

セブをもっと好きになるマガジン【ナビセブ】 **FREE**

navi Cebu



Oct-Dec
2024
Vol.3



映えスポット付き!
セブミュージアム
めぐり

白砂まぶしい
サーファーの楽園
シャルガオ島

Special
Interview

お笑い芸人
とにかく
明るい安村さん

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
 々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」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, Mandau City ② 9時~18時 ③ 日曜日

Gov. M. Cuenco Ave.

A. S. Fortuna St.

Gaisano Country Mall



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＋クリエイティブプログラムで
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。

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
お気軽にお問い合わせください。

4 映えスポット付き！ セブミュージアム めぐり

9 白砂まぶしい サーファーの楽園 シャルガオ島

14 いま食べたい！ Cebu グルメ～愛されバッチョイ～

18 セブあちこち街あるき
－ Osmeña Circle (オスメニアサークル)周辺 －

22 Cebuびと！～Special Interview～
－お笑い芸人・とにかく明るい安村さん－

26 中谷よしふみのセブ食べる記

28 メトロマニラだより

30 週末ごほうびホテル
－カワヤンアイランドリゾート－

32 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 長島清香 Sayaka Nagashima
広告 高橋れいな Reina Takahashi
Mary Frances Y. Trinidad
Apriel M. Siarot

デザイン Lihua
田代実海 Miu Tashiro

ナビセブ編集部・広告部
MCity Properties Building, AS Fortuna,
Mandaue City, Cebu

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。

忙しく過ぎる毎日、たまには歴史や芸術を感じるスポットで、ゆったり時間を過ごしてみませんか?セブ市内にある美術館やギャラリーを、フォトジェニックなスポット付きでご紹介します!

フィリピン国立博物館 (セブ支部) National Museum of the Philippines - Cebu

セブミュージアムめぐり

映えスポット付き!

フィリピンやセブ島の歴史を幅広く紹介



(右) 館内はテーマごとにゾーンが分かれており、見やすい造りになっています。
(上) 臨場感あふれる歴史画もあり。



2023年8月にオープンしたばかりの新しい博物館。セブ島の先史時代からスペイン植民地時代、現代にいたるまで、フィリピンの多様な歴史、文化、自然環境に関する幅広い展示がなされています。展示品には古代の遺物や工芸品のほか、彫刻、絵画、写真などもあり、セブ島の歴史と文化に関する幅広い知識が得られます。



巨大なジンベエザメの模型は迫力満点!



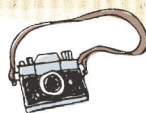
セブ名物のウクレレもあります

ミュージアムショップも併設されており、オリジナルグッズも販売されています。一味違ったセブ土産としてもおすすめです!



- 📍 A.Pigafetta Street, Cebu City
- ☎ 0919-077-9877
- 🕒 木曜~日曜 9時~17時
- 🆓 無料

映えスポットはココ!



1階の通路

絵画ゾーンを抜けた通路にある、鉱石の模様を模したディスプレイがアート感たっぷり。



出口付近の5せん階段

順路の最後、ミュージアムショップの先には、優美な曲線が特徴のレトロな大階段が。

カサ・ゴロルド博物館 Casa Gorordo Museum

スペイン統治時代の優雅な暮らしぶりを伝える



(左) 当時使われていた家具や食器を間近に見ることができます。

(上) 1階は宗教や文化、戦争に関連した資料や出土品などをバラエティ豊かに展示。

セブの初代フィリピン人司教、ファン・ゴロルド神父の邸宅を改築した博物館。フィリピン国定歴史建造物にも指定されている2階建ての建物内には、貴重な絵画やアンティーク家具、宗教関連遺物や戦争関連の資料まで多岐にわたって展示され、特に2階の展示では当時の優雅な暮らしぶりが目に浮かびます。美しい中庭も必見。



寝室や浴室などの貴重な展示もあります。

映えスポットはココ！



2階の廊下沿いの壁



中庭に面した木

2階の長い廊下沿いの壁は、緑と黄色のコントラストがレトロチックで可愛い！

1階の中庭に面した場所に、建物の長い歴史を思わせる木のアートが。



Artisanal Chocolate (生クリーム) 185ペソ



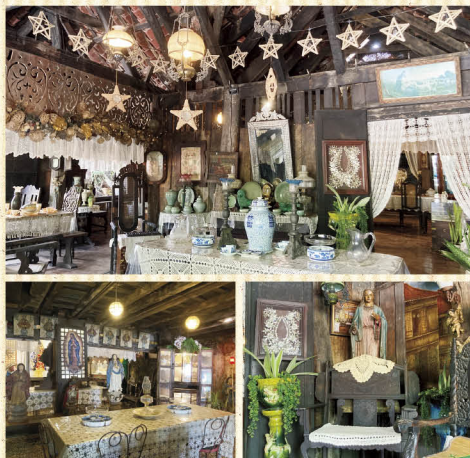
敷地内には家屋をリノベーションしたBo's Coffeeがあります。店内は趣ある雰囲気、見学後のひと休みにぴったり。

- 📍 35 Eduardo Aboitiz Street, Cebu City
- ☎ 032-511-2663
- 🕒 月曜～土曜 9時～17時
- 💰 100ペソ

ヤップサンディエゴアンセストラルハウス Yap-Sandiego Ancestral House

サン・カルロス大学博物館 University of San Carlos Museum

17世紀の面影を今に残す レトロな邸宅



中華系フィリピン人商人のドン・ファン・ヤップと、彼の妻ドーニャ・マリア・フロリダによって17世紀に建てられた、フィリピンで最も古い邸宅のひとつ。2階建ての家屋にはアンティークな家財道具や絵画などが当時のまま残されており、まるでタイムスリップしたかのような気分。粘土瓦が積まれた重厚な屋根にも注目です。

大学のキャンパス内にある ミュージアム



1595年に設立されたフィリピンで最古の大学、サン・カルロス大学内にある歴史博物館。フィリピン各地から出土した発掘品、民族工動物の標本、芸品、宗教的遺品など多彩な展示物を陳列しています。また、敷地内にある個人蔵のコレクションを展示した「THE ROSITA R. ARCENAS GALLERIES」も同時に回るのがおすすめ。

映えスポットはココ！



ローカルな雰囲気とフィリピン国旗が映え度高し！



中庭には願い事を叶えてくれるとされる井戸が。

映えスポットはココ！



「THE ROSITA R. ARCENAS GALLERIES」は荘厳な雰囲気。



ミュージアムの入口自体が写真フレームのよう。

- 📍 155 Lopez Jaena corner Mabini Street, Parian, Cebu City
- ☎ 032-266-2833
- 🕒 9時～17時
- 🆓 50ペソ



