

**セブ島通信**  
セブ日本人会報

2020年7月号  
(隔月発行)  
発行所  
セブ日本人会  
5th Floor  
Clotilde Commercial Bldg,  
ML Quezon St. Casuntigan,  
Mandaue City, CEBU  
TEL: (032) 343-8066  
FAX: (032) 343-7663  
発行人: 松田和人  
編集人: セブ日本人会  
http://www.ja-cebu.com  
info@ja-cebu.com

# 規制中に体験した買い物について



会員の皆さま  
ま、5月号で外出制限や臨時便のことを発信してから2ヶ月が

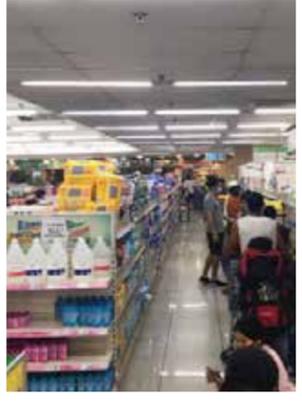
経ちます。ここにきて規制が今まで一番厳しくなるとは誰が想像していたでしょうか？まだ正式にどのような規制が敷かれるかはわかりませんが、軍が介入するということは今まで通りではないことは確かだと思えます。皆さまがセブ島通信を読んでもらえる頃には、また状況が変わっているのかもしれない。

今回は理事のメンバーでこの規制中に感じたことなどを発信しようという提案がありました。セブ日本人会としても未だ事務所を再開する目処も立っていませんがメールやFacebook、そしてこのセブ島通信で皆様に発信し続けます。

私個人が今回の規制中に体験した中で、買い物について書いてみたいと思います。セブに来て8年目を迎えていますが、この期間中ほど、スーパーマーケットに行ったことはあり



ません。日本在住を含めても同様かもしれません。セブ市内のスーパーマーケットには詳しくなりましたが、この時期の買物は皆様もご存じのように大変なものです。



車で移動するにもナンバーコーティングがあり、いつでも行けるわけではありません。そしてスーパーマーケットも入場制限をしているため、入るまでかなりの時間、場所によっては外で待たないといけません。一度ありましたが、外出するためのパスを忘れて長時間並んだにも関わらず、入れませんでした。

今まで聞いたことがあるスーパーマーケットによって品揃えだけでなく物の優劣も違うということも自分が行くようになって身にしみてわかりました。当然、日によって仕入れ状況も違い、時間帯によって在庫がどうかも変わる、主婦の方にとっては当たり前のことをわかっていませんでした。

それによって一カ所で買物が終わらず、別のスーパーマーケットに行き、時間をかけることも度々です。またレジに行つて毎回、長時間並ぶ洗札を受けています。改めて日本のレジにおけるシステムが進んでいるかを痛感します。なぜ改善しないのか不思議です。せめて支払後の袋詰めをセルフにするだけでもずいぶん改善すると思つて見えています。

個人的にはカントリーモールが気に入っています。リニューアル後は

陳列配置の改善で見やすくなり、野菜も新鮮で、最近では日本食材もがんにばつているように思えます。近くに肉がおいしいパルがあるのも気に入っている理由の一つです。

しかしながら、日本人同士の食材の会話の中で必ず出てくるのは、納豆や豆腐です。通常であれば協賛店にもなつていただいている町屋さんに行けば納豆は調達できていますが、規制中は入荷されていません。もう一つ残念なのは、森永が出していた日持ちもする豆腐が生産中止になったそうです。今までは、それ以上探してみようなどと思つたこともありませんでしたが、買えないとなるとほしくなるのが人間の心情です。それで、納豆はYAMATOYAさんで調達でき、豆腐はメトロや韓国食材店にあることも知りました。また最近、他でも買えることがわかりました。また最近では三河屋さんという新しい日本食材店もできたり、各スーパーマーケットに以前より日本食材が増えてきたことも喜ばしいことです。

## 第3次世界大戦



セブ日本人会理事 藤岡 頼光  
人類は新型コロナウイルスと世界大戦を行っています。今までの世界大戦と違うのは、相手が見えず、感情を持たず、情け容赦ないウイルスだということです。

人類はかつてない苦戦を強いられています。しかし、負けることができない戦いなので、力を合わせて頑張るしかありません。

セブ市は世界最長のロックダウンが続いています。終わりの見えない不自由な生活をしていて、ふと戦後フィリピンに残った日本人のことを考えました。

8月15日の終戦記念日が近づいてきたからかもしれません。

現在、いろいろな制限のある生活をしていますが、戦後フィリピンに残って頑張っていた日本人を思えば、恵まれていると思えます。もちろん、戦後のフィリピンを正しく知っているわけではありませんが、大変だったと想像できます。何もない中、日本からの援助もなく、フィリピン人からも敵視されていたのですから。

しかし、戦後反日感情が強かったフィリピンが親日の国になりました。それはフィリピンに残った日本人がフィリピンに貢献したからです。

今、セブ島は新型コロナウイルスの影響で大変ですが、当時の日本人を参考にフィリピンの為になる行動が必要なのではないでしょうか。もちろん積極的にできることは少ないですが、自粛をしっかりと守り、健康に過ごしたいと思えます。

新型コロナウイルスの影響で日本とフィリピンがさらに友好になつたと言われるようになりました。

## 生き抜こうコロナ危機 我が家の場合



人口約100万人のセブ市は「新型コロナウイルスの激震地」と言われています。

37年前からセブに居住しているが、これまでマルコス政権での戒厳令や、政変、幾度もクーデターを乗り越え、更には自宅から空き地を挟んだ家にはNPA幹部が住んでいてフィリピン軍との銃撃戦になったこともある。コロナでは別に鉄砲の弾や手榴弾が飛んでくるわけではなく、見えない敵ほど恐ろしいもの

