

セブをもっと好きになるマガジン【ナビセブ】

FREE

navi Cebu

Summer
2025
Vol.5



ローカル飯も楽しめる!
よりどり
フードコート特集

ジンベエザメも
歴史散策も!
やっぱりオス回遊
に行きたい!

無料

ご自由にお持ち
帰りください



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。

サポート体制 日本人スタッフ常駐

充実のサポート体制

24時間のサポート体制で、安全・快適にお過ごしいただけます。

学習環境

集中して学べる学習環境

英語学習に集中できるように、広さと清潔感にこだわって設計した学校です。

宿泊施設

安全・清潔にこだわった専用宿舎

プライバシーも大切。寝室は全て個室です。

お食事

日本人管理の安全な食事

健康面や栄養面を考慮し、飽きのこないメニューを用意しています。

詳細は **ECCセブ校** で検索

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

最新情報は
Instagram から



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



ECC SGC (ECCセブ校)

Unit 703 Gagfa Tower F. Cabahug Street Kasambagan Cebu City
TEL:032-340-9599 E-mail: contact@ecc-sgc.com

※ インターン募集中
お気軽にお問い合わせください。

- 2 口一カル飯も楽しめる！
よりどり
フードコート特集
- 7 ジンベエザメも歴史散策も！
やっぱり
オスロブに行きたい！

- 12 いま食べたい！ Cebu グルメ
～旬のマンゴースイーツ～
- 20 セブあちこち街あるき
— A.S. フォーチュナ通り周辺 —
- 24 週末ごほうびホテル
—クリムゾン・リゾート・アンド・スパ・マクタンー
- 26 聞かせて！みんなのセブライフ
naviCebu 読者座談会
- 28 中谷よしふみのセブ食べる記
- 30 メトロマニラだより
- 35 セブ島お役立ち情報
- 36 編集後記



P24



P26



P7

写真提供：PTNトラベル



ウェブサイト



Instagram



X(旧 Twitter)



Facebook



発 行	Howdy Lemon Japan Inc.
代 表	中川 康吾 Keigo Nakagawa
編集長	長島清香 Sayaka Nagashima
広 告	高橋れいな Reina Takahashi
	Mary Frances Y. Trinidad
デザイン	Apriel M. Siarot
	Lihua
	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。

表紙写真提供：ハロージンペイ

ローカル飯も楽しめる! よりどりフードコート特集

4F

約12店舗



リニューアルして使いやすい！

SM J mall

2024年にリニューアルした、明るく清潔なフードコート。軽食からドリンク系まで約12店舗が並びます。人気店「House of Lechon」のストールが出てるショッピングモールはここだけ！テーブル席のほか、ソファ席など座席も多彩で、ひとりでもグループでも立ち寄りやすい雰囲気。買い物途中の休憩にもぴったりです。

① 165 A.S. Fortuna Street, Mandaue City ① 日曜～木曜：10時～21時、金曜・土曜：10時～22時 ② なし



編集部のオススメ！



NO PROBLEM STK の「BILAO SOLO」。190ペソ。



House of Lechon Express の「LECHON WITH RICE」。369ペソ。



PUFFY's の「オリジナルヌスフレパンケーキ」。160ペソ。

フードコートの
“テッパン”
チェーン店

セブのフードコートでよく見かける、手軽でおいしい人気チェーン！



Potato Corner

サクサクのフレーバーポテトが大人気。小腹が空いたときにぴったり！



Leylam

香ばしく焼いたローストポークをご飯と一緒に。ボリューム満点のローカル定番！

セブでの食事、どうしよう?そんなときに意外と頼れるのが、ショッピングモールのフードコート!ローカルグルメから軽食まで選び放題で、気軽に楽しめるのが魅力です。初心者にもやさしい、おすすめのフードコートをご紹介します!



4F
約25店舗



多国籍なラインナップが特徴

Ayala Malls Central Bloc

ITパーク中心部にあるAyala Malls Central Blocの4階に広がる「Food Choices」。フィリピン料理をはじめ、日本の唐揚げ、ピザ、韓国料理など多彩な全25店舗が並びます。L字型の明るく開放的な空間で、テーブル席やカウンター席も充実。ランチ時は観光客やビジネスマンでぎわいます。

● I. Villa Street, Cebu IT Park
● 032-410-8800 ◎ 日曜~木曜:
10時~21時、金曜・土曜: 10時~22時 ◎ なし



編集部のオススメ!



Boy Bellyのハロハロ
「Ube Buko Delight」
99ペソ。



Red Bowl
Noodles +
BBQ のラーメン
「Beef Tendon」。290ペソ。



BOTCHOY'のシシグ
「SISIG solo」。130ペソ。



Turks

ジューシーなビーフやチキンを包んだラップ系サンド。食べ歩きにも◎!



Thirsty?

フルーツシェイクやスムージーが充実。
ショッピングの合間にリフレッシュ!



Master Siomai

手軽に楽しめるフィリピン風シュウマイ。特製ソースとの相性抜群!



迷ったらココ！セブの食が大集合

SM City Cebu

地下にある広々としたフードコートには約26店舗が並び、ローカルグルメや軽食、ドリンク、スイーツまで多彩。リーズナブルにセブの味を楽しめる、ショッピングの合間に立ち寄りたい定番スポット！

編集部のオススメ！

セブ名物、ミルクフィッシュフライとカレカレーを両方味わえるgracia's の「Half Bangus w/Kare-kare」。239ペソ。

● A. Soriano Ave., North Reclamation Area ☎ 032-231-3450
◎ 日曜～木曜：10時～21時、金曜・土曜：10時～22時



静かに過ごせる穴場スポット

Robinsons Galleria Cebu

落ち着いた雰囲気が魅力のフードコート。店舗数は多くないものの、ランチやディナーの時間帯でも混雑しにくく、ゆったり過ごせます。静かにひと休みしたいときにおすすめの、穴場感のあるスポットです。

編集部のオススメ！

(左)たこ焼きならぬ「TAKUYAKI」。120ペソ。(右)爽やかな風味の「Berry Lemon Juice」。89ペソ(16オンス)。



● General Maxilom Avenue cor.
Sergio Osmeña Blvd.
☎ 032-231-5030
◎ 10時～21時 ◎ なし



4F

約11店舗



巨大モールのフードエリア

SM Seaside City Cebu

上層階にあるフードコートは、開放感たっぷりで眺めも◎。地元グルメからファストフードまで揃い、気分に合わせて選べます。スケートリンクや映画館などのレジャー施設と合わせて、家族連れにも人気です。

編集部のオススメ！

ビリ辛ライスとお肉のがっつり系！
JAMBALAYA の「PORK RIBS WITH JAVA RICE」。229ペソ。ドリンク付。

● Seaside City, South Road Properties (SRP), Cebu City
☎ 032-340-8735 ◎ 日曜～木曜 10時～21時、金曜・土曜 10時～22時



景色がイチオシ！海沿いのフードコート IL Corso Filinvest Malls

海沿いに建つ開放感抜群なモール敷地内にある「Food Yard」は、潮風を感じながら食事ができるテラス席もあり雰囲気は格別。ローカル料理や軽食系が揃い、景色も食事も楽しみたい人におすすめのリラックス空間です。

編集部のオススメ！

バナナ、ココナッツ、ストロベリーなどが入った、Matana El Corso の「Strawberry Smoothie」。240ペソ。

📍 IL Corso Lifemalls, South Rd. Properties, Cebu South Coastal Rd., Cebu City ☎ 032-234-0771 Ⓟ 日曜～木曜11時～21時、金曜・土曜11時～22時



地上階

約49店舗



3F

約13店舗



フードコートで
安心して食事を
楽しむための
ポイント



貴重品は常に手元に
混雑したフードコートではスリのリスクも。日本でやりがちな荷物を置いての席の確保はNG！

椅子の汚れもチェック

テーブルは清掃されていても、椅子が汚れていることも。座る前に軽く確認するのがベター。



モールごとに異なるルールも
モールによっては自分でトレーヤーカト
ラリーを取ってくるところも。わからなかったら店員さん気軽に尋ねて。



支払いは現金が基本

現金払いのみの店舗が多く、電子マネーやカードは使えないことも。小銭の用意が安心です。



ブザー呼び出し式が主流

注文後にブザーを受け取り、鳴ったら受け取り口へ。番号や音の聞き逃しに注意です。

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つたいろいろ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（トゥプラン）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プランの自然の中を、馬に乗って歩く爽快さをぜひ味わって。



まずは敷地内の馬場で手綱の使い方などを学びます



いよいよ場外へ！緑いっぱいの道を馬に乗って歩きます



途中で川の中に入ったりとアドベンチャー感たっぷり！

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



※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

やっぱり ジンベエザメも歴史散策も! オスロブに行きたい!