- 📍 Pelaez Street, Cebu City
- ☎ 032-230-0100
- 🕒 月曜～金曜：9時～17時、土曜：9時～12時
- 🆓 無料



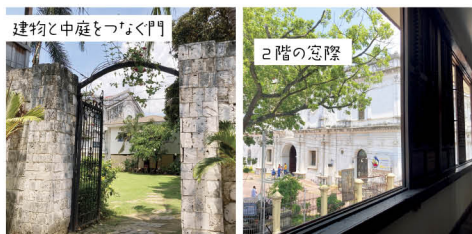
セブ島における
キリスト教のあゆみが分かる



セブで最も歴史ある教会のひとつ、メトロポリタン大聖堂の隣にある博物館。もとは19世紀に建てられた司祭の居住用建物で、ローマカトリックの宗教儀式にちなんだ展示品が数多く保管されています。2階ではセブ島での布教の歴史が、写真や年表などを通じて詳しく紹介されています。可愛い中庭もあり。



映えスポットはココ！



建物と中庭をつなぐ門
レトロなアーチ状の門扉と歴史を感じる石壁がマッチ。

2階の窓際
メトロポリタン大聖堂がちょうど背景に入るベストな位置。

- 📍 Mabini cor. P. Gomez St. Cebu City
- ☎ 032-341-3173
- 🕒 月曜～土曜：9時～17時、土曜：9時～16時
- 🆓 無料



フィリピンの芸術や文化に
触れるならココ



フィリピン大学セブ校にある、芸術や文化に特化した博物館。建物自体も歴史的な建造物で、ジャンルを問わずさまざまな作品が收藏されています。2階にはフィリピンの著名な抽象画家、ホセ・T・ホヤ (Jose T. Joya) にちなんだギャラリー「Jose T. Joya Gallery」もあり、ワークショップや展示会なども頻繁に開催されています。

映えスポットはココ！



Jose T. Joya Gallery 内にある鮮やかなアートワーク。

幻想的な写真が撮れそうな踊り場からのショット。

- 📍 UP Administration Building, Cebu City
- 🕒 月曜：8時～17時、火曜～金曜：9時～17時
- 🆓 無料

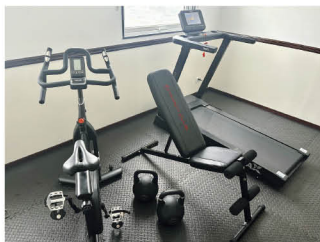




セブでも日本クオリティーの安心感を! 日本人スタッフ常駐で、日本語での対応も可能



レストランやジム、マッサージルームも完備。レストランではフィリピン料理はもちろん、日本食やお酒もお楽しみいただけます。手頃な料金のマッサージで、ビジネスや旅行で疲れた身体を、ゆったりほぐす時間をお過ごしください。



東横 INN セブは、日本のビジネスホテルチェーンが手掛ける海外ホテル。清潔感のある部屋や丁寧な接客で、日本のビジネスホテルに慣れ親しんでいる方でも安心してご宿泊いただけます。マンダウエ市内に位置し、リゾートエリアや観光地などへのアクセスも良好です。隣接する SMJ モールのリニューアルオープン後は施設も充実し、さらにワンランク上の滞在をお楽しみいただけます。

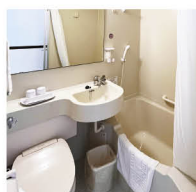
シャトルバスによる空港、SM シティモール・アヤラセンターモールへの送迎もあり。

空港への送り：午前6時から午後10時／

迎え：午前9時から午後10時

SM シティへの送り：午前10時半／迎え：午後2時半

アヤラセンターへの送り：午前10時半／迎え：午後3時



ここを Check!

全室に日本と同じ仕様のバス
スタブが完備されており、長期
滞在の方も快適にご宿泊いた
できます。

東横 INN セブ

📍 SM City J centre Mall, 165 A.S. Fortuna St.,
Bakilid, Mandaue City, Cebu

☎ +63-(0)32-255-1045

🌐 <https://www.toyoko-inn.com/index.php/search/detail/00258/>



白砂まぶしいサーファーの楽園

シャルガオ島

Siargao Island

ミンダナオ島北端の沖合に浮かぶ、美しい白砂と海が特徴のシャルガオ島。サーフィンが聖地として世界的に有名で、毎年9月末に「クラウド9」で行われる国際大会には、多くのプロサーファーが集います。今回は、そんなシャルガオ島の魅力をお届けします。

●シャルガオ島の基礎知識

シャルガオ島の面積は、横浜市とほぼ同じ約437km²。賑わっているエリアがジェネラル・ルナ(General Luna)で、レストランやお土産店、サーフショップなどが数多く並びます。

●アクセス

マクタン・セブ空港から国内線で約1時間。島内ではトライシクルやハバルハバル(バイクタクシー)で移動できます。シャルガオ空港からジェネラル・ルナまでは、乗り合いバンで300ペソ程度。

シャルガオ島早わかりMAP



シャルガオ空港
国内線のみ発着する島内唯一の空港。正式名称は「サヤック空港」。



パシフィコ・ビーチ

パワフルな波が打ち寄せる、中～上級者向けのサーフポイント。



カタンナン カピトゥナン橋

美しい夕日を見るならココ!夕方からはナイトマーケットも開催。

マグアポンコタイダルプール
干潮時にだけ出現する天然のプール。透明度の高い水で泳げます。



アイランドホッピング
ネイキッド島、ダク島、グヤム島の3島を巡るのが一般的です。



ジェネラル・ルナ

クラウド9

雑誌やテレビでも紹介される、世界的に有名なサーフスポット。



世界中からサーファーが集まる聖地

雑誌やテレビでも紹介される、世界的に有名なサーフスポット。一年を通じて波があり、特に「チューブ波」と呼ばれる巻波が楽しめる。サーファーたちから大人気です。ベストシーズンは9月～3月。毎年9月にはワールドクラスの大会が開催され、世界中からサーファーが集まります。レンタルボードやレッスンもあり、初心者でも気軽にサーフィンを楽しめます。

📍 General Luna, Surigao del Norte
※ハイシーズンは波が高くなるため、初心者は10月を外すのがベター

サーフィンに挑戦

クラウド9ではサーフボードのレンタルや地元のサーファーによるレッスンも充実しており、初心者でもサーフィンを楽しめます。世界的な有名なスポットで、サーフィンデビューしてみたいは!?



① レッスン申し込み

クラウド9の入口で声をかけられるので、申し込みます。マンツーマンで1時間500ペソ～（レンタルボード付）。



② 海岸でレクチャー

海岸でボードの基本的な乗り方や、立ち上がるタイミング、安定する姿勢などを教えてくれます。



③ いいよ海へ!

簡単なレクチャーを終えたら後は実践! 膝～腰程度の浅瀬で行われるため、泳ぎが苦手でも安心です。

夕暮れ時もおすすめ!



海へと続く長さ約100mほどの木製の遊歩道があり、その先には高床式の展望台があります。沈みゆく夕陽を鑑賞できる絶好のポイント!



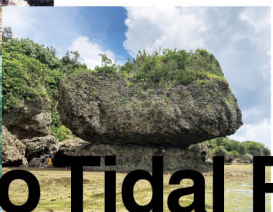
初心者でも波に乗っちゃいました!

