

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

September
2023
Vol.105

マニラランチ

Have a
Nice Lunch in
Manila!



セブの旬な情報いっぱい【ナビセブ】

naviCebu

特集1 週末だけで気軽に楽しめる
カモテス諸島

特集2 雰囲気の良いお店で乾杯♪
セブ島のお洒落な
バー & ダイニング





Santis Corinthian Hills is located at
Unit 104, Upper G/F Corinthian Hills Club House, Temple Drive,
Brgy. Ugong Norte, Quezon City
Tel. No.: 86379745



*Santis Corinthian Hills
Welcomes its Customers
to Newly Renovated Space*





Hatsu Hana-Tei
JAPANESE RESTAURANT

はつはな亭

ご家族やお友達と一緒に、はつはな亭の豊富で美味しい日本料理をどうぞお召し上がりください。

Share a flavorful Japanese dishes and beverages with your family and friends here at Hatsu Hana Tei!



RESERVE A TABLE NOW!

7759-6388 / 7759-6270 to 81 loc 2124

Globe/Viber:0917-316-9250

Smart: 0939-938-3718

2/F Herald Suites, 2168 Don Chino Roces Ave., Makati, Philippines



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



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 ScoutLozano, Quezon City
☎ 8928-7129 | 7901-3431
Westgate Center, FilinvestAlabang, 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

Facebook: Alba Restaurante Español Instagram: albarestaurante_ph Website: alba.com.ph

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)



SummerCruise
SANLUIS BATANGAS

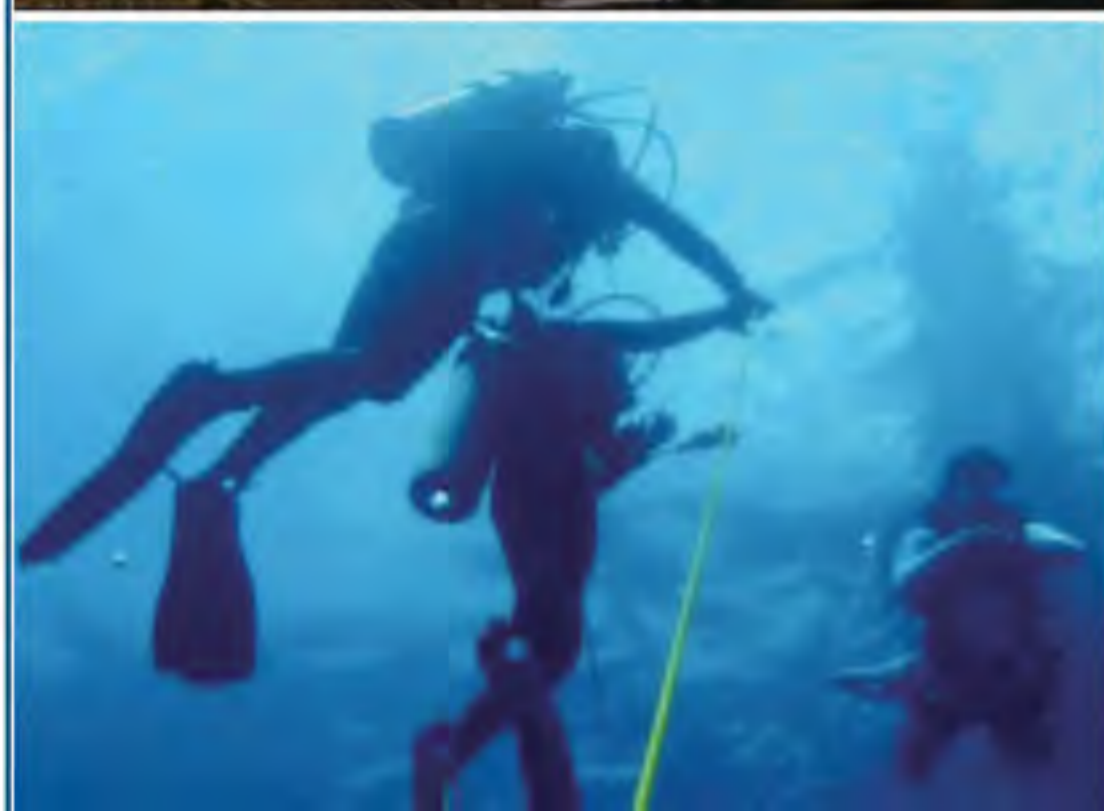
SANLUIS BATANGAS



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。

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

2023年9月3日発行

マニラランチ

- 4 フィリピンのランチ
主役はカレンテリア
- 6 突撃マニラの昼ごはん
- 12 インタビュー Ayumi さん
考え抜いた効率と栄養バランス
わが子と思うお弁当作り
- 16 ナビマニラ記者 ランチ日記
- 21 フィリピン・ワールド
- 22 マニラで直撃一問一答 Q25
- 26 フィリピン料理 de しりとり
- 28 摩訶ふいりぴん
- 30 イベントガイド



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

ナビマニラウェブサイト
www.navimanilaph.com



ナビセブウェブサイト
www.navicebuph.com



日刊まにら新聞ウェブサイト
www.manila-shimbun.com



まにら新聞ナビマニチャンネル



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



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

ナビマニラ編集部・広告部
928 Arnaiz Ave., Makati City, Metro
Manila

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

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

●本誌記事の無断転載を禁じます。●本誌掲載の内容は取材時点のものであり、予告なく変更されている場合があります。●本誌掲載内容による損害、トラブル等については当社は責任を負いません。

naviCebu

- 32 特集1 週末だけで気軽に楽しめる
カモテス諸島
- 38 特集2 雰囲気の良いお店で乾杯♪
セブ島のお洒落な
バー & ダイニング
- 46 セブ島のさまざまな業界で活躍する注目の人
Atty. Ryan M. Abrenica さん
- 46 セブ島お役立ち情報
- 48 Staff Diary @928



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。

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





マニラ+ランチ=マニランチ。すなわち、マニラの昼食が今回の話題です。いろいろな人のランチをテーマにした日本の某人気テレビ番組をヒントに、マニラに住む人のランチに注目してみました。フィリピン人にとっても、日本人にとってもランチは1日の大きな楽しみの一つ。愛情のこもった弁当。ローカル食堂でご飯におかず。日本料理店で定食。軽くサンドイッチ。ちょっとおしゃれにイタリアンでパスタ。午後のパワーチャージにガッツリとんかつ。さあ、今日のランチは何にしましょうか？

Lunchtime is a happy moment of a day. People think about what to eat for lunch when a clock ticks at 11:45am. Going to a local carinderia? Japanese set menu? Sandwiches? Pasta? Energy charge with Tonkatsu?

This issue Navi Manila spotlights lunch. What would you like for lunch today?

フィリピンのランチ 主役はカレンデリア Philippines' Lunchtime Hot Spot

Carinderia



ランチタイムに多くのフィリピン人でにぎわうところといえば、カレンデリア(Carinderia, Karinderya)である。食堂の店頭に並ぶフィリピン料理を指さして選ぶことからタガログ語で「指さす」という意味のトゥロトゥロ(Turo-Turo)とも呼ばれる。店内で食べることも、持ち帰りもOK。肉類は約65ペソ、野菜約35ペソ、ライス10～15ペソと手ごろな



16種類のメニューが並ぶマカティ・セントラル・スクエアのカレンテリア。ランチタイムはカレンテリアが一番忙しい時だ。

値段で、スープ（多くの場合はシニガンスープ）
が無料でもらえることもある。ランチタイムを
メインに営業し、夕方には閉店するカレンテリ
アも多い。

カレンテリアの歴史は古く、英国によるフィ
リピン占領期（1762～64年）、フィリピン人女
性と結婚したインド人の傭兵が、アンティポロ
教会への巡礼ルートでカレー味の料理を提供し
たのが発祥という説がある。カレンテリアの綴
り Cari は、元々タガログ語の Kari、すなわちカ
レーを意味するという。

ライスがなくちゃランチじゃない

現在、カレンテリアの定番メニューの一つと
なっているのは、アドボ。ポークやシーフード
のバージョンもあるが、一番ポピュラーなのは
チキン・アドボであろう。酢、醤油、コショウ、
ニンニクが効いた煮汁が染み込んだご飯もおい
しい。そして、フィリピン人にとって、何より
もランチに欠かせないのはやはりライス。サ
ンドイッチやパスタはあくまでメリエンダであ
り、ご飯じゃないとパワーが出ないと言う No
Rice No Life なフィリピン人は多い。

2023年から24年にかけてのフィリピンの米
の年間消費量は1人当たり144.8kg（米国農務
省のデータより算出）。ちなみに日本の1人当
たりの年間消費量は50.8kg（2020年 農林水産
省）となっている。おかずを少なく、なるべく
安く済ませて、ご飯でお腹をいっぱいにするの
がフィリピン流の食事と言われるが、この数字
を見ると説得力がある。ただランチに限らず、
フィリピンの食事にはもう少し野菜があった方
がいいと思うのだが……。

During lunchtime, people flock to a carin-
deria aka Turo-Turo on every corner in Ma-
nila. A wide variety of dishes at affordable
prices satisfy diners' taste buds. A meat
dish is around 65 pesos, vegetable is 35 pe-
sos, rice is 10 – 15 pesos and there is com-
plimentary sinigang soup.

The origin of carinderia dates back to the
British occupation of Manila (1762 – 1764).
It is believed that British Sepoys married
Filipino women and settled in towns along
the pilgrimage route to Antipolo Church,
serving curry flavored dishes for travelers.
The word carinderia was originally "kari",
which means "curry" in Tagalog.

Rice is a Must for Lunch

One of the most popular menus in carin-
deria is adobo, especially chicken adobo.
Apart from chicken, rice flavored with sa-
vory adobo sauce made from vinegar, soy
sauce, pepper and garlic stimulates our ap-
petite. Needless to say, rice is a staple food
in the Philippines and essential to Filipino
lunch. Rice consumption of the Philippines
is estimated at 144.8 kg per capita (2023-
24) while it is 50.8kg in Japan. Having fewer
side dishes and more rice is probably the
most effective and financially friendly way
to fill up your stomach, however, it would
be even nicer if there are some more veg-
etables in Filipino dishes.

突撃

マニラの昼ごはん Lunch Scenes in Manila

マニラで働く人たちのランチタイムにお邪魔して、食事風景を拝見！

Lunchtime @ Mogu by Chef Seiji

手際が光るさすがのシェフご飯 まかないはフィリピン家庭料理

タギッグ市 BGC の日本料理レストラン「モグ」のまかない飯は、フィリピン人シェフが交替で担当する。日本料理店なので、まかないもてっきり和食なのかと思えば、フィリピン料理がメイン。この日は、チキンスープのティノラン・マノック、ソルトエッグ・サラダ、カンコン菜のアドボのおかず3品にご飯。ローカルの料理店でもおなじみの定番メニューこそ、やはりフィリピン人スタッフにとってホッと落ち着くコンフォートフード。飽きないようにメニューは日替わりで、スタッフからのリクエストにも応える。忙しい中、手際よく3品を仕上げるのは、さすがプロである。



本来スタッフ向けのまかない飯だった料理が裏メニューとなって人気が出たり、定番メニューに載るようになったりすることがある。いつかモグのまかないから、フィリピン料理と和食が融合した新メニューが登場するかもしれない。

(右上)カンコン菜を手早く炒めるエマンさん。いい香りが漂ってくる。Chef Eman cooks kangkong.

(左)ティノラン・マノックを仕上げるマリオさん。元イタリア料理のシェフで、スタッフの誕生日にはラザニアをつくってふるまうことも。

Chef Mario puts moringa in tinolang manok. He used to be an Italian chef so that he cooks lasagna on staff's birthday.



「やはり生活の基本は食事」と話すオーナーシェフでフィリピン退職者庁 (PRA) 日本人倶楽部会長でもある加村清治さん (左)。

"Eating food is one of the basic necessities of our life", says Mogu's owner chef Mr. Seiji Kamura.



5人のシェフ、4人のフロアスタッフのフィリピン人は、繁忙時には厨房でランチを済ませる。During the hectic hours, staff have lunch in the kitchen.

Staff Meal is Filipino Comfort Food Promptly Cooked by Chefs

Japanese restaurants do not always serve Japanese food for lunch.....for the staff meal. Filipino chefs at Mogu, a Japanese restaurant in BGC, Taguig City, cook Filipino food for Filipino staff. The dishes vary on a daily basis and they sometimes cook upon staff request. On the photo shoot day, tinolang manok, salted egg salad, adobong kangkong were served with rice. The chefs quickly cook staff meals while they are busy. Meals for staff sometimes become chef's special secret menu. An innovative fusion menu with Filipino and Japanese food might be born as Mogu's staff meal some day.

(左から) ソルトエッグ・サラダ、サヨテとモリンガ入りティノラン・マノック、カンコン菜のアドボ。野菜を豊富に使ったヘルシーでご飯に合うメニューが並んだ。

(From left) salted egg salad, tinolang manok, and adobong kangkong.



Mogu by Chef Seiji Facebook



突撃

マニラの昼ごはん

Lunch Scenes in Manila

Lunchtime @ CyberBrothers Consultancy Inc.



