

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】

無料

naviManila

FREE

ご自由にお持ち帰りください。



November
2023
Vol.107

食べて EAT

祈って PRAY

買い物をして SHOP



Binondo Quiapo Divisoria

セブの旬な情報いっぱい【ナビセブ】

naviCebu

特集 フィリピン最大級の水族館!
Cebu Ocean Park を満喫

セブ島の素敵なおみやげを持ち帰ろう

セブ島で学ぶ楽しさ!
おすすめスクール&ワークショップ





PRE-ORDER NOW
at any Santis Deli branch



SÄNTIS
Delicatessen



DEGREES OF DONENESS



Rare
125° F
Cool red center

Medium Rare
135° F
Warm red center

Medium
145° F
Warm pink center

Medium Well
150° F
Slightly pink center

Well
160° F
Little or no pink

**PERFECT
FOR THE
HOLIDAYS**





ORDER NOW

にぎり

NIGIRI

「はつはな」ならではの
上質な握りを堪能できます。
和情緒を感じるモダンな店内
で過ごす、旬のネタ・美酒と
の出逢いの時間をご提供致
します。
お好みの寿司と美酒に酔いし
れる贅沢なひとときをどうぞ。

7759-6388 /
7759-6270 to 81 loc 2124

Globe/Viber: 0917-316-9250
Smart: 0939-938-3718

Tenderloin Steak

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

Pork Chops Steak

Seafood Spaghetti

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

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

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)

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。

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

食べて 祈って 買い物をして ビノンド キアポ ディビソリア

- 8 食べて
ディープ中華、エスニック料理、ストリートフード、
BQD を食べ尽くせ！
- 14 祈って
街のランドマークは祈りのスポット。
祈り方は多種多様
- 18 買い物をして
日用品、食材からラッキーチャームまで
何でもお得にそろおう BQD！！
- 25 カラダに栄養成分を注入
REVIV Philippines
- 23 フィリピン・ワールド
- 24 フィリピン料理 de しりとり
- 26 マニラで直撃一問一答 Q25
- 28 摩訶ふいりぴん
- 30 イベントガイド



naviCebu

- 32 特集 フィリピン最大級の水族館！
Cebu Ocean Park を満喫
- 38 セブ島の素敵なお土産を持ち帰ろう
- 40 セブ島で学ぶ楽しさ！
おすすめスクール&ワークショップ
- 42 セブ島のさまざまな業界で活躍する注目の人
Joshua Schirmer さん
- 46 セブ島お役立ち情報
- 48 Staff Diary @928



お問い合わせ
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。



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
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



EAT



PRAY



SHOP

食べて 祈って 買い物をして

Binondo ビンンド

Quiapo キアポ

Divisoria ディビソリア

ある人は「食べ歩きとショッピングの聖地」といい、ある人は「マニラの魔境」と呼ぶ。在住邦人にとってなじみの深いマカティや BGC とは全く異なる雰囲気を持つビンンド、キアポ、ディビソリア。東京で歴史と風情を感じるエリアの谷中、根津、千駄木周辺が「谷根千」(やねせん)と呼ばれるように、ナビマニラは勝手にマニラ市のこの一帯を「BQD」と呼びたいと思います。怪しくも(?)魅力的なBQDで食べて、祈って、買い物をして。今まで知らなかったマニラを探しに出かけましょう!

Some say it is an eating out and bargain shopping heaven, some call it the another world of Metro Manila. Absolutely different from Makati and BGC, Binondo, Quiapo and Divisoria have distinctive atmospheres. Navi Manila explores these three areas. Let's go to "B.Q.D." and eat, pray and shop!

※記載の情報は、2023年10月上旬の取材時点のものです。

ビンンド～キアポ～ディビソリアへの行き方

タクシーやGrab:マカティから約40分～50分。

電車(LRT1号線):カリエド(Carriedo)駅がビンンド、キアポへの最寄り駅。ディビソリアへは、カリエド駅からビンンドを抜けて徒歩約20分。

パシッグ川フェリー(Pasig River Ferry):エスコルタ(Escolta)で下船すれば、ビンンドに着く。マカティ市グアダルーペ(Guadalupe)のフェリー乗り場からエスコルタまでは約30分～40分。フェリーの運航状況はフェイスブック(QRコード)で確認を。



LRT カリエド駅の出口



パシッグ川フェリーのエスコルタ・ターミナル

※キアポ、ディビソリアはスリ、ひったくり、置き引きなどが多発するエリアと言われている。持ち物に注意し、1人で出かけるのはなるべく避け、遅い時間帯に行くのも控えたい。

BINONDO ビノンド



ビノンドのオンピン通りに立つ門。漢字や街灯に飾られた竜が中華街ならではの雰囲気醸し出す。
A Chinese style arch on Ongpin Street, Binondo

マニラの歴史を伝える 世界最古の中華街

スペイン統治時代の1594年、中国人のカトリック信者の居住区として建設されたビノンド。古いタガログ語で、丘陵を意味するBinundokが、その名前の由来とされる。1840～70年代に起源を持つベトナムの中華街チョロンや米国サンフランシスコ、豪州のシドニーやメルボルンの中華街よりはるかに古く、ビノンドは世界最古の中華街として知られている。エスコルタ通りはかつてフィリピンの金融の中心地であり、100年の歴史を持つ建物が今も残る。

横浜の中華街のような観光地としての雰囲気は、ビノンドではあまり感じられない。最もにぎやかなオンピン通り (Ongpin Street) の狭い一本道は、車、バイク、自転車で混み合い、道の端には露店が並ぶ。もっと歩行者にやさしく整備されてもいいのと思うが、ここはあくまで地元の人々の商売と生活の場なのだと思います。とはいっても、やはり中華街にはフィリピン国内外から人々を惹きつける魅力がある。街が赤い飾りであふれ、ライオンダンスやドラゴンダンスが練り歩く、活気に満ちたビノンドを見たいなら、旧正月の時期がおすすめ。2024年は2月10日が春節だ。

Manila Boasts the World's Oldest Chinatown

In 1594 during the Spanish colonial era, Binondo was built as the residential area of the Catholics from China. The name Binondo was derived from Binundok, which means hilly terrain in old Tagalog. Binondo is recognized as the oldest Chinatown in the world, much older than the others such as in San Francisco, the United States, Sydney and Melbourne, Australia and Cho Lon, Ho Chi Minh City, Vietnam, which were established in the 1800s. Some Chinatowns like in Yokohama exist mainly to tourists while Binondo is actually where locals live and work in a community. During the Lunar New Year, Binondo is full of red decorations and the Lion and Dragon Dance troupes march around the town. 2024 Lunar New Year is February 10. It is the best time to feel the energy and charm of Binondo.



LRT カリエド駅から歩くと見えてくる中華風の門が、ビノンドで最もにぎやかなオンピン通りの入口。
The entrance arch to the hustle bustle of Binondo's Ongpin street.

QUIAPO

キアポ



キアポ教会から続く雑踏を越え、このアーチをくぐるとイスラム文化圏。

The arch welcomes you to the Muslim district in Quiapo

教会もありモスクもある。 多様なマニラを実感

中華街ビノンドと同じく、LRT カリエド駅から歩いて行けるキアポ。マニラ市のほぼ中心に位置するこの地域は1800年以前、湿地帯が広がる貧しい漁村だったという。キアポという名前は、パシッグ川に群生していたウォーターキャベツ (Water Cabbage 和名ボタンウキクサ) のタガログ語 kiyapo に由来する。

キアポは、400年以上の歴史があるキアポ教会があることで知られる一方、モスクもあり、ムスリムが住む街でもある。その多くは、1960年代にミンダナオ地方でのフィリピン政府とムスリムの反政府グループの対立によるモロ紛争から逃れてきた人々で、マラナオ族、タウスグ族、マギンダナオ族、そのほかサマ・バジャウ、ヤカン、モルボグなど10を超える民族がキアポに居住する。モスクの周りには、ハラール料理レストランや、ムスリムの女性が頭髪を覆うためのヒジャブを扱う店が並ぶ。イスラム文化に触れ、多文化都市マニラを実感できる街、それがキアポである。

スペイン統治時代の1851年に設立された長い歴史を持つキアポのクインタ・マーケット&フィッシュポート。現在の建物は2017年に建てられた。

Originally built in 1851, the Quinta Market and Fish Port, Quiapo was rebuilt in 2017.

Muslim Town Showcases Cultural Diversity

Quiapo was a fishing village with marshlands before the 1800s. The name Quiapo is named after water cabbage, kiyapo in Tagalog, which used to be abundant in Pasig River. What Quiapo is distinctive from other towns in Manila is its Muslim district. Muslims from Mindanao migrated and settled in Quiapo in the 1960s as the Moro Conflict badly intensified. There are over ten tribes such as Maranao, Maguindanaon, and Tausug. Around the Golden Mosque, you find halal food restaurants and Muslim clothing shops. Quiapo showcases a cultural diversity of Manila.



DIVISORIA ディビソリア



ディビソリアの巨大なショッピングモールは、マカティやBGCのショッピングモールとは異なる雰囲気。
Shopping malls in Divisoria differ from those in Makati and BGC in an ambience.

地元民御用達の激安エリア 治安に用心して出かけた

ビノンド最大かつ洗練されたショッピングモール「ラッキーチャイナタウン」の裏手に広がるローカルな雰囲気たっぷりのエリア、ディビソリア。地元フィリピン人の御用達、クリスマスの飾りや日用品、子どもの学校の始業に備えて制服を買う時などに必ずといっていいほど訪れる場所だ。

親しいフィリピン人に、「ディビソリアに行く」というと、さまざまな反応が返ってくる。「いいね。ディビソリアならまとめて安く買える」「ついでに〇〇〇買ってきて！」といったものもあるが、「危ないから行かない方がいい。外国人は狙われるよ」というネガティブな反応も多い。

ディビソリアという地名はスペイン語で「分離」という意味に由来する。スペイン統治時代、ディビソリアはスペイン人のためのイントラムロスと、中国からの移民を隔離するパシッグ川沿いのパリアン (Parian) 地区を分断する働きをした地区だった。今もディビソリアに対するイメージが人によって分かれるのは、分離という名前のせいだろうか……？

ディビソリアに立ち並ぶ露店。
Various stalls in Divisoria

Divisoria Literally Divides People's Opinions

Divisoria is renowned for bulk buy and cheap shopping among locals. When I say, "I am off to Divisoria", some Filipino friends respond to me, "Nice! You can get a bargain!" But some advise me not to go there, "It's dangerous. Snatchers target foreigners."

The name Divisoria originally means "divide" or "division" in Spanish. In the Spanish colonial period, Divisoria was the area to divide Intramuros from Parian, where the Chinese immigrants were segregated. Now Divisoria still seems to divide people's perception of the town between positive and negative.



食 EAT べ EAT て EAT

ディープ中華、エスニック料理、ストリートフード、BQD を食べ尽くせ!

Devour a Diverse Variety of Specialties in B.Q.D.

ビノンド

BINONDO



老舗がひしめく中華街 美味&珍味を食べチャイナ!

中華街と聞けば、やはりお楽しみは中国料理であり、ビノンドもその期待を裏切らない。町中華風の店から本格中華、肉まんや餃子の持ち帰り専門店、高級中国料理までさまざまある中、ぜひ訪れてほしいのが、ビノンドならではの老舗。スペイン統治時代の1888年に創業し、マニラ最古のレストランと呼ばれる「トーホー・パンシッテリア・アンティグア」をはじめ、創業50年を優に超える店がゴロゴロあるのがビノンド。舌の肥えた地元中華系フィリピン人に代々親しまれてきた美食を堪能しよう。

もっと変わったものに挑戦したいという好奇心&冒険心旺盛な方には、どローカルな食堂街「エステロ」を紹介したい。ちょっと入るのに勇気がいるかもしれないスポットだ。このエス

テロにある中国料理店の名物は、カエル。マカティやBGCではお目にかかれないであろうカエルを使った唐揚げやアドボが楽しめる。ビノンドでは金運を呼ぶというカエルの置物が売られているので、まずそれを買って、その後エステロで本物のカエルを食べてみよう。ご利益はいかに?