はないと思つている。私も3月半ばから感染を恐れて自主的に籠城生活をしている。洗剤や紙製品、消毒用アルコールなどの生活用品、食料品、医薬品、酒類も最悪のシナリオを想定して半年分購入した。米50キロを6袋、業務用ガスボンベ4本、発電機用のディーゼル4缶買い、パンデミックが酷くなり食料調達にも出れなくなった最悪状況も考え、缶詰コーンビーフとミートローフも2ケースずつ買いこんだ。チエストフリーザーは肉類と魚介類、冷凍食品で満杯にし、庭には取りあえず収穫の早い葉物やネギ、ニラ、つるものゴーヤや隼人瓜を

植えた。ミネラルウォーターも5ガロン容器で40本買い混んでいる。根物野菜は長持ちする様に冷蔵庫保管で対応した。

何で半端ない量を備蓄したかという、我が家には次男家族だけでなく1年半前に火事で家を無くしたガード家族を住まわせている。旦那が警備員、奥さんがお手伝いとして奉公してくれていて、今回のコロナ感染問題が浮上し、住み込みで雇い入れて本来に良かったと思つている。通いだと感染リスクが高く通勤してもらおうのも困難になるからだ。

しかしながら2家庭分の食料備蓄をする義務が生じ、全員が生き残る為には店を開けるぐらいの気合で買い込み、最悪に備えるしか無かつた。食べ盛りの子供4人と大人5人、愛犬2匹、アロワナなどの肉食魚3匹、十姉妹4羽の籠城生活。2家族と愛犬の三食の準備をして食べさせるだけでも大変だ。それにアロワナは生き餌しか食べないのでスーパーワームを大量に買い込み、餌用にグッピーなどの小魚やヤモリを育てないといけない。子供達は未成年のため24時間外出禁止令が発令されていて、毎日何をさせてストレスを分散させるのかも私の挑戦となった。

まるで給食おばさんの様な毎日で開けても暮れても食べさせるのに追われる日々が延々と続く。子供達はゲーム以外に食べることにしか楽しみがないので食事の時間を待ち遠しくしている。子供は御飯の時間になつたら呼ばなくても先に来てテーブルで待つていて私には、ではなく作つてある食べ物に熱い視線を送る。私の料理を何より楽しみにし、沢山食べられるのは作る方としてはやり甲斐がある。

長い間開けていなかった料理の本を沢山出して、多国籍料理など新しいレシピにも挑戦する。手持ちの材料を確認しながら献立を立てるのも一苦労だ。

魚や野菜や果物、パンなどはデリ



パリーしてもらおうが、小麦粉やコン  
デンスミルク、ホットケーキミックス  
などが市場から消えた。ロックダ  
ウンで子供達とお菓子作りをする人  
達が急増し、皮肉にも供給が需要に  
応えられなかったのだらう。仕方な  
く我が家もクッキーやお菓子作りも  
一時中断している。

条件反射で夢の世界へと入ってい  
く。犬なのに腹を上にして爆睡し、  
いびきもかけば寝言もいう。その甘  
えん坊の太郎が、この5日前から母  
を忘れてしまった。発情期の愛に  
べつたりで急に男になってしまった  
のだ。

愛は7歳で人間で言えば40代半  
ば、太郎は1歳になったばかりで中  
学1年の男の子みたいなものだ。精  
通があつたばかりの子が熟女を追  
かけ回している。ロックダウンペ  
イビーは普通になっていて、ファイ  
リピーでもクリスマス頃からベビー  
ムになるが、我が家では2ヶ月後に  
愛と太郎の愛の結晶が産まれそう  
だ。

### 豆腐とインターネット



セブ日本人会理事 蝶谷 正明

その内4名は医療崩壊の為病院を  
た。セブは感染者数が急増し、遂には  
医療崩壊まで起こって深刻な状況に  
陥っている。知っている人達や親戚  
も感染し病院で闘病しているが、7  
人の友人がコロナ感染で命を落と  
した。

たらい回しにされたあげく、入院出  
来なかつたり入院出来たとしても処  
置もされずに亡くなっている。医療  
従事者や最前線で動いている人達は  
感染リスクが高い為に自宅にも帰れ  
ずに頑張っている。

今このセブは何処で感染するか分  
からない状況で、頻りにアルコール消  
毒、手洗い、うがいを徹底して自己  
防衛するしかない。買った物や現金  
も消毒スプレーするなど神経質なく  
らい除菌を心がけて身を守って欲し  
い。自分と家族、周りの人達を守る  
ため、「移らない！移さない！」を  
常に心がけて欲しい。何があっても  
コロナ危機を生き抜きましょう！

#### セブ日本人会理事 蝶谷 正明

たので私信はもっぱら国際郵便で返  
信が1ヶ月後という時代です。日本  
語の本と言っても日本大使館の待合  
室や日本クラブで借りてくるくらい  
のものでした。それがインターネット  
のおかげで自宅にいながらにして  
メールはおるか顔を見ながら通話  
が出来、調べごとにも事欠きませ  
ん。当時のことを思えば想像すら出  
来ない技術発展です。そのお影をこ  
うむったコロナ渦中のエピソードで  
す。ある日幸運にも出来立ての豆腐  
を8丁も手に入れ入れることができ  
ました。いかに豆腐好きとはいえ  
夫婦でいたみやすいこれだけの量を  
完食するのは無理だという現実直



加物をいろいろ使っています。もち  
ろん健康に問題ないのでしょうか、  
経済性を考えると致し方ないのは理  
解出来ます。何でもかんでも自家製  
なんてことはありえませんが、個人  
が自分のために無理せず継続出来  
るには「簡単」というのが重要な要素  
です。ここに突破口が開き、高野豆腐  
という素材が身近になってみると、  
味を含ませて唐揚げにしたり、フラ  
イパンで和洋中華様々な味付けで焼  
いてみたりと世界が広がっていきま  
す。塩豆腐は塩を振ってキッチン  
ペーパーで包んで冷蔵庫に入れてお  
くと水分が抜けてネットリした食感  
になります。そのままでも良いです  
が、オリブオイルやごま油をかけ  
てネギやニラで食べると、言われな  
ければ豆腐とは分からない食品にな  
ります。色からいってヤギのチーズ  
みたいな感じです。揚げたり焼いて  
も結構なものです。豆腐という本来  
日本人には空気のような身近な食品  
が、インターネットの協力を得ると  
大きく変化していきます。

