

セブをもっと好きになるマガジン【ナビセブ】 **FREE**

navi Cebu



Spring
2025
Vol.4

ラグジュアリーな
空間で楽しむ
贅沢ホテル
アフタヌーンティー

セブから
アクセス抜群な
自然の宝庫
ボホール島

無料 ご自由に
お持ち帰りください



セブで憧れのパイロット体験!

チョコレートヒルズを 空から楽しむ特別ツアー

せっかくセブに滞在するなら、普段できない特別な体験に挑戦してみませんか? 「Ormoc Air」のパイロット体験ツアーでは、ボホール島の絶景を空から楽しみながら、実際にパイロット気分て飛行機を操縦することができちゃいます!



セブで特別な思い出を作りたい方におすすめのアクティビティをご紹介します! 日本ではなかなか体験できない「パイロット体験」を、オルモックエアの航空ツアーで楽しんでみませんか?

このツアーでは、約50分間、遮るものない上空からボホール島の「チョコレートヒルズ」を一望できます。プロのパイロットから基本的な操縦技術を学んだ後、実際に操縦桿を握って飛行機を操作する貴重な体験ができるのが魅力です。さらに、飛行中にはパイロットによる丁寧な解説もあり、チョコレートヒルズの歴史や地形について学びな

がら空の旅を満喫できます。

空からしか見られないボホールの壮大なパノラマビューは、まさに圧巻。SNS 映える写真を撮るのにも絶好の機会です。ツアー終了後には、「1日パイロット参加証明書」がもらえるほか、記念写真も撮影できるため、特別な思い出を形に残せます。

日本では体験できないアクティビティをお探しの方や特別な体験してみたい方、特別な空の旅で、忘れられないひとときを過ごしてみませんか?

ツアーの流れ



1 フライト前のブリーフィング
経験豊富なパイロットから、航空機の操作や基本的な航法を学びます。



2 コックピットに乗り込み大空へ!
副操縦席に座り飛行! 美しいボホールの自然が広がります。途中で飛行体験も!



3 機体の前で思い出に残る記念撮影!
50分間たっぷりプライベートな飛行を楽しんだら、お土産に参加証明書が♪

「ボホール島パイロット体験ツアー」



料金: 15,000 ペソ
定員: 3名 (パイロット体験は1名のみ)
所要時間: 約50分間
出発地: オルモックエアターミナル
持ち物: カメラ、サングラス

お問合せや予約は
右の QR コード
もしくはお電話で!

Ormoc Air
(+63)905 345 3099



2 ラグジュアリーな空間で楽しむ
贅沢ホテル
アフタヌーンティー

7 セブからアクセス
抜群な自然の宝庫
ボホール島

12 いま食べたい！ Cebu グルメ
～ごほうび♡チョコスイーツ～

18 セブあちこち街あるき
－ Mactan Shrine (マクタンシュライン) 周辺－

21 週末ごほうびホテル
－マーヨ アルガオー

22 聞かせて！みんなのセブライフ
naviCebu 読者座談会

24 中谷よしふみのセブ食べる記

26 メトロマニラだよ

30 セブ島お役立ち情報

32 編集後記



P21



P22



P7

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
Ariel M. Siarot
デザイン Lihua
小野愛美 Manami Ono
田代実海 Miu Tashiro

ナビセブ編集部・広告部
126 V.Albano, 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。

ラグジュアリーな空間で楽しむ
贅沢
Afternoon Tea
ホテルアフタヌーンティー

セブ滞在中に楽しめる、ホテルのアフタヌーンティーを厳選してご紹介します！

知っておきたい！

アフタヌーンティーのお作法

形式にとらわれすぎないことも大切ですが、マナーを知っておくとさらに素敵な体験に。アフタヌーンティーを楽しむ際の基本的な作法をいくつかご紹介します。

1. 服装

リゾート感あふれるセブではついラフな格好をしたくなりますが、カジュアルすぎず、きれいな服装を心がけましょう。特に高級ホテルではスマートカジュアルが無難です。



2. 紅茶の飲み方

カップを持つ際は、ソーサー（受け皿）はテーブルに置いて、カップだけを持ち上げます。カップの取っ手には指を通さず、親指と人差し指でつまむようにするとエレガント。



3. ティーフードの食べ方

3段のスタンドで提供される場合、基本的には下から順にいただきます。サンドイッチやキッシュなどのセイボリー系はナイフとフォークを使うか、手で食べられるものは上品に手で。



Radisson Blu Cebu

ラディソンブルーセブ

セブでアフタヌーンティーといえば、有名なのが5つ星ホテルの「Radisson Blu Cebu」。1階エントランス奥のロビーバー（Lobby Bar）で、スコーン付きの本格的な英国式アフタヌーンティーが楽しめます。セイボリー系も充実しているので、しっかりめのランチをしたい時にもぴったり。SMシティ・セブのすぐ隣にあるため、ショッピングの合間にサクッと立ち寄れるのもポイントです。



天井が高く、洗練された雰囲気。ソファはどれも、体を包み込んでくれるようなゆったりサイズで、つい長居したくなってしまう。明るい中庭を見渡せる、窓側席がおすすめです。



📍 Serging Osmeña Boulevard, Corner Pope John Paul II Avenue, Cebu City
☎ (+63) 32 402 9900
🌐 <https://www.radissonhotels.com/ja-jp/hotels/radisson-blu-cebu>

食事系メニューが充実
高級ホテルのアフタヌーンティー

レーズンスコーン、サンドイッチ3種、週替わりのスイーツ4種の計8種類。ドリンクは5種類の紅茶、コーヒー、ソフトドリンクから選べます。

毎日
13～17時
提供時間



Afternoon Tea set
990 ペン (2名分)

シシトとマンゴーを合わせたエンパナーダや、マンゴーとチーズを合わせてフライしたスティックなど、全てにセブ特産のマンゴーが使われています。ドリンクはコーヒー、紅茶、ペパーミントティー、緑茶など9種類からチョイス。

毎日
15～18時
提供時間



Oriental High Tea (Filipino)
1100 ペソ (2 名分、ドリンク代込み)
Moscato を付ける場合は 2 人分で 300 ペソ追加

老舗ホテルの上質な空間で
マンゴーづくしのスイーツに舌鼓

Marco Polo Plaza Cebu

マルコポーロプラザセブ

セブ島の中でも格式あるニベルヒルズに建つ、高級感あふれるホテル。エントランスを入って右手にあるロビーラウンジで、アフタヌーンティーを楽しむことができます。メニューは「Western」「Filipino」「Asian」の3種類から選べ、中でも「Filipino」ではセブ特産のマンゴーをふんだんに使ったスイーツがずらり。他ホテルのアフタヌーンティーとは一味違った、ユニークなラインナップを楽しんで。

奥行きのあるロビーラウンジは落ち着いた照明で、席と席の間隔も広めなので、周りを気にせずゆったりと過ごせます。日によっては夕方からピアノの生演奏も楽しめます。



📍 Cebu Veterans Drive, Nivel Hills, Apas, Cebu City

☎ (+63) 919 083 6768

<https://www.marcopolohotels.com/en/marco-polo-plaza-cebu>

Dusit Thani Mactan Cebu

デュシタニマクタンセブ

セブの美しい景観とタイのホスピタリティが融合したリゾート「Dusit Thani」。エントランスの奥、海を一望できるロビーラウンジ「The View」で、季節のフルーツを使ったタルトや焼き菓子、鮮やかな紫色の「ウベ」を使ったスイーツなど、バラエティ豊かなアフタヌーンティーが楽しめます。スイーツは日替わりで、なくなり次第終了なので、事前予約か早い時間に訪れるのがベター。



開放感あふれるラウンジは、目の前に海を臨む絶景のロケーション!心地よい海風を感じながら、ゆったりとした時間を過ごせます。窓側席から望むサンセットもおすすめ!