Surigao del Norte

自然が作り出した神秘的なスポット

マグプンコタイダルプール

干潮時にだけ姿を現す、自然が作り出した天然のプール。ひんやりと透き通った美しい水で、シュノーケリングなどを楽しめます。近くには絶妙なバランスで立っている奇岩もあるので要チェック。岩場のため、足を保護できる履物で行くのがベター。



Magpupungko Tidal Pool

のんびり静かに過ごせる

パシフィコ・ビーチ

パワフルな波が打ち寄せる、中～上級者向けのサーフポイント。白砂のビーチ周辺にはヤシの木が生い茂り、自然豊かな風景が広がっています。ビーチには椅子なども用意されており、クラウド9に比べて人が少ないため、浜辺で静かに過ごしたい人にもおすすめ。

Siargao Circumferential Rd, San Isidro, Surigao del Norte



@yugokawabata



@yukidusnd

Pacifico Beach

Bayan ng General Luna, Lalawigan ng Surigao del Norte



美しいサンセットが見られる

カタンナン - カビトゥナン橋

2021年に開通した、島東部のカタンナンとカビトゥナン村を結ぶ橋。全長約350m、シャルガオ島内でも長い橋の一つです。別名「サンセットブリッジ」とも呼ばれ、美しい夕焼けを求めて多くの観光客が訪れます。ナイトマーケットも開催され、賑やかな雰囲気。



Catangnan-Cabitoonan Bridge

Island Hopping

3つの異なる島を巡る アイランドホッピング

ジェネラル・ルナのピアから船が出ており、ネイキッド島、ダク島、グヤム島という、異なる魅力をもつ島々を巡ることができます。ダク島ではブードルファイトの体験もできます。



@koheifatchoi / @yukidusnd



@reokanao

ネイキッド島
木も建物も一切ない、自然のままの美しい島。



@yamatabi.date

ダク島
広々としたビーチでゆったり過ごせます。



グヤム島
自然豊かな島。ハンモックやブランコなども。

シャルガオのおすすめレストラン

Restaurant

欧米からの観光客も多いシャルガオ島。ハイクオリティなレストランも多いので要チェック！



Kermit Surf Resort and Restaurant Siargao

本格的なイタリア料理が楽しめる店。石窯ピザ、パスタ、シーフードなど、バラエティ豊かなメニューが勢ぞろい。

📍 Purok 5, General Luna, Siargao
☎ 0975-801-9657



Las Barricas

伝統的なスペイン料理やタパス、タコスなどを提供する、家庭的なお店。赤・白のサングリアなど飲み物も充実。

📍 Purok 5, General Luna, Siargao
☎ 0915-088-6447



Sausalito Siargao

リゾートホテル併設のレストラン。目の前に広がる海を眺めながら、スペイン出身のシェフが作る料理を楽しめます。

📍 Pacifico, San Isidro, Surigao del Norte
☎ 0915-122-8619



BAYANI RESTAURANT

新鮮なシーフードを使った料理や、フィリピン料理を提供。バーもあり、カクテルやビールも豊富です。夜はバンドの生演奏もあり。

📍 TUASON, HARANA SURF RESORT, General Luna, Surigao del Norte
☎ 0956-660-8418



Souvenir

編集部が見つけた！シャルガオみやげ

サーフボードを模したマグネット。3個100ペソ。



よく見ると「S」が波模様になっているTシャツ。250ペソ。

魚の骨やヒトデがゆるやかなキーホルダー。6個100ペソ。



ビビッドなカラーが目を引くキャップ。180ペソ。



シャルガオ取材日記



レポーター 編集 なーさん

今回、取材で初のシャルガオ島へ。サーフィンの聖地ということで海のイメージが強かったのですが、実際は緑もかなり豊かで、のんびりした印象。美味しいレストランもあり、ほどよくリラックスできる、いいところの島。セブから飛行機で1時間。都会の喧騒に疲れたらぜひ、サクッと訪れてみてください！



緑が多くて
目が良くなりそう

とても、いや非常に緑豊かな島で、空港からホテルまでの移動中は、ほぼヤシの木を見て過ごしました。その昔、スペイン人がこの島を初めて発見した際に「ヤシの木の島」と名付けたほどだとか。納得です。

のんびり走る
トライシクル



ホテルが集まるジェネラル・ルナは、通り沿いにレストランやお土産店などが並んでいて、そぞろ歩きが楽しい！ トライシクルで移動しましたが、ジェネラル・ルナからクラウド9まで15ペソ程度でした。

ボードウォークからの
サンセットは最高！



サーフィンの聖地というだけあって、海が本当にキレイ！ 幅広い波が絶え間なく打ち寄せているのが印象的でした。クラウド9からのサンセットは、息を飲むほどの絶景！ ぜひ時間を合わせて見に行ってみてください。

フィリピン観光省、フィリピン過去最大規模の メガメディア／インフルエンサー招待旅行を実施



2024年7月29日から8月2日にかけて、フィリピン観光省 (DOT) は、フィリピン過去最大規模のメガメディア／インフルエンサー招待旅行を実施。日本国内外の著名なインフルエンサーやメディア関係者を幅広い年齢層から招待し、マニラ、セブ、ボホール、ボラカイ、シャルガオ、クラーク、イロイロ、パラワン、ダバオ、という9つの主要観光地のさまざまな魅力を現地で体験してもらい、SNSやその他のメディアを通じて発信しました！



シャルガオチームの皆さん。さまざまなアクティビティを通じて、魅力を体感していました。



セブチームの皆さん。ダイビングやシラオガーデンなど見所を満喫したようです。



8月1日にはマニラシティの「オカダマニラ」にてネットワーキングディナーを開催

「愛され バッチョイ」

セブでラーメンが食べたい〜という時におすすめののが、ローカルに人気の麺料理「バッチョイ (Batchoy)」。牛骨や豚骨ベースのあっさりスープに卵麺が入った、どこかほっとする味わいが特徴です。小腹が空いた時や、お酒を飲んだ後のメとして重宝されるB級グルメ的存在です。



Batchoy

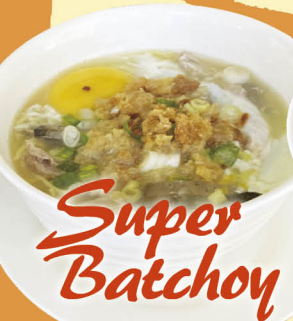
30ペソ
(テイクアウトは35ペソ)

ニンニクとタマネギが効いた塩ベースのスープに、もっちりした卵麺が特徴。豚肉、チチャロン (揚げた豚の皮)、ネギ、ゆで卵がトッピングされているオーソドックスなスタイルです。



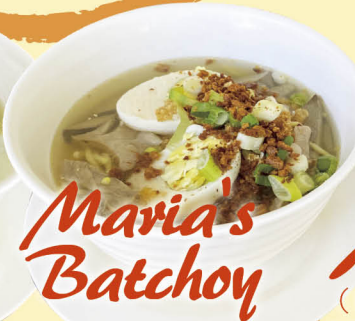
Braddex Batchoy & steamed Rice Capitol Site Branch

📍 87 Don Jose Avila St. Near Cebu Doctor's University Hospital ⌚ 9時~21時
📞 日曜日



Super Batchoy

(生卵入り) 109ペソ



Maria's Batchoy

(ゆで卵入り) 119ペソ

具は豚のモツとネギ、チチャロンのみというシンプルなバッチョイ。コクと旨みを感じるスープが後をひきます。トッピング用のフライドガーリック、チリなどもオーダー可能。



Carlo's Batchoy

📍 Capitol Site, Cebu City
⌚ 9時~翌3時
📞 なし



XTRA

(ゆで卵&生卵入り)
108ペソ (テイクアウトは118ペソ)