このセブは何処で感染するか分  
からない状況で、頻りにアルコール消  
毒、手洗い、うがいを徹底して自己  
防衛するしかない。買った物や現金  
も消毒スプレーするなど神経質なく  
らい除菌を心がけて身を守って欲し  
い。自分と家族、周りの人達を守る  
ため、「移らない！移さない！」を  
常に心がけて欲しい。何があっても  
コロナ危機を生き抜きましょう！

### オンライン懇親会、ご参加しませんか？



セブ日本人会理事 荒木 寛

本人会では何かできないかと考え  
オンライン懇親会を提案しました。セ  
ブの通信環境やITに対する知識の  
レベルによって参加できる人、参加

できない人が出てくるのではない  
か？等、懸念は多くありましたが、  
「まずはやってみよう」という想  
いで第一回の会を4月18日に実施し  
てみました。結果として第一回は9名  
の方に参加頂き、以降もオンライ  
ン懇親会を定期的に行っておりま  
す。

#### オンライン懇親会って何 上がるの？ 楽しいの？

オンライン懇親会にはZoomを  
使っています。PC/MAC/タ  
ブレットで参加いただければ、参加  
者複数名のビデオが投影され、顔  
を見ながら会話することが出来ます。  
画面が小さいスマートフォンで参加  
も可能ですが、その場合は同時に表  
示される人数は制限されるものの、  
発言するとカメラにフォーカスが当  
たりますので、スマートフォンでも  
不自由なく参加することができま  
す。よって実際に人と会って話すよ  
りは劣るものの、意外と「普通に」  
会話をすることが出来ます。

正直言って、毎回が大成という  
訳ではありません。やはり通信環境  
が悪い方もいたり、この状況下な  
で暗い話に偏ったりすることもあ  
ります。しかし、この状況下で新しい  
「出会い」があったり、自分には無  
い情報を他から得ることができたり  
と、ポジティブなことも多々ありま  
す。例えばセブ日本人会が準備した  
臨時便で帰国された方からの帰国経  
験談やビサの更新手続きについて、  
どこで何を買えるのか、等々の情報  
を入手することが出来ます。また、  
何よりもあまり「人と接する」こと  
ができなくなった昨今では、人と(日  
本語で)交流できるということは良  
いことだと感じています。

まだ参加したことがない方は是非  
次回開催に参加してください。悩み  
事相談でも、自慢話、面白話の共有  
なんでもOK。まずはやってみて、  
もし退屈であれば途中から抜けるのも  
よし、忙しくて途中からの参加でも  
よし。参加する場所は問わないし、

移動する面倒も無いので、気楽に参加して頂ければと思います。今後参加人数が増えた場合はテーマに依っ

# 「現代社会は「カエルの世界」に例えると見えてくる？」



日本では、6月19日から県外をまたぐ移動制限も解除され、

感染対策を徹底しながらも経済活動の再開へ軸足を移しはじめています。

今回の新型コロナウイルスの特性についても説明されつつあります。日本や東アジアでは、感染による死者が欧米に比べいちじるしく低く、ノーベル賞受賞者山中教授の言う「ファクターX」未知の要因(文化・衛生・対策・遺伝子・過去の感染など)の解明は、重要な要素となります。

2月、横浜港でクルーズ船ダイヤモンドプリンセス号で集団感染が発生しました。クルーズ船乗客らは回復し帰国。その後、日本の手厚い看護と治療にフィリピン・アメリカ・ドイツ・オーストラリア・イギリスなどから感謝が伝えられました。

4月、日本では緊急事態宣言が発出されました。しかし、不要不急の外出自粛は「要請」に過ぎません。日本国民は法的拘束力や罰則がなくとも自発的に自粛を遵守し行動する社会でした。

海外からは当初、日本はミステリーだとかデータを隠しているなど、陰謀論的にも受け止められていました。今では圧倒的な死者の少なさが「日本はどうやっていたのだろうか?」と「Japan miracle」として日本は成功した例として見直されています。

日本の保険医療の構造が強固であることや、「ファクターX」から来るものなのかもしれません、日本人

て「部屋」を分けたりすることも考えたいと思います。

セブ日本人会理事 安藤 尚子

は本場に頑張っていると思います。今回の新型コロナウイルスにおける、メディアやSNSでのインフォデミック(真偽不明の情報や虚偽の情報)が流布し、これを多くの人が真に受けてパニック状態となり、社会の動揺が引き起こされること)は凄まじいものでした。

今回に限っては患者数ではなく、日々増加する感染者数を基準に、右肩上がりに伸びていく累計感染者数を取り上げました。感染者は検査をすれば当たり前前に増えるものであり、逆に退院者数を報じないことに違和感を抱きました。海外の死者数や医療崩壊の衝撃映像など、海外の惨状と日本の状況をごちゃ混ぜに報道しました。多くの国民が自粛する中、自粛を守っている国民性は報じられず、一部の自粛しない人や店をクローズアップし、犯罪者のように報道しました。PCR検査についても、検査の精度があまり高くなく問題点が指摘されているにも関わらず、全ての体調不良者がPCR検査を受けたのに受けられないような報道にも違和感を覚えました。

情報による暴走、メディアの作る虚構の世界で、新型コロナウイルス感染による実害よりも、インフォデミックによる実害の方が遙かに上回ったのではないのでしょうか。テレビを見る時間の長い人ほど、鬱やヒステリーで健康を害した人が多かったとの分析も出されています。

SNSで2月ごろから広く拡散したのは、「コロナはぬるま湯で治る」「納豆やヨーグルトがコロナに効く」「トイレレットペーパーやティッシュペーパーがなくなる」「赤十字医療施設の医師を語るチャンネルメル」など、後を絶たない状況でした。人は不安な状況が続くと、不安心理の中、少しでも役に立つ情報を得ようとして、そして役に立ちそうな情報を見つけると、「大切な情報だから友人にも伝えてあげよう」と情報の信頼度にかかわらず、友人や知人へ伝えようとして、善意が知らないうちにデマに加担し「拡散者」になっていきます。この内容に「いいね」やリツイートも同様、拡散に加担していると認識する必要があります。SNSが発達した現代、その拡散するスピードと範囲は、以前と比べものにならないほど速く広がっているのです。

