのため美容サロンのHide2Aに通っていますが、フィリピンの水質やブリーチによって髪がかなりダメージを受けているので、自分でもケアはしっかりしています。リンスはもちろんのこと、日本では使っていなかったヘアオイルも今では使うようになりました。

また、赤身肉、レバー、卵などのタンパク質は髪の毛のダメージや抜け毛予防になるので、意識して摂取しています。今後についてはパーマをかけようか、再度ブリーチをしようか、現在検討中。長期計画でじっくり考えていきたいと思います。

Beauty in Hair Comes from Within

I made my hair bright because I wanted to be easily recognized. I dyed it silver ash at first. But right now my hair has already faded back to blonde. I some-

自分でも予想が できないヘアカラー

フィリピン渡航前からすでに髪の色は明るくしていました。理由は初対面で覚えてもらえるようにするため。最初はブロンドにして、真っ白にも挑戦。ただ白はあまりにも評判が悪く、すぐにシルバーに染め直しました。その後蛍光ピンクを経て、去年のクリスマスに赤にしました。

ヘアケアで気を付けていることといえば、ブリーチで頭皮にダメージを与えているので、あまり強く洗わないようにしていることですね。あとコンディショナーは日系美容サロン Hide2A で買ったものを使っています。

セットや乾かすのが億劫なので、ずっとショートを保っています。色に関しては、美容院に行ったときに瞬発的に思いついた色なので、自分でも次は何色になるか予想できません。ジムの名前にちなんで、いつかはつむじあたりを緑色に、そして髪全体をオレンジにして『オレンジヘア』もやってみようかなと思っていますが、髪色の変化は会ったときのお楽しみということで。私のヘアスタイルに未来予想図はありません！

conditioner from Hide2A, a Japanese hair salon, in Makati, and applying hair oil.

I prefer a short hair cut because it is easier to dry and get my hair done every day. Some day I want to try "orange hair" in conjunction with the name of my gym. The change in my hair color is always sudden and a surprise for everyone.



SENA さん Yamashita Sena

グローバル・パーソナルトレーナー。2023年2月に来比後、ジムでのパーソナルトレーニングのみならず、料理教室「SENA's Kitchen」など、イベントの開催にも取り組んでいる。趣味は料理、釣り、サーフィン。「今後も SENA's Kitchen を定期的に開催予定です。ぜひご参加ください！」

times use color treatment to make my hair color look nicer.

I go to Hide2A, a Japanese hair salon, once a month for a cut and maintenance, I also do extra care at home by using hair oil.

I eat protein that helps to restore hair damage and prevent hair fall. For now, I haven't decided what hair style I will do next. Having a good hair style is a long-term plan for me.



ハラさん(仮名) Hara (alias)

フィリピン在住歴8年。趣味はオープンしたての日本料理店、特にラーメン店を巡ること。

アンチエイジング めざし植毛

Hair Transplant for Anti-Aging is Ongoing

薄毛・抜け毛の悩みは特になかったのですが、アンチエイジングを目的に生え際を下げ、おでこを狭くするため、マカティのPLATINEという美容クリニックで植毛をしました。植毛方法は、FUE法というメスを使わず、髪の密集濃度の高い後頭部の毛根細胞を移植する方法です。3000株(8500~9000本)を植毛して、費用は約20万ペソ。日本に比べて5分の1の料金で済むのが魅力です。担当してくれたフィリピン人医師は、植毛の医療ツールズムで今話題のトルコで経験を積んだ人という点も安心でした。

現在坊主頭なのは、植毛を定着しやすくするためです。後頭部の一部分だけ剃ってその毛を移植し、上部の髪の毛やウィッグで剃ったところや植毛部分を覆って見えないようにするやり方もあるのですが、私はこの植毛に対して何の恥ずかしさも感じていないのと、定着の早さを優先したかったので、堂々と丸坊主にしました。通常は1回の施術で植毛完了です。しかし、薄毛の範囲や、植毛後に生え際が後退し、植毛部分とギャップができてしまう「離れ小島現象」が起きた場合は、2回目の施術をすることもあります。

施術後は専用のシャンプーを提供されるので、2日後から洗髪できます。散髪は1カ月後から、カラーは半年後から可能です。今は植毛した毛が毛根細胞を残して1度抜ける「暗黒期」なので、変な髪型に見えるのが少しつらいのですが…(笑)ただ暗黒期の3~4カ月間を乗り越えれば、育毛期が始まり、施術から約1年後には植毛完了です。完了後にヘアラインが下がって若々しく見えるのが楽しみです。最終的に髪型はスカスカ感のない金髪のセンターパートにしたいですね。

I didn't have any trouble with thinning hair or falling hair but I had a hair transplant treatment to make me look younger. I had the transplant method without using a scalpel, which is called FUE. I transplanted about 3000 hair grafts and it cost me about 200,000 pesos. The advantages of having the treatment in the Philippines are affordable price and trustworthy technique of the Filipino expert doctor who has been trained in Turkey, which is internationally renowned for hair transplant.

I shaved all my hair to make transplanted hair take root faster. Generally, the one-time treatment is good enough. But it also depends on your desired area of treatment and the case of the "isolated island" condition that creates a gap between the hairline and the transplanted part.

After two days of the treatment, it is allowed to wash your hair with the shampoo provided by the doctor. You can have your hair cut after a month and your hair color after six months. I am currently experiencing the phase called "ugly duckling stage" but the whole process will be completed after a year from the treatment. I am looking forward to seeing rejuvenated myself and trying the new hairstyle.



オレンジフィットネスクラブ Orange Fitness Club

10/F LPL Tower Condominium, 112 Legazpi Street, Legazpi Village, Makati City

マニラ在住日本人に人気のプライベートパーソナルジム。トレーニングや食事管理指導により健康維持やボディメイクをサポート。見学・無料トライアルも好評受付中。看板猫のPapiちゃんも待ってます!



ザ・脱毛記

Here Comes a Hair Free Man!

大切にケアされ、美しく保たれる毛もあれば、その存在を嫌われ、剃られたり、抜かれたりする毛がある。同じ毛でも生えている箇所によってこんなにも扱いが異なることに、さぞムダ毛は無念に思っているだろう。はたして、フィリピンにおける脱毛に対する意識とは？ そして、サロンでの脱毛とはいかなるものか。ナビマニラのおっさん記者が初めて体験してみた。

It's unfair! Hair is treated differently depending on where it grows on our body. Some hair is well-groomed, but unwanted hair is mercilessly removed. A male reporter undergoes a professional hair removal treatment to be a hair free man!

フィリピン人に聞く 「男性の脱毛」

What Filipinos Think About Men's Hair Removal

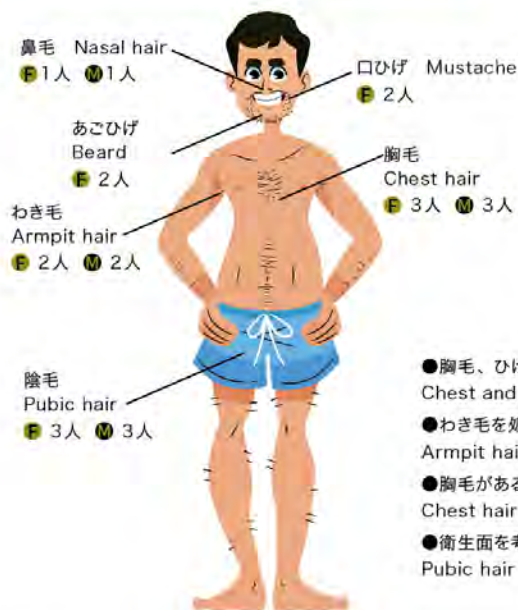
最近、日本では性別を問わずムダ毛の処理は常識となりつつあるという。フィリピンで男性のムダ毛脱毛は社会的に受け入れられているのか？ ナビマニラ編集部界限でフィリピン人男女各10人、計20人に緊急アンケートを実施！

In Japan, hair removal is now getting common regardless of gender. How about in the Philippines?

どこの毛を処理すべき？

(複数回答含む)

Which hair do you think should be removed from a male body?



男性はムダ毛処理すべき？

Do you think men should remove unwanted hair?

女性の回答

Female



男性の回答

Male



脱毛賛成派 Pro-Hair Free

- 爽やかで清潔感がある。(女性・49歳)
Neat and hygienic.
- ムダ毛があると醜く、不潔な感じ。(男性・27歳)
Those who grow unwanted hair looks ugly and unclean.

脱毛反対派 Anti-Hair Free

- ムダ毛というものはなく、すべて毛には役割があるから。(男性・45歳)
There is no unwanted hair on our body. Every hair has a function.
- 毛があるのは自然なこと。ひげが男性の魅力でもある。例えば『アイアンマン』のトニー・スタークのように。(女性・24歳)
It's natural that men have hair on their body. Men with mustache are attractive like Tony Stark in "Iron Man".

- 胸毛、ひげを伸ばし放題なのは汚い感じ(女性・27歳)
Chest and facial hair look dirty.
- わき毛を処理して臭いを抑える(女性・49歳)
Armpit hair should be removed to prevent odor.
- 胸毛があるとゴリラみたい(男性・59歳)
Chest hair makes men look like a gorilla.
- 衛生面を考えて陰毛処理(男性・22歳)
Pubic hair for hygiene reason.

フィリピン脱毛事情 Q & A

Interview with Hair Removal Expert



日本式脱毛サロン JAPAN BEAUTY の Sheena 店長に、フィリピンの脱毛事情について聞きました。

Navi Manila interviews a hair removal expert Ms. Sheena from JAPAN BEAUTY, Makati City.

日本式脱毛サロン JAPAN BEAUTY の Sheena 店長(右)。同店は日本で全国展開する脱毛サロンが全面監修している。Ms. Sheena (right) of JAPAN BEAUTY, a beauty salon produced and supervised by a major hair removal salon in Japan.