23年間、変わらぬ味を提供し続けている老舗。牛骨と豚骨を使用したスパイシーなスープに、豚肉、豚レバー、豚ホルモン、チチャロンなど盛りたくさん。パオヤパンとも相性抜群です。



Vcente Bat choyan

📍 S.B. Cabahug St. Ibabao-Estancia 6014 Mandaue City
⌚ 24時間
📞 なし

Super Batchoy

(ゆで卵入り)
Mサイズ
120ペソ



牛骨ベースのスープは、どこかほっとする味わい。豚肉とレバーを抜くようリクエストもできるので、豚肉が苦手な人も安心です。ハラールにも対応しています。



Row's Batchoy House

📍 84 F. Ramos St, Cebu City
⌚ 11時~23時 📞 なし

セブ グルメ情報

Cebu Gourmet

Cloud 9 Creamery



手作りアイスが評判の店。ブルーベリーチーズケーキ、ダークベルギーチョコレート、クッキーバターが人気です。価格は150ペソ〜350ペソ。ショートケーキもおすすめ。

📍 UG Baseline Center, Juana Osmeña Street, Cebu City ☎ 032-348-0831 /0920-947-3015 🕒 11時〜23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



Kuya's Fusion Restobar



昼はレストラン、夜はバンドとDJによる生演奏が楽しめるダイニングバー。フィリピン料理からスナックまでフードも多彩。学生はビール2杯の注文で3杯目が1ペソに!

📍 Springwood District, Plaridel St. Brgy. Cambaro, Mandaue City ☎ 0994-806-8115 🕒 10時〜翌3時 🅕 なし



2024年7月にリニューアルオープン

幅広いメニューを提供する日本食レストラン&バー



マンダウエのパークモール内にリニューアルオープンした日本食レストラン&バー。ラーメン、お寿司、お弁当、丼ものなど、バラエティに富んだ日本食を提供しています。イートインのほか、オンライン注文のテイクアウトや、ビュッフェスタイルのケータリングも承ります。特別なイベントの出し物として、マグロ解体もオーダー可能です。

英会話学校様、法人様、企業様からのお弁当のご注文は、**特別割引料金**にて承ります。

ここを Check!

ゆったりとした店内には、6名〜18名まで利用できるVIP用の個室も完備。ビジネスの会食や、ご友人との集まりなどにお使いいただけます。

KUMI Japanese Food + Bar

📍 Ground Floor, Parkmall, Quano Avenue, Mandaue Reclamation Area, Mandaue City
☎ 095-5016-1040
🕒 10時〜20時 🅕 なし



サクサクのクロワッサンと自家製コーヒーが評判 アットホームな雰囲気です



シティの中心に位置しながら、街の喧騒から離れて静かなひと時を過ごせる「5G Coffee」。スペシャルグレードの豆のみを使ったスペシャルティコーヒー（140ペソ）は、エキスパートが一杯一杯、丁寧なハンドドリップで提供します。フレンドリーなスタッフが出迎えてくれ、アットホームな雰囲気に長居したくなること間違いなしのお店です。



ここを Check! /

名物のクロワッサンはバター香るサクサクとした焼き上がりで、イチゴ、抹茶、アーモンドクロワッサンなども揃えています。120ペソ～22ペソ。



5G Coffee House

📍 0966-996-5838 📍 7k 2nd St. San Antonio Village, Cebu City

📍 0994-326-9886 📍 Upper Ground Floor, G Mall of Cebu, Carreta, Cebu City



@5GCOFFEEHOUSE_GMAIL

@5GCOFFEEHOUSE

セブ島お役立ち情報

もっと詳しいセブ島基本情報はこちら



【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.cebuph.emb-japan.go.jp>

セブイミグレーション

G Mall 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ダウエ)

☎ 0917-791-2177 (日本語)

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

●警察・消防・救急

・警察署

セブ市 ☎ 166

マンダウエ市 ☎ 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

マンダウエ市内 ☎ 032-344-4747

ラブラブ市内 ☎ 032-340-0252,
☎ 032-342-8509



こだわりの食材を 丁寧に調理

豊富なメニューの数々は、どれも新鮮な食材を使って丁寧に調理されたものばかり。インテリアにもこだわっており、まるで日本にいるかのような、落ち着いた居心地のよさを感じられます。



naviCebu 限定クーポン

1,000ペソ以上オーダーの方に

- ① 抹茶レモネード
- ② アイスティー
- ③ 抹茶アイス

上記のうち、一品をサービス!

スタッフに本ページを見せる or 本ページの写真を見せてください



昼間から営業しているので、気軽なランチ利用も可能。夜はビジネスディナー、友人や家族との集まりなど、用途に合わせた使い方ができます。天ぷらや蕎麦などオゾンドックスなメニューもあるので、日本料理を食べ慣れないローカルの友人との集まりにもぴったり。日本の心を大切に、丁寧に調理された料理の数々に舌鼓をうってみたい。

セブ滞在中、フィリピン料理や洋食もいけれど、やっぱり、恋しくなるのが日本食。そんな時にお手頃な価格で美味しい日本食が食べられると人気の店が、カバハグ・ロードにある「夢屋 岳兵衛(きへい)」です。店内は日本を感じる落ち着いた造りになっており、新鮮な食材を使った本格的な日本食を、ゆったりと楽しむことができます。メニューも豊富で、お寿司や刺身の盛り合わせから、ポリユームたっぷりのラーメンやとんかつ、焼き鳥や揚げ出し豆腐などのおつまみメニュー、煮物や定食、お弁当まで、さまざまな料理を日本クオリティで提供しています。

セブ滞在中、フィリピン料理や洋食もいけれど、やっぱり、恋しくなるのが日本食。そんな時にお手頃な価格で美味しい日本食が食べられると人気の店が、カバハグ・ロードにある「夢屋 岳兵衛(きへい)」です。

セブで質の高い日本料理を味わえる
本格的な和食料理店「夢屋 岳兵衛」

夢屋 岳兵衛
Yumeya-Kihei Japanese Restaurant

- 📍 Pacifi Square, F. Cabahug St., Cebu City, 6000 Cebu
- 🕒 11時～14時、17時～22時
- ☎️ 032-234-2388



より詳しい内容や料金は naviCebu サイトで!