📍 Punta Engaño Road, Mactan Island, Lapu-Lapu City

☎ (+63) 32 888 1388

<https://www.dusit.com/dusiththani-mactancebu>



青い海を眺めながら過ごす優雅なひととき

セイボリー系からスイーツまで、シェフ特製の日替わりメニューが10種類楽しめます。ドリンクはセットではないので、メニューから好きなものをチョイスして。

毎日
14時半～17時
提供時間



Filipino High Tea
900 ペソ (3 名分、ドリンクは別料金)

naviCebu 3



空港に近い便利なロケーション
待ち時間に優雅なティータイム

HighTea Afternoon
780ペソ(2名分、
ドリンク代込み)

月～木曜
14～17時

提供時間

もち米や米粉、ココナッツミルク、砂糖を使用して作られる伝統的なフィリピンのお菓子「カカニン」が中心のライナップ。ドリンクは紅茶とコーヒーから選べます。

Waterfront Airport Hotel & Casino

ウォーターフロントエアポートホテル&カジノ

マクタン・セブ国際空港の向かいに位置する便利なホテル。エントランス左側に位置する、多国籍料理のビュッフェレストラン「Uno」では、月曜日から木曜日まで、曜日限定でアフタヌーンティーを提供しています。ボリュームも控えめでなので、小腹がすいた時にぴったり。空港から徒歩約1分なので、チェックイン前や帰国便の待ち時間に、優雅なティータイムを楽しめます。

大きな窓が特徴的で、ステンドグラスがモダンな雰囲気。全席がテーブル席で、居心地の良さやスタイリッシュさを両立しています。コンセントもあり、PC作業などにも便利です。



1 Mactan Airport Road, Lapu-Lapu City
(+63) 32 340 4888
<https://www.waterfronthotels.com/ph/waterfront-airport-hotel-casino>

Maayo Hotel

マヨ ホテル

セブ島とマクタン島を結ぶマルセロ・フェルナン橋を渡った先に位置する四つ星ホテル「MAAYO Hotel」。その7階にあるカフェ「DAYUN」では、フィリピンの伝統的なスイーツやサンドイッチを手頃な価格で楽しめるアフタヌーンティーを提供しています。セブの中心部から少し離れているため、混雑することが少なく、リラックスしたひとときを過ごせるのが魅力です。



モダンで居心地の良いデザインのインテリアが特徴的。高層階に位置するため、窓からの景色も楽しめます。時間帯によっては美しいサンセットを望めることも!

168 Plaridel Street, Alang-Alang,
Mandaue City
(+63) 32 517 0200
<https://www.maayohotelandresorts.com>



食事メニューはパストリーまたはサンドイッチから選べ、ドリンクはコーヒーまたは紅茶から選べます。この価格でホテルのアフタヌーンティーを楽しめるのは、かなりお得!まさに穴場スポットです。

毎日
14～17時

提供時間

リーズナブルな価格で
高層階からの
景色も楽しめる



Afternoon Tea
250ペソ(1名分、
ドリンク代込み)



うどん



ラーメン



焼鳥



昼から朝まで営業中!



しゃぶ しゃぶ



カラオケ お土産

Cebu & Co.
FXKK'N GOOD SOUVENIR



ルーフ トップ バー

全店舗
カード決済
OK

セブ島に日本食が
集まる場所を
作っちゃいました!

175R SHOGO プロデュース

NEO TOKYO

セブ島初の日本人街

Japanese Restaurant Street
NEO TOKYO



Follow
Me!

Chatswood Drive, AS Fortuna, Banilad, Mandaue City

タクシーなら『AS Fortuna St.のChatswoodまで』とお伝えください



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.questhotelsandresorts.com/cebu>

cebuinfo@questhotelsandresorts.com

com

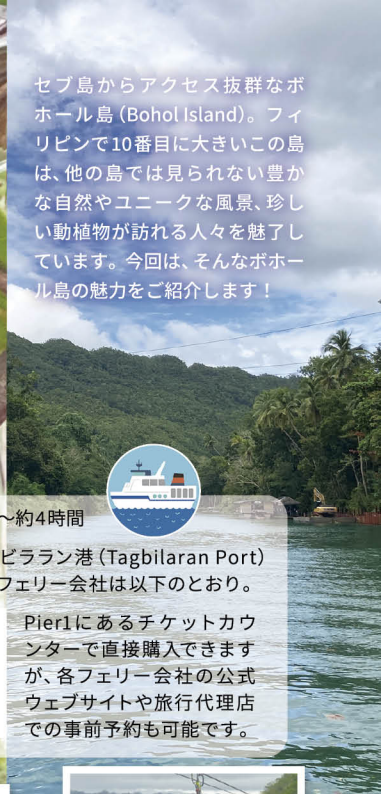


セブからアクセス抜群な自然の宝庫

Bohol Island

ボホール島

セブ島からアクセス抜群なボホール島(Bohol Island)。フィリピンで10番目に大きいこの島は、他の島では見られない豊かな自然やユニークな風景、珍しい動植物が訪れる人々を魅了しています。今回は、そんなボホール島の魅力をご紹介します！



セブ島からボホール島へのアクセス

フェリー(高速船)で片道約2時間～約4時間

セブ市内にある船乗り場「Cebu Pier1(セブ・ピア1)」からボホール島のタグビララン港(Tagbilaran Port)やパングラオ島(Panglao Island)行きのフェリーが出航しています。主要なフェリー会社は以下のとおり。

	OceanJet	SuperCat	Lite Ferries
ビジネスクラス	1,200ペソ	1,200ペソ	ツリストクラスのみ。520ペソ
ツリストクラス	800ペソ	800ペソ	
所要時間(片道)	約2時間	約2時間	約4時間

※乗船時に25ペソのターミナル使用料が必要です。

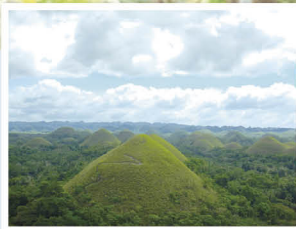
Pier1にあるチケットカウンターで直接購入できますが、各フェリー会社の公式ウェブサイトや旅行代理店での事前予約も可能です。

ボホール島早わかりMAP



▲ターシャ保護区

世界最小級の霊長類「ターシャ」を自然の中で観察できる、ボホール島の人気スポット！



▲チョコレート・ヒルズ

1,200個以上もの円錐形の小丘が広がる観光名所。展望台からのパノラマビューは必見！



▲チョコレートヒルズアドベンチャーパーク

自然の美しさとスリル満点のアクティビティを同時に楽しめるスポット。家族連れにも人気です。



◀タグビララン港

セブ島とボホール島を結ぶ玄関口。多くの観光客や地元の人々に利用されています。

▶ロボック川

ボホール島の中央部を流れる川。クルーズ船から緑豊かな景色や伝統文化を楽しめます。



naviCebu 読者モデル YURI さん

自然が生んだユニークな絶景スポット

チョコレート・ヒルズ

あちこち見渡す限り
小さな丘が点在！

ボホール島中央部に広がる、自然が作り出した絶景。高さ40～120mの円錐型の丘が1,700個以上も連なり、ユニークな風景を生み出しています。雨季(6～11月)には緑に覆われ、乾季(12～5月)には茶色に染まることからその名で呼ばれるようになりました。1993年にはユネスコ世界遺産の暫定リストに登録され、世界的にも高い評価を受けるスポットです。近くには「チョコレート・ヒルズアドベンチャーパーク」もあり、同時に訪れるのが人気です。