Q 1. フィリピン人の脱毛に対する意識とは?

個人や地域によって異なりますが、女性の脱毛に関しては、美容や身だしなみに対する関心が高い人々が多く、特に都市部などでは、女性の間で脱毛が一般的な美容処理の1つとして認識されています。

Q 2. 男性が脱毛するメリットとは?

脱毛サロンを利用されるフィリピン在住の日本人男性は多いです。フィリピンは暑い国なのでムダ毛がないことで見た目がいいだけでなく、身体の各所を衛生的に保ちやすいというメリットがあります。

毎日ひげを剃る男性であれば、脱毛することで、ひげ剃りが不要になります。そして、ひげ剃りによる肌荒れからも解放されます。黒く目立っていたひげがなくなることで、清潔感がアップするだけでなく、見た目も若々しくなれたとお客様から喜びのお声をいただきます。ひげだけでなく、腕や足など夏になると露出が増える部位も脱毛をすると、清潔感がアップします。

Q 3. 男性に人気の脱毛箇所は?

ひげやデリケートゾーンの VIO です。脱毛をして毛を減らしていくには毛周期が関わってきます。毛が薄い方、濃い方で回数の個人差がありますが、薄い方で 10 回、一般的な濃さで 10 ~ 15 回、濃い方で 15 ~ 20 回ほどです。

Q 4. 脱毛処理をした日は、入浴を控える必要はありますか?

脱毛処理をした日は、肌に刺激を与えないようにするため入浴は控えるようにしてください。温度の高すぎないシャワーを浴びるのは構いませんが、皮膚を強くこすって洗うのは避けましょう。

Q 5. フィリピンで脱毛するメリットとは?

フィリピンは美容業界が発展しており、高品質な脱毛サービスを提供しているサロンが多くあります。フィリピンの美容クリニックや脱毛サロンは日本に比べて価格競争が激しいので、脱毛の施術費用が比較的安価なことも特長といえるでしょう。

What do Filipino people think about hair removal treatments?

It depends on individuals and where they are from in the Philippines. In general, Filipino women are highly beauty conscious, and hair removal is recognized as a common beauty treatment among those who are living in urban areas in particular.

What are the benefits of hair removal for men?

A lot of Japanese men living in the Philippines undergo a hair removal treatment to have a clean and neat appearance and keep their body hygienic. If you remove your facial hair, you can save your time for shaving every day and you are free from razor rash. Our customers are pleased to be clean and neat, and rejuvenate their appearance. Removing unwanted hair on exposed body parts such as arms and legs boosts your cleanliness.

Which body parts do men remove unwanted hair?

Many males remove facial hairs and in the private area. It is essential to remove hair according to the hair growth cycle. For reducing unwanted hair by the hair removal treatment, it takes about 10 times of the hair removal treatment for those who have thin hair, 10 to 15 times for normal hair and 15 to 20 times for thick hair.

Is it OK to take a bath after undergoing the hair removal treatment?

It is advisable to avoid bathing on the day after the hair removal session. It is not a problem to take a mild or cool shower, but do not scrub your skin.

What are the advantages of taking hair removal treatments in the Philippines?

The Philippines' beauty industry is well-developed and there are a lot of salons offering high quality hair removal treatments. The cost of hair removal is affordable compared to Japan since the price competition is fierce in the Philippines.

Goodbye to Unwanted Hair

いざ、脱毛。

おっさん記者が、専門家による脱毛と自分ででの処理を体験してみた。

光レーザー脱毛

Light Laser Hair Removal



脱毛前日、サロンで脱毛してもらう左腕の施術箇所をシェービング。左腕がまるで別人のようにツルツルになった。

On the day before undergoing the hair removal treatment, I shaved my left forearm and back of the hand.

脱毛前



ひじから手首、手の甲に濃い毛がめだつ。昔、ひじを脱白し、数週間後にギブスを外したら毛が濃く太くなっていた。なぜか上腕部は不毛地帯である。

There are thick hairs on my forearms and the back of hands.

ワックスシート脱毛

Self Hair Removal



スーパーマーケットで買った脱毛ワックスシート。

Hair removal wax strips bought at a supermarket.



右腕に脱毛ワックスシートを貼って……

Apply a wax strip to my right forearm.



(写真を一部加工しています)

Pull the strip back quickly against the direction of hair growth.

毛が生えているのと逆向きに勢いよくはがす。痛！ 私のやり方がまずかったのか、血が出たところも……。まに新聞の歴史において、オフィスでムダ毛処理をしたのは私が初めてであろう。編集R嬢「どうして私がおじさんのムダ毛処理の写真を撮んなくちゃいけないんですか!! (怒)」

脱毛後



ツルツルになった両腕。会社のフィリピン人同僚に見せると「マガンダ」と言われ、評判は上々である。1週間後、光レーザー脱毛した左腕の毛は徐々に伸びてきたが、部分的にポロリと抜け落ちた。一方、ワックスで処理した右腕は、しばらくツルツル肌を保っていたものの、時間が経てば何事もなかったかのように生えてきた。長期計画で脱毛完了をめざすなら光レーザー、即座に脱毛したいのならワックス。どちらにしても脱毛を経験して、女性の大変さが身に染みてわかったような気がした。

My forearm skin became smooth without hair. My hairless arms seem well-received by my colleagues. A week later, hair on my left forearm treated by the light laser treatment appeared to grow but fell out easily. The hair on my right forearm done by the wax strip started to grow again.



まずは肌を守るジェルを塗る。ひんやり気持ちいい。

Prior to the hair removal treatment, the cooling gel is applied to the area.

光レーザーが当たると、ちょっとチクッと感じる。施術中は光を見ないように顔はタオルで覆う。ひじから手首、手の甲まで施術してもらって所要時間は5分ほど。冷たいタオルで冷やして施術終了。サロンでの脱毛がこんなに簡単・快適だったとは！

I felt gentle sharp impulses during the light laser hair removal treatment. It took about five minutes to complete the treatment for my left forearm and back of the hand. Much easier and more comfortable than I had expected.



マカティにある日本式脱毛サロン JAPAN BEAUTY の清潔な施術室に安全性と脱毛効果を両立させた日本製脱毛マシン。全身脱毛など広範囲におよぶ脱毛では2台使用する。

A clean operating room of Japan Beauty equipped with hair removal machines made in Japan.

脱毛とは生まれ変わる体験である。

私のひじから手首、手の甲には毛が生えていた。周りの人はどう思っていたかは知らないが、自分は気にせず伸ばし放題にしてきた。余談だが、カラオケのCCA嬢に手の甲の毛が濃い人はスケベだと言われたことがあり、根拠のないことを言うもんじゃないと反論した(きっぱり！)。

そして今回、写真の通り左腕のひじから手首と手の甲を脱毛サロン・ジャパンビューティーで処理してもらい、右腕は市販の脱毛ワックスシートを使って脱毛してみた。サロンでは思いのほか早く処理が終わって驚いた。脱毛ワックスシートは思った通り痛かった。

脱毛体験は、いわば一皮むけるようなものだ。自分にこんなツルツル&スベスベの肌があったとは。日本では男性がサロンで脱毛するのはすでに常識のようになっていると聞く。今回やってみて、その気持ちがわかるような気がした。腕だけでこんなに

いの中から、全身だったら、さぞと思う。

しばらくしたら、私の腕にはまた毛が生えてきて、処理しなければいつかまた元に戻るだろう。自分は毛に覆われた腕を愛せるだろうか。

Hair Removal is a Reborn Make-Over

I removed thick hair on my forearms and back of hands. It was my first time to undergo the light laser hair removal treatment. I was impressed how quick, easy and comfortable the treatment was. After having the hair removal, I felt I broke out of my shell.

In Japan nowadays, it is common for men to have a hair removal treatment at a salon. I now understand why they do. Smooth skin makes me feel good.

After a while, hair will grow again on my forearms unless I remove hair. I wonder if I could love my forearms covered with hair.

協力：日本式脱毛サロン JAPAN BEAUTY
Address : Creekside Bldg., Amorsolo St., Cor. Rufino St., Makati City
<https://jpn-beauty.com/> (右 QR コード)

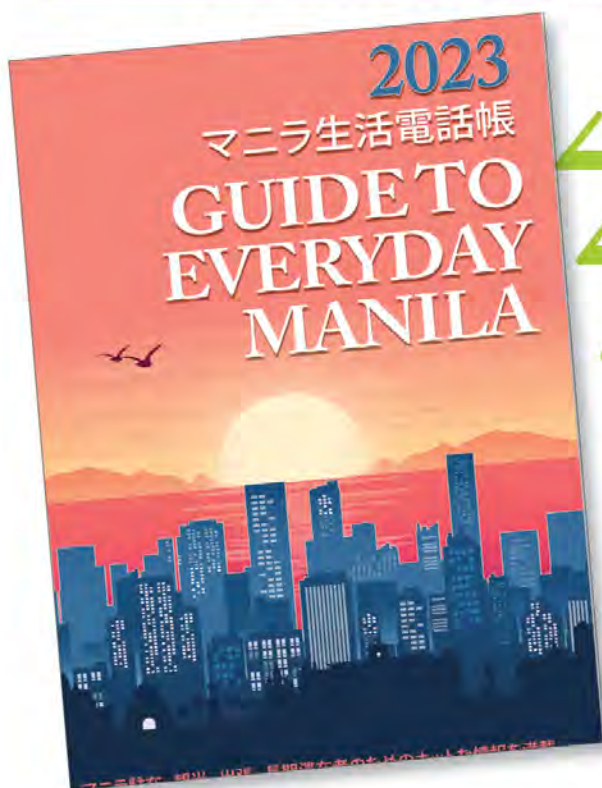


マニラ生活電話帳 2023 年度版

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 DIRECTORY

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

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、
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。



みなさん、こんにちは。Kumusta kayo? 皆さんはフィリピンのショッピングモールや店舗などで「グッドアフタヌーン、マムサー!」と挨拶された経験はありませんか? “mamsir/mamser”(マムサー)は英語の Ma’am (Madam の省略形)と Sir をくっつけたフィリピン特有の造語です。フィリピン語では i と e は本来1つの音だったことから頻繁に入れ替わる傾向があり、sir は ser とつづられることもあります。

「マムサー」の始まりは?

