

セブをもっと好きになるマガジン【ナビセブ】 **FREE**

# navi Cebu



リニューアル創刊号

April  
2024  
Vol.1

「セブ通に聞きました!」  
私のイチオシ♡  
セブグルメ

神秘の島

シキホールマジックに魅せられて



**無料** ご自由にお持ち帰りください

空きスペースは残りわずか！

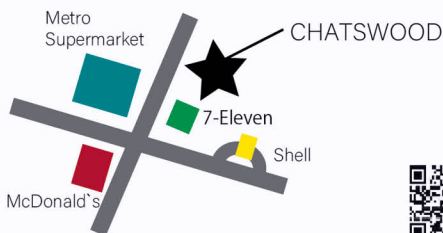
テナント募集

CHATSWOOD



# CHATSWOOD CENTER

セブ島発の日本人街  
「NEO TOKYO」  
をはじめ、カフェなどが  
入った注目の商業施設。



オフィス、プライベートスクール、  
スポーツジムなどに最適です。

✉ info@chatswoodresidences.com  
☎ 0926 677 9484



即入居可能！  
短期宿泊は  
1か月から



## CHATSWOOD RESIDENCES

ホテル並みのサービスを提供しています

部屋タイプ：スタジオ・1BR・2BR

家具家電付き・ハウスキーピング

ごみ収集・ベッドリネン交換

無料Wi-Fi・24時間セキュリティー

ランドリーピックアップ・デリバリー

フル装備のキッチン  
備えているため、  
長期滞在者は自炊も可能。  
住宅とホテルのメリットを  
享受できるのが、  
プレミアムホテルアパートの特長です。  
便利な立地も魅力の一つ。  
モール、レストラン、カフェなど、  
生活に必要な施設がすべて  
徒歩圏内にあります。  
部屋も広く、  
圧迫感を感じさせません。



☎ 0966 346 3309 / 032-232-2728

住所 CHATSWOOD RESIDENCE, A.S. Fortuna St. Mandaue City, Cebu



5%  
OFF

coupon

# 「naviCebu」

## リニューアル創刊にあたっての祝辞

在セブ日本国総領事

松尾 秀明

Profile：松尾秀明（まつおひであき）

福岡県出身。1987年入省。オーストラリア（メルボルン、キャンベラ、シドニー）、マレーシア（コタキナバル）、スリランカ、カンボジア、ミャンマーでの在外勤務を経験。2023年1月、在セブ日本国総領事に就任。



このたび「naviCebu」がリニューアルして、皆様のお手元に届けられることになりましたことを心からお祝い申し上げます。「naviCebu」が、セブに滞在される皆様にとって、セブでの生活を豊かにするための、身近で必要不可欠な総合情報誌として、益々発展していかれまことを心から願っております。

セブに来て3か月が過ぎましたが、セブの第一印象は、光輝く青い海と山間部の緑豊かな大自然の素晴らしさ、さらにセブの人々のホスピタリティーあふれる親切さと笑顔というものでした。

パンデミックが収束した今、魅力あふれるセブに、日本から語学留学生はじめ多くの観光客が戻って来てもらえれば、セブの発展にとどまらず、日本とセブの関係も更に深くなっていくのではと考えています。

総領事館の使命は、ビサヤ地域に生活・滞在される邦人の皆さまに安心・安全を提供することです。お困りのことがあれば何なりとご相談ください。また当地で災害等が発生した場合、ひとりでも多くの邦人の皆さまに安全情報をお届けすることができるよう、3か月以上滞在の邦人の皆さまには「在留届」の届出を、また、留学や観光などで3か月未満滞在の邦人の皆さまには「たびレジ」の登録をお願いいたします。

Facebook で情報を発信中！

在セブ日本国総領事館公式 Facebook ページでは、日々の活動内容や取組、日本の文化などについて情報発信をしています。



3か月未満の滞在なら  
たびレジ



3か月以上の滞在なら  
オンライン在留届

オンライン在留届  
ORR (Overseas Residential Registration) net



在セブ日本国総領事館

住所：8th Floor, 2Quad Building, Cardinal Rosales Avenue, Cebu Business Park, Cebu City

電話：（市外局番 032）  
231-7321 / 7322

メールアドレス：  
cebucoj@ce.mofa.go.jp



4 セブ通に聞きました!  
私のイチオシ♡  
セブグルメ



9 神秘の島  
シキホールマジックに  
魅せられて

2 「naviCebu」リニューアル創刊にあたっての祝辞  
在セブ日本国総領事 松尾秀明

14 セブあちこち街あるき  
- SRP (サウスロードプロパティ) -

16 Cebuびと! ~ Special Interview ~  
- 175R・SHOGO さん -

18 祝1周年! NEO TOKYOがますますパワーアップ

21 週末ごほうびホテル  
- シャングリ・ラ マクタン セブ -

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

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。

naviCebu 『ナビセブ』リニューアル創刊にあたって

SIPs (Social Inclusion Partners) の一員であるナビセブは、ソーシャルインクルージョンの実現を目指し、セブ島の魅力をより深く伝えるためにセブ独立メディアとして新しいスタートを切ります。私たちは、セブ島の美しい風景、豊かな文化、そして人々の暖かさを通じて、訪れる方々に忘れられない体験を提供す

ることで日本とセブの架け橋になりたいと考えています。また、様々なビジネスやサービスの紹介を通じて、セブ島での滞在をより楽しいものにするお手伝いをします。これからも、セブ島の魅力を伝えるナビセブにどうぞご期待ください。

Howdy Lemon Japan Inc. 代表 中川慶吾



セブ通に聞きました！

# 私のイチオシ♡ セブグルメ

「今日なにを食べよう？」とメニュー選びに迷ったとき、聞きたくなるのがみんなのおすすめ。そこで今回は「セブ通」の皆様へ、セブ島で食べたお気に入りのメニューを教えてくださいました！ローカルフードからレストランの逸品まで、ぜひチェックしてみてくださいね。

## Silogan ni Gian

Sisig Silog 78ペソ

これぞザ・ローカル飯  
ご飯が進むがつり系！

地元の学生さんなどで賑わっているローカルなお店です。オススメの「ポークシシグ」は個人的にフィリピン料理の中で1番好きです。およよさん (@oyoyolife)

