

セブをもっと好きになるマガジン【ナビセブ】 **FREE**

navi Cebu



July
2024
Vol.2



セブに来たなら楽しみたい
マリンアクティビティ6選!

セブ島屈指の
ダイビングスポット
モアルポアル



Special
Interview
アーティスト
FuMiさん



無料 ご自由にお持ち帰りください



もう買った？

フィリピン発の オーガニックコスメ



human nature

human natureって？

2008年に設立された、フィリピン発のオーガニック化粧品ブランドです。天然成分およびオーガニック成分にこだわった、肌に優しい製品を提供しています。地元の経済支援のため、すべての製品に地元の原材料を利用し国内で製造しているほか、フィリピンの貧困問題を解決するために、フェアトレードをモットーとしています。



ヘアリバイバルココマスク
349.75ペソ (150g)
髪内部のたんぱく質を補いつつダメージを補修。美しくなめらかな髪へと導くヘアマスク。



香り付きリップバーム
(チェリー、ワイルドベリー、ペパーミント) 109.75ペソ (4g)
唇にうるおいと栄養を補給。天然由来のみずみずしい香りも楽しめます。



サンフラワービューティーオイル
179.75ペソ (50ml)
ヒマワリの種子から採れるオイル。肌や髪のケアなどオールマイティーに使えます。

メンズ向けアイテムも充実！



(左) メンズ用デオドラント
139.75ペソ (50ml)
天然の抗菌成分が気になる臭いを抑えます。アルコールフリー。

(中) 竹炭入り石鹸
94.75ペソ (120g)
汚れを吸着する竹炭に、保湿効果のある天然グリセリンと清涼感のあるペパーミントを配合。

(右) スプレーサニタイザー



ピュアバージンココナッツオイル
349.75ペソ (200ml)
マッサージ・保湿などに使える万能オイル。傷んだ肌や髪をやさしくケアしてくれます。



ベアネセシティックレンジングバーム
 395ペソ (40g)
 ウォータープルーフメイクなども
 しっかり落とせる洗浄力ながら、
 洗いあがりははっとり柔らか。



香り付きクレンジング石鹸
 (ラベンダーミント、レモン)
 94.75ペソ (120g)
 ココナッツオイルを100%使用。
 天然の洗浄成分が汚れを除去。



ティーツリークレンジング石鹸
 99.75ペソ (120g)
 天然のティーツリーオイルを配合
 し、ニキビや臭いの原因となる細
 菌をクリアに。



角質除去石鹸
 (バニラ、ストロベリー)
 109.75ペソ (120g)
 ヘチマの角質除去成分が、つるつ
 るの肌に導いてくれます。使用は
 週に1~2回が目安。



カーミングマッサージオイル
 229ペソ (95ml)
 抗酸化作用のあるビタミンEを
 配合。ラベンダー、オレンジなど
 がミックスされた香りでリラックス
 効果も。



スプレーサニタイザー
 (スプリングフレッシュ、クールパー
 スト、ボメロ) 72.75ペソ (50ml)
 持ち運びやすく、便利なスプレー
 タイプのサニタイザー。カサカサ
 しない使用感も◎。



ナチュラルハンドソープ
 (シトラス、ボメロ)
 72.75ペソ (50ml)
 ココナッツの天然由来成分が、肌
 にやさしく汚れを落とします。



ピロースプレー
 199.75ペソ (10ml)
 エッセンシャルオイルとフロー
 ラルウォーターを濃縮したスプ
 レー。安らかな眠りへと誘います。



ハイドレーティングフェイストナー
 119.75ペソ (100ml)
 モリンガ成分が毛穴汚れや残った
 メイクを取り除くと同時に、潤い
 を与えなめらかな肌に。

naviCebu 読者特典! human nature の商品10%オフ!

human nature の「マンダウエ店」でお会計時に「ナビ」と伝える or 本ページの写真を見せると、全品10%オフ! 何回でも有効です!

※右記マンダウエ店でのみ有効です。その他の店舗では無効。



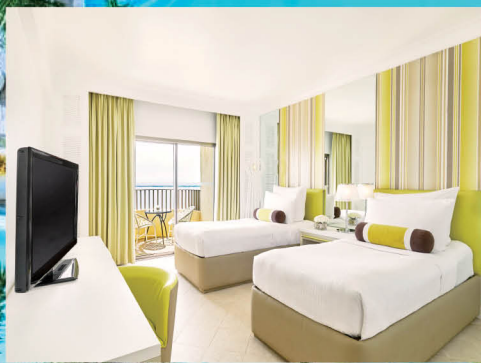
① G/F, JAB Bldg, A. S. Fortuna St, Mandauae City ② 9時~18時 ③ 日曜日



白砂のビーチと青い海 心が潤う贅沢な時間を…

セブ・マクタン島の老舗リゾートホテル。2012年に改装した現代的なデザインの客室からは、オーシャンビューの絶景を望めます。レストラン「Ibiza Beach Club」のほか、スパ、フィットネスセンター、プールなどの施設も充実しており、思い思いの豊かな時間をお過ごしいただけます。マリンスポーツやダイビングなどのアクティビティも、もちろん充実。今こそ非日常を味わうリゾート体験を。

スタンダードルーム 8,000ペソ～
デラックスルーム 10,000ペソ～
スイートルーム 1万5,000ペソ～



MÖVENPICK HOTEL MACTAN ISLAND CEBU

Punta Engaño, Mactan, Lapu-Lapu City, Cebu, Philippines 6015

+63 32 252 7777 Email: hotel.cebup@moventpick.com

Website: moventpick.accor.com/cebup



4 セブに来たなら
楽しみたい
マリンアクティビティ
6選！

9 ウミガメや
イワシの大群に出会える！
セブ島屈指の
ダイビングスポット
モアルボアル

- 14 セブあちこち街あるき
ー LAHUG (ラホグ) ー
- 16 Cebuびと！～Special Interview～
ーアーティスト・FuMi さんー
- 18 今食べたい！ Cebu グルメ～至福のかき氷～
- 20 セブシティから日帰り OK！
乗馬で手軽に週末リフレッシュ
- 21 週末ごほうびホテル
ームーベンピック ホテル マクタン アイランド セブー
- 22 中谷よしふみのセブ食べある記
- 24 メトロマニラだより
- 26 セブ島お役立ち情報
- 28 編集後記



ウェブサイト



Instagram



X(旧 Twitter)



Facebook



発行 Howdy Lemon Japan Inc.
代表 中川 慶吾 Keigo Nakagawa
編集 長島清香 Sayaka Nagashima
広告 高橋れいな Reina Takahashi
大滝夢乃 Yumeno Otaki
Maryjane S. Lucero
Mary Frances Y. Trinidad
デザイン Lihua
田代実海 Miu Tashiro

ナビセブ編集部・広告部
Meridian by AVENIR, Golam Dr., Cebu City

広告掲載・誌面内容・配布のお問合せ
navicebuph@gmail.com

●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。



マリナアクティビティ

6選!

海遊び初心者もOK
な、セブで楽しめる人
気のマリナアクティビ
ティをご紹介します!

「シーウォーカー」は、日本で生まれたヘルメットダイビング。宇宙飛行士のようにすっぽりとヘルメットをかぶるだけで、水着のまま手軽に水中散歩を楽しめます。顔が濡れないので、水が苦手という方やメガネの方でもOK。お化粧も落ちにくいので、写真映え間違いなしです!水深3mから5mの浅瀬を歩くため、海に深く潜るのはちょっと……という方でも心配なし。身長120cmから参加でき、老若男女を問わず楽しめます。

シーウォーカー Seawalker

こんな人におすすめ!