この「マムサー」はここ10年ほどの間に頻繁に耳にするようになった言葉で、最初に呼びかけられた時は、筆者も自分の見た目が女性か男性かわからないのでそう呼ばれたのかと思ったものです。しかし性別を問わず、誰に対しても使っているようなのです。いったい誰が使い始めたのかはわかりませんが、以前からデパートやハードウェアの店などで実演販売の販売員が商品の使い方を説明しながら「今日はこの商品をご紹介しますよ、マム、サー」などと通行人に呼びかけていたのをよく見ました。このようにだんだん1つの言葉として定着してきたのではないかと思います。

尊敬表現の po

国語としての「フィリピン語」の元になったタガログ語では“po”を付けることで

尊敬を表現することができ、“Salamat po!”(ありがとうございます)などのフィリピン語の文章や、“Good morning po!”のように英語に付けて使われることもあります。po 1つで、老若男女問わず、誰に対しても尊敬表現として使えるのでとても便利です。ところが“po”の代わりに“Ma’am”や“Sir”を使おうとすると、急に性別を区別しなければならぬため、男女を間違えて使ってしまう人が少なくないようです。このため一般の店員にも、この「マムサー」が便利な言葉として浸透していったのかもしれない。

ジェンダーニュートラル

タガログ語は元々性別によって言葉遣いが変わることはありません。ヨーロッパ言語のように男性名詞・女性名詞の区別がないだけでなく、日本語やタイ語のように性別によって使う語彙や語尾が変わることもありません。また代名詞も“siya”だけで「彼」も「彼女」も表すことができ、言葉においては比較的ジェンダーニュートラル、つまり性別により使い分けず包括的に使うことのできる言語だと考えられます。比較的英語が得意なフィリピン人でも he や she を間違えることが時々あるのは、このような母語による干渉のためだとも言えます。

SOGIE 法案

「マムサー」が広まったもう

1つの理由には、人は見た目では男性か女性かを判断できるものではない、あるいは判断すべきではないという考え方があるように思います。フィリピンでは今年の5月に性的マイノリティの人々を差別から守るための“SOGIE Equality Bill”(SOGIE 法案「性的志向・性自認・性表現平等法案」)が下院を通過しました。フィリピンではキリスト教会による批判や、マチスモ(男性優位主義)も厳然として存在するものの、性的マイノリティに対する受容度は比較的高く、カミングアウトしている人も少なくありません。見かけによって「マム」と「サー」を区別しても、それは顧客本人の希望する呼び方ではない可能性もあるため、店員たちもあえてジェンダーニュートラルな呼び方として「マムサー」を採用してきたのではないかと考えられます。そういう意味では「マムサー」は現代のフィリピン社会を象徴する1つのキーワードとすることができるでしょう。

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

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？

2023年1月2日

Q2 フィリピンに来た理由、きっかけは？

アテネオ・デ・マニラ大学に留学するために来ました。日本の大学での専攻がフィリピン語というのももちろん理由の1つですが、いつも気にかけてくれるやさしいフィリピン人の先生のおかげでフィリピンにいいイメージを持ち、留学するならフィリピンがいいと思っていました。

Q3 フィリピンで住んでいた場所は？

首都圏ケソン市のアテネオ大学校内にある寮のIRH (International Residence Hall)。

Q4 フィリピンの「こういうところが好き」

人が好き。日本人との違いにびっくりすることもあります。明るく元気で、外国人もウェルカムなところがいいですね。

日本では普通に社交的な人でも、こちらでは「シャイだね」と言われるのもおもしろいと思いました。

Q5 フィリピンでうれしかったことは？

この5カ月間で、留学の目的の1つであった英語力を伸ばせたと実感できたこと。

フィリピン人の友達ができ、中間と期末のレポート、課題のプレゼンテーションなど、一緒に頑張れたこともうれしかったです。

Q6 フィリピン暮らしで困ったことは？

食事と虫。フィリピン料理は全て味が濃くて…。味が薄いものを食べたい！

Q7 フィリピンでの趣味や休日の過ごし方は？

ケソン市カティブナンにあるKPOPダンス教室で友達が先生をしていたので、通っていました。

Q8 今、凝っていること、夢中になっていることは？

KPOP。特にTHE BOYZ (ドボイズ) のケビン推しです。フィリピンにいる間は、自分へのご褒美として、いろいろなKPOPアイドルのコンサートに行きました。

フィリピン滞在中に、友達の影響で映画鑑賞にもはまりました。

Q9 お気に入りの店は？

大学のすぐ近くにあるTyler's CafeとGino's。また、アテネオ生が集まるBeanleaf には課題などをするときは何度も行きました。

Q10 フィリピン国内で好きなところ、行きたいところは？

ボラカイが好き。リタイア後はここに住みたいと思ったほど。今回の留学では叶いませんでしたが、パラワン、バギオ、バナウエの棚田にも行きたかったです。

Q11 これまで住んだことがある国は？

日本とフィリピン

Q12 マニラで思い出の場所は？

寮の1階部分にあるダイニングホールと呼ばれる場所。そこにみんなで集まってワイワイしたり、ピザパーティーをしたりしたのがいい思い出です。

Q13 次に行きたい国・都市は？

カナダのバンクーバーかトロント。ドボイズのケビンとジェイコブの出身地で、話を聞いてとても魅力的に感じました。オランダにも友達がいるので行きたいです。また、セブやパラワンなどに旅行するために、フィリピンにも戻ってきたいです。

Q14 果てしなく食べたい好物は？

マンゴーシェイク。友達が誕生日にマンゴー関

連のものをプレゼントしてくれるくらいにマンガが好きです。甘栗も果てしなく食べられます。

Q15 好きな有名人は？

今1番好きなのはドボイズ。

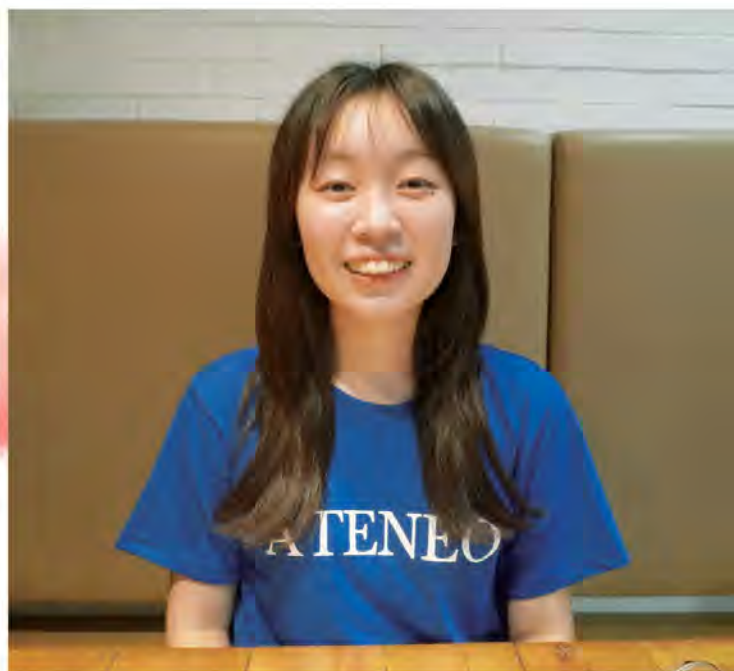
Q16 酒は飲みますか？

飲みますが、飲み会の雰囲気が好きで、1人でたしなむことはしません。日本ではウーロンハイばかり飲みますが、フィリピンでは甘いカクテル系を飲んでいました。

坂野 由佳 さん

Sakano Yuka

徳島県徳島市大原町出身。東京外国語大学言語文化学部言語文化学科フィリピン語科専攻4年次。2023年1月から5月までの5カ月間アテネオ・デ・マニラ大学に留学。「この5カ月間で多くのことを学び、実りある留学生活を送れました。間違いなく、またフィリピンに戻ってきます！」



Q17 好きなスポーツは？

大学の部活で3年間やっていた弓道。好きを超える思い入れがあります。

Q18 好きな本は？

司馬遼太郎の『燃えよ剣』: 読みごたえがあって、とても印象に残っている1冊です。

有川浩の『図書館戦争』: 有川浩の作品は好きで、いろいろ読みました。

Q19 好きな音楽は？

KPOP。最近では友達の影響で洋楽も聞くようになりました。ホイットニー・ヒューストンの『I Wanna Dance With Somebody』とアバの『Dancing Queen』が留学中の思い出の曲です。

Q20 好きな映画や演劇は？

実写版の『美女と野獣』を見て感動しました。ドラマなら、最近では『フレンズ』を見ています。

Q21 絶対無理なものは？

怖い話やお化け屋敷などの心霊系。

Q22 特技やプチ自慢は？

初志貫徹できるところ。1度目標を決めたらなんだかんだ達成します。字がきれいに書けること。硬筆部門中等師範を持っています。

Q23 今、ほしいものは？

日本帰国後に英会話の練習に付き合ってくれるネイティブスピーカーの友達。

Q24 留学生活で得たものは？

視野が広がり、自分の新しい可能性を感じました。また、間違いを恐れなくなったことも、この留学で得た大きな収穫です。そのおかげで、英語力が伸びたと思います。

Q25 今から5年後はどこで何をしたい？

日本の企業に就職して、どこか海外で駐在員として働いていきたいです。英語圏の国にまだ行ったことがないので、行ってみたいとも思います。

ルソン島の北の果てで出会う だれもいない海とワイルドな自然

最北東端は沖縄の近所!?