2007年創業のレストラン。細かく刻んだ豚肉と玉ねぎをしょうゆ、ピネガー、んにくなどで炒めた「シシグ」は、濃厚な味わいで肉質にも自信あり。卵とご飯を混ぜて食べるのがポイントです。店名の Silog はフィリピン人に人気の朝食のことで Sinangag (チャーハン) と Itlog (目玉焼き) が必ずセットになっています。このお店では幅広い朝食メニューを手頃な価格で食べられます。

もう1品  
Pork Silog  
79ペソ

ポークシシグはマリネした豚肉の揚げ焼きとチャーハンのセット。フィリピン人にとっても人気のある朝食です。

📍 8W95+H7G, Cardinal Rosales Ave., Cebu City  
🕒 月曜～日曜 24時間  
☎️ 096-2836-9011

## Paolito's STK ta Bai!

### Kinilaw

ココナッツミルク入り260ペソ/ココナッツミルクなし240ペソ



爽やかなマリネ

ココナッツミルクが香る

フィリピン友達におすすめのお店を聞くと、必ず名前が挙がるお店です！どの料理も美味しく、店内のインテリアも楽しめます！ 濱琳太郎さん (@rin\_hama)



地元の食材を使用した、オーセンティックなフィリピン料理店。アドボ、パンシット・カントンなどおなじみのフィリピン料理を一通り味わえます。キニラウは魚介類のマリネで、お酢を使っているためさっぱりとした味わいが特徴。その他、イカやエビなど新鮮なシーフードを使ったグリル料理も人気です。インテリアやなど、お店の雰囲気も含めてフィリピンを味わえるお店です。

もう1品

#### Grilled Squid

130ペソ/100g  
(オーダーは500g~)

柔らかでジューシーなイカを一匹丸ごとグリル。香ばしいガーリック醤油が食欲をくすぐる一品です。



📍 Ayala Center Cebu (3rd Floor Alcoves wing) 🕒 月曜~木曜 10時~21時、金曜~日曜 10時~22時  
☎ 0966-822-8766  
🌐 <https://www.facebook.com/PaolitosSTK/>

## Vegan Cebu City

Jack fruits chicken 250ペソ



ジャックフルーツを使ったナゲット

まるでチキンのよう!?

ヴィーガンではないのですが、友達に連れて行ってもらって「ヴィーガン料理ってこんなに美味しいんだ！」ってなりました！ カナミさん (@kanami\_in\_ph)



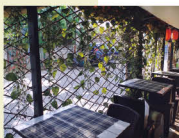
アヤラセンターセブ近くの路地奥にある、隠れ家的レストラン。セブでは珍しいヴィーガン料理を提供しています。「Jack fruits chicken」は、ジャックフルーツと豆腐などの材料を混ぜてチキンナゲットのように揚げた一品。甘酸っぱいオリジナルのソースでいただきます。そのほかアドボやフライ、ヴィーガンバーガーなどもラインナップ。週末にはブッフエ形式で料理を楽しめます。

もう1品

#### Vegan Sisig

250ペソ

豆腐などの材料を使ったヴィーガン向けシシグ。カリッとした触感としっかりした味付けで食べ応えは充分。



📍 476-F Molave St.,Kamputhaw, Cebu City  
🕒 月曜~土曜 10時~20時  
☎ 0927-211-6776  
🌐 <https://www.facebook.com/vgncebuicity/>

## Scape Skydeck

### Smoked Baby Back Ribs

575ペソ

圧倒的な存在感!

豪快にかぶりつきたい



サンセットと夜景がとっても綺麗で雰囲気  
が抜群です。何を食べても美味しくスタッ  
フのホスピタリティも最高! 100点満点  
のお店です。Shuさん (@shu\_ph0716)



マクタン島とセブ島を結ぶニューブリッジ近くのルー  
フトップレストラン。ハイエンドすぎない価格で、前菜  
からサラダ、パスタ、メイン料理まで本格的な洋食を楽  
しめます。人気の「Smoked Baby Back Ribs」は、豚の  
背骨沿いにあるリブ肉を低温で長時間燻製することによ  
り柔らかでスモーキーな味わいを楽しめる一品。オリジ  
ナルのバーベキューソースも絶品です。

もう1品)

### Tiger Prawn Pasta 855ペソ

大ぶりのクルマエビを贅沢に使用! 魚  
介の旨味が詰まった、濃厚なトマト  
ベースのパスタです。



📍 A. Soriano Ave, Cebu City AZON  
Residences, Roof Deck, M.L. Quezon  
National Highway, Lapu-Lapu City  
🕒 11時~14時、17時~24時  
☎ 032-410-3331  
🌐 <https://www.scapecydeck.com/>

## Iki Drum Yakiniku Restaurant

タン塩 380ペソ

柔らかお肉のジューシーな

旨味が噛むごとに広がる



セブ出張の際にご飯を食べたのですが、  
牛タンがとっても美味しかったです! リー  
ズナブルなお値段で、あのクオリティ  
はさすが! Ainaさん (@ainahchua)



日本人が経営する、セブ在住者に人気の焼肉店。オー  
ナーは日本で30年ほど焼き肉店を経営していた実力派  
です。アラカルトのほか、タン塩やホルモン盛り合わせ、  
マリネカルビなど人気のお肉に加えて土鍋雑炊、冷麺な  
どのサイドメニューも食べ放題のAコース(880ペソ)  
は一番人気。家での焼肉パーティーなど、事前に連絡す  
ればお肉のテイクアウトも可能(刺身系は店内限定)。

もう1品)

### ムンチュサラダ

自家製ドレッシングがやみつきになる  
レタスサラダ。無料で提供されるのも  
嬉しい! 野菜不足の解消としても人気。



📍 A. Soriano Ave, Cebu City  
🕒 月曜~日曜 12時~15時、17時  
~22時  
☎ 0998-857-4596  
🌐 [https://www.facebook.com/  
drumcan yakiniku/](https://www.facebook.com/drumcan yakiniku/)



## Kitchen Lemon

Seafood Doria 460ペソ



濃厚ソースの下に隠れたチキンライスが絶品!