あちこち

セブ街

あるき

Vol.3



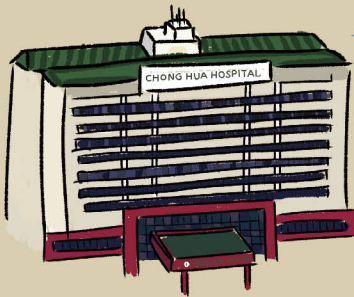
Osmeña Circle 周辺

(オスメニアサークル)

セブ島のあちこちをぶらり紹介する「セブ街あるき」。第3回目はセブシティの中心として賑わう、Osmeña Circle 周辺をご紹介します！

Fuente Osmeña Circle

人々の憩いの場にもなっている、セブシティのランドマーク的存在。フエンテとは「噴水」の意味。



Chong Hua Hospital

セブで有名な病院のひとつ。診察の際に日本語でサポートしてくれるジャパニーズヘルプデスクがあります。

B. Rodriguez St

Crown Regency Hotel & Towers

セブに数ある高層ビルの中で、トップクラスの高さを誇る38階建て。屋上では様々な絶叫アトラクションが楽しめましたが、現在は残念ながら改装中です。





Pungko-pungko sa Fuente

セブ名物の揚げ物屋台「ポンゴポンゴ」が集まった場所。豚や魚、蟹の揚げ物がとっさり！



Redemptorist Church

アール・デコ風の建築が特徴的な、カトリックの教会。毎日ミサが行われ、週末は多くの人が訪れます。



Draft Punk Craft Café

東南アジア料理をはじめ、クラフトビールやカクテルを手頃な価格で楽しめます。バンドの生演奏もあり。

General Maxilom Ave



One Mango Avenue

ローカル感あふれるショッピングモール。2つの建物からなり、飲食チェーン店やバー、スパなどが入っています。



クリスマス時期はこんな感じに！

Robinsons Fuente

小型のショッピングモール。地下にスーパーマーケットがあり、ちょっとしたお土産をかうのに便利。



Osmena Blvd



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



フィットネスとネイルサロンが併設！ 一か所で2つのボディケアが叶う！

忙しい毎日、身体のメンテナンスがつい後回しになっている人も多いのでは？そんな方にぴったりの、フィットネスとネイルの両方ができるスポットをご紹介します！

アットホームなフィットネススタジオ Balansé Wellness



昨年新たに誕生した新しいスタジオ。有資格者のコーチが丁寧に教えてくれるため、初心者でも安心です。セブでは珍しい「カリストニクス（自重トレーニング）」も受けられます。

こんなプログラムが受けられる！

①カリストニクス

欧米でも注目が高まりつつある、自分の体重を負荷として行う全身運動。効率的に体を鍛えられ、基礎代謝アップや体脂肪燃焼効果も。



②サーキットトレーニング

無酸素運動（筋トレ）と有酸素運動を交互に繰り返す、日本でもおなじみのトレーニング。通常は6～7種類の運動を3セット行います。



③ヨガ

瞑想や呼吸法、さらに疲労回復効果や血行がよくなるポーズを行うことで、身体と心のバランスを整えます。リラックス効果大。



naviCebu
読者
あんなさん



「清潔なスタジオで、気持ちよく運動できました！先生が自分に合わせた負荷を考えてくれるので、無理なく続けられそうです。」

MENU

レッスン1回 300ペソ
1か月通い放題 4,000ペソ
3か月通い放題 10,500ペソ

技術力の高さが自慢のネイルサロン Hey Dreamy Beauty Studio



清潔な空間と確かな技術にこだわりのあるネイルサロン。デザインはもちろん、爪に優しい素材を追求しています。専門機関でトレーニングされた、技術を身につけたスタッフのみが対応するので安心です。

人気メニューはこの3つ！

①ジェルマニキュア

プレーンなワンカラーからグラデーション、フレンチネイルなど、さまざまなチョイスあり。日本人好みのシンプルなデザインもOK。



②ネイルエクステンション

技術力が要されるネイルエクステも、このお店なら問題なし。デザインの有無なども、相談しながらオーダー可能です。



③セレスティアルプリス

ストーン、3Dアート、フリーハンドデザインなどを、好きなだけ組み合わせられる人気メニュー。デザインにこだわりたい方に。



フットSPAは単体でも利用可能で、男性の利用ももちろんOK！399ペソ。



MENU

ジェルマニキュア 299ペソ～
ネイルエクステンション 599ペソ～
セレスティアルプリス 399ペソ

naviCebu 読者限定！

1か月通い放題 4,000ペソ→**3,999ペソ**
3か月通い放題 10,500ペソ→**9,999ペソ**
※ご購入の方に、「Hey Dreamy Beauty Studio」での399ペソ以下のメニューをプレゼント！（1か月；1メニュー、3か月；3メニュー）※予約時に「naviCebu」と伝えてください

Navi パッケージ

セレスティアルプリス+フットSPAの特別パッケージ
1,790ペソ +
Balansé Wellness でのカリストニクスを1レッスンプレゼント！
※スタッフに「naviCebu」と伝えてください



📍 Unit 2A, Capitol Centrum Building, N Escario St, Brgy. Camputhaw, Cebu City
☎ 0917 722 2040 (Balansé Wellness)
0967 409 6262 (Hey Dreamy Beauty Studio)





圧倒されるほどの
人々の熱気とパワーに
元気をもらえる場所

お笑い芸人 とにかく明るい安村さん

北海道旭川市出身。2000年にお笑いコンビ「アームストロング」を結成後、14年に解散。同年、ピン芸人に転身し、15年の「R-1ぐらんぷり」で決勝戦へ進出。パンツ一枚で全裸に見えるポーズを披露するネタの決め台詞「安心して下さい、はいてますよ」が流行語大賞トップ10入り。23年、「Britain's Got Talent 2023」に日本人初の決勝進出。24年には「America's Got Talent 2024」にて準々決勝出場を果たした。

——2024年6月にアーティストのFuMiさんとセブでイベントを開催されました。どのような経緯で実現したのでしょうか。

とにかく明るい安村さん（以下、安村さん） 2023年にイギリスの「ブリテンズ・ゴット・タレント（BGT）」に出させてもらった後で、イギリスで大人気だった芸が果たしてアジア圏でもウケるのか、をテーマしたドキュメンタリー番組「TONIKAKU 武者修行 in 台湾」が放送されました。今回はその第二弾です。これまでヨーロッパやアメリカには何回かは行ったことがあったのですが、身近なアジアでネタを披露する機会がなく、セブも初めてで、貴重な体験でした。

——実際にセブを訪れてみて、いかがでしたか。

安村さん 人々の活気をすごく感じました。日本よりも熱気があるというか、「みんな楽しそう」という印象を受けましたね。一方で、実際にセブを訪れるまではリゾート地というイメージがあったのですが、ゴミ山で暮らしている方々と交流させてもらう機会があり、それは本当に衝撃的でした。そういう場所のすぐ近くにとんでもなく大きなカジノが建っていたりして、すごいギャップだななど。でも、そこで暮らす方々はそれを嘆いているわけでもなく、子ども達もみんな元気で楽しそうで、こちらが逆に力をもらった感じがありました。

—セブ島でイベントをやってみて、お客さんの反応はいかがでしたか。他国との違いはありましたか。

安村さん 熱気が本当にすごかったです。FuMiさんのファンの方もいっぱい来てくれて、もう油断したらステージに上がってくるんじゃないかくらい勢いで(笑)。これは日本では絶対ありえないですし、他の国でもネタが面白かったらスタンディングオベーションをしてくれたりはしますが、始まる前からずっとテンションが高いのは初めてでした。僕はその熱気にちょっと押されてしまって、セブアノ語で用意していたネタが言葉に詰まってしまい、悔しかったですね。でもお客さんはすごく嬉しそうだったので、良かったです。