Centuries of Tasty Memories Alive

When it comes to Chinatown, everybody craves for Chinese food. Binondo never lets you down. Over 100-year-old restaurants such as ToHo Panciteria Antigua established in 1888 have satisfied taste buds of local foodies. For adventurous eaters, try exotic food at Estero. Frog leg adobo or crispy fried frog legs, which do you like?



ビノンドでは、ジョリビーもマクドナルドも漢字併記

In Binondo, the signages of Jollibee and McDonald's are written in Chinese characters.

さすが老舗の味
Traditional Tastes

オリジナル・マミ
(185ペソ)
Masuki's Original
Mami



1930年創業のマスキ。コシのある自家製麺&あっさりスープのマミを目当てに訪れる人々でいつもにぎわう。
Established in 1930, Masuki has attracted fans to its signature mami with home-made noodles in clear light soup.

📍 931 Benavidesz St., Binondo, Manila / Lucky Chinatown Mall



トーホー・パンシetteriaの店内には「フィリピン最古のレストラン」と書かれている。
The tagline "The Oldest Restaurant in the Philippines" is displayed in ToHo Panciteria.

英雄ホセ・リサールも来店したというトーホー・パンシetteria。名物はパンシット・カントン。
Over 130-year-old ToHo Panciteria serves a wide variety of Chinese food including its signature pancit canton.

📍 422 Tomas Pinpin St., Binondo, Manila



具がたっぷりの揚げ肉まんを求めて、休日には長蛇の列必至の上海煎包。1985年創業。1個35ペソ。
Shanghai Fried Siopao has a long queue on holidays.

📍 828 Ongpin St., Binondo, Manila



食べて EAT



やっぱり麺が好き Tasty Noodles



① ワイン・ファストフードの人気メニュー。鮮やかな黄色の麺に細切り肉がたっぷり入った甘口あんかけのジャージャー麺(炸醬麵 Zachian mami/220ペソ)とシューマイ(4個120ペソ)

Zachian Mami and Siomai at Wai Ying Fastfood

手で延ばしてつくる自家製麺が人気の兰州拉面(ランゾウ・ラーミエン)の牛肉ワンタン麺②(390ペソ)と刀削麺③(350ペソ)

San Guo / Lan Zhou La Mien's specialty is home made hand pulled noodles. Steamed dumplings are also a popular menu.

1



2



3



手頃な価格で本格中華が楽しめる人気のワイン・ファストフード

Wai Ying Fastfood is a popular eatery serving authentic Chinese at affordable prices.

📍 810 Benavidez St., Binondo, Manila



中国からの移住者が創業したランゾウ・ラーミエン。週末や休日には多くの客でにぎわう。

San Guo/Lan Zhou La Mien was established by immigrants from China.

📍 G/F, Lucky Chinatown Mall, Binondo, Manila



珍味に挑戦！
Exotic Tastes



水路沿いにあるエステロ・ファストフード。看板に書かれている閩南（びんなん）は中国・福建省の南部を意味する。

Estero Fastfood specializes in Fujian Chinese cuisine.

エステロ・ファストフードの看板メニュー、オイスターケーキ（195ペソ/左）とカエルの足の唐揚げ（240ペソ/右）

Oyster cake and crispy fried frog legs at Estero Fastfood



ローカル色の強い食堂があるエステロの場所は、オンピン・ノース・ブリッジが目印。

Estero is located by the Ongpin North Bridge on Ongpin Street.

📍 770 Ongpin St., Binondo, Manila





キアポの街角で売られているマグロの薫製は、代表的なマラナオ料理の一つ。豪快に串ごとかぶりつくのではなく、身をほぐして食べる。

A popular Maranao dish, Bakas, smoked yellowfin tuna displayed in a Quiapo food stall.

ミンダナオの料理で知る フィリピン食文化の奥深さ

「どこかに食べに行かない？」と誘われたが、どこで何を食べるかなかなか決まらない。候補は和食にフィリピン料理、イタリアン、中華、韓国料理。どれもマニラで何度も食べていて、食傷気味。こんなとき、「キアポでマラナオ料理はどう？」と提案してみよう。マラナオ料理はおなじみのフィリピン料理とは一味違う、ミンダナオ地方のマラナオ族によるチリ、ターメリック、塩を効かせたハラール料理（イスラム法で認められた料理）。マレーシアやインドネシア、シンガポールにいたことがある人なら、それらの国の料理とマラナオ料理との類似点も見つけることができるかも。



バナナの葉に包まれたパステルは、ご飯に味付け鶏肉や魚が載っているマラナオ版おにぎり（15ペソ）。

Muslim ladies in a food stall selling Pastel (Pastil), steamed rice with dry shredded chicken or fish wrapped in banana leaves.

キアポ

QUIAPO



10月にオープンしたばかりのリトル・アラブアジアン・レスト（ランドアップ・カフェ）のロティ（55ペソ/左）とマルタバク（85ペソ/右）、テタル（ミルクティー）。ナシゴレン、ナシレマも提供する。
Teh tarik, Roti Telur (left), Martabak (right) at Little ArabAsian Resto (Landap Cafe)

📍 Guano St., Quiapo, Manila

リトル・アラブアジアン・レストのスタッフ（左から）、ヤスフィンさん、ファーウィナさん、ジュムハニジャさんの3人はミンダナオ地方バシラン州の出身。

Little ArabAsian Resto staff (from left), Yasfin, Farwina and Jumhanija are from Basilan province, Mindanao.



Finding Tremendous Depth of Filipino Food

Want to taste something new in Manila? Try Halal Filipino food in Quiapo! You will find Maranao food, various nasi goreng, martabak, roti bread etc. and realize that eating is not only satisfying your stomach but also learning culture through food.



ジャハディド・ハラールフード・レストランの素朴で辛口のマラナオ料理。

Maranao food lunch at Jhadid Halal Foods.

📍 306 Norgagaray St. Cor. Elizondo St., Quiapo, Manila





ディビソリア DIVISORIA

999モールのフードコートにはマニラで珍しいバングラデシュ料理もある。

There is a Bangladeshi food stall in 999 Mall food court.



買い物客の胃袋を満たす 充実&格安のフードコート

一般にディビソリアで食事という発想は結びつかない。しかし、注目すべきはショッピングモールの中にあるフードコート。マカティなどのフードコートよりも安く、店が個性的なのがディビソリアである。マカティのローカルフードのカレンテリアでは、ライスと総菜2品で100ペソを超えることはざらにあるが、ディビソリアなら70ペソ。さらに本格中華にインド、バングラデシュ、メキシコ料理など多国籍な料理がそろっているところもある。ディビソリアではたくさんのものを買って大きな荷物を運ぶ。すなわち、腹が減ってはディビソリアで買い物もできぬということで、充実のフードコートは買い物客たちの強い味方なのである。

168モールや999モールのフードコートはご飯と総菜のセットがこの安さ！

The food courts in 168 Mall and 999 Mall offer affordable set meals.



Food Court Paradise Divisoria

Huge shopping malls in Divisoria have a big food court to cater for shoppers! Those food courts offer distinctive varieties of cuisine such as Chinese, Indian, Bangladeshi and Mexican apart from local Filipino cuisine. More pleasantly, a set menu of two side dishes and one rice at Divisoria food courts is 70~80 pesos only!



祈 PRAY つ て

街のランドマークは
祈りのスポット。
祈り方は多種多様

Pray at Iconic Landmarks
Different Beliefs,
Different Prayers



ビノンド BINONDO

中華文化とカトリックの融合 ビノンドの歴史に触れる

中華街として知られるビノンドには、スペイン統治時代にキリスト教に改宗した中国人のために、1596年にドミニコ会の司祭によって建てられたビノンド教会がある。中国人の父とフィリピン人の母の元に生まれた聖ロレンソ・ルイスが守護聖人。グレーを基調とした外観の中に、縁起の良い赤色がアクセントとして取り

ステンドグラスから差し込む日光が美しいビノンド教会
The sunlight through stained glass enhances the beauty of the church.

入れられ、また内装も淡い赤を基調としているところに、中華文化の影響が感じられる。

また、ビノンド教会には、耳の聞こえない中国人が祈ったことで聴力を回復し、会話ができるようになったといわれる像があり、そのレブリカの十字が飾られているのが、オンピン通りとトマス・ピンピン通りが交わる場所に位置する礼拝所サント・クリスト・デ・ロンゴスである。ここはユニークな礼拝所で、十字に向かいながら中国寺院のように長い線香を手に十字を切る。キリスト教と仏教が融合したビノンドならではのスポットなのだ。





1

Fusion of Buddhism and Catholicism Feel the History of Binondo

Binondo Church was established for Chinese who converted to Christianity by the Dominican Order in 1596. The patron saint is Saint Lorenzo Ruiz who has a Chinese father and a Filipino mother. The red colors seen on the exterior and interior produce a Chinese ambience.

There is also a place of worship on the cross-point of Ongpin Street and Tomas Pinpin Street called Sto. Cristo de Longos. It is unique as people pray to the cross with long red incense sticks where the fusion of Catholicism and Chinese Buddhism is seen.

1 石造りの外観が荘厳な雰囲気を出すビノンド教会
The granite structure of the Binondo Church produces a magnificent atmosphere.

📍 1006 Plaza Lorenzo Ruiz, Binondo, Manila

2 道の一角にある礼拝所サント・クリスト・デ・ロンゴス
でお祈りをする人。

A prayer at Sto. Cristo de Longos on Ongpin Street, Binondo.



2



キアポ

QUIAPO

400年の歴史ある教会と マニラ最大のモスクが共存

キアポに着いたら、まずキアポ教会を目指そう。1582年に建立された由緒ある教会で、フィリピンで最も有名な教会の1つといわれる。平日の昼間でも、ミサの時間帯は礼拝する人でいっぱい。フィリピンのカトリック教伝統行事「ブラックナザレ祭」で市内を巡行するブラックナザレ像が安置されていることでも有名だ。

このキアポ教会のほかに、マニラ首都圏最大といわれるモスクがあるのもキアポ。それがマニラ・ゴールデン・モスクである。当時のリビアの最高指導者カダフィ大佐の訪問に合わせ、イメルダ元大統領夫人の監修によって、1976年に建設が始まった。しかし、結局カダフィ大佐の訪問はなくなったんだとか。キアポ内でも主にムスリムの人々が居住する地域に位置し、モスク内に一足踏み入ると厳粛な雰囲気を感じる一方、ムスリムでない外国人でも温かく迎えてくれる。

マニラ・ゴールデン・モスク。見学をするときは、肌の露出が多い服装は避けよう。

When entering Manila Golden Mosque, you should refrain from wearing revealing clothes.

📍 306 Norgagaray St. Cor. Elizondo St., Quiapo, Manila



Historical Church and Manila's Biggest Mosque Coexist

Quiapo Church is a must-see sight when you visit Quiapo. It has a long history since 1582 and is one of the most popular churches in the Philippines. It is also famous for the Black Nazarene statue.

In addition to this distinguished church, there is also the biggest mosque in Metro Manila in Quiapo, which is the Manila Golden Mosque. Once you step into the mosque, you feel a holy and magnificent atmosphere. Muslim people at the mosque will welcome everyone, the non-Muslims, too.





1 キアポ教会内。ミサの時には教会に入りきれないほど、さらに多くの人が集まる。

The church is full of congregation at Mass.