たくさんのお魚とクリーミーなソース！日本の洋食屋さんの味で、私も子ども何度もリピートするくらい大好きです。早川侑子さん (@ yukinoconococo)



経験豊富な日本人シェフが腕を振るう洋食レストラン。化学調味料を一切使わないこだわりで、家族連れからも人気です。シーフードドリアにはエビやハマグリ、タコなどの新鮮な魚介をふんだんに使用しており、とろける美味しさ。ランチには定食や日替わりメニュー、ディナータイムにはワインなどのアルコールに合うおつまみと、1日を通して幅広い料理を提供しています。

もう1品)

Pork Cutlet Curry and Rice 460ペソ

サクッと揚がったカツに自家製のカレーソースが絶妙にマッチ！日本の食卓を思い出す味です。



- 📍 11 Building, Jose Maria del Mar St., Cebu City, 6000 Cebu
- 🕒 月曜～日曜 ランチ 11時～14時 (L.O.13時半)、ディナー 16時～21時 (L.O.20時半)
- ☎️ 032-501-8698/0943-078-9131 🌐 <https://howdyenglish.com/kitchen-lemon-open/>

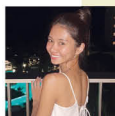
## JCO Donuts

Glazzy (中央) 47ペソ



お土産にもぴったりの種類豊富なドーナツ!

いろいろな種類のドーナツを売っていて、安くて美味しく地元民にも人気がある！おちびのよっちゃんさん (@ ochibi\_yocchan)



インドネシア発祥のドーナツチェーン店。フィリピンを始め東南アジアに展開しており、セブでも大人気です。独自の製法や材料の配合によりソフトでふんわりとした食感が特徴で、「Glazzy」を始めとするクラシックなフレーバーのほか、アボカド、チーズケーキなどの変わり種もあり、どれにしようか迷う楽しさも。ちょっとした差し入れとしても喜ばれること間違いなし！

もう1品)

STRAWBERRY RAINBOW 47ペソ

ふんわり触感のドーナツを甘酸っぱいストロベリーチョコでコーティング。カラフルなトッピングもカワイイ！



- 📍 Corner Cabahug, Lower Ground floor, 76, SM City Cebu
- 🕒 月曜～日曜 10時～22時
- ☎️ 032-234-3308
- 🌐 <https://www.jcodonuts.com/ph/>



# 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。「クエスタデンタル」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.lap>



# Siquijor Magic

## 神秘の島 シキホールマジックに 魅せられて

セブシティから南に約200kmの場所に位置する「シキホール島」。太古の昔から今に続く自然豊かな美しい島ですが、フィリピン人の間では「黒魔術師の住む島」との噂も。海から山まで見どころたっぷりな、神秘のスポットの魅力をご紹介します！



### セブシティからシキホール島への行き方



セブ港から「オーシャンジェット (Ocean Jet) という高速船でシキホール島内のラレーナ (Larena) 港まで移動します。途中、ボホール島のタグピララン (Tagbilaran) 港に寄港します。所要時間：約4時間  
料金：1,600ペソ



セブのサウスバスターミナル (South Bus Terminal) からバスでドゥマゲッティへ移動後、船でシキホール島へ移動します。所要時間：約7時間 (バス約6時間、船40分～1時間30分)  
料金：約430ペソ～ (バス約330ペソ、船100～250ペソ)



セブ・マクタン空港からドゥマゲッティ空港へ飛び、ドゥマゲッティ港から船でシキホール島へ移動します。所要時間：約2時間～ (直行便約1時間、船40分～1時間30分)  
料金：時期により異なる



もっと詳しいシキホール情報はこちら！

# Siquijor Magic



## A パリトンビーチ

### Paliton Beach

観光客や地元民から人気の白砂のビーチ。遠浅の海で、海遊びをしたり砂浜でのんびりしたり、思い思いの時間を過ごせます。カヌーなどのレンタルもあり。夕陽スポットとしても有名です。

## B カンプガハイ滝

### Cambukahay Falls

山の中にあるエメラルドグリーン滝。3段構成になっており、それぞれの滝壺で泳いだり、ターザンロープでジャンプしたりもできます。道中に階段があるので、滑らないように注意。

## C バタフライサンクチュアリ

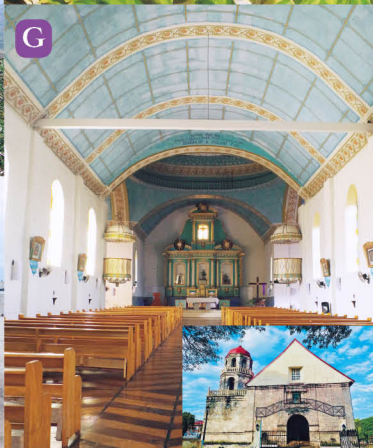
### Butterfly Sanctuary

個人オーナーが経営する蝶の楽園。ビニールハウスの中には、多くの種類の蝶が飛び回っています。運が良ければ、黄金色のさなぎから羽化し、羽を広げる様子を見られることも。

## D バンディラン山

### Mt. Bandilaan

標高約729m、シキホール島の中央部に位置する島内最高峰の山です。島民からは神聖な場所とされており、豊かな自然が残っています。頂上には展望台があり、美しい風景を一望できます。

**C****E**-2

## **E** フォトスポット

### Photo Spots

島内にはいくつものフォトスポットがあります。ほうきに乗って飛んでいるように見える「Hapitanan Broom Shot」や、カラフルな「I Love Siquijor Signage」はぜひ押さえておきたいところ！

## **F** バレットツリー

### Old Enchanted Balete Tree

樹齢400年と言われる、バレテ(バレット)と呼ばれるフィリピン固有のマングローブの木。神秘的な力を持つとも信じられています。根元の泉は天然のドクターフィッシュバになっています。

## **G** ラジ教会

### Lazi Church

スペイン統治下の18世紀後半に建設された、シキホール島で最大の教会。天井画や壁画が有名で、フィリピンのバロック様式の建築物群の一部としてユネスコ世界遺産にも登録されています。

## **H** ピトゴ崖

### Pitogo Cliff

フィリピンに自生する樹木の種類「Pitogo」の木の先に広がる絶景スポット。見渡す限りの水平線には息を呑むほど。フォトスポットとしても人気で、地上4mから飛び込むこともできます。



## 豊かな自然を感じるロジ泊に挑戦！



リゾートホテル泊もいいけれど、せっかく豊かなシキホール島に足を運んだなら、都会では体験できないロジ泊もおすすめ！シキホールのラレーナ港にほど近い「Payag n' Kapitan」は、フレンドリーなオーナーが経営する家庭的なロジ。しばし都会の喧騒を忘れてゆったりした気分でご過ごしてみては。