チョコレート・ヒルズの形成時期や理由などについてはまだ解明されていません。しかし小丘が石灰岩であることから、サンゴ礁や貝殻が堆積した石灰岩層の海底が地上に現れ、雨水や風の侵食を受け長い年月をかけて現在のようになっただと考えられています。

200ペソ札にも描かれているよ！



Chocolate Hills

スリル満点のアクティビティを体験！

チョコレート・ヒルズアドベンチャーパーク Chocolate Hills Adventure Park



スリルと景色の
美しさを満喫！



スリル満点のジップラインやバイクジップ、森林を巡るエコトレイルなどがあり、家族連れでも楽しめます。初心者OKのバギーなら、丘のふもとまで近づくことができます！階段を登った先にある展望台からは、壮大なパノラマビューを満喫できます。

- 📍 Buenos Aires, Carmen, Bohol
- 🕒 8時～17時
- ☎️ 094-6341-4769



小さい体にまんまるの目がキュート！



手のひらサイズ! 世界最小の霊長類とご対面

こんな写真が撮れるよ♡

ターシャ保護区

Tarsier Sanctuary

まんまるの愛らしい目をもつ、手のひらサイズの霊長類「ターシャ (Tarsier)」の保護を目的として1996年に設立された施設。ターシャは世界でもボホール島をはじめとするいくつかの島々にしか生息しておらず、観光客から人気のスポットとなっています。参加者は園内を歩きながら、自然なターシャの姿を観察できます。夜行性のため、昼間は寝ていることがほとんどですが、たまに起きている姿を見られることも。園内ではターシャを驚かささないよう静かに。



入口近くのモニュメント



ターシャと2ショット！



ターシャは「世界最小のメガネザル」と言われますが、実は霊長類の親戚であり、正確にはサルではありません。

完全な肉食で、主に昆虫を食べます。体の2倍以上もある長い尾でバランスを取りながら体長の約40倍(約5m以上)の距離を跳ぶことができます。



- 📍 Tarsier Sanctuary Road, Corella, Bohol
- 🕒 8時半～16時
- ☎ 0917-303-9839
- 💰 入場料 60ペソ

ボホール島の自然と文化を体験できる

ロボックリバークルーズ

ボホール島の中央部を流れるロボック川で楽しめる、人気のアクティビティ。ロボックターミナル付近から出発し、緑豊かな自然に囲まれた川をクルーズ船で進みます。クルーズ中はビュッフェ形式で伝統的なフィリピン料理を楽しめるほか、バンドによる生演奏なども。終点には小さな滝 (Busay Falls) があり、そこで船は引き返します。所要時間は1時間程度。昼間は自然光で川沿いの景色を楽しむことができ、夕方は柔らかな光が幻想的な雰囲気を作り出します。

Loboc River Cruise



伝統芸能を楽しめるアクティビティも！

クルーズ中、地元の方々ที่川沿いの特設ステージでフィリピンの伝統的なバンブーダンスを披露してくれます。希望者はダンサーと一緒に踊ることも可能！思い出に残る体験としておすすめです。



📍 Poblacion Ondol, Loboc, Bohol
☎ 038-537-5582/0910-656-9357

🕒 9時半～14時半
💰 約500～700ペソ

編集部が見つけた！ボホールみやげ



ボホールならではの！
ターシャのマグネット
190ペソ。



シックなデザインの
ジュートバッグ。420ペソ。



ターシャが隠れている
ショットグラス。80ペソ。



普段使いもできそうなTシャツ。
479.75ペソ。

取材日記

レポーター
編集 なーさん



セブ島からフェリーで約2時間とあって、日帰りで気軽に行けるボホール島。チョコレート・ヒルズにターシャにと、ここでしか見られない景色や体験が凝縮され、非常に満足度が高いなと思いました。島内はのんびりした雰囲気ガイドさんによれば、「この島には信号が7つしかないんですよ」とのこと。今後は開発が進むようなので、ぜひ今のうちに訪れてみてください。



Ocean JetのTourist Class(片道800ペソ)はこんな感じ。全席指定席なので、チケットに書いてある番号の席に座ります。エアコンはきいていますが、ききすぎて寒いこともあるので、羽織る物を持っていくのがおすすめ。シートはやや硬めです。



ターシャ保護区の入口脇に「Bohol Bee Farm」が運営するアイスクリーム屋が！オーガニック素材にこだわり、フィリピン特産のフルーツを使った多彩なフレーバーがあるので、ぜひ立ち寄ってみてください。

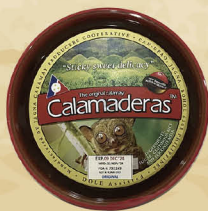


どれも美味しそう！

フェリー乗り場が意外と充実



ツアーに参加すると、意外と「お土産を買う時間がなかった！」となりがちですが、タグビララン港のフェリー乗り場はお土産屋さんが充実！待ち時間を活用して駆け込みショッピングが楽しめます。



もち米、ココナッツミルク、黒砂糖を煮詰めて作った伝統菓子「カラマイ(Calamay)」。70ペソ。



鮮やかなサンダル型のマグネット。27ペソ。

チョコレート・ヒルズの形をしたビーナッツ菓子。160ペソ。



パラマキみやげにぴったりの缶バッジ。3個100ペソ。

背中の子ちゃん可愛いぬいぐるみ。280ペソ。



取材協力 PTNTトラベル



セブ島で20年の実績をもつ、フィリピン観光省認定のツアー会社。日本語ガイド付きのツアーを安心価格で提供しています。ボホール島のツアーをはじめ、アイランドピクニックやオスロブへのツアーなども提供。

naviCebu経由で申し込むと、ツアーの移動時の西川の[エアースタプル]クッション(通常10USドル)を無料レンタル!



いま食べたい! Cebuグルメ

ごほうび♡チョコスイーツ

バレンタインといえば、やっぱりチョコレートセブ島はカカオの主要な生産地ではありませんが、近くのダバオ地方やミンダナオ島で育てられたカカオがセブ経由で取引されるなど、意外と身近な存在なんです。今回は、プレゼントにはもちろん、自分へのごほうびにもぴったりなチョコスイーツをご紹介します!