大迫力のジンベエザメに大接近！セブ南部に位置するオスロブは、海も歴史もボトミック。海でのジンベエザメとの遭遇や白砂のビーチでのんびりタイム、石造りの教会散策など、思い出に残るプチ旅を満喫できちゃいますよ！

交通手段	所要時間	料金目安	特徴・メモ
① 長距離バス	約3.5～4時間	約150～200ペソ／1人	<ul style="list-style-type: none"> セブ「サウスバスターミナル」発 ローカル感あり、途中停車多数 安くて冒険感あり
② 貸切バン	約3～3.5時間	約4,000～6,000ペソ／車1台	<ul style="list-style-type: none"> ホテルからオスロブまで直行 グループ利用に最適 快適＆時間節約に◎
③ ツアーバス	約3～3.5時間	約2,500～5,000ペソ／1人 (パッケージ価格)	<ul style="list-style-type: none"> ジンベエザメ体験＋スマロン島などセット 送迎＆アクティビティ込のプランが多い 初心者や短期旅行者向け

セブ市内
からオスロブ
へのアクセス



オスロブ早わかりMAP



ツマログ滝

森の中にひっそり佇む、神秘的な癒しの滝スポット



オスロブ教会

歴史ある重厚な石造り、街のシンボル的カトリック教会



バルアルテ

海風が心地よい、かつての砦跡。
夕暮れ時は絶景



ジンベエザメ・ウォッチング

世界最大の魚・ジンベエザメと間近で泳ぐ感動体験



スマロン島

透き通る海と白砂のサンドバーが
絶景の無人島リゾート



クアルテル遺跡

スペイン統治時代の面影を残す、
未完成の石造りの遺跡

Liloan



ジンベエザメウォッチング Whale Shark Watching

ジンベエザメと一緒に泳げる貴重なスポット

世界でも珍しい、ジンベエザメと一緒に泳げるスポット。観光客で賑わうため、早朝に訪れるのが狙い目です。朝日を浴びながらの、巨大なジンベエザメとの遊泳はまさに非日常。シュノーケリングが初めてでも、パンカーボートにつかまりながら泳げるから心配無用。旅のハイライトになること間違いなしの感動体験です！

ジンベエザメウォッチングの注意点

ジンベエザメの皮膚は繊細で傷つきやすいため、体に触れないことが大前提です。適度な距離を保ち、静かに行動して驚かせないようにしましょう。また、ジンベエザメを驚かせてしまう恐れがあるため、フラッシュ撮影もNG。ルールを守りながら、貴重な海の体験を楽しみましょう

ジンベエザメ豆知識

体長10～12mにもなる世界最大の魚類。名前に「サメ」と付きますが、イルカやクジラのような哺乳類ではなく、れっきとした魚類です。鋭い歯はなく、おとなしい性格です。主食はプランクトンや小魚で、口を大きく開けて海水ごと吸い込み、エラでこし取る「フィルター食」が特徴です

ツアーの流れ

シンプルなツアーは早朝出発、お昼頃の帰着が一般的です

AM 3:00	ホテルピックアップ
AM 6:00	オスロブ到着
AM 6:30	スノーケリング開始 ※30分程度
AM 8:00	オスロブ出発
AM 9:00	スミロン島に到着
AM 10:00	スミロン島を出発
PM 2:30～3:30	ホテル到着

情報提供：PTNトラベル



- Natalio Bacalso Avenue, Brgy. Tanawan, Oslob, Cebu
- 6時～12時（最終受付は11時頃）
- なし（天候などにより中止の場合あり）
- 032-344-1757（オスロブ町役場観光課）

スミロン島

Sumilon Island

白い砂浜と碧い海が広がる楽園

オスロブのパンコゴン港からボートで約15~20分。真っ白なサンドバーが広がる無人島・スミロン島では、シュノーケリングやカヤックなどのアクティビティが楽しめます。ザ・南国リゾートのビーチでゆったり過ごすもよし、アクティブに遊ぶのもよし! 高級リゾートでの滞在や日帰りプランも人気です。

スミロンの海を一望できる
眺望ポイント。爽快感たっぷりのスポットです。

どこまでも
続く砂浜が
映える~♪

時間帯で姿を変える白砂の
サンドバー。青い海とのコ
ントラストも見事です。

読者モデル: ゆりえさん

📍 Sumilon Island, Brgy. Bancogon, Oslob, Cebu

⌚ 6時~17時 (※デイツアの場合) ⚡ 環境保護費: 50ペソ/
1人、ボート料金: 1,500ペソ/1隻 (人数割り可)

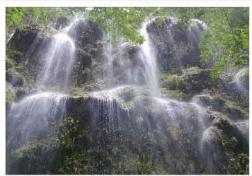


ツマログ滝

Tumalog Falls

自然のミストで全身リフレッシュ

細く柔らかい水がカーテンのように流れ落ちる、幻想的な光景が広がるスポット。水しぶきのミストが肌に心地よく、緑に包まれた涼やかな空間で、水に足を浸しながらゆったりリフレッシュできます。アクセスにはバイクタクシーの利用がおすすめで、ジンベエザメ観賞後の立ち寄りスポットとしてもぴったりです。



ふんわり広がる滝のカーテン!マイナスイオンたっぷりで癒されます。

滝のシャワー、
最高すぎる~!

滝壺では水遊びもできちゃいます。エメラルドグリーンの水がキレイ!



📍 Brgy. Luka, Oslob, Cebu

⌚ 6時~17時 ⚡ なし (悪天候時は閉鎖の可能性あり)
⌚ 50ペソ (12歳以下の子どもは 25ペソ)

クアルテル遺跡

Cuartel Ruins

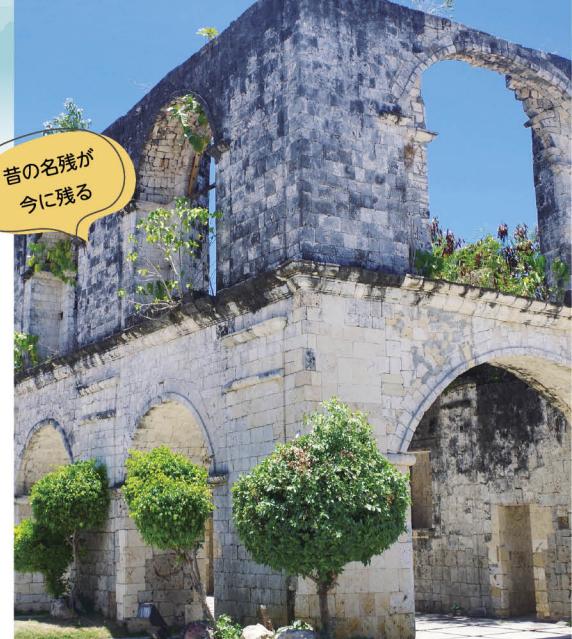
海辺にたたずむ石の遺跡

スペイン統治下の19世紀に建設が始まったものの、完成しないまま残された軍施設跡。石造りの壁や柱が今も力強く残り、歴史の重みを感じられます。青い海と重厚な遺構とのコントラストが美しく、ロマンを感じさせてくれます。