- 1 全部で5棟というアットホームな規模
- 2 朝食付。昼夜にローカルフードの注文も可能
- 3 部屋には蚊帳と扇風機が。バスルームは屋外です
- 4 スクーターのレンタルやツアーの申込みも可能です。

### Payag n' Kapitan

☎ 0977-313-8784 (英語) 📍 1,400ペソ~/2名

(朝食付き)

予約は電話もしくは



Facebook  
メッセン  
ジャーで



キャリアアップを目指すなら

# セブ島で広告業界に 挑戦しませんか？

新卒・未経験応募可能

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

## 必須スキル

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

## 福利厚生

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

**給与** ※2024年3月時点

60,000~90,000ペソ(税込)

※経験、能力により応相談

昇給制度:年2回(1月/7月)

※試用期間の3ヶ月間は査定対象外

## 勤務時間

09:00~18:00(昼1時間休憩)

※フィリピン時間

**ADWAYS**  
PHILIPPINES



あちこち

# セブ街

## あるき

Vol.1

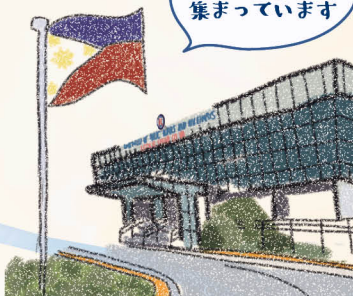


フィリピン  
最大級の  
水族館！



セブ・オーシャンパーク

政府機関も  
集まっています



フィリピン公共事業道路省

## SRP

(サウスロードプロパティ)

セブ島のあちこちをぶらりご紹介する「セブ街あるき」。第1回目となる今回は、発展目覚ましい注目エリア「SRP (サウスロードプロパティ)」をご紹介します！

色使いが  
カワイイ☆



公共事業・高速道路省(DPWH)



SRP タワー



この地区の  
ランドマーク



夕暮れ時も  
キレイ!

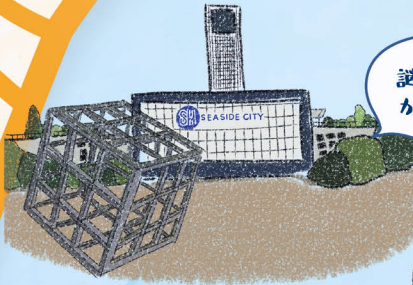


CCLEX(セブ・コルドバ連絡高速道路)

Church Ave.

Seaside Ave.

謎のキューブ  
が目印



SM Seaside City Cebu

今後の  
注目スポット



NUSTAR Resort & Casino

西欧風の  
かわいいホテル



Sanremo Oasis at City di Mare

海風が気持ち  
いい~♪



IL Corso Filinvest Malls

CSCR



# Cebuびと！ ～ Special Interview ～

セブ島にまつわる注目の人にインタビュー

01



居心地のいい環境は  
自分で作る  
文化や国民性の  
違いも楽しんで

## 175R・SHOGO さん

福岡県北九州市出身。175R (イナゴライター) のボーカリストとして2003年「ハッピーライフ」でメジャーデビュー。昨年バンド結成25周年を迎え、今年はテレビ東京系列のTVアニメ『遊☆戯☆王 ゴールッシュ!!』エンディングテーマ「旅立ちの唄」をリリース。現在セブ島に家族で移住し、日本と行き来しながら様々な活動を行っている。

——2018年6月よりセブ島に移住されましたが、実際に暮らしてみた印象を教えてください。

**SHOGO さん** 1年を通して暖かく住みやすいですね。日本に帰るたび、特に寒い季節は「すぐに戻りたいな」と思ってしまうほど自分の体に合って生活しやすく、健康面でもとてもいいと感じています。また、日本とフィリピンは第1言語が英語ではないので、日本人の拙い英語でも理解しようとしてくれる気がするんですよ。昔ロンドンに住んでいたことがあるのですが、渡航時は全く英語が話せない状態だったので、やや壁を感じました。それに比べてフィリピン人はより寛容な気がします。

あとは子どもへの接し方ですね。僕は娘の教育のために移住したのですが、家族連れの時にモールですれ違った方が声をかけてくれたり娘の頭をなでてくれたり。よく戦後の日本みたいと例えられることがありますが、日本が忘れてしまった良い部分が残っているように感じます。

—セブ島で生活する中で、ご自身の考え方や物事の捉え方が変わったことはありますか。

**SHOGO さん** 良くも悪くも日本はとても便利ですよ

ね。でも、本当にその便利さってそこまで必要なのかな？というのをセブ島にいと強く感じます。例えば通販で物を買った際に日本だと次の日、早ければ当日に届きますが、こちらでは配達まで2週間ほどは覚悟しなければいけません。でもあらかじめそう思っていれば、前々から段取りもできますし、どうしても急に欲しいものができた場合には Facebook のマーケットプレイスなども活用できます。ちゃんと自分で調べて実践すれば、意外とそういうストレスもなくなったりするんですよ。日本のようにインターネットで検索すれば情報が出てくる国ではないので、どんどん自分で探していくことが大事だと気付きました。

——現在、セブ島と日本を行き来する形で活動なされていますが、当初からそのご予定だったのでしょうか。

**SHOGO さん** セブ島に移住したときに、基本的に音楽の仕事はセーブするつもりでいました。娘や家族を第一に生活しようと決めていたので、そうするとやはり今まで通りに精力的にというのは現実的にどうしても難しい。そのため、セーブしながらやれることがあればと思いつきながらやっているのですが、意外と日本に呼んで頂く

ことも多く、最近では「遊☆戯☆王☆ゴラーッシュ!!」のテーマソングを歌わせていただいたり、テレビ出演のお話もいただいたり。セブ島の話を上波でしているアーティストという意味では、結構上位にいます（笑）。でも、なるべく基本的にはセブ島にいたいと思いつながり活動は続けています。