—最近では「アメリカズ・ゴット・タレント (AGT)」の準々決勝進出を果たされました。手ごたえや感想を教えてください。

安村さん アメリカはやっぱり規模が大きかったですね。イギリスもすごく大きかったですけどそれ以上で、オーディションなのに、ショーをやっている感じでした。準々決勝は生放送だったので、余計にそう感じたのかもかもしれません。イギリスではネタの際にお客さんが「パンツ!」とコールしてくれたのですが、アメリカでは「パンツ」といえば普通のズボンのことなんです。下着は「アンダーウェア」。でも、アメリカの予選に出たときに、イギリスと同じ審査員のサイモン・コーウェルさんいたり、またゴット・タレント好きなお客さんも会場にいたりして、イギリス式に「パンツ!」って言うてくれて、すごく嬉しかったです。いい経験でした。

—今後の仕事の展望を教えてください。

安村さん これまで約2年をかけて世界各国のゴット・タレントに出場したので、ちょっとやりきった感がありますね。今後はコメディーフエスなどで、ウエスPや市川こいくちなど海外でネタをやっているメンバーで公演をしたいという夢はあります。オーディションじゃない形でお客さんにネタを見てもらえるようになったら、また違う楽しさをお届けできると思います。



アメリカズ・ゴット・タレント (AGT) では準々決勝にまで駒を進めた

—改めてセブの魅力をお願いします。

安村さん セブは綺麗な景色がある一方で、素朴な人々の暮らしが見られる場所などいろいろな面があり、これまで感じたことのない気持ちになる場所でした。でも本当に一貫してみんな楽しそうで、まさに「とにかく明るい」ですね。ちょっと日本で疲れて元気がないという人は、すぐセブに行った方がいいと思います。これまでいろいろな国に行きましたが、自分が悩んでたことって実は大したことないな、と一番感じさせられました。言葉が通じなくても、人に力を、パワーをもらってこういうことなんだなって思いました。

—セブ再訪のご予定はありますか？

安村さん 2024年の11月末から10日間ほど、テレビ番組の企画でセブに英語を学びに行きます。滞在中もいろいろなイベントに出演予定ですので、機会があれば必ず足を運んでください！

誌面に載せきれなかった
とにかく明るい安村さんの
未公開インタビュー記
事は naviCebu サイトで！



Cebuの お気に入り!



「Tops of Cebu」

展望台から眼下にセブの街を一望できるのですが、それがとんでもなくいい景色で。本当に感動的でした。セブで印象に残っている場所のひとつです。



セブシティの中心に位置しアクセスは抜群 日本人のビジネス利用も多い、おもてなしホテル



多目的のイベントスペースを備えており、大規模なカンファレンスや会議の実績も数多くあり。経験豊富なバンケットチームが、ビジネスミーティングやカンファレンス、ソーシャルイベントの企画から実施までをアシストしてくれます。



ビジネスやレジャーに最適な、セブシティの中心地にある一流ホテル。427の客室はそれぞれがエレガントなデザインで、上質な時間を過ごせます。ホテルの1階にはビュッフェレストラン「Puso Bistro & Bar」があり、地元料理から世界各国の料理まで、さまざまなメニューを心行くまで味わえます。屋外プールやフィットネスセンターもあり、滞在中もアクティブにリフレッシュできます。

ここを Check!



7階の屋外プールにはバーを併設。ドリンクやカクテル、豊富なフィンガーフードを用意しており、プールサイドでゆったりとリラックスタイムを過ごせます。

宿泊費 (1泊2名・朝食付きの料金です)

- ・デラックスルーム 4,400ペソ〜
- ・プレミアデラックスルーム 5,000ペソ〜
- ・ジュニアスイート 5,900ペソ〜
- ・エグゼクティブスイート 6,500ペソ〜

Quest Hotel

📍 Archbishop Reyes Ave., Cebu City

☎ 0998-961-5734

🌐 [https://www.](https://www.questhotelsandresorts.com/cebu)

[questhotelsandresorts.com/cebu](https://www.questhotelsandresorts.com/cebu)

cebuinfo@questhotelsandresorts.com

com



熟練のフェイシャルとボディマッサージ 肌質に合わせた施術で ごほうび時間を



仕事や学校に忙しい毎日。マッサージやフェイシャルで自分ケアの時間を作りたいけど、お店選びに迷っている……という方も多いのでは。町屋マートからすぐのワンパセオにある「Healing M & A Spa」は、確かな技術と結果がクチコミで人気のリラクゼーションスパ。オーナーのソフィアさんは美容業界で8年の経験をもつスペシャリストで、その日の肌の状態を見極めた施術を行ってくれます。マッサージを担当する現地スタッフも、全員がトレーニングを受けており、高いクオリティを保っています。開放感のある清潔な店内で、日常のストレスから解放される癒し時間を体験してみてください。

より詳しい内容や料金は naviCebu サイトで!



ココがすごい!

幅広い肌悩みに対応

ソフィアさんはあらゆる施術に精通。医師とも提携し、肌悩みを伝えるだけで、ボトックスなどメニュー以外の提案もしてくれます。



肌質に合わせたオイル

3種類のベースオイルに4種のエッセンシャルオイルを取り揃え、一人ひとりの肌質に合わせたベストな調合をしてくれます。



naviCebu
読者 セブ在住
石井あみさん
が体験!

セブにいと、日焼けとクラーの効いた部屋に多いので乾燥も気になります。

セブヨロ留学プランナー 石井あみさん



熟練のスタッフによる全身マッサージ



独自配合のオイルと手技によるフェイシャル



首回りやデコルテなどもしっかりケア



LEDまつ毛エクステ (3,500ペソ) もしてもらいました!

コース内容

全身リンパマッサージ+極上フェイシャル (90分) 4800ペソ

訓練されたスタッフによる全身マッサージと、オーナー・ソフィアさんによるフェイシャルマッサージがセットになった贅沢コース!

全身をケアできる人気のコースです。特に日差しの強いセブでは、肌ケアは重要ですよ。

オーナー・ソフィアさん



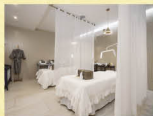
フェイシャルは、セブではめったにないオールハンドマッサージ! 肌の違いが自分でもわかりました。ボディも鎖骨回りなどまでしっかりやってくれて、リラックスできました!



Healing M & A Spa

📍 Ground floor Unit OP-110 One Paseo, Paseo Saturnino, Maria Luisa Road, Banilad, Cebu City

☎ 0967-491-4303 / 0927-517-8273



naviCebu 読者限定割引!