スペイン統治時代の名残を感じられる石造りの壁が印象的。青空とのコントラストが美しく、写真映えも抜群です。

① Poblacion, Oslob, Cebu
② 24時間開放（観覧自由） ③ なし ④ 無料



オスロブ教会

Immaculate Conception Church

青空にぴったりの教会

1780年代に建設されたといわれる、白い石造りの外観と高い天井が特徴の歴史的なカトリック教会。真っ白な外壁とシンプルなファサードが特徴で、晴れた日の青空とのコントラストが美しく、フォトスポットとしても人気です。



白い壁が
空に映える！



白い石造りが印象的。
内部は落ち着いた雰囲
気に包まれ、静かに過
ごせる心安らぐ空間が広
がっています。

① Poblacion, Oslob, Cebu ② 6時～18時（礼拝堂への立ち入りは時間により制限あり） ③ なし ④ 無料

編集部が見つけた
オスロブ
みやげ

キーホルダー

各35ペソ
パステルカラー
が可愛い、木製
&貝のキーホ
ルダー。バラ
マキに◎。



ジンベエザメの置き物

100ペソ
貝殻と植物をあ
しらった、手の
ひらサイズの
癒し系イン
テリア。



トートバッグ

300ペソ
普段使いに便
利なトート。
「Oslob Cebu」
の文字が印
象的。



バルアルテ

Baluarte

海を見守る石の砦跡

スペイン統治時代に海沿いに建てられた見張り塔の跡。コンパクトな石造りの構造物ですが、かつては海からの侵入を見張る重要な役割を担っていました。今では自由に見学でき、海と空を望む小さな絶景スポットとして人気です。



● Poblacion, Oslob, Cebu (オスロブ教会近く)

○ 24時間開放(観覧自由) ● なし ● 無料

小さいけど
存在感アリ!



取材日記

レポーター 編集 なーさん



この取材で、初めてジンベエザメとのシノーケリングに挑戦しました。私も人の子です。こんなに大きな海洋生物と接近して大丈夫なんだろうかと緊張もあったのですが、実際はとても穏やかな生き物で、ゆったりと海中を漂う姿を見て、すぐに心が和みました。オスロブはジンベエザメ以外にも、スペイン統治時代の面影を残す歴史遺跡もたくさん。海と陸、両方の魅力を味わえるおすすめのスポットです。



早朝からジンベエザメ
自當に多くの人が!



映えスポットもたくさん
ありました!



ぬいぐるみケース

100ペソ

ふわふわ素材のジンベエザメ型
コインケース。小物の収納にも。



マグネット

3個 100ペソ

リアルなフォルムが特徴的なマグネット。文字入りで存在感あり。

ノースリーブ Tシャツ

220ペソ

目を引くイラスト
が印象的な、観光気分が盛り上がる定番Tシャツ。



コインケース

70ペソ

ココナツ素材
にビーチサンダルモチーフが映
える一点もの。



いま食べたい！ Cebuグルメ



MANGO

旬のマンゴースイーツ

SWEETS

5月から7月に旬を迎えるセブのマンゴー。

この時期は果肉が一層とろっとして甘みも格別です。

今回はそんなマンゴーを使ったスイーツをご紹介！

Mango Sticky Rice

220ペソ

ジューシーなマンゴーとほんのり温かいもち米に、クリーミーなココナッツソースをたっぷりかけたタイ伝統の一品。

Kinn Kinn - A Thai Kitchen

F. Sotto Drive (across

Richmond Plaza Hotel), Cebu City

①10時～22時 休：なし



Mango Sago Pudding

160ペソ

完熟マンゴーともちもちのサゴ（タピオカ）、なめらかなココナッツミルクを合わせたフィリピンの人気スイーツ。

Ban Khafe

⑨ 134 Don Mariano Cui St.
Brgy Capitol Site, Cebu City

① 月曜～金曜：11時～19時

土曜：11時～18時

休：日曜



Mango Ice Cream

150ペソ（シングル）

セブ産マンゴーの甘みと香りを凝縮したアイスクリーム。ジューシーさとクリーミーさが口の中に広がる、贅沢な一品。



Cloud Nine Creamery

⑨ Baseline Juana
Osmeña Street 6000
Cebu City

① 営業時間

11時～22時 休：なし



Mango Tiramisu

1,500ペソ（ホール）

195ペソ（スライス）

マンゴーラムシロップを染み込ませたスポンジにマンゴーとチーズムースを重ね、たっぷりのマンゴーをトッピング。

Café Georg

⑨ MLD Building, Gov. Cuenca Ave, Kasambagan 6000 Cebu City

① 日曜～木曜：10時半～21時

金曜・土曜：10時半～22時

休：なし



Ally Mango Original

165ペソ

100%フレッシュマンゴーのシェイクにバニラ＆マンゴーアイスを贅沢にミックスし、果肉をトッピング。香料不使用で、素材本来の香りを楽しめます。

Ally Mango

⑨ 481 Archbishop Reyes Ave, Cebu City, 6000 Cebu

① 月曜～日曜：10時～23時半

休：なし



Mango Snow Ice Cream

120ペソ（小）

200ペソ（大）

450ペソ（パーティー）

濃厚ミルクのふわふわかき氷に、新鮮なマンゴーをたっぷりトッピングした、セブの暑い日にぴったりのスイーツ。

Vibe Cafe & Bar

⑨ 4F Skybar, Island Central Mall, Lapu-Lapu City, Cebu

① 日曜日～木曜日

12時～22時

金曜日～土曜日

11時～23時 休：なし



セブ グルメ情報

Cebu Gourmet

Luzern Steakhouse



Schweizer Hotel 内の高級ステーキハウス。USDA 認定のプレミアムステーキは、豊かな霜降りがジューシー。その他にもシーフードグリルやパスタなど、多彩な料理を提供。

📍 St. Moritz Road, Gorordo Ave., Corner Archbishop Reyes Ave., Cebu City
☎ (032) 341-5828 / (032) 232-1300
⌚ 11時～22時 (L.O. 21時半) ☺ なし



Ban Khafe



📍 Don Mariano Cui St, Brgy Capitol Site, Cebu City ☎ 0920-932-7923 ⏰ 月～金11時～19時、土 11時～18時 ☺ なし



Tsim Sha Tsui Dimsum & Tea Bar



セブで本場・香港の味を堪能できる店。人気のあんかけ炒飯をはじめ、お粥や春巻きなどの定番メニューを提供しています。カジュアルな軽食にも、ゆったりした食事にも。

📍 38 Gorordo Avenue, Cebu City ☎ +63-917-837-8300 ⏰ 10時～23時 ☺ なし



Kinn Kinn - A Thai Kitchen



📍 Filimon Sotto Dr, Cebu City
☎ 0954-299-1695
⌚ 10時～22時 ☺ なし



Buzzed Station



クラフトビールのように専用のタップから注ぐ「ドラフトカクテル」が特徴のお店。フードも豊富で、トリュフフライやチキンウイングなどのおつまみ系フードも人気です。

📍 3rd Floor, One Montage, Archbishop Reyes Ave., Kamputhaw, Cebu City
☎ 096-7238-9044 ⏰ 月～金10時～25時、土曜・日曜15時～25時 ☺ なし



BUZZEDSTATION.PH

Ramen Kamekichi



あっさり系・罪悪感なしの横浜風ラーメンが自慢。餃子や唐揚げなどの定番と食も好評です。ホテルやモールからも好アクセスで、味もボリュームも満足とりピーター多数！

📍 38 Gorordo Avenue Cebu City (Nest Home 横) ☎ +63-917-837-8300 ⏰ 11時～21時 ☺ なし



食事シーンで使えるセブアノ語講座

美味しいです／ Lami (ラミ)
とても美味しいです／ Lami kaayo (ラミ カアヨ)
食べましょう！／ Mangaon ta (マンガオン タ！)
お腹がすきました／ Gigutom ko (ギグトンコ)
お腹がいっぱいです／ Busog na ko (ブソグナコ)
乾杯！／ Tagay! (タガイ！)



極上の海鮮を楽しめる、セブ屈指の高級火鍋レストラン 特別な集まりにも最適な、贅沢なダイニング体験



前菜からメインまで、新鮮な海鮮や上質な肉、色とりどりの野菜をふんだんに使った料理が勢ぞろい。50種類以上の料理も選べる火鍋食べ放題も人気です。洗練された内装と高級感ただよう空間で特別なひとときを堪能できます。



「NUSTAR Resort & Casino」に店を構える、火鍋と中国伝統芸能のショーを楽しめるレストラン。新鮮な高級海鮮を使用したセットメニューーアラカルトが、本場中国やフィリピンの食通からも高い評価を受けています。中国とフィリピンの食文化が融合した、新しい美食の旅へ。ビジネスシーンから特別な集まりまで、多彩なシーンに合わせた洗練されたサービスを提供します。

メニュー例

- ・火鍋食べ放題 2988ペソ／人 (2名以上)
- ・山城風チリオイルチキン 668ペソ
- ・サーモンの刺身 750ペソ
- ・黄金チャーハン 580ペソ

ここをCheck!