—セブ島では初の日本人街「NEO TOKYO（ネオトキョー）」もプロデュースしていらっしゃいますね。

**SHOGO さん** やっぱ「住めば都」で、住んだらどんなこの島のことが好きになって。僕がせっかくこういう仕事をしているんだったら、今までセブ島になかったものを何か作ることができないかと思って行動した結果です。

—今後セブ島での展望はありますか。

**SHOGO さん** やっぱ僕は日本人なので、日本の方々にセブ島をPRして、留学したい方、移住したい方、会社を立ち上げたい方などのサポートや橋渡しができたらいいなと思っています。2019年にはセブ島への留学や移住を希望している方々をサポートする「CEBUYOLO」という会社も立ち上げました。一方でフィリピンに永住権を持っているとはいえ、僕は住ませてもらっている立場なので、フィリピンの皆さんにも還元できることはしたいと思っています。僕はNEO TOKYOをプロデュースしていますが、そこで雇用を生むこともそうですし、日本の文化を知ってもらうことなど、そういった活動を今後もしていきたいと思っています。

—改めてSHOGOさんから見たセブ島の魅力を教えてください。

**SHOGO さん** 海や山などの自然の美しさはもちろんなのですが、あえて僕は利便性の良さに触れたいですね。時差は1時間しかないですし、直行便のフライト時間もそこまですごく長いというわけでもない。僕がロンドンに住んでいたときの一番の難点は、時差とフライト時間だったんですよ。今だと僕はセブ島から日本に帰った日の夜にそのままハーサルをして、次の日にライブをすることもあります。そういうことができるのもセブ島の



よさですね。会社員の方でもインターネット環境でお仕事をなさっている方だったら、移住も十分可能だと思います。「海外移住」と聞くとものすごくハードルが高いイメージがあるかもしれませんが、僕は目黒区から世田谷区に引っ越したような感覚です。それほど軽い気持ちで来られる場所。それが旅行なら、なおさらだと思っています。

—現在セブ島にお住まいの、またこれからいらっしゃる日本人の方々にメッセージをお願いします。

**SHOGO さん** やっぱ僕たち日本人とフィリピン人は生まれも育ちも環境も文化も違う中で生きていますから、どうしても違いはあると思います。セブ島に住む上でその違いにストレスを感じることもあると思うけど、僕たちはセブ島が好きで、誰に頼まれることもなく自分で選択して、この島に住んでいますよね。僕はお店のフィリピンスタッフと心を通わせていく中で、相手の国や文化を尊重していくことがものすごく大事だということに気がきました。だから、そういう文化や生活の違い、国民性の違いを分かった上で楽しんで接してもらいたいと思います。「住めば都」という言葉がありますが、自分の居心地のいい環境は自分で探して作っていくことが大事です。ないものねだりでストレスを溜めるぐらいだったら、日本に住んだ方がいい。やっぱり好きでセブ島に住んだのなら、自分の好きなライフスタイルは自分で探して作ってほしいなと思います。

Cebuの  
お気に入り!



「うどん えびす」

僕が移住してきた2018年、セブ島にはうどん屋がありませんでした。僕は福岡出身で子どもの頃からうどんを食べて育ってきたので、それがものすごくショックで。それなら自分でやろうと思い実現させた、セブ島で初めてのうどん専門店が「うどん えびす」です。これからどんどんフィリピンでもうどん文化を広めていきたいです。



## EBISU UDON

うどん えびす

冷やしカラマンシーうどん 350円



## MENKAKERU INUNO HIRAMEKI

麺駆ける犬の閃き

豚骨ラーメン 458円〜 ※写真はスペシャル・クリーム豚骨



セブ島初の自家製麺を使用したうどん店。日本と変わらぬ製法で作られる出汁は、セブ島にいてもほっと癒される味わいです。名物の冷やしカラマンシーうどん、人気のカレーうどんや肉うどんのほか、自家製麺を使用した汁が効いた中華そば、定食メニューなどうどん以外の商品もラインナップ！

🕒 11時～24時（金曜と土曜は翌5時まで） 📞 なし  
☎️ +63 927 138 0948

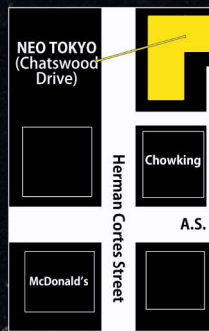


「豚骨」と「醤油」が売りのラーメン店。京都で定番の「醤油とんこつ」は、丁寧に煮込まれたこってりスープがリピートしたくなること間違いなしの美味しさ。麺の太さや硬さ、トッピングまで自分好みにカスタマイズ可能。深夜営業なので飲んだ後のメにも。4月限定「冷やし中華」も要チェック！

🕒 ランチ11時～14時半（水曜はランチ休）、ディナー17時～翌5時  
📞 なし ☎️ +63 949 875 4843 / 032 259 0700

# 祝1周年！ 「NEO TOKYO」がますますパワーアップ

「パンデミック後のセブ島を元気にしたい」という思いから、セブ島初の日本人街として誕生した NEO TOKYO が、2024年4月に1周年を迎えます！日本食レストランから人気のお土産まで、個性豊かなラインナップを改めておさらいしましょう！



## SHABU-SHABU MATSUNOYA

しゃぶしゃぶ松之家



日本人が経営する安心のしゃぶしゃぶ食べ放題店。ゴマだれやポン酢で食べるしゃぶしゃぶは、やみつきになること間違いなし。もちろん締めの種類もサイドメニューもデザートも全部食べ放題！野菜不足を解消するもよし、お肉をたらふく食べるもよし。留学生割引、子ども割引もあり！

🕒 月曜～金曜17時～24時、土曜・日曜ランチ11時半～15時、ディナー17時～23時 📞 なし ☎️ +63 945 433 3394



## YOLO BAR

目ヨバー



日本式のカラオケを楽しみながら気軽に呑めるスタイリッシュなバー。お酒やカクテルもリーズナブルで、セブ在住者はもちろん、留学生や旅行者も集い楽しめる人気のスポットです。フードは NEO TOKYO 内のレストランからオーダー可能。貸切予約も OK なので、歓迎会や誕生日会などにもおすすめです。

🕒 19時～翌3時 📞 なし



# IGOKOCHIYA SUN

居心地家参



日本で2店舗を展開する焼き鳥屋「参」がセブ島に進出。「日本の味をそのまま楽しんでほしい」という思いから料理のローカライズはせず、本場の焼き鳥の味を楽しめます。ビール、ハイボールや日本酒、カクテル、ウイスキー、焼酎などお酒のバラエティも豊富。1人でも気軽に食事を楽しめます。