- ・気軽に海中世界をのぞいてみたい
- ・海での泳ぎがちょっと苦手
- ・子どもと一緒に家族で楽しみたい

naviCebu スタッフがシーウォーカーに挑戦!



1 | 5分間のレクチャー

まずはインストラクターによるレクチャー。水中での注意点や耳ぬきの方法、ハンドサインなどを日本語で説明してくれます。



2 | ボートでポイントへ出発

モーターボートで150mほどの沖合にあるダイビングポイントに向かいます。乗船は1~2分程度なので、船酔いがない気になる方も心配無用!



3 | ついにヘルメットを装着!

梯子をつかんで肩まで水につかると、スタッフがヘルメットをかぶせてくれます。OKであれば1段ずつ、ゆっくり降りていきましょう。



4 | 自由に海中散歩!

目の前に広がるセブの海!海上から常に新鮮な空気が送られてくるので、息苦しさは全く感じません。お魚とのふれあいタイムも!

体験を終えて…

初めての体験でしたが、とても楽しめました!ヘルメットのおかげで髪の毛やメイクが崩れないので、特に女性の方におすすめです!



<取材協力>
アクアマリンオーシャン
ツアーズ



日本人経営のマリナアクティビティ専門店。「ハドサン・コープ・リゾート」のプライベートビーチにあり、セキュリティも万全。
☎ 0917-814-6988
🕒 8時~17時 📍 なし

セブにきたなら楽しみたい

セブにきたなら、やっぱり外せないのが海遊び！美しいセブの海での体験は、きっと忘れられないものになるはず。

マリナクティビティの定番、スキューバダイビング。通常はライセンスが必要ですが、インストラクターが引率し、4～6m程度の限られた深さまでしか潜らない「体験ダイビング」であれば、初心者でも参加が可能です。セブの海は魚の種類が多く透明度も高いのが特徴。そのため、深くまで潜らなくても美しい熱帯魚やイワシの群れを間近で見られます。ショップによっては離島まで足を伸ばすツアーも催行しています。

こんな人におすすめ！

- ・ダイビング初心者
- ・セブの海的美しさを体験したい
- ・海の生物を間近で見たい

スキューバダイビング
Scuba Diving

naviCebu スタッフが体験ダイビングに挑戦！



1 | 説明&同意書にサイン

体験ダイビングの流れを聞いた後、同意書にサインをします。既往症や体調について、不安なことがあれば必ず申告するようにしましょう。



2 | プールでレクチャー

まずは同じ敷地内のプールで基本的な装備の使い方やハンドサイン、耳抜きの方法などを習います。何度でも丁寧に教えてくれるので、初心者も安心！



3 | ダイビングポイントへ

スタッフとインストラクターが念入りに装備を確認し、いよいよセブの海へ！入水後はボートにつながつた紐をつたって海中へ。



4 | セブの海を満喫！

海中でもインストラクターがこまめに様子をチェック。ペースに合わせて進めてくれます。不安を感じたらすぐに合図で知らせましょう。

体験を終えて…

透明度が高く、海の色が浅瀬のグリーンから濃いブルーに変わる境目がとても神秘的でした。イワシの大群を間近に見て感動！



<取材協力>
ブルーコーラル



ホテル「ホワイトサンズ」内にある、日系ダイビングショップの老舗。体験ダイビングのほか、ファンダイブツアー、資格取得コースもあり。

☎ 032-263-2294
🕒 8時～17時 📍 なし



シュノーケリング *Snorkeling*

ゴーグルとシュノーケル（呼吸用のパイプ）を装着し、顔を水面につけながら海の中をのぞくレジャーです。シュノーケルを使用するので、長い時間顔を海につけていてもしっかりと呼吸ができます。ライフジャケットを着用するため、泳ぎが不得意でも問題ありません。マリレジャーの中で一番シンプルかつ人気のアクティビティです。

こんな人におすすめ！

- ・マリアクティビティが初めて
- ・美しい海を上からのぞいてみたい
- ・海で浮きながらまったりしたい



SUP (スタンドアップパドル) *Stand up paddle*

サーフボードの上に立ち、パドルを使って進むアクティビティです。他のアクティビティとは違う視点で海を臨むことができ、まるで海の上を歩いているかのような不思議な感覚を味わえます。SUPのボードはサーフボードよりも大きいため、浮力が大きくバランスがとりやすいのが特徴。初心者でも膝立ちから5～10分程度で立てるようになります。

こんな人におすすめ！

- ・いつもとは違う海上の景色が見たい
- ・海で泳ぐのがちょっと苦手
- ・のんびりと自分のペースで楽しみたい

マリンスポーツ お役立ちグッズ

マリンスポーツを楽しむ際にあると便利なグッズを紹介します！



スマホ防水ケース

ケースに入れたままスマホを操作できるため、海水や砂などを気にする必要ナシ！



日焼け止め

日本よりも日差しが強く、紫外指数の高いセブでは必須！こまめに塗りなおしましょう。



ウォーターシューズ

岩場や水中での思わぬケガを防ぐほか、日光で熱くなった砂場を歩くときにも役立ちます。



パラセーリング *Parasailing*

パラシュートをモーターボートで引っ張り、風揚げのように海上に浮かび上がる、爽快感抜群のアクティビティ。最高で50m～90m程度、マンションでいえば10～20階ほどの高さまで浮き上がります。パラシュートはボートに繋がれており、離陸と着陸は船上で行われるため、ほぼ濡れることはありません。操縦も不要で、誰でも気軽に体験できます。

こんな人におすすめ！

- ・解放感と爽快感を同時に味わいたい
- ・鳥の視点で空から海を眺めてみたい
- ・海で泳ぐのがちょっと苦手



バナナボート *Banana boat*

バナナ状の形をした細長いゴムボートに乗って、モーターボートで思いっきり引っばられるアクティビティです。けん引する時は30kmほどですが、海上では3倍のスピードを感じられるため、体感速度は時速90km！船やヨットと違い波の動きをダイレクトに感じられるので、スピードとの相乗効果でスリルと爽快感を思いっきり味わえます。

こんな人におすすめ！

- ・海上を駆け抜ける爽快感を味わいたい
- ・グループでマリンスポーツを楽しみたい
- ・ひと味違うアクティビティをしてみたい

写真・情報提供：アクアマリンオーシャンツアーズ



羽織り物

行き帰りや休憩中に紫外線を防ぐほか、海風から体を保護するのも役立ちます。



防水バッグ

手持ちや斜め掛けにもでき、使わない時は筒状に丸められるドラム型がおすすめです。



ベビーパウダー

ビーチで砂を落としたいときに。砂の付いた部分にかけるだけで、簡単に落ちてくれます。



アクションカメラ

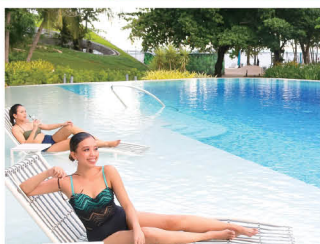
水中でのアクティビティに持っていきたいアイテム。臨場感たっぷりの映像を撮影できます。



自然の中で癒し時間を満喫できる 緑いっぱいの5つ星リゾートホテル



緑豊かなプールは日陰も多く、昼間からプール遊びを楽しめます。プールに入りながらドリンクを楽しめる「プール Bar も併設」。イタリアンの「カヴェルナ レストラン」をはじめとするレストランでは、自家菜園の新鮮な食材を提供。



マクタン島に2019年に開業した、5つ星のラグジュアリーホテル。大通りの喧騒から離れた海岸沿いに位置しており、雰囲気は抜群。豊かな自然と現代的な建物が融合したデザインが特徴です。敷地内にはプライベートビーチ、マッサージ、フィットネスセンター、レストランなどもあり、リゾート感たっぷりの時間を過ごせます。デユースプランもあり（月～金1,800ペソ、土・日2,000ペソ）。



ホテルから移動せずにマリンアクティビティを楽しめちゃう！

ここを Check!