美味しい食事と
パフォーマンスを
同時に楽しめる!



Good Luck Hot Pot

📍 Level 1, NUSTAR Resort and Casino, Kawit Island, Cebu City

🕒 +63 967 066 6888 ⏰ 11時～23時 🌐 なし

🌐 <https://nustar.ph/en/dining/good-luck-hot-pot/>

📞 @goodluckhotpotcebu 💬 @goodluckhotpot_cebu

バナナケーキ、サワードウブレッドが評判 居心地の良さと味の良さで愛される人気カフェ



デザートも充実しており、自家製のホーメイドケーキは、リピーターが絶えません。木の温もりを感じる落ち着いた店内に、季節の素材を使った彩り豊かなサラダなど、ベジタリアン向け料理も豊富。ランチにもディナーにもぴったり。



2000年に創業した、セブのローカルに長年親しまれているカフェ。新鮮なサラダやボリュームたっぷりの食事メニューが豊富にそろっており、どれも満足感のある味わいです。店内は明るく落ち着いた雰囲気で、おひとり様でも友人同士でもゆったりと過ごせます。一番人気のバナナケーキは、お土産にも大人気。プレーン(325ペソ)とチョコチップ入り(395ペソ)の2種類があります。

メニュー例

- ・スクランブルエッグ& spam 375ペソ
- ・サワードウブレッド 225ペソ(1斤)
- ・豚肉の黒ソース煮込み 450ペソ
- ・ケーキ各種 160ペソ(1ピース)

ここを Check!



看板メニューのひとつ、自家製サワードウブレッド。小麦の豊かな香りが広がります。外側はカリッと香ばしく、中はもちりとした食感を味わってみてください。テイクアウトもOK!

Cafe Georg

Ground Floor MLD Building, Gov. Cuenca Ave.,
Cebu City (Shell ガソリンスタンド隣)

(6332)4014326 / (6332)2666134

日曜～木曜: 10時半～21時、金曜・
土曜: 10時半～22時 なし

@cafegeorgcebu



生演奏とクラフトビールが楽しめる セブの夜を盛り上げる個性派カフェ&バー



地元のクラフトビールに加え、オリジナルのカクテルなどを豊富に揃えるカフェ&バー。フードメニューは、東南アジアの家庭的な味わいを軸に、選りすぐりの洋風メニューも取り揃えた多彩なラインナップ。ドリンクとの相性も抜群です。週末には地元アーティストによるライブなども開催され、賑やかな雰囲気に。深夜2時まで営業しているので、2軒目の利用にもおすすめ。

メニュー例

- | | |
|-----------|--------|
| ・シシグ | 285ペソ |
| ・チキンサテー | 275ペソ |
| ・バーガー | 375ペソ～ |
| ・クラフト生ビール | 225ペソ～ |

ここをCheck!



注目メニューの「The Big Bad Bird」は、サクサクに揚げた骨なしチキンに、パイナップル入りのコールスロー、ホットソースに半熟目玉焼きを添えて、ブリオッシュパンズでサンド。

Draft Punk Craft Café

📍 Mango Square Carpark, Juana Osmeña St., Cebu City

🕒 0954-298-5116

🕒 15時～翌2時

⌚ なし



セブ産マンゴーを使ったシェイクの人気店 魅力あふれるマンゴー尽くしのご褒美タイムを



定番の「Ally Mango Original」をはじめ、マンゴーシェイクにグラハムクラッカーとアイスクリームをトッピングした「Mango Graham Shake」、マンゴーとパンダンゼリーを組み合わせた「Mango Pandan Shake」など、多彩なメニュー！



フィリピンのマンゴーを贅沢に使ったシェイク専門店。甘みが濃く香り高いマンゴーは、現地ならではの味わいです。看板商品の「Ally Mango Original」は、マンゴーの甘みとクリームのコクが絶妙にマッチ。そのほか期間限定メニューも人気で、イートインもテイクアウトもOK。ショッピングモールを中心に複数店舗あり、観光や買い物の合間にも立ち寄りやすいのも高ポイント！

メニュー例

- Mango Shake Original 165ペソ
- Mango Graham Shake 180ペソ
- Mango Sago Shake 175ペソ
- Mango Pandan Shake 175ペソ

ここをCheck!



マンゴー好きには必ず食べてほしいやみつきスイーツ！

完熟マンゴーに、ココナツミルクでふっくら炊いたもち米を添えた「Mango Sticky Rice」(200ペソ)は、東南アジアを代表する伝統的なスイーツ。観光客にも人気の一品です。

Ally Mango

📍 481 Archbishop Reyes Ave. Cebu City

☎ +63 917 642 4158

⌚ 月曜～日曜 10時～21時

🌐 <https://www.facebook.com/allymangocebu/>

✉ @allymangocebu



目の前に海が広がるセブの絶景カフェバー 心地よいルーフトップで、特別なひとときを



昼はカフェ、夜はバーと時間帯によって異なる雰囲気を楽しめるルーフトップカフェ＆バー。美しいサンセットを眺めながらのひとときを楽しめます。デザートはCNNの「世界のベストデザート50選」にも選出された実力派。

Vibe Cafe & Bar

📍 4F Skybar, Island Central Mall, Lapu-Lapu City ☎ +63-927-797-4930 ⏱ 日曜～木曜 12時～22時、金曜・土曜 11時～23時 ⚡ なし



セブ旅行なら信頼と実績の PTN トラベル 政府公認の安心サポートで快適な旅をご提供



読者限定プロモ！
11歳以下の子様は、
大人2名につき
1名無料

フィリピン政府観光省認定の旅行会社として、セブ島を中心20年間で累計100万人の旅行をサポートしてきました。航空券やホテルの手配はもちろん、現地でのアクティビティなど、安心・安全なセブ旅行をご提供します！

PTN トラベル

↙予約はこちら／

📍 168 Buot, Punta Engano, Lapu-Lapu City, Cebu, Philippines ☎ +63 32-340-7910 ⏱ 月曜～土曜 9時～18時 ⚡ 日曜日 ☎ <https://ptn.com.ph/>



 安心・格安のツアーなら、
ハロージンベイ

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

すこし不安な海外旅行。だからこそ、安心して素敵なお出でをつくってほしい！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。

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/>



人気ツアー
ランキング



ジンベイザメスノーケリング
最安値 2,900 ペソ～
ジンベイザメだけ楽しみたい人におすすめ。



ジンベイザメ＋スミロン島サン
ドバー
最安値 3,5000 ペソ～
スノーケリングの後は透明度の高いスミロン島へ。



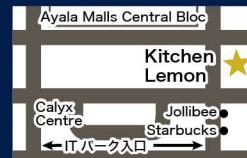
ジンベイザメ＋スミロン島サン
ドバー＋ウミガメ＆イワシエス
ノーケリング
最安値 4,675 ペソ～
憧れのウミガメとも泳げる！写真
映え No.1ツアーア