🕒 17時～翌5時 🍷なし ☎️ 032-260 4672



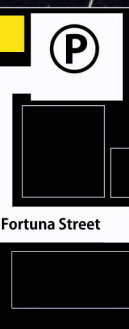
# ROKUDENASHI

ロクデナシ



「日本の美味しいを丼に！」をテーマに、種類豊富な丼物を手頃な価格で楽しめます。中でも「どんぶり蕎麦セット」は大人気メニュー。大人数の場合はセルフたこ焼きも楽しめます。その他、巻き寿司も充実のラインナップ。半個室もあり一人ででもグループでもシーンに合わせて利用できます。

🕒 ランチ 12時～15時、ディナー 17時～翌3時 🍷月曜日  
☎️ +63 967 458 7232



- YOLO BAR  
Cebu&Co
- SHABU-SHABU  
MATSUNOYA
- ROKUDENASHI
- IGOKOCHIYA SUN
- MENKAKERU  
INUNO HIRAMEKI
- EBISU UDON

π PARADISE/  
π INSIDE

3F

1F

## 4/28 (日)には お祭りを開催!

NEO TOKYO では1周年を記念したイベントを開催! 花火や露店、盆踊りのほか、コスプレコンテストや175R (イナゴライダー) ボーカリスト・SHOGO さんのライブも!

日時: 4/28 (日) 11時～21時  
参加料: 50ペソ



# π PARADISE/π INSIDE

ハイパラダイス/ハイインサイド



日本人経営で安心のルーフトップバー。開放的な屋外で音楽を楽しんだり、室内でゆったりお酒を嗜んだりと思いに過ごせます。テーブルゲームも数種類あり、盛り上がること間違いなし! カウンター席やソファ席など様々な席があり、1人でも友人とでも楽しめちゃいます。留学生割引もあり!

🕒 19時～翌4時半 🍷なし ☎️ +63 956 039 6239



# Cebu&Co.

セブアンドコー



175R・SHOGO さんプロデュースの洋服ブランド! 人気の「ズーベニア」をテーマにした可愛いTシャツやキャップのほか、キーホルダーなどの小物もあり、定番のセブ土産に飽きてしまった方! 一味違うセブ土産を探している人におススメです! アイテムはYOLO BARの店内で購入可能です。

🕒 19時～翌3時 🍷なし

**① うどん**



**セブ島初のうどん専門店!**  
煮干しや昆布で丁寧に作られた出汁スープと自家製麺を使用したセブ島のうどん専門店。EBI&Uオリジナルの「やしガラムンジーうどん」や自慢の「発酵うどんカレールーうどん」も人気! 大盛り・精進も無料! ナーパークードモリッガを盛り込んだ麺もチョイスできます! 天ぷらやミニ丼、かき氷などもございます。

🕒 11:30am - 12mn (Fri & Sat until 5am)  
☎️ +63 927 138 0948 📍なし

**② ラーメン**



**京風濃厚豚骨ラーメン**  
愛称は「麺かけ」です。「豚骨と醤油」2つが売りのラーメン屋です。豚骨ラーメンは京都で定番の濃厚豚骨スープに、新鮮な豚肉をたっぷりと煮込んだ特製スープが絶品! 京町家を再現した豪華な装具の中で、こだわりの食事をお楽しみください。

🕒 Lunch 11am - 3pm / Dinner 5pm - 5am  
☎️ 032-260-4672 📍なし

**③ 焼鳥**



**絶品焼鳥**  
日本で2店舗を展開している地元地産と申します。日本の味をそのまゝ心ゆくにお客をお楽しみいただける旨い「スモークチキン」で、ゆっくりと煮れるシャブチーヌスタイルのカウンタースideで本場の焼き鳥をお楽しみ下さい! 味良し、店良し、居心地良し!

🕒 5pm - 5am  
☎️なし

**④ どんぶり**



**セブ島初のどんぶり屋さん**  
日本の美味しい「丼」一面は、東京渋谷から東京の朝日ビルを移転して発售! 日々楽しめる期間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。

🕒 Lunch 12pm - 3pm / Dinner 5pm - 3am  
☎️ +63 967 458 7232 📍月曜日

**⑤ しゃぶしゃぶ**



**しゃぶしゃぶ食べ放題!**  
日本の味にこだわりました。スープはもちろぬ! ホン汁やコマたれも手作り。日本の味を真に愛する方々に「お楽しみ」お祝賀新装を盛り込んだ内装もまた日本らしさこだわっておりませす。セブにいると野菜不足にながち「しゃぶしゃぶ」で美味しく健康を維持しませんか? 食べ放題が単品オーダーをお選び頂けます。

🕒 (Week day) 5pm - 12mn 📍なし  
🕒 (Sat & Sun) 11:30am - 3pm / 5pm - 11pm  
☎️ +63 945 433 3394

**⑥ カラオケ**



**日本のカラオケが楽しめる!**  
日本式のカラオケが常備されたオシャレなバー。お酒やカクテルもリーズナブルで日本人に在者や留学生の嬉しい! 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。

🕒 7pm - 3am  
☎️なし

**⑦ RoofTopBar**



**南国の雰囲気漂う空間**  
オーセンティックなルーフトップバーでは、南国感漂う空間で夜風を感じながら優雅なセブ島時間を過ごしていただけるように尽力しました。また、夜間だけのインサイドバーもご用意しており、しっとりとお酒を楽しむこともできます。美味しいピザやパスタもございますので、レストランとしてもご利用いただけます。

🕒 7pm - 4:30am  
☎️ +63 956 039 6239 📍なし

**⑧ ファッション**



**オシャレなセブ土産!**  
セブ島発! 175R SHOGOプロデューサーのお土産ブランド「オシャレ」で可愛いグッズが揃っています。YOLO BAR店内で販売しています。

🕒 7pm - 3am  
☎️なし

# セブ島初の日本人街

## Japanese Restaurant Street

NEO TOKYO

**全店舗カード決済可能になりました**  
タクシーでお越しの際は、ドライバーに「CHATSWOOD」とお伝えください。

**NEO TOKYO全店舗で使える**  
**10%OFF クーポン**  
※1回のお食事につき1枚までお使い頂けます。  
※他特典との併用は出来ません。

NEO TOKYO  
-Cebu-  
Facebook




MAP  
Gov. M. Cuenco Ave.  
A.S. Fortuna St.  
METRO  
Mandaya  
Mandaya City  
Central National Highway