バギオからルソン島を西回りに走る夜行バスで約14時間。停車することに入れ替わる多くの客を見送り、朝方の田園風景を思う存分味わったのちに到着したのは、ルソン島最北東のカガヤン州からさらに北に突き出した半島にある小さな町、サンタ・アナだ。舗装されていないバスターミナルの周囲にはサリサリストアやローカルフードの食堂が並び、街に1本しかないメインロードをトライシクルがまばらに行き交う。朝8時、あいにくの曇り空の下、観光客は私だけである。

なぜ、こんな北の果てに来ようと思っただか？ それは、このサンタ・アナの沖合1.25Kmに浮かぶパラウィ島で知るぞ知るエコツーリズムが行われていると聞いたからである。バギオの英語学校で学ぶ傍ら、休日を利用してフィリピンのビーチを訪れてきた海好きとしては、ぜひとも行ってみたいと思ったのだ。

いざ来てみると、想像以上にこの世の果て感がある。地図を見れば、パラウィ島から台湾まで400km。バギオからの道のりよりも近いのではないかと沖縄・八重山諸島の島々へは

600km。日本から見たらご近所さんといえるのではないかと

歴史ある灯台とワニ

パラウィ島は2019年からパラウィ環境保護協会 (PEPA) により、持続可能 (サステナブル) な観光地として開発されている。サンタ・アナ全体に陽気にはしゃいだリゾート感がないのはそのためだ。空気がゆつくりと流れている。

パラウィ島へ渡るにはサンタ・アナのピンセンテ港からバンカーボートをチャーターし、ガイドとともに海に出る。ボートの待合場にはライフジャケットを着て待つ10人ほどのフィリピン人観光客がいた。相変わらず外国人は私だけである。

まずは、観光スポットのスペイン統治時代に造られたというパラウィ島北端にあるエンガニーニョ灯台へ向かう。近くの海岸から船を降りると手付かずの自然が広がる。透き通るターコイズブルー色の海は、白砂とのコントラストが美しい。すぐに登り切れそうな低い山が島全体を覆い、木々は青々と茂っている。

灯台がそびえる岬は海拔92mの小高い丘になっていて、頂上まで約1時間のトレッキングを楽しめる。平らなところはトロ



マニラからサンタ・アナへの行き方
セブ・パシフィック航空 (1日2便、所要1時間30分) でトゥゲガラオ空港へ。その後、市内でサンタ・アナ行きのバスや乗り合いバンに乗り換えて約3時間でサンタ・アナに着く。

ピカルな雰囲気植物がトンネルを作り、アダンの実が下がっている。立派な観光案内所の建物はあるが、稼働はしていないようだ。大きな立て看板の前でガイドが島の説明をする。その姿はコロナ禍が明けて観光客が戻り始めたことへの喜びに満ちていた。観光客よりも多い土産店やハロハロ屋敷の数にも、観光業復活への地域の人たちの期待の大きさがうかがえる。

灯台のふもとから再びボートに乗って30分、パラウィ島ツアーに欠かせないクロコダイル島に到着した。文字通り「ワニ」の形をしたユニークな島だ。ボートで近づくと、岩場にべったんこになって寝そべる大きなワニのように見える。ゴツゴツした岩でできたこの島に、緑はほぼない。荒涼としたその光景

(左) ボートからクロコダイルのような島全体を撮ることができるのはほんの一瞬。(右)「ワニ」の尻尾に上陸すると、その大きさはワニというより「恐竜」であることに気付く。





エンガーニョ灯台のある岬は、唐突にトンガリ山になっている珍しい地形。

には、パラウィ本島とは異なる雰囲気がある。クロコダイル島はボートで5分もあれば1周できる大きさ。島は透き通った海に囲まれ、シュノーケリングでもぐるっと1周できるらしい。

島の開発と環境保全

現在、パラウィ島での宿泊は地元の人々の家に泊まるホームステイのみ。コロナ禍で閉鎖されたキャンプ場はそのうち再開されるだろう。電話やWi-Fiは一切届かないので、エコツーリズムと同時にデジタル・デトック

スにもいいのではないだろうか。

ボート乗り場運営やホームステイを手配するPASANOBA協同組合のチャチャさんは「観光地として注目されてから、ホテルやカフェが増え、カジノもでき、雇用が増えた」と誇らしげに語る。一方で、サンタ・アナやパラウィ島に流れる緩やかな空気と素朴な風景が、この北の果ての海の魅力であることは間違い



観光客を待つ土産店

ない。ここで生きてきた人々には当たり前で気づかないその美しさを保つことこそ、エコツーリズムの町として世界の冒険好きな観光客をひきつけることにつながるのではないだろうか。

高瀬 嶺香（たかせ れいか）

日本のアパレル企業で商品開発を10年以上経験した後、バギオへ語学留学。現在、滞在9カ月目。フィリピンの自然に魅了され、長距離バス旅にはまっている。

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



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"

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



▽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](https://www.facebook.com/manilashimbunkokugoschool)



Facebook



asai@メール



Messenger



新連載!

AFRITADA

アフリターダ



同僚の経理担当者がつくってくれたチキン・アフリターダ

数百年愛されてきた滋味 肉と野菜のトマト風味シチュー

フィリピンのローカルフードをしりとりで紹介する連載スタート! どうして、しりとり? その疑問の答えは、ある日なぜか編集部でしりとりで盛り上がってその勢いで……。この連載、果たして続くか破綻するか……。

第1回は、NAVI MANILAの最後の文字「A」で始まる料理からということで、Afritada (アフリターダ)です。チキンまたはポーク、にんじん、ポテト、ピーマンを炒め、トマトソースで煮込んだ見た目も色鮮やかな家庭料理。肉と野菜が入っていて、フィリピン料理には珍しく(?)栄養のバランスもしっかり。ローカル食堂のカレンテリアにも並び、財布にもやさしく、ご飯との相性もピッタリ。そして、トマ

トベースというのがどこかヨーロッパな雰囲気感を漂わせます。その通り Afritada という名前は、スペイン語の fritada (英語で fried) に由来し、スペイン統治時代に油を使って炒める調理法がフィリピンにもたらされたことに関するそう。数世紀にも渡って親しまれ、フィリピンの歴史を見つめてきた料理ともいえるのです。(T)

AFRITADA ⇒
次回も
「A」で始まる
フィリピン料理です。

アニポリウム

躍進。

ANIPORIUM Makes a Quantum Leap.

すごい!



2階フロア誕生! アイテムがさらに充実

アニポリウム・ショールームは1階と2階、フロアが2つになってフィギュア、ネンドロイドなどのセクションも増加、人気のガチャポンは2階にも設置されている。

ネットでもなかなか見つからない最新グッズを多く揃えるのは、アニポリウムだからこそ。これからも続々登場する新商品をお楽しみに。

大きくなったアニポリウムだが、変わらないものは単に商品を売るのが目的ではなく、お客様との出会いを大切にしたいという思い。より多くの方に、アニポリウムを知り、楽しんでもらいたいからこそ、アニポリウムはこれからも進化し続けるのだ。

1周年を迎えて思うのは、やはりファンの方のサポートがあったからこそ大きくなれたということ。アニメファンの熱い思いには本当に驚かされてきました。当店のスタッフもこの仕事に情熱を持ち、がんばっています。アニポリウムのファンタジーはまだ序章。これからさらに皆さんをアッと驚かせますよ!



Steps to
2nd floor

Two Floors of Anime Fantasy Await You

The Aniporium Showroom is now plural, expanding the store space on the second floor apart from the ground floor. There are more products and selections of scale figures, Pop Up Parade figures, Nendroids, and Gachapon. Aniporium also expands a partnership with VOLS, a new Vtuber company from Singapore. Customers can expect the newest, and bigger selection that could not be easily found even on the internet, as the store will be offering exclusive products coming from different partners. Aniporium excels not only to sell but engage and properly know more about customers. Once you experience Aniporium, you'll learn what a good anime shop should be.

Thanks to all Aniporium fans and supporters, we have reached one year anniversary and expanded our store. I have personally been surprised to see how passionate anime fans are. Aniporium staff also engage in their work with passion. The fantasy of Aniporium is just the beginning. Expect the unexpected!

**Zabyzaky
Leccio**
ザブ・レシオ

Vice President &
General Manager
Favorite Anime:
D.Gray-man,
Darker than Black,
Eyeshield 21



フィリピン最大級のアニメショップ「アニポリウム」が1周年を迎えてさらにスケールアップ! アニメファン、コミックファン、コスプレイヤー、オタクの皆さんはもちろん、そうでない方も注目!

ANIPORIUM, the biggest anime shop in the Philippines, marks one year anniversary with the expansion of the showroom and the grand opening of ANIPORIUM Cafe. ANIPORIUM welcomes anime and comic fans, cosplayers, Otaku and all people!

アニポリウム・カフェでは「雨の日プロモ」実施中!
7月:綿菓子無料(ドリンク購入につき)
8月:ペイストリー10%割引
(適用条件をアニポリウム・カフェにてご確認ください)
また、カフェでは毎月のイベント開催を計画中! お楽しみに!!



Suzeth Ann Aya-ay
スゼス・アン・アヤアイ
Event and Customer Success Manager
Favorite Anime: One Piece

ANIPORIUM Cafe makes you happy on rainy days!
In July, you buy a drink, you get a free cotton candy.
In August, get 10 % OFF on pastries.
Please inquire about terms and conditions at Aniporium Cafe. We are now planning the monthly events at the Cafe. Please check our social media!

メロンパンを食べながらアニメ愛を語ろう!