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



町屋マート

日本食材や調味料、生活用品まで幅広く揃うお店。セブ在住日本人にとっての心強い存在。



human~~heart~~nature

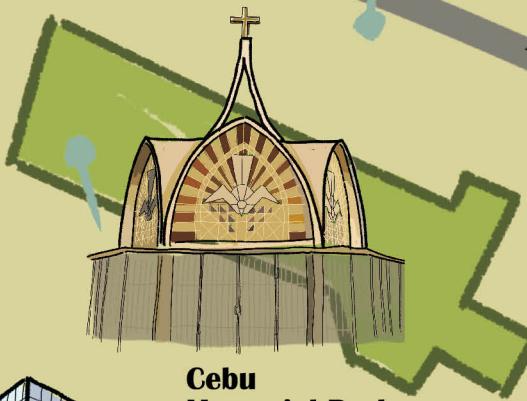
Human Nature

フィリピン発の自然派化粧品およびパーソナルケア製品のブランド。お土産としても人気。



Gov.M.Guenco Ave

A.S.Fortuna St



Cebu Memorial Park

歴史ある靈園。「万聖節(All Saints' Day)」や「万靈節(All Souls' Day)」には、訪問者が多く訪れます。



セブ大学 (University of Cebu) バニラッドキャンパス

1964年設立の私立大学。セブ市内に6つのキャンパスがあり、幅広い教育を展開しています。



Harley Davidson

新車や中古車の販売、メンテナンスなどをを行う正規ディーラー。店外には大きなモニュメントが!



セブ街あるき

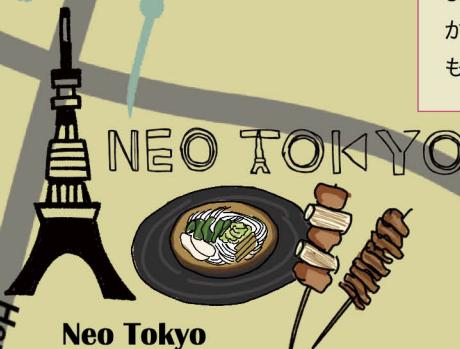
あちこち

Vol.5



Metro Supermarket

食材から日用品まで何でもそろう
大型スーパー。ローカル価格のため、観光客にも在住者にも好評。



Neo Tokyo

セブ島初の日本人街。うどん、しゃぶしゃぶなど個性あるグルメが楽しめます。詳細は次ページをチェック!

Hernan Cortes St

SM City J Mall

2024年にリニューアルしたショッピングモール。日本がテーマの内装や店のラインナップが特徴です。

A. S. Fortuna St. 周辺

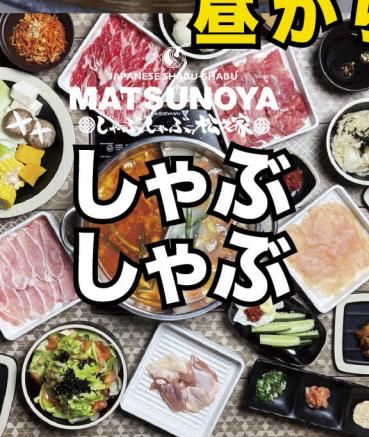
(A.S. フォーチュナ通り周辺)

セブ島の魅力を歩いて発見する「セブ街あるき」。第5回目は、日本食レストランやカラオケ、美容室などが点在し、日本人観光客はもちろん、長期滞在者にも人気のA.S. フォーチュナ通り周辺をご案内します。

東横イン

SM City J Mallに隣接するホテル。日本と同等のサービスと設備を提供し、快適な滞在をサポート!





全店舗
カード決済
OK

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!

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



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、ゆっく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。



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。

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。

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

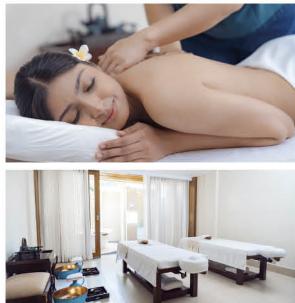
<https://www.toyoko-inn.com/index.php/search/detail/00258/>



週末
ごほうび
ホテル



ビーチフロントの開放的な空間で、潮風を感じながらゆったりと食事を楽しめる「Azure Beach Club」。地元食材を活かした創作アジア料理やグリル料理が評判で、夕暮れ時には美しいサンセットを眺めながらのディナータイムもおすすめ。



経験豊富なセラピストによるスウェディッシュマッサージやアロマセラピー、フィリピン独自のヒロットなど、多彩なメニューを用意。カップル向けのツインルームを含む14室を備え、プライベートな空間で施術を受けられます。

Vol. 5

クリムゾン・リゾート・アンド・スパ・マクトン

Crimson Resort & Spa Mactan



Crimson Resort & Spa
Mactan
Seascapes Resort Town,
Mactan Island, Lapu-Lapu
City, Cebu 6015 Philippines
+63 917 314 4110
<https://www.crimsonhotel.com/mactan>

洗練されたヴィラと多彩な施設 贅沢な時が流れる癒しのリゾート

セブ・マクタン国際空港から車で約30分。マクトン島の約6ヘクタールに広がる「Crimson Resort & Spa Mactan」は、贅沢な時間が流れれる高級リゾートです。プライベートプール付きヴィラやスイートルームなど、全290室の客室は、洗練されたアジアンテイストのインテリアで統一されています。インフィニティプールに身を浸すと、目の前に広がるヒルトゥンガング海峡の絶景と一体になったような心地よさ。リゾート内のプライベートビーチでは、多彩なマリンアクティビティも楽しめます。

ダイニング施設「Azure Beach Club」では、ビーチサイドでの食事やライブミュージックが好評。併設の「Aum Spa」ではフィリピン伝統のヒロットマッサージをはじめ、スウェディッシュやアロマセラピーなど、幅広いトリートメントメニューを提供します。また、子ども向けの「Crimsonone for Kids」もあり、ファミリーでの滞在にも最適。喧騒から離れた静かな環境で、心と体を解き放つリゾートステイを堪能してみてはいかがでしょうか。



日本クオリティの丁寧な施術で安心 理想の目元と指先を叶える人気サロン



高品質な日本製プロダクトを使用した、まつ毛エクステとネイルの専門店。日本人のものでトレーニングを受けたフィリピン人スタッフが、日本クオリティの技術とサービスを提供します。ネイルはお客様の好みやライフスタイルに合わせたデザインを提案。まつエクは持続性と自然な仕上がりにこだわり、初めての方にも安心。予約は日本語でも対応可能です。

メニュー例

- ・まつ毛エクステ 1,500ペソ～（下まつ毛550ペソ）
- ・ジェルネイル 1色1,300ペソ
- ・ラッシュリフトデザイン 1,450ペソ～



Lashesta Eyelash and Nail Studio

📍 General Echavez St., San Miguel, Lorega, Cebu City (Orient Building 内)

☎ 0966-962-2060 (※連絡は LINE や Instagram でも可) ⏰ 火曜～日曜 11:00～20:00 (最終受付 18:00) ⏰ 月曜



セブの気になるトピックを、ピックアップしてご紹介！

セブ つつうらうら 津々浦々

マクタン・セブ国際空港、
アジア太平洋地域で最優秀空港に選出

マクタン・セブ国際空港は、空港評議会(ACI)主催の2023年空港サービス品質(ASQ)アワードで、年間旅客数500万～1500万人部門の最優秀空港に選ばれた。運営会社のGMCACは、旅客体験向上の努力が評価されたと述べている。(3月30日)



中央ビサヤ、全国最高の経済成長率を記録

フィリピン統計庁によると、中央ビサヤ地域の2024

年の経済成長率は7.3%で、全国17地域の中で最も高かった。製造業や建設業の拡大が主因であり、域内総生産は1兆4,170億ペソに達した。(4月22日)

中央ビサヤの熱指数、

気象庁が「極度の注意」水準と発表

気象庁(PAGASA)は、中央ビサヤ地方の熱指数(体感温度)が38～40度に達し、「極度の注意」レベルに分類されたと発表した。住民には水分補給や直射日光の回避など、熱中症対策が呼びかけられている。(4月26日)