日本は今回の経験を教訓に、新型コロナウイルスの第2波に備えていけると思います。

世界が、新型コロナウイルスの発生と蔓延で大変な経験をしました。未だ多くの人が感染の不安を抱え、テレワークや自宅待機をしていますが、そんな中、「カエルの楽園2020」百田尚樹著」をお薦めしたいと思います。

2016年に出版された「カエルの楽園」は武力侵攻をテーマにしています。今回、コロナ禍で緊急出版された「カエルの楽園2020」は、パラレルワールドのウイルス蔓延下の世界観をテーマにしています。

作者である百田尚樹氏は、「カエルの楽園2020」は、ある意味、現実をそのままぞった「寓話」です。そこには近代的寓話に見られるような難解で高度な暗喩など

はありません。しかし、私は敢えてそうしました。というのは、現代社会を「カエルの世界」に置き換えることで、見えてくるものがあるのではないかと考えたからです。

まさに、今の日本社会のあり方を浮き彫りにした作品だと思います。数時間で読めてしまうので、手軽に読める本だと思います。

ストーリーは、コロナ禍における日本、中国、アメリカの状況をカエルの世界に描写し、カエルの世界だけど現実世界とリンクして面白く面白いです。また、物語のキャラクター達が実在する人物と重なり、キャラクターの名前をヒントにとんちを解くように登場人物を予想する楽しさと、2度楽しめる。一つだけご紹介すると、物語が繰り広げられている「ナパージュ(NAPAJ)」と言う国は、逆から読むとJAPANとなります。エンディングはカエルの楽園の行く末を問う3つの結末のシナリオが用意されています。

私はやはり「グッドエディング」の結末がお気に入りです。あくまで寓話として楽しんで読んでいただけたらと思います。

楽園を「新しい病氣」が襲う。コロナ禍のこの国の行く末を問う、警告と希望の書。

二匹のアマガエルがたどり着いた夢の楽園は悲劇的な末路を迎えたはずだったが、悪夢の翌朝、二匹はなぜか再び平和な地にいた。今度の世界では、ウシガエルの国で「新しい病氣」が流行っていたが、楽園の力

## D'T Cebu Translation & Pension Application



--- 日英翻訳 ---

横浜市立大学文学部英文科卒 鈴木 丁

(Document Translator): Ryo Suzuki (MEL in Yokohama City Univ.)

\*公文書証明書(Critical Documents / Certificates) Marriage, Live-birth, Death, etc.

\*契約書等(Contracts / Agreements) Pay slip, Payroll book, Employment, etc.

\*仕様書/マニュアル(Business Technical Specifications, School Record, etc.)

--- 遺族年金申請手続 ---

(Procedures for Pension Benefits to a Filipina family)

(Cedula, BIR Cert, Barangay Cert, Cohabitation, Bank Cert, Power of Attorney, etc.)

(日本国での担当: 川野岡太郎 行政士)

Person in charge in Japan: (Shutaro Nakahara, Administrative scrivener)

年金申請には日本国内の申請用紙と異なる類似のフィリピン公文書10~12枚必要

[The pension application documents are necessary for the ones issued from Philippine Government. Those are the similar contents documents but different from the application documents in Japan].

申請書類収集後日本年金機構に申請、年金受領は約3~4月後からになります

[After collecting all application documents, we apply toward Japan Pension Service.

It will take 3~4 months for the applicant to start receiving the pension regularly].

Please feel free to inquire directly!

Inquiry: Call: 0817-7171-838. Tel & Fax: (032) 423-8273

Email: [suzuki@cebu@gmail.com](mailto:suzuki@cebu@gmail.com) [totecebu@gmail.com](mailto:totecebu@gmail.com)



## 自衛隊体操でエクササイズ

櫻井 哲也

月末から始まった外出禁止の生活も少しずつ緩和の方向へと向かってきましたが、セブ市では感染者拡大に伴い、逆に規制が厳しくなっています。

GCGQになって屋外での一部スポーツが解禁されてきていましたが、屋外でのエクササイズも出来な

くなってしまう方も多いと思います。そこで、今回は家でもしっかりと運動できる自衛隊体操というものを紹介したいと思います。ラジオ体操以上、筋トレ未満と言われているがちゃんとやると結構、体に効く体操です。

ですので、自衛隊体操という名前ですが実施する前には準備体操をしっかり行って下さい。いきなり



やっつけてしまうと怪我してしまう可能性があります。体操は21項目あり約5分間で3kcalの消費となるようです。YouTubeで「自衛隊体操」と検索してもらえれば見つかると思いますので、是非、YouTubeで見ながら自衛隊体操をチャレンジしてみてください。

最大の効果を得るために気を付けることは手足の動きは最大限に動かして節度を持って行うことです。本気でやったら必ず筋肉痛になると思います。

こんな自衛隊体操なんて楽勝という方は体力向上運動というものもあります。こちらは陸上自衛隊の空挺



上運動へと進んでください。今回は自衛隊式の運動を紹介しましたが、それぞれの体調、体力を考慮して自分に合った運動で健康維持をされてコロナの危機を乗り越えて頂きたいと思います。

部隊での訓練で行われているものです。インターネットで調べると出てくると思いますので、つわもの体力向上運動へと進んでください。

## またセブ島に戻れる日を願って...

セブ日本人会理事 早川 諒



皆さんこんにちは。僕は現在も日本の会社がある

東京にいます。東京も直近ではまたコロナ感染者数が増えており、引き続き警戒が必要な状況です。僕は3月に、セブに戻る予定だったフライトが飛ばなくなってしまうから3ヶ月が経ちました。この3ヶ月間、日本に家を持たない僕は、セブに戻る日を待ち望みながら今も東京の事務所付近のホテルを転々とする日々を過ごしています。

セブの家や会社、社員や家族のこととがずっと気がかりなまま、いつ戻れるかもわからず時を過ごす不安はいつまで経っても慣れそうにはありません。

また、7年前にセブ島に来て以来、これだけ長期間に渡り日本で過ごしたことはこの7年間で今が初めてです。そんな今回の滞在期間で改めて感じたことは、自分自身がいかにかセブ島が好きだったのかということ

