

セブをもっと好きになるマガジン【ナビセブ】 **FREE**

navi Cebu



Fall/Winter
2025
Vol.6



ここはマスト!
セブ市内で撮りたい
“映え”スポット巡り



思い立ったらすぐ行ける!
マングローブと野鳥の楽園
オランゴ島

無料

ご自由にお持ち
帰りください



THE
MICHELIN
GUIDE



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



2 ここはマスト！ セブ市内で撮りたい “映え”スポット巡り

7 思い立ったらすぐ行ける！ マングローブと野鳥の楽園 オランゴ島

20 ゼロからわかる！ セブ不動産はじめてガイド

12 いま食べたい！ Cebu グルメ ～海の幸を満喫！シーフードグリル～

28 セブあちこち街あるき － BUSAI（ブサイ）－

30 週末ごほうびホテル －プランテーションベイ リゾート アンド スパー

32 聞かせて！みんなのセブライフ naviCebu 読者座談会

34 中谷よしふみのセブ食べる記

36 メトロマニラだより

37 セブ津々浦々

38 セブ島お役立ち情報

40 編集後記



ウェブサイト



Instagram



X(旧 Twitter)



Facebook



発行 Howdy Lemon Japan Inc.
代表 中川 慶吾 Keigo Nakagawa
編集長 長島清香 Sayaka Nagashima
広告 高橋れいな Reina Takahashi
Apriel M. Siarot
Kirsten Angel Cataytay
デザイン 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。



P30

P7



ここはマスト!

セブ市内で撮りたい“映え”スポット巡り

スペイン統治時代の歴史を感じる名所から、郊外の絶景や美しい庭園まで。
王道だけど外せない、セブ旅で思わずシャッターを切りたくなる“映え”スポットをご紹介します!

歩いて楽しむ セブ市内の歴史的“映え”スポット

サン・ペドロ要塞

Fort San Pedro

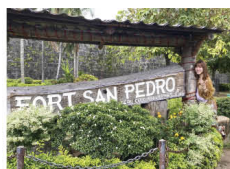
今に残るスペイン時代の防衛拠点



読者モデル: ゆりさん

フィリピン最古の要塞で、もとは1565年に木造の防衛拠点として築かれ、現地住民の反乱や海賊襲撃を抑えるために設計されました。1738年に石造りへと改修され、厚い石壁と三角形の堅牢な構造が当時の緊張感を伝えます。内部は博物館として開放され、スペイン時代の写真や遺物を展示し、植民地時代の歴史を今に伝えています。

太陽光が石壁に柔らかく当たる午前中の石造りの大門前がおすすめ! 背景に歴史を感じさせる分厚い石壁をしっかりと入れることで、当時の雰囲気を感じさせる一枚に。



① A. Pigafetta Street, Plaza, Cebu City ② 8時~17時
③ 無休 (博物館は日曜休)
④ 大人30ペソ、学生20ペソ

サント・ニーニョ教会

Basilica Minore del Santo Niño

フィリピン最古のカトリック教会



1565年に創建された、フィリピン最古のカトリック教会。マゼランが贈ったとされる幼きイエス像「サント・ニーニョ像」を安置しています。現在の石造りの聖堂は1740年頃に再建されたもので、スペイン・バロック様式の重厚なファサードや広い中庭が特徴です。巡礼地としても知られ、毎年多くの信者や観光客が訪れます。

教会前のロウソク献灯エリアで祈る姿を撮影するのもおすすめ。灯されたたくさんのキャンドルを前景に入れ、信仰心や巡礼の雰囲気を感じさせる一枚を残せます。

① Osmeña Boulevard, Cebu City
② 6時~19時 ※ミサ時間により変動あり
③ なし ④ 無料

※袖ありトップス+膝丈以上のスカート、ボトム着用。ダメージジーンズもNG。規定外の服装は入場不可

セブ・メトロポリタン大聖堂

Cebu Metropolitan Cathedral



フィリピン最初の司教区が設置された1595年当時に建設された、格式ある大聖堂。スペイン統治時代から地域のカトリック教会の中心として機能し、荘厳な白いファサードと厚みのある石造りが特徴となっています。第二次世界大戦で被害を受けた後も再建され、現在もセブ大司教区の本拠地として宗教行事や祭礼が行われています。

正面の石造りファサードをしっかり捉えた構図がおすすめ。アーチ状の装飾や厚みある壁面を活かし、大聖堂の荘厳さと落ち着いた歴史ある佇まいを写真に残せます。



① Mabini St, Cebu City ② 8時～12時、13時～17時（ミサの時間に合わせて変動あり）③ なし ※行事による制限あり ④ 無料

マゼラン・クロス

Magellan's Cross



キリスト教伝来を象徴する十字架

サント・ニーニョ教会のそば、セブ市役所前に位置する歴史的意義のある十字架。1521年にフェルディナンド・マゼランが布教の印として設置した、フィリピンへのキリスト教伝来の象徴です。1834年には現在の八角堂が建てられました。天井には、当時の洗礼の様子が描かれており、歴史と信仰が交差する重要な文化遺産です。

やや下めから、十字架と天井のフレスコ画と一緒に収めるアングルがおすすめ。信仰と歴史の象徴をドラマチックに収められます。



① P. Burgos St, Cebu City ② 8時～18時 ③ なし ④ 無料

プラザ・インデペンデンシア

Plaza Independencia

サン・ペドロ要塞の向かいに広がる歴史ある公園。スペイン統治時代には防衛上の見張りや防御視界を確保する役割がありました。中央には立派な独立記念碑がそびえ、訪れる人々を迎えます。緑豊かな芝生や大きな木々が作る涼やかな木陰、ゆったりとした散歩道が広がり、旅行者も地元の人々もくつろげる落ち着いた雰囲気が魅力です。

緑に囲まれた独立を記念する広場



中央の独立記念碑を背景に、広がる芝生や並木道を取り入れて撮るのがおすすめ！青空の下で緑が映え、開放感あふれる写真に。木陰や斜めからの構図も工夫してみてください。

① CSCR Tuni, Cebu City ② 24時間開放 ③ なし ④ 無料

市内に散在する歴史的モニュメントもおすすめ！

セブ市内には歴史的なモニュメントが点在しています。スペイン統治時代の出来事や重要な人物を表した石造りの彫刻群は迫力があり、街歩きの中でもセブの歴史を体感できます。近隣の古い建物や通りの雰囲気とあわせて楽しむことで、写真にも旅の深みが加わること間違いなし！



セブ市郊外の 絵になる“映え”スポット

トップス Tops

セブ市街を一望する特等席



セブ市中心部から車で約30分、Busay（ブサイ）高地に位置する人気の夜景スポット。高台からはセブ市街地やマクタン島、海までを一望でき、夕暮れから夜にかけての時間帯は街の光が宝石のように輝きます。開放感のある展望デッキとシンプルな石造りの造形が特徴で、カフェでくつろぎながら景色を楽しむことも可能。市内観光と組み合わせて、夜に訪れるプランも定番です。