2 キアポ教会前の大きな広場で記念撮影をする礼拝者。

The open space around the Quiapo Church is a popular photo spot.

📍 910 Plaza Miranda, Quiapo, Manila



買 SHOP い 物 を し て

日用品、食材から
ラッキーチャームまで
何でもお得にそろろう BQD !!
From Daily Needs, Food to
Lucky Charm,
You Can Find Everything You
Need

ビノンド
BINONDO

幸運を探し求めてビノンドへ 縁起物があふれる中華街

中国では、縁起や風水、占いなどにこだわりがみられるが、中華の文化が色濃く残るビノンドにもそれは当てはまる。ビノンドの街中を歩けば、赤と金が目立つ幸運を呼ぶとされる縁起物、ラッキーチャームの店を見つけるのはそう難しくない。「福」と書かれた壁飾りや、商売繁盛の招き猫、七福神が店頭並び、商売人や道行く人を惹きつける。

また、ラッキーチャームの他にも貴金属店や漢方薬を扱う店、家具屋なども多く、それらの専門店が同じ通りに集まって営業している。意識的に同じ専門店が集中して並んでいるのは、互いに競合店を監視し合いながら、客が値段を

他店と比べやすくするという中国人の商売方法が表れているからだろう。

Looking for Good Fortune Lucky Charm Shop Heaven

Good luck symbols, Feng Shui, fortune-telling are significant in the Chinese culture. This is true of Binondo. It is easy to find lucky charm shops full of red and gold colors. The goods that bring good fortune attract merchants and passersby. Aside from lucky charm shops, there are also gold and jewelry shops, Chinese medicine, furniture shops and more. You find the same businesses gather on the same street in Binondo. It is because Chinese businesses want to be near competitors to keep an eye on them. For customers, it is also convenient to compare prices.



- 1 3店舗並んでラッキーチャームを販売。 Three stores lining up and selling lucky charms.
- 2 日本でもおなじみ招き猫も店頭で笑顔を振りまく。 Beckoning cats are smiling at you.

キアポ

QUIAPO



① 扱うものが異なるさまざまな店が両脇に並ぶ。

Different kinds of stalls line up on the side of street.

② 家電製品や眼鏡の販売店が多く安いのもキアポの特徴。

In Quiapo, you can find many home appliances at affordable price.

③ サンパギータオイル、パワーストーンにプレスレット、さらに若干怪しげ(?)な物売る露店もある。

A stall selling sampaguita oil, power stone, bracelet etc.

食材、家電、イスラム衣料 露店がひしめくエリア

最寄り駅である LRT カリエド駅を降りると、すでに露店が立ち並び人で溢れかえっているのがキアポ。少し歩いてキアポ教会付近に行けば、野菜や果物、日用品に教会で使うキャンドルなど、充実した品揃えの店が客を待っている。

また、駅や教会から少し歩いて、主にムスリムの居住地となっているエリアに入れば、ムスリム女性が被るヒジャブや男性の帽子ワッチ、衣類を売る露店、そしてミンダナオ地方のマラナオ族が手掛けるマラナオ料理の屋台などが並ぶ。まるで別世界に入り込んだ感覚を楽しみつつ、異文化体験をしてみてもいいのでは？

Food, Electric Appliances, Muslim Clothes Streetside Stalls Lining Up

Quiapo is full of people and streetside stalls. Near Quiapo Church, there are markets that provide daily necessities, vegetables, fruits, and candles used in the church. Walking by the church and market area, you will find the Muslim district, where Muslim food and clothing shops await.

SM の最初の店舗は SM キアポなんだとか。
The very first SM shopping mall is SM Quiapo.



カルロス・パランカ通りにあるエクセレンテ・ハム。クリスマスが近づくと行列ができるほどの人気なのだそう。フィリピン人宅のクリスマスパーティーに招かれたら、このハムを手土産にいかが？

Excelente Chinese Cooked Ham is a popular ham shop, especially during Ber-Months.

📍 155-157 Carlos Palanca Street, Quiapo, Manila

ディビソリア
DIVISORIA



1

① なんとウエディングドレスまで売っている999モール。1着約1万5,000ペソから。
Wedding dress at 15,000 pesos in 999 mall!

② 品定め中の客たち。地元の人たちのように値切り交渉に挑戦してみる？
Customers are scrutinizing the products. Dare to negotiate a price reduction?

③ クリスマス関連商品も充実。
Divisoria is ready for Christmas.

④ 新しい商品が入荷した模様。
Unpacking newly arrived goods.



2



3



4



SHOP 買い物をして

大袋入りのお菓子を売る店。輸入品も多い。
Imported party size sweets attract customers.

街全体が買い物天国 フィリピン版 驚安の殿堂 !?

フィリピンで安くまとめ買いをする場合、真っ先に地元民が思いつくのはディビソリアだろう。お得に大量買いができるディビソリアには、「ディビソリア・モール」「168モール」「999モール」をはじめとしたショッピングモールがある。Tシャツが1枚100ペソから売っていたり、靴、シーツ、掛け布団、カーテン、お菓子、おもちゃ、さらにこの時期はクリスマスの装飾品も激安価格で手に入ってしまう。安いあまり、ついつい買いすぎないように注意。さらに、「エッ?! ルイ・ヴィオン? グッ○? エ○メス…?」と思わせる商品も並んでいる。これらに関しては売られていていいものなのか悩みどころだが、見て回るだけでも楽しめるほどの圧倒的な品揃えは、ディビソリアならではの特長なのかもしれない。

そしてモール内はもちろん、モール外に広がるローカルマーケットも見逃せない。フルーツは、マカティのスーパーやパレンケに勝る新鮮さを誇り、種類も豊富。モールで必需品を大量購入した後、自分へのご褒美や家族へのお土産にフルーツを買って帰れば、最高のショッピングデーの締めくくりとなることは間違いない。

Perfect Place for Cheap and Bulk Shopping Spree

Divisoria should be the go-to place when it comes to shopping on a budget in Manila. There are malls in the area; Divisoria Mall, 168 Mall, and 999 Mall etc. You can find anything you want, from T-shirts to toys, from seasonal goods to shoes and bags with famous brand logos (not sure if they are real and original products...).

There are also a lot of stalls around the malls. Try some fresh fruits like grapes, cherry apples, kiwi fruits, which are fresher, sweeter and more affordable than in Makati.

After a shopping spree at Divisoria, enjoy a shopping haul at home.

⑤ 外でフルーツを売る露店。どれも新鮮でおいしそう。
Fruits sold at stalls outside malls look all fresh.

⑥ ナビマニラ編集部がディビソリアで購入したもの。肉まん10個 (P240)、歯ブラシ8本入り (P60)、グミ (P100)、クリームコーン (P100)、マスカット1キロ (P300)、キウイフルーツ3個 (P100)、ヘアゴム (P50)、孫の手 (P10)
Navi Manila Shopping Haul: Siopao 10pcs (P240), 8 toothbrushes (P60), gummy (P100), cream corn (P100), muscat 1kg (P300), kiwi fruits 3pcs (P100), hair tie 4pcs (P50), backscratcher (P10)



まにら新聞デジタル版

いつでもどこでも「まにら新聞」を



まにら新聞がデジタル新聞に…。「まにら新聞デジタル版」(有料サービス)では毎朝午前4時に配信されるまにら新聞の全紙面を、いつでもどこからでもタブレット端末やスマートフォン、パソコンで手軽に読むことができます。画面は紙面より小さいですが、閲覧ソフトを使って簡単に文字を拡大することもでき、興味ある記事はそのままPDF版や画像でのスクラップ保存も可能です。月間データベース会員(右に会員種別のリスト)になられますと当日を含む過去1カ月間の紙面をまとめ読みできたり、あらかじめデータを読み込んで(ダウンロードして)おきますと通信環境がないところでも閲覧ができたりと、デジタル版ならではの機能が充実しています。

学生・語学留学生および教職員の方に 割引でご提供いたします。

学生・語学留学生および教職員の方を対象に、表示額の20%を割引した額にて提供いたします。(IDの提示が必要になります。)お申し込みは、Web購読お申し込み欄下の学生割引にチェック(☑)を入れて送信してください。

料金について

会員種別	料金	記事	PDF版
当日会員	820 pesos/月	当日配信記事の閲覧	×
月間DB会員	1,400 pesos/月	当日配信記事と過去1カ月分の全記事の閲覧	○
年間DB会員	4,950 pesos/月	当日配信記事と過去1年分の全記事の閲覧	○
マスター会員	14,300 pesos/月	当日配信記事と全データベース(1998年から)の全記事の閲覧	○
チケット会員	1,160 円/10枚	全記事からお好きな記事10本	×

お支払い方法

お支払い方法はクレジットカードと銀行振込があります。

【クレジットカード】

月額会員は、クレジットカードを通じて料金が毎月自動で課金されます。チケットはその都度購入してください。VISA、MasterCard、JCBがご利用できます。

【銀行振込】

6カ月/1年分の前払いで、料金は日本、またはフィリピンでの指定口座にお振り込み頂きます。

※ペソ建ては銀行振込の場合の料金となります。カード利用時の引き落としは円建てで行われます。※マスター会員のPDF版閲覧については、現在から過去5年前までが対象となります。※チケット購読の有効期限は購入日から6カ月間です。期限を過ぎると未使用チケットは無効となります。



QRコードからも
お申し込みができます。

お申し込みの詳細は「会員登録」まで <https://www.manila-shimbun.com>



世界50カ国を対象にした調査によると、スマートフォンを使う時間はフィリピンが最も長いんだそう。ジェジェモンの誕生も納得…?

みなさん、こんにちは。Kumusta kayo? フィリピンの人とSNS等でやりとりをしていて、略語や大文字と小文字の混ざった解読不能な文に悩まされたことはありませんか。これは英語やタガログ語、それらが混ざった Taglish (タグリッシュ) をさらに崩したものかもしれない。

Jejemon ジェジェモン

Jejemon (ジェジェモン) は2000年代に携帯電話の普及に伴い登場した言葉です。当初はテキストメッセージで一度に送れる文字数が160字に限られていたため短くしようと綴りを崩したところから始まったようです。例えば“Good morning”は11字ですが“Gud am”なら5字で収まります。このamは午前のことですね。フィリピン語(タガログ語)の場合もako(私)をaqと書いたりna(もう)をnだけにして省略するのはわかりやすい例でしょう。

スマホでのやりとりが主流になると、文字数を気にする必要はなくなりました。すると今度はハイスクール世代の若者たちが、自分の独創性を主張するため、あるいは親にメッセージを解読されないため、言葉をわざと長く綴るようになりました。例えばHelloをeEoWpFhUuExhzや3oWと綴ったり、pleaseのかわりにpuhLeaZZと綴ったりするそうです。こうなるともう判読不能でお手あげです。

このような人々がジェジェモンと呼ばれるようになりまし

た。これはラテン系アメリカ人たちがネット上で笑いを表す「へへ」を“hehe”ではなく“jeje”と綴るのをそのままフィリピンでも使ったことに由来します。スペイン語でjは「ハヒフヘホ」の音を表すのでjejeが「へへ」と読まれます。フィリピンでもSan Juan(サン・ファン)等の地名やJose(ホセ)等の人名でjは「ハ行」で読むのでネット世代はすぐ順応したのでしょう。そこに「ポケモン」に由来する-monを付けたのがJejemonです。ここで突然「ポケモン」が登場するのも不思議ですが、日本でネットユーザーを「ネット民」と呼ぶような感覚なのでしょう。ちなみにジェジェモンたちの言葉遣いは「ジェジェニーズ」とも呼ばれます。

2010年にはフィリピン教育大臣が、子供たちの言語能力が適切に育たない恐れがあるとして、正しい綴りを用いることを推奨しています。しかし、それから10年以上経ってもジェジェモン現象は健在どころかより複雑化しているようです。