す。もちろん、日本の滞在は、利便性や安全面などを考えるとセブよりも良い点もたくさんあるかもしれませんが、やはりセブ島は人々の暖かさ、気候や風土などの環境面など、本当に日本にはない魅力をたくさん持っているという再実感させられました。

今まで当たり前だった、セブに滞在できるということ。自由に海外を歩き来るといふこと。自由に海外を。これらが今は当たり前にはできません。

だからこそ、身の回りの状況と人々に感謝の心を持ち、また笑顔でセブに戻る日を信じて、そのために今日も僕は日本で仕事に励みます。

皆さん、またセブで必ずお会いしましょう。

### 2020年5月～6月に起こった出来事

5月1日	フィリピン政府	セブ市、マンドラウエ市、ラプラプ市のECQ継続	フィリピン政府は、5月1日から5月15日までのコミュニティ隔離措置を発表。セブ市、マンドラウエ市、ラプラプ市はECQ継続。
5月16日	フィリピン政府	セブ市、マンドラウエ市ECQ継続。ラプラプ市GCQへ緩和。	フィリピン政府は、5月16日から5月30日までのコミュニティ隔離措置を発表。セブ市、マンドラウエ市はECQ継続。ラプラプ市はGCQに移行。
6月1日	フィリピン政府	セブ市、マンドラウエ市がECQからGCQへ緩和。GCQになったことでショッピングモール再開。GCQになったことでタクシー再開(6月5日ぐらいから)隔離措置がフィリピン全土で大幅に緩和される。	フィリピン政府は、6月1日から6月15日までのコミュニティ隔離措置を発表。セブ市とマンドラウエ市がGCQへ緩和される。マニラ首都圏もGCQへ緩和、全国的に大幅に緩和される。
6月2日	航空会社	国内線再開。セブーマニラ経由で日本帰国可能に。	ラプラプ市とマニラ首都圏がGCQに緩和されたことで、国内線の再開が可能となる。6月2日ごろから徐々に再開。これにより、マニラ経由での日本帰国が可能となる。
6月16日	フィリピン政府	セブ市GCQからECQへ戻る。セブ市はショッピングモール閉鎖。タクシー運行停止。全国ニュースでセブ市の状況悪化が報道され始める。	フィリピン政府は、6月16日から6月30日までのコミュニティ隔離措置を発表。フィリピン全土でセブ市のみがECQに戻る。セブ市の状況悪化とECQ逆戻りがあり得るということが、全国ニュースでもトップニュースで報道。
6月22日	フィリピン政府	ドゥテルテ大統領が会見で、セブ市の状況悪化について言及。環境大臣をセブに派遣することを発表。→翌日23日環境大臣がセブ入りし、ここから規制が一気に厳しくなる。	
6月23日	セブ市	セブ市は発行済み検査パスを全て無効とし、新しいパスを配布予定と発表。	
6月23日	フィリピン政府	セブ市に警察官や軍の応援を派遣監視・取締りを強化	フィリピン政府はセブ市に警察官や軍の応援を派遣すると発表。従来より厳しく監視・取締りを行う。ヘリコプター、ドローンも使って上空からの監視も始める。
6月25日	セブ市	セブ市内12のバラングイでトータルロックダウン実施	セブ市内12のバラングイはトータルロックダウン(ハードロックダウン)を実施することが発表。トータルロックダウン中はバラングイへの出入りができなくなる他、軍やPNPによる厳格な監視・取締り実施。
6月26日	セブ市	セブ市は新しいパスの概要発表、配布も開始。従来より厳しい措置となる。	セブ市はQRコードを用いた新しい検査パスを発行。検査パスに記載された名前の人のみ外出可能。警察官はパスのQRコードをスキャンして、本人確認ができるようになる。検査パスを持ち、生活必需品の買い物の場合のみ外出を許可されている点は以前と変わらないが、曜日指定がされ、週に3日までしか外出ができなくなります。日曜日は全員が外出禁止です。また、居住のバラングイ内のみ外出可能。
6月26日	セブ州	セブ市との境界を封鎖することを発表	6月23日、セブ州は6月26日からセブ州とセブ市の移動が原則不可、移動の必要がある人は26日までに移動するように発表。(今までも原則認められていないが、実際はほぼノーチェックで移動可能だった)
6月26日	DOH	セブ市49のバラングイで集団感染と発表	DOHは、セブ市80のバラングイのうち49のバラングイで集団感染が起こっている、またセブ市の医療レベルが危機的状況に近づいていると発表。
7月1日	フィリピン航空	セブー成田再開予定	フィリピン航空は、セブー成田便を7月1日以降週1便程度から徐々に再開予定。

# コロナ禍における人々の働き方の変化



今年も気づいたらすでに半年を迎えました。

新型コロナウイルスの影響で、自分たちが主体的に動いたというよりは動かされた感じなので、1月〜6月の半年が異様に早かったですが、皆さんはどうでしたでしょうか？

現在私は日本に帰ってきており、実家の山梨におります。山梨の状況はというと、コロナウイルスに関してはそこまで多くの感染者が出ていないこともあり(70名前後)、ほぼ日常に戻っていると感じます。

近くのファミレスやカフェも人が戻って来ていますし、ホームセンターなどはかなり混んでいる印象です。

では東京はというと、ここ2ヶ月で何回か行ったり来たりしています。が、徐々に人が戻りつつある印象を受けます。と言ってもこの記事を書いている6月下旬もまだまだ東京は50人前後の感染者数を数を出しているため、リモートワークが続く会社も多くあり、混み具合は1/3程度と言ったところじゃないかと思いま



1週間〜2週間経てば、また状況は異なってくるかもしれませんね。

東京を見ていて改め思うことは、New Normalは「ある」ということです。新型コロナウイルスは収束したから日常生活に戻ると一部では言われていますが、全く同じには戻らないのかなと思わせるには十分な変わり方があります。