手すり越しに街の光を取り入れたパノラマ写真がおすすめ。夕焼けから夜景へのグラデーションを狙って、サンセットタイムに訪れるのも◎。

- 📍 Cebu Tops Rd., Cebu City
- 🕒 展望台は24時間開放
- 🚗 なし
- 💰 100ペソ

テンプル・オブ・レイア Temple of Leah

永遠の愛を刻む荘厳な神殿



セブの実業家テオドリコ・ソリアーノ・アダルナが、亡き妻レイアへの永遠の愛を形にするために建設した豪華な神殿風建築です。古代ローマのギリシャ様式を模したデザインで、石造りの階段や大理石の柱、彫刻など細部に至るまで豪華さが際立ち、壮大なスケールの建築美を楽しめます。敷地内にはセブ市街を見渡せる展望スペースもあり。

装飾天井と石柱が並ぶ回廊を背景に撮影するのがおすすめ。奥行きを活かし、幾何学模様の床や柱の陰影をフレームに取めると、神殿らしい重厚感を表現できます。

- 📍 Cebu Transcentral Hwy, Cebu City
- 🕒 6時～23時
- 🚗 なし
- 💰 120ペソ

読者撮影の “映え”写真



Casa Gorordo 博物館の階段。歴史を感じる空間にちよつと背筋が伸びました。(Makopon_88)



セブの街並みと海が一望できる、ブサイにある Matana Cafe が絶景すぎる！(Tacky_one)

♡ シラオ・ガーデン Sirao Garden

カラフルな花畑と印象的な“手”の展望デッキ



「リトルアムステルダム」と呼ばれる花畑スポット。色鮮やかなケイトウや季節の花々が段々畑状に植えられ、山の景観を背景にしたカラフルな写真が撮影可能です。風車やフォトスポット用のハート型フレームなど演出も多彩で、SNS映えを狙う旅行者に人気です。市内中心部から車で30～45分程度でアクセスできます。

花畑を一望できる「手」の形をした展望デッキがおすすめ。大きな手の上に乗って背景に山並みや空を入れることで、ダイナミックで映える写真が狙えます。

- 📍 Cebu City
- 🕒 8時～17時半
- 🚗 なし
- 💰 100ペソ

♡ リトルキョウト Sachiko's Little Kyoto

日本の風情を感じる
異国情緒スポット

日本の街並みをモチーフにしたテーマスポット。赤い鳥居や竹林風の小道、和風ランタンが並ぶ通りなど、細部まで「日本らしさ」を再現した演出が魅力です。山の上に位置するため涼しく、散歩しながら異国情緒をたっぷり楽しめます。フォトジェニックな装飾や看板も多く、SNS映えを狙いたい人には特におすすめ。



赤い鳥居を背景に、長い石段や竹林風の小道を入れて撮るのがおすすめ。日本風情を感じさせる構図で非日常感を演出できます。

- 📍 Cebu City
- 🕒 8時～20時
- 🚗 月曜
- 💰 100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、ツアーの移動時に西川の[エアポート]クッション(通常10USドル)を無料レンタル!



開放感たっぷりのITパークの芝生広場。緑の芝生と高層ビルのコントラストが映えます! (あこ)



注目スポットのひとつ、海沿いのIL Corso。サンセットはめちゃくちゃエモい! (くうたん)

Montebello Villa Hotel。プーゲンビリアとプールの青が絵みたい。 (Ayacco)





セブ滞在に便利な4つ星ホテル 快適さと利便性を備えた都会の拠点



洗練されたデザインの客室で、快適な時間を過ごせます。館内レストラン「Café Mezzo」では、アラカルトメニューのほか、フィリピン料理や洋食を揃えた多彩な朝食ビュッフェを用意。宿泊ゲストはもちろん、外来利用でも人気です。



セブシティの中心部に位置する4つ星ホテル。スタイリッシュでモダンな客室はビジネスやレジャーでの滞在に最適です。「Café Mezzo」でのカジュアルな食事や、屋外の「Piscine Poolbar」でのダイニング、ルームサービスも利用可能。プールやジム、会議やパーティーに対応したイベントスペースも完備。SMシティ・セブやアヤラセンター・セブへのアクセスも良好です。

ここを Check!

パスタ、グリル料理、サンドイッチなど多彩なメニューが楽しめる「Café Mezzo」や、プールサイドでの開放的なアルフレスコダイニング「Piscine Poolbar」での特別なひとときをお楽しみ下さい。



★期間限定プロモーション★

プロモコード「NaviDiscount」
の予約で、宿泊料金が

最大
50%OFF!

●予約対象期間：2025年8月～2026年2月

※シメログおよびピークシーズンは対象外

●宿泊対象期間：2025年8月10日～2026年2月28日

Mezzo Hotel

📍 F. Cabahug, cor Pres. Quezon St, Cebu City

☎ +63 32 231 0777

🕒 24時間対応

🌐 <https://www.mezzohotel.com>



マングローブと野鳥の楽園 オランゴ島

思い立ったら
すぐ行ける!

セブ本島からフェリーでわずか15分。
豊かなマングローブ林とラムサール条約にも
登録された野鳥の楽園、オランゴ島。
人の手が入りすぎでない自然と、素朴な
地元の人の暮らしに触れながら、
スローな時間を過ごせます。



黄色の船体がかわいい
フェリー

オランゴ島への行き方

セブシティ中心部から5〜10km離れた、マクタン島の「Angasil Port (アンガシル港)」から、オランゴ島の「Santa Rosa Port (サンタローサ港)」までフェリーが運航しています。所要時間は片道15〜20分、運賃は40ペソ。朝3時半から20時まで、30分おきに出航しており、金・土曜日は21時、日曜日は20時半まで運航しています。

サンタローサ港に到着すると、島の集落方面へと続く一直線の長い道路があります。ここからは、1人あたり20ペソ程度でハバロハバロ (バイクタクシー) やトライシクルを利用できます。

セブ島

オランゴ島

Olango Island

オランゴ島早わかりMAP



サン・ピセンテ・マリン 自然保護区

海上に伸びる橋が印象的。映える絶景と魚影の濃い海が魅力。



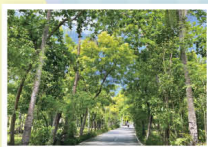
パグ・ウトラン・キャンプ

山向こうに沈む夕陽が映える、注目のサンセット撮影スポット。



サンタローサ港

セブ本島からの船が発着する、オランゴ島のメイン玄関口。



木漏れ日の中を抜ける、静かなサイクリングロードも点在。



オランゴ・アイランド・ワイルドライフ自然保護区

干湖時にはバードウォッチングが楽しめる、渡り鳥の楽園。



サンタローザストリート

島の日常が垣間見える、小さな食料品店が集まった路地。



シャララ・ビーチ

観光地化されていない、地元の人に親しまれる素朴なビーチ。



サン・ビセンテ・マリン自然保護区

San Vicente Marine Sanctuary

透明度の高い海とサンゴ礁が広がる保護区で、気軽にシュノーケリングが楽しめる人気スポット。マングローブ林に囲まれた静かな海域に、海上へとまっすぐ伸びる木の橋が架かり、フォトスポットとしても人気です。自然のなかで癒しと冒険を味わえる絶景エリアです