Bekimon ベキモン

ジェジェモンと比較されるのがBekimon(ベキモン)です。フィリピンではゲイの間で新しい語彙を作り出し、それが社会全体に広まる傾向があります。ゲイを一般にはbakla(バクラ)と呼びますが、ゲイの人が自分たちを呼ぶ名称として使っているのがbeki(ベキ)です。そこにジェジェモン同様、-monをつけたのが「ベキ

モン」です。これは当事者たちが使っている呼称で差別的な意味はありません。最近では恋人や配偶者を指すjowa(ジョワ)、「ダメ」という意味で使われるchaka(チャカ)、「冗談」という意味のcharot(チャロット)等のスラングがかなり一般的に使われるようになっていますが、これらも元は「ベキモン」でした。ジェジェモンたちがeEoWpFhUuExhzと綴るHelloはベキモンではHellarと綴られます。ここでも違いがわかりますね。

社会言語学では特定の階層や集団に属する人々が、それ以外の人々と自分たちを区別するために用いる特殊な言葉を社会方言と呼びますが、ジェジェモンやベキモンはその例です。人はその服装や持ち物と同様に、使う言葉によって自分の所属する階層や集団、心理的距離を示すのです。その中で常に新しい言葉が生まれ、あるものは廃れ、あるものは引き継がれていきます。ジェジェモンやベキモンもめまぐるしく変化する今の時代を表す現象なのでしょう。

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。

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





今回は YEMA

ADOBONG KAMBING

アドボン・カンビン



R & J Bulalohan (マンダルーヨン市)のアドボン・カンビン (315ペソ)

フィリピン料理のアイコン&国民食 肉、海鮮、野菜、なんでもアドボ

ついにアドボの登場です。ご存じフィリピン料理を代表するこのメニューは、しょうゆ、酢、ニンニク、黒コショウ、ローリエ（ベイリーフ）からなるソースに漬けた食材を煮込んで作ります。

実はこのアドボ、スペイン統治前からすでにフィリピンで保存食としてつくられていたんだとか。それをスペイン人が見て、スペイン語で「食材を漬け込む、マリネする」という意味のアドボと呼んで今に至るのだそう。アドボと呼ばれる前はいったい何という名前だったんでしょうか？

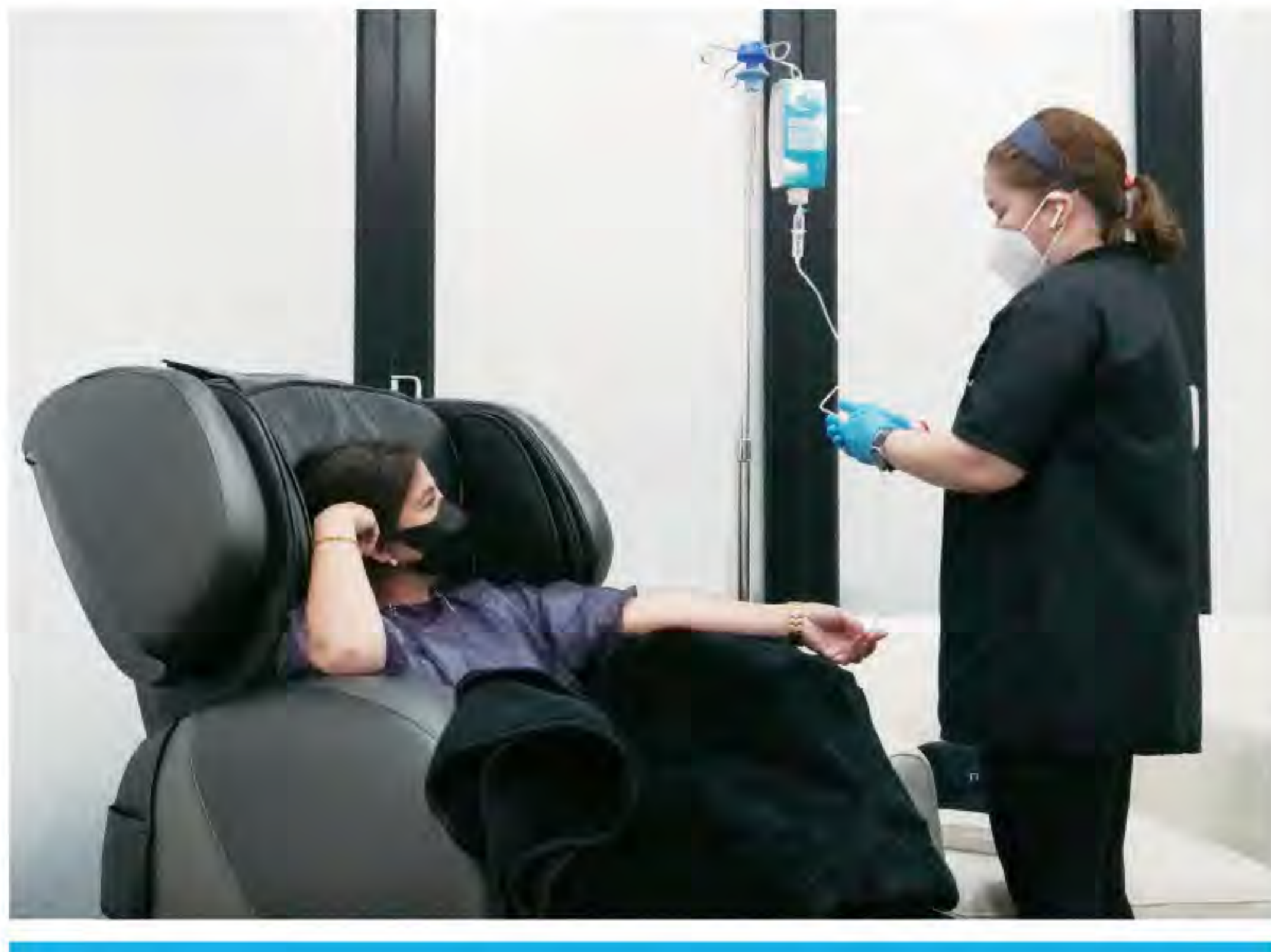
最もポピュラーなアドボといえば、チキン・アドボでしょう。しかし、肉はもちろんエビや

イカ、さらにカンコン菜まで、アドボソースを使えばなんでもアドボに変身！なのでそのバラエティーはまさに無限大（というのは、大きさですね）。皆さんチキンやポークのアドボはすでに見たり食べたりしていると思うので、今回はアドボン・カンビン、すなわちヤギ肉のアドボにしました。

弾力がある歯ごたえのヤギ肉。あまりなじみがなく、独特のにおいがあるのでは…と気になりますが、アドボソース効果でしょうか、全く問題ありません。ちなみにカンビンというのはタガログ語だけでなく、マレー語やインドネシア語でもヤギの意味。一気に3カ国語で使える便利な単語をこの際覚えちゃいましょう！（T）

カラダに栄養成分を注入

REVIV Philippines



ラクして美容と健康を手に入れることができたら……なんて思っている人にこそ知ってほしいのが、「IV (intravenous) セラピー」です。世界47カ国で100を超える拠点を展開するREVIV (リバイブ) は、首都圏タギッグ市 BGC にもあり、セブやアスリートから注目を集めています。そこでさっそくまに新聞フィリピン人スタッフが、体験してみました。

IV セラピーとは

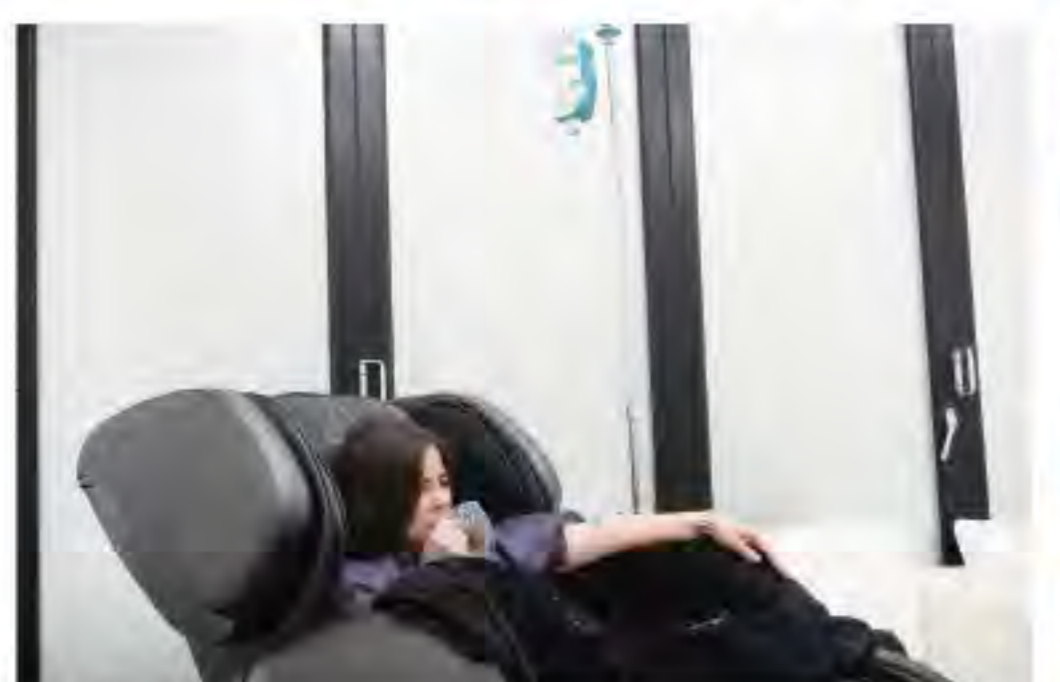
美容点滴とも呼ばれるIVセラピーは、体が必要とするビタミン、栄養素、水分、電解質、抗酸化物質などを点滴によって体内に取り込むことで、リフレッシュ効果や活力増強が期待できる点滴セラピーのこと。ビタミン錠剤などで実際に体に吸収されるのは、本来の栄養分の50%ほどとされるが、IVセラピーは血管から体内に直接注入することで、100%の効果を得ることができ、また即効性があるのも特長だ。

いざ、体験

今回体験したのは、ビタミンや電解質を豊富に含み、体力増強、時差ボケ、そして免疫力アップの効果ができる「ミニブースト」。ミニというだけあって、短時間で済むため、手軽に栄養素を取り入れたい人におすすめだ。



(左・上) 今回はデトックスやアンチエイジングが期待できる「グルタチオン」を1本オプション追加。グルタチオンは1回の点滴に最高3本まで追加可能。
(左・下) 点滴中、マッサージチェアに腰掛けながら緑茶を楽しむ。まさに極上のひとときを満喫中である。



BGCのクリニックにある広々とした施術室には、マッサージチェアが1台、ソファとテレビも用意され、自由にネットフリックスを楽しむこともできるという、なんともぜいたくな空間。1人でゆったりとくつろぎながら点滴を受けたいという人には、個室も用意されている。

IVセラピーは、いたって簡単。まず、看護師さんに点滴のための挿管準備をしてもらう。その後、調合された点滴を受けるだけ。点滴中は、リラックスしてネットを見たり、本を読んだり、ひと眠りしたりしてすごしてもいい。

ミニブーストの点滴は40分ほどで終了。施術後、体験したスタッフに効果について聞いてみると、「前日まで喘息でしんどく、今日も体がだるかった。けれど点滴後は体が軽くなって痛みも和らぎ、気分がいい」とのこと。こんなにも効果が実感できるとは!!