リゾートホテルに欠かせないプライベートビーチは2か所。ビーチにはダイビングショップなどもあり、敷地内で充実したマリンスポーツを楽しめます！

宿泊費（1泊1名分の料金です）

- ・デラックスルーム 7,700ペソ～
- ・1ベッドルームスイート 9,800ペソ～
- ・1ベッドルームプレミアムスイート 11,900ペソ～
- ・2ベッドルームプレミアムスイート 16,700ペソ～

タンブリ シーサイド リゾート&スパ

📍 Buyong Rd,
Maribago,
Lapu-Lapu City,
6015 Cebu
☎ 032-236-0888
🌐 <https://tambuliseasideresortandspa.com/>

Facebook



Instagram



ウミガメやイワシに会える!

セブ島屈指のダイビングスポット

セブシティから100kmほどの場所に位置するモアルポアル。透明度の高い海が特徴で、世界中からダイバーが訪れる屈指のダイビングスポットです。車で2〜3時間程度のため、週末のリゾート地としても人気です。今回はそんなモアルポアルでおすすめのお店や、現地でのマリンアクティビティをご紹介します。

モアルポアル

Moalboal

セブ島
セブ
タリサイ

オスロブ

モアルポアルへの行き方

公共バス

セブ市内のサウスバスターミナルから、30〜60分間隔でバスが出ています。途中で乗客の乗り降りがあるため少し時間は掛かるものの、安さを重視するならコレ!

料金: エアコンあり / 片道209ペソ、エアコンなし / 片道170ペソ

所要時間: 3時間程度

レンタカー

セブ島ではドライバーとレンタカーをセットで予約できるのが一般的。指定した場所と時間でピックアップしてくれます。他の乗客と相乗りではなく、貸し切りなのもメリット。

料金: 時間により異なる。半日で5,500ペソ程度

所要時間: 2時間程度

乗り合いバン

バスの次に安く移動する手段が乗り合いバン「V-Hire」です。12人乗りのミニバンに15人程を詰め込んで移動するため、窮屈ではありますが、バスと比べて早く到着できます。

料金: 片道240ペソ

所要時間: 2時間半程度

タクシー

あまり一般的ではありませんが、セブ市内からタクシーでモアルポアルに移動することもできます。ドライバーの言い値の場合が多いので、交渉が必要になります。

料金: 片道4,000〜5,000ペソ程度

所要時間: 2時間程度

パナグサマビーチ



モアルポアルを代表する公共ビーチ。多くの魚やウミガメが生息しており、シュノーケリングやダイビングツアーが行われています。砂浜ではなく岩場のようになっているので、ビーチシューズやビーチサンダルは必須。近くにはレストランやバー、お土産物屋さんが並びます。

※入場料25ペソ

Chili Bar



ピザやバーガーなどの洋食とオリジナルカクテル、ビールを手頃楽しめる老舗バー。海に突き出た造りになっているので、テラス席では美しい海の景色やサンセットを遮るものなく楽しめます。朝から営業しているので、海風を感じながらゆったりするのもおすすめです。

ペパロニピザ 350ペソ
サンミゲルビール 90ペソ
マンゴーモヒート 250ペソ

🕒 9時～翌3時 📞 なし
☎️ 0928-503-3413

SHAKA



(左) BOM DIA 2.0
330ペソ
(右) フルートロピ
カーナ 350ペソ



新鮮なマンゴーやイチゴ、バナナなどの果物を使ったスムージーボウルやコールドプレスジュースが人気のお店。1日を通して観光客で賑わっています。見た目も可愛く、写真映え間違いなし！朝6時半から営業しているので、早朝に到着した日の朝ごはんとしてもおすすめ。

🕒 6時半～17時半 📞 なし
☎️ 0967-204-2201

Three Bears Restaurant



(左) ブラウニー 160ペソ、(右) THE O.G 325ペソ



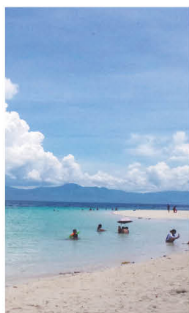
ポリウミーなハンバーガーが人気のレストラン。パテはチキン、ビーフのほかにベジタリアン用の「ベジバーガー」なども用意されています。全てのバーガーにポテトとコールスロー付き。自家製シェイクやブラウニーなどもあり、食事はもちろんカフェ利用もおすすめです。

アポカドシェイク
150ペソ

🕒 12時～22時 📞 なし
☎️ 0945-497-5960



バスダクビーチ



パナグサマビーチからトライシクルで20分ほどの場所にある公共ビーチ。白い砂浜が1kmほど続き、別名「ホワイトビーチ」とも呼ばれています。青い海と白い砂のコントラストはリゾート感たっぷり。魚は少ないものの透明度が高く、砂浜でゆったり派にもおすすめです。

※入場料25ペソ

Le Bistro



(左) バゲットサンドイッチ (ハム) 250ペソ (右) エッグベネディクト 400ペソ、(下) カフェラテ 120ペソ

洋食からフィリピン料理まで、バラエティ豊かなメニューが楽しめるカフェ。朝6時から営業、かつオールディブルックファストもあり、朝食やランチ利用にぴったりです。本格エスプレッソマシンで淹れるエスプレッソやカフェラテもおすすめ。かわいい外観にも注目。



🕒 6時～23時 📞 なし
☎ 0992-663-0477

Ven'z Kitchen



(左) ナスのシング 230ペソ、(右) チキンアフリターダ 280ペソ
ライス 30ペソ

本格的なフィリピン料理を気軽に楽しめるレストラン。竹を基調としたオープンな造りで、解放感たっぷりに食事を楽しめます。伝統的なメニューのほか「ナスのシング」など、ベジタリアンメニューも豊富。魚介メニューは仕入れによるので、スタッフに尋ねてみて。



🕒 17時～22時 📞 水曜日
☎ 0993-587-7217

パブリックマーケット



モアルポアルのセレスバスターミナル近くにはパブリックマーケットがあります。新鮮な野菜や果物のほか、庶民の食堂「カレンデリア」などもあり、現地の人々の生活を垣間見ることができます。干魚や雑貨なども手に入るので、時間を見つけてのぞいてみては。

イワシトルネード 目指して シュノーケリング!



モアルボアルはイワシの大群が見られる有名スポット! 数万匹が群れを成して、うねるように移動する様子は「イワシトルネード」とも呼ばれています。イワシにはシュノーケリングでも充分遭遇が可能! また世界有数のウミガメ生息スポットとしても有名なので、運が良ければ悠々と泳ぐウミガメの姿を目撃できるかも!?

ウミガメにも
出会えました!



1 ポイントまで移動する船上で注意事項などをレクチャー



2 ライフジャケットも安全確認しながら装着!



3 入水の時もしっかりサポートしてくれます。



4 スタッフが浮き輪で先導してくれるので安心!