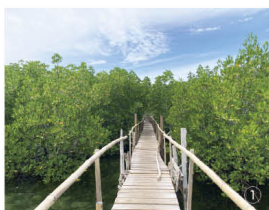
① マングローブ林を抜けて海へ続く木の橋が有名 ② 澄んだ海でサンゴと熱帯魚に出会えるスポット



- 📍 San Vicente, Olango Island, Lapu-Lapu City
- 🕒 7時～17時
- 🚫 なし（天候により休止あり）
- 💰 60ペソ



木の橋を渡って出会う
海とマングローブの楽園



手つかずの海で
島の日常にふれる



シャララ・ビーチ

Shalala Beach

観光地化されていない、素朴な雰囲気の魅力のローカルビーチ。観光客も少ないので、海辺のバンガローを借りてのんびり過ごすのがおすすめです。干潮時は岩場が露出するので、足元に注意して。

（上）観光客の少ない穴場ビーチ
（下）バンガローは営業時間内500ペソ



- 📍 Sabang, Olango Island, Lapu-Lapu City
- 🕒 6時～18時 🚫 なし
- 💰 40ペソ



路地に小さな店が連なる
島の生活を支える台所



サンタ・ローザ・ストリート

Santa Rosa Street

食料品を売る小さな店が集まった路地。色鮮やかな果物や新鮮な魚類、干物などが店先に並び、買い物をする人々やおしゃべりに興じる店主たちの姿が見られます。島の素朴な日常を感じられる通りです。

（上）野菜と生活用品を売る小さな商店
（下）取れたての新鮮な魚が並びます



- 📍 SSuba, Olango Island, Lapu-Lapu City
- 🕒 6時～17時 🚫 なし（天候・潮位により制限あり）



渡り鳥が羽を休める バードウォッチングの聖地



オランゴ・ワイルドライフ・ サンクチュアリ



Olango Wildlife Sanctuary

ラムサール条約にも登録された、フィリピン有数の野鳥保護区。ユーラシア大陸やオーストラリアから飛来する渡り鳥たちが羽を休める重要な中継地として知られ、世界中のバードウォッチャーが訪れる“聖地”です。潮位によって通行が難しい時間帯もあるため、事前確認を。

- ① 年間4万羽以上の渡り鳥が飛来する
- ② SAP などのアクティビティも



- ⑤ San Fernando, Olango Island, Lapu-Lapu City
- ⑥ 9時～17時
- ⑦ なし（悪天候時は閉鎖の可能性あり）
- ⑧ 100ペソ

島随一の夕陽が見られる 屈指のフォトスポット



パグ・ウトラン・キャンプ



Pag Utlan Camp

夕陽の名所として知られるスポット。爽やかな風に吹かれながら山の向こうに沈む夕陽を眺められます。キャンプ（100ペソ）のほか、デイユース（30ペソ）も可能。芝生や木陰のベンチでのんびり過ごせます。

- （上）木陰も多く、ゆったり過ごせる
- （下）カラフルでかわいいエントランス



- ⑤ Sitio Pag-Utlan, San Vicente, Olango Island, Lapu-Lapu City
- ⑥ 5時～22時 ⑦ なし



素朴な日常も島の魅力！

自然豊かなオランゴ島。観光地とはひと味ちがう、素朴であたたかな日常風景が見られるのも魅力です。



サガストランド・ビーチ リゾート&レストラン

Sagastrand Beach Resort and Restaurant

オランゴ島で人気のビーチフロントリゾート。ゆったりした敷地でのんびり過ごしながら、島時間を存分に味わえます。レストランでは、地元食材を使ったフィリピン料理や洋食を楽しめ、プールや芝生のガーデンも完備。1棟貸しもあり、家族連れや長期滞在にもぴったりです。



プライベート
ビーチも完備！

● San Vicente,
Olango Island
◎ 6 レストラン 7:00～
21:00
定休日：なし（宿泊可）
URL：https://www.
sagastrand.com

泊まって遊んで味わえる、
癒しのリゾート



散策中にひと休み。
センスが光る小さなカフェ



オラ・カフェ

Hola Café

島の中心エリアにある、木の温もりと白を基調としたインテリアのカフェ。観光途中に立ち寄りやすく、アイスコーヒーやスムージー、軽食やスイーツなどが揃います。

（上）地元の若者にも人気のお店（下）朝から営業しているの
で朝食にも◎。目玉焼き付きロンガニサ79ペソ



● San Vicente, Olango Island,
Lapu-Lapu City
◎ 7時半～22時
Ⓢ なし（天候により休止あり）

バリスタ自慢の一杯を
自家製スイーツとともに



ボンソッド・コーヒー&ティー

Bonsod Coffee & Tea

オーストラリアでバリスタ修業を積んだオーナーが淹れる、本格派コーヒーが評判のローカルカフェ。丁寧に抽出されたラテやエスプレッソ、ワッフルなどが楽しめます。

（右）木のぬくもりが漂う小さなお
店。テラス席が人気（下）日本の
アニメにインスパイアされた店内



● Sta. Rosa, Olango Island
◎ 9時～18時（売り切れ次第
終了）Ⓢ 月曜（臨時休業あり）

取材協力

Refluck E-bike Olango

☎ 0905-457-9290（担当：JEFF）
◎ 9時～17時

日本人が経営する、オランゴ島で唯一の専門ツアー会社。島内観光やアイルランドホッピング、シュノーケリング、水上レストラン体験など、幅広いアクティビティを提供しています。Eバイクのレンタルもあり（3時間300ペソ、追加1時間100ペソ）、サステナブルな島旅を楽しめます。





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。

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/>



◆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！

最新情報は
Instagram から



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

※セブ在住の方も通学いただけます。
お気軽にお問い合わせください。

GRILLED SEAFOOD

セブで魚介を味わうなら、やっぱりグリルがいちばん! ジューシーなエビやイカ、焼き魚にホタテまで、シンプルな味付けが素材の旨みを引き立てます。海辺のレストランやローカル屋台で、セブならではの味を楽しんでみて!

牡蠣のグリル

Grilled Oyster

499ペソ



新鮮な牡蠣を香ばしくグリルし、チーズを加えた濃厚なロックフェラーソースで仕上げた一品。見た目も華やかで、お酒のおつまみにもぴったり。

ALQUEMIE CAFE AND BISTRO

📍 219 A.S. Fortuna, Mandaue City

🕒 13時~翌2時 休: 月曜



エビのグリル

Grilled Shrimp

350ペソ

セブ定番のグリルイカ。香ばしく焼き上げられた身は柔らかくてジューシー。そのままでも、醤油と酢のソースと一緒に味わっても美味しく頂けます。

INDAY PINA SUTUKIL

📍 Mactan Shrine Lapu Lapu City

🕒 7時~21時 休: なし

イカのグリル

Grilled Squid

950ペソ/kg



タンギーのグリル

Grilled Tangigue

380ペソ



ほどよく脂ののった白身魚・タンギー (スパニッシュマカレル) を香ばしくグリル。あっさりしながらも旨みが深く、フィリピン定番の人気メニューです。

SAGASTRAND BEACH RESORT

📍 San Vicente, Olango Island, Lapu-Lapu City

🕒 7時~18時 休: なし



セミエビのグリル

Grilled Slipper Lobster

2,300ペソ



香ばしく焼き上げたエビに、ガーリック、レモン、ハーブを効かせた爽やかな味わいが特徴。特製ディップソースで最後まで飽きずに楽しめます。

Café Mezzo (Mezzo Hotel内)

📍 F. Cabahug corner Pres. Quezon Street, Mabolo, Cebu City

🕒 10時~22時 休: なし

ぷりっとした身が特徴の小型ロブスター「セミエビ」を香ばしく焼き上げた一品。特製ソースに選べるサイドディッシュ付き。贅沢気分を味わえます。

Azure Beach Club (Crimson Resort & Spa Mactan内)

📍 Crimson Resort and Spa, Mactan Island, Lapu-Lapu City

🕒 日~木曜10時~24時、金・土曜10時~25時 休: なし



セブ グルメ情報

店名に★が付いている
お店は、「naviCebu見た」
と伝えると特典あり!