IVセラピーは、旅行やイベント、飲み会の前後に受けるのもおすすめなんだそう。フィリピン生活を満喫するための強い味方といえるかも!? REVIVは、今後セブやダバオへの進出も検討中。

REVIV Philippines

営業時間：火～土 午前10時～午後7時
※最終受付は午後6時
※日、月は事前予約の場合のみ受け付け可
所在地：4th Level, One Bonifacio HighStreet Mall, 28th Street corner 5th Avenue Bonifacio Global City, Taguig City



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？

2023年8月末に初来比。いったん日本に帰国してから、9月末にまたフィリピンに来ました。

Q2 フィリピンに来た理由、きっかけは？

フィリピンにもともと知り合いがいたのをきっかけに、株式会社Mexpo（メクスポ）というオンライン診療の事業をフィリピンで始めることになりました。フィリピンの人たちがどういった生活をしているのか、食事や悩み、現地クリニックなどを調査しつつ、こちらで在住邦人の方たちにサービスについて知ってもらうため、営業活動をしています。

Q3 今、住んでいるのはどこですか？

フィリピンではマカティ市。日本では東京。

Q4 フィリピンの「こういうところが好き」

みんな楽しそうなところがすごく好き。仕事でも楽しそうなのがいいですね。

Q5 これまで経験したフィリピンでうれしかったことは？

接客のときに笑顔で対応してくれること。

Q6 フィリピンで困ったことは？

野良犬と野良猫。狂犬病が怖い。

Q7 趣味や休日の過ごし方は？

筋トレ、カフェめぐり、アイドルの推し活

Q8 今、凝っていること、夢中になっていることは？

筋トレ。歯磨きみたいに、やらないと気持ち悪いと感じるぐらい日課です。

Q9 マニラでお気に入りの場所や店は？

マカティ市のグリーンベルト5にあるコーヒービーン&ティーリーフのテラス席。緑豊かな中で

多くの人々がにぎわう様子を見ることができるので。

イートン・タワー・マカティのエニタイムフィットネス。広くて器具も良い感じ。

Q10 フィリピン国内で行きたいところは？

ボラカイ島。海が好きです。

Q11 これまで住んだことがある国は？

日本とフィリピン。現在行ったり来たりの生活を送っています。

Q12 お気に入りの国や都市とその理由は？

韓国に12~3年前に行き、グアムにも生まれたばかりのときに行ったことがあるようですが、結局一番は食事がおいしい東京。

Q13 海外旅行で行きたい国は？

ギリシャのサントリー二島の、あの青と白の景色を生で見たいです。

Q14 果てしなく食べたい好物は？

ラーメン。特に二郎系が好きです。

Q15 好きな有名人は？

乃木坂46の山下美月さん。乃木坂をどう知ってもらうかをよく考えていて、新規のファンを増やすのが上手いな、と思います。

Q16 酒は飲みますか？

日本にいるときは、毎晩食事のお供として飲んでいます。好きなのはシングルモルトウイスキーのサントリー山崎。

Q17 好きなスポーツは？

母の影響で、水泳を18年ぐらいやっていました。サッカーも好きで、『キャプテン翼』の影響で小学生のころに4年間プレーしました。地元のサンフレッチェ広島を応援しています。

また、中学生のころにテニスとバスケットを1年間
ずつ部活動でやりました。

Q18 好きな本は？

『きみの言い訳は最高の芸術』（最果タヒ著）。
物事の新しいとらえ方を発見させてくれるエッセ
イ集。

Q19 好きな音楽は？

クラシック音楽、特にベートーベン交響曲第9
番「合唱付き」が好きです。

Q20 好きな映画や演劇は？

『007』のダニエル・クレイグシリーズ。スパ
イに憧れていたのです。

Q21 絶対無理な嫌いなものは？

お化け。どんなに頑張っても筋力では勝てませ
ん。

Q22 特技やプチ自慢は？

ベンチプレスで130キロ挙げます。

Q23 今、ほしいものは？

ホエイプロテイン。日本から持ってくればよ

かったと後悔しています。

Q24 今の仕事をしていなかったら何を
していた？

前職のシステムエンジニアの仕事が続けていた
と思います。

Q25 5年後はどこで何をしたい？

妻と子どもとボラカイ島に遊びに行きたいで
す！ 今は彼女も子どももいませんが…。

山崎 健介 さん

Yamasaki Kensuke

株式会社Mexpo代表取締役。フィリピン
と日本を往復し、Mexpoのサービスの普
及を目指して活動中。広島県府中市出身。
中京大学スポーツ科学部競技スポーツ科
学卒業。

「Mexpoは、フィリピン在住邦人向けの
オンライン診療サービ
スです。日本人医師が
日本語でオンライン診
療を行い、必要に応じ
て日本の薬をお届けし
ます」





TAHO



豆腐のスイーツ 「タホ」に思う。

朝食になるスイーツ

このところ、朝8時30分ごろにマカティの会社の前でタホを買うのが日課になっている。

タホは豆腐にタピオカがトッピングされ、黒蜜のような甘いシロップがかかっているスイーツ。手軽に食べることができ、朝食としても人気だ。元々は中

国発祥の食べ物で、タホという名前は福建語の豆腐に由来する。シンガポールなどの豆花（トウファ）は兄弟か親戚といえるだろう。

筆者が毎朝買うのは1カップ35ペソのタホ。コロナ禍前はマカティ・セントラル・スクエア前で確か10~15ペソで買ったことを覚えているが、物価高のこのご時世、タホも例外ではない。サイズのバリエーションによって値段も異なると思われるが、一度35ペソのを買ってから、「今日は小さくて安いものを」と小心者の筆者は言い出せないでいる。

重さ60キロを背負い歩く

タホを売り歩く人をタガログ語でマグタタホ（Magtataho）と言う。ある日、いつも筆者がタホを買うマグタタホのおじさんにいろいろ聞いてみた。

名前はクラロ・G・ヘンソンさん。毎朝4時に首都圏パサイ市の工場へ行き、タホを仕入れる。アルミ製の大きな容器に入ったタホは仕入れ値4,500ペソ、重さ60~70キロ、約250カップ分。1日8~9時間売り歩き、利益は約500ペソという。



ルソン地方北部のイチゴの産地バギオやラトリニダッドには、ストロベリータホがある。



タホを売るクラロさん(57歳)。5人の子どもがいて、息子さんはメカニカル・エンジニアとして日本に行くことになっているそう。

1カ所に留まって販売するタホ売りもいるが、クラロさんは客が待ってくれているところを歩いて周る。片方にタホが入った60キロのバケツ、もう一方にはタピオカやシロップが入ったバケツを天秤棒に下げ、肩に背負って歩く。いわずもがな重労働だが、「待ってくれているお客さんがいるから、雨でも、台風の日でも、基本的に毎日働く」と言う。タホ売りを始めたのは2004年から。これまでサウジアラビアや台湾の石油精製プラントで働いたこともあるという。

未来のタホ売りを想像

タホはコンビニやスーパーマーケットでも売っているが、それらは一般に冷やしてあって、硬めに仕上げている。人肌の温かさで、スプーンを使わず飲み物のように流し込んで、絹ごし豆腐ののどごしを楽しむなら、やはりマグタタホから買うのがおすすめである。ローカル色が強いバランガイの住宅街では、マイカップを持ってきてタホを買うそうだ。この方が使い捨てのプラスチックや紙コップを使うよりも環境にやさしい。

日本でも昭和の時代は豆腐を売る行商が、家の近くに来た。鍋を持っていくと、それに豆腐を入れてくれた。このような光景は、日本ではもう見られなくなった。タホ売りはそのような運命をたどらないで、マニラの風景の一つであり続けてほしい。そう思う一方、並々ならぬ重労働のことを考えると、軽々しくそのようなことを言うのはどうかとも思ってしまう。ならば、電動自転車に乗って颯爽と現れて、タホを売って去っていく。そんなマグタタホが現れる日を期待したいと思う。

What's On

グランド・ワイン・エクスペリエンス The 20th Grand Wine Experience

マニラ首都圏

11月17日(金) 5pm

[会場] The Grand Ballroom, Marriott Manila, Newport World Resorts, Pasay City

フィリピン・ワイン・マーチャンツが主催する東南アジア最大級のワイン&スピリッツイベント。



世界から選りすぐりのワイン、ウイスキー、ジン、ラム、日本酒、ビール1000種類以上飲み放題。一流のシェフが腕を振るう絶品料理が並ぶビュッフェも堪能したい。入場料は1人8,500ペソ。予約(先着順)はイベントウェブサイトから(QRコード)。



日比親善ミュージックフェスティバル

Philippines-Japan-Friendship Music Festival

マニラ首都圏

11月18日(土) 8pm~11pm

[会場] Rico's Bar and Restaurant, Metrowalk Complex Ortigas Center, Pasig City

フィリピンと日本のミュージシャンが登場するライブイベント。日本からは



ティン・パン・アレー、YMO、オルケスタ・デル・ソルなどでの活動や米国でも活躍するタイロン橋本、TJV (True Japan Voice)、フィリピンからは Marc Velasco、J.Brothers、Nisha Bedana、Yen Yen が出演。



ヒガンテス・フェスティバル Higantes Festival 2023

リサール州

11月20日(月)~24日(金)

[開催地] Angono, Rizal Province

アートの街として知られるリサール州アンゴノを張り子の巨人が練り歩く。高さ約3メートル、表情も豊かな巨人が100体以上登場する光景は、まさにシュール。アンゴノへはマニラから車で約1時間で行くことができ、街に点在するギャラリー巡りや、有名スポット「バラウバラウ・レストラン&アートギャラリー」でエキゾチックフードも楽しめる。



ピノイオタク・フェスティバル・クリスマス

Pinoy Otaku Festival Kurisumasu

ラグナ州

11月24日(金)~26日(日)

[会場] Robinsons Galleria South, San Pedro City, Laguna Province

クリスマスを間近にひかえ、ますます気分が盛り上がるオタクのためのポップ・カルチャーイベント。アニメ、コスプレ、アイドルコンサートなどオタク歓喜の3日間! 入場無料。



アシックス・ロックンロール・ランニングシリーズ

ASICS Rock n' Roll Running Series Manila

マニラ首都圏

11月26日(日)

[開催地] Roxas Blvd., Manila

米国各地で行われているランニングと音楽を融合させたイベントのマニラ大会。5km、10km、42kmのカテゴリーがあり、コースにはナショナル・ミュージアム、イントラムロスなどマニラの名所が含まれている。



ナビマニラ
イベント
ガイド

11
2023

naviCebu

CONTENTS

- 32 **特集 フィリピン最大級の水族館！
Cebu Ocean Park を満喫**
- 38 **セブ島の素敵なお土産を持ち帰ろう**
- 40 **セブ島で学ぶ楽しさ！
おすすめスクール&ワークショップ**
- 42 セブ島のさまざまな業界で活躍する注目の人
「Joshua Schirmer」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/>



フィリピン
最大級の
水族館！

Cebu Ocean Park

を満喫

The Charm Of Ocean Park

セブ島の開発エリア・サウスロードプロパティーズ（SRP）に位置するフィリピン国内最大級の水族館「Cebu Ocean Park」のおすすめスポットをご紹介します。

We will introduce recommended spots at Cebu Ocean Park, one of the largest aquariums in the Philippines, located in South Road Properties (SRP), a development area on Cebu Island.



オーシャンパークへ
冒険のスタート地点！

Great Adventures
Await in Ocean Park!

セブ島最大級のショッピングモールである SM Seaside の真横に見える大きな水族館。その規模は、サッカー場 2 面分に匹敵する 1.5 ヘクタールの面積があり、約 3,500 人の収容が可能。3 階建てで 6 つのエリアに分かれており、200 種類以上のさまざまな生き物たちと触れ合うことができます。施設内にはレストラン、ショップ、休憩スポットがあり 1 日中快適に過ごせます。また各エリアにフレンドリーなスタッフがいるので、質問してみたいことがあれば聞いてみましょう！

A large aquarium that can be seen right next to SM Seaside, one of the largest shopping malls in Cebu Island. Its size is 1.5 hectares, which is equivalent to two soccer fields, and can accommodate approximately 3,500 people. It is a three-story structure divided into six areas, and you can interact with over 200 different kinds of creatures. There are restaurants, shops, and resting areas within the facility, so you can spend the whole day comfortably.