チョコレートトリュフ Chocolate Truffle 220ペソ

サクサクのクロワッサンに、絶妙な甘さのチョコクリームがたっぷり。ドライストロベリー、ナッツ、濃厚なチョコレートをトッピング。

5G coffee House

📍 7k 2nd St. San Antonio Village, Apas, Cebu City
🕒 月～木、土曜日：9時半～20時、金曜日：10時～21時、日曜日：7時半～18時 ☎ なし



ダブルチョコレートマフィン Double Chocolate Muffin 80ペソ

しっとり柔らかく、控えめな甘さが日本人好みのマフィン。濃厚なダークチョコレートチョコがたっぷり入った、至福の一品です。

Cloud 9 Creamery

📍 Baseline Juana Osmeña Street 6000 Cebu City
🕒 11時～22時
☎ なし



ダークチョコレートチャンポラード Dark Chocolate Champorado 180ペソ

フィリピンの伝統的な、チョコレート風味の甘いお粥。干し魚がトッピングされ、塩味とチョコレートのユニークな組み合わせを楽しめます。



Pamahaw Cafe

📍 Yellowcube, Wilson St, Lahug, Cebu City
🕒 6時～21時
☎ なし



(右) バタークッキー Buttered Cookies 250ペソ/1パック(13～15個)

(左) チョコヘーゼルナッツドーナツ Chocohazelnut Donut 90ペソ

卵不使用のバタークッキーは、濃厚なダークチョコレートのコーティングがリッチな味わい。チョコヘーゼルナッツドーナツは、ダークチョコレートとヘーゼルナッツクリームの絶妙な組み合わせを楽しめます。



Baked By K

📍 Unit 1A Capitol Centrum Bldg., Escario St. Cebu city
🕒 月～木曜：10時半～20時、土・日曜：10時半～21時 ☎ なし



ホットチョコレート Signature Chocolate ホット175ペソ、アイス190ペソ

上質なダークチョコレートとココアパウダーを使用したチョコレートガナッシュ、濃厚なクリームミルクのリッチな組み合わせ。甘すぎず滑らかな味わいは、チョコレート好きにはたまらない逸品です!



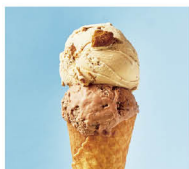
Dean & DeLuca Cebu

📍 38th Park Ave, Cebu IT Park, Cebu City
🕒 月～木曜：8時～22時、金、土曜日：7時半～22時
☎ 日曜

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

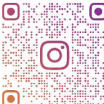


Yang Hero



「麻辣湯(マラータン)」が人気の本格四川料理店。30種類以上の具材から好きなものを選び、白湯、トマトスープ、または混ぜ麺を選択。丼ものや餃子、おススメの中華風串焼きもあり!

📍 ITパーク店: Garden Row, Ayala Central Bloc, Cebu IT Park パークモール店: Enclave, Parkmall, Mandaue City ☎ 092-7585-8908



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!)



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、セブではこしが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



Palermo



プランテーションベイリゾート&スパ内の地中海風レストラン。4コースの「Flavor Me plantation」は前菜、選べるパスタ、メイン、デザートに、食前酒が付いて1,800ペソ。

📍 Plantation Bay Resort and Spa, Marigondon, Mactan Island, Lapu-lapu City
☎ 032-505-9800 🕒 カフェバー: 15時〜22時、タパスとバスタ: 17時〜22時 📞 水曜日



安心・格安のツアーなら、ハロージンベイ



すこし不安な海外旅行。だからこそ、安心して素敵な思い出をつつてほしい! そんな想いで、ハロージンベイは「格安」でも「安心」なツアーをお届けしています。

■人気ツアーランキング



Best 1

ジンベイサメスノーケリング

最安値 2,700ペソ〜
ジンベイサメだけ楽しみ
みたい人におすすめ。

フィリピン
観光省認定
ツアー会社
日本語ガイド
付・適正
価格・グル
ープ割引あり



Best 2

ジンベイサメ+スミロン島サンダー

最安値 3,500ペソ〜
スノーケリングの後は透明度の高いス
ミロン島へ。



Best 3

ジンベイサメ+スミロン島サンダー+
ウミガメ&イソ玉スノーケリング

最安値 4,250ペソ〜
憧れのウミガメとも泳げる! 写真映え
No.1 ツアー

今なら naviCebu 経由で申し込
むと、ツアー移動時の座布団レン
タル無料! 詳細は右の QR コード
から <https://hellojinbe.com/>





セブで本格タイ料理をリーズナブルに楽しめる! 新鮮食材を使ったボリュームたっぷりのメニュー

- ・豆腐パッタイ 140 ペソ
- ・ポークパッタイ 180 ペソ
- ・エビパッタイ 180 ペソ
- ・タイ風チャーハン (目玉焼き乗せ) 170 ペソ
- ・トムヤンクン風チャーハン 170 ペソ
- ・マンゴースティッキーライス 160 ペソ



新鮮食材をふんだんに使った、ボリュームたっぷりのタイ料理を提供する「PAD THAI GOONG」。バンコクのようなストリートスタイルを楽しみたい方は、N. Escario 支店が、エアコン付きの屋内でダイニングを楽しみたい方は、F. Cabahug 支店がおすすめです。近々、ラブラブのエアポートロードにも新店舗をオープン予定。フレンドリーなスタッフ一同、皆さまのお越しをお待ちしております！

ここを Check!



甘〜いマンゴーとココナツの濃厚な味わいがやみつきに!

タイとセブの味が絶妙に融合した料理の数々。セブ特産の甘いマンゴーを使用した濃厚な「マンゴースティッキーライス&ココナツアイスクリーム」は人気メニュー。

PAD THAI GOONG

📧 padthaigoongph@gmail.com ※foodpanda、GrabFood も利用可能です。

N. Escario 支店 📍 N. Escario st.
corner A. Morales St.,
Kamputhaw, Cebu City
(back of Harold's Hotel)
☎️ 0969-454-1779



N. ESCARIO ST.

F. Cabahug 支店 📍 GND Bldg.,
F. Cabahug St.,
Kasambagan, Cebu City
(beside KFC near Skyes)
☎️ 0929-722-5245



F. CABAHUG ST.

Lapu-Lapu 支店 📍 Mactan Tropics
Center, Lapu-Lapu Airport
Rd., Lapu-Lapu City(in
front of Nonki - Mactan)
☎️ 0969-254-3108



LAPU-LAPU ST.

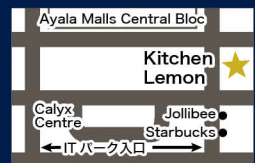
日本人シェフが手掛ける こだわりの洋食店



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

世界レベルのエキスパートによる本格指導! ゼロから始める格闘技トレーニング

単なる武術の指導にとどまらず、自信や規律、フィットネス、自己改善に情熱を燃やす仲間たちとのコミュニティを育んでいます。高品質のトレーニングマット、サンドバッグ&ウォーターバッグ完備。男女別の清潔なシャワールームもあります。



セブで新しい挑戦をしてみたいと思いませんか? 本格的なフィットネスやマーシャルアーツを始めるなら、経験豊富なトレーナーによる丁寧な指導が評判の「Studio 32 Banilad」がおすすめ。便利な Banilad Town Centre の2階にあり、朝から夜まで開講しているので、忙しい毎日の中でも通いやすいのが魅力です。早起き派の方も、夜型の方も、ライフスタイルに合ったクラスが見つかるはず!



ここを Check!