<取材協力>
エメラルドグリーン
安全管理を第一にサービスを提供する、日本人経営のダイビングショップ。ジンベエザメウォッチングツアーなども実施。
<https://eg-moalboal.com/>

編集部が見つけた! モアルボアルみやげ

Tシャツ
450ペソ
裏にはキュートなウミガメの絵が



ココナッツ殻の
小物入れ 150ペソ



貝殻のピアス
150ペソ



かごバッグ
200ペソ



ウミガメの入れ物
180ペソ



貝殻のマグネット
70ペソ



ブレスレット
75ペソ



貝殻の小物入れ
150ペソ



NEO TOKYO

セブ島初の日本人街



うどん
たべてる?

Instagram facebook



① AM 11:30~PM 10:00 ②なし
FRI/SAT AM 11:30~AM 5:00

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店内で作る自家製麺を使用したうどん&定食のお店。名物の「冷やしカラマンシューうどん」や自慢の「肉うどん」、「カレーうどん」も人気! 大盛・特盛も無料! スーパーフードモリंगाを練り込んだ麺もチャイスでできます! 新メニューの中華そばもご賞味あれ!



ラーメン
すすってる?

Instagram facebook



① AM 11:00 - PM 3:00 / PM 5:00 - AM 5:00
② 0949-875-4843 ③水曜ランチ

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、ごゆっくりお食事をお楽しみください。



やきとり
たのんでる?

Instagram facebook



① PM 5:00 - AM 5:00 ②なし

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! 味よし、店よし、居心地よし!



どんぶり
かきこんでる?

Instagram facebook



① PM 12:00 - PM 3:00 / PM 5:00 - AM 3:00
② +63 967 458 7232 ③月曜日

セブ島初のどんぶり屋さん

日本の美味しいを一品に。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。



しゃぶ!しゃぶ!
してる?

Instagram facebook



① AM 11:30 - PM 3:00 / PM 5:00 - PM 10:00
② +63 945 433 3394 ③なし

しゃぶしゃぶ食べ放題!

セブで野菜不足になりがちあなた! しゃぶしゃぶで美味しく健康に! 食べ放題が単品オーダーをお選び頂けます。スープはもちろんです。ガ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! 旅行経験を重ねました。内装も日本らしくなっております。誕生日だと無料になるお得な割引も実施中! 詳しくはSNSをCHECK!!



カラオケ
うたってる?

Instagram facebook



① PM 7:00 - AM 3:00 ②なし

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人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!



パスタ
まいてる?

Instagram facebook



① PM 7:00 - AM 4:30 ②なし
③ +63 956 039 6239

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、南国感漂う空間で夜風を感じながら贅沢なセブ時間を過ごしていただけます! おひとり様でゆっくりと良い、各様のワークショップで喉を涼しく感じながらみんな楽しんじやうのもよし! 落ち着いた雰囲気インサイドバーでゆっくりとお酒を楽しむこともできます。お酒だけでなくフードもお肉料理やピザやパスタを中心に、新作メニューも続々追加!



ファッション
たのしんでる?

Instagram WEB SITE



① PM 7:00 - AM 3:00 ②なし

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。

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。



Chatswood Drive, AS Fortuna, Banilad, Mandaue City

あちこち

セブ街

あるき

Vol.2



LAHUG

(ラホグ)

セブ島のあちこちをぶらりご紹介する「セブ街あるき」。第2回目となる今回は、中心街から少し離れたLAHUGをご紹介します！

Dolce

落ち着いた雰囲気ですぐ美味しい
コーヒーやケーキが楽しめます。



Anzani New Mediterranean Restaurant

ミシュラン3つ星店で
シェフを務めた経験をもつ
凄腕シェフの料理が楽しめる
イタリアンレストラン。

車で
約8分

JYスクエア
モールから
道教寺院まで

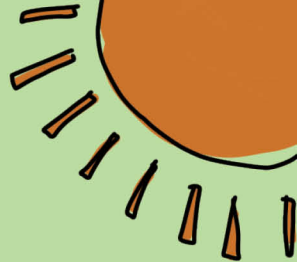
徒歩
約30分



Taoist Temple of Golden Light - GuanDiongPe

セブ島で数少ない道教寺院。階段を上った先には絶景も。





Marco Polo Plaza Cebu

セブ市内を一望できる
四ツ星高級ホテル。

Imagene Cocktail Bar

カクテルが人気のバー。
静かな景色を眺めながら、
ゆっくりできます。



Cebu Transcentral Hwy

徒歩
約25分!

JYスクエアモールから
マルコポーロ
プラザセブまで

車で
約5分

ARBEE'S Bakeshop

地元民から愛される
パン屋さん。



Salinas Dr

Wilson St

E-Nihon Mono Lahug

日本の中古品を扱う
お店。掘り出しもの
が見つかるかも!?



JY Square Mall

ローカル色満載の
ショッピングモール。





自分ならではの やり方でフィリピンと 日本の架け橋に

アーティスト FuMi さん

静岡県浜松市出身。マニラでの語学留学中、YouTube にアップした動画がフィリピンの人々の心を捉え、2019年1月～3月にフィリピン全土で放送されたリアリティ番組への出演を期に「フィリピンで一番有名な日本人」に。その後も活躍の場を広げ、2024年6月12日にアーティスト FuMi としてデビュー。

— 語学留学をきっかけにフィリピンに来られました
が、実際に訪れてどのような印象を受けましたか。

FuMi さん 語学留学をするまでフィリピンについて全く知らなかったのですが、到着するまでどんな国か想像がつかなかったのですが、すぐに「みんなめっちゃ優しいじゃない！」と思いました。当時、僕はYouTubeをやっていたのですが、日本でYouTuberと言ったら「大丈夫？仕事してないの？」と思われる風潮がまだあったんですよね。でもフィリピンの人達は、まだこっちにYouTuberなんて言葉すらなかったのに、僕がやっていることを「いいね」「クールだね」と認めてくれて感激しました。みんな素直でピュア、それを一番感じましたね。

— 語学留学はマニラでなざっていましたが、セブ島に
まつわるエピソードについても教えてください。

FuMi さん フィリピンに来てからYouTuberとして少しずつ知名度が上がってきてはいたのですが、やっぱり今の活動につながる一番の転機は、2019年から2020年にかけてリアリティ番組に出たことなんですよ。そのチャンスを頂ききっかけになったのが、まさにセブ島で行ったイベントだったので、僕にとっては忘れられない場所ですね。

— 今年の6月12日にアーティストとしてデビューさ
れましたが、どのような経緯だったのでしょうか。

FuMi さん コロナ禍をきっかけに日本に帰国して、去年までは会社の経営などをやっていたんです。でも、やっぱり自分の中には「もう1回フィリピンに行って何かをやりたい」という気持ちがすごくあって。「フィリピンと日本の架け橋になる」というのが自分の使命だと思っているので、エンターテインメントでフィリピンと日本の架け橋になれるのは僕しかない、やっぱりこれはやらなければならぬと強く思ったんですよ。

日本では講演会をさせて頂く機会が多くあり、その中で多くの方から感謝のお言葉を頂きました。それを受けて、僕にはこれまでの経験を礎に、言葉で人に好影響を与えることができるんだって思ったんですよ。でも一方で、人間ってモチベーションを保つのがとても難しいんですよ。講演を聞いてテンションが上がっても、1週間くらいすれば日々の生活に戻っちゃう。そうなったときに、僕はやっぱりハッピーなグッドバイブスのみ

んなに与え続けたいというのがあって。でも、講演会を毎日するのは無理ですね。そう思ったときに、歌に自分の思いを込めて届けばいいんじゃないか、歌なら毎日でも聞いてもらえるんじゃないかって思ったんですよ。そう気づいて、自分が今まで経験してきたものを全て歌詞にして世界に発信していこうと決めました。