全メニュー **5%オフ**

※予約時に「naviCebu」と伝えてください



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/>

シニガン

Sinigang

フ

ィリピンには数多くのスープがあります。家庭料理でもある代表的なスープが「シニガン」です。タマリンド(Tamarind)で味付けされた酸っぱいスープです。もしタイ料理の酸っぱいトムヤムクンが好きなら、シニガンスープも気に入ると思います。タマリンドは南インド料理のラッサムやサンバルにも使われているマメ科の植物の果実で、アジア料理に使われる酸味の元となる調味料です。見た目はそら豆のようですが、れっきとした果物です。栄養価が高く、そのままでも食べられるようですが、加工されてお菓子やジャムにもなっています。

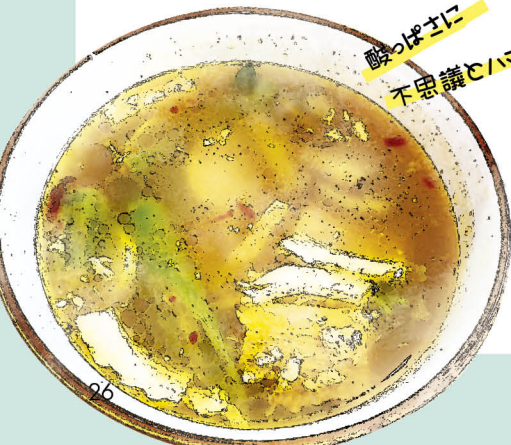
余談ではありますが、フィリピンの有名なドライマンゴーブランド、「7D」も「マンゴーリンド」という不思議な商品を出していて、興味本位で食べたことがあります。マンゴーとタマリンドを混ぜたお菓子ですが、「なんでこうなった？」という感じで、一度食べて卒業しました。僕はシンプルなドライマンゴーが好きです。

話を戻しまして、はじめてシニガンスープを飲んだとき、「これ腐ってない？」って思いました。めちゃ酸っぱいんです。正直に言ってまずかった。ほとん

どの人がそう感じると思います。でも、安心してください。みんなが通る道です。そのうちにだんだん慣れてきて、気になる存在になり、気付けば好きになっていました。そんな不思議なスープです。メインの具材は魚、豚肉、エビなどさまざまで、僕は豚肉が入ったポークシニガン (Sinigang na Baboy) が好きです。

マニラやクラークではよくシニガンスープを飲んでいましたが、セブ島ではあまり好きな人に出会っていない。むしろ「シニガンはまずい！」という声をよく耳にします。分かる！理解できる！とにかく酸っぱいんです。好き嫌いが分かれる料理なんです。日本人の男性でシニガンが好きという人には、ほとんど出会ったことがありません。女性ではたまに好きだと言う人がいます。だけど、フィリピン人に聞くと「嫌いな人はいない！」と言われるほどの定番料理なので、ぜひ飲んでみてください。

フィリピンのレストランは味の当たり外れが激しいので、初めて食べたときに「まずい！」と思っても、1回で諦めないでください！最低でも3回は試してみてください。もしかしたら、シニガンの魅力にハマるかもしれません。



酸っぱさに
不思議とハマる!

(Y's Tips!)

「スープはおかず」

「一汁三菜」という言葉もあるように、日本の一般的な献立は、ご飯におかずがあって、さらに汁があるイメージですね。でもフィリピンだと、ご飯とスープだけのことがよくあります。フィリピン人にとって、スープはおかずなんです。汁をご飯にかけて、残った具をおかずとして食べます。



Japanese Restaurant Street



NEO TOKYO



First Japanese Town in Cebu

UDON

Japanese UDON Restaurant

EBISU UDON



facebook

⌚ 11:30AM~5:00AM (LO.4:30)
OPEN EVERY DAY

RAMEN

Japanese RAMEN Restaurant

MENKAKERU INUNO HIRAMEKI



facebook

⌚ 11:00AM - 3:00PM / 5:00PM - 5:00AM
Wednesday lunch CLOSE

YAKITORI

Japanese YAKITORI Restaurant

IGOKOCHIYA SUN



facebook

⌚ 5:00PM - 5:00AM
OPEN EVERY DAY

SHABU-SHABU

Japanese SHABU-SHABU Restaurant

SHABU-SHABU MATSUNOYA



facebook

⌚ 12:00NN - 3:00PM / 5:00PM - 11:00PM
OPEN EVERY DAY

KARAOKE

Japanese KARAOKE BAR

YOLO BAR



facebook

⌚ 7:00PM - 3:00AM
OPEN EVERY DAY

ROOFTOP BAR

Rooftop Bar

π PARADISE / π INSIDE



facebook

⌚ 7:00PM - 4:30AM
OPEN EVERY DAY

FASHION

fashion

Cebu&co



WEB SITE

⌚ 7:00PM - 3:00AM
OPEN EVERY DAY



Chatswood Drive, AS Fortuna, Banilad, Mandaue City

Valid at all NEO TOKYO restaurants
10% OFF COUPON

This cannot be combined with other discounts or offers.

メトロマニラだより

2024
10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!

書き手:A記者



マレーシアで大学を卒業し、2022年から在比。「フィリピンでサーファー、ダイバー、ライダーになるのが目標です」

マニラで唯一? 食べ放題 回転ずし「Sushi Marami」

すしといえば回転ずし。日本で回らないすし屋に行く機会が全くなかった庶民派丸出しの筆者は、マニラの日本料理店でなかなかすしを食べることはありませんでした。しかしそんな筆者の背中を押すかのように、先頃マカティに回転ずしレストランがオープン。その名も「Sushi Marami」。回転ずしのほかにしゃぶしゃぶなども楽しめて、1時間20分の食べ放題です。料金は1人699ペソ。TikTokなどで取り上げているフィリピン人が多く、週末は長蛇の列で入店すらし難いとか。そんな今話題の回転ずしに行ってきました。

ゆ〜っくり流れてくるすしたち

運よく並ばずに入店できた平日の昼過ぎ。席に案内され、制限時間や食べ放題のルールなどの簡単な説明を受けたらそのまま食べ放題スタート。え、もう始まって? 取っていいの? と若干戸惑うスピード感でしたが、それもフィリピンらしいということで。

すしレーンにはさまざまなすしが流れています。まぐろやサーモンの握りずしもあれば、カリフォルニア巻きや韓国のキンパ風のものも。すし好きの人にも、生魚が苦手な人にもバランスよく応えているように感じました。そして、日本の回転ずしとの大きな違いは、レーンの回転がとてゆ〜っくりなこと。じっくり眺めて悩んでから取ることができます。一方で、ほしいすしが回ってくるまで時間がかかるもどかさも……。

しゃぶしゃぶ屋さんでもある?

店内の一角にはビュッフェコーナーがあります。すしと並んでこの店ではしゃぶしゃぶが名物。鍋にだしスープを入れ、青菜やえのき、豚肉、牛肉を席で調理。正直しゃぶしゃぶというより火鍋感がありますが、肉も野菜も新鮮かつ高品質で好印象。ビュッフェコーナーにはしゃぶしゃぶの食材のほかにもパンシット・

※記載の情報は、2024年8月初旬の取材時点のものです。



平日でも混み合う店内

カントンヤから揚げ、フライドポテト、天ぷら、パスタ、キムチなども揃っています。

制限時間内にすしもしゃぶしゃぶも楽しんでお腹いっぱい。筆者が知る限り、Sushi Maramiはマニラで現存する唯一の回転ずしです。しかし個人的な感想を言えば、すしよりもしゃぶしゃぶの方がクオリティが高いような……。いつの間にかSushi Maramiが「Shabu Shabu Marami」になっている日も近いかも? ?