取材当日、スタッフの皆さんのランチは牛丼！ 7月に田中社長の別事業でスタートした牛丼の持ち帰りサービス「GyustoKo」のランチでした。

It's gyudon beef bowl lunch today! Gyudon is from GyustoKo, a gyudon to go service, which was launched last July.

オフィスでご飯を炊いてランチ 仕事の成果につなげる昼ごはん

朝11時、担当者がご飯を炊き始める。ここはマカティにあるサイバー・ブラザーズ・コンサルタンシー社のオフィス。企業向けにITソリューションやデジタルマーケティングサービスを行う会社である。

スタッフにランチのご飯を提供するポリシーは、CEOの田中悠太氏がバックパッカーとして世界を旅した経験から得た「食べることと住むところが重要」という考えから。住居についても片道1時間以上かかるスタッフには、会社がコンドミニアムのユニットを提供している。

出勤の利便や業務の効率を考え、仕事に集中できる環境を整えているのだ。ランチタイムには好きなおかずをカレンダーリアで買ってきたり、家から持ってくれば、オフィスで炊き立てのご飯と一緒に楽しめる。

スタッフの食事を配慮する田中氏だが、自分のランチに関しては「食べることは好きなんです。が、昼は食べません。眠くなると困るので」。

仕事の生産性を上げるランチタイムの過ごし方は、十人十色である。





ランチを食べながら仕事や、時にゲームを楽しむエンジニアチームの皆さん。

「実は会社で食べるまで、牛丼を食べたことがなかったんです。牛肉が好きなので、大盛はうれしいです」(ジャイさん/右奥)

"It was my first time to try a gyudon when the company provided. I love beef. I am always happy to have a large gyudon." (Jai / back right)



Freshly Cooked Rice is Ready for Energizing Employees

At the Cyber Brothers Consultancy Inc. office in Makati City, a staff cooks rice around 11am daily. The company specializes in IT solution and digital marketing for corporate clients. A welfare policy of the company is to provide rice to the employees at lunchtime and rent a condominium unit for those who take more than one hour to commute to the office. This policy is based on the CEO Mr. Yuta Tanaka's experiences as a backpacker

across the globe; food and a place to live are essential elements for life. Having a positive work environment enhances productivity. What about CEO's lunch? Mr. Tanaka says, "I don't usually have lunch to avoid being sleepy in the afternoon."

For the increasing productivity at the office, some eat lunch, some skip lunch. As many heads, as many wits.



お揃いの GyustoKo ユニフォームのアドミンチーム。「ご飯は毎日5合炊きます。オフィスでご飯食べ放題というのはありがたいですね」(テルマさん/左から2人目) "We cook five cups of rice every day. We really appreciate that the company provides unlimited rice for us." (Thelma / second from the left)



CyberBrothers Consultancy Website



GyustoKo Facebook

突撃 マニラの昼ごはん

Lunch Scenes in Manila

Lunchtime @ Aniporium by Avalon Oath

アニメショップの片隅で 中の人はずばやくランチ

アニメグッズを買い求めるファンや、カードゲームを楽しむ人たちがでにぎわうマカティ市のアニメショップ「アニポリウム」。ショップと同じフロアの一角にオフィスを構えており、ランチは通常、各々のデスクで済ませることが多いそう。

マーケティング部のジュールズさんのランチは、専ら近くのセブンイレブンで調達。

「デリバリーや弁当を持ってくることもありませんが、ササッと済ませたいときはやはりセブ

ンイレブンのカップ麺です」。

一方、自分で作った弁当を持参するのはイベントリー部のマークスさん。前日の夕飯の残り物をご飯と一緒に弁当箱に詰めて持ってくるという家庭的な一面をみせる。1時間のランチ休憩は、同僚のジェドさんとおしゃべりを楽しむ時間でもある。

フィリピン最大級のアニメショップのスタッフは、アニメファンの期待に応えるべく、多忙な中でサクッとランチを済ませているのだった。



(左) セブンイレブンのチキン&ライスとカップ麺がこの日のランチだったジュールズさん。彼はフィリピン人に珍しく(?)ランチに米がなくてもいい派。好きなアニメは Fate。

Jules is fine with having noodles, not rice, for lunch, which seems rare as a Filipino…?

(下) アニメショップらしく、グッズやポスターに囲まれたそれぞれのデスクでランチ。

Having lunch on each desk surrounded by anime goods and posters.



インベントリー部のマックスさん。仕事をしながらランチをとることも。Marx sometimes works while having lunch.



この日の弁当は、母親が夕飯に作ったピナクベットと、昨夜自分で揚げておいたフライドチキン。His lunch of the day is pinakbet cooked by his mother for dinner and fried chicken he prepared last night.



スラムダンクとドラゴンボールが好きなジェドさん。辛党だそうので、ランチはアンクル・ジョンズで買ってきたスパイシーチキン&ライスとバーガー。Jed, who likes *Slam Dunk* and *Dragon Ball*, chose Uncle John's spicy chicken for lunch.

Quick Office Lunch At a Popular Anime Store

At Aniporium, one of the biggest anime goods shops in the Philippines, the employees normally spend their lunchtime at their own desk in the office beside the showroom.

Jules, a marketing assistant who is tied up with daily tasks, often buys his lunch in Seven Eleven. "I sometimes bring my lunch from home or order delivery meal. But

Seven Eleven is usually the first choice", he said.

Meanwhile, Marx from the inventory department brings his lunch box made on his own. He usually spends his one hour lunch with his colleague, Jed.

Lunchtime in the anime shop is simple and fast-paced rather than fancy and laid-back.



Aniporium Website



Aniporium Facebook

考え抜いた効率と栄養バランス

わが子を思うお弁当作り

Filling Bento Lunch Box with Love

日本に住んでいれば定番のランチといえるお弁当も、マニラでは日本にいるときと同じようにはいきません。そんな中でも、さまざまな工夫を凝らして家族のためにお弁当作りに励む Ayumi さん。素敵な写真と一緒にお弁当作りについて発信する Ayumi さんに、どんな思いを込めて作っているかを聞きました。

Bento is a popular lunch meal box in Japan. But it is not as easy to make a bento in Manila as it is in Japan. Navi Manila interviews Ayumi who posts about her bento making in Manila on Instagram, about her passion, struggles and motivations for bento making.



Ayumi さん

埼玉県深谷市出身。2013年12月から中国・上海に約5年間滞在。2022年3月に来比。Instagram「@kopandiary」でお弁当やマニラでのお役立ち情報を投稿している。

お弁当作りを始めたきっかけは？

2019年に長男が幼稚園に入園したのをきっかけにお弁当作りを始めました。もともと料理は好きではないのですが、水曜日以外は毎日お弁当だったので、必要に迫られてという感じでしたね。現在は、長男と次男のお弁当、そしてメインのおかずが十分にあるときは夫の分も作っています。

お弁当作りのこだわりは？

ごはんは、長男は150g～160g、次男は少なめの100g～120gと量って入れています。こうすると残してきたときに数字でわかるので、体調管理がしやすいんです。

お弁当箱の形によってどこに何をを入れるかレイアウトを決めていて、タンパク質が摂れるメインを1種類、野菜のおかずを3～4種類入れています。また、食べ応えがあるように味をこってりめに作るのもこだわりの一つで、揚げ物を入れることが多いです。

1品のおかずにつき、使う食材は1～2つでまとめ、見た目がごちゃごちゃにならないようにしています。そして隣同士に並ぶおかずは似た色にならないように気をつけて、全体の色どりを整えます。また、八宝菜のようなさまざまな食材が入るおかずの場合は、他のおかずとの間にご飯を挟むことで、見た目のバランスをとっています。

When did you start making bento?

I started making bento when my eldest son started going to kindergarten in 2019. I don't really like to cook but he needed bento so I had no choice. Now I make bento for my two sons. I also make it for my husband when there is enough main dish left.

What are you particular about bento-making?

I precisely measure rice, 150-160g for the elder son and 100-120g for his brother. This makes it easier for me to check how much they eat so that I'm always aware of my sons' health condition.

I also have a particular layout for each lunch box. I put one main dish that contains protein and 3-4 vegetable side dishes. I also include a deep-fried dish to fulfill their appetite.

I use only one or two color ingredients for each dish because it looks better when I color-coordinate the dishes in a lunch box.