国際ブラジリアン柔術連盟 (IBJJF) で優勝経験のあるコーチや柔術のエキスパートなど、豊富な経験と情熱を持つエリートコーチ陣が指導。目標達成を全力でサポートしてくれます。

【プログラム】

- キックボクシング: 爆発的パワーの打撃系格闘技。
- ブラジリアン柔術: 寝技を中心とした柔術。
- カポエイラ: ブラジル発祥の伝統的な格闘技・ダンス・音楽が融合したダイナミックな武術。

Studio 32 Banilad

📍 Banilad Town Centre,
Gov. M. Cuenco Ave.,
Banilad, Cebu City
☎ 0915-891-9992
🌐 studiothreetwo.com



Facebook
Studio 32

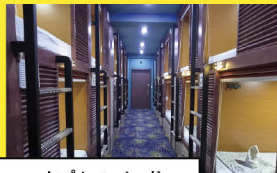


Instagram
@studiothreetwo

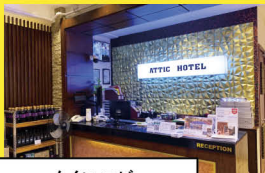
Attic Capsule Hotel

「カプセルホテル」 の常識を覆す ラグジュアリーな体験を

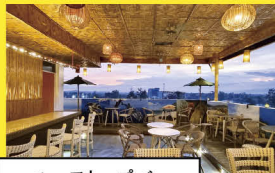
セブ・ラブラブ市の中心地、マリコンドン交差点近くに位置する Attic Capsule Hotel は、コンビニエンスストア、ショッピングモール、美しいビーチからわずか数分の距離にあり、快適な滞在を提供いたします。48 のカプセルベッドと 4 室のプライベートルームを備え、絶景を楽しめるルーフトッパー、屋外プール、そして人気のココナッツコーヒーを提供するカフェなど、モダンで充実した設備が整っています。便利さと快適さ、リラックスした時間を求める旅行者に最適な宿泊施設です。



カプセルベッド



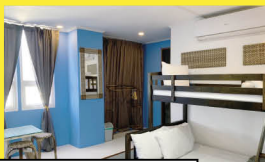
メインロビー



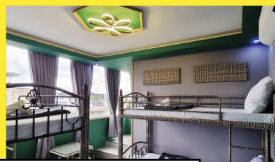
ルーフトッパー



屋外プール



2ベッドドミトリ



4ベッドドミトリ



スパ



カフェ



ココナッツコーヒー

【料金】

カプセルベッド: 850 ペソ
2ベッドドミトリ: 2,000 ペソ
4ベッドドミトリ: 3,200 ペソ
8ベッドドミトリ: 5,600 ペソ
※詳細な情報や予約については、
公式ウェブサイトをご覧ください。

📍 Marigondon Crossing, Lapu-Lapu City

☎ 0995-621-2460 / 032-413-0934

Email: attichotelcebu@gmail.com

LINE: attichotelcebu



facebook



オーナー募集中

Attic Capsule Hotel では、現在新しいオーナーを募集しております。現オーナーが改装を施し、ホテルとして運営しているこの物件は、ホスピタリティビジネスや語学学校 (ESL スクール) にご関心のある方にとって、理想的な投資機会

となっております。ご興味をお持ちいただけましたら、お気軽にお問い合わせいただくか、直接現地にて現オーナーとお話しいただけます。この魅力的なビジネスチャンスをぜひご検討ください。

あちこち

セブ街

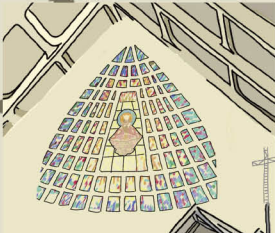
あるき

Vol.4



Mactan Elementary School

1961年に設立された歴史ある公立小学校。地域に根ざした教育機関で、長年多くの子とみたちを見守り続けています。



Sto. Niño De Cebu-Mactan Parish

1996年に建立されたカトリック教会。屋根はマゼランの帽子を模しており、内部の美しいステンドグラスも見逃せません。



The Mactan Newtown

住居、オフィス、商業施設、レジャー施設が融合した複合型エリア。IT Park 行きのバスも発着しています。

M.L. Quezon national Highway

Newtown Blvd



LG Garden Walk

スーパーマーケットやレストランが入った商業施設。地元イベントやプロモーションが行われることもあり、観光客にも人気です。

Angsalid Rd



Isla Kibot

マクタン島にある静かな入り江で、地元の人々が家族や友人とともにリラックスする人気スポット。のんびりとした時間が流れる隠れた名所です。

Mactan Shrine 周辺 (マクタンシュライン)

セブ島の魅力を歩いて発見するシリーズ「セブ街あるき」。第4回目は、歴史と伝統の香り漂う Mactan Shrine 周辺エリアをご案内します！



毎年4月にはラプ
ラプの勝利を祝う
お祭り「Kadaugan
sa Mactan (カダ
ウンガサマクタン)」
が開催されます。

Punta Engaño Rd



Mactan Shrine

英雄ラプ=ラプとスペインの探検家マゼランとの歴史的な戦いを記念した場所。2.0mの迫力あるラプ=ラプ像が見どころです。



Mövenpick Hotel Mactan Island Cebu

モダンなデザインが印象的な5つ星リゾート。プライベートビーチではウォータースポーツを楽しむことができます。

The Mactan Newtown



Shangri-La Mactan, Cebu

プライベートビーチと緑豊かな庭園が魅力の5つ星リゾート。7つのレストランとバーが揃い、沢山の滞在が楽しめます。

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

日本人スタッフもおり初心者も安心! 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8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さをぜひ味わって。



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! 緑いっぱい道に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!



ご予約は2名様より承ります。1名様でのご予約をご希望の場合は、お問い合わせください。

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



週末
ごほうび
ホテル



リゾート内には、地元の食材を活かしたフィリピン料理やアジア料理を提供するレストラン「Belvedere」と、ビーチをテーマにしたカフェレストラン「Asul」が併設。地元料理や各国料理を楽しむことができます。



リゾート内の庭園にある白亜のガゼボ(東屋)。モロッコ風のアーチや柱が美しく、旅行の思い出にぴったりな写真が撮れると人気です。すぐそばにはインフィニティプールもあり、ガゼボと一緒に撮る写真は SNS 映え間違いなし！



Vol. 4

マーヨ アルガオ Maayo Argao

モロッコ風デザインが映える
セブ島南部のリゾート

セブ島南部に位置する、歴史と自然が調和する街、アルガオ(Argao)。セブシティから約68km、車でおよそ3時間の距離にあり、名物の「トルタ」や「タブレア」といった特産品が楽しめる魅力的な場所です。そんなアルガオに佇む「マーヨアルガオ」は、2017年に開業したモロッコ風デザインのリゾート。中でも象徴的な白亜のガゼボは、青い海を背景にしたフォトジェニックなスポットとして人気を集めています。リゾートは全40室の客室を備え、カプセル向けのスタンダードルームや家族旅行に最適なファミリールーム、さらに完全プライベート空間を提供するヴィラなど、幅広いニーズに応えてくれます。どの部屋にもバルコニーがあり、眼下に広がる美しい景色を楽しめます。さらに、海を一望できるインフィニティプールもこのリゾートのハイライトのひとつ。併設されたバーでドリンクを楽しみながら、リゾートならではの贅沢なひとときを満喫できます。都会の喧騒を忘れてゆったりとしたおこもりステイを楽しむだけでなく、セブ南部の観光拠点としても理想的なリゾートです。



Maayo Argao

📍 Suba, Poblacion, Argao,
6021 Cebu

☎ 0995-471-5721

🌐 [https://www.](https://www.maayohotelandresorts.com)

[maayohotelandresorts.com](https://www.maayohotelandresorts.com)

聞かせて！ みんなのセブライフ

naviCebu 読者座談会

Vol.1

セブでの生活って、実際どんな感じ？
観光で訪れる人から留学や移住を考える
人まで、気になるセブの日常をnaviCebu
読者が語ります！みんなのリアルな体験
談や、ここでしか聞けないエピソードを
たっぷりお届けします！