They also have friendly staff in each area, so if you have any questions, feel free to ask!



カメラを持っているスタッフを見つけたら、おすすめスポットで記念写真を撮ってもらおう！撮影した写真は、Cebu Ocean Park の出口に無料でダウンロードができるフォトコーナーがあります。

Ask a staff member with a camera to take a commemorative photo at a recommended spot! There is a photo corner where you can download the photos they took for free at the exit of Cebu Ocean Park.





熱帯生物との出会いを
求めてジャングルへ
**Encounter Tropical Creatures
in the Jungle**

入り口をくぐると目の前に広がるジャングルトレックエリア。ここでは、世界中からやってきた熱帯地域に生息する珍しい生き物が多数展示されています。クジャクが歩いていたり、生息環境によって分けられた淡水魚が泳ぐ古代の遺跡を彷彿させる水槽が点在。緑が茂り、まるでアマゾンの奥地へ迷い込んだかのようにスリル満点！

As you pass through the entrance, the JUNGLE TREK area spreads out in front of you. Here, many rare creatures that live in tropical regions from all over the world are on display. There are peacocks walking around and aquariums reminiscent of ancient ruins where freshwater fish are exhibited according to their habitats. The lush greenery makes you feel as if you have wandered deep into the Amazon!



naviCebu



さらに奥に進むと、ヘビやイグアナなどの爬虫類が展示されているクリッピークリッターエリアにたどり着きます。普段見かけたら怖くて近づけない珍しい生き物を間近で観察することができる、爬虫類好きにはたまらないエリアです。

Further inside is the CREEPY CRITTERS area where reptiles such as snakes and iguanas are exhibited. This is the exciting area for reptile lovers, as you can get up close to rare creatures that you would normally be too scared to approach.



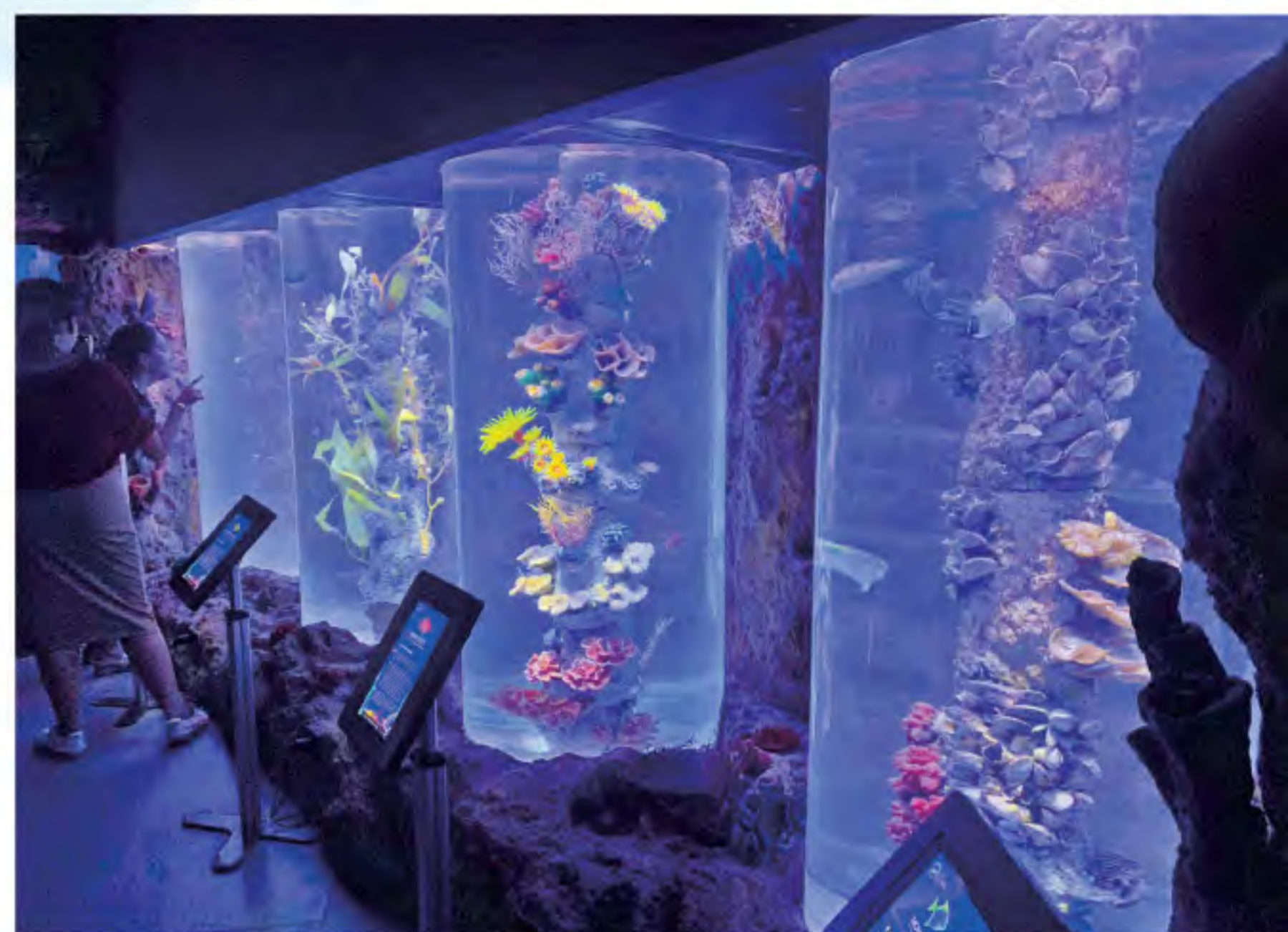


世界の海を一度に大航海！

A Voyage to the Ocean World!

地球上にある7つの海を再現したセブンシーズエリア。大きさや形の異なる27の水槽が展示され、約400種類もの色鮮やかな魚たちが泳いでいます。また各水槽に魚たちの情報が記載されており、豆知識を楽しみながら学べます。円柱形の水槽は中心のスペースに立つことができるようになっていて、まるで海の中にいるような感覚！

The SEVEN SEAS area recreates the seven seas on Earth. There are 27 aquariums of different sizes and shapes on display, filled with about 400 kinds of brightly colored fish. In addition, information about the fish is displayed in each tank, so you can enjoy learning about fish trivia. When you step into the cylindrical aquarium with a hole in the center, you'll feel like you're in the ocean!

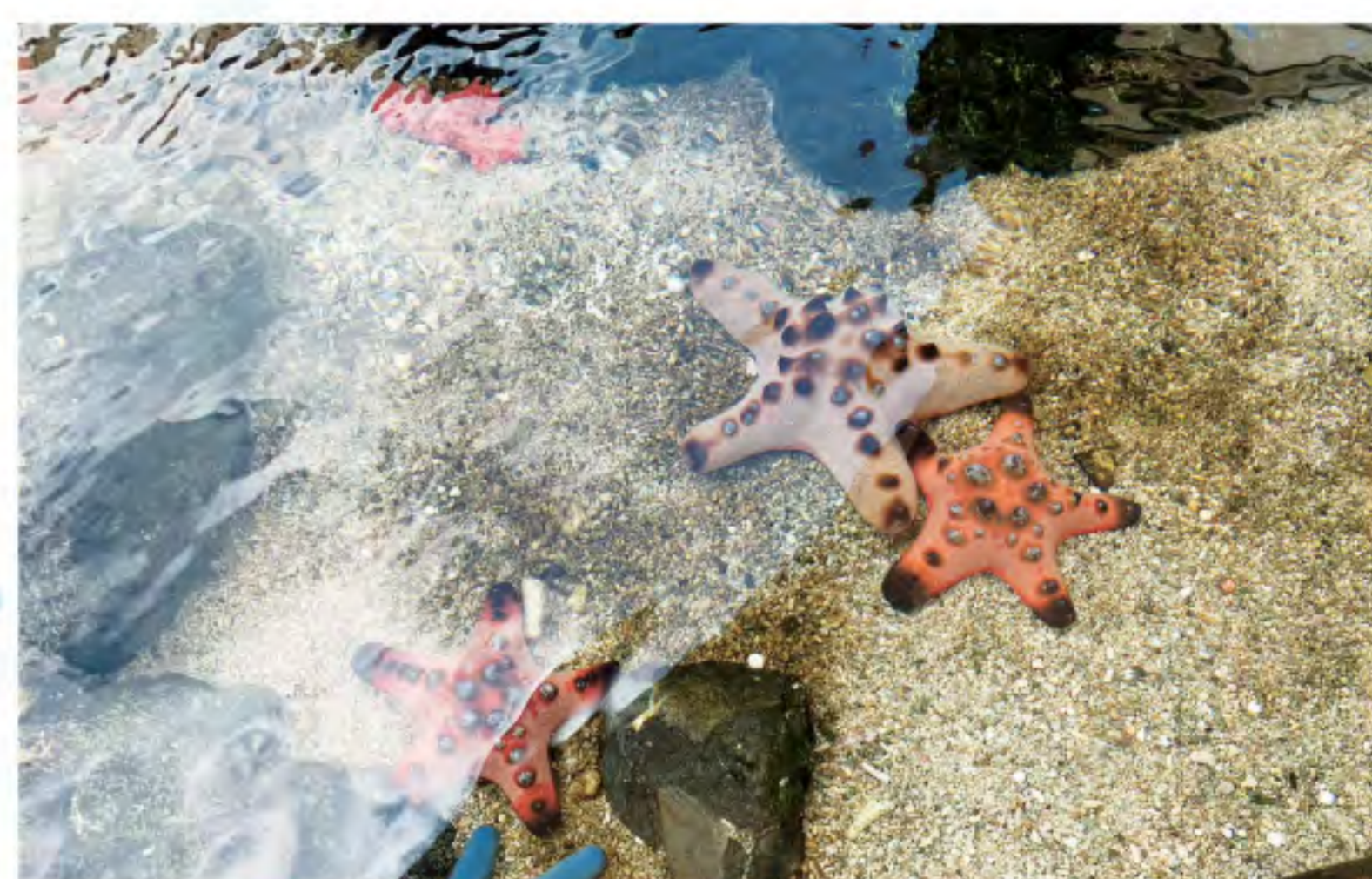


海の仲間たちと交流する特別な場所

Wonderful Place for Viewing Sea Organisms

7つの海を抜けると生き物たちと触れ合えるコーナーがあり、巨大ヒトデやナマコに触れることができます。手洗い場も設けられているので安心。またドクターフィッシュを使ったフィッシュスパは歩き疲れた足を休めてくれます。少しくすぐったいですが、慣れるととてもリラックスできます。チケットは1人100ペソ。

After passing through the seven seas, there is a corner where you can interact with sea creatures. You can touch giant starfish and sea cucumbers with your bare hands. There is also a hand washing area where you can clean your hands. The FISH SPA using doctor fish will help you rest your tired feet from walking. It's a little ticklish, but once you get used to it, it's very relaxing. A ticket is 100 pesos per person.



カラフルな鳥たちによる見応え満点の華麗なるバードショーも見逃せません。種類の異なる鳥たちがステージ上でゲームを行い、観客を盛り上げます。最後にステージに上がって、鳥たちと記念撮影もできます。

Don't miss the spectacular bird show featuring colorful birds. Different types of birds will be playing games on the stage to excite the audience. At the end, you can go on stage and take a commemorative photo with the birds.