CebuGourmet

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ィ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
☎ 0967-238-9044 🕒 月~金 10時~25時、土曜・日曜 15時~25時 🅡 なし



@BUZZEDSTATION,PH

Alquemie Cafe and Bistro



イタリアンとアメリカンをベースに、ピザやパスタなど、バラエティ豊かな料理とハンドクラフトドリンクを提供。心地よい空間でカフェメニューとビストロ料理を楽しめます。

📍 219 A.S. Fortuna, Mandaue City
☎ 0962-668-8957 🕒 火~日 13時~翌2時 🅡 月曜



@OFFICIALALQUEMIE

★Pork Barrel お会計から10% OFF!



スグボメルカドの人気屋台。7種のハーブとバター醤油が香る「ポークバレルステーキ」は、やわらかな豚肉の旨みが際立つ一品。リピーター続出の濃厚な味わいをぜひ。

📍 Sugbo Mercado, Garden Bloc, ITパーク内 ☎ SNS 経由での連絡推奨 🕒 火~日曜 16時~24時 🅡 月曜



Cozy Hour Cebu



本格的なタピオカミルクティーとスペシャルティコーヒーを楽しむ、落ち着いた空間が魅力。オンライン注文にも対応しており、ラプラブ市内でも気軽に自宅でも味わえます。

📍 The Outlets at Pueblo Verde, MEZ II, Lapu-Lapu ☎ 0954-290-4845 🕒 11時~23時45分 🅡 なし



Dahlia Chocolates



フィリピン産カカオを使った「ピン・トゥ・バー」製法のチョコレート専門店。なめらかな食感と深い香りを引き出した贅沢なチョコレートは、プレゼントにもぴったり!

📍 Copenhagen Main Residences, AC Cortes Ave., Mandaue City ☎ 0915-956-2394 🕒 10時~20時半 🅡 なし



★Cooue お会計から10% OFF!



コンフォートフードやヘルシーな料理を楽しめる開放的なカフェ。人気のアサイーベリースムージーボウル(518ペソ)はフレッシュな風味で、多くのゲストから愛されています。

📍 Raintree Mall, Ramos St., Cebu City ☎ SNS 経由での連絡推奨 🕒 月曜 8時~24時、火~土 24時間、日曜 12時~22時 🅡 なし



★LK Bakery お会計から10% OFF!



受賞歴を持つパティシエ、キンバリー・チャンが手がける世界レベルのペストリーを提供するベーカリー。2025年4月には日本テレビ系「世界頂上グルメ」でも紹介されました。

📍 354M Betty Lu Compound, Queen's Road, Brgy. Kamputhaw, Cebu City ☎ 0917-315-2441 🕒 日~木 6時~20時、金土 6時~21時 🅡 なし



★ Abli Cebu お会計から10% OFF!



セブの味を新感覚で楽しめるコンテンポラリーレストラン。伝統的な家庭料理や地元食材を大切に、遊び心を加えた新しい魅力を提案します。高級感のある店内は特別な日にも◎。

📍 A. Climaco St, Cebu City (STK Ta Bai 向かい・黒い門が目印)
☎ 0956-576-6741 🕒 日～木 12時～9時、金・土12時～10時 📶 なし



RAON



マクタンにあるワンストップ型の複合施設。洗練されたインテリアの中で、韓国とフィリピンの本格料理やデザートをはじめ、スパ、ネイルケアまで品格あるサービスを提供します。

📍 Raon Square, Vista Mar Ave, Mactan, Lapu-Lapu City
☎ 0995-299-2203、0995-299-2206
🕒 11時～23時 📶 なし



★ The Civet Coffee Roasters

コーヒー豆のご購入が7% OFF!



野生採取のジャコウネココーヒー豆を使用し、こだわった一杯を提供。30%、50%、100%のブレンドを用意しています。そのほか、ラテやカプチーノ、フードメニューもおすすめ。

📍 IT Park (Skyrise 4ビル、Yellow Cab 向かい) ☎ 0995-022-0240 🕒 月～土 7時～26時、日曜 7時～24時 📶 なし



Das Bierfass German Pub and Restaurant



ドイツ・バイエルン地方の伝統的な酒場を再現したパブ。ドイツの本格家庭料理と、ドイツを代表する厳選したビールやワインを楽しめます。心もお腹も満たすお店です。

📍 One Paseo 内 (Paseo Saturnino, Banilad)
☎ 0915-891-3755 🕒 日～木 11:00～24:00、金・土～25:00 📶 なし



本場日本の和牛を落ち着いた和空間で味わえる 10席限定の特別感が魅力の高級ダイニング



日本国内に多店舗を展開する和牛・焼肉ブランド「かんてき」がセブに上陸。主役の和牛は、とろけるような食感と豊かで上品な味わいが魅力です。テーブル10席の店内は、中央の仕切りを使えば半個室としても利用可能。お得なランチメニューもあり。2,000ペソ以上お支払いのお客様には、500ペソ分のチケット、または無料で肉寿司を進呈!

特典 「naviCebu 見た」で
和牛寿司 (通常500ペソ) をサービス!