アニポリウム・カフェ、ついにグランドオープン!! ショールームに隣接し、フィギュアをはじめアニメグッズに囲まれたカフェは、まさにアニメ愛を語るのにピッタリの場所。テーブル席やボックス席で好きなドリンクを飲みながら、ゆったりとしたひとときを過ごそう。ドリンクはコーヒーにフラッペなどいろいろ勢ぞろい。中でもおすすめは、インスタ映え確実の萌え萌えブルーレモネード、キュンキュン・ストロベリーシェーク、そしてニャンニャン・ウベシェークのスペシャルドリンクトリオ! 小腹がずいとはアニメも語れぬという方には、日本人パティシエ手製のペイストリーも用意。メロンパンにちぎりパン、カレーパンを食べながら、アニメファンタジーの世界をさまよってみよう!

Express Your Love for Anime at ANIPORIUM Cafe

Aniporium Cafe has finally launched! It's an anime-themed cafe surrounded by figures and pictures where fans have a ball chatting and playing cards. Of course it's the best place for fans to express their love for anime, comic, cosplay etc. Aniporium Cafe offers a wide variety of drinks such as coffee, tea, frappe and instagrammable special drinks; Moe Moe Blue Lemonade, Kyun Kyun Strawberry shake and Nyan Nyan Ube shake. Feeling a bit peckish? Try some Japanese style sweet and savory bread like Melon Pan, Chigiri Pan, and Curry Pan made by a Japanese pastry chef. Get ready to wander the anime heaven!



ANIPORIUM
Ground Floor, S Division Building, 928 Arnaiz Ave., Makati City
Business Hours Showroom : Monday to Sunday 10am - 7pm
Cafe : Tuesday to Sunday 8am - 7pm

What's On

ナビマニラ
イベント
ガイド

7
2023

パゴダ・フェスティバル Bocau Pagoda 2023 (Bocau River Festival)

ブラカン州ボカウエ

7月2日(日)

【会場】Bocau, Bulacan Province

ブラカン州を流れるボカウエ川で見つかった十字架(the Holy Cross of Wawa)の祝祭。川で荘厳な塔(パゴダ)を載せた船のパレードが行われる。



(Wikimedia Commons CC BY-SA 3.0 Ramon FVelasquez)

トイコンPH 2023 Toycon PH 2023

マニラ首都圏

7月7日(金)~9日(日)

【会場】SMX Convention Center, Pasay City

世界各地で行われているコミック、ゲーム、コスプレ、フィギュア、コレクターアイテムのビッグイベント。トイコン・フィリピンは今回20周年を迎える。オタクの皆さん、お見逃しなく!



T2K 50キロ ウルトラマラソン T2K 50KM UltraMarathon

カビテ州タガイタイ&カウィット

7月22日(土)・23日(日)

【コース】Summit Ridge Robinsons Tagaytay~Aguinaldo Shrine in Kawit, Cavite Province

風光明媚なタガイタイからエミリオ・アギナルド初代大統領の生家(現在は博物館)があることで知られるカビテ州カウィットまでの50キロを走破するウルトラマラソン。1人で走るソロと、2人で走るリレーを選ぶ。登録はQRコードから。



スプリアン・フェスティバル Sublian Festival

バタンガス州バタンガス市

7月23日(日)

【会場】Batangas City, Batangas Province

スプリ(Subli)と呼ばれるバタンガス州発祥のフォークダンスの復興と、バタンガス市の発足を記念して行われる祭典。



(Wikimedia Commons CC BY-SA 4.0 Audioboss)

アリワン・フィエスタ2023 Aliwan Fiesta 2023

マニラ首都圏

7月13日(木)~15日(土)

【会場】CCP Complex, Roxas Blvd., Pasay City

フィリピン各地で行われているフェスティバルがマニラに集合し、ストリートダンスやフロートがパレードを繰り広げる「フィリピンで最も盛大で1番人気のあるフィエスタ」。アリワンとはタガログ語で、エンターテインメントの意味。地域に根差す伝統的なコスチュームを着たパフォーマーや豪華なフロートは一見の価値あり。



(Wikimedia Commons CC BY-SA 4.0 Ranieljosecastaneda)

※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。



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



fbchanmassageservice



fbchanmassageservice.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
コンピネーションマッサージ	500/1時間
テ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)



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



フィリピン語の世界へようこそ!

東京外大出版会発行 (2018年2月)

大学のフィリピン語

東京外大フィリピン語学科で長年にわたって
教鞭をとってきたフィリピン語教育の第一人
者、山下美知子氏による待望のフィリピン語教
本。学習者の疑問を常に念頭に置きながらわか
りやすい解説を目指した「読んで楽しめる文法
書」です。会話場面ではジブニーやフルーツ、
台風や大統領選挙、フィエスタや聖週間など、
日常のライブリーな話題がふんだんに取り上げ
られ、学習者を飽きさせません。また随所にあ
る「コラム」や「豆情報」でちょっと一息つき
ながら、フィリピンの文化や社会を学びましょ
う。本書は大学生に限らずフィリピンと関わる
多忙な独習者にとっても最良の指南書といえる
でしょう。



価格: 2,000 ペソ VAT 込み
日本での定価: 4,104 円

山下美知子/リース・カセル/高野邦夫著

残りわずか! お申し込みはまにら新聞まで。配達料金は別途 70 ペソいただきます。★ラグーナ・
カピテ地区など遠方の場合、LBC などの配達でお届けの地域によって配達料金が異なります。

Email: jpdesk@manilashimbun.com Tel. 8807-8918 / 8551-8238 (ジャパンデスク)



すでに 国際的和食 マカティの多彩な

Gyudon

私が牛丼というものを初めて食べたのは、1980年代後期に東京に出てからだ。吉野家だったと思う。生まれ育った北陸のど田舎には当時牛丼のチェーン店はなかった（マクドナルドもなかった）。これまでいったいどれだけの牛丼を食べただろうか。牛何頭分になるだろう。そのころは、将来マニラで牛丼を食べることになろうとは思ってもみなかった。

寿司やラーメンはすっかりSushiやRamenとして英語でもおなじみとなり、国際的な和食となっている。そして、マ

ニラで牛丼もGyudonと呼ばれて定着していることに今さらながら気づいた。すでに昔から日本の牛丼チェーンが海外進出しているが、確か昔はビーフボウル（Beef Bowl）と英訳されていたような。

そこで、Gyudonとして親しまれている牛丼を求めて、私の生活圏であるマカティのリトル東京～アヤラセンター界限で食べ歩いてみた。すると、ひと口に牛丼と言っても多彩で独創的で個性的なことが判明。最初から卵や紅しょうがが載っていたり、スープ付きだっ

たり、牛肉もご飯もすでに大盛状態な牛丼（丸亀製麺）、「なか卵」の牛卵とじ丼のような牛丼（麵蔵、ラーメン99）、煮汁が付いてきてつゆだくのできる牛丼（おでんハウス、三ツ矢堂製麺）、しいたけがたくさん入っている牛丼（はつはな亭、Ginza Gyu）といった具合に、実にさまざま。

約2週間、ほぼ毎日牛丼を食べたのだが、食べ飽きて牛丼をしばらく見たくない、とはならないのが不思議だ。

皆さんも今日のランチに牛丼はいかが？ (T)



吉野家（グロリエッタ）195ペソ（レギュラー）



はつはな亭 400 ペソ（ランチ）/540ペソ（ディナー）



てんや（グロリエッタ）185ペソ



すき家（グロリエッタ）145ペソ（ミディアム）



麵蔵 (グロリエッタ) 218ペソ



おでんハウス (マカティ) 390ペソ



ミツ矢堂製麺 (グロリエッタ) 270ペソ



ラーメン99 (グロリエッタ) 189ペソ



山崎 308ペソ



Komoro 145ペソ



一心 369ペソ



Manmaru 229ペソ



セブン・イレブン 110ペソ



Ginza Gyu (レガスピレッジ) 450ペソ



剣心 (ギョコン) 259ペソ



丸亀製麺 (グロリエッタ) 200ペソ

「まにら新聞」印刷版＋ デジタル版セット購読プロモーション

	期間	デジタル	印刷版	併読は10%引き
首都圏	1カ月	¥ 1,400	¥ 1,960	¥ 3,000
	6カ月	¥ 7,980	¥10,000	¥16,180
	1年	¥15,120	¥18,820	¥30,550
カビテ・ラグナ	1カ月	¥ 1,400	¥ 2,060	¥ 3,100
	6カ月	¥ 7,980	¥10,600	¥16,720
	1年	¥15,120	¥20,020	¥31,620
バタンガス	1カ月	¥ 1,400	¥ 2,260	¥ 3,300
	6カ月	¥ 7,980	¥11,800	¥17,800
	1年	¥15,120	¥24,420	¥33,790

セブ・ダバオにも配達します!



(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 セブ島北部探訪！
知られざるおすすめ観光スポット
- 38 特集2 セブ島の海を満喫！美しい島々をめぐる
アイランドホッピング
- 42 セブ島のさまざまな業界で活躍する注目の人
「MALIGAYA MACHIDA」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/>



セブ島北部探訪!

知られざる おすすめ観光スポット

Exploring Northern Cebu! Best Kept Secret Tourist Spots

セブ島北部には、まだ知られていない魅力溢れる観光スポットが数多くあります。隠れ家的なリゾート、雄大な山々の風景、そして家族で楽しめるサファリパークなど、目を見張るようなスポットがあなたを待っています。セブ島北部でしか味わえない特別な体験と感動を求めて、旅に出かけてみませんか。

The northern part of the Cebu Island is home to many fascinating attractions that have yet to be discovered. Secluded resorts, majestic mountain scenery, and family-friendly safari parks are just a few of the eye-opening destinations that await you. Take a trip to the northern Cebu for a special experience and excitement that can only be found there.