——名前を Fumiya さんから FuMi さんに変えたのも新たな意気込みの表れなのでしょうか。

FuMi さん そうですね。音楽に集中すると決めてからは、これまで務めていた会社の代表も YouTube チャンネルも全部やめることにしました。何かを取るなら何かを手放さないと、新しいものは入ってこないと思っているので、本当にいろんなものをやめました。でも、新しいことに挑戦するということはそういうことだと僕は思っている。それで全部捨てていって、最終的には「Fumiya」という、これまでの名前もやめました。それぐらい過去のことで生きていくのは本当に面白くないなと思って。だからもうこれからは本当にゼロスタートですし、赤ちゃんになったつもりで自分の使命を全うしていこうと思っています。新たな名前である「FuMi」は「For You Making Impact」という意味もあり、また「i」と「u」が小文字なのは、アーティストだからといって特別なことはなく「あなたと私は平等ですよ」という想いを込めています。

——今後の目標を教えてください。

FuMi さん やりたいことはまさに「メイキングインパクト」で、フィリピンと日本の架け橋をテーマに、日本語とフィリピン語の両方を織り交ぜた曲を作りたいです。一方で、現時点で FuMi として表に出ている曲はまだ1曲しかないで、今年中にまず FuMi というものの形、自分がやりたいことの方角性ををしっかりと世間に知ってもらいたいと思っています。そして来年ぐらいからフィリピン全国でツアーがきてほしいなと思っています。そして、3年以内には他のアジア圏、5年以内には世界というところでアメリカや欧州にも



1st シングル「BENG」リリースイベントの様子

出て行きたいですね。僕はこれを本気で考えています。大きなチャレンジではありますが、同時にとてもワクワクしています。

——これからフィリピンやセブに来る方にメッセージをお願いします。

FuMi さん 今の日本人が持っていない感覚だったり、もしかしたら忘れちゃったりしている感覚をフィリピン人は持っていると感じます。それこそ「今を楽しむ」とか、性格がとてつもなく明るいとか、誰にでもとても優しいとか。そういう良さを感じられるのがフィリピンだと思うので、日本で疲れたりストレスを抱えたりした時に「もう駄目だ」と思うんじゃないくて、まずはフィリピンに来てほしいです。絶対に何かしら気付きがあるので。僕は本当にフィリピンが好きだから、そうやってフィリピンに来て、フィリピンを好きになってくれる人がたくさん増えたらすごくいいなと思いますね。

誌面に載せきれなかった FuMi さんの未公開インタビュー記事は naviCebu サイトで！



Cebu の
お気に入り！



「Robinsons Fuente」

僕がフィリピンで初のイベントを行った場所です。お金も何のコネもない中で、当時 Instagram のフォロワーが多かった「セブ島でイベントがしたい」という気持ちだけで実現にこぎつけました。会場の設営も自分1人で、内容は当日考えるという今では冷や汗モノのステージでしたが(笑)、それが現在の活動に繋がっていると思うと感慨深いです。

「至福のかき氷」

KAKIGORI (Mango)
(380 ペン)



マンゴーの果肉を使ったソースにチーズクリームミルクがたっぷり! 「Top of Cebu」にある日本人オーナーのカフェで、イチゴや抹茶などのほか、沖縄黒糖など珍しいフレーバーも。

SWEET ALCHEMY DESSERT CAFÉ

● Cebu Tops Rd, Cebu City ☎ 11時半～22時半 ☎ なし

Watermelon
(Mサイズ 170 ペン、
Lサイズ 320 ペン)



ふわふわ食感が絶品の台湾風かき氷。本物のスイカを食べているようなジュシーさが魅力です! そのほかココナッツミルクやパールミルクティーなどの変わり種も。

Mid summer shaved ice

● The Esplanade, B3 Salinas Dr, Cebu City ☎ 月～木 12時～23時、金～日 10時～翌3時 ☎ なし

Monster Snowflake Ice
上: Mango (160 ペン)
中: Chocolate (180 ペン)
下: Matcha (160 ペン)

見た目もキュートなモンスターのかき氷! チョコレート、マンゴー、抹茶、ストロベリーのフレーバーがあり。大きめサイズなのでシェアがおすすめです。

ICE FLOWERS

● 3rd Level, ayala center cebu, Cebu City ☎ 10時～21時
☎ なし



Coco Loco / Halo-Halo
(260 ペン)



本物のココナッツを器にしたハロハロ。かき氷とミルクをベースに、ウベアイスやバナナ、ゼリーなどが盛りだくさん。内側の果肉もスプーンで削りながら召し上がり。

Boosog Restaurant

● The Greenary, 301 Pope John Paul II Ave, Cebu City ☎ 10時～14時、17時～21時 ☎ なし

セブ グルメ情報

Cebu Gourmet

DRAFT PUNK CRAFT CAFE

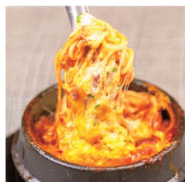


東南アジア料理をはじめ、クラフトビール、ワイン、カクテルなどを手頃な価格で楽しめるダイニングレストラン&バー。40～50名まで利用可能なラウンジも完備。

📍 Mango Square (Back Carpark), Juana Osmeña Street 6000 Cebu City ☎️ 0915-649-6724 🕒 3時～翌2時 📵 なし



Reysol Italian Restaurant



気軽に立ち寄れる、隠れ家イタリアンレストラン。看板メニューのカルボナーラ、ペペロンチーノに加え、セブではここしか食べられない溶岩パスタも人気。

📍 Buyong Rd, Maribago, Lapu-Lapu City
☎️ 0905-440-0792 🕒 12時～22時
📵 なし



食事シーンで使えるセブアノ語講座

美味しいです／Lami (ラミ)

とても美味しいです／Lami kaayo (ラミ カアヨ)

食べましょう！／Mangaon ta (マンガオンタ！)

お腹がすきました／Gigutom ko (ギグトンコ)

お腹がいっぱいです／Busog na ko (ブソグナコ)

乾杯！／Tagay! (タグアイ！)



コーヒー好きは必見！

セブ島生まれの「Tuburan Coffee」

フィリピンの有名なコーヒー生産地といえば、ルソン島とミンダナオですが、実はセブ島でもコーヒーが栽培されているのをご存じでしょうか。その名も「Tuburan Coffee」。セブシティから車で2時間半ほどのTuburan (トゥブラン)にあるコーヒー農園で栽培されているものです。実はこの農園はTuburan市長のDiamante氏が所有しているもので、コーヒー栽培を通じて地元住民に雇用を生み出すことを目的としたプロジェクトの一環。現在では900人を超える地元住民に雇用の機会を提供しています。前置きが長くなりましたが、気になるそのお味はというと、きちんとしたロースト感がありつつも後味スッキリ。これまで飲んだどのコーヒーとも違う味わいで、ものすごく美味しい！ひと口飲んで虜になりました。

現在、Tuburan Coffeeを味わえるのはTuburan市街にある「Tuburan Cafe」と本誌20ページで紹介している乗馬体験ツアーとセットで立ち寄れる「Tuburan360」内のカフェのみ。挽いた豆も販売しているので、家で楽しむこともできます。私はここぞとばかりに3袋購入しました。Tuburan360の近くにある農園では、コーヒーが飲み放題との噂。次はぜひ訪れてみたいですね。

レポーター
編集 なーさん



(上) コーヒー豆は180ペソ (150g)、250ペソ (250g)、ドリップパックは450ペソ (10パック) (左下) Tuburan360のカフェ。眺めも抜群です(右下)アメリカノ120ペソ。紙カップも可愛い！

セブシティから日帰りOK!