メニュー例・スペシャルセット (2名) 4000ペソ
・プレミアムセット (2名) 6000ペソ



Kanteki

📍 Mall, Streetscape Mall, Paseo Saturnino, Cebu City
☎ 0966-757-9000
🕒 11am-3pm / 5pm-11pm 📶 無休

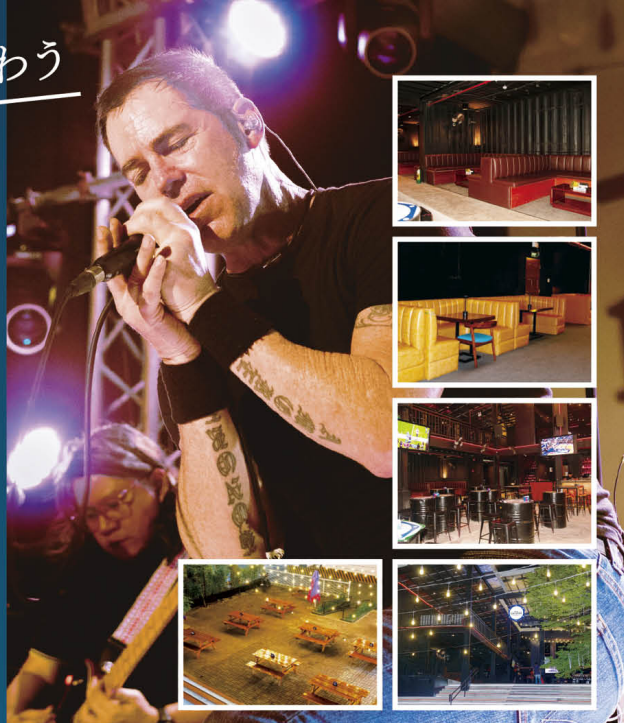


ライブミュージックで賑わう エンタメ空間

セブのナイトライフを盛り上げるダイニング & バー。毎晩20時からは地元バンドやアコースティックな弾き語りによるライブが楽しめ、心地よいヒット曲やソウルフルなカバーで観客を魅了します。White Lion、Big Mountain、Dishwallaの元ボーカル JR Richards など、海外アーティストも出演。単なる食事やドリンクを超え、友人との語らいや新たな出会い、音楽を楽しむ、セブの遊び心が詰まった場所です。

The Social Park Avenue

📍 Social Park Avenue, Mango Square, Lower Plaza, General Maxilom, Cebu City 📞 0906-198-9610 🕒 15時～翌3時※ハッピーアワー：15:00～21:00 (フレッシュパス タ全品30%オフ) 🍷 なし



セブの夜を満喫する、2つの“Social”

モールで楽しむスタイリッシュな 大人のダイニング



アヤラセンターセブ4階のガーデンエリアに位置する、緑に囲まれた開放感あふれるダイニング。国際色豊かな料理に加え、爽やかなカクテルやワインを揃え、ランチからディナーまでゆったりと楽しめます。週末にはアコースティックライブなどの生演奏も開催され、会話を楽しみながら心地よい音楽に浸れるのも魅力。昼夜で変わる雰囲気を楽しめ、11周年を迎えた今も地元客や観光客に長く愛される定番スポットです。

L410

📍 L410 Ayala Center, Cebu Business Park, Archbishop Reyes Avenue, Cebu City
📞 +63-32-231-0642
🕒 10時～翌2時 🍷 なし





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



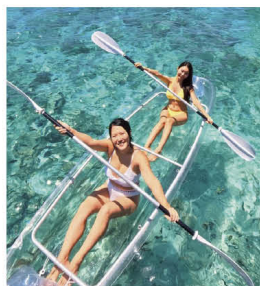
時間帯によって異なる雰囲気を楽しめるルーフトップカフェ & バー。美しいサンセットを眺めながらのひとときは格別です。CNNの「世界のベストデザート」に選出された実力派。毎週水曜には「レディースナイト」を開催！

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歳以下のお子様は、
大人2名につき
1名無料

※対象ツアーおよび期間
については、右記公式サ
イトよりご確認ください。

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
に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

📍 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/>

予約はこちら ➤



セブでの 事業展開をお考えなら navi Cebu 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

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

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

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

Tel: 012-345-6789 www.navicebuph.com
まずは無料相談！ QRコード or URL から今すぐチェック





こだわりの食材を 丁寧に調理

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



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

店内は日本を感じる落ち着いた造りになっており、新鮮な食材を使った本格的な日本食を、ゆつたりと楽しむことができます。メニューも豊富で、お寿司や刺身の盛り合わせから、ボリュームたっぷりのラーメンやとんかつ、焼き鳥や揚げ出し豆腐などのおつまみメニュー、煮物や定食、お弁当まで、さまざまな料理を日本クオリティで提供しています。

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

セブで質の高い日本料理を味わえる
本格的な和食料理店「夢屋 崑兵衛」

naviCebu 限定クーポン

1,000ペソ以上オーダーの方に

- ① 抹茶レモネード
- ② アイスティー
- ③ 抹茶アイス

上記のうち、一品をサービス!

スタッフに本ページを見せる or 本ページの写真を見せてください



夢屋 崑兵衛
Yumeya-Kihei Japanese Restaurant

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



より詳しい内容や料金は naviCebu サイトで!



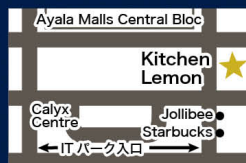
日本人シェフが手掛ける こだわりの洋食店



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



昼から朝まで営業中!



175R SHOGO プロデュース

NEO TOKYO

セブ島初の日本人街

全店舗
カード決済
OK

Japanese Restaurant Street

NEO TOKYO



Check
Map

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

ゼロから
わかる！

セブ不動産 はじめてガイド

セブで暮らしたい、投資をしたい。そんなときに気になるのが「不動産購入」です。でも、外国人が買える物件は？手続きはどうしたらいい？など、疑問もたくさんありますよね。この連載では、初心者の方に向けて、セブでの不動産購入を基礎からやさしく解説していきます。

現地スタッフが本音で答える！セブ不動産の「リアル」

Q セブの不動産価格は上昇していますか？落ちていませんか？

A ここ数年で全体的に上昇しています。

特に都市部は経済成長や人口増加、インフラ整備の進展が価格上昇の要因となっています。たとえば、CCLEXの完成による交通アクセスの向上により、周辺地域の地価が押し上げられています。また、今後整備予定の「Lapu-Lapu Expressway」なども、価格の上昇を後押しすると考えられます。「Cebu Business Park」や「Cebu IT Park」などは投資価値が高く、2011年に2,600万ペソで販売されていたユニットが、7,800万ペソまで値上がりしている例もあります。

Q セブの不動産市場の見通しをどう考えますか？

A 商業リースや運用型物件の需要が高まります。

コロナ禍以降、外国人バイヤーは「安さ」だけでなく「住みやすさ」「収益性」「長期的な価値」を重視する傾向が強まっています。これにより、ハイエンドや富裕層向けのコンドミニアムの需要は安定しています。中価格帯では、Airbnbなど短期賃貸に適した立地や、管理体制がしっかりした運用型物件が選ばれています。現在開発中の「South Coast City」など、将来的に商業リース需要が期待されるエリアにも注目が集

まっています。

Q 日本人が購入時に特に注意すべきことは？

A 「無名ブランドの物件」に注意！

ブランド力のない開発業者の物件は、アメニティや管理面で期待したクオリティを得られない場合があります。不動産は大きな買い物なので、信頼性の高いディベロッパーを選ぶことが重要です。立地、施工品質、管理体制などは長期的な資産価値を左右するポイントなので、慎重に検討しましょう。

Q セブ以外で注目しているエリアは？

A メトロマニラも開発が活発です。

メトロマニラでは、特にマカティが計画的な都市開発により、商業・住宅ともに高いポテンシャルを持っています。「Arca South」や「Vermosa」などのAyala Landの開発エリアも、将来的に都市機能が集積することが期待されています。お客様のライフスタイルや目的に合わせて、セブだけでなくマニラ周辺の物件もご提案できますので、ぜひお気軽にご相談ください。