マクタン・セブ空港が新たな消防車両を導入

マクタン・セブ国際空港は、空港消防サービスの強化を目的に、新型消防車両を1台導入した。運営会社のGMCACは、国際基準に準拠した安全対策の一環として運用すると発表している。(4月30日)



聞かせて! みんなのセブライフ

naviCebu読者座談会

Vol.2

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！



YUSUKEさん

滞在歴約3年。Cebu Step Inc.代表。シェアハウス「セブスタイル」やツアー事業「セブホッピー」を運営。



FUMIEさん

滞在歴約2年。語学学校の責任者として海外赴任し、セブに長期滞在中。趣味は週末のカフェ巡り。

RYOYAさん

滞在歴約5ヶ月。語学留学がきっかけでセブに。今後もバックパッカーとして、色々な国を巡る予定。

ー皆さん、セブに来てから始めた新しい習慣はありますか？

FUMIEさん(以下、F) 私はセブに来てから、マラソンを始めました。毎月のように大会があって、朝5時から走り込んだりしています。日本にいたときはそこまで運動していなかったんですけど、今ではすっかり習慣になりました。

YUSUKEさん(以下、Y) 僕はゴルフですね。こちらに来てから年配の方に誘われて始めたんですが、やってるうちに面白くなってきて。日本だと、ゴルフ場ってちょっと山の方まで行かないといないですけど、セブだと街中からすぐ行ける距離にあるので、すごく行きやすいんですよ。今は、同年代の友達とも一緒に行くようになりました。

RYOYAさん(以下、R) 僕もセブで筋トレとマラソンを始めました。やっぱり運動不足を感じることが多くて。

Y あとは食生活も変わりました。こっちは食事が油っぽいので、自分で気をつけないとすぐ体に影響が出ちゃうので。

F わかる！私も毎週「この日は絶対野菜を取るぞ」と決めてます(笑)。あとセブのカフェってご飯メニュー

が充実しているから、そこでも野菜を意識して摂るようにしていますね。

R 僕も同じです。放っておくとこっちでは食事の内容が偏りがちだから、意識して野菜を摂るようにしています。

ーセブでの安全対策はどうされていますか？気を付けていることはありますか？

R 実はセブに来て1ヶ月目くらいで、スリに遭ったんですよ。背負っていたリュックのチャックを知らない間に開けられて、財布を取られてしまって。それが危険な通りなどではなく多くの人がいる観光スポットだったので、まさかここで、という感じでした。でも、それ以来「日本とは違うんだ」と意識するようになり、財布やバッグの扱いには注意しています。

スリや盗難防止のため、荷物管理にはいつも気を付けています



F 私も女性の友人と2人でショッピングモールに行つた際に、エスカレーターで男の人達に囲まれる形になってしまって。間に割り込んできた人に気を取られているうちに、友人がカバンから財布を取りました。バッグがチャックタイプではなかったというのもあったかもしれません。それもあって、貴重品はチャック付き



日本とは違う環境にいる、と意識して行動することが大切ですね

の小さいバッグに入れて、前に抱えるようになります。現金も必要最低限の額だけ持ち歩くようになります。

Y 僕はスリではないですが、カードのスキミングには遭いました。それ以来カード決

済の場合はカードを預けるのではなく、端末を持ってきてもらい目の前でやってもらうようにしています。まだスリの被害に遭ったことはないですが、念のため飲みに行く際などは荷物は最小限にして、パソコンなどの貴重品は家に置いてから出かけるようにしています。

F 在住歴が長くなると気が緩みがちだけど、気を引き締めることは大事だなって感じます。移動は基本的にGrabやMaximなどの配車アプリを使うようにして、夜遅くは特に注意しています。

Y 日本と違って、貴重品管理はシビアに考えた方がいいですね。こっちの生活では、その意識が身につきました。

セブでどうやって日本人のお友達を作りましたか？

Y 僕は、シェアハウスの運営をしているので、そこが自然と交流の場になってます。留学生とか、バックパッカーの人たちも出入りするので、日常的にいろんな人と



セブの配車アプリ

セブでは「Grab（グラブ）」「Maxim（マキシム）」「Angkas（アンカス）」といった配車アプリが利用されています。定番はGrabで、タクシー、バイク、一般車の配車に対応。クレジットカードを登録しておけば、現金が不要なのも魅力です。

知り合えますね。

F 私は最初、Twitter がきっかけでした。セブで友達がほしいってひたすらつぶやいていたら、Yusuke さんがコメントバックしてくれて(笑)。シェアハウスをやっていることを知って、そこから実際にイベントに参加して友達が増えてきました。

R 僕も Yusuke さんが主催しているゲストハウスのイベントに参加して、友人関係が広がったという感じですね。

一口一カルのお友達についてはいかがでしょうか？

F 私はカフェ巡りが趣味なのですが、そこで隣あったローカルの方に話しかけられることが多いですね。「日本が好きなんです」とって声をかけてくれる方が結構いて、そこから仲良くなったりします。

R 僕は語学学校の先生に、積極的に話しかけるようにしていました。仲良くなった先生と卒業後も連絡を取り合っていて、たまに会ったりもしています。

Y ローカルの方々との交流については、正直そんなに意識してはいなかったんですけど、やっぱりゲストハウスのイベントをやってると知り合いが自然に増えましたね。日本人留学生が「日本に興味があるローカルの知り合いも連れてきていい？」と言って、一緒に参加してくれたりしますね。

F 日本のイベントにローカルの方々が参加していることもよくありますよね。そういう場に行くと、日本に興味がある方々と知り合えるチャンスが結構あります。

Y うちのイベントもそうですが、留学生、日本人の在住者、そしてローカルの方々が入り混じって、自然と輪が広がっていく。この感じはセブならではかもしれないですね。



カフェなどでローカルの方々と気軽にお話せるのは、セブならでは！

取材協力
Cafe Georg



落ち着いた雰囲気の中でドリンクやフードなどを楽しめる、観光客にも人気のカフェ。
Instagram :
@cafegeorgcebu



中谷よしふみ

ハロハロ

Halo-Halo

F

イリピンには、甘いデザートがたくさんあります。その代表格ともいえるのが、みんな大好き「ハロハロ」。ハロハロはタガログ語で「混ぜこぜ」という意味で、その名の通り、フルーツ、ナタデココ、ウベアイスクリームなど、さまざまな具材がかき氷の上に乗ったデザートです。

ハロハロの起源には諸説あり、明治末期にフィリピンに渡った日本人女性(通称:からゆきさん)が始めた蜜豆が起源という説、また同時期に日本人商人が提供した「モンゴ」と呼ばれる小豆を使ったかき氷が元になったという説、さらには第二次世界大戦中にフィリピンに駐留していた日本軍が関わっていたという、日本がルーツの説もあるんです。

この「ごちゃまぜ」という文化が、フィリピンをよく表しているように思います。「ハロハロ」も、沖縄の「ちゃんぶるー」も、どちらも「混ぜる」という意味。ただし、「ゴーヤチャンプルー」はゴーヤが主役。では「ハロハロ」の主役は何でしょうか?日本の「ませそば」はそばが主役、中国の「ビヤンビヤン麺」は麺を打つときの音、マレーシアの「パンミー」は麺の形に由来する名前で、いずれも主役は麺であることが分かります。しかし、料理名がただの「混ぜこぜ」って、やっぱり斬新すぎる。

そんなハロハロを深く知るには、食べるしかないと思い、シュウマイとハロハロで有名なTisa地区にも、何度も足を運びました。セブのハロハロは、ほぼ食べ尽くしたと言っていいでしょう。フィリピンらしく、店ごとに全く異なり、かき氷だと思ったらシャーベットだった店もありました。値段によって具材も違いますが、僕はシンプルなハロハロが好きです。ジャリジャリしたナッツは必須で、豆やトウモロコシはできれば入れないでほしい派です。

フィリピン人からよく勧められる有名店「Melton's Halo-Halo」には特に驚きはなく、「Chowking」や「Mang INASAL」も普通。INSALのハロハロは練乳たっぷりで僕には甘すぎました。アイスペースなら「Sol's Halohalo」、かき氷ベースなら「Boosog」のハロハロがお気に入りです。でもハシゴをしてお腹を壊したこともあるので、食べ過ぎには注意!安いかき氷は水道水の可能性もあります。

ちなみに、ハロハロは日本でもミニストップが毎年夏季限定で販売しています。1995年の誕生以来、独自の進化を遂げている様子が公式サイトで確認できるので、興味のある方はぜひチェックしてみてください。フィリピンを代表するデザートだけど、日本とフィリピンとを繋ぐデザートとも言えるかもしれません。

Y's Tips!