海中散歩を体験できる
「SEA TREK」

Amazing Awaits to Step
in Another World

自然の海では体験できないアクティビティがここでは体験できます。マンタやエイ、小さいサメなどが泳ぐ水槽内で、海中散歩を体験できる斬新なアクティビティ「SEA TREK」。シュノーケリングマスクをつけ、エイと直接触れ合い、餌やりを体験ができる「STINGRAY INTERACTION」。どのアクティビティもインストラクターがサポートしてくれるので安心して楽しめます。

You can experience activities that can't be experienced in the natural sea. "SEA TREK" is a novel activity where you can experience an underwater walk in an aquarium filled with manta rays, stingrays, small sharks, and more. At "STINGRAY INTERACTION", you can put on a snorkeling mask, come into direct contact with stingrays, and experience feeding them. The instructor will support you in all activities, so you can enjoy them with peace of mind.

Activity information

SEA TREK PHP1,200

STINGRAY INTERACTION PHP1,000

※8歳以上

※水着を忘れずにお持ちください。

*Ages 8 and older

*Please bring your own swimwear.



ご馳走とお宝

Feast and Treasure

オーシャンパーク内にあるレストラン「Aqua Dining」で海洋生物が作り出す圧巻の景色を眺めながら食事やデザートを楽しむことができます。シェフが作る本格的なディナーコースを1,500ペソで堪能でき、お子様向けの特別メニューもあります。出口前のギフトショップではかわいいぬいぐるみ、おもちゃ、アパレル、ギフト、本などが販売されており、生き物との思い出をより特別なものにできます。

At the restaurant "Aqua Dining" in Ocean Park, you can enjoy meals and desserts while looking out at the majestic view of marine life. You can enjoy an authentic dinner course prepared by a chef for 1,500 pesos, and there is also a special menu for children. The Gift Shop in front of the exit sells cute stuffed animals, toys, apparel, gifts, books, and more, making your memories with living creatures even more special.



海に囲まれた
幻想的な水中の世界

A Fantastic Underwater
Adventure

オーシャンパークの目玉は360度見渡せる海中トンネル。まるで海の中を散歩しているかのような気分を味わえる絶好の写真スポットです。トンネルを抜けるとオーシャンパーク最大の深水7メートル以上ある巨大水槽が登場します。無数の魚たちが泳いでおり、幻想的な空間の中でゆっくりと過ごすことができます。

The highlight of Ocean Park is the underwater tunnel with a 360-degree view. It is a perfect photo spot where you can feel as if you are walking under the sea. Once you pass through the tunnel, you will see the largest aquarium in Ocean Park, which is over 7 meters deep. There are countless fish swimming around, and you can spend your time relaxing in a fantastical space.



Cebu Ocean Park Ticket

Adult: PHP600 (Mon-Fri), PHP800 (Sat-Sun)

Child: PHP549 (Mon-Fri), PHP649 (Sat-Sun)

●2フィート未満 (60cm) のお子様は無料

●高齢者と障害者は20%割引

20% discount for seniors and people with disabilities

Online Promotion

Adult: PHP550 (Mon-Fri), PHP700 (Sat-Sun)

Address: Cebu Ocean Park SM Seaside Complex Mambaling, Cebu City

Tel: (032) 888-5288

Opening Hour: 10:00AM-6:00PM (入場時間は5:00PMまで)
(Last admission 5:00PM)



Website

① うどん



うどん 元びす

セブ島初のうどん専門店！

煮干しや昆布で丁寧に作られた出汁スープと自家製麺を使用したセブ初のうどん専門店。EBISUオリジナルの「冷やしカラマンシーうどん」や自慢の「肉うどん」、「カレーうどん」も人気！大盛・特盛も無料！スーパーフードモリンガを練り込んだ麺もチョイスできます！天ぷらやミニ丼、かき氷などもございます。

② ラーメン



京風濃厚豚骨ラーメン

愛称は「麺かけ」です。「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」じっくり煮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、こゆっくりお食事をお楽しみください。

③ 焼鳥



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ズスタイルのカウンター席で本場の焼鳥をお楽しみ下さい！味よし、店よし、居心地よし！

④ どんぶり



セブ島初のどんぶり屋さん

日本の美味しいを一皿に。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。

⑤ しゃぶしゃぶ



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、ポン酢やゴマだれも手作り。日本の味を楽しんで頂きたいと追求し試行錯誤を重ねました。内装もまた日本らしさにこだわっております。セブにいと野菜不足になりながら、しゃぶしゃぶで美味しく健康を維持しませんか？食べ放題が単品オーダーかをお選び頂きます。

⑥ カラオケ



日本のカラオケが楽しめる！

日本式のカラオケが常備されたオシャレなバー。お酒やカクテルもリーズナブルで日本在住者や留学生の憩いの場！店内ではセブ島のお土産ブランド「Cebu&Co.」のアイテムもゲットできます！

⑦ RoofTopBar



南国の雰囲気漂う空間

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寛大なセブ時間を過ごしていただけるように尽力しました。また、落ち着いたインサイドバーもご用意しており、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ざいますので、レストランとしてもご利用いただけます。

⑧ ファッション



オシャレなセブ土産！

セブ島発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。

① EBISU UDON

Instagram facebook



🕒 AM11:30~PM10:00 📞なし

② MENKAKERU INUNO HIRAMEKI

Instagram facebook



🕒 PM 12:00 - AM 5:00 📞なし
☎️ 032-260-4672

③ IGOKOCHIYA SUN

Instagram facebook



🕒 PM 5:00 - AM 1:00 📞水曜日

④ ROKUDENASHI

Instagram facebook



🕒 PM 12:00 - PM 3:00 / PM 5:00 - AM 1:00
☎️ +63 967 458 7232 📞月曜日

⑤ SHABU-SHABU MATSUNOYA

Instagram facebook



🕒 AM 11:30 - PM 3:00 / PM 5:00 - PM 10:00
☎️ +63 945 433 3394 📞なし

⑥ YOLO BAR

Instagram facebook



🕒 PM 7:00 - AM 3:00 📞なし

⑦ πPARADISE / πINSIDE

Instagram facebook



🕒 PM 7:00 - AM 4:30 📞なし
☎️ +63 956 039 6239

⑧ Cebu&co

Instagram WEB SITE



🕒 PM 7:00 - AM 3:00 📞なし

セブ島初の日本人街

Japanese Restaurant Street

NEO TOKYO

全店舗カード決済可能になりました

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。



キャリアアップを目指すなら

セブ島で広告業界に 挑戦しませんか？

新卒・未経験応募可能

募集要項 正社員（新卒・中途）
日系大手ネット広告代理店フィリピン法人
Webマーケター募集

必須スキル

- ・基礎的なPC操作が可能な方（Excelの知識があれば尚良し）
- ・日常会話程度の英語ができる方
- ・自分で考えて動ける方

福利厚生

ビザ更新費/コンドミニアム提供/交通費/ランドリー費/水道光熱費/Wi-Fi費/年1回の日本帰国用航空券（入社から1年後に付与され、それ以降は毎年付与）/英語レッスン1日2時間まで（就業日）

給与 ※2023年8月時点

60,000～90,000ペソ（税込）
※経験、能力により応相談
昇給制度：年2回（1月/7月）
※試用期間の3ヶ月間は査定対象外

勤務時間

9:00～18:00（昼1時間休憩）
※フィリピン時間

ADWAYS
PHILIPPINES



Qアライナーって知ってる？

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



今スキャンして

Q-Aligner

セブ島の素敵な お土産を持ち帰ろう

Let's Bring Back Wonderful Memories from Cebu Island

帰る前にセブ島での思い出を集めにお土産屋さんに行こう!

フィリピンは果物が豊富なため、マンゴーやバナナなど自然の素材を使ったお土産が有名で、ドライマンゴーやマンゴーゼリー（マンゴーキューブ）、バナナチップスやカカオクッキー、様々な南国ならではののお菓子が販売されています。またセブを感じさせる細かいデザインが特徴の飾り物は、職人の手によって丁寧に作られており、旅行者にも在住者にも人気のお土産です。

Before going home, let's go to a souvenir shop to collect some memories from Cebu!

The Philippines is rich in fruits, so souvenirs made from natural ingredients such as mangoes and bananas are famous. There are dried mangoes, mango jelly (mango cubes), banana chips, cacao cookies, and various sweets. The decorations, which feature detailed designs reminiscent of Cebu, are carefully made by craftsmen and are popular souvenirs for both tourists and residents.

ばらまき
土産におすすめな
セブ島のお菓子

Recommended
Cebu Sweets
for Group Gift



マンゴーゼリーキューブ
Mango Jelly Cube
PHP 85

四角いマンゴーゼリーに白砂糖がコーティングされていて、本場のマンゴーの味が口いっぱいに広がります。

The cube-shaped mango jelly is coated with white sugar. The sweetness of real mango spreads throughout your mouth.



キャッサバチップスチーズ
Cassava Chips Cheese
PHP 85

グルテンフリーで食物繊維が豊富なスーパーフード「キャッサバ芋」をスライスして、チーズパウダーを混ぜたお菓子。

Cassava potato is a gluten-free, fiber-rich superfood used in sweets, bread, and pasta. It is sliced and mixed with cheese powder.



バナナチップス
Banana Chips
PHP 220

フィリピン産バナナをスライスして揚げたものに、溶かした砂糖をまぶした日本でも人気のバナナチップス。

Banana chips are popular in Japan. It is made with sliced bananas sprinkled with melted sugar.

カカオクッキー
Cacao Cookies
PHP 80

アジアで初めてカカオを栽培した国と言われるフィリピン。国際的にも評価が高いフィリピン産カカオ豆をふんだんに使ったクッキー。お子様に人気です。

The Philippines is said to be the first country in Asia to cultivate cacao. Cookies made with plenty of cacao beans from the Philippines, which are highly praised internationally. Popular with children.



セブを思い
出させる飾り物

Decorations
That Remind
You of Cebu



Guitar Pen
Holder
PHP 400



House Pen
Holder
PHP 150



Shell Boat
PHP 200



Shot Glass
PHP 150

Magnet Durian
PHP 150

セブの文字が彫られた本
物そっくりのベビードリア
ンマグネット

Realistic baby durian
magnets engraved
with Cebu characters.



Dolphin
PHP 350



Nemo
PHP 500



Owl Shell
PHP 150

自分用に
ピッタリ!
おしゃれな
お土産

A Stylish
Souvenir Perfect
for Yourself



Wallet
PHP 150



Tote Bag
PHP 250

海に行く時にピッタリの持ち運
びしやすいトートバッグ。

An easy-to-carry tote bag
perfect for your beachgoing.