ちらし寿司弁当。右下のさつまいもきんとんには、タガイタイの蜂蜜を使用。

Chirashi sushi

Tomato braised chicken

Tonkatsu

塩こうじで一晩漬けてから揚げるトンカツ弁当。家族から大好評。

チキンのトマト煮弁当

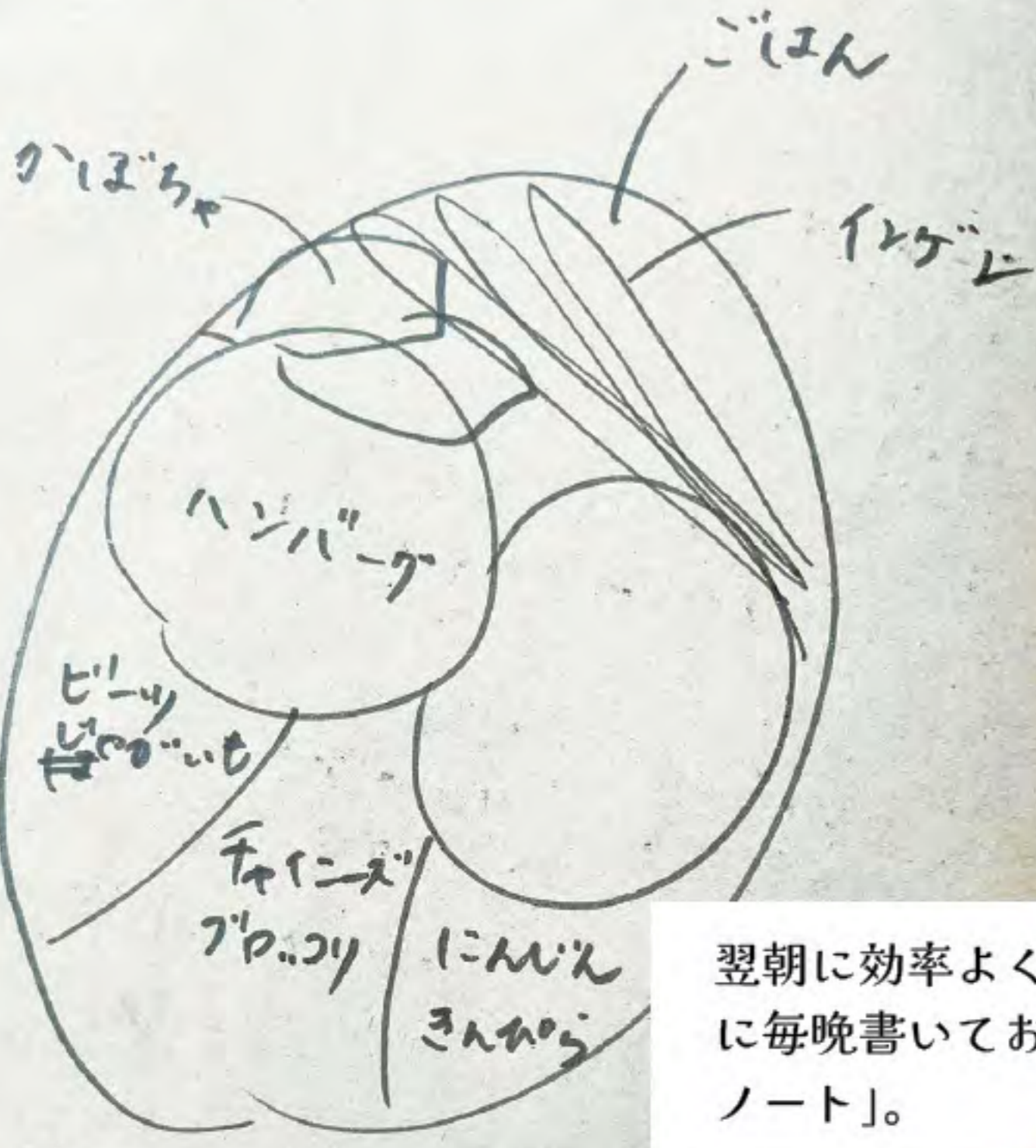
Shrimp with chili sauce

"Pepper Lunch" style

エビチリ弁当。本人によると、若干失敗したそうなのだが……。

ペッパーランチ風弁当

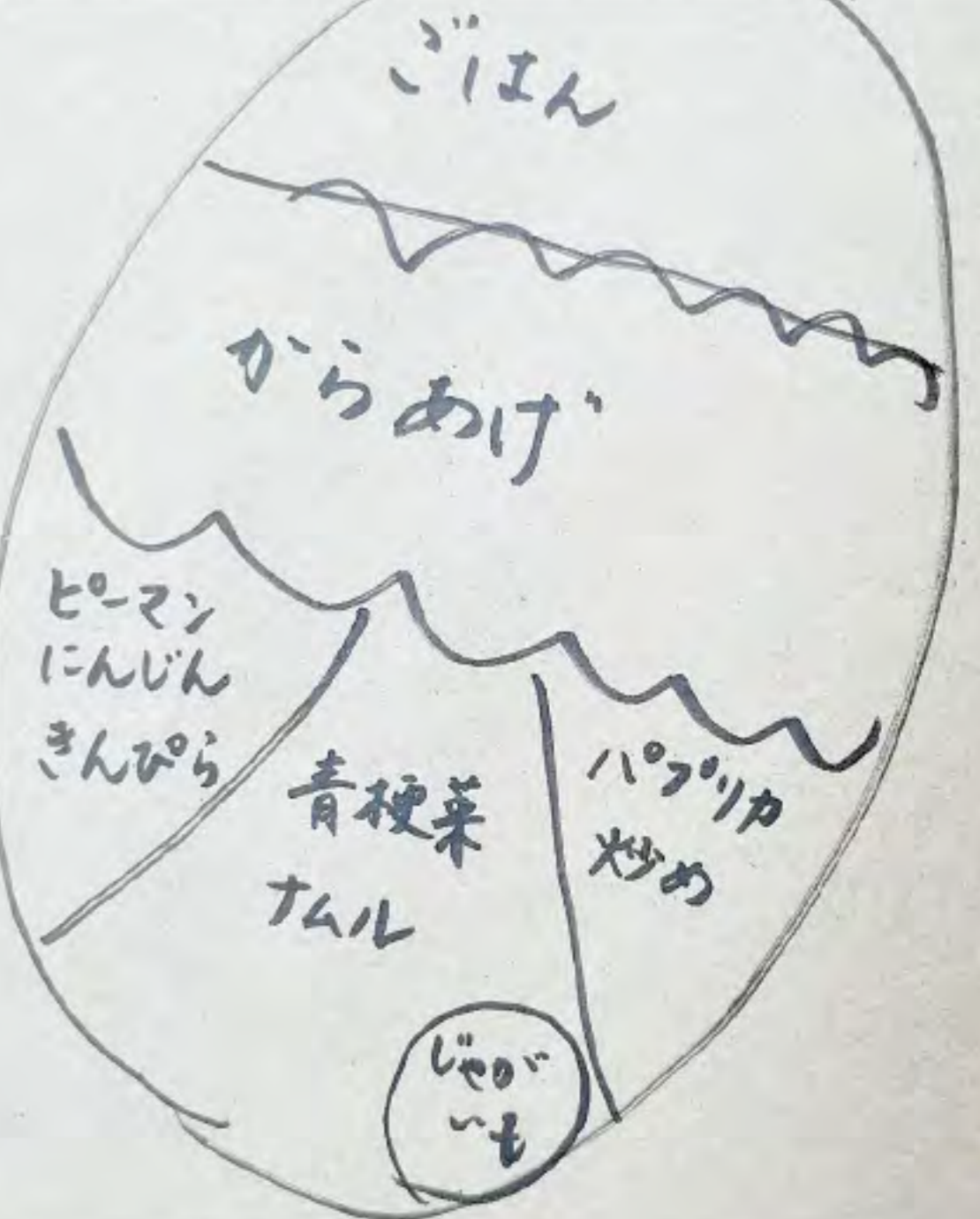
1/23



翌朝に効率よく作れるように毎晩書いておく「お弁当ノート」。

1/21

Ayumi's bento sketches. She draws a sketch and writes a to-do list for next morning the night before.



日本とマニラでのお弁当作りの違いは？

まずお弁当作りの前提として、私は栄養バランスがよければ、自分が作ったものでなく、出来合いの食品を使っても罪悪感を感じる必要はないと思っています。日本にいたときは、冷凍食品を使うこともありました。

しかしマニラでは、出来合いのものが手に入りやすく、必然的に自分で作るものが増えました。今ではいろいろな食材を調理できるようになりましたが、鮮度が悪かったり、見慣れないものが多くて、移住直後は作り終えて食べてみてもおいしくなくて、よくがっかりしていたのを覚えています。

お弁当作りにかかる時間は？

その日の状況によって変わります。作り置きがあるときは、最短で10分。おかずを朝から作る場合は1時間程度かかります。またお弁当の分だけでなく、夕食や作り置きのことでも考えて作るので、それだけ時間もかかります。

お弁当作りのやりがいとは？

お弁当作りを始めたときに、料理は好きでなくても、お弁当箱に詰める作業は好きだということに気づいたんです。工作と通ずるようなところがあって楽しいなど。完成したお弁当の写真を撮るのも好きで、自分の達成感を満たすためにインスタグラムの投稿を始めました。それが今では「参考になります」「ファンです」というコメントやメッセージをもらい、私のモチベーションになっています。

自分が楽しんでやっていることが、子どもに栄養のある食事を与えることになっていたり、誰かの役に立っていることがうれしいですし、何よりも子どもが毎日のお弁当を楽しみにして、何でもおいしく食べてくれるのがやりがいですね。

フィリピンでお弁当作りをされる方々へ

慣れない異国での生活はそもそも大変なのに、ご飯の支度やお弁当作りもあると、より負担に感じる方は多いと思います。私も料理自体は得意ではなく、手の込んだものは作っていません。得意ではないからこそ、インスタグラムでは誰でもできる簡単なレシピや、食べやすいフィリピンのおかずなどを紹介しています。少しでも参考になればうれしいです。



What are the differences in making bento in Japan and in Manila?

I don't stick to using home-made dishes for bento but use ready-to-eat food if they are well-balanced in nutrition. I sometimes used frozen food when I was in Japan.

But in Manila, it is difficult to find ready-to-eat food so I inevitably cook more dishes than before.

How long does it take to make bento?

It depends on the situation. When I have meal prep, it takes only 10 minutes. It can be an hour if I have to cook everything in the morning. But I usually cook not only for bento but for dinner and meal prep so it takes much longer.

Do you feel rewarded for making bento?

When I started making bento, I realized that I like putting dishes in a lunch box while I don't like cooking. It's just like a puzzling and I enjoy it. I also like to take photos of bento. So I started my Instagram account and post those photos to feel a sense of accomplishment. Now, I receive many positive comments and messages and I get motivated by them.

I feel uplifted to know my sons are looking forward to daily bento and assist Instagram followers who are interested in making bento.

Please give a message to those who endeavor to make bento in the Philippines.

I understand that it is hard to cook and make bento while living abroad. I try to make bento as easy as possible, using local ingredients. I would be happy if my Instagram is helpful.



Boiled salted pork

メヌードカットの豚肉を使った塩煮豚弁当

Karaage

唐揚げ弁当。前日に下準備をし、朝には揚げるだけにしておくことで、料理の時短に。

Fried rice and gyoza

炒飯餃子弁当

Sautéed Lapu-lapu

ラプラプのソテー弁当

Hamburger steak

ハンバーグ弁当。右下はサヨテのパティス炒め。

Meatballs

ミートボール弁当。ペッチャイのバゴーン和え入り。

サルセド・サタデーマーケットで購入したシガリリヤスの肉巻き弁当。

Meat Rolls with Sigarilyas



Ayumi フィリピンでお弁当
@ kopandiary

(本誌お弁当写真はAyumiさんのInstagramより)

ナビマニラ記者

ランチ日記

Navi Manila Reporter's Lunch Diary

普段は弁当持参やデリバリーでランチを注文する本誌編集Rが、ある取材続きの週に「ランチは外食」と決めて、これまで行ったことがない店に繰り出しました。A Navi Manila reporter eats out for lunch for a week around Manila!

月曜日

Monday

タギッグ市
BGC

Ikkoryu Fukuoka Ramen

一康流 福岡ラーメン

まるやかな豚骨スープに夢中
Willing to Be in the Soup



Ikkoryu Ajitama Tonkotsu (P268)
Original Gyoza (P180)

In the stylish ambience of Ikkoryu at SM Aura, I enjoyed Ajitama Tonkotsu ramen, which features a savory flavored boiled egg in rich and slightly thickened tonkotsu broth soup. Gyoza dumpling with crispy skin and juicy meat filling is a perfect pairing with the ramen.

一康流は福岡・筑豊のラーメンの老舗で、アジア各国に進出している国際派。店内はシンプル&スタイリッシュな雰囲気。味付け玉子に目がない記者は、味玉とんこつをチョイスしました。こってり、まるやか、かすかにとろみがある豚骨スープが、舌と胸と胃袋を満たしてくれます。薄皮がパリッとして、口の中でジュワッと肉汁があふれ出る餃子も◎。





火曜日
Tuesday
マカティ市
アヤラセンター

Honolulu Cafe

ホノルル・カフェ

シェアで楽しむ香港料理
The Bigger, The Merrier



Roasted Pork Belly Rice (P288)

Deep Fried Fish Fillet with Sweet Corn with Rice (P238)

Hong Kong Style Milk Tea (P120)

Iced Red Bean with Milk (P130)

Honolulu Egg Tart (P60/piece)



Lunch with a sales manager at Honolulu Cafe in Greenbelt. We enjoyed our lunch while engaging in a girl's talk. The egg tarts were merienda for other staff.

グリーンベルトにある香港発のレストラン、ホノルル・カフェで、セールス・マネージャーさんと一緒にランチ。ガールズトークに花を咲かせながら食べるロースト・ポークベリーは格別ですが、ライスが大盛りなので小食の人は注意。彼女のフィッシュフィレフライもふわとろでおいしそう!! 同僚たちへのお土産にエッグタルトも買って帰社しました。



水曜日

Wednesday

タギッグ市
BGC

Chibo Okonomiyaki

千房

本物のお好み焼きを BGC で
Authentic Okonomiyaki in BGC



Kimchi Okonomiyaki (P388)

キムチねぎお好み焼き

7月にグランドオープンした三越 BGC 地下のフードコートへ。日本発の人気店がズラリと並ぶ中、メニューの写真に惹かれて、千房でヘルシーそうなキムチねぎお好み焼きを注文。アツアツの鉄板に載って出てきた具たくさんのお好み焼き。とろけそうな目玉焼きをいつ食べるか思案していましたが、いつの間にか完食していました。

Chibo at Mitsukoshi BGC offers authentic Osaka style okonomiyaki. I was hooked on a sizzling Kimuchi Oknomiyaki with spring onion served on a hot plate. A sunny side up is looking at you!



金曜日

Friday

マンダルーヨン市
オルティガス

Paradise Dynasty

パラダイス・ダイナスティ

高級中華の味と雰囲気を楽しみに
A Delicious Art of Xiao Long Bao

編集長Tとともにシンガポール発の中国料理店パラダイス・ダイナスティへ。高級感あふれる店構えに、ちょっと躊躇(ちゅうちょ)してしまいましたが、実はリーズナブルに多彩な料理が楽しめるかと判明。名物の小籠包はフォアグラ、カニの卵などユニークな8種類のフレーバーで見た目もインスタ映え確実。味わい深い豚骨スープの麺を堪能しました。

When you dine in Paradise Dynasty, be sure to order Special Dynasty Xiao Long Bao. The distinctive eight flavors including foie gras and crab roe take you to the tasty paradise.



木曜日
Thursday
 マカティ市
 アヤラセンター

Nanyang

ナンヤン



懐かしの味を堪能

Bring Back Tasty Memories



Laksa (Prawn/P268), Hainanese Fried Chicken Rice (P268)
 Cheesy Chicken Chop Noodle (P248), Honey Lemon (P120),
 Milo Dinosaur (P130), Iced Teh Melaka (P120)

この日はセールスチームと仲良くランチ。グロリエッタにあるシンガポール料理店のナンヤンでラクサを注文し、以前住んでいたマレーシアを懐かしみながら、甘〜いミロ・ダイナソーとともに完食。辛いイメージがあるラクサですが、ナンヤンのラクサはココナツミルクのkokoroがあって、辛い物が苦手な記者でもペロリと食べることができました。

I had Laksa in the Singaporean restaurant with sales team. Though I can't take spicy well, I managed to eat all because it is not as spicy as it is from Malaysia, where I used to live.