以前のように隣通しが密着して座ることはどのカフェでもできなくなっていますし、大抵のコンビニやカフェではこのようにビニールやプラスチックのバリケードがあったり、ソーシャルディスタンスに気を付けているのがわかります。

今までと同じような日常に戻るには、人々がコロナが危険ではないと認識するか、コロナのワクチンができるなどが必要だと思われま

先日HISが店舗の1/3を閉めるというニュースがありました。『現在の258店舗の3分の1にあたる80店舗から90店舗程度を閉める方針も示した。都市圏の重複部分を整理する方針で、澤田氏は「コロナ以前から計画していたこと。店舗の時代は半分終わった」と強調。その分は、オンライン販売の強化で補

斉藤 淳

ていく。』  
ヤフーニュースより引用

HISの代表がこう話しているのでも、おそらく本当に変わっていくんだなとひしひし感じております。

旅行といえば、ハワイは8月1日からCOVID-19検査の陰性証明で旅行者をする人は、14日間の自己隔離措置を免除することが出来るらしいので、もしかしたら旅行者が増えるかもしれません。もともと日本に帰国する時は、現時点で日本でも自己隔離が必要なので、出発はいいけど帰国時が大変。これがネックです。

フィリピンも7月から成田セブの直行便が運行されるようですが、14日間の自己隔離の必要性が両国でなくならないと、現実的には厳しそうです。

星野リゾートの星野代表の話では『1年〜1年半に渡って影響が続くと考え、3密回避という新たな旅行のあり方を模索している。新型コロナウイルスが及ぼす影響は規模で言えば福島原発の問題よりも大きい。ただ、期間としては遥かに短いと考えています。』とコロナ特集をした日系BPMックで書かれていました。

セブ島観光・旅行業界についてもこのぐらいのスパンで見えていったほうがよいのかもしれない。

私もセブ関連のウェブサイトを運営しているので、痛い話ではありますが、あまり過度な期待はせずにそれでも希望を失わずに！ 今できることを行っていこうと思った次第です。

## ゆるやかな価値観の変化が あり得る日々



新型コロナウイルスが猛威を振るい始める少し前の1月末、

セブ日本人会理事 七條 智紀

私はセブから日本へ移動していましたが、日本での案件があったためですが、その頃にはまさかセブだけでなく国内での移動すらままならなくな

るとは全く想定していませんでした。いつものように出勤し、山積みになっていた仕事を片付け、帰宅する。そしてまたセブ島へ戻るだろう。そんなことを思っていました。

日本で新型コロナウイルスの感染が急速に拡大し、在宅での勤務に切り替わるのにそう長い時間はかかりませんでした。その頃はゆるゆるの非常事態です。事業の片方が完全に機能しなくなり、別の事業を何とか継続させていくためにできることは何でもする。とにかくがむしやらずに

た。その頃は一日仕事をしたり前でしたが、少し流れが変わった今もそれは変わっていません。しかし段々と生活の充実度は増している感じがします。それは忙しさに慣れたことでその分の時間を自分の時間に充てられているからではないかと思

## ダナオ籠城生活

セブ市内の自宅を離れ、会社のあるダナオに籠城して3ヶ月が経過してしまいました。社内の宿泊施設に寝泊まりし、そこから徒歩20秒ほどで出社。

一日働いてまた20秒で帰宅。メリットは一人の時間ができたこと、デメリットも一人の時間ができたことでした。同じセブに居ながら単身赴任状態になると思ってい

家で家事をしながら、オンライン学習の子供たちの勉強をみまわりました。一日中子どもたちとい

りません。昼休みの外食ランチや、夜の飲み会もなくなりまし



自分との対話ができる時間を持つ

今回の騒動は確実に大きく価値観を変えざるきつかけになると感じます。しかしその変化は、私にとっては大きく劇的なものではなく、少しづつ訪れるようです。それは目の前にま

でも取られるのではないかと感じます。

セブ日本人会理事 秋元 一通

トレスは大変だろうに、感謝しかありません。普段から何もしない父親

が、離れて暮らしてさらに何もできなくなつたのですから。

そんな私の家族も、ついにセブのロックダウン再開を受けて6月末に日本へ帰国してしまいました。今までの3ヶ月と、一緒に生活できないという点では同じなのですが、やはり日本とフィリピンという距離を感じると、これまで以上に寂しさを感じます。

いま娘たちは日本の実家で、爺さん婆さんに英語を教えてあげているそうです。昨晩電話したら、私の母が第一声で「ウェルカムトゥマイホーム！」と言っていました。みんな元気でいるようで安心しました。本当に大変な、厳しい状況になっていると思います。いつかこの状況から抜け出して、また家族と暮らせる日が早くくるようになってほしいです。

そして子供たちにとってもこの経験は必ず将来、何かの形で糧になると信じています。あー、しんど。でもがんばろ。

PTN TRAVEL CORP  
女子旅  
CEBU 最高!!

(+63)32-340-7910 PTNトラベル 検索  
@zpq3556y info@ptn.com.ph

**便利な IDカード**

**セブ日本人会**では、協賛店／協賛ホテルでお得な特典を受けることができる ID カードを発行しております。緊急時の連絡先や簡単な身分証明としてもご使用いただけます。  
会員の 18 歳以上の配偶者・ご子息に限り有料で発行いたします。

未だ ID カードの手続きをされていない会員の方もこの機会に取得されることをお勧めします。ID カードの更新、新規は無料です。紛失などで再発行の場合は実費費用負担をお願いしています。負担額は 200 ペソです。

**セブの美味しい地鶏を食べに来ませんか？**  
**Q-Bay Japanese Restaurant**

Q-Bayは、オープンエアが気持ちいい気軽に立ち寄れる居酒屋です。一日の疲れを癒しに来ませんか。  
焼き鳥は100年続く秘伝のタレと、塩からお選び下さい。長時間コトコト煮込んだこだわりのラーメンもどうぞ。  
ランチメニューは ラーメン、丼など 全品200ペソ以下でご利用いただけます。

☎ 032-401-0402    ✉ qbayresto@gmail.com    📱 Q-Bay restaurant

Sevna 4 Ground Floor IT Park, Lapu-Lapu, Cebu City  
月～金：12:00～14:00 日～木：17:00～25:00 / 金・土：17:00～27:00