「フィリピンならでは、紫色のスイーツ」

フィリピンでは、紫色のケーキやお菓子をよく見かけます。日本にはないので、最初は驚きました。これは紫色のサツマイモ「ウベ(Ube)」です。ウベの断面は薄い紫色ですが、茹でると濃い紫色になります。代表的なのが「ウベアイス」で、ハロハロの上にもよくトッピングされています。食欲をそそらない色に見えるかもしれません、食べているうちに慣れてきますので、ぜひ食べてみてください。





ラグーンと海が彩る極上リゾート体験 昼から夜まで時間を忘れる南国ステイ



昼はインフィニティプールや Azure のランチで心も体もリフレッシュ。夜はスパやバーで癒しの時間を。12歳以下の子様向けの専用エリア「Crimzone（クリムゾーン）」もあり、家族連れにも嬉しいサービスが充実しています。



自然と洗練されたデザインが融合した高級リゾート。ゆったりとした客室やプライベートプール付きのヴィラを備え、非日常を楽しむのに最適です。インフィニティプールや白砂のビーチ、本格的なスパ施設「Aum Spa」など、滞在中の癒しも充実しています。デイユースの「Day in Paradise」プランなら、9時から18時までのんびり滞在OK。大人の休日にも、家族旅行にもぴったり。

料金（1部屋の値段です）

- ・デラックスルーム（大人3名迄） 11,000ペソ～
- ・プライベートプールヴィラ（大人3名、子どもも1名迄） 56,500ペソ～
- ・ビーチヴィラ（大人3名、子ども1名迄） 69,000ペソ～



踊って、遊んで
南国リゾート

ここを Check! /

通常のデイユースのほか、土曜限定で「Foam.Fizz.Fun」パーティーを Azure にて開催。参加者は泡のプールに身をゆだねながら、音楽やドリンクを楽しめます。3500ペソ。11時～14時。

Crimson Resort & Spa Mactan

Seascapes Resort Town, Mactan Island, Lapu-Lapu City, Cebu
+63 32 401 9999 24時間（各施設・プランにより異なる）
<https://www.crimsonhotel.com/mactan>



メトロマニラだより

2025
夏号

「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 これまでマニラで感動したこと。それは、決してきれいじゃない水辺でカワセミを見たことです! (写真はイメージ)



マニラのムスリム・タウンで ディープな異文化体験

前号のコラムでは、マニラの中華街・ビノンド(Binondo)をご紹介しましたが、その最寄り駅と同じ、LRT 1号線のカリエド(Carriedo)駅の周辺に、キアポ(Quiapo)というエリアがあります。ここには、SM ショッピングモールの第1号店や、ブラックナザレ巡行で知られるキアボ教会といった見どころがありますが、筆者のおすすめはムスリム・タウンです。

マニラ最大、黄金のモスク

キアボ教会の周辺に広がるローカル市場を抜けると、ムスリム・タウンの門が現れます。ヒジャブを被った女性たちが行き交うその門をくぐり、まっすぐ進むと見えてくるのが、マニラ最大のモスク「ゴールデン・モスク」。このモスクは、1970年代にイメルダ・マルコス夫人の指示により、リビアの故・カダフィ大佐の来比に備えて建設されました。しかし、実際には大佐は来なかつたそう。もしも大佐自身が「マニラでかいモスクをつくっておいて」と言ったにもかかわらず来なかつたのだとしたら……。まさに中東の狂犬。

今年の3月末、このモスクを訪れ中に入ろうとしたところ、ムスリムの男性に止められ、「イスラム教徒ですか?」と尋ねられました。「違います」と答えたところ、「中には入れません」と断られてしまいました。以前は一般的な観光客も入ることができたのですが、ラマダン(断食月)だったからでしょうか。中に入れな



(上) ゴールデン・モスク&カルチャーセンターの金色的巨大ドームは直径12メートル、高さ10メートル。(右) アラビア語で「ようこそ」という意味の「Ahlan wa sahlan」と書かれたムスリム・タウンの門。



いのは残念ですが、周辺にはハラル料理店や衣料品店が並び、イスラムの文化に触れることができます。

ミンダナオ地方からの移住者が暮らす街

キアボのムスリム・タウンには、フィリピン南部のミンダナオ地方にルーツを持つ、マラナオ族の人々が多く暮らしています。彼らは長年の紛争を逃れ、この地へと移り住んできた背景があり、町の一角にはマラナオ料理を出す店も見られます。ご存じのとおり、フィリピンはカトリックを信仰する人が約80%を占めるキリスト教国ですが、ミンダナオ地方では20%以上がイスラム教徒。実は、スペイン統治以前のマニラには、アラブ商人によつてもたらされたイスラム文化が根づいていた時代もあったのです。キアボはフィリピンの歴史と多様な文化を伝えるエリア。マニラでちょっとディープな異文化体験ができる、知る人ぞ知る隠れ家のエリアなのです。

※記載の情報は、2025年3月末の取材時点のものです。



(左) バカス (Bakas) と呼ばれるキハダマグロのくん製や香辛料などを売る屋台。(右) マラナオ料理店の店頭に並ぶメニュー。塩辛い味付けの料理が多いような。



先進のレーザー技術で叶える、痛くない脱毛 肌にやさしい施術で、理想のツルすべ素肌へ



白を基調にした店内はリラックスできる雰囲気。最新のレーザー機器が気になる部位に的確にアプローチし、回を重ねるごとに効果を実感できます。痛みが少なく、短時間で完了する施術は忙しい方にもぴったり。都度払い制も安心です



Vibo Place内、Caiaia Centerの2階にあるレーザー脱毛専門クリニック。米国FDA認可の最先端テクノロジー「Elysion Pro レーザーシステム」を導入し、男性・女性問わず、脇・ブラジリアン・顔など多様な部位の脱毛に対応しています。施術はスピーディーかつ効果的で、すべての肌タイプに安全に対応。ビーチアクティビティの準備にも、日常の自信アップにも。安全で信頼できるスキンケアソリューションを提供します。

メニュー例（すべて1回）

- ・脇脱毛 2,000ペソ
- ・ブラジリアン脱毛 4,000ペソ
- ・脇美白レーザー 2,500ペソ ※10セッションパッケージで30%オフなどのプロモあり

ここをCheck!



ひじやひざ、脇などの色ムラが気になる方には「Luxe Whitening Laser」がおすすめ。肌の色素沈着を軽減し、明るく均一なトーンに導きます。脱毛と組み合わせることで、より美しい仕上がりを実感できます。

HairFree Laser Studio

⌚ 2F CAAIA Center, Vibo Place, N. Escario Street, Cebu City

☎ +63-906-048-5000

⌚ 月曜～木曜 9時～19時、金曜・日曜 9時～17時 ⚩ 土曜



@HAIRFREELASERSTUDIO

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。

※ Coco Lemonは、PRA(フィリピン退職庁)の公式マーケターです。



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

セブって治安はどうなの?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。現地で暮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)

①3泊4日コース<ファミリーにおすすめ>

ツアーフィー: ¥138,000(税込)

/おひとり様

②2泊3日コース<セブ初心者の方におすすめ>

ツアーフィー: ¥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まれません。

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 ¥83,000)

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・航空券代等は含まれません。

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/>





ひとつひとつのエピテーゼを通じて、 フィリピンの人々に笑顔と自信を届ける



エピテーゼは、失われた身体の長さや形状に合わせて精密に設計されています。これにより、見た目の自然さを保ちながら、日常生活での快適さも向上させることができます。自信を取り戻し、前向きな一步を踏み出せるようにサポートいたします。