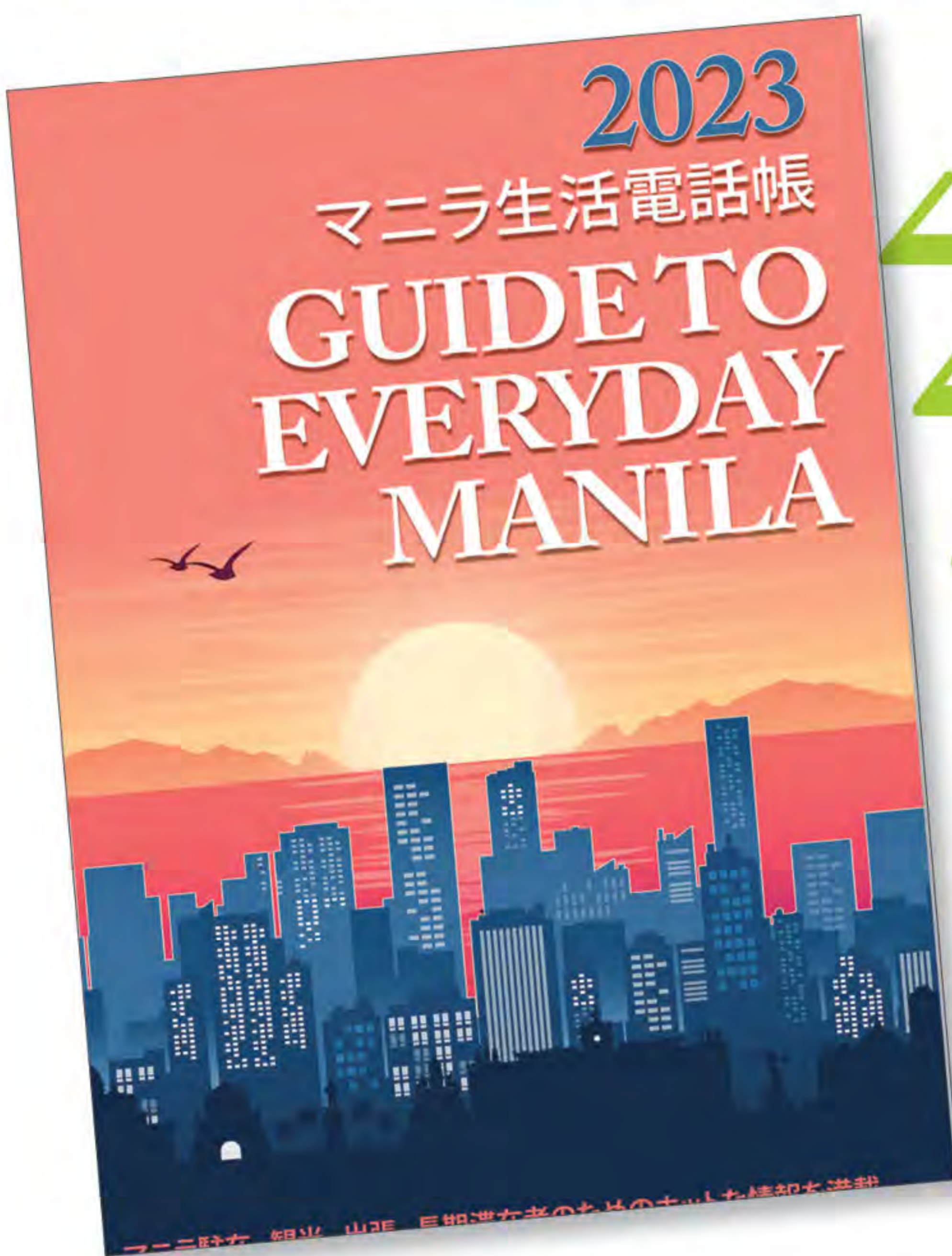
Special Dynasty Xiao Long Bao (P488), La Mian Served with Fragrant Garlic Pork Ribs in Signature Pork Bone Soup (P288), La Mian with Vegetable Pork Wantan in Signature Pork Bone Soup (P280)

マニラ生活電話帳 2023 年度版

マニラ駐在、観光、出張、長期滞在者のためのホットな情報を満載!

あらゆる情報がこれ1冊で!

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



日系企業ダイレクトリー

大使館情報

主要地域のマップ

フィリピンについて

発売中!
900ペソ

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

下記直販店にて販売しています!

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

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は、
LBC などの配送でお届け地域によって配送料が異なります。



スペイン統治前のタガログ地域のマハルリカ
(Wikimedia Commons Public Domain)

みなさん、こんにちは。Kumusta kayo? 今年の7月18日、政府系投資ファンド Maharlika Investment Fund (マハルリカ・インベストメント・ファンド) 設立法が成立しました。このファンドは政府資産などの運用により政府の増収と経済成長の加速を目的としていますが、原案では公的保険や年金の基金が原資となる予定だったことや、資金の流用などの汚職が懸念されるとして審議が重ねられました。最終的には公的保険や年金からの資金調達を行わないとする法案が上院で可決され、マルコス大統領の署名に至りました。ところで、この「マハルリカ」とは一体どういう意味でしょうか。以前もこのコラムで触れたことがあります。詳しく見てみましょう。

抗日ゲリラ部隊

マルコス家と「マハルリカ」の関係は第二次世界大戦に遡ります。現大統領の父であるフェルディナンド・マルコス元大統領は、第二次世界大戦中に抗日ゲリラ部隊を率いて戦い、その部隊の名称が「マハルリカ」で、自身のゲリラ名も「マハルリカ」であったとして米軍に認定を申請していました。しかし後に歴史学者が米国公文書館から入手した書類によると、そのような部隊が日本占領下で米軍に貢献した記録はないとして認定されなかったことが公表されています。

新しい国名?

マルコス元大統領の政権下において、フィリピンの国名はスペイン国王「フェリペ」の名に由来するため、「マハルリカ共和国」に変えることが提案されました。マルコス元大統領は「マハルリカ」は「昔の高貴な人を指す言葉だ」と賛同していましたが、議会在承認しませんでした。さらに2019年になってドゥテルテ前大統領も「マルコス(元大統領)は正しかった」「マハルリカは平安と平和を示す言葉」だとして国名を変更する案に賛同していましたが、こちらも立ち消えとなりました。

3つの名を持つ縦貫国道

マルコス元大統領の前任者であったマカパガル大統領の時代にインフラ事業として整備が開始されたフィリピン縦貫国道システムは正式名称を“Pan-Philippine Highway”と言いますが、マルコス元大統領がこの事業を受け継ぎ、一部日本のODAを受けて完成したため「日比友好道路 (Philippine-Japan Friendship Highway)」とも呼ばれています。1978年に完成するとすぐ、「マハルリカ・ハイウェイ」と改名されました。その後、ラモス政権で日本のODAを用いた修復工事が行われたこともあり、現在でもこの3つの名称が混在しています。

「マハルリカ」とは

このようにマルコス元大統領

が好んで使った「マハルリカ」は、実はスペイン渡来前のフィリピンの階級の1つでした。最上層は Maginoo (マギノオ = 「高貴な人」の意) 階級で、その階級出身でなければ族長 Datu (ダトゥ) になることができませんでした。最も下の階級は借金返済のために労働する奴隷 Alipin (アリピン) で、その間には自由人である平民 Timawa (ティマワ) という階級がありました。マニラ近辺のタガログ地域では平民階級の中に、仕える相手を自由に決めることのできる戦士階級があり、それが「マハルリカ」なのです。ですからマルコス元大統領の言う「高貴な人」もドゥテルテ元大統領の言う「平安と平和」も、どちらもマハルリカを指すものではなく、誤った解釈に基づいているのです。

いずれにしてもマルコス現大統領は「一家の汚名を払拭するために政治家になった」と発言しているのですから、「マハルリカ」の名を冠した政府系投資ファンドがクリーンに運用されることを願わずにはられませんね。

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。

X (旧Twitter):
フィリピン語
ミニ講座@
Filipino Trivia



マニラで直撃 一問一答

フィリピンと日本をつなぐ人に聞く25の質問

Q1 フィリピンに来た年は？

1993年。今年でちょうど30年経ちました。

Q2 フィリピンに来た理由、きっかけは？

アメリカの大学在学中に出会ったフィリピン人との結婚がきっかけです。卒業と同時にフィリピンに来ました。

Q3 今、フィリピンで住んでいるのはどこですか？

首都圏マカティ市

Q4 フィリピンの「こういうところが好き」

タガログ語で「バハラナ (Bahala na)」といって「なんとかなるさ」という意味の言葉があるのですが、そういう楽観的で細かいところをあまり気にしないところが好きです。

コロナ禍のロックダウンで大変だったときも、みんな意外にあっけらかんとしていて、助けられました。

Q5 これまでフィリピンで経験したうれしかったことは？

人とのご縁。たくさんの方にたくさん助けていただきました。本当にありがたいです。

Q6 フィリピン暮らしで困ったことは？

困ったことはこれまでたくさんありましたが、のど元を過ぎれば基本忘れてしまいます。

あえて言えば、自社でいろいろ教えて育てた後に、他社や海外に人材を持っていかれてしまう状況には困っています。

Q7 フィリピンでの趣味や休日の過ごし方は？

本を読むのが大好きです。

また1年前にゴルフを始めてからは、週末はよくゴルフをしています。

Q8 今、凝っていること、夢中になっていることは？

ゴルフと日本酒。WSET(Wine & Spirit Education Trust)の世界的に認められている日本酒の資格に昨年から挑戦し、日本酒について夢中で勉強しました。その甲斐あって、先頃「Level 3 Award in Sake」の合格通知を受け取りました。

Q9 マニラでお気に入りの場所や店は？

自宅。家で好きな音楽をかけて本を読むのが大好きです。

Q10 フィリピン国内で行きたいところは？

どちらかといえば山派ですが、今はビーチリゾート地のビーチで何もせずボーッとしたいです。

Q11 これまで住んだことがある国や都市で好きなのは？

住んだことがあるのは日本、アメリカ、フィリピン。カナダとイギリスにも1カ月ずつ滞在しましたが、ダントツで東京が好きです。やはり便利だし、人も丁寧で落ち着きます。

Q12 次に海外旅行で行きたい国は？

スペインのガリシア地方。大西洋に面している地域で、シーフードが格別だそうです。その地方産の白ワイン、リアス・バイシャスアルバリーニョをシーフードと一緒に楽しみたいです。

Q13 果てしなく食べたい好物は？

マグロのお寿司は、赤身でも中トロでも大トロでも何でも好き。また、フライドポテトはいつでも食べられます。

Q14 心に残っている言葉は？

武田信玄の「一生懸命だと知恵が出る、中途半端だと愚痴が出る、いい加減だと言いつけが出る」という格言が心に残っています。

渡辺 千穂 さん

Watanabe Chiho

東京都出身。米国テキサス州の大学を卒業後、結婚を機にフィリピンへ移住。米国系銀行で日系企業担当の営業等を経て、2016年に英国王室御用達のワイン&スピリッツ商「ベリーブラザーズ&ラッズ」の独立販売代理店として、マカティにエステートワインを設立。

「資格オタクで、ワインエキスパート、ウイスキーエキスパート、酒ディプロマ、証券アナリスト、ファイナンシャル・プランナー、証券外務員、チーズ検定など、10以上の資格を持っています」



Q15 好きな酒は？

日本酒がマイブームですが、やはり好きなのはワイン。ワインには他にない渋味成分タンニンがあり、バランスが非常にいいところが好きです。

Q16 今注目のワインは？

スペインワイン。そんなに価格が高くないものでもおいしく、小さいワイナリーですばらしいワインをつくる場所が多いです。特に赤ワインがいいのですが、最近は白ワインにも力を入れているようです。エステートワインでもスペイン産のワインを増やしていきたいと考えています。

印象に残っているワインは、フランス、ローヌ地方で造られるシャトーラヤス。開けた瞬間からお花畑にいるように香りが広がり、ワインのポテンシャルを感じた1本です。

Q17 印象に残っている酒にまつわるエピソードは？

どんな場面でも、おいしいご飯を食べながらおいしいワインを飲んでいるときは、悪い話はできないと思っています。

あえて1つエピソードをあげるとしたら、一緒に飲んだことが縁で、英国王室御用達のワイン&スピリッツ商「ベリーブラザーズ&ラッズ」とのパートナーの話が始まり、エステートワイン設立に至ったことです。

Q18 好きなスポーツは？

自分でプレーするのはゴルフ。練習や観戦にあまり参加できていませんが、ラグビーのマニラハポンズを絶賛応援しています！

Q19 好きな本は？

絵本の『スーホの白い馬（大塚勇三 著）』。小学校を欠席した日に、児童全員に本が配られたのですが、その時に余って欠席者の私に回ってきたのがこの本でした。最初はかわいらしい本じゃなくてがっかりしましたが、ストーリーに魅了されました。今でもその本を持っています。

Q20 好きな音楽は？

クラシックやジャズ、そしてラテンダンスをやっていたのでラテン音楽もよく聞きます。

Q21 好きな映画や演劇は？

ブロードウェイが好きで、いろいろな演劇作品を見ました。

映画では『セッション』『アマデウス』『ゴッドファーザー』などが好きです。

Q22 絶対無理な嫌いなものは？

ピザや酢豚に入っているパイナップル。

Q23 特技やプチ自慢は？

資格を取得すること。資格を取ると決めたら、がむしゃらに勉強します。今のところ全勝です。

Q24 今、ほしいものは？

健康。ずっとこのまま元気でいつづけたいです。

Q25 今から5年後はどこで何をしていたい？

ここエステートワインでワイン、スピリッツ、日本酒を売り続けていきたいです。

The Bellevue Resort

真心のこもったサービス、至高のクオリティ、そして斬新でスタイリッシュなセンス。「ラグジュアリーのおアシス」The Bellevue Resortを体験してみませんか。自然と溶け合う、とびきりの休暇を5ツ星リゾートがお約束します。フィリピン観光省およびASEANから環境への配慮、サステナビリティの取り組みが認められて受賞しており、さらにトリップ・アドバイザーのトラベラーズ・チョイス(アジア)の殿堂入りも果たしています。



7ヘクタールの広大敷地に155の客室とスイートルームを擁し、各部屋の大きな窓からはドルジョ・ビーチと緑豊かな景色をご覧いただけます。



The Bellevue Resortでは、ご家族連れのお客様にご満足いただけること、そして環境に対する意識を持ちつつ、どなたでも楽しめるアクティビティを用意しています。リラックスまたはアクティブに、陸上であるいは海で、日中または夜、お好きなスタイルでお楽しみいただけます。



当社の農場から直送する新鮮な食材を使った料理をご賞味ください。ちょっとお腹がすいたときのスナックからオーシャンビューのプライベートディナーまで、The Bellevue Resortは皆様のご要望にお応えいたします。



THE BELLEVUE RESORT
BOHOL, PHILIPPINES

Luxury of Sanctuary

A sliver of paradise tucked away in the island
of Panglao, Bohol, Philippines.