こちらに聞きました！

Ayala Land
Regional Director
Rachelleさん

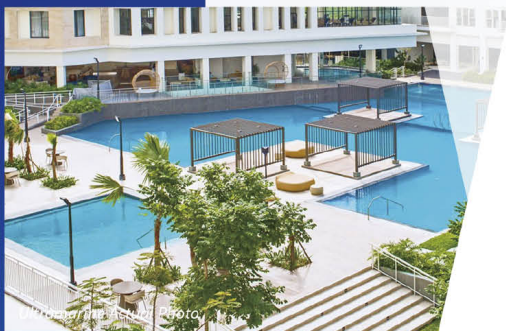


CERULE
SOLINÉA

CITY RESORT LIVING

Cebu City, Philippines

Ayala Landの物件に関するお問合せは
Howdy Lemon Japan Inc.
担当：中川／菅野



なぜ今、セブ島不動産なの？

～投資と居住、それぞれのメリット～

第1回では、なぜ今セブ島の不動産投資が注目されているのか、その理由と知っておきたいメリットをわかりやすくご紹介します！

なぜ今、セブ島が注目されているの？

持続的な経済成長とインフラ開発

セブ島はフィリピン第2の都市として近年目覚ましい成長を遂げています。人口の増加や経済発展に伴い、インフラ整備も急ピッチで進行中。新空港ターミナルの完成や、マクタン島と本島を結ぶ「Cebu-Cordova Link Expressway (CCLEX)」の開通など、交通アクセスが大きく改善されました。これらの大型プロジェクトは不動産価値を引き上げ、周辺地域の開発をさらに加速させています。将来の街づくりに期待が集まる、まさに成長真っ只中の都市です。

観光地としての圧倒的な魅力

美しいビーチや透明度の高い海、世界クラスのダイビングスポットなど、セブ島は観光資源が非常に豊富です。自然景観だけでなく、歴史や文化を感じられるスポットもあり、国内外から多くの旅行者が訪れています。観光客の増加はリゾートホテルや民泊ビジネスの需要を押し上げ、不動産の収益性を高めています。日常生活でリゾート感を楽しめる住環境は、移住希望者にも大きな魅力です。

外国人の不動産投資が活発化

フィリピンでは、外国人でもコンドミニアム（区分所

有）の購入が認められています。特にセブは治安の良さ、英語が公用語という環境、そして生活コストの手頃さから、欧米やアジア各国の投資家やデジタルノマドの間で人気が高まっています。長期滞在やリモートワークの拠点としても選ばれるケースが増え、多様なニーズを取り込む不動産市場が形成されています。

物価・不動産価格の上昇前夜

マニラと比べると、セブの不動産価格にはまだ割安感があります。経済成長やインフラ開発を背景に、将来的な値上がりが期待されており、「今が買い時」と言われる理由がここにあります。投資先としても魅力が高く、資産形成を視野に入れた購入を検討する人が増えていきます。物価も比較的抑えられており、コストパフォーマンスの良さが購入の後押しをしています。

移住先・セカンドハウスとして注目

年間を通じて温暖な気候と、のんびりとした生活ベース。こうした南国らしい魅力に加え、近年はインターナショナルスクールや近代的な医療施設の整備も進み、子育て世代からリタイアメント層まで幅広い世代に注目されています。セカンドハウスや長期滞在先としても人気が高まり、「暮らせるリゾート」としてのセブ島の価値はますます高まっています。



投資物件としてのメリット

1 高い利回りと安定収入の可能性

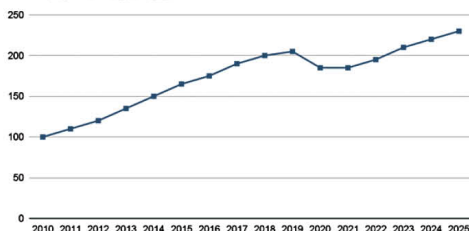
セブ島は観光地としての人気に加え、外国人ビジネスマンや留学生の増加で賃貸需要が高いエリアです。マクタン島やITパーク周辺のコンドミニウムは特に高利回りが期待でき、現地仲介会社によれば年間6～8%程度が平均的。Airbnbなど短期賃貸も盛んで、観光インフラの整備や国際線の拡充で今後も安定した収益が見込めます。

2 継続的な不動産価値の上昇

経済発展やインフラ整備を背景に、セブの地価は右肩上がりを続けています。たとえば「Cebu-Cordova Link Expressway (CCLEX)」の開通など交通アクセスが改善され、周辺地域の開発も加速。ホテル用地や商業施設の開発も予定され、中長期的な資産形成が期待できます。大手ディベロッパー物件では2010年から2025年で価格が平均2.3倍になった例もあり、将来的な値上がりを視野に入れた投資が可能です。

価格指数の推移 2010年～2025年

※2010年を100とした場合の推移



3 外貨収入としての魅力

ペソ建て賃料収入は日本円に対する分散効果を持ち、為替リスクを抑えつつ資産を多様化できます。フィリピンは金利水準も高めで、外貨収入を確保したい投資家からの注目も高まっています。経済成長を取り込む長期的な収益源として期待されています。

観光地としての圧倒的な魅力

美しいビーチや透明度の高い海、世界クラスのダイビングスポットなど、セブ島は観光資源が非常に豊富です。自然景観だけでなく、歴史や文化を感じられるスポットもあり、国内外から多くの旅行者が訪れています。観光客の増加はリゾートホテルや民泊ビジネスの需要を押し上げ、不動産の収益性を高めています。日常生活でリゾート感を楽しめる住環境は、移住希望者にも大きな魅力です。

居住物件としてのメリット

1 常夏の気候と美しい自然環境

一年を通じて温暖な気候と、美しいビーチや自然に囲まれた生活は大きな魅力です。都会の喧騒を離れて、海辺の散歩やダイビングなどリゾート気分を日常的に楽しむことができます。ストレスを減らし、心身をリフレッシュできる環境が整っています。

2 英語環境での生活・子育てが可能

フィリピンは英語が公用語で、病院や役所、買い物も英語で対応可能です。インターナショナルスクールや英語教育環境が充実しており、子どもの教育移住先としても人気です。幼少期から英語に触れさせたいという家族にとって大きな安心材料です。

3 生活コストが比較的安い

物価は日本の約半分程度で、メイドやドライバーを雇うことも現実的です。家事や移動の負担を軽減し、ゆとりのある生活を実現できます。ローカルマーケットや大型モールも充実していて、食材や日用品の購入も便利でコストパフォーマンスの良い生活が可能です。

4 海外医療・リタイアメントビザ制度も魅力

近代的な医療施設も増え、日本人医師が在籍するクリニックや海外保険対応の病院もあります。SRRV (リタイアメントビザ) など長期滞在を支える制度も整い、退職後の移住先としても選ばれています。安心して長く暮らせる環境が整っている点も、セブ不動産の大きな魅力です。