**三河屋**  
日本食材あります

JAPANESE GROCERY CONVENIENCE STORE

三河 食材 日用雑貨 文房具 飲料

配達も承ります。

住所(マボロ)：TAA Center Door 10, F. Cabahug St., Kasambagan  
電話番号：+63 32 266 7954

**セブ日本人会 協賛店／協賛ホテル一覧**

**食材店**

町屋マート  
三河屋

**ホテル・ビーチリゾート**

Movenpick Hotel Mactan Island Cebu  
Shangri-La's Mactan Resort and Spa Cebu  
Marco Polo Plaza Cebu Hotel  
Waterfront Cebu City Hotel  
Waterfront Airport Hotel  
Waterfront Insular Hotel Davao  
Jpark Island Resort & Waterpark Cebu  
Maribago Bluewater  
Blue water SUMILON ISLAND  
Blue water PANGLAO BEACH  
Lubi Resort Santander  
Anemone Resort and Tours Cebu  
Kandaya Resort Hotel

**ダイビング・マリンスポーツ**

アクアマリンオーシャンツアーズ (マリンアクティビティ)  
ブダンディン・マリン・ダイバー  
アクアパティス  
エメラルドグリーン・ダイビングセンター  
—マクタン店  
—サンタンダー店  
—モアルポアル店  
—ボホール店

**飲食店**

**【マンドウエ市】**

オイスターベイ (シーフード)  
スキレット (和洋食)  
HAPPY SUMO (和食)  
Tao Yuan (中華料理)  
松之屋 (和食)

**【マクタン島】**

Oishi Cebu Japanese Restaurant / 旧だるま (和食)  
空海 (和食)  
夜桜 (和食)  
マリバゴグリル (フィリピン料理)

**【セブ市】**

はる / 旧さっちゃん (お好み焼き)  
—タランバン店  
悟空 (和食) マボロ店  
ミッキーズ (ケーキ)  
Q 兵衛 (和食)  
TYMAD BISTRO (フランス料理)  
夢屋喜兵衛 (和食)  
AMPERSAND (西洋料理)  
寿や (ラーメン)  
秋田 / AKITA (和食)  
Mio Cafe and Restaurant (フィリピン料理)  
韓陽苑 (焼肉レストラン)  
幸 全店 (日本食レストラン)  
麻布 (日本食レストラン)  
Circa 1900 (洋食)

一路発 (ラーメン)

但馬屋 (焼肉)  
Jazz'n Bluz Bar & Restaurant

**美容・健康**

ワウ・セブ歯科医院 (歯医者)  
スマイルデンタル (歯医者)  
Japanese Tea Lounge (マッサージ)  
AVALON SPA (マッサージ) マンドウエ市  
ProDent Advanced Oral Health (歯医者)：セブ市)

**レジャー・スポーツ**

セブトップ (遊覧飛行、体験飛行)

**その他**

Character Studio (オリジナルグッズ)  
誰でもヒーロー (ボランティア)  
NPO セブンスピリット / Sevnsprit (ボランティア)  
ジャパン支援センター (退職者ビザサポート)  
QQ English (英会話学校)  
DT Cebu (翻訳・年金申請業務)  
Sky Water Park (プール & レストラン)  
Wabi Linkage Corporation (翻訳業務)

**旅する**

フレンドシップツアーズ  
KSB トラベル  
AS レンタカー

**割引き、もしくは特別サービス御座います。必ず会員証をご持参ください**

**広告募集中です。セブ島通信の発行費は広告料金でまかなっています。ぜひご協力ください。**

**【広告料金】** ① 3分の1 2段 800 ペソ  
② 2分の1 2段 1,200 ペソ  
③ 3分の2 2段 1,600 ペソ  
④ 全幅 2段 2,400 ペソ

**【お願い】** ① 最低 6 ヶ月は継続してください。  
② この 3 号分は同一原稿です。  
③ お支払は前払原則です。  
④ 完成した原稿をお持ちください。

**【お申込みは】**  
セブ日本人会事務局  
電話：032-343-8066  
FAX：032-343-7663



MJS (和太鼓の授業)



コロナ禍につき、毎年の行事イベントの  
写真を掲載します。



ひな祭り (皆でお雛様を飾る)



8七夕



豆まき (中学生の鬼に向かって豆をまく小学生)



MJS (理科の授業)



クリスマス会 (クリスマスツリーの前で)



運動会 (親子二人三脚)



合同体育授業 (ドッチボール)



合同体育授業 (台風目)



MJS(空手の授業)



運動会 (パン食い競争)



Vol.3

# zoomを使ったリモート映画鑑賞! 家族と離れ離れになっても 一体感を共有できます

斉藤 淳



ネットフリックスと zoom を開いて…

今回ご紹介したいのは、コロナ禍で一躍有名になったZoomとおすすめの使い方です。

Zoomはご存知の通り、ビデオチャットができるツールです。Facebookやグーグル、フェイスタイム、など同様なツールはありますが、Zoomを使う方が今は多いですね。

なぜZoomが良いかといえば、単純に画質が良いから、ラグが少ないからです。そしてこの画質の良さを使って、楽



ここをチェック

ここで注意して頂きたいのは、画面共有をする際にチェック項目が必要な点です。「画面共有」をクリックして、「コンピュータの音声を共有」にチェックを入れて下さい。

これで、画面共有しているパソコンの音声は、相手のスピーカーから直接流れることとなります。

私はこれが分からず、最初映像だけが共有されずに苦労しました。。。

とうわけで、無事共有できるとあとは回線速度がかなり遅くなければ、ラグはほぼ出ないと思います。

ぜひ、家族や恋人とZoomの画面共有を試してみてください!

しむおすすめ方法があります!

セブ島で暮らしている方の中には、家族と離れ離れな方も多いでしょう。もしくは恋人と中々会えずにつらい思いをしていませんか?

そんなときに役立つのがZoomの画面共有です!