YURIさん

滞在歴約7ヶ月。「世界で仕事
ができるになりたい」とい
う思いで日本の仕事を辞めて
セブへ。現在は当地で就職中。

KAOさん

滞在歴約3ヶ月。英語の勉強の
ためにセブへ。日本のオンライ
ンスクールを受講するなど、将
来に向けて準備中。

SAYURIさん

滞在歴約3ヶ月。ノマドワーカー
のコミュニティがきっかけセブ
へ。現在はインターンと英語の
勉強を両立中。

——皆さんがセブに来て、日本との違いを
感じたことは何ですか？

KAOさん (以下、K) 最初は渋滞のすごさに本当
にびっくりしました。日本ではこんな風に混むこ
とってあまりないですよ。

SAYURIさん (以下、S) そうそう。それに、歩道が
すごく狭かったり、ちょっとデコボコしてたりして、
歩くのも気をつけないと危ないなって思いました。

YURIさん (以下、Y) だから、私はほとんどバイク
タクシー（バイクタク）を使っています。「Move It」っ
ていうアプリを使えばすぐ呼べるので便利です。

K 私も同じです。タクシーに乗っても逆に渋滞には
まって動けなくなることもありますし、バイクタクのほ
うがすり抜けられるのでストレスが少ないですよ。

S 私もそう思います。しかもバイクタクの方が料金
も安いですし、気軽に使えるのがいいところ。

Y あと、アプリでクレジットカード払いができる
のも便利です。現金を用意しなくていいのは助か
りますよね。

——確かに、道路事情は日本とはかなり異な
りますよね。食事についてはいかがでしょうか？

Y こちらの食事は野菜が少なく、揚げ物が多い
なって感じますね。

K 分かる！外食しようとしてもピザとかハンバーガー
ばかりで、なかなか野菜が摂れないんですよ。

S 私はスーパーで果物や野菜を買って、カットして
冷凍保存しています。野菜はレンチンすればすぐ食
べられるし、便利です。

Y 野菜不足だなと思ったら日本食レストランに行き
ますね。しゃぶしゃぶの食べ放題などは、野菜がたっ
ぷり食べられて助かっています。あとは最近やっとな
カルボンマーケッ
トにデビュー
したので、そ
こで野菜を
たっぷり買いまし
た。それを冷凍しな
がら使ってます。

普通の食事で
野菜があんまり
摂れないのが悩み
どころですね



K 私はゲストハウスに住んでいてキッチンがないので、余計にやばいです(笑)今は日本から持ってきたビタミンCのサプリを飲んでます。



南国のフルーツが大好きなので、セブでは安く買えて嬉しい!

野菜不足だと体調が悪くなっても治りにくし、深刻ですね。

S 果物でいうと、バナナは手軽に食べられていいですね。

K あ、私もバナナは食べてる!

Y セブのバナナはひと房に10本くらいついていて、それも日本との違いを感じます。

——こちらは日差しもだいぶ強いとは思いますが、日焼け対策はどうされていますか?

K もう諦めてます(笑)。海に行くときは一応日焼け止めを塗りますが、それ以外はもう塗ってないですね。どんどん黒くなってますけど、毎日塗るのは大変で…ベタベタするのも嫌です。結局「まあいいか」ってなっちゃいました。

Y わかる!私も普段はもう諦めちゃいました。顔はお化粧をしているので、下地があるからいいか、って思っちゃってます。下地に全幅の信頼を置ける感じですね(笑)。

S 私は日焼けしやすいので、アテンドでアイランドホッピングに行くときなどは、「Watsons」で買ったSPF100の日焼け止めを使っています。結構しっかり守られてる気がしますよ。

Y えらい!私も最初はちゃんとやろうって思ってたんですけど…だんだん面倒になって(笑)。

K 日本から持ってきた日焼け止めも、そんな感じで全然減らないです。もう2カ月経てるのに、まだ余裕が残ってます(笑)。

Y 日焼け止め以外のコスメも、最初は日本から持ってきたものをずっと使ってたんですけど、最近Shopeeっていうネットショッピングを始めてみました。意外とちゃんと届くので、これからはそっちも使っていきこうなって思ってます。

——最後に、皆さんから見たセブの魅力を教えてください。

Y 気候が暖かいところですね!私、北陸出身なんですけど、ずっと暖かい場所に憧れてたんです。それでこちらでは薄着で(笑)、のんびり過ごしています。

S 南国って感じだけど、暑すぎないのもいいですね。涼しい時もあるから過ごしやすくなって思います。

K 強い雨も降るけど、すぐ止むからあんまり気にならないですね。意外と傘がなくてもなんとかなる。

Y あとは、気候もそうだけど、人柄もあつたかいよね。

K そう!みんな優しいから頑張って聞き取ろうとしてくれる。こちらの英語が拙くても嫌な顔をせず、歩み寄ってくれるというか。

S 笑顔を向けてくれる人が多いのも嬉しいですよ。

K そうなんです。私、英語力ゼロでセブに来たん

ですけど、それでもあんまり困らず過ごせてるのはみんなの優しさのおかげです。「It's OK」って何回言ってもらったか分らないくらい。

Y 本当に元気づけられますよね。

仕事をしているとやっぱりちょっと疲れることもあるんですけど、「Hi!」って笑顔で声をかけてもらえるだけで気分が上向きます。日常の中でそうやって元気をもらえるところが、セブの魅力だと思います。



人がとにかく暖かい!皆さんの優しさにもいつも助けられています

Check!



カルボンマーケット

セブシティにある最古の市場で、地元民の生活を支える大事な台所。「Carbon」という名前は、かつての石炭取引地であったことに由来します。野菜、果物、卵、肉、シーフードなどの食料品全般が揃い、その新鮮さと値段の安さはピカイチ!

夜にはナイトマーケットも開催されています。



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/>

ゴト

Goto

フ

ィリピンに長くいると、油っぽい食事に少し疲れることもありますよね。そんなときにオススメなのがお粥です。スペインに統治下になる前は、中国の食文化の影響を受けていたんだなあと感じます。

米だけのシンプルなお粥はタガログ語で「ルーガウ (Lugaw)」と言います。英語の「ポリッジ (Porridge)」でも通じますが、屋台ではだいたい「Lugaw」と書かれています。生姜が入っているあっさりなお粥で、屋台や食堂 (カリンデリア) ではよく見かけるものの、レストランではあまり見かけません。

「アロズ・カルド (Arroz Caldo)」や「ゴト (Goto)」と呼ばれるお粥もあります。アロズ・カルドはスペイン語で、「アロズ (Arroz)」は米、「カルド (Caldo)」はブイヨンを意味します。生姜、ニンニク、玉ねぎなどで味付けされ、鶏肉が入っています。カラマンシーを絞って食べるんですが、やさしい味でおいしいです。

僕のオススメは「ゴト」です。セブではあまり見かけないんですが、牛の内臓 (モツ) が入ったお粥で、全く臭みがなく、程よい味付けが絶妙。店によっては鮮やかな黄色をしています。経験上、色が薄いほうがうまいです。

味が濃そう？いえいえ、そんなことはありません。フィリピン料理はなんでも味が濃いんですが、なぜかお粥だけはやさしい味付けなんです。安いと具はほとんどは入っていないけど、逆にそれがいい。マニラやクラークではよく食べていました。路上の屋台ですんごい大きい鉄の鍋に入っていることがあり、最初は食べるのに勇気がいると思います。お腹を壊す覚悟で食べてください。でも、路上でこれまで外れた経験はないです。むしろおいしい！

でも、中には屋台が不安な方もいると思います。そんな方のために、IT パークのバス停近くにある「Lugaw a Bossing」というチェーン店に行ってみましたが、味は正直イマイチ。どこからやってくるのかわからない、名もない路上屋台のお粥のほうがおいしいです。最近見つけた屋台のお粥も25ペソ、本当においしかったです。

面白いのは、スペイン料理にはお粥が存在しないということ。米を煮込んだ料理はあるけど、スープやリゾットのようなスタイルなんです。もしかしたら昔、フィリピンの人々が工夫を凝らして「これうまいよ！」とスペイン人に差し出したのかもしれない。そんな想像をしながら食べると、ご馳走な気がしてきます。ぜひ屋台でお粥を食べてみてください！

(Y's Tips!)