Cebu Safari & Adventure Park (セブサファリ&アドベンチャーパーク)



セブ市内から車でわずか1時間半。Carmen (カルメン) に広がる広大な敷地には、120種類、1000頭以上の動物たちが暮らしています。日常では味わうことのできない至近距離で、キリンやシマウマなどの動物たちとのふれあいを楽しむことができます。今回は、セブサファリの中でも特におすすめの見どころを紹介します。

Carmen, which is approximately an hour and a half drive from Cebu City, is home to over 1,000 animals of 120 species. This is a place where you can experience a superb abode that you are unlikely to encounter in everyday life. Visitors can experience up-close encounters with giraffes, zebras, and other animals. We introduce some of Cebu Safari's renowned attractions.

バードパフォーマンスショー Bird Performance Show

セブサファリの見どころとなるバードショーでは、鳥たちが観客の上空を自由自在に飛び交い、壮大なパフォーマンスを繰り広げます。鳥たちが頭上スレスレを飛び交うたびに、観客も思わず「ワオ〜」っと歓声があがるほどの盛り上がり。英単語のスペルや数学の問題解決など、驚くべき才能も披露されるバードショーは、参加者も一緒に楽しめる体験型のエンターテインメントになっています。

One of the highlights of Cebu Safari is the bird show, when birds perform spectacularly while flying freely over the crowd. Everyone cheers and exclaims, "Wow!" every time the birds soar above. The bird show, which also showcases the birds' incredible abilities, such as correctly spelling words and answering math questions, is an engaging entertainment everyone can enjoy.

ショーの後には写真撮影も可能。思い出に残る1枚を撮影しながら、鳥たちとの触れ合いを楽しみましょう。

You can take pictures with the birds after the show. Enjoy engaging with them and snapping a memorable photo at the same time.

Time : 1:45PM on Monday to Friday
10:45AM and 1:45PM on Saturday and Sunday



Address: Barangay Corte, Toril, Carmen, Cebu

Business Hours: 8AM - 5PM daily

How to access: セブ市内の North Bus Terminal (ノースバスターミナル) から、Carmen (カルメン) 行きのバスに乗りましょう。料金は約150ペソです。Carmen Public Market (カルメンパブリックマーケット) で降り、セブサファリへ向かうにはバイクタクシーに乗り換えます。料金は片道で1人約250ペソで、到着まで約20分ほどです。

Take a bus going to Carmen from the Cebu City North Bus Terminal (Php150). Get off at Carmen Public Market and transfer to a motorcycle cab for the ride to Cebu Safari. The fare is Php250 per person one way, and it takes about 20 minutes to get there.

Website: cebusafari.ph

キリンと写真撮影さしよう
Take a Picture with a Giraffe!



毎日午後3時から、キリンへのエサやり体験が行われています。リンゴやニンジンなどのエサを食べる様子を間近で観察できます。最初は少し緊張するかもしれませんが、飼育員がキリンとの触れ合い方を指導してくれるので、安心して楽しめます。フレンドリーなキリン達を観察していると、周りにいる人達も自然と笑顔に。キリンとの貴重なふれあい体験はなかなか得られないものですので、ゆっくりと時間をかけて楽しんでください。

Visitors have the opportunity to feed the giraffes every day at 3pm. Tourists may get a close-up look at the giraffes as they consume food like apples and carrots. At first, you might feel a little anxious, but the keeper will demonstrate how to engage with the giraffes so you can have fun and relax throughout the entire experience. Seeing the friendly giraffes will naturally make everyone smile. Take your time and savor this once-in-a-lifetime opportunity.

空中を駆け抜ける
スカイバイク
Sky Bike Up in the Air



全長約420m、地上150mのフィリピン最長と言われるスカイバイクはスリル満点。新鮮な空気を吸い、山の景色を眺めながら、空中を駆け抜けましょう。スタッフが安全に利用できることを確認し、メンテナンスもしっかり行われています。

The SkyBike is an exciting ride that is said to be the longest in the Philippines at 420 meters in length and 150 meters above the ground. As you ride through the air, breathe in the fresh air and enjoy the panoramic views of the mountains. The staff guarantees that the bikes are well-maintained and safe to ride.

Price: Php450
Business Hours: 8AM - 5PM
(Last admission is 3PM)



大人から子供まで楽しめるATV(四輪バギー)。初級、中級、上級の3つのコースを用意されており、30分ごとに450ペソで乗車できます。パワフルな四輪バギーに乗って山道

を駆け巡り、爽快感を味わいましょう。

ATVs (All-Terrain Vehicles) are enjoyable for both adults and children. Three courses are available: beginner, intermediate, and advanced. Rides cost Php450 per 30-minute session. Enjoy the exhilaration of riding a powerful ATV through the mountain roads.



近で見ると迫力満点。

Board a covered safari van and come across the white lion, the king of the jungle. There are three white lions, and they have incredible appetites—eating kilos of chicken breast meat every day. It's an intense sensation to see them up close.



時速114キロメートルで走ることができるチーター。セブサファリにはオスのチーターが1頭だけあり、お昼寝している姿を見ることができました。Cheetahs run at a speed of 114

kilometers per hour. Cebu Safari has a sole male cheetah and we had the chance to witness him napped off.



ガーデン・オブ・ザ・ワールド (Garden of the World) は、世界中のさまざまな種類の植物を展示しています。異国の花々は鮮やかな色合いで、息をのむほどの美しさ。まるでシンガポールのガーデンズ・バイ・ザ・ベイのような雰囲気魅了されます。

The Garden of the World exhibits a vast variety of plant species from all over the world. The exotic flowers are vividly colorful and breathtaking in their beauty. Visitors are impressed with the scenery and atmosphere like the Gardens by the Bay in Singapore.



こちらはオランウータンのお母さん。元気で社会的、そして時折、何か考えごとをしているかのような表情で観光客を惹きつけます。ツアーガイドによると、彼女は自分でお風呂に

入ることができるそうです。

This is a mother orangutan. Despite her energetic and sociable nature, she sometimes attracts tourists with an expression as if she is thinking about something. According to the tour guide, she can bathe herself.



Sulcata Tortoise (ケヅメリクガメ)



Sogod (ソゴッド)

セブサファリから車で北に約1時間のドライブで、Sogod (ソゴッド) へ到着します。実はここがセブ島北部でキリスト教が広まった場所であり、その布教活動がセブ州の最北端まで及んだと言われ、聖書に出てくる "So God" という表現にちなんで Sogod と呼ばれるようになったと伝えられています。



セブ市内から Sogod へはバスで約3時間。セブノースバスターミナルから出発しているバスに乗り、乗り換えなしで到着できます。ノースバスターミナルは SM City Cebu に隣接しています。

It takes about 3 hours by bus from Cebu City to Sogod. You can take a bus departing from the Cebu North Bus Terminal and arrive there without changing buses. The North Bus Terminal is located next to SM City Cebu.

Sogod への道は、カーブが連続し、ヤシの木に囲まれた神秘的な山道が広がります。その風景はまるで別世界への入り口のように、日常の喧騒から解放されることでしょう。また、道沿いには手作りのラタン家具が売られており、地元の職人の技術と美しさを堪能することができます。

The road to Sogod is a series of curves and fascinating mountain roads surrounded by palm trees. The scenery is like opening a gateway to another world, where you can escape from the hustle and bustle of everyday life. Along the

You can reach Sogod by taking a one-hour trip from Cebu Safari by car. According to legend, this is where Christianity first took place in Cebu Island's northernmost region and where its missionary activities are said to have reached Cebu Province's farthest northern point, giving the region its name Sogod.



road, handmade rattan furniture is sold, allowing visitors to appreciate the skill and beauty of the local craftsmen.



Sogod に位置する El Mar Resort は、まるで隠れ家のような魅力的なリゾートです。足を踏み入れると、緑豊かな木々に囲まれた美しい光景が広がり、リラックスしてつくるぐのに最適な場所と言えます。

El Mar Resort, a lovely resort with a retreat-like atmosphere, is situated in Sogod. You'll be surrounded by nature and breathtaking scenery upon arrival. With its lush greenery surroundings, the place is undoubtedly the ideal spot to unwind and relax.



さらにリゾート内を進むと、一面に広がる真っ白い砂浜ビーチに感動することでしょう。このプライベートビーチは、ボラカイ島のビーチに似ており、観光客や地元住民の間で人気が高まっています。

The pristine white sand beach that stretches all around will impress you as you make your way farther inside. The private beach resembles the famous Boracay Island and is becoming increasingly popular among tourists and local residents.



ビーチ沿いにあるレストランにて、Buko Juice (リゾート内で育てたココナツを使用)、Puto Sikwate (フィリピン伝統のデザート、蒸したもち米の菓子とホットチョコレート)。

A restaurant along the beach offers Buko Juice (made with coconuts grown in the resort), Puto Sikwate (steamed glutinous rice and hot chocolate)



夜はビーチ沿いで焚き火を楽しみながら波の音を聞き、ゆったりと過ごすことができます。星空を眺めながら、贅沢な時間を満喫しましょう。

At night, you can relax and listen to the sound of the waves while enjoying a bonfire and stargazing along the beach.



El Mar Resort

Address: Calumbuyan, Sogod, Cebu

Website: elmarresort.com



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



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
海を満喫!

美しい島々をめぐる アイランドホッピング

Enjoy the Sea of Cebu!

Island Hopping Around the Beautiful Islands

セブ島近辺に広がる離島で海を心ゆくまで満喫するなら、アイランドホッピングが最適です。アイランドホッピングは、ボートに揺られながら複数の島を訪れるアクティビティ。今回は日帰りツアーでアクセスできるセブ島近辺の離島を巡りながら、アイランドホッピングの魅力と楽しみ方をご紹介します。

The best way to fully enjoy the sea in Cebu is to go island hopping. It is an activity in which you can visit various islands. We introduce the allure and excitement of exploring remote located near Cebu for a day trip tour.