「エピテーゼ」をご存じですか？体の一部を補うために装着する人工の補助器具のことです、先天的な理由や事故、病気によって失われた部分を補うためのものです。機能を回復させるものではありませんが、簡単に取り外しができ、違和感なく使用できるように設計されています。

フィリピンではまだあまり知られていませんが、日本や特にアメリカでは広く普及しています。実は、この「エピテーゼ」は、フィリピン・セブ島でも展開されているのです。

クエストデンタルはエピテーゼの製造を専門としており、最新技術を活用しながら本物の肌の質感を再現した高品質なエピテーゼを提供しています。お客様一人ひとりの悩みやご希望に真摯に向き合い、前向きな一步を踏み出せるようにサポートいたします。エピテーゼにご関心のある方、質問がある方はぜひ、お気軽にお問い合わせください。



毎日の装着や取り外しの手間がかかる
りません！

ここを Check! /

耳のエピテーゼには接着剤タイプのほか、インプラント固定タイプもあります。安定した固定が可能ならうえ、耐久性にも優れており、自然なフィット感を実現します。

Quest Dental

Block 5 Lot 5, Kadaugan Ave.,
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>

qp
QPROST



セブでの事業展開をお考えなら

naviCebu

企業支援プログラム

「国内ではコストが高すぎる」

「規制が厳しく、スピード感が出ない」——

そんな悩みを抱えるあなたへ

今、世界が注目する成長都市・セブ島で、
ビジネスをスタートしませんか？
低コストで自由度の高い環境が、
あなたの挑戦を後押しします。
ナビセブの起業支援プログラムなら、法人設立、
ビザ取得、労務管理、広告・プロモーション、
現地ネットワーク構築まで、面倒な手続きを
まとめてサポート！
現地を知り尽くした起業アドバイザーが、
あなたのビジネス成功まで伴走します。
まずは、無料の個別相談からお気軽にどうぞ！

主要サポート内容



コンサルティング

起業コンサルティング
建築・内装コンサルティング
飲食ビジネスコンサルティング
法律・会計・税務相談
人材採用コンサルティング

各種サポート

現地法人・支店の設立支援
現地人材および
日本人スタッフの紹介



マーケティング

Webサイト制作
SNSアカウントの運用
チラシなど販促物の制作
現地イベントの企画・運営・
プロモーション支援

まずは無料相談！

QRコード or URL から今すぐチェック



Tel: 012-345-6789

www.navicebuph.com



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



日常生活

ATMの使い方

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

セブから日本への電話のかけ方

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

SIMの購入について

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

トラブルの時

パスポートをなくしたら

まずは現地の警察に行き、紛失・盗難証

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

クレジットカードをなくしたら

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

けがや病気をしてしまったら

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

観光ビザの申請・延長

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

観光ビザについての詳しい情報は[こちら](#)



【緊急連絡先リスト】

●政府関連

在フィリピン日本国大使館

📞 032-8551-5710

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

在セブ日本国総領事館

📞 032-231-7321 / 7322

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

セブイミグレーション

GMall of Cebu 📞 0969-586-6079

Gaisano Mactan Island mall

📞 032-230-7800

●日本語対応可能な医療機関

ジャパニーズヘルプデスク

緊急24時間受付 :

📞 02-8817-1289 (日本語)

Cebu Doctors' University Hospital

(セブ・ドクターズホスピタル)

📞 0917-571-7436 (日本語)

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

Chong Hua Hospital Mandaue

(チョンワホスピタルマンダウエ)

📞 0917-791-2177 (日本語)

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

●警察・消防・救急

・警察署

セブ市 📞 166

マンダウエ市内 📞 032-420-3401

ラブラブ市内 📞 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



営業 あこ

スタッフみんなで訪れた夜のカラボンマーケット。以前は少し怖い印象があったけれど、今では観光客も多く、雰囲気も明るくてとても楽しい場所に変わっていました。地元の人々「18時以降は値段が上がるよ」と教わり、夕方に訪れて値段交渉にも挑戦! 夕暮れ時のカルボンは、思わず写真を撮りたくなるほどきれいで、それ以来すっかりお気に入りのスポットです。



営業 フランシス

セブの夏は、太陽と海、そして文化が弾ける特別な季節。モアルボアルの透明な海やバンタヤン島の白砂のビーチでは、地元の人々も観光客も南国的心地よさを満喫します。街角にはマンゴーシエクやハロハロ、グリル料理の屋台が並び、イベントも盛りだくさん。セブ生まれとして、この季節を迎えるたびに誇らしい気持ちになります。毎日がお祭りのよう、セブの魅力が一番輝く時期です。



営業 エイプリル

私はお祭りが大好きで、フィリピン各地を探検することに情熱を注いでいます。まだ全ての島やお祭りを制覇したわけではありませんが、地元セブのシヌログはもちろん、ダバオのカダヤワン、イロイロのディナギヤンなど、これから体験したいお祭りがたくさんあります。文化も自然も豊かなフィリピン。“It's more fun in the Philippines!”この言葉を、私は心から実感しています。



代表 けいご

セブに来て13年。気づけば、長年悩まされていた花粉症が消えていました。毎年3~4月、日本では花粉との戦いが本格化しますよね。読者の皆さんもきっと、大変な季節を過ごされたのではないでしょうか。でも、私はこちらで暮らすうちに「体内的花粉残量」がリセットされたのか、日本に帰っても全く平気に。苦しんでいた頃の自分に「一度セブで暮らしてみな」と言ってあげたくなります。

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。



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

カラフルな ●▲■ が、
ひずみ 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
SIPS オフィシャルサイト
<https://www.socialinclusion.jp>



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)

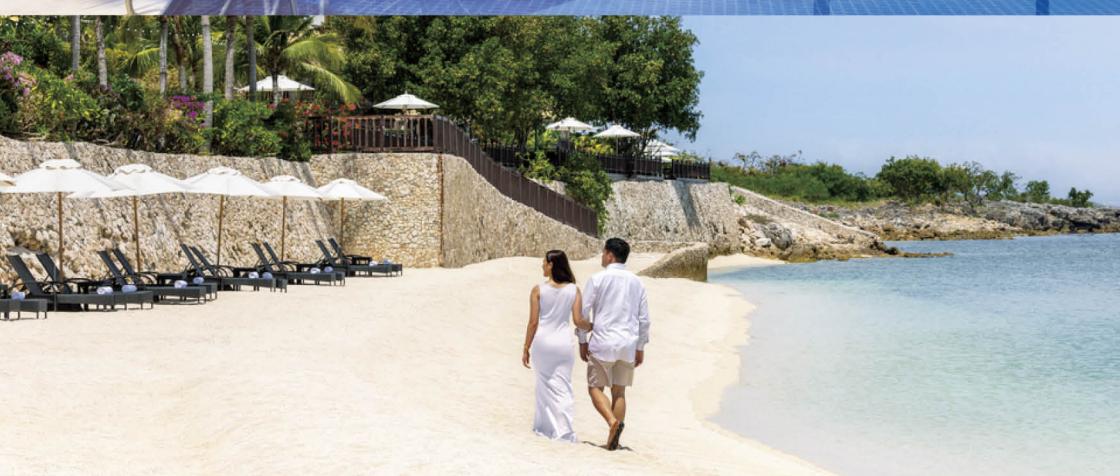
メニュー・ご予約は QR コードをチェック

マクタン島内
送迎無料





美しい海辺に広がる、
心と体を癒す贅沢なリゾート。



心地よい南国の風と、上質なホスピタリティに包まれながら、
非日常のひとときをお過ごしください。



Dusit Thani
MACTAN CEBU
RESORT

ご予約・お問合せはこちらから

Email : dtmc@dusit.com

電話 : +63 32 888 1388

Dusit Thani Mactan Cebu Resort Punta Engaño Road,
Mactan Island, Lapu-Lapu City 6015, Cebu, Philippines

QRコードを読み取って
公式サイトへアクセス