★ ★ ★ ★ ★
ACCREDITED
5 STAR RESORT



Barangay Doljo, Panglao Island, Bohol, Philippines 6340

T: (+6338) 422 2222 | E: info@thebellevuebohol.com

[f /thebellevueresort](#) [@thebellevueresort](#) [@bellevueresort](#)

www.thebellevue.com



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

fb lbchanmassageservice | lbchanmassageservice.com

マッサージ各種

スウェディッシュマッサージ	400/1時間
指圧マッサージ	400/1時間
コンビネーションマッサージ	500/1時間
ディープティシューマッサージ	400/1時間
タイマッサージ	500/1時間
ツインマッサージ	800/1時間
フットマッサージ	400/1時間
マタニティマッサージ	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)



Your Healthy Life ヨリミツ治療塾

Japanese Style Clinic

Your Healthy Life Japanese Style Clinicは、お客様の健康を治療することに重点を置いています。慢性的な痛みや体の違和感、巻き爪などでお悩みの方はぜひ当院へお越しください。当院は日本式の治療技術であなたの身体を蘇らせます。

所在地: 2F, 928 Antonio Arnaiz Ave., Makati City
TEL +63 939 499 1453
開院時間: 月～金10am-9pm、土・日10am-7pm
ウェブサイト: <https://your-healthy-life.asia/>



首・肩・腰・足の
痛みやツラサ改善

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 fb @manilashimbunkokugoschool



Facebook



asai@メール



Messenger



前は AMPALAYA GUISADO

OKOY

オコイ



レストラン TATATITO (マカティ市レガスピ・ビレッジ) のオコイ。5個 280ペソ。

食材も見た目もまさにかき揚げ フィリピン流で食べるべし

その姿を見ると、日本のかき揚げを思い出す。フィリピン版かき揚げと呼びたいオコイは小エビと刻んだサツマイモ、もやし、ニンジン、タマネギなどの野菜を衣につけて油で揚げた料理。材料も作り方もかき揚げそのものじゃないかと思っていたら、オコイの衣は正式には小麦粉ではなく、もち米粉を使う。

オコイはウコイ (Ukoy) と呼ばれ、名前の由来は福建語で「タロイモでつくったケーキ」という意味なんだそう。発祥の地はラグナ州とされ、ルソン地方北西部イロコス地域にはオコイ・ティヨスコ (Okoy Tiyosko) というロンガニサ (フィリピンソーセージ)、カボチャ、モリンガなどが入った豪華版もある。

屋台料理やスナックとしても親しまれるオコイは、ピリ辛の酢につけて食べる。かき揚げのように、天つゆや塩で食べてみたところ、確かにおいしいのだがいまいちオコイっぽくない。やはりオコイはオコイらしく楽しむのが一番である。オコイをご飯に載せたら、立派なかき揚げ丼になるとは思うのだが……。 (T)

OKOY ⇒
次回は「Y」で始まる
フィリピン料理です。



マニラでアイススケートを やってみた。

基本的に年中暑い東南アジアでは、ウィンタースポーツを楽しもうという気が起きない。そんな中で、誘われるがままに記者が首都圏マンドルーヨン市のSMメガモールでアイススケートをやってみた。

ほぼ半世紀ぶりの体験

私がアイススケートというものを最後にしたのは45年ほど前、北陸のド田舎で小学生だった頃である。それが最初で最後。それ以来、スケートをする機会もなければ、する気もなかった。そもそも運動も寒いところも嫌いなのだが、ひよんなことからスケートの誘いを受け、7月末の日曜日にマニラですることになった。もちろん、マイスケート靴など持っていない。当日持参し

たものといえば、おなじみのディスカウントストア「日本城」で66ペソで買った軍手のみである。

スケートリンクでは、まず誓約書にサインを求められる。みんなスラスラとサインするので、私も詳しく読まずにサインをしてしまった。おそらく滑って転んでケガをしても自己責任といったことが書いてあったのであろう。編集稼業に身を投じた時に先輩から、「絶対に指だけはケガをするな。文字が書けなくなるから」

と言われたのを思い出す。

スケートは重労働

サイズ「8」のスケート靴を借り、異臭に耐えながら履く。靴を借りる時に吹き付けられたスプレーのにおい？履いてからおもむろに立ってみたところ、意外にすんなり立てた。心の中で「立った立ったクララが立った」とつぶやく。

いざスケートリンクへ。すると、なんということか、このリンクには手すりがないで



こちら今回の同行者の1人、S氏。「日本のスケートリンクに比べると、ちょっと表面がガタガタですが、暑い国なので、そこは愛嬌で。屋内で気軽に出来るスポーツなので、またこのスケートリンクに来たいと思っています」



はないか！ 仕方ないので壁のへりにつかまって、おそるおそる離れてはペンギンのように歩き、滑ってみる。そんな私のことなどお構いなく、同行者はすいすい滑って行く。リンクの仕切られた一角では、アイスホッケーの練習が行われていて、小さな子どもが滑って急に停止したり、横になったり、いろいろな体勢でトレーニングをしていた。フィギュアスケートの練習をしている子もいた。白いマイスケート靴を履き、氷上を優雅にお滑

りになっておられる。きっとやんごとなきファミリーのご令嬢であろう。

壁伝いによちよち滑り、リンクを数周するとだんだん体力が消耗し、後ろに倒れそうになってくる。長袖のジャージを着ていたが、滑っているうちに暑くなり、汗もだらだら流れてきたので途中から半袖で滑ることにした。時計を見ると、滑り始めてからまだ30分ほどしか経っていない。制限時間の2時間にはまだたっぷりあるが、もう十分。終え

てコーヒーでも飲んでくつろぐことにした。2時間みっちり滑った同行者には恐れ入る。私は、ケガをせずに終えることができただけで本望である。

思ったのだが、マニラでアイススケートができるなら、スキーができるところもあってもいいのではないか。あればきっと大人気のアトラクションとなるであろう。東京・池袋から電車で行ける狭山スキー場みたいな屋内人工スキー場が、いつかマニラに登場することを期待したい。(T)



SMメガモール5階にあるスケートリンク。2時間パスは月～金350ペソ、土・日・祝日399ペソ、1日パスは月～金550ペソ、土・日・祝日699ペソ。



What's On

ナビマニラ
イベント
ガイド

9
2023

ビコール・フード・フェスティバル Bicol Food Festival

南カマリネス州ナガ市

9月1日（金）～30日（日）

[開催地] Naga City, Camarines Sur Province, Bicol Region

豊かな食文化で知られるビコール地方の食の祭典が1カ月に渡って開催される。フィリピンを代表する辛口料理ビコール・エクスプレスをはじめ、タロイモの葉をココナツで煮込んだライン(Laing)、カニとココナツの果肉をバナナの葉に包んで蒸すティルモク(Tilmok)など本場のビコール料理を楽しめる。



ビコールの名物料理ライン (Wikimedia Commons CC BY-SA 4.0 Lokalpedia)

マニラ・トクスピリッツ・コンベンション

Manila TokuSpirits Convention

マニラ首都圏

9月16日（土）・17日（日）

[会場] SM Megamall, MegaTrade Halls, Mandaluyong City

特撮映像作品のファンイベント。仮面ライダーやスーパー戦隊シリーズの俳優も日本から来比予定!



ベスト・オブ・アニメ2023 ザ・リユニオン

Best of Anime (BOA) 2023 The Reunion

マニラ首都圏

9月16日（土）

[会場] SMX Convention Center, Pasay City

アニメファン大集合! アニメグッズの即売会をはじめ、コスプレコンテスト、ゲーム大会など盛りだくさんのイベントを開催。コスプレで参加しよう!



ペニャフランシア・フェスティバル 2023

Peñafrancia Festival 2023

南カマリネス州ナガ市

9月16日（土）

[開催地] Naga City, Camarines Sur Province, Bicol Region

ビコール地方で開催される盛大な祝祭。9月8日からさまざまなイベントが行われ、ハイライトは



9月16日に行われる守護聖人ペニャフランシア像のナガ川パレード (Fluvial Procession)。色鮮やかな衣装で踊るストリートダンス、ミスコンテストなども実施される。

エダママ・ファミリー・エクスポ edamama Family Expo 2023

マニラ首都圏

9月15日（金）～17日（日）

[会場] SMX Convention Center, Pasay City

母親による母親のためのEコマース「エダママ」(ブランドロゴは枝豆!)が主催する総合展示会。



キッズブランド商品の割引販売や子育てに関する専門家のワークショップ、子どもが楽しく遊べるコーナーもあり。親子で行きたいイベント。

コスプレ・マニア2023 Cosplay Mania 2023

マニラ首都圏

9月30日（土）～10月1日（日）

[会場] SMX Convention Center, Pasay City

フィリピン最大級のコスプレイベント。国内外からのゲストコスプレイヤーや歌手を迎えて



コンサートやショーなどが繰り広げられる。異世界へのアドベンチャーへ、いざ!



※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。

naviCebu

CONTENTS

- 32 特集1 週末だけで気軽に楽しめる
カモテス諸島
- 38 特集2 雰囲気の良いお店で乾杯♪
セブ島のお洒落なバー&ダイニング
- 46 セブ島のさまざまな業界で活躍する注目の人
「Atty. Ryan M. Abrenica」さん
- 46 セブ島お役立ち情報

こちらからフォローしてね！



LINE



Instagram



X



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/>



週末だけで気軽に楽しめる カモテス諸島

Camotes Islands Offer a Delightful Escape
Perfect For Weekend Retreat.

セブ島周辺には、週末や連休にサクッと訪れることができる魅力的な離島が数多くあります。中でも、留学生や長期滞在者に特に人気のあるのがカモテス諸島。セブ市から気軽にアクセスでき、たった1泊2日でも充実した時間を過ごせるのが魅力です。そこで今回は、カモテス諸島での楽しみ方を紹介していきます。

An abundance of alluring secluded islands near Cebu beckon a promising quick weekend getaway and holiday adventures, among these enticing destinations is Camotes group of islands. Camotes Islands hold a special allure for international students and long-term residents alike. These Islands are conveniently reachable from Cebu City, and even an overnight or two-day stay promises a rewarding and enriching experience. We will uncover a plethora of exciting activities to embark on during your visit to the Camotes Islands.



カモテス諸島とは？

What Consists of Camotes Island?

セブ島の東側に位置するパシハン島、ポロ島、ポンソン島、トゥラン島の4つの島々のことをカモテス諸島と呼びます。セブ市からバスとフェリーを乗り継ぎ約2時間、気軽に行ける離島として人気があります。観光地化が進んでいないため、ローカルな雰囲気が残っているのも魅力のひとつ。地元民には馴染み深い場所でも、観光客にはまだまだあまり知られていない場所も多く、穴場の観光スポットとして人気を集めています。穏やかで静かな時間を過ごすことができるため、都会の喧騒から離れて一息つきたい、そんな時にぴったりの場所です。

The enchanting four islands namely Pacijan, Ponson, Poro and Tulang, nestled on the eastern fringes of Cebu Island, collectively bear the name Camotes Islands. These alluring remote islands, merely a comfortable two-hour journey from Cebu City via bus and ferry, enjoy immense popularity among travelers. A captivating aspect of these islands are their unspoiled, non-commercialized nature, preserving an authentic local ambiance free from overwhelming crowds. Many places cherished by locals remain undiscovered gems to most tourists, enhancing their appeal as coveted hidden treasures in tourism landscape. The serenity and tranquility of the area create an ideal sanctuary for those seeking relaxation from the fast-paced urban life and its constant commotion.

Oceanjet: Liloan to Camotes
Tourist Class: Php600
(One-way)
Business Class: Php1,000
(One-way)
Web: oceanjet.net

Pier88
Address:
Barangay
Cogon
Poblacion,
Liloan, Cebu



アクセス方法

Accessing Camotes Island

2023年5月、カモテス諸島への新たなルートが開通し、セブ市からのアクセスがさらに便利になりました。これまで主流だったダナオ港経由に加え、さらにセブ市内からより近いリロアンからもカモテス諸島へ行くことができます。

早く行くなら、リロアンのピア88を利用するのがオススメです。セブ市内から港までバスでわずか30分で到着するピア88から出航できます。新たなルートを利用して、気軽にカモテス諸島を訪れましょう！

Last May 2023, a new gateway to Camotes Islands was unveiled, offering an even more convenient access from Cebu City. In addition to the well-trodden path via Danao Port, the Camotes Islands can now be reached from Liloan, significantly shortening the distance from the city. For swift access we highly recommend opting for Pier88 in Liloan. From this port, only a 30-minute bus ride away from Cebu City, you can set sail and embark on a hassle-free journey to the captivating Camotes Islands. Seize the opportunity of this new route and effortlessly explore the beauty of Camotes!