8:30AM

マクタン島の港で船に乗り込み出発!

Board the boat at Mactan Island's Port and set sail!

9:30AM

パンダノン島に上陸

Landing on Pandanon Island



「天国に1番近い島」のキャッチコピーで有名なパンダノン島。マクタン島の港からボートで約1時間の場所に位置しています。エメラルドグリーン的大海と真っ白い砂浜が広がる景色は、まるで宝石のような美しさ。徒歩10分ほどで島を1周することができる小さな島で、のどかな雰囲気が漂っています。観光エリアの隣には現地の方々が住んでおり、海の真ん中に浮かぶこの島にも、人々が暮らしている姿に驚かされます。このパンダノン島の絶景を目に焼き付けながら、まるで楽園に迷い込んだような至福の時間を過ごしましょう。

Pandanon Island, known as "the island closest to heaven," is about an hour's boat ride from Mactan Island's port. The view of the emerald green sea and white sandy beach are like jewels. It is a small island with a serene ambience that can be toured in about 10 minutes on foot. You may be surprised to see local people living near the tourist area on this island in the midst of the sea. With this breathtaking view of Pandanon Island, you'll feel as if you've stumbled into a blissful paradise.

絵に描いたような写真が撮れることで人気のパンダノン島。ぜひ写真におさめたいフォトジェニックなスポットをご紹介します。

Pandanon Island is popular for its picturesque views. Here are some of the most eye-catching spots that you should definitely take pictures of.

人気撮影
スポット 1

Popular photo
spot #1



エメラルドグリーンのビーチ Emerald Green Beach で南国らしい「青い空と白い砂浜」を見ることができなのがパンダノン島の魅力。非日常的な開放感のある景色を楽しめます。女性に大人気のマーメイド撮影にもピッタリ! 浅い海が広がっているので、小さい子どもや泳げない人も安全に楽しめます。

An appealing feature of Pandanon Island is its magnificent "blue sky and white sandy beach" scenery. You can enjoy the panorama with a remarkable feeling of peace. It is also perfect for mermaid photography, which is very popular among women! Small children and anyone who doesn't know how to swim have fun safely in the shallow waters.

人気撮影
スポット 2

Popular photo
spot #2



白い柱の建物と、エメラルドグリーンの海が調和した景色は、インスタ映えスポットとして人気を集めています。

The harmony of the white-columned building structures and the emerald-green sea has made it a famous Instagram-worthy location.

人気撮影
スポット 3

Popular photo
spot #3



大きな白い流木に座って記念写真。

Sitting on a large piece of white driftwood for a commemorative photo.

人気撮影
スポット 4

Popular photo
spot #4



大きな貝殻を発見!

Found a large shell!

11:00AM

ナルスアン島上陸

Landing on Nalusuan Island



島より長い桟橋で、とびきり美しい
写真を撮ろう

Take captivating photos at the Pier, which
is longer than the Island!



島の反対側にはエメラルドグリーンビーチが広がっています。島のロゴが入ったオブジェは定番のフォトスポット。ナルスアン島に行ったらぜひこの場所で写真を撮っておきたいですね。

A piece of art bearing the island's sign is a great photo opportunity with the emerald-green sea as its mesmerizing background. If you visit Nalusuan Island, you should definitely snap a photo here.

11:30AM ナルスアン島の桟橋でシュノーケリング
Snorkeling around the pier of
Nalusuan Island

ナルスアン島の桟橋近くにはカラフルな熱帯魚が泳いでおり、まるで南国の竜宮城のように、美しい珊瑚が広がっています。最初は少し怖いかもかもしれませんが、潜ってしまえばあっという間に神秘的な海の世界へ引き込まれます。泳げない人も大丈夫。ツアーではライフジャケットが提供されるので、海にぶかぶかと浮かびながら、近くにいる魚たちと触れ合みましょう。

Nalusuan Island's pier is lined with vibrant tropical fishes swimming there as if it were a tropical dragon palace, and stunning coral reefs all around. Those who can't swim are also welcome. Life jackets are provided on the tour, so you can float around in the sea and interact with the fishes.

小さな島のナルスアン島は、島を1周するのに歩いてわずか5分程度しかかかりません。「島より長い桟橋」が有名ですが、2021年にフィリピンに上陸した台風オデットの影響で桟橋は全壊。その後、新たな桟橋が造られ、2023年現在では壮大な景色を堪能できるようになりました。ナルスアン島は無人島で、ただひとつの宿泊施設にはスタッフとゲストが滞在しています。生活感はほとんどなく、静かな環境でリラックスすることができます。復活した桟橋から広がる絶景は、訪れる人々に究極の癒しを提供してくれることでしょう。

Nalusuan Island is famous for its "pier longer than the island". This island can be explored in approximately five minutes or so on foot. The island's renowned pier was severely destroyed by Typhoon Odette, which hit the Philippines in 2021. A new pier was built afterwards and visitors can now enjoy the breathtaking panorama as of 2023. Nalusuan Island is uninhabited, and there is only one accommodation facility for staff and guests. There are only a few people on the island, allowing visitors to relax in a tranquil environment. The breathtaking view from the reopened pier provides tourists with the ultimate therapeutic experience.



12:00PM

船の上で優雅にランチ
Elegant lunch on the boat

「せっかくだから本場のフィリピン料理が食べたい」と思う方は多いはず。きれいな海を眺めながら食べるフィリピン料理は格別です。日本人の口にも合うように料理人が工夫して調理しています。

Many tourists look forward to authentic Filipino food when they are in Cebu. While indulging in the amazing Filipino cuisine, you may also enjoy the breathtaking view of the sea. The chefs made dishes that are also suitable for the Japanese palate.



オランゴ島で海上アスレチックを楽しむ

1:00PM

Have fun at sea athletics on Olango Island

オランゴ島付近に浮かぶ海上アスレチックでは、マリンスポーツのハブらしく、様々な体験ができます。ブランコやスライダーはもちろん、カヤッキング、SUP (スタンドアップパドルボード)、ジェットスキーやバナナボートも楽しめるので、アクティブに過ごしたい方は必見です!

Floating on the sea near Olango Island, the water athletic center is a hub for marine sports and offers a wide variety of activities. Aside from swings and slides, you can also enjoy Kayaking, SUP, Jet Skiing, and Banana Boat riding. A must-try for those who like adventures!



オランゴ島で人気のマリンスポーツ「カヤッキング& SUP」

Kayaking & SUP, Popular Marine Sports in Olango



ジェットスキー Jet Ski

波しぶきを浴びて、颯爽と海の上を走る爽快感はやみつきに。太陽の日差しを浴びて、潮風を感じながら思いきりフレッシュしましょう。

The sensation of drifting over the surface of the sea while soaking up the splash of the waves is exciting. Refresh yourself by basking under the summer heat and feeling the sea breeze.



バナナボートやジェットスキーは別料金で利用可能
Banana boats and jet skis are available for an additional fee.



3:30PM

マクタン島・港へ! お疲れ様でした
Back to Maetan Island and Port!

今回利用したのはこちらのツアー! Tour Details

アイランドホッピング&海上アスレチックツアー

【ツアー詳細】

- ・所要時間: 10時間 (ホテル送迎を含めた時間)
- ・最小遂行人数: 2名
- ・料金に含まれるもの

往復送迎 / ガイド料金 / 各入場料 / GoPro レンタル / ライフジャケット / レンタルシュノーケルマスク / ボート代 / ランチ / 飲み物 / レンタルバスタオル / 水中アスレチック (SUP & カヤッキング & プロブジャンプ)

【料金】

- ・2名様参加の場合: 7,500ペソ / 1人
 - ・3名様参加の場合: 6,500ペソ / 1人
 - ・4名様参加の場合: 5,500ペソ / 1人
- ※人数割引実施! 参加人数が増えるほど1人あたりの金額を割り引いてご案内しています。
※支払いはツアー催行日当日にフィリピンペソ現金で支払いとなります。

1:30PM

海上ブランコに挑戦
Take the ocean trapeze challenge

海上アスレチックにはすべり台やブランコが備わっており、誰でも挑戦できます。
The marine athletic facility is equipped with slides and swings, and anyone is welcome to try them.



2:00PM

海上トランポリン「ジャンピングバールーン」で大空に飛び立とう!
Flap your wings in the sky on the "Blob Jump" water trampoline!

海の絶叫マシーン、スリル満点のトランポリン。空に羽ばたく瞬間、思わず大声で叫んでしまうほどの迫力。思い出すたびにみんなを笑顔にする、忘れられない体験となるでしょう。
A thrilling water trampoline that can be called "the screaming machine of the sea." You can't help but scream when you fly high in the sky and flap like a bird. It is an unforgettable experience that will bring a smile to everyone's face every time they remember it.



アクションカメラ GoPro の無料レンタルがあるので、水中での思い出も残せます。GoPro action camera rentals are available so you can capture your underwater memories.

Island Hopping & Water Athletic Tour Tour Details

- ・Duration: 10 hours (including hotel pick-up and drop-off)
- ・Minimum number of persons: 2
- ・Fee includes

Round-trip transportation / Guide fee / Entrance fees / GoPro rental / Life jacket / Snorkel mask rental / Boat fee / Lunch / Beverages / Bath towel rental / Underwater athletic activities (SUP & Kayaking & Blob Jumping)

- ※ Discounts are available based on the number of participants. We offer bigger discounts on the registration fee per individual for larger groups.
- ※ Payment is to be made in Philippine pesos in cash on the day of the tour.

ツアーの詳細・お問合せはこちらから
Click here for tour details and inquiries.