Lime Rum
PHP 550



Buko Rum
PHP 550

セブ自慢の
フルーツ果汁を
使ったドリンク
Natural Fruit
Drinks



Coconut Wine
PHP 600

取材協力：MonkeyTree
Address: Monkey Tree Shangs Mactan
Town Center



セブ島で学ぶ楽しさ！

おすすめ スクール & ワークショップ

セブ島は美しいビーチやリゾート、整った英語学習環境で知られていますが、さらに新しいスキルを習得して、より充実したセブ生活を楽しんでみましょう！

創作クラフト

世界に一つだけのオリジナルアクセサリを作ろう

The Bear Cave Fluid Art Studio

くまの人形を自分の好きな色に塗る体験ができ、カラーセラピーとしても用いられています。サイズごとに料金が分かれており、小さいベア (23センチ) が 700ペソ、普通サイズのベアは (34センチ) 1,100ペソと (54センチ) 5,500ペソ。キーホルダーなどがセットになったパッケージ料金もあります。

Open: 11:00AM - 7:00PM (Mon-Fri)

10:00AM - 8:00PM (Sat-Sun)

Address: One Paseo, Ma Paseo Saturnino, Cebu City

Email: thebearcavecebu@gmail.com



ヨガ

心身のバランスを整えよう



Crystal Yoga Studio

ハンモックヨガが体験できる完全予約制のヨガ教室。ハンモックヨガ/マットヨガ/フライヨガなどのコースがあり、制限なしのマンスリープランは2,500ペソ、通常のヨガクラスはなんと1レッスン250ペソから予約可能。

※子供が参加できるレッスンについては直接ご確認ください。

Open: 6:00AM - 6:30PM

Address: Deca 5 Block 24 Lot 17, Basak, Lapu Lapu City

Email: crystalsolis171992@yahoo.com

ダンス

トロピカルなビートで心地よい汗を流そう

Knapsack Dance Studio

キッズクラス、ティーンズ、アダルトクラスなど様々な年代の方が楽しめるダンス教室。人気のK-popダンスも踊ることができます。1レッスン300ペソで参加可能。

Open: 10:30AM-8:30PM

Address: The South Entrance,
Level 2, Ayala Center Cebu, Cebu City
Email: knapsackprod@gmail.com



バレエ

セブ島で目指すバレリーナ



Balletcenter Cebu

1951年1月に設立されたバレエセンターのコンセプトは、「最高品質のバレエ教育の提供」。プロを目指すバレエダンサーも通う本格的なレッスンが受けられます。



Open: 10:00AM-9:00PM

Address: 3/F, Ayala Center Cebu,
Cebu City

Email: balletcentercebu@gmail.com

ボクササイズ

身体と精神をセブ島で鍛える

ALA Boxing & Fitness Gym

ボクシングの純粋なメソッドを用いたプロのトレーニングとコーチングを体験できます。1レッスン250ペソから。10セッションは2,000ペソで利用可能。

Open: 7:00AM-8:00PM

Address: 2/F, Banilad Town
Center, Gov. M. Cuenco Avenue,
Cebu City

Email: alagym.fitness@gmail.com



バスケット

運動の喜びを学ぶ



Coach A Basketball

セブ最大級のバスケットボールアカデミー。マンスリープランは2,000ペソ。1年間のバスケットボールプログラムも受けられます。

Open: 7:00AM-8:00PM

Address: Hipolito St., Cebu City

Email: coachabasketballcamp@gmail.com

※レッスンのスケジュールや料金については直接お問い合わせください。

**セブ島唯一のプロサッカーチームに
新監督が就任！「Joshua Schirmer」さん
Mr. Joshua Schirmer, the new head coach of
the only professional soccer team in Cebu.**

2023年8月12日、セブFCのダイナミックハーブスタジアムで行われた記者会見で、アメリカ人のジョシュアさんの新監督就任が発表されました。セブFCは2021年に設立されたセブ市を本拠地とするフィリピンのプロサッカークラブ。ジョシュアさんは、昨年のフィリピン・フットボール・リーグでセブFCを準優勝に導き、フィリピン代表としてアジアチャンピオンズリーグへの出場権を獲得した前監督の座を引き継ぐ大役を務めます。

彼は42歳とサッカー界では若い監督ですが、アジアでプロサッカー選手としてキャリアをスタートし、Jリーグの浦和レッズに5年間在籍。引退後は、長年の選手としての経験を活かし、アメリカの大学やチェコ共和国のプラハでコーチを務めました。

チームの目標として、「セブ島で唯一のプロチームとして、地元のコミュニティとつながるイベントをたくさん開催すること、観客を楽しませ、すべての大会で優勝することが重要です。大舞台であるアジアチャンピオンズリーグで結果を残すことができれば、より大きな目標を持つことができます」と語ってくれました。

日本への愛が強い新監督が率いるセブFCでは日本人選手もプレーしています。セブ島のサッカー界に今後も注目です。



セブFC Facebook

Mr. Joshua Schirmer is named the new head coach at a press conference held at Cebu FC's Dynamic Herb Stadium on August 12, 2023. Founded in 2021, Cebu FC is the one and only professional soccer club based in Cebu City.

He will serve as the executive to take over the previous head coach's position that saw the team finish second in the Philippines Football League last year and qualify for the Asian Champions League as the representative of the Philippines.

He is a young head coach at 42 years old. He started his professional career in Asia and played with the Japanese soccer team Urawa Reds for 5 years. After his long career as a player, he coached primarily at universities in the United States and in Prague, Czech Republic.

He talked about the team's goal: "As the only professional team in Cebu, it is important for us to hold many events to connect with the local community, to entertain the spectators who come to watch us, to win all our competitions, and if we can make it to the Asian Champions League, we can create even bigger goals".

Present this to avail promo.



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





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。

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。

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。

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。

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。

◆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。



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

New 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

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 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。





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

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

ア ルナイス通りの路上にサンパギータを20ペソで売る女性がいる。名前はウェンさん(56)。マラテからマカティまで通い、1日の売上は300ペソほどだという。利益はさらに低いだろう。首都圏の最低賃金が1日610ペソと考えると厳しい商売だ。最近、コンドミニアムの前の小さな中国雑貨店がサリサリストア兼カンティンに変わっていたので買い物に行くと、店先で「タンバイ」(休憩)しているウェンさんと出会う。また別の日に行くと、その店で元気に働くウェンさんの姿が。フィリピン庶民経済のこういうところが面白い。(TOM)

約 1年ぶりに同じ友人とプエルトガレラを再訪した。昨年は台風で延泊を余儀なくされたが、なんと今回もあいにくの台風。フェリー沈没の覚悟を決めるほどの暴風雨の中、無事帰れたのが幸い。泊まったのは偶然にも前回トライシクルで連れ回してくれたクヤの宿だった。本当にうれしかったのが、そのクヤも、立ち寄った前回の宿のオーナーも、ヘナタトゥー屋のガタイのいいクヤも、皆私たちを覚えてくれていたこと。しかも3人全員に「今回も台風やん!」と笑われ、その記憶力にびっくり。快晴リベンジも兼ねて近いうちにまた彼らに会いに行きたい。(映帆)

時 が経つのは本当に早い。つい先ごろ正月気分浸っていたと思ったら、もう年の瀬がそこまでやってきている。去年の今頃、どこで誰とどんな話をしたか、つい最近のことのように覚えている。数年前のことだって、明瞭に思い出せる。年齢を重ねると時の流れを早く感じると言われるが、まさにその通り。そのうち2024年が来て、来年の今頃はこの原稿を書いたことをふと思い出しているかもしれない。ちょっと早い今年を振り返ってみると、一応の充実感はあるが後悔することも多い。人が賢くなれるのは、過去を振り返る時のみ。これはまさに真理だと思う。(T)

東 南アジアに生活拠点を置くようになって早6年目。日本との大きな違いの1つに挙げられるのが気候だ。東南アジアは年中暖かく(なんなら暑く)、私のような海好きにはぴったりである。そんな東南アジアが私は好きだが、やはり四季は時々恋しくなる。日本に住んでいたころは四季折々の風情を何気なく感じていたが、それがどれだけぜいたくだったかを今になって気づかされる。また、不思議なことに、季節を感じないと1年を過ごした気にならない。恐ろしいもので気づけば2023年もあと2カ月。残り2カ月も踏ん張っていく所存だ。(METR)

「ナビマニラ/ナビセブ」紙版休刊のお知らせ

まにら新聞発行の月刊フリーペーパー「ナビマニラ/ナビセブ」紙版は、今月号(2023年11月5日発行 Vol.107)をもって休刊いたします。

2008年8月に創刊し、2021年6月よりリニューアル新装刊を経て発行してまいりましたが、紙媒体として発行を続けることが困難となりました。

紙版の休刊後も、ナビマニラおよびナビセブのウェブサイト、SNSは継続いたします。

長きにわたりご協力、ご支援下さいました読者の皆様、広告主の皆様、配布にご協力を賜りました皆様に、心より御礼申し上げます。

まにら新聞・ナビマニラ編集部 ナビセブ編集部

Suspension of the Navi Manila / Navi Cebu Print Edition

It is with great regret that Navi Manila / Navi Cebu must announce the suspension of publication of the printed magazine with this November 2023 (Vol.107) issue. We are aware of the difficulties in publishing the print edition due to the challenges posed by the declining print readership.

However, we will continue to update Navi Manila / Navi Cebu websites and social media.

We would like to thank readers, advertisers and distributors for all your support.

The Daily Manila Shimbun – Navi Manila, Navi Cebu

マニラ生活電話帳(2024年版)

《広告掲載のご案内》

平素より格別のお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、日刊まにら新聞ではただいま、生活電話帳2024年版の編集作業に入りました。2024年版の広告を下記の要領で募集いたします。何卒この機会をご利用いただきませう勝手ながらご依頼申しあげます。

2024 年度版

- ▽ 発行日：2024 年 1 月末日
- ▽ 発行部数：5,000 部
- ▽ 総頁数：560 ページ
- ▽ サイズ：横 155mm × 縦 232mm

お申し込みはお電話でも承ります。

日本語で対応いたします

Tel. (02)8551-8238

E-mailでご用件を受け付けています。

E-mail: ads@manilashimbun.com(日本語)

E-mail: advert@manilashimbun.com(英語)

- 広告お申し込み締切日: 2023年11月15日(水) 午後5時
- 広告版下: 「日刊まにら新聞」で版下製作承ります
(料金は下記をご参照)。お持ちこみの場合(PDF)は無料です。



2023 年度版の表紙▲

広告サイズ・新掲載料金・版下製作料金 (+12%)

内側ページ	サイズ	カラー	版下製作料
1/4	横62 mm x 縦98 mm	P6,000	P400
1/2	横129 mm x 縦98 mm	P11,400	P600
1/1	横129 mm x 縦199.5 mm	P18,600	P1,000
巻頭カラーペ	サイズ	カラー	版下製作料
	横155 mm x 縦232 mm	P30,600	P1,200

掲載までの流れ

広告の素材をいただきます。

広告掲載内容の文章をメールで送付してください。会社、レストランなどのロゴマークや写真などもあわせてご送付ください。

デザインを作成します。

掲載内容をいただいてから約3日以内に、レイアウトをデザイン、メールでお送りいたします。

追加・修正して完成させます。

デザインをご検討いただき、直しや追加などのご要望を聞きながら修正を加え、完成品にもっていきます。

印刷へ

広告を掲載するカテゴリーをご指定くださいましたらご希望の場所へ掲載いたします。

※広告の掲載順序・場所は編集上の都合により当社に一任させていただきます。あらかじめご了承ください。

The Bellevue Manilaはマニラ首都圏モンテンルンパ市アラバンのビジネス街に位置し、空港へのアクセスも便利でマカティの中心部へも車ですぐ行ける絶好のロケーションを誇ります。



QSINA

心が落ち着く懐かしさとモダンな雰囲気とを調和させたエレガントなダイニング空間をお届けいたします。当レストランの種類豊富なアラカルトやセットメニュー、そしてグループでもお楽しみ頂ける大皿料理はどれも味と食感のバランスにこだわっており、皆様にご満足いただけることでしょう。

また、朝食ビュッフェやプロモーションディナービュッフェなど豊富なメニューを心行くまでお楽しみください。



CELLAR 22

Barの中にひっそりと佇む秘密の隠れ家で特別な時間をお過ごしくださいませ。タワーウィング22階 Vue Barの中にございます Cellar 22は厳選された最高級のお酒をご用意しております。

また、80名までの団体のお客様にはパーティー会場や宴会場としてもご利用いただくことが可能です。夜景を楽しみながら、普段とは違う雰囲気でお楽しみくださいませ。



PHOENIX COURT

当ホテルを代表するレストラン、PhoenixCourtでは、中国人総料理長による垂涎の料理の数々をご堪能いただけます。味わうほどに幸福を感じさせる本格的な中国料理で見事なまでの味や食感の調和をお楽しみください。厳選されたセットメニューと品数豊富なアラカルトメニューをご用意してお待ちしております。