飛び込みで有名な「ブホロック」 (Buho Rock)

Buho Rock Is Renowned For Cliff Diving

リロアンからの船は、ポロ港 (Poro Port) に到着。そこからバイクで約5分の場所にあるのがブホロック (Buho Rock) です。到着すると、まず目に飛び込んでくるのは、その断崖絶壁から見渡せる素晴らしい海の景色。地元の子どもたちが次々と崖から飛び込む様子は、注目の的となっています。

スリル満点のクリフジャンプは、アドベンチャー好きな人にとっては絶好の機会。勇気を振り絞って絶壁から飛び込むことができます。ただし、ジャンプは自己責任で行われるため、安全に注意しながら楽しむことが重要です。

Upon arrival at Poro Port via boat from Liloan, a short 5-minute motorcycle ride will take you to the captivating Buho Rock. As you arrive, your attention will be immediately drawn to the breathtaking ocean vista from the cliffs, capturing the heart with its awe-inspiring beauty. Local children take the spotlight, joyfully leaping off the cliffs one after another, creating a delightful spectacle. And if you dare to embrace your courage, you can also take the exhilarating plunge from the cliffs. Cliff jumping presents an exciting chance for the adventurous souls out there. Nevertheless, it comes with inherent risks, so it is vital to relish the experience while prioritizing your safety all the time.

Entrance fee: Php20



サンティアゴ ホワイトビーチ (Santiago White Beach)

カモテス諸島の中でも最大のビーチであるサンティアゴ ホワイトビーチ (Santiago White Beach) は、パシハン島の南部に位置しています。コンスエロ港 (Consuelo Port) から、トライシクルやレンタルバイクで約30分。ビーチ周辺にはリゾートホテルや飲食店が並び、日中は海水浴を楽しむ人々で賑わいます。夕方になると地元民や観光客など、毎日多くの人々が夕日を眺めに訪れる人気のスポット。ビーチ沿いのレストランでは、夜になると地元のシンガーが歌を披露し、賑やかな雰囲気を楽しむことができます。

Santiago White Beach, the largest beach in the Camotes Islands, is located in the southern part of Pacijan Island. It is approximately 30 minutes from Consuelo Port by tricycle or rented bikes. The shoreline is adorned with a plethora of resort hotels and eateries, bustling with a multitude of people relishing in daytime swims. As dusk descends, it transforms into a favored destination, drawing both locals and tourists who gather each day to witness the breathtaking sunset. After nightfall, the beachfront restaurants come alive with enchanting melodies from local singers, infusing the air with a vibrant and animated ambiance.

Santiago Bay Garden and Resort, a charming lodging establishment nestled alongside White Beach, provides an inviting escape. The resort houses a restaurant that warmly welcomes not only its guests but also visitors from afar. Enjoy the taste of authentic Filipino Cuisine in a refined and captivating ambiance while basking in a breathtaking panorama of the picturesque White Beach.

Address: Santiago, Camotes Islands
Business Hours: 6AM – 9PM (Daily)



サンティアゴ ベイ ガーデン アンド リゾート (Santiago Bay Garden and Resort)

サンティアゴ ベイ ガーデン アンド リゾート (Santiago Bay Garden and Resort) は、ホワイトビーチのすぐ隣に位置する宿泊施設。リゾート内にはレストランもあり、宿泊客以外の方も利用することができます。美しいホワイトビーチの絶景に囲まれながら、優雅にフィリピン料理を楽しむのに最適な場所です。

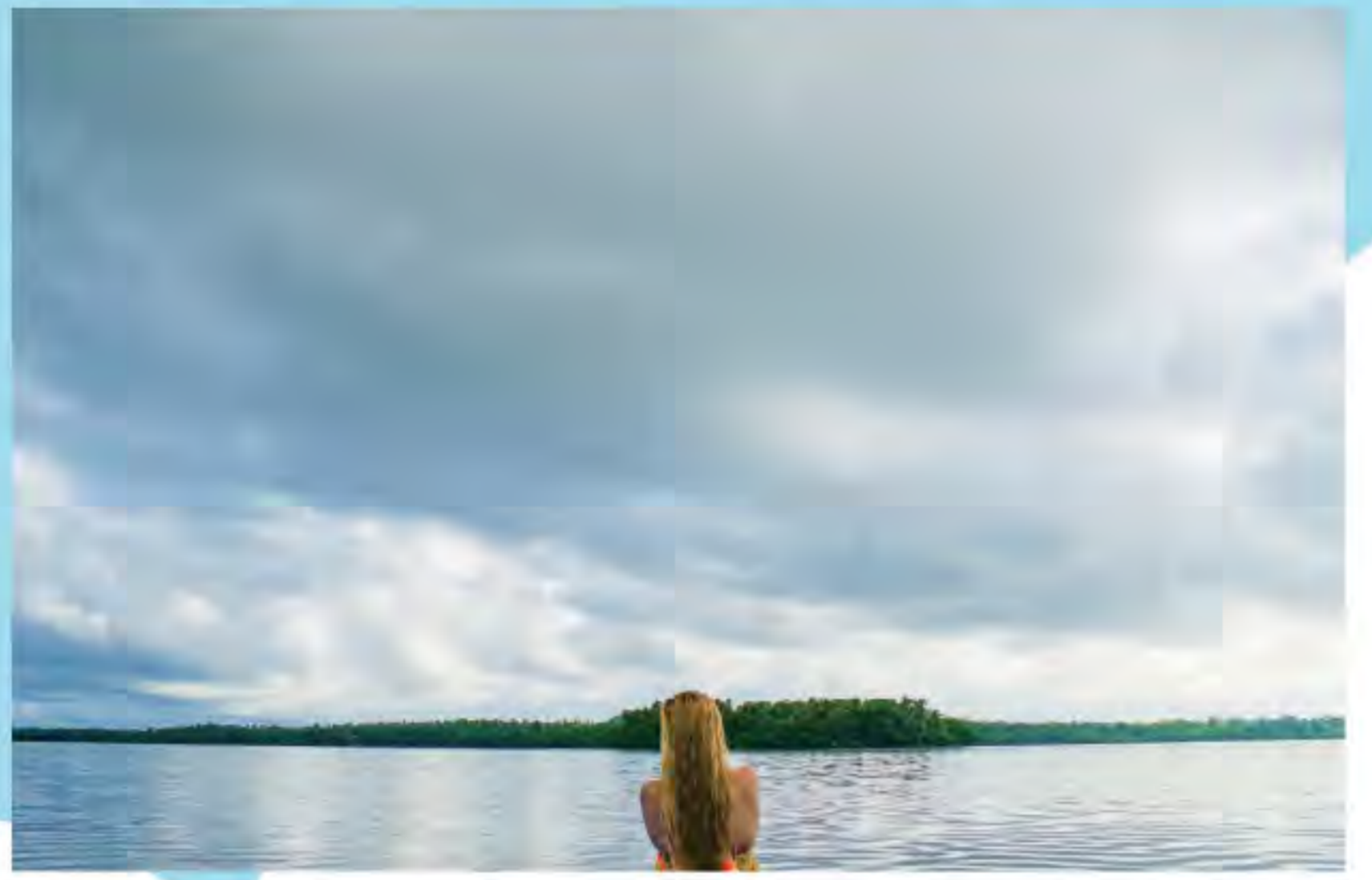


自然豊かな湖「レイク・ダナオ」 (Lake Danao)

Largest Lake In Cebu "Lake Danao"

パシハン島の北部に広がる自然豊かな観光スポット。コンスエロ港から出発し、手付かずの大自然を感じながら約30分の山道を進みます。牛やヤギなどの可愛い動物たちとも遭遇。湖では、ボートやカヤックなどのアクティビティに加えて、湖面の真上を滑るジップラインもスリル満点でおすすめ。周辺にはレストランもあり、たくさん遊んだ後はフィリピン料理を楽しむこともできます。

A pristine natural attraction that spans the entire northern expanse of Pacijan Island, drawing tourists and visitors to its unspoiled beauty. The journey commences from Consuelo Port, embarking on a delightful 30 minutes tour along a scenic view of mountain road indulging in the untouched beauty of nature. Along the way, you'll encounter adorable creatures like cows and goats. Upon reaching the serene lake, a plethora of activities awaits, including boating, kayaking and exhilarating zipline adventure passing right above the lake. After a day filled with excitement, nearby restaurant beckon, inviting you to savor the delectable flavors of Filipino Cuisine.



カモテス諸島に来たら外せない！洞窟巡り

An Absolute Must-See While Visiting the Camotes Islands! The Captivating Cave Tour

カモテス諸島は、多くの洞窟があることで知られています。洞窟めぐりは、カモテス諸島を訪れる際の王道の楽しみ方。ビーチとはまったく異なる神秘的な空間を体験してみませんか？

The Camotes Islands boast a remarkable array of caves, marking cave exploration favored and renowned activity during your sojourn here. Immerse yourself in an enigmatic world, distinct from the beaches, as you venture in these captivating subterranean spaces.

ヘブンケイブ (Heaven Cave)

ヘブンケイブ (Heaven Cave) は、パラソケイブからバイクで約5分でアクセスできます。洞窟の入口から奥まで階段を降りながら探検すると、まるで冒険家のような気分。洞窟内は、自然が創り出した神秘的な光景が広がります。滑りやすい場所もあるため、脱げにくいサンダルの着用がおすすめです。足元に気をつけながら探検を楽しみましょう。

Heaven Cave is reachable by bike from Paraiso Cave in about 5 minutes. As you venture into the cave, descending the stairs from the entrance to its depths, an adventurous spirit will engulf you. The mysterious beauty crafted by nature envelops the cave's interior, captivating your senses.

Mindful of certain slippery areas, it's advisable to use sandals to ensure a secure footing and to prevent any mishaps. Take caution and watch your step while traversing this captivating natural wonder.

Entrance fee
Adult: Php75 / Child: Php35



パラソケイブ (Paraiso Cave)

コンスエロ港 (Consuelo Port) からすぐの場所にある洞窟の1つ。トライシクルを利用すれば、約10分ほどでアクセスできます。地元の有名な観光地のひとつで、おすすめのツアーにはほとんど組み込まれている定番の観光スポット。

パラソケイブの特徴的なポイントは、洞窟内にある淡水プール。その大きさはバドミントンコートほどで、水遊びを楽しむことができます。施設内にはシャワー (有料) などの施設も完備されています。透き通る水と洞窟の神秘的な雰囲気にもまれながら、非日常的な体験はいかがでしょう。

A short 10-minute tricycle ride from Consuelo Port will lead you to one of the renowned caves on the island. This local popular tourist attraction is a staple in most recommended tours, drawing visitors with its allure and intrigue.

Paraiso Cave's unique feature lies in its freshwater pool nestled within the caves depths, resembling the dimension of a badminton court. Embark on the extraordinary adventure as you revel in the crystal-clear waters and enigmatic ambiance of the cave. The site offers amenities, including showers (with a nominal fee) ensuring your comfort in this remarkable experience.

Entrance fee
Adult: Php100 / Child: Php50



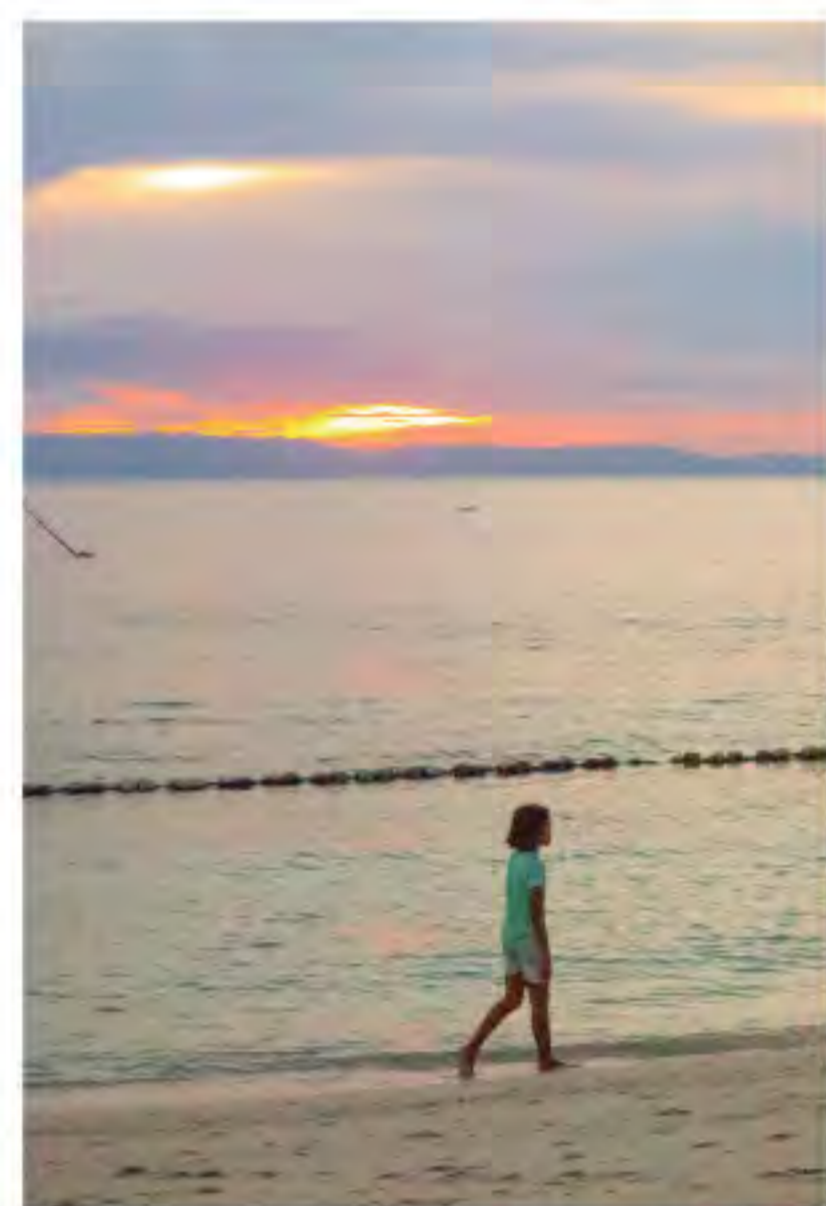


カモテス海に浮かぶ「トゥラン島」 (Tulang Diot Island)