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

フィリピンで日本食の魅力を広げる
「MA. LIGAYA MACHIDA」さん
“MA. LIGAYA MACHIDA” Promotes
Japanese Cuisine in the Philippines

2004年4月、日本食レストラン「呑ん気」をオープンしたマリガヤ(ギンギン)さん。当時、日本人の旦那さんが癌と診断され、余命5年の宣告を受けたことをきっかけに、もし自分が亡くなっても、家族が生活に困らないようにとの旦那さんの想いから、呑ん気の開店を決意。旦那さんはいつも「忘れないで。良いサービス、良い料理、良い価格を提供して、呑ん気を成功させなければならない」と語っていたそうです。この言葉をミッションとして、現在ではフィリピン国内で10店舗を展開するまでに成長しました。呑ん気という名前には「美味しい食事を楽しんで、のんびりしてほしい」という思いが込められており、安さだけでなく品質にも重点を置いています。創業から19年が経過し、呑ん気は多くの人々に愛されるレストランとなりました。今後にもさらにフィリピンで店舗拡大を予定しています。

MA. LIGAYA MACHIDA

Web: nonki.ph

Instagram: nonkiph

Facebook: Nonki Japanese Restaurant



In April 2004, Ms. Ma. Ligaya Machida opened the Japanese restaurant “Nonki”. At that time, her Japanese husband was diagnosed with cancer and was told that he would only live for five years. Her husband always said, “Don’t forget, you have to provide good service, good food, and good prices to make Nonki a success.” With these words as their mission, they have now grown to have 10 stores in the Philippines. The name “Nonki” contains the idea of “I want you to enjoy a delicious meal and relax”, and the restaurant puts emphasis not only on affordable prices but also on quality. 19 years have passed since its founding, and Nonki has become a restaurant loved by many people. They plan to open more stores in the Philippines in the future.

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

セブ島で環境に配慮した設計と デザイン性の高い注目の物件



**CEBU
EXCHANGE**

SALINAS DRIVE
LAHUG, CEBU CITY

セブ・エクスチェンジは、フィリピン最大規模の環境に配慮したオフィスタワー。セブ島の中心地で、環境への配慮を重視した設計や施設を備えており、フィリピン国内でも注目を集めています。



LUCIMA

CEBU BUSINESS PARK
CEBU CITY

ルシマはセブ島の中心部、セブ・ビジネスパーク内に建設されています。環境にも配慮した高層コンドミニアムとして、居住者に安らぎと快適さを提供するだけでなく、居住環境の向上にも重点を置いています。



For inquiries, please contact:
BESS ANN DIZON
+63917 117 4700 (WhatsApp and Viber)
bdizon@partners.arthaland.com

ARTHALAND
BUILDING SUSTAINABLE LEGACIES

CEBU EXCHANGE: DHSUD LS No. 032788 | LUCIMA: DHSUD LS No. R07-21-061

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。

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

セブ旅行で使える ピサヤ語・セブアノ語

セブで使われるピサヤ語・セブアノ語の基本フレーズを紹介しています。



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紹介しています。





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

Nonki Mactan Branch
Airport Road, Mactan Island
0917-308-2593

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

Nonki Banawa Branch
One Pavilion Mall,
Cebu City
0965-758-8307

Nonki Tacloban Branch
Pacific Point, Tacloban City
0927-580-0275

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

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

Nonki Bohol Branch
Airport Road, Panglao, Bohol
0917-799-9728

Nonki SM City Cebu
0922-537-3736



www.nonki.ph

フィリピン沿岸警備隊（PCG）から会見の案内が届く。初めての比日米共同訓練を発表する共同会見ということで、PCGがマニラホテル発のプレス送迎バスを出すという気の使いようだ。PCG本部の会見室は予定1時間前からプレスですし詰めとなり、3密もいいところ。報道官は1人で快く質疑対応するが、肝心の会見が予定の午前11時になっても始まらない。嫌な予感は当たり、正午近くになったところに「会見は中止」とのアナウンスが。それにしても、焦れるプレス陣を2時間近く対応し通した報道官は大したものである。（TOM）

編集部では時折、意味不明な会話が交わされる。私「ケソン市にはセンスの良いカフェとかバーがあっ
ていいよね。編集R嬢「そうなんですよ。トマス・モラト通りとかクバオエキスポとか。マカティが東京だとしたら、ケソン市は神奈川ですね」。私「そうかな？ マカティは東京の中央区や千代田区で、大学があって歴史と文化を感じられるケソン市は文京区じゃないか」。横浜出身編集R嬢「いいえ、ケソン市は神奈川なんです」。このように突発的に始まる不毛な議論から生まれたのが、今月号の特集の脱毛企画である。（T）

マリオの映画とワイルド・スピード最新作を映画館に見に行った。タガログ語字幕も英語字幕もつかないことに、改めてフィリピン英語教育の力を感じる。コミカルなシーンでしっかり笑いが起こるのが海外の映画館の楽しいところ。マリオの活躍には歓声が上がった。そして今回初の4DXを体験したが、想像以上の激しい揺れで飛び出すポップコーンと体勢をキープするのに苦勞し、友人と何回も吹き出してしまった。日本の映画館で音を立てるのはご法度だが、マニラのように多少の音は気にしないほうが、リラックスして映画を楽しめるのかも。（映帆）

巻頭特集のタイトル決めはいつもひと苦勞だ。今月号は日本語タイトルが割とスムーズに決まったので、英語タイトルの方をどうしようかと、必死に頭を働かせる。思いつくままに提案し合うが、編集部で出てくるのはダジャレばかり。「Love is in the Hair」「Hair We Go」「Come Hair」等々…。話し合っているその瞬間は泣き笑いが止まらなくなるぐらいおもしろく感じられるのだが、後から冷静になって改めて見てみると、全くしょうもないものばかり。終業間際で疲れた頃にタイトル決めをするのはやめた方がいいかもしれない。（METR）

New Hatchin
Japanese Grocery



— 生鮮食品が自慢の
日本食材店！ —



Pâtisserie **BEBÉ ROUGE**

CARTIMAR, PASAY CITY BRANCH

Mon -Sun 8AM - 5PM

Unit 6 Cartimar Plaza, Leveriza St.
Pasay City

☎ 02 8833 8905 / 02 8660 5070

✉ cartimar@newhatchin.com

MABINI, MANILA BRANCH

Mon -Sun 8AM - 5PM

2119 A. Mabini St.
Malate, Manila

☎ 02 8708 5026

✉ natsu.mabini@gmail.com

FOLLOW AND CHECK OUR SOCIAL MEDIA ACCOUNTS FOR UPDATES:



@newhatchin



newhatchintradingcorp



New Hatchin Productions

SACRED HEART, MAKATI CITY BRANCH

Mon -Sun 8AM - 6PM

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

☎ 02 8519 6567 / 02 8897 7207

✉ sales@newhatchin.com

KATIPUNAN, QUEZON CITY BRANCH

Mon -Sun 8AM - 6PM

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

☎ 02 8256 6948 / 02 7586 7065

☎ 063 917 628 6014

✉ wp@newhatchin.com



ANIPORIUM

by AVALON OATH

Location:
928 antonio arnaiz
ave., makati city

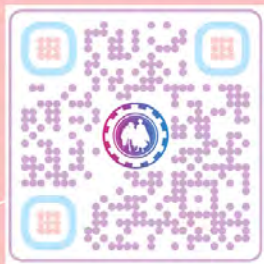
OPEN DAILY
10AM - 7PM



Live your
Anime Fantasy

+63 917 882 6463

ANIPORIUM@AVALONOATH.COM



www.aniporium.ph



2ND FLOOR NOW OPEN!

We are here to provide you an Akihabara experience by living your anime fantasy with our merchandise. Our goal is to be the no. 1 and biggest anime shop here in the Philippines.



THE BIGGEST ANIME SHOP

Aniporium is an anime shop located in the heart of Metro Manila. Providing authentic and affordable anime merchandise, ranging from scale figures, collectibles and variety goods.



ANIPORIUM

Cafe



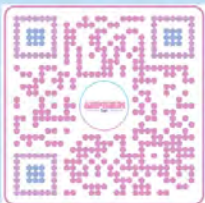
Aniporium Cafe is a newly opened cafe located at 928 Antonio Arnaiz Ave., Makati City, beside Aniporium Showroom. Offers colorful and flavorful variety of drinks and breads. Operating from Tuesday - Sunday, 8AM - 7PM.

Make sure to drop by and try our best seller drinks -- Moe Moe Blue Lemonade, Kyun Kyun Strawberry and Nyan Nyan Ube too with a sweet cotton ball of candy and our delicious and fluffy bread made by Japanese Patisserie.

+63 945 183 6648

ANIPORIUMCAFF@AVALONOATH.COM

Aniporium cafe is now open for your future events bookings.





Betrnk

Nustar Resort & Casino



フィリピン初の日系ジャンケット Betrnk は、セブ島にある NUSTAR カジノにて GRAND OPEN !!

この度、これまでのマニラ Solaire 支店に加え、弊社 Betrnk は Nustar Resort & Casino と提携を行い、今年4/29に第2支店をオープン致しました。

弊社では、マニラ・セブ両支店共に、多言語対応のスタッフが24時間常駐しており、ホテルや送迎を含め、海外に不慣れな方でもご安心いただいでご滞在が可能なように誠心誠意のサポートを行います。

お客様のバカンスをより最高なひと時へと変えるため、他社にはない、日本人ならではの細かく行き届いたサービスをお客様に提供させていただいておりますので、どうぞ下記よりお気軽にお問い合わせくださいませ！

ご不明な点やご心配等、弊社の担当スタッフが全て対応させていただきます。

【ホームページ】 <https://betrnk-junket.com>

【お問い合わせ】 第一支店 Solaire resort casino
担当 瀧澤 : 09173225905
第二支店 Nustar resort casino
担当 米山 : 09603548517