「フィリピンにもおやつタイムがある！」

スペインの有名な習慣として、お昼寝タイムの「シエスタ (Siesta)」や、おやつタイムの「メリエンダ (Merienda)」があります。この「メリエンダ」は、スペインの統治を受けたフィリピンにも根付いており、毎日10時と15時になるとおやつを食べます。家庭だけじゃないですよ。学校やオフィスでも一般的です。一部の企業では、正式に「メリエンダタイム」が設けられているほどです。





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、ビジネスや旅行でお疲れになった身体を、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 モールは、日本をテーマに、ハイクオリティがコンセプトのモールとして、リニューアルオープン致しました。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送迎もあり

空港へのお送り：午前6時から午後11時
 空港へのお迎え：午前9時から午後11時

※予約の際は下記のメールアドレスへご連絡ください。



ここを Check!

全室に日本と同じ仕様のバス
 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
 だけます。

東横 INN セブ

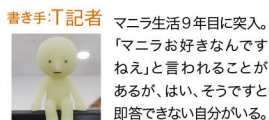
- 📍 SM City J centre Mall, 165 A.S. Fortuna St., Bakilid, Mandaue City, Cebu
- ☎ +63-(0)32-255-1045
- ✉ cebu.reservation@toyoko-inn.com
- 🌐 <https://www.toyoko-inn.com/index.php/search/detail/00258/>



メトロマニラだより

2025
1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！



もうすぐ春節 世界最古の中華街 獅子と龍が練り歩く。人は食べ歩く

マニラにあってセブにはないものはいろいろありますが、その一つがチャイナタウン、中華街です。東南アジアの各主要都市にあり、欧米や日本にもある中華街。今回は、フィリピンではマニラとダバオにはあるのに、なぜかセブにはない中華街を紹介したいと思います（セブにけんかを売ってるわけじゃありません）。

街歩きには不向きな街？

マニラの中華街はマニラ市のビノンド (Binondo) 地区にあります。この地名は古いタガログ語で「丘陵」を意味する Binundok に由来するのだそう。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つくられたビノンドは、実は世界最古の中華街なのです！ かつてフィリピンのウォール街と呼ばれたエスコルタ (Escolta) 通り周辺には、100年を超える建物が今も残り、最もにぎわうオンピン (OngPin) 通りには貴金属、漢方薬、風水の縁起物など、中華街ならではの店が立ち並びます。狭い道を車、



マニラの中華街ビノンドは電車 (LRT1 号線) のカリエド (Carriedo) 駅、またはバシッグ川フェリーのエスコルタ・ターミナルから徒歩約5分。

バイク、自転車が行き交い、歩道が整備されているとは言え、決して歩行者にやさしい街とは言えません。観光地というより、中国にルーツを持つフィリピン華人、チノイ (Tsinoy) の人たちのビジネスと生活の場といった方がふさわしいところです。

創業100年超えのレストラン

中華街といえば、やはり忘れてはならないのが飲食店。ビノンドには創業50年を優に超える飲食店が何軒もあり、中でもトーホー・パンシッテリア・アンティグア (To Ho Panciteria Antigua) は1888年創業！ 137年の歴史を誇るフィリピン最古のレストランで、あの英雄ホセ・リサールも訪れたという逸話があります (常連だったかどうかは不明)。また最近ビノンドは食べ歩きの聖地となっているようで、休日には国内外からの人で大にぎわい。特に目抜き通りのオンピン通りは揚げ肉まん (Fried Siopao) や揚げ小籠包の激戦区になっていて、行列が絶えない店も出現しています。

そんなビノンドが最も華やなぎ、普段よりもはるかに多くの人を訪れる今年の春節 (旧正月) は1月29日。赤いランタンが飾られた町を、銅鑼の大音響とともにライオンドダンス、ドラゴンドダンスが練り歩きます。この時期にマニラに来るチャンスがあれば、ぜひビノンドを訪れてみてください。中華文化で縁起がいいとされる赤色の服を着て行きましょう。ご利益がありますように。



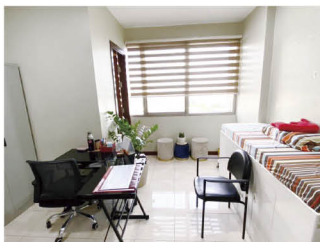
① 揚げ肉まんの超人気店「上海煎包」(828 Ongpin St., Binondo, Manila)。行列を避けるなら朝早い時間に行きたい。
② 風水などの縁起物を扱う店。春節が近づくにつれ、さらに忙しくなる。
③④ フィリピン最古のレストラン、トーホー・パンシッテリア・アンティグア (422 Tomas Pinpin St., Binondo, Manila)。パンシット・カントン255ペソ、キキアム88ペソ。

※記載の情報は、2024年11月の取材時点のものです。

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



セブ島への移住・ ロングステイサポートなら



世界も自分の居場所に。
人々が生き生きと
羽ばたける可能性を広げる。

生き生きと自分らしく過ごせる場所、
海外にもっと見つかるかもしれません。
ココロを込めて、
ひとりひとりにあったサポートをご提案します。



naviCebu のグループ会社である
Coco Lemon は、安心して海外で過ごしていただくための
日本人のための海外移住・ロングステイサポートです。

必要なサポートだけ追加して、カスタマイズ可能! **日本人による日本人のための** 3ステップサポート

STEP 1

海外移住検討サポート

1 Zoom オンライン相談

セブって治安はどんなの? いざというとき病院は大丈夫? 小さな疑問でも OK! まずはお気軽にご相談ください。現地ですらす日本人スタッフがお答えします。

初回 25分無料

※メールのご相談は無料です。



2 現地視察プログラム

(ホテル宿泊費・朝食代・移動費用込み)

① **3泊4日コース**<ファミリーにおすすめ>

ツアー費用: ¥ **138,000** (税込)
/ おひとり様

② **2泊3日コース**<セブ初心者の方におすすめ>

ツアー費用: ¥ **198,000** (税込)
/ おひとり様

※航空券・現地お小遣い・ご自身で移動される場合の車両費は含みません。

STEP 2

移住の手続きサポート

シンプルプラン

¥**68,000** (税込)

基本のお手伝いだけのリーズナブルなプラン。
有料オプションをプラスして、オリジナルのアレンジも可能!