Tulang Diot Island in the Sea of Camotes Islands

トゥラン島はパシハン島の北部に位置する小さな離島。パシハン島北部のダコビーチからボートをチャーターしてアクセスすることができます。ボートが到着すると、目の前に広がる美しいホワイトビーチに思わず息をのむことでしょう。周囲には島の住民も多く、夕方になると静かな雰囲気になります。サンセットを楽しむことができます。

朝は観光客も地元の人々もまばらで、天候が良い日には白い砂浜と青い海のコントラストが一層際立ちます。島でゆったりと過ごしたい方におすすめの観光スポットです。時間に余裕がある方はぜひ訪れてみてください。



Tulang Island, a tranquil and secluded gem nestled in the northern region of Pacijan Island, can be reached via a chartered boat departing from Tulang Dako beach. As the boat glides to the island shores, the sight of stunning white beach will leave you awe-inspired. Embraced by the warm company of the Islands residents, it offers a serene oasis to relish the mesmerizing sunset as evening descends.

During the mornings, the island basks in a tranquil ambiance with a sparse gathering of tourists and locals. When the weather graces the day, the striking contrast between the white sand and the mesmerizing blue ocean is a sight to behold. For those seeking a serene and leisurely escape, this recommended sightseeing spot is a perfect haven. If you find yourself with spare time, do not miss the opportunity to visit and indulge in a truly relaxing experience on the island.



マンゴドロンパラダイスビーチリゾート (Mangodlong Paradise Beach Resort)

カモテス諸島の中でも最高級のリゾートホテル。透明度の高いプライベートビーチで穏やかな時間を過ごすことができます。さらに、リゾートの沿岸には夕日を眺めながらお酒を楽しむ「サンセットバー」も用意されています。周辺は静かで落ち着いた雰囲気が漂い、リラックスしたい方にはぴったりのリゾートです。

Mangodlong Paradise Beach Resort is one of the top-rated luxury resort hotels in Camotes Islands. It offers a serene experience on a secluded beach with crystal-clear waters. Furthermore, the "Sunset Bar" is also accessible in the coast of the resort providing an opportunity to savor a refreshing beverage while enjoying the picturesque sunset. The tranquil and peaceful ambiance of the surrounding area makes this an ideal destination for those seeking relaxation.

Address: Heminsulan, San Francisco Camotes Island



セブ島初の日本人街

Japanese Restaurant Street

NEO TOKYO

うどん Japanese UDON Restaurant

EBISU UDON



セブ島唯一のうどん屋さん
自家製麺を使用したセブ島唯一のうどん専門店。煮干しや昆布で丁寧に作った出汁の味わい、冷やしカラマンシーうどん、カレーうどんも人気です。ソニンガ履も新登場！



Instagram facebook



営業時間 AM11:30~PM10:00 定休日 なし

ラーメン Japanese RAMEN Restaurant

MENKAKERU INUNO HIRAMEKI



京風濃厚豚骨ラーメン
「豚骨と醤油」2つが売りのラーメン屋です。豚骨ラーメンは京都で定番の「醤油とんこつスープ」に作り込んだ特製スープが絶品！京町家を再現した落ち着いた雰囲気の中で、ごゆっくりお食事をお楽しみください。



Instagram facebook



営業時間 PM 5:00 - AM 5:00

連絡先 032-260-4672 定休日 月曜日 @MENKAKE_OFFICIAL MENKAKE_CEBU

焼鳥 Japanese YAKITORI Restaurant

IGOKOCHIYA SUN



絶品焼鳥
日本で2店舗を展開している居心地家 参 と申します。日本の味をそのままCebuにお持ち致しました。この国では珍しいオープンキッチンで、ゆったりと座れるジャパニースタイルのカウンター席で本場の焼き鳥をお楽しみ下さい！味良し、店良し、居心地良し！



Instagram facebook



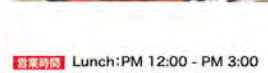
営業時間 PM 5:00 - AM 1:00 定休日 水曜日

丼物 Japanese DON Restaurant

ROKUDENASHI



セブ島初のどんぶり屋さん
日本の美味しいを一面に、東京渋谷から東京の新しいスタイルを常に発信！色々楽しめる御膳セットがおすすです。ライス大盛り無料。半個室もあり、ゆったりとお食事ができます。



Instagram facebook



営業時間 Lunch:PM 12:00 - PM 3:00
Dinner:PM 5:00 - AM 1:00

連絡先 +63 967 458 7232 定休日 月曜日 @ROKUDENASHI_CEBU ROKUDENASHI_CEBU

しゃぶしゃぶ Japanese SHABU-SHABU Restaurant

SHABU-SHABU MATSUNOYA



しゃぶしゃぶ食べ放題！
日本の味にこだわりました。スープはもちろん、ポン酢やコマたれも手作り。日本の味を濃くして頂きたいと追求し試行錯誤を重ねて出来上がりました。味だけでなく内装も日本らしさこだわっておりますので、まるで日本にいるような感覚を満ちます。セブにいるとどうしても野菜不足になりがち。しゃぶしゃぶで美味しくヘルシーに健康を維持しませんか？食べ放題が単品オーダーかお選び頂けます。



Instagram facebook



営業時間 Lunch:AM 11:30 - PM 3:00
Dinner:PM 5:00 - PM 10:00
連絡先 +63 945 433 3394 定休日 なし

カラオケバー Japanese KARAOKE BAR

YOLO BAR



日本のカラオケが楽しめます！
日本式のカラオケが常備されたバー。お酒やカクテルもリーズナブル！日本人在住者や留学生の憩いの場！店内でセブ島のお土産ブランド Cebu&Co.も購入できます。



Instagram facebook



営業時間 PM 7:00 - AM 3:00 定休日 なし

連絡先 +63 967 458 7232 定休日 月曜日 @YOLOBAR.CEBU YOLOBAR_CEBU

ルーフトップバー Rooftop Bar

π PARADISE / π INSIDE



南国の雰囲気涼う空間
オーセンティックなルーフトップバーでは、南国感漂う空間で夜風を感じながら贅沢なセブ間を過ごしていただけのように感じました。また、落ち着いたサウンドバーも用意しており、しっとりとお酒を楽しむこともできます。美味しいピザやパスタもご用意しておりますので、レストランとしてもご利用いただけます。



Instagram facebook



営業時間 PM 7:00 - AM 4:30

連絡先 +63 956 039 6239 定休日 月曜日 @PI_PARADISE.CEBU PI_PARADISE_CEBU

ファッション fashion

Cebu&co



オシャレなセブ土産！
セブ島産175R SHOGOプロデュースのお土産ブランド！オシャレで可愛いグッズが並んでいます。



Chatswood Drive, AS Fortuna, Banilad, Mandaue City

タクシーでお越しの際は、ドライバーに「CHATSWOOD」とお伝えください。

NEO TOKYO全店舗で使える
10%OFF クーポン

※1回のお食事につき1枚までお使い頂けます。
※他特典との併用は出来ません。





ECC CEBU留学

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



naviCebu

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。

◆随時留学説明会を実施しています。

詳細は で検索

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



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: contact@ecc-sgc.com

※日本人スタッフ・インターン募集中
お気軽にお問い合わせください。

雰囲気の良いお店で乾杯♪

セブ島のお洒落なバー & ダイニング

Toast To Unforgettable Moments at Cebu Island's Stylish Bar And Dining Haven



セブ島には、ロマンチックな雰囲気に包まれたバーや、セブ島を一望できる絶景バーなど、魅力的なチルスポットがたくさんあります。そこで今回は、セブ島で楽しく、かつ安全に利用できるおすすめの数々をご紹介します。どなたでも気軽に利用できるお店ばかり！ 1日の締めくくりに、お気に入りのバーへ出かけてみませんか？

Cebu offers a superfluity of captivating chill spots, ranging from bars exuding romantic ambiance to those boasting breathtaking views of Cebu. Therefore, in this feature, we will present a selection of finest bars in Cebu, known for their enjoyable and secure environments. These establishments are open to all, providing a welcoming atmosphere to everyone. So, why not discover your perfect bar to unwind and call it a day?

セブ島旅行が初めての方でも、安心して楽しめる
ホテルのバー&ダイニング5選！

Top Five Hotel And Dining Choices Perfect For Cebu First-Timers!

1



LUNA Bar + Tapas (MACTAN)

コスタベラ トロピカルビーチホテルの中にあるバー。スペイン出身の故オーナーが「フィリピンでスペイン文化を伝えたい」という思いから生まれました。ここでは、スペインの家庭料理を楽しむことができます。ホテル全体はフィリピン人アーティストの芸術作品の展示場となっており、モダンな雰囲気が漂っています。ハッピーアワーは午後4時から始まり、人気の「ブルームーンカクテル」は、2杯で420ペソ。ホテル宿泊者だけでなく、一般の方々も利用可能なので、スペイン料理と一緒に洒落なカクテルを楽しみたい方は、ぜひ訪れてみてください。

Nestled within Costabella Tropical Beach Resort, this bar was crafted by its late Spanish-native owner with a vision to infuse some Spanish culture to Filipinos. You will be delighted in the flavors of authentic Spanish cuisine. The entire hotel serves as an art gallery, showcasing works by Filipino artists, which lends it a contemporary and artistic ambiance. Commencing at 4pm, the delightful happy hour awaits you. Indulged in the famed "Blue Moon Cocktail" offering two drinks for 420 pesos. These cocktails aren't exclusive to hotel guest, the general public is also welcome to savor them. If you seek a chic cocktail to compliment your Spanish dining experience, this is your go-to destination.

Address: Costabella Tropical Beach Resort, Buyong Rd, Maribago, Lapu-Lapu City
Open: 4PM - 12MN (Happy hour 4PM - 6:30PM)



Facebook

2 Ani Restaurant (CEBU)

マアヨホテルの屋上デッキに佇む Ani Restaurant は、モダンで洗練されたダイニングレストラン。ここでは、見晴らしの良い市街地のパノラマ景色を一望しながら、ビュッフェ料理をはじめ、本格的なフィリピン料理のアラカルトメニューを楽しむことができます。個室も完備されており、誕生日パーティーや大人数での集まりにも最適。おしゃれな雰囲気の中で、フィリピン料理の魅力を存分に味わってください。



Ani restaurant, perched on the rooftop deck of the Maayo Hotel, presents an upscale and contemporary dining experience. Immerse yourself in the authentic flavors of Filipino cuisine through their enticing a la carte menu and buffet options all the while relishing panoramic vistas of the city skyline. For special occasions, private rooms are on offer, making it an ideal choice for birthday parties and gatherings. Savor Filipino cuisine within the stylish and sophisticated ambiance.

Address: Roofdeck, 16th floor, Maayo Hotel, Plaridel St., Mandaue City
Open: 3PM – 10PM



Facebook



3 El Viento Restaurant and Pool Bar (CEBU)

セブ市内の5ツ星ホテル、マルコ ポーロ プラザ セブにあるプールサイドバー。心地よい風を感じながら、のんびりとくつろいだり、カクテルや軽食を楽しむなど、様々な楽しみ方ができるのが魅力。セブ市内にありながら、気軽にリゾート気分を満喫したい方にはぴったりの場所です。

Situated in the esteemed Marco Polo Plaza Cebu, a luxurious 5-star hotel in Cebu City, this poolside bar is a haven for relaxation. Be enchanted in sipping cocktails and savoring light meals as you bask in the refreshing breeze by the poolside. It's the ultimate destination for those seeking a laid-back resort atmosphere in the heart of Cebu City.

Address: Marco Polo Plaza Hotel, Cebu Veterans Drive, Nivel Hills, Apas, Cebu City
Open: 12NN – 6:30PM



Facebook



4 Straight Up at Seda Central Bloc (CEBU)

セダホテル屋上にあるルーフトップバー。セブ島のビジネス街「ITパーク」からの絶景パノラマビューを満喫することができます。ブルーライトに照らされた幻想的な雰囲気が広がり、音楽に合わせて心地よくお酒が飲めるスポット。デートやビジネスの打ち合わせの後のくつろぎの場としても最適です。

Straight Up, a rooftop bar, is situated atop of Seda Hotel, provides an enchanting experience with its sweeping scenery of the bustling IT Park, Cebu Island's vibrant business district.