乗馬で手軽に週末リフレッシュ

初心者OK!
日帰り乗馬
6,000ペソ
送迎・ランチ付き

日本人スタッフもあり初心者も安心! 自然豊かな郊外で 馬と触れ合うひとときを

せっかくセブに来たなら、日本ではあまり馴染みのなかったいろんな体験をしてみたいですよね。セブではマリンアクティビティだけではなく、なんと乗馬も楽しめちゃうんです。

セブから車で約2時間、Tuburan (トゥブラン) にある San Antonio de Padua Farm 内の「Tuburan horse riding club」では、日帰りで体験乗馬ができます。日本人の奥様とフィリピン人の旦那様一家が経営している牧場のため、日本語での対応もバッチリ。セブシティからの送迎もあり、必要な道具はレンタルしてくれるため、思い立ったら気軽に乗馬を楽しめます。

牧場ではサラブレッドをはじめ7頭の馬を飼育しており、個性もさまざま。みんな訓練されている馬ばかりなので、初心者も問題なく乗馬を楽しめます! 緑豊かで心癒されるトゥブランの自然の中を、馬に乗って歩く爽快感をぜひ味わって。



1 まずは敷地内の馬場で手綱の使い方などを学びます



2 いよいよ場外へ! 緑いっぱいので道を馬に乗って歩きます



3 途中で川の中に入ったりとアドベンチャー感たっぷり!

読者限定

naviCebu 特別ツアー 6,000ペソ/人

【スケジュール例】

- 7時 セブシティお迎え・出発
- 9時 牧場に到着
- 9時半 馬場で乗馬の練習
- 10時 場外で乗馬
- 12時 ランチ
- 13時半 牧場出発 ~ Tuburan360もしくはTops of Cebuに立ち寄り~
- 17時 セブシティ到着



Tuburan360

※セブシティ内への送迎、レンタル料、ランチ代込みの価格です※往路の立ち寄りスポットは「Tuburan360」「Tops of Cebu」からお選びいただけます。不要な場合もアレンジ可能です

さらに詳しい情報やお申込みは
右のQRコードから!



最初は少し怖かったですが、慣れてくれば大丈夫でした。いつもとは違う高い目線から見る景色が新鮮で、リフレッシュできました!



naviCebu 読者
ふみえさん



敷地内にある「SPA DEL MAR (スパデルマール)」。海のすぐ側の建物のため、潮の香りと波の音を聞きながらリラックスできます。フィリピンの伝統的なヒーリングセラピーのほか、熟練のスタッフによるオリジナルマッサージも人気。



(上) オールダイニング「Sails (セイルズ)」。新鮮なサラダバーなどの朝食buffetやアラカルトメニューを提供。(下)「Forum」では新鮮な果物で作るトロピカルドリンクやカクテルなど、さまざまなドリンクや軽食を终日楽しめます。



ムーベンピック ホテル
マクタン アイランド セブ
● Punta Engaño, Mactan,
Lapu-Lapu City, Cebu,
Philippines 6015
☎ +63 32 252 7777
🌐 [movenpick.accor.com/
cebu](http://movenpick.accor.com/cebu)

のいない、極上のステイケーションを満喫してみてください。

敷地内には白砂のプライベートビーチのほか、プール、ジム、スパ、レストランを完備。オールダイニング「Sails (セイルズ)」では、1日を通して楽しめるアラカルトメニューを提供しています。

夜はプールやビーチサイドが美しくライトアップされ、昼間とは違った幻想的な空間に。プールサイドレストラン「Forum (フォーラム)」では、満点の星空の下、ドリンクや軽食を楽しめます。何日いても飽きることはない、極上のステイケーションを満喫してみてください。

245の客室は全室シャワーブースとバスタブが独立しており、日本人には嬉しい造り。家族連れやグループでのステイにおすすめなのがコフレミアファミリースイート2ベッドルーム。独立した2つのベッドルームにはそれぞれバスルームが備え付けられており、専用のバルコニーからはマクタンの海を一望できます。

2012年にグランドオープンした、5つ星ホテル。ピンクとイエローのツインタワーに象徴される都会的で洗練されたデザインが特徴で、家族連れはもちろん、カップルや女子ステイにもぴったりです。

モダンな空間でリゾート気分を満喫できる5つ星ホテル



週末
ごほうび
ホテル

Vol. 2

ムーベンピック ホテル
マクタン アイランド セブ
Mövenpick Hotel Mactan Island Cebu



中谷よしふみ

フィリピンのおいしい料理を探索するノマドライター。セブ留学体験談をまとめたサイト「フィリピン留学ラジオ」を運営中。
<https://ph-radio.travel-book.info/>

ビビンカ

Bibingka

ビ

ビンカが大好きです。ビピンパじゃないですよ。ココナッツの米粉蒸しパンです。名前も好きです。覚えやすいでしょ。

初めて食べたのはシャングリラホテルの朝食ビュッフェ。バンコーナーにあった初めて見る小さい丸いパン。焼きたてのココナッツの香りに引き寄せられて、食べてみたらめちゃくちゃおいしい。5個も食べてしまい、フィリピン人に苦笑いされました。

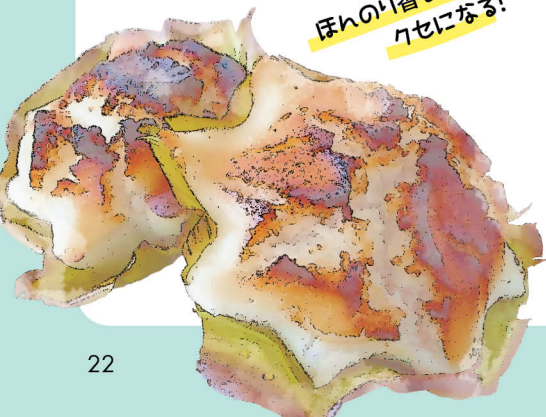
それからビンカを探す旅が始まったのですが、なかなかおいしいビンカに出会えない。ベチャットしたケーキみたいなものではなく、ふんわりしたタイプが好きなのですが、店によって違う。いや、これはビンカに限った話じゃないです。フィリピンでは同じレストランでも日によって料理の味が違う。ビンカは熱々おいしいから、誰かに買ってきてもらうのではダメなんです。朝6時にリロアのローカルマーケットに行ったけど、それも冷たかった。「House of Lechon」でビンカを見つけたときは超テンションが上がったけど、全然ダメでした。作り立てで熱々だけど、ドロっとしていてデカい。「Café Laguna」のビンカもそう。小さくてシ

ンプルなほうが僕は好きです。

知り合いの日本人に相談したら、セブ島の南のほうにあるバリリ (Balili) というココナッツの産地を教えてくださいました。路上にビンカの屋台が立ち並んでいて、ドラム缶で焼かれた熱々のビンカが1個5ペソ。うまいー！これこれ！感動再び！オスロブに行く時は毎回ドライブスルー的に買ってます。セブシティで確実に食べたいなら SM シーサイドの「BibingKinitan」がオススメ！僕のお好みとはちょっと違うんですが、SM シーサイドに行ったらいつも食べてます。

オスメニャサークルの道路沿いにビンカの屋台が出没するという噂を聞いて、何度もウロウロしていたら、ある時、ラモスストリートの入口付近にモクモクと煙を出す屋台を発見！近づいてみるとビンカでテンション Max！朝に食べるものだと思っていたけど、夜にも屋台があった！大興奮で値段を聞くと、1個5ペソ！めちゃおいしかった！「毎日ここで売っているよ！」と言うからもちろん次の日も行ったけど、オジサンはいなかった。予想はしていた。それがフィリピン。一期一会。宝探しのように楽しんでいます。

ほんのり香るココナッツが
 7セになる！



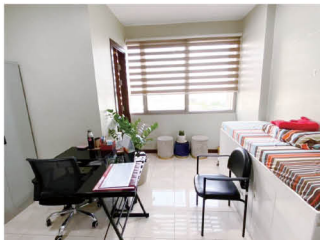
Y's Tips!