NEO TOKYO CEBU  
Chatswood Drive,  
A.S. Fortuna St., Banilad,  
Mandaue City

Chatswood Drive, AS Fortuna, Banilad, Mandaue City

週末  
ごほうび  
ホテル



スパの一番人気はフィリピン伝統の「ヒロット マッサージ」。パージンココナッツオイルと温めたバナナの葉を体の上に置き、ヒロットの手技でエネルギーのバランスを整えていきます。  
60分5,000ペソ / 90分6,900ペソ。



「Buko Bar」では、年内いっぱいまでフィリピンの伝統芸能と食事を楽しめるbuffet「Kasadya Buffet」を開催中。日時：火、金、土曜日 18時～21時  
大人2,590ペソ(税込)、子ども(7～11歳)1,295ペソ(税込)



Vol. 1

## シャングリ・ラ マクタン セブ Shangri-La Mactan, Cebu

美しい海に面したロケーションでラグジュアリーな時間を

マクタン島のリゾートホテルの中でも、1993年に開業した老舗「シャングリ・ラ マクタン セブ」。高品質なサービス、豪華な施設、美しいロケーション、顧客満足度の高さから、世界的にも5つ星の高級リゾートとして名高いホテルです。

週末ステイにぴったりなのが、部屋からオーシャンビューを楽しめる「オーシャンウイングパノラマルーム」。プライベートバルコニー付きで、海を眺めながらのんびりと過ごせます。さらにワンランク上のステイを楽しみたいなら、「オーシャンウイングパノラマスイート」を。アジアンテイストなインテリアも美しい、広々としたラグジュアリーな空間が広がります。

宿泊以外にも、スパやレストランのビジター利用で気軽に5つ星ホテルの雰囲気味わうことも可能です。敷地内にある「Chi Spa」では、フィリピンを始めたとする東南アジアの伝統に基づいたトリートメントをしてくれます。またプールサイドの屋外ラウンジ「Buko Bar」では、リゾート感あふれる雰囲気のなか、ゆったりと食事やドリンクを楽しめます。



シャングリ・ラ マクタン セブ  
<https://www.shangri-la.com/jp/cebu/mactanresort/>



中谷よしふみ

フィリピンのおいしい料理を探求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/>

## ポンゴポンゴ

Pungko Pungko

セ

ブ名物の「ポンゴポンゴ」をご存知ですか？セブでは路上や屋台街のいたるところで「Pungko Pungko」という文字を見かけます。いろんな揚げ物がプラスチックのカゴに入っている屋台です。マニラに住むフィリピン人がセブに来てポンゴポンゴを見てビックリしてブログで解説しているほどセブ固有のもの。値段も安いため、ローカルの学生に大人気です。

ポンゴポンゴの屋台では、山盛りの揚げ物が入ったプラスチックのカゴを囲むように長椅子があります。店のオジサンに「ここに座れ！」と言われて座ると、隣には知らない人たちが。有無を言わずさ相席です。ポンゴポンゴは「しゃがむ」という意味なのですが、中腰で食べるわけでもなく椅子に座って食べるから不思議でしょ？「知らない人と一緒にしゃがんで食べるからだよ」とフィリピン人が言っていました。本当かどうかはわかりません。

席につくと「どれ食う？」と聞かれるので、揚げ物がモリモリに入ったカゴの中から好きなものを選んでください。最初は真っ黒で全部同じに見えますが、「これは何？」と聞けば教えてくれるので、

少しずつ慣れていきましょう。人気なのは春巻き(Lumpia:ルンピア)、豚の腸(Ginabot:ギナボット)、カニ(Rellenong Alimango:レリアノン・アリマンゴ)、かき揚げ(Ukoy:ウコイ)あたりです。そのほかに鶏の唐揚げやソーセージもあります。

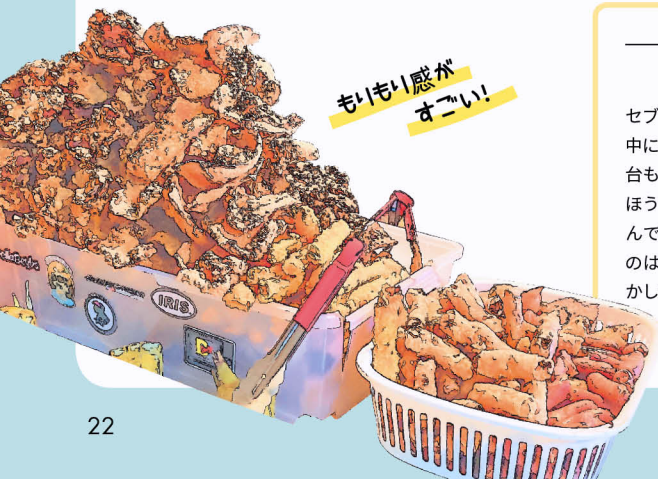
サーブされたら、酢をつけてプソ(ヤシの葉で包まれたご飯)と一緒に手で食べます。コロナ後はビニールの手袋をつけるのが主流です。僕はカニが好きだけど、端っこのほうの身の食べ方がわからなかったで、20歳の若いフィリピン人男子に聞いたら、あっさり「割ればいいやん」と言われました。たしかにそうですね。軟弱ですみません……。

とはいえ、いかんせんどれも茶色っぽいので「ゴミを食べているようだ」と言う人もいるし、スナックみたいでおいしいという声も聞きます。店によって味が全然違うと聞いて、いろんなところで食べてみたけど、冷えているからか正直おいしいと思ったことはありません……。いつかおいしいポンゴポンゴに出会える日は来るのだろうか？だけど、フィリピン人と一緒にポンゴポンゴを食べに行くと、仲良くなれて楽しいです。

### ( Y's Tips! )

「できたてはおいしい？」

セブではご飯時になると路上に屋台が並びます。中には、その場で揚げているポンゴポンゴの屋台もあります。冷えたポンゴポンゴより熱々のほうが断然おいしいから僕はできたてを食べるんですが、それをフィリピン人に言うと「熱いのは苦手」という人が案外多くビックリ。もしかして、南国では熱い料理は好まれていない？







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+クリフエッジプログラムで  
発話を引き出し、使える英語を身につけます。