Their bar's captivating ambiance, enhanced by soothing blue lights and melodious tunes, sets the perfect stage for unwinding with your favorite drinks. Whether it's a post-date wind-down or a refreshing conclusion to a business meeting, this spot promises a great atmosphere for relaxation.



Address: Seda Central Bloc, V. Padriga Street, Cebu I.T. Park, Brgy. Apas, Cebu City
Open: Straight Up 6AM -10PM,
Misto 5PM -1AM



Facebook



Misto at Seda Central Bloc

セダホテル5階には、多国籍料理とフィリピン料理のどちらも楽しめるレストランもあります。ビュッフェやアラカルトメニューも豊富に取り揃えており、セブ島の伝統料理である「Crispy Lechon de Cebu」をはじめとする絶品のフィリピン料理が味わえます。

Located on the 5th floor of Seda Hotel, there is a restaurant where you can enjoy a delightful fusion of International and Filipino culinary pleasures. Their dining venue boast an extensive array of buffet and a la carte menus, treating guests to delectable Filipino specialties, including the renowned Crispy Lechon de Cebu, Cebu's traditional dish.



5 9th Chill Out Bar (CEBU)

キャッスル ピーク ホテルの9階にあるルーフトップバー。セブ市内の賑やかな街並みを見下ろすには最適なスポット。美しい夜景を眺めながら、リーズナブルに食事を楽しむことができます。豊富なカクテルやリキュールも取り揃えており、お酒を楽しむのにも最適な場所です。



Nestled on the 9th floor of Castle Peak Hotel is their rooftop bar. It is an idyllic oasis offering a majestic outlook of the vibrant streets of Cebu City. This elevated sanctuary presents an opportunity to indulge in affordably priced cuisine while beholding the enchanting night vistas. With an extensive assortment of cocktails and spirits. It serves as exceptional destinations to unwind and revel in a delightful libation.

Address: F. Cabahug corner President Quezon Street, Villa Aurora, Mabolo, Cebu City
Business Hours: 4PM -12PM



Facebook



テラス席で夜景を眺めながら
おいしいカクテルが味わえるバーをご紹介します！

Savor The Night time Scenery from the Terrace while Delighting in Delectable Cocktails, all in the Company of an Enchanting View of the City Lights!

The Salty Wharf (MACTAN)

エレガントな印象の Marina Seaview Restaurant が運営する開放感のあるバー。海辺のきれいな景色を見ながらお酒を楽しめます。南国らしい雰囲気を感じるのにぴったりのロケーションで、ペットフレンドリーなのもうれしいポイント。夕食後の一杯に立ち寄ってみましょう！

An open-air bar operated by the modish Marina Seaview Restaurant. Embrace the tropical ambience in this pet-friendly haven, making it an ideal spot to unwind and bask in the coastal allure. After dinner, don't miss the opportunity to drop by and enjoy a refreshing beverage at this perfect tropical retreat.



Facebook

Address: MEPZ 1, Brgy. Ibo, Lapu-lapu City
Open: 11 AM – 10PM Monday to Thursday,
Friday to Sunday 11 AM – 10PM



Imagene Cocktail Bar (CEBU)

経験豊富なバーテンダーが独自の技術と創造力を駆使し、個性豊かなオリジナルカクテルを提供しています。お酒が苦手な方でも楽しめる飲みやすいカクテルが豊富で、お洒落な見た目は女性に大人気。心地よい音楽が流れる緑豊かなオープンエアのテラスで、ゆったり落ち着いたひとときを。

Their seasoned bartenders showcase their exceptional expertise and creativity, crafting a one of a kind cocktails brimming with character. Their extensive selection includes easy-to-drink cocktails for those not keen on alcohol, garnering popularity among women for their chic presentation. Amidst an open-air terrace adorned with lush greenery and soothing melodies, you can unwind and relish a tranquil and enjoyable time.

Address: 1217 PC Hills, Apas,
Cebu City
Open: 5PM – 2AM Tuesdays to
Sundays



Facebook



Scape Skydeck (CEBU)

マクタン島のコンドミニアム屋上にある穴場のルーフトップバー。夕日がきれいに見える絶好のスポットとして大人気。午後5時を過ぎると、サンセットを堪能することができます。シーフードを使った多国籍料理と開放的な空間を探している方にピッタリのロケーションです。

It is a hidden gem of a rooftop bar located atop a condominium in Mactan Island. Renowned for being an idyllic destination to witness the stunning sunset at 5pm that showcases the splendor of Mactan Channel. An ideal spot for connoisseurs of international cuisine, particularly seafood, seeking an open and airy setting.



Address: AZON
Residences,
Roofdeck, M.L.
Quezon National
Highway, Lapu-
Lapu City
Open: 11 AM – 2PM/
5PM – 12MN (Daily)



Facebook

Qアライナーって知ってる？

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



今スキャンして

Q-Aligner

Present this to avail promo.

 **COSTABELLA**
TROPICAL BEACH HOTEL

Day Trip

**PHP 4,200
FOR 4**

Valid from August to October 2023

**Includes : Lunch and
use of swimming facilities**

Room Promo

Deluxe Poolside



PHP 6,499

Premiere Deluxe Poolside



PHP 7,499

BOOK NOW!



Buyong, Mactan Island Cebu, Philippines 6015

0917 555 0701 | 032 238 2700

rsvn@costabellaresort.com



CostabellaTropicalBeachHotel



costabellabeachhotel

LOVE
THE PHILIPPINES

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ウムとして、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



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



 [howdyenglishacademy](https://www.instagram.com/howdyenglishacademy)

 [Howdy English Academy](https://www.facebook.com/HowdyEnglishAcademy)

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





居酒屋
呑ん気
NONKI

和食とお酒でわいわいと！



美酒と日本食の
マリアージュで
優雅なひとときを...

小島 KOSHIMA

BY NONKI

Soon to Open

- Nonki Main Branch | Nonki Jpark Branch | Nonki Mactan Branch
- Nonki Iloilo Branch | Nonki Banawa Branch | Nonki Tacloban Branch
- Nonki Davao Branch | Izakaya Nonki | Nonki Bohol Branch
- Nonki SM City Cebu | Koshima Nustar Branch



facebook



instagram



Viber

www.nonki.ph
Japanese food delivery

フィリピンの国民的ブラッド・スポーツ 闘鶏界で活躍する

「Atty. Ryan M. Abrenica」さん
Atty. Ryan M. Abrenica, a Master in
Philippine Cockfighting

代々闘鶏に携わる家系で育ったライアンさんは、9歳の頃から鶏の育成を始めました。15年前に闘鶏のためのファームを立ち上げ、その後セミナースクール「RA Superfly Masterclass」も開校。彼にとって鶏たちはペットのような大切な存在であり、育てた鶏が試合に勝利する喜びは言葉に表せないほどだとライアンさんは語ります。一方、負けて鶏が死んだ時の悲しみは計り知れません。自身が育て上げた鶏が自分のために命を捧げてくれるということは、特別な繋がりでもあるのです。

過去に多くの賞を受賞したことから、フィリピン人闘鶏ファンのあいだで有名な存在となった彼は、現在国内で有名な闘鶏番組「SabongTV」にも出演しています。「フィリピンで最も偉大な闘鶏家を目指しているんです」と語るライアンさんは、今後海外でもさらなる活躍が期待されています。

Atty. Ryan M. Abrenica

Facebook: Cutting Edge Veterinary Solutions
Tel: 09228900276 (Japanese available)



Raised in a family that has been involved in cockfighting for generations, Atty. Ryan began raising chickens at the age of 9.

15 years ago, he started a cockfighting farm in Cebu and later opened a cockfighting school, RA Superfly Cocking Masterclass. Atty. Ryan says that chickens are like family to him, and the joy he feels when the chickens he raises win a match is indescribable. He feels immense sadness when they lose a fight.

According to him, he has a special connection with his chickens that fight to death for him. He has won many Breeder Of The Year titles and other awards in the past and has become a household name among Filipino cockfighting enthusiasts, and currently he appears on and host the country's most popular cockfighting show, *SabongTV*.

Ryan states, "I'm trying to be one of the greatest cockfighter in the country." We can expect more local and international success from him in the future.

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。

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 ビサヤ語・セブアノ語

セブで使われるビサヤ語・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。





日刊まにら新聞
The Daily MANILA
SHIMBUN

SINCE 1992

「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か月	¥ 1,400	¥ 1,960	¥ 3,000
	6か月	¥ 7,980	¥10,000	¥16,180
	1年	¥15,120	¥18,820	¥30,550
カビテ・ラグナ	1か月	¥ 1,400	¥ 2,060	¥ 3,100
	6か月	¥ 7,980	¥10,600	¥16,720
	1年	¥15,120	¥20,020	¥31,620
バタンガス	1か月	¥ 1,400	¥ 2,260	¥ 3,300
	6か月	¥ 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



STEP JP
PRINTING SERVICE INC.

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

現 地紙に目を通し、それに基づき
 独自でカバーしきれない重要な
 ニュースを報じるのは邦字紙や日
 本メディア海外支局の重要な役割だ（いわゆる
 「転電」）。いきおい、現地紙より報じるタイミ
 ングが遅れる。ところが最近、逆転現象が起き
 た。ある記者会見で元国防相に質問し記事化し
 たのだが、まにら新聞より1日遅れで、とある
 現地紙が私の質問に対する元国防相の回答を
 記事にしたのだ。しかも一面。われながらいい
 質問をしたのだなあと喜びに浸る。一方、取材
 に同行したまにら新聞のフィリピン人記者は
 私の質問部分をバツサリ切っていた。（TOM）

ス マートフォンを買い替えた。使い慣
 れた日系S社のスマホを求めてグロ
 リエッタ、ロビンソンズ、メガモール、
 グリーンヒルズまで行ったが、店頭にあるのは米
 国系フルーツの名前の会社のものや、中国、韓
 国のブランドばかり。第2希望の台湾ブランド
 もない中、買ったのが北欧のN社のスマホ。周
 りの日本人からは「懐かしい」「N社のスマホっ
 てあるの？」そして若い世代は「初めて聞いた
 ブランド」という反応。20年前、私が東南アジア
 で初めて買った携帯電話はN社のものだった。
 しばらく見ないうちに、すっかりスマートに
 なった友人に再会したような気分である。（T）

人 生で初めて財布をなくすポンコツ
 をかました。しかもフィリピンで。
 IDもクレジットカードも入って
 いる財布を。悲嘆を通り越して冷静に記憶を
 辿るが、スられた可能性は低い。ならば某スー
 パーで、店員が汁がたれるカットパインを縦に
 入れるのを阻止した時に台の上に置き忘れた
 か。とりあえずカスタマーセンターに行くと
 名前を聞かれ、なぜか換金所で再度聞けとのこ
 と。半信半疑で行くと、なんと返ってきたのだ。
 それも無傷で！ 恐らく届けてくれた感謝す
 べき店員はもういなかったが、袋詰めに文句を
 つけたことを心の中で大謝罪した。（映帆）

噂 の「バーベンハイマー」を楽しんだ。
 バーベンハイマーとは、同時公開し
 た映画「バービー」と「オッペン
 ハイマー」を合わせたネット用語。両方とも大
 手映画制作会社が制作し俳優陣も豪華。しかし
 光と影と言っているほど雰囲気は正反対。これ
 はおもしろそうだ映画館へ足を運ぶ。結果ど
 ちらもいい意味で期待を裏切ってくれた。バー
 ビーは思っていたほど楽観的な内容ではなかつ
 たし、オッペンハイマーは予想以上に人間味溢
 れた映画だった。それぞれマーケティングや内
 容に賛否両論あるが、改めて映画館で見る映画
 は良いと思わせてくれた2作品だった。（METR）

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
 会話が話せるように会話中心のテキスト教材やビデオ教材を勉強するほか、少人数制で毎回、会話の練
 習をしてゆきます。4カ月間で16回の授業を行い1タームとなります。

●開講中：毎週日曜日午後3時30分～5時まで

タガログ語ベーシックコース

毎週日曜日の午後3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
 ノ言語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語モジュールを使ってタガログ語で最も難解
 とされる動詞の解説と使い方を学びます。また、タガログ語タブロイド紙の内容やフィリピン語のユー
 チューブビデオなども使って、時事的なタガログ語の表現もみてゆきます。4カ月間で16回の授業を行
 い1タームとなります。

講師：澤田公伸

受講料：毎月4,800ペソ（入会金1000ペソ）

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

講師メールアドレス：masi_manila@yahoo.co.jp

**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

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

FOLLOW AND CHECK OUR SOCIAL MEDIA ACCOUNTS FOR UPDATES:



@newhatchin



newhatchintradingcorp



New Hatchin Productions


THE SUITES
at Torre Lorenzo Malate
Serviced Residences


あなたの
投資ポートフォリオを
多様化しましょう。



アスコットがマニラで運営する
サービス・レジデンスを所有し、
収入を得ることができます。

詳しくは torrelorenzo.com
Tel. (632) 8889-8532
HLURB LS No. 032384
DHSUD NCR AA-2021 | 06-2899



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。

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。

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