「セブでは一期一会がデフォルト？」
 知り合いから聞いてマンダウエにある「Leah Mayols」というお店に行ったけど、大きくて作り置きなのでスルー。別の早朝に、閉鎖したマンダウエの闘鶏場の近くでオバさんが地面に座り込んで焼いているのを見つけたときは嬉しかった。1個15ペソ。熱々のビンカはおいしくて大満足。でも、次に行ったら店がなくなっていた……。なんで？

現地の病院で海外旅行保険を使った受診サポート。 セブ島で10年、合計2万人以上の対応実績があります。



日本人がよく利用するセブドクターズユニバーシティホスピタル、チョンワマンダウエホスピタルに弊社クリニックがあります。日本人通訳者も常駐しているので安心して受診可能です。



私たちは海外の病院で安心して診療を受けられるようにサービスを行っています。

知らない異国の地で急に体調を崩してしまった際、「病院のシステムが日本と違う」「医師や看護師に言葉が通じない」そういった不安も現地でジャパニーズヘルプデスクが皆様のサポートを致します。サポートを始めて10年、多くの日本人にご利用いただいております。

インスタグラムやX (旧ツイッター) で情報発信を行っています。
LINE から簡単に受診予約やお問い合わせもできるようになっておりますのでいつでもご連絡ください。

 Instagram
🔍 japanehelpdesk

 X (旧Twitter)
🔍 @jhd_philippines



メトロマニラだより 2024 7月

「まにら新聞」の記者がマニラの旬なトピックをお届けします！



フィリピン第1号店で「ニトリ」デビューしてみた

2024年4月、あのニトリがマニラに開店しました。場所はマニラ首都圏タギグ市の新興開発地区「ボンファシオ・グローバル・シティ (BGC)」に昨年7月オープンした三越の中。正直に言うと、私は日本のニトリに行ったことがありません。昔、日本の会社で働いていたとき、女性社員がファッションブランドのフェラガモについて話すのを聞いて、当時人気だったカルガモに続くかわいいカモの一種だと思っていました。しかし今、ニトリと聞いて鳥の種類だとは思いません。家具や生活雑貨を売る店だと知っています。

ニトリのオープンは、マニラの日本人コミュニティで大きな話題となりました。2021年に北欧発のIKEA(イケア)が開業した時もそれなりに盛り上がりましたが、やはり日本人にとってはニトリです。私はすでに家具付きの部屋に住んでいるので、このままフィリピンのニトリも知らずに生きていくのかと思っていましたが、オープンから約1カ月半を経て、ついに行きました。人生初のニトリです。

初ニトリで探していたものを発見！

大きな1つのフロアに家具、寝具、食器などのセクションがあり、見やすく、歩きやすく、買い物しやすい印象です。私はイケアに行くといつも迷子になってしまうのですが、そんな心配もありません。地元民にもしっかり浸透しているようで、若いカップルが目立ちます。新居用の家具を見に来ているのでしょうか。手を握り合って店内を歩く様子は微笑ましくも、ニ



りでいちやつくんじゃねえというのが本音です。

休日出勤を終えた週末の夕方に1人で訪れた私は、食器の水切りラックとベッドのマットレスパッドを買いました。ずっと探していたんです。ショッピングモールにもイケアにもこれだ！と思うのがなかったのですが、一気に見つかりました。ニトリに1回来て2つゲットしたので、まさに一石二鳥。「いっせきにちょう」ではなく「いっせきニトリ」と言いたい気分です。

ニトリは2032年までにフィリピンに65店舗を展開する目標を掲げており、8月にはマカティにもオープン予定。イケアにスウェーデンミートボールを提供するレストランがあるように、ニトリにもぜひ日本の名物を出す店があつたらなあと思います。ゆくゆくはジョリビー並みにマニラのあちらこちらにニトリが出現する日が来るかもしれません。

※記載の情報は、2024年6月初旬の取材時点のものです。

NITORI Mitsukoshi BGC



3F, Mitsukoshi BGC, 8th Ave.
Corner 36th St., Bonifacio
Global City, Taguig City, Metro
Manila 営業時間：11時～22時
(土・日は10時開店)



マニラでも「お、ねだん以上。」のニトリ。



まるで本物のような肌の質感を精巧に再現 人工ボディパーツ「エピテーゼ」をフィリピンでも



耳、鼻、指などの身体のパーツを、まるで本物の肌のような質感で細部まで驚くほど精巧に再現します。高度なスキルを身につけたスタッフが丁寧にオーダーメイドで作り上げ、お客様の期待を超える品質と精度の製品を提供しています。



「エピテーゼ」は、身体に取り付ける人工ボディパーツのことで、生まれつき身体の一部が欠損している方、事故や病気によって身体の一部を失われた方などに、顔のパーツや指などをシリコンなどで再現します。機能的な動きを補うものではありませんが、取り外しが可能で痛みを伴わず理想的な外見に近づけることができます。「クエストデンタル」は、フィリピンでエピテーゼの事業を展開する宮田弘二氏と協力し、最新の技術と知識をもってセブ島でサービスを提供しています。

実際に商品を手にしたお客様からは、「人生が明るくなった」との喜びの声が寄せられています。エピテーゼがより周知され、必要とする方の心の支えになることを願ってやみません。一人ひとりのお悩みやご希望に真摯に応じ、心を込めてサポートします。ぜひお気軽にご相談ください。



使用者の肌色に
合わせることで
自然な仕上がりに

ここを Check!

エピテーゼは一つ一つがオーダーメイド。高い技術と品質に加え、軽量かつ最新の素材を使用しながら、より自然で使いやすい製品を追求しています。

Quest Dental

- 📍 Block 5 Lot 5, Kadaugan Avenue, MEZ II, Lapu-Lapu City, Cebu
- 🕒 月曜～日曜 8時～17時
- ☎ 032-341-0483 (日本語対応可)
- 🌐 <https://www.facebook.com/questdental.lab>





日常生活

ATMの使い方

クレジットカードや国際キャッシュカードがあれば、日本の口座からフィリピン・ペソが引き出せます。ただし、手数料がかかるので注意。使い方は日本のATMと同様で、画面にタッチして操作します。日本語対応でない場合には言語選択で英語をタッチしましょう。

セブから日本への電話のかけ方

例：03-1234-5678 国際識別番号00 / 日本の国番号81 / 市外局番 (最初の0は取る)3 / 相手の電話番号12345678 ※携帯電話などへかける場合も、「090」などの最初の0は取る。

SIMの購入について

セブ島で使えるSIMカードの大手キャリアはSmartとGlobe社です。SIMは300ペソ程度で空港のほか、ショッピングセンターなどでも購入できます。プランが多彩なため、スタッフに聞くのがベター。購入するとスタッフが回線手続きまで行ってくれるので、あらかじめスマートフォンでの言語設定を英語にしておくともスムーズ。