何をするかというと、この画面共有を使ってネットフリックスの映画を日本とセブで見るという楽しみ方です。

やり方は簡単でまずネットフリックスとZoomを開きます。

最初は双方で同時にみたい映画をクリックしてみたのですが、タイミングがバッチり合わせるのが難しく、音がズレます。

ここで注意して頂きたいのは、画面共有をする際にチェック項目が必要な点です。「画面共有」をクリックして、「コンピュータの音声を共有」にチェックを入れて下さい。

これで、画面共有しているパソコンの音声は、相手のスピーカーから直接流れることとなります。

私はこれが分からず、最初映像だけが共有されずに苦労しました。。。

とうわけで、無事共有できるとあとは回線速度がかなり遅くなければ、ラグはほぼ出ないと思います。

ぜひ、家族や恋人とZoomの画面共有を試してみてください!

## 私のマーゴンの近所

水野

私の住んでいるマクタン島は、ECQからGCQへと規制が緩和されたが、感染者は相変わらず毎日報告されており、収束の兆しさえ見えないような気がしているのは私だけではないはず。そんな中、我が家の目の前のペンションハウスでクラスターが発生した。ペンションハウスには近くのコールセンターで働く人たちが一時的に住んでいた。ECQが始まってすぐに近所で感染者が報告された時には、軍やバラングイやらの人たちが24時間体制で見張っていたが、現在、このペンションハウスには閉鎖されておらず、見張りもいづもはいない。何となくわかつてはいたけれど、自衛するしかないのだと思知らされる。規制が緩和され、ようやく営業を再開した叔母さんのバーベキュー屋も、何しろ道路を挟んだ目の前の建物でクラスターが発生したということ、行政の要請なのか自主的なのかはわからないけれど、シャッターを開ける気はないようで、私もまた一日三食を作らなくてはならなくなった。

世間ではコロナ太りなどという言葉も聞かれるが、我が家に関しては、みんな健康的に痩せた。町中ではデリバリーやテイクアウトなどもあったそうだが、アプリを開くと私の住むところではマクドナルドかジョリビークアジリスのみ。先行きが見えない中では、出費も控えめにせねばとの思いから配給される米と濃いめに味付けをしたおかず一品という、この辺では当たり前な食生活をしていたら自然と体重が落ちていった。

配給されておいて文句を言うわけ

ではないけれど、この米は炊くと、ものすごく増えた。自分で買っていた米だつて決して高級ではなかったが、こゝまでは増えなかった。最初はお得感を感じたが、食べても食べてもすぐに腹が減る。水で増量しているだけのだから、考えてみれば当たり前の話だが、これでは食間に何かを食べなくてはならない、と気がつく。一般的なフィリピン人がおやつを欠かさないのはこういうわけだったのか。しかし我が家では買い物でも外出できるのは私一人だ。スーパーマーケットは配布されている通行証の末尾番号で規制されていて二日おきにしか入店できないし、そもそも庶民の足であるモルティカブもないので、バイクで買い物に行かなくてはならないのに、お菓子まで買い込むと荷物が大量になりバランスを崩し危ない。というわけで、三食腹いっぱい食べているにも関わらず3キロを難なく落とす。そして気がつく。ここ数年、何をやっても減量できなかったのは年齢のせいだと思ひこんでいたが、原因はお菓子だったことを。

しかしここへきて、順調に体重が元に戻り始めている。というのも、デリバリービジネスが私の住むあたりにもようやく広がってきたからだ。フェイスブックには、いろんなものを作って売り出す人が急増している。私と友達になつている近所の人たちもアイスクリーム、キムチ、トッポギ、ピザ、パスタ、マンゴーフロートなどを売り出したので、試しに買ってみた。値段的にはお手頃だけど、正直なところ味に関してはまったく期待はしていなかった。しかしこのあたりは、いわゆるビーチリゾートと呼ばれるエリアのため、ホテルやレストランの調理人などが多い。そんな人たちがとりあえずの収入を求めて副業しているらしく、ちゃんとしたものが届くので、ちょこちょこ購入している。

GCQに移行する少し前からは、早朝と夕方には魚を売りに来ていたし、近所の人たちもそろそろ経済活動をしないとまずいと思つたよう、独自在いろいろなものを仕入れ、訪問販売をしてくれる。フルーツや魚介類、精肉などであったが、こんな時期だから値段を釣り上げるでもなくむしろいつもより安いくらい値段で売り出していたのでこれまたよく利用した。

ある日の昼前に、隣の叔母さんがアドボを持ってきてくれたので有り難ういただき、そのまま昼食にした。ガブリとかぶりついたが、ものすごく硬い。まさに歯が立たないくらい硬さだった。見た目は鶏肉のようであったが、息子が言うにはこれはアヒルの肉だそう。以前、闘鶏で負けた鶏の肉を食べたことがありそれにも増して固く、ほとんど食べるところもなかったが、アドボの煮汁で何とかご飯を食べた。数日後、今度は鶏の足のスープが届いた。これはコーゲンたっぷりでなかなか美味しかった。こんな状況であったが、5月の祭りでは飼っていた豚を2頭潰して、レチオンなどご相伴にあずかった。

この叔母さんの家は、以前にもネタにしたが、たくさん動物を飼っている。この辺の人たちは銀行口座を持つ代わりにこういった家畜を飼う、と聞いたことがあった。いざというときに売ったり、食べたりできるからとのことであったが、こういう状況になり改めて先人の知恵には意味があると思つた。

今もアヒルの集団は我が家の番犬が飲む水で水浴びをしたり、テラスで排泄をしたりとやりたい放題で迷惑を被っているが、いざとなれば腹を満たしてくれる存在と思えば許せるというものだ。

### 広告掲載のお礼

この度フリーペーパー各社(セブトリップ、咲楽、セブポット様)のご厚意により日本人会の情報、お知らせを無料で掲載していただくことになりました。いろいろな情報がたくさんの方に発信できるようになり関係者一同喜んでます。この場を借りて御礼を申し上げます。

セブ日本人会 会長 松田和人



★セブ島通信に記事を掲載したい方は「メール: info@ja-cebu.com」迄、お問合せください。  
★セブ島通信では、発行日(奇数月の月初)の1ヶ月前を締切として原稿を公募しております。