**学習環境**

**集中して学べる学習環境**

英語学習に集中できるように、広さと清潔感に  
こだわって設計した学校です。

**お食事**

**日本人管理の安全な食事**

健康面や栄養面を考慮し、飽きのこない  
メニューを用意しています。

**サポート体制** 日本人スタッフ常駐

**充実のサポート体制**

24時間のサポート体制で、安全・快適に  
お過ごしいただけます。

**宿泊施設**

**安全・清潔にこだわった専用宿舎**

プライバシーも大切。寝室は全て個室です。

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。

# メトロマニラだより

2024  
4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: T記者  
まにら新聞ライフスタイル面担当。2016年よりマニラ在住。写真は本人曰くスケキヨ風。



## ただいま2連覇中！ クラフトビールのチャンピオン

マニラで今ホットな話題を書けと言われたのですが、なかなかネタを思いつきません。なので、私が凝っているものということで、クラフトビールについて書くことにします。私のクラフトビール好きは最近始まったものではなく、マニラではコロナ禍を経て、また続々と個性的なクラフトビール専門店が出現と聞かや、居ても立ってもいられず突撃しています。

セブにもクラフトビールの店はあるでしょう。私も今度セブに行ったら必ず飲みたいと思ってます。そんな私の決意表明はともかく、今回はマニラのクラフトビールを紹介します。

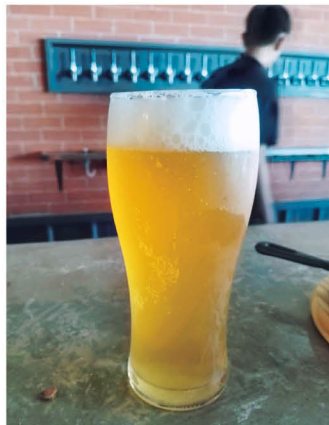
マニラにあって恐らくセブにはまだないであろうその店は、エリアス・ウイキッド・エールズ&スピリッツ(以下、エリアス)。昨年ベトナムのホーチミン市で開かれた「アジア・ビール・チャンピオンシップ」の国別カテゴリー(Country Champion Breweries)で、フィリピンのチャンピオンとなった店なのです！しかも、2022年から2連覇中！！まさにクラフトビール界のマニー・バッキャオ！井上尚弥！

### タクシー代を払ってでも行く価値あり！

エリアスはこの大会のセゾン(ベルギー南部スタイルのビール)部門で見事金メダルを獲得しています。ちなみにこの部門の銀メダルは日本、銅メダルは韓国のプリュワリーでした。



Darker Vader Stout  
(200ペソ / 12oz)



Lost in Japan (190ペソ / 16oz)

そのほか「ロスト・イン・ジャパン」という名のフルーティーな小麦(白)ビールや、某SF超大作の悪の帝王にちなんだ名前とチョコレート風味を持つスタウトビール「ダーカー・ベーター スタウト」もおすすめ！

エリアスはマニラ首都圏ケソン市とモンテンルバ市アラバンにあり、筆者が住むマカティ市からはタクシーで30分～40分、片道400ペソはかかります。それでも行きたいと思う店です。

マニラにはほかにもクラフトビールを飲める店はたくさんあり、インターネットで調べればたくさん出てきます。ぜひマニラに来てクラフトビールを飲み倒れるくらい楽しんでください。このクラフトビールの話題が気に入ってもらえたら、また書きます。いっそ「マニラクラフトビール紀行」って連載にしましょうか？

### Elias Wicked Ales & Spirits



- Elias Wicked Ales and Spirits  
13 Ubay St., Santa Mesa Heights,  
Quezon City, Metro Manila
- Elias Alabang Taproom  
2F, Madison Galleries  
Lifestyle Mall, Muntinlupa  
City, Metro Manila



※記載の情報は2024年2月中旬から3月上旬にかけての取材時点のものです。

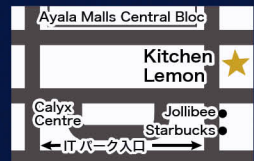
# 日本人シェフが手掛ける こだわりの洋食店



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

# 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。プランが多いため、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

（チョンフ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



デザイナー みう

シャワーのお湯が出ず水を浴び、高熱を出したところから始まったセブ島生活も、はや3か月。早朝4時にニワトリの鳴き声で起床。そのニワトリを横目に近道の道なき道を進み出勤し、ランチにはドはまりしているモンゴスとパンシットを。仕事終わりに Condominium に帰れば仲良しのメンテナンスおじさん・マツスが陽気にお出迎えしてくれる。そんなセブライフを堪能中です。



営業 ジェーン

皆さん、セブのローカル料理を楽しんでいますか？生粋のセブ子である私のおすすめは、ヤシの葉で包まれたご飯「Puso (プソ)」、塩漬けにした豚の腸を干して揚げた「Ginabot (ギナボット)」です。特に、Ginabot をココナッツの樹液を発酵させた「Sukang tuba (スカントゥバ)」やココナッツピネガーに浸してタマネギと一緒に食べれば、もう至福の味！ぜひ試してみてくださいね。



営業 フランシス

私はセブ生まれセブ育ちですが、日本のアニメや漫画が大好きです。アニメ好きが高じて、2022年からコスプレイヤーとして活動しています。これまで「チェンソーマン」「ぼっち・ざ・ろっく！」「原神」などのコスプレをしてきました。セブでもコスプレイベントが行われているのをご存じですか？今年は9月に開催予定なので、今からどのコスプレをしようか考え中です！



編集 なーさん

ナビセブリニューアル初号、いかがでしたでしょうか。取材のため初めて訪れたシキホール島では、美しい海と緑豊かな山に「おおー！」と感動しきりでした。特にパレットツリーはその重厚な姿をぜひ見ていただきたいです。まだまだ回り足りないシキホール島。バンガロー泊で蚊帳に盛大に絡まり、朝起きたら罌にかかった獲物のようになっていたのも、いい思い出です。

## naviCebu を運営する

Howdy Lemon Japan Inc. はSIPs の一員です。

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 が取り組む8つの事業 >

### ● SIPs (Social Inclusion Partners) とは？

教育・保育・福祉などの分野を通じ、ソーシャルインクルージョンを実現する人や組織の集まりです。

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

社会福祉法人 檸檬会をはじめとしたパートナー企業とともに、日本語学校やフィリピン・セブ島における英語学校など、さまざまな教育・福祉事業を進めています。



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



居酒屋  
呑ん気  
NONKI

和食とお酒でわいわいと！



美酒と日本食の  
マリアージュで  
優雅なひとときを…

小島 KOSHIMA

BY NONKI



facebook



instagram



Viber

www.nonki.ph  
Japanese food delivery

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