他都市と何が違う? 東南アジア主要都市と徹底比較

価格帯: まだ「割安感」があるセブ

タイのバンコクやマレーシアのクアラルンプールなどは、すでに不動産価格が上昇し、初期投資額が大きくなっています。特に中心部の新築コンドミニアムは数千万円台が当たり前で、投資ハードルが高いのが現状です。一方セブ島では、同等クオリティの物件が日本円で1,000万円前後から購入可能なケースも多く、初期費用を抑えやすい点が大きな魅力です。今後のインフラ開発や経済成長を背景にした「値上がり余地」も十分期待でき、資産形成を視野に入れた投資先として注目されています。

投資収益性: 高い賃貸需要と利回り

ホーチミンやバンコクも賃貸需要はありますが、物件数が増え競争が激化しており、家賃を下げざるを得ない場面も増えています。それに対し、セブ島は観光とビジネスの両面で安定した需要があるのが強みです。美しいビーチリゾートの魅力に加え、BPO(ビジネス・プロセス・アウトソーシング)産業の成長で外国人ビジネスマンの長期滞在も増加。短期・長期どちらの賃貸でも高利回りを期待しやすい市場として、投資家から注目を集めています。

生活環境: 英語が通じる安心感

タイ語、ベトナム語、マレー語が必要となる他都市と違い、セブでは英語が公用語として広く使われています。日常の買い物やレストラン、病院、役所の手続きなども

英語で対応できるため、移住者にとって大きな安心材料です。特に初めての海外移住でも言葉の壁が低く、現地スタッフや近所の人とスムーズにコミュニケーションを取れるのは大きな魅力。英語教育が進んでいるため、子育て世代の教育移住にも適した環境が整っています。

物価と生活コスト: バランスの良さ

バンコクやマニラでは近年、物価上昇が顕著で、ローカル価格と外国人向け価格の差が広がっています。外食や輸入品は日本と変わらない、またはそれ以上の価格になるケースも増えています。一方、セブは生活コストが比較的安定しており、特に食費の上昇は緩やか。ローカル市場を活用すれば新鮮な野菜や魚を手頃な価格で購入でき、生活費を抑えることも可能です。メイドやドライバーを雇うことも現実的で、ゆとりのあるライフスタイルを実現できます。

居住と観光の両立: 「暮らすリゾート」の実現

ホーチミンやジャカルタは都市機能やインフラが整い便利な反面、喧騒や渋滞、大気汚染などの課題も抱えています。セブ島は都市機能とリゾート環境が絶妙なバランスで共存しており、「日常そのものがバカンス」のような暮らしを楽しめるのが大きな魅力です。市内にはモールや病院など生活インフラも整備されつつ、美しいビーチや自然豊かな離島がすぐ近くに。週末に気軽にリゾートへ出かけられる、そんな「暮らせるリゾート」というライフスタイルが実現できます。

CERULE

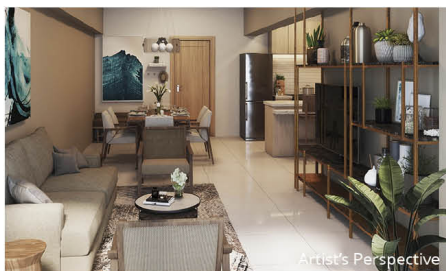
SOLINÉA



DHSUD LS No. LS-R07-22-026 | Ad Approval No.: DHSUD-R7-AA-2022/06-066



Artist's Perspective

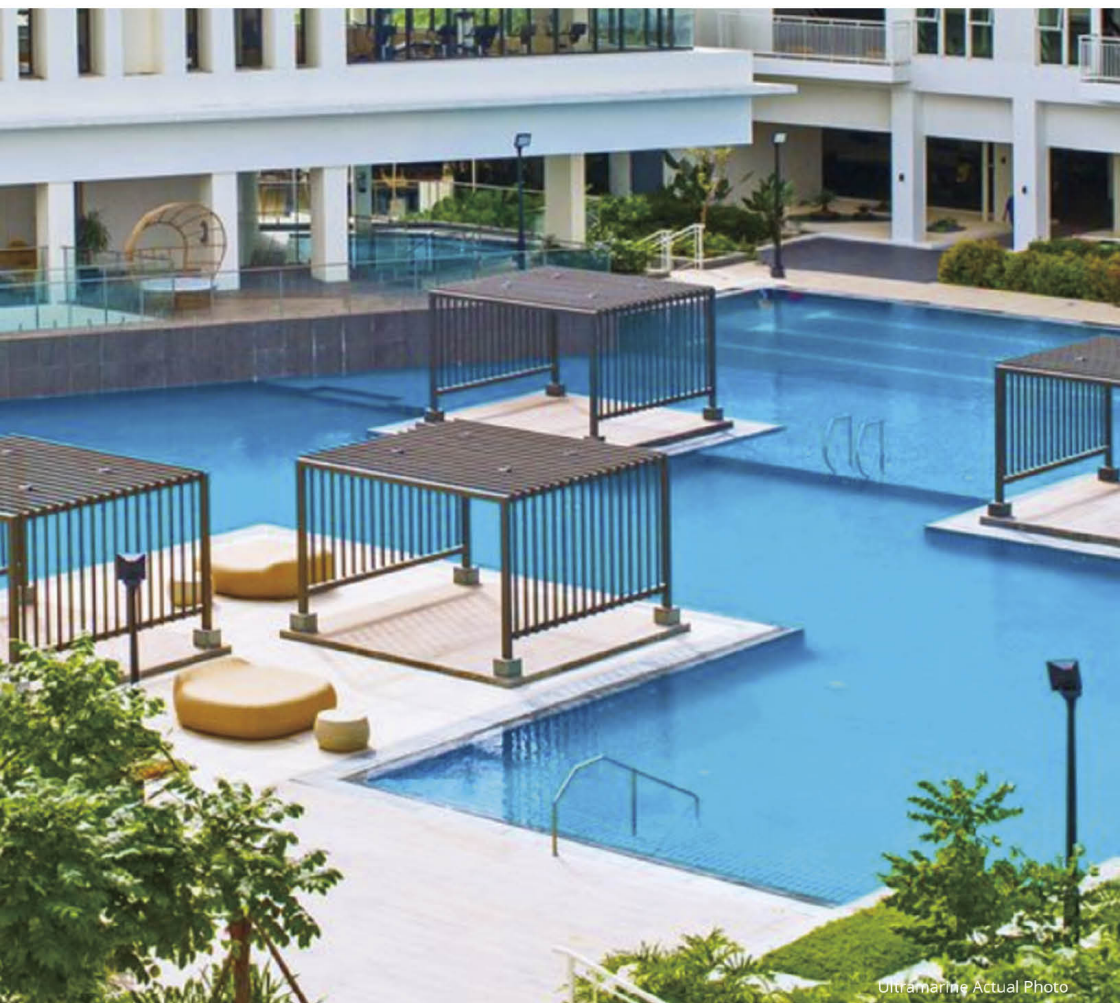


Artist's Perspective

Ayala Land の物件に関するお問合せは
Howdy Lemon Japan Inc.
担当：中川／菅野



HowdyLemonJapan
Inc. HowdyLemonJapan
Japan Inc. HowdyLemon
Japan Inc. HowdyLemon



Ultramarine Actual Photo

セブで叶える、シティ・リゾートライフ

Solinea (ソリネア) は、Ayala Land のハイエンドブランド「Alveo Land」が手がける活気あふれるレジヤークommunity。セブシティ中心部に誕生した約2.6ヘクタールの開発エリアに広がるこの空間では、都市生活に欠かせない癒しとアクティビティの両立が可能です。毎日を心地よく過ごせる洗練されたライフスタイルを提案し、街中にありながらも、リゾートのような快適性を備えた住まいを実現。このたび誕生する「Cerule (セルール)」は、Solinea における最後のタワーとして、ウェルネスやアクティビティに必要な設備と、現代的で洗練された空間を兼ね備えています。