魚、肉、野菜が食べ放題。食べすぎ注意。残すと罰金です。

Sushi Marami



128 Dela Rosa Street,
2F Eton Tower, Makati,
Metro Manila
Facebook: Sushi Marami
Buffet Unlimited Eat all
you can
営業時間: 10時~22時



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>



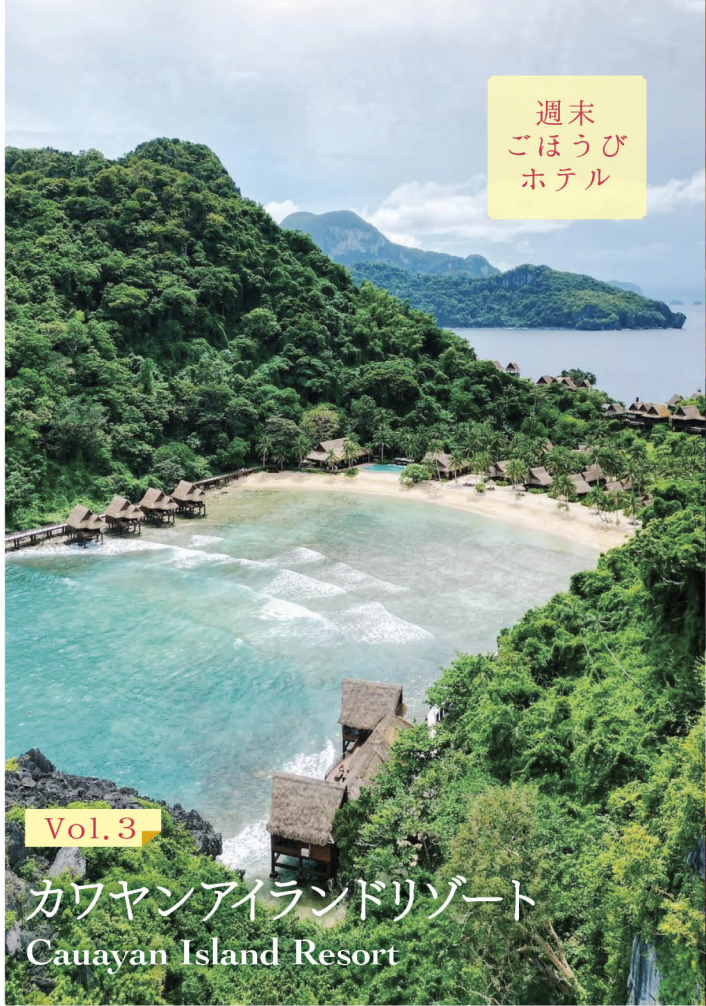
週末
ごほうび
ホテル



レストランでは新鮮な地元産の魚介類を使った、獨創性あふれるメニューを取り揃え。要望に応じて、ビーチフロントやプライベートプールなどでも食事を楽しむことができます。思い出に残る、特別な体験ができること間違いなし。



海を間近に望める、素晴らしい景色が広がる部屋でスパの施術を受けられます。スウェーデン式マッサージに加え、さまざまなフットマッサージもあり。波の音を聞きながら、心も体も満たされる贅沢なリラックスタイムを。



Vol. 3

カワンアイランドリゾート Cauayan Island Resort

島全体がプライベート空間

自然に身を任せる贅沢な時間を

「フィリピン最後の秘境」と呼ばれるほど、手つかずの自然が残るパラワン島。その北部、エルニドの港からボートで約20分の場所にある小島に建つ高級リゾートホテルが「カワンアイランドリゾート」です。ここは1つの島に1つのホテルしかない「1島1リゾート」のため、プライベート感たっぷり。24室の客室は全てが独立したヴィラタイプで、目の前には時間帯によって色を変える、透明度の高いエメラルドグリーンの海が広がります。敷地内は木々が豊かに生い茂り、自然の息吹を感じられること間違いなし。

7種類ある客室の中でも、おすすめは海の上に建てられた「ウォーターヴィラ」。バルコニーのソファやベッドから透明度抜群の海を臨め、自然と調和した贅沢な時間を過ごせます。そのほか、「ビーチフロントヴィラ」も海が目の前という絶好のロケーションです。

トレッキングやカヤックなど無料のアクティビティも充実しており、特にトレッキングコースの高台から見るサンセットは圧巻。一度は訪れたい、大自然に身を委ねながら、ゆったりとした時間を過ごせる場所です。



カワンアイランドリゾート

📍 Cauayan Island Bacuit

Bay, El Nido

☎ 0917-152-9409

🌐 <https://www.cauayanresort.com/>

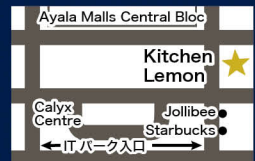
日本人シェフが手掛ける こだわりの洋食店



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

今年の8月や9月は、セブの街で日本人の観光客や留学生をたくさん見かけ、嬉しい気持ちになりました。飲食店やビジネスのオーナーさんたちも、「最近、日本のお客さんが増えているね!」と嬉しそうにお話されています。少しずつセブが賑やかになり、活気が感じられる日々。これからもセブの魅力を発信し、皆さんにもっと楽しんでいただけるよう努めていきます!



営業 フランシス

Yabai! もうクリスマスの飾り付けを見かけましたか? フィリピンでは、クリスマスシーズンが世界どこよりも早く始まります。この時期は、一年で最も楽しい時期の1つです。特に「Simbang Gabi (シンパン ガビ)」は私達にとって重要な伝統行事で、クリスマスイブまでに9回の夜明けのミサに参加します。全て終わると願いが叶うと信じられているんですよ。



営業 エイプリル

セブ生まれセブ育ちの私が、セブ島について最も誇るべきポイントの1つと思っているのが、美しい島々や観光スポットが豊富にあることです。新鮮なシーフードやチャチャロンなどの美味しい珍味、カカニン (Kakanin、フィリピンの伝統的なお餅) も有名ですね。まだまだ知られていないセブの魅力はたくさんあります。ぜひ皆さんも発掘してみてくださいね。



代表 けいこ

少しずつ暑さが和らぎ、過ごしやすい季節がやってきました。街中ではクリスマスの飾りがちらほら始まり、ホリデーシーズンの雰囲気が高まっています。最近、日本からの観光客や留学生も増え、セブが活気を取り戻しつつあるのを感じています。どうぞこれからも naviCebu にご期待ください。そして、皆様にとって素晴らしいホリデーシーズンになりますように。

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

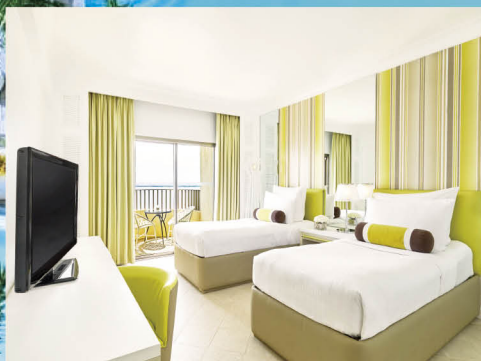
マクタン島内
送迎無料



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