●ビザ取得支援 (リタイアメントビザは追加サポート費用) ●住居探しサポート ●平日オンライン相談

スタンダードプラン

¥**108,000** (税込)

(2人目以降追加 ¥68,000)

移住に必要なサポート全般をお手伝いします。

●ビザ取得支援 (リタイアメントビザは追加サポート費用) ●住居探しサポート ●生活準備サポート ●健康と医療のサポート ●教育サポート ●オンライン相談

※ビザ取得にかかる費用・航空券代等は含みません。

オプションも各種ご用意しております

STEP 3

移住後のサポート

Zoom オンライン相談

※内容により、別途お見積りいたします。



さまざまなニーズに
合わせ、実際に現地でも
生活する日本人が
ご質問・ご相談から
実際の手続きまで
幅広くサポートします。



詳細・お問合せは公式ページ内のフォームから、または Instagram の
DM でもご相談可能です! <https://www.cocolemonph.com/>



@COCOLEMOMPH, HOWDY LEMON



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>



セブ島お役立ち情報

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。プランが多様なため、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と言語設定を英語にしておくともスムーズ。

便利な配車アプリ

セブ島では配車アプリ「Grab」が使えます。バイクタクシーなら「Move It」「Angkas」の利用が多く見られます。

ジブニーの乗り方

市民の足として利用されているジブニー。やや難易度は高いですが、ローカル気分を味わいたいならトライ！

- ①ジブニーの発着所で、手をあげてジブニーを止めて乗り込む。車体などに書いてある行き先の確認を忘れずに。
- ②料金を払う。初乗り13ペソで、距離によって料金が変わるので運転手に確認。料金は運転手に手渡しするか、席が遠い場合は近くの乗客にバケツリレーのように渡してOK。
- ③降りたい場所で、ジブニーの中にある金属の手すりをコインなどで叩く。もしくは「Stop, please」と言う。小銭を事前に用意しておくこと、混み合うため高価な物や大金を持っている時はなるべく利用しないほうがベターです。

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。

携帯電話をなくしたら

第三者による不正利用を防ぐため、すぐに携帯電話会社に連絡して利用中断の手続きを取ります。情報流出を防ぐため、ロック機能はオンにしておきましょう。

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・シティとマンダウエには日本語の通じる病院もあります。

クレジットカードと海外旅行保険

旅行中の不慮の事故や怪我のことを考え、海外旅行の保険には加入しておいたほうがベターです。または、クレジットカードには海外旅行保険が付帯されていることも多くあります。補償内容はカード会社やカードの種類によっても異なりますので、カード会社に問い合わせるか、カード利用案内書などを確認しましょう。

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 (G Mall 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](#)





セブから日本への帰国時

【セブからの直行便を利用する場合】

セブから日本にはフィリピン航空とローコストキャリア（LCC）のセブ・パシフィック航空の2社が直行便を就航しています。

【マニラで乗継便を利用する場合】

乗継便の場合は、マニラのニノイ・アキノ国際空港での乗り継ぎが一般的です。ニノイ・アキノ国際空港からは成田国際空港、羽田空港、関西国際空港、中部国際空港、福岡空港への直行便があります。

●ニノイ・アキノ国際空港のターミナル間移動

到着したターミナルと出発ターミナル場合が違う場合には、シャトルバスまたはタクシーで移動します。乗り継ぎに有効な航空券を持っている場合、ターミナル間の移動は無料シャトルバスを利用できます。「Terminal Transfer」の表示に従っていけば、バス乗り場に到着します。タクシーを使う場合は100～300ペソです。ターミナル間の移動には1時間程度かかる場合もあるので、事前にスケジュールをチェックしておきましょう。

●ニノイ・アキノ国際空港の各航空会社の発着ターミナル

ターミナル1：JAL、ジェットスターなどターミナル2・3発着以外の国際線

ターミナル2：フィリピン航空国際線と一部の国内線

ターミナル3：フィリピン航空国内線、セブ・パシフィッ

ク航空、エアアジア、ANA、デルタ航空、エミレーツ航空、KLM オランダ航空、シンガポール航空の国際線ターミナル4；エアアジア、セブ・パシフィック航空、スカイジェット

【日本入国の注意点】

●動物・植物検疫

真空パックのものであっても、検査証明書が添付されていない肉や肉製品は日本への持ち込みはできません。また生のフルーツ（マンゴーなど）や一部の植物類も、病虫害の侵入を防ぐために持ち込みが禁止されています。ドライマンゴーなどの加工品は持ち込み可能です。

●免税範囲

ひとり当たりの免税数量は下記のとおりです。別送品も含めて、下記の免税範囲となります。ただし、未成年者の場合は「酒類」と「たばこ」は免税になりません。また、6歳未満の子どもは、おもちゃなど明らかに子ども本人の使用と認められるもの以外は免税になりません。

- ・酒類：3本（760ml/本）
- ・香水（オーデオロン、オード・トワレを除く）：2オンス（1オンスは約28ml）
- ・たばこ：紙巻たばこ200本、葉巻たばこ50本、加熱式たばこ個装等10個、その他のたばこ250g、2種類以上なたばこがある場合は、総数量が250gを超えない範囲
- ・その他の物品：20万円（海外市価の合計額）

【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

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

編集後記



営業 あこ

長く続いたクリスマスシーズンが終わり、シナログも無事に終了。余韻が残る中、街は通常のセブに戻りました！ずっとお祭りムードだったので、一層フィリピン人スタッフも仕事に熱が入るのではと、期待が膨らみます。最近では SNS で皆さまからたくさんのお声をいただき、大変励みになっています。これからもセブの魅力をお届けしていきますので、気軽にご意見をお寄せいただけると嬉しいです！



営業 エイプリル

雨季が明け、ついにフィリピンに夏がやってきました！なかでも自然豊かな滝やビーチ、美しい島々が広がるセブ島は、フィリピンの夏を満喫するのにぴったりの場所です！日中は太陽が照らした景色を楽しみ、夜には街のスカイラインや建物の明かりに癒やされます。歴史的な建物も輝いて見える季節。私の美しい故郷、セブのサマーシーズンをぜひ楽しみに来てください！



営業 フランシス

セブのバレンタインデーは、チョコレートやカップケーキといった甘い贈り物や、特別なデートを通じて愛を祝う素敵なイベントです。カップルはロマンチックなディナーやビーチでの散歩、アイランドホッピングなどのアクティビティを満喫します。家族や友人同士でも、花や心のこもったギフトを贈り合い、感謝の気持ちを伝えます。今年、皆さんはどのようなバレンタインを過ごしますか？



代表 けいこ

最近 naviCebu の Instagram フォロワーが増加しており、セブの魅力を多くの方に発信できていることを嬉しく感じています。また、昨年に開催した会社の仲間たちとのクリスマスパーティーが非常に盛り上がり、昨年の成功を実感するひとときとなりました。大阪・関西万博も近づき、新たな可能性に期待が高まっています。今年も皆さんと共に、セブの新しい魅力を見つけられるよう努力して参ります！

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 毎週月曜日レッススタート！

英語が身に付くカリキュラム

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

サポート体制 日本人スタッフ常駐

充実のサポート体制

24時間のサポート体制で、安全・快適に
お過ごしいただけます。

学習環境

集中して学べる学習環境

英語学習に集中できるように、広さと清潔感に
こだわって設計した学校です。

宿泊施設

安全・清潔にこだわった専用宿舎

プライバシーも大切。寝室は全て個室です。

お食事

日本人管理の安全な食事

健康面や栄養面を考慮し、飽きのこない
メニューを用意しています。

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 Gafga 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。