トラブルの時

パスポートをなくしたら

まずは現地の警察に行き、紛失・盗難証明

書を発行してもらいましょう。その書類を持って日本国総領事館にて紛失届提出のあと、パスポートの新規発給申請 (または帰国のための渡航書の申請) を行います。手続きをスムーズに進めるために、パスポートの顔写真ページ、航空券や日程のコピーを取り、原本とは別の場所に保管しておきましょう。

クレジットカードをなくしたら

第三者による不正利用を防ぐため、すぐにカード会社に連絡してカード失効の手続きを取ります。手続きをスムーズに進めるために、カード番号は控えておきましょう。

けがや病気をしてしまったら

緊急の場合は「161」に電話をかけて救急車を呼びます。セブ・シティとマנדアウエには日本語の通じる病院もあります。

観光ビザの申請・延長

フィリピンはビザなしで30日間滞在できます。期限となる30日目は、入国スタンプに書き込まれています。30日を超えて滞在する場合には、滞在の延長手続きが必要です。現在、セブ島で観光ビザが延長可能なのは「Gモール (GMall of Cebu)」と「ガイサノ・マクタン・アイランド・モール (Gaisano Mactan Island mall)」の2箇所です。

観光ビザについての詳しい情報はこちら



【緊急連絡先リスト】

●政府関連

在フィリピン日本国大使館

☎032-8551-5710

<https://www.ph.emb-japan.go.jp>

在セブ日本国総領事館

☎032-231-7321 / 7322

<https://www.cebu.ph.emb-japan.go.jp>

セブイミグレーション

GMall of Cebu ☎0969-586-6079

Gaisano Mactan Island mall

☎032-230-7800

●日本語対応可能な医療機関

ジャパニーズヘルプデスク

緊急24時間受付：

☎02-8817-1289 (日本語)

Cebu Doctors' University Hospital

(セブ・ドクターズホスピタル)

☎0917-571-7436 (日本語)

<https://www.cebudocgroup.com.ph>

Chong Hua Hospital Mandaue

(チョンワホスピタルマンドアウエ)

☎0917-791-2177 (日本語)

<https://www.chonghua.com.ph>

●警察・消防・救急

・警察署

セブ市 ☎166

マンドアウエ市 ☎032-420-3401

ラブラブ市 ☎032-505-9356,
☎032-495-5593

・救急車 (メトロセブ圏全般) ☎161

・消防 (メトロセブ圏全般) ☎160

セブ市内 ☎032-256-0541,

☎032-256-0542

マンドアウエ市内 ☎032-344-4747

ラブラブ市内 ☎032-340-0252,

☎032-342-8509

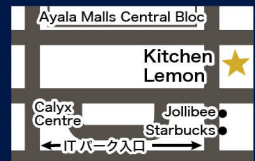
日本人シェフが手掛ける こだわりの洋食店



おひとり様からファミリーまで、家庭の食卓を
イメージした多彩なメニューを取り揃え



リーズナブルな定食や週替わりランチが好評なランチタイムのほか、ディナータイムには、ワインにも合う様々な料理をお楽しみいただけます。ワインの他にもビール、カクテル、モクテル、シェイクなど、ドリンクも豊富にご用意しており、おひとり様からご家族連れまで、さまざまなシーンでご利用いただけます。



📍 11 Building Jose Maria Del Mar St., Cebu City
🕒 Lunch 11am to 2pm/
Dinner 4pm to 9pm Open Daily
☎️ 09430789131/09473267707
📱 @kitchenlemon2022 🌐 Kitchen Lemon



facebook



Instagram



Tiktok

編集後記



営業 あこ

最近、長年住んだセブ島を1ヶ月ほど離れる機会がありました。帰ってきて感じたことは、急激にレストランやカフェが続々とオープンしている！ということ。たった1ヶ月離れただけでも「あれ、こんなところに新しいお店ができたんだ！」と思わされてばかり。コロナ禍や台風オデットを乗り越えて、新たな観光都市になりつつあるセブ島の発展が楽しみです。



営業 フランシス

セブはいま雨季ですね。私はこの時期に干し魚やアンチョビと一緒に「Champorado (チャンポラード、甘いチョコレートのお粥)」を食べるのが大好きです。変に聞こえるかもしれませんが、甘さとしょっぱさが理想的な組み合わせなんです。お好みで粉末のミルクを加えれば、よりクリーミーで甘い味になります。皆さんもぜひ試してみてください！



総務 ニーニャ

子どもの頃、父が毎月家族を家の近くの海岸に連れて行ってくれました。それは子ども時代の楽しい思い出であり、今でもビーチに行くとき幸せな気持ちになります。なかでもボラカイ島のビーチは素晴らしく綺麗です。西ビサヤ諸島の小さな島ですが、雑誌などでもよく紹介されています。美しいビーチに思い立ったらすぐ行けるのは、セブならではの特権ですね！



代表 けいこ

セブ島でビジネスを始めてから、早いもので12年が経ちました。あっという間に歳を重ねて、よりいっそう健康に気をつけるようになりました。そのため、最近では緑茶をよく飲むように心がけています。セブでも今よりもっと簡単に、美味しい緑茶が手に入るようになればいいのにな〜と思っています。あ！いっそ naviCebu で輸入して販売しちゃうのもアリかも！

naviCebu を運営する

Howdy Lemon Japan Inc. は SIPs のパートナー企業です。誰もが人生を楽しみ、躍動する機会が得られる社会づくりに取り組んでいきます。



SIPs 一般社団法人 Social Inclusion Partners とは？

教育、保育、福祉、食など幅広い領域の事業を行い、社会問題を解決することを目的とした組織です。私たちは、どんな人も一人ひとりが自分らしく輝けるように、ソーシャルインクルージョン実現のために活動します。

ビジョンは

こせい
カラフルな ●▲■ が、

ひずみ
凹凸 ある世界で躍動する、

ソーシャルインクルージョンの実現

< SIPs が取り組む8つの事業 >



保育・乳幼児向け



学童・学生向け



障がい福祉



教育と福祉の総合施設



語学・インターナショナルスクール



外国人材向け



メディア



農福連携

詳しくはこちら
SIPs オフィシャルサイト
<https://www.socialinclusion.jp>



SIPs VIET NAM CO., LTD

リゾート感あふれる
プライベート空間



熟練セラピストによる
極上の癒しを…



Arnika Spa

TEL : 032-462-6544 / 091-7320-0409 (携帯電話)

Line ID : arnikapranaspa

営業時間 : 9:00 ~ 23:00 (受付 21:00 迄)

メニュー・ご予約はQRコードをチェック

マクタン島内
送迎無料





セブ島で世界に通じる英語力を！



ECCだからこそできる英語留学

カリキュラム 毎週月曜日レッスンスタート！

英語が身に付くカリキュラム

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

サポート体制 日本人スタッフ常駐

充実のサポート体制

24時間のサポート体制で、安全・快適に
お過ごしいただけます。

学習環境

集中して学べる学習環境

英語学習に集中できるように、広さと清潔感に
こだわって設計した学校です。

宿泊施設

安全・清潔にこだわった専用宿舎

プライバシーも大切。寝室は全て個室です。

お食事

日本人管理の安全な食事

健康面や栄養面を考慮し、飽きのこない
メニューを用意しています。

詳細は **ECC セブ校** で検索

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

最新情報は
Instagram から



◆留学説明会を随時
実施しています。
日程は、ECCセブ校
ホームページでチェック！



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

※ インターン募集中
お気軽にお問い合わせください。