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

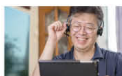
海外移住検討サポート

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。現地ですら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/>





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。マンドラウエ市内に位置し、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。

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/>



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。

あちこち セブ街 あるき

Vol.6

Busay 周辺 (ブサイ)

セブ島の魅力を歩いて発見する「セブ街あるき」。第6回は、高台エリアのブサイを特集！豊かな自然に囲まれた展望スポットや滝、ユニークなフォトスポットなど、少し足を伸ばして訪れたい場所をまとめてご紹介します。



坂道の途中には移動式の
洋服屋さんも！ローカル感
たっぷり、散策の途中に
のぞくのも楽しい。



Sachiko's Little Kyoto

赤い鳥居や竹の小道が日
本らしさ満点。セブにいな
がらプチ京都旅気分を味
わえる可愛いスポット。



Canada Drv



Sirao Garden

カラフルなお花畑が広がる「リトルアムステルダム」。大きな手の展望デッキなど映えスポットもたっぷり。

Mt. Kang Irag Peak Campsite

プチ登山でアクセスできる絶景スポット。山頂からセブ市街や海を一望でき、ピクニックにもぴったり。



Budlaan Falls

自然豊かなハイキングコースの先にある涼しげな滝。プチ探検気分でマイナスイオンをたっぷり満喫。



Butuanon River

ブサイならではの緑豊かな高台の景色が広がります。ドライブ中も思わず撮りたくなる！

Mountain View Nature's Park

山の上でのんびり過ごせるレジャースポット。インフィニティプールなどの遊び場や宿泊施設もあり、家族連れに人気。



Tops 展望台

高台から市街や海を一望。夕暮れから夜景タイムはキラキラ輝く宝石のような絶景を楽しめます。

TOPS

Temple of Leah

ギリシャ神殿風の壮大な石造りが魅力。大階段や彫刻などが豪華で、高台からの景色も一緒に楽しめます。



Cebu Transcentral Hwy

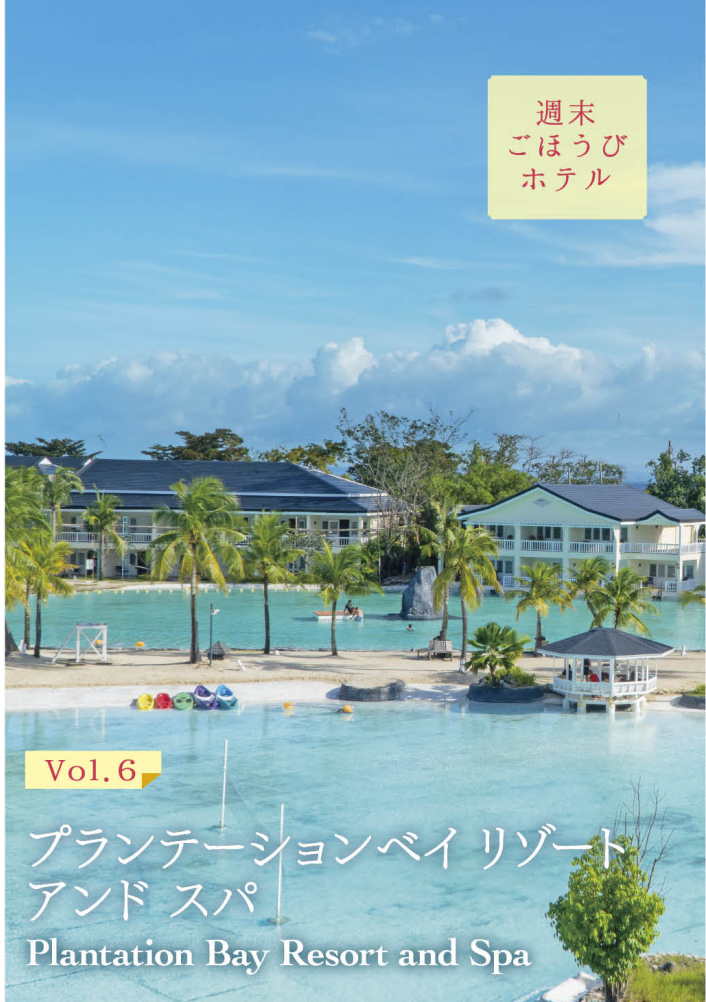
週末
ごほうび
ホテル



「Kilimanjaro Kafé」(上)では、フィリピン料理をはじめ多彩な国際料理が楽しめる。朝食から深夜の軽食まで対応。レトロアメリカな雰囲気漂う「Route 66 Diner」(下)では、ハンバーガーやホットドッグなどの定番メニューを提供。



「Mogambo Springs Spa」では、フィリピン伝統のヒロットマッサージなど多彩なメニューを揃える。滝や岩場を模した非日常を感じる設えの中、心地よい水音に包まれながら、熟練セラピストによる贅沢な癒しの時間を堪能できる。

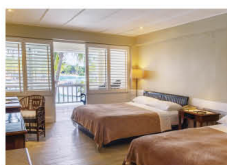


Vol.6

プランテーションベイリゾート アンド スパ

Plantation Bay Resort and Spa

昼夜で違う表情が楽しめる
広大なラグーンリゾート



Plantation Bay Resort and Spa

📍 Marigondon, Mactan Island, Cebu

☎ +63 32 505 9800

🌐 <https://plantationbay.com/>

マクタン島のマリゴンドン地区に広がる「プランテーションベイリゾートアンドスパ」は、約11ヘクタールの敷地と水路のように巡るラグーンプールが象徴的なリゾート。コロニアル調の建物は全室がラグーンやプールサイドに面しており、木目調のインテリアの客室と相まって、落ち着いた時間を満喫できます。夜にはライトアップされ幻想的なムードを醸し出し、滞在をよりロマンティックに。プライベートビーチでのカヤックやSUPのほか、アーチェリー、レンタサイクルなど多彩なアクティビティも楽しめます。メインダイニング「Kilimanjaro Kafé」やシーフードが評判の「Fiji」、地中海料理の「Palermo」、レトロな「Route 66 Diner」という趣の異なる4つのレストランが揃い、滞在中の食の楽しみも充実。Mogambo Springs Spaでは、伝統のヒロットマッサージやアロマトリートメントを、滝や岩場を模した風情ある空間で提供。宿泊はもちろん、デイユースでもラグーンプールやアクティビティを満喫でき、さまざまなスタイルで滞在を楽しめます。

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



セブ市、比独立127周年を迎え祝典を実施

セブ市ではフィリピン独立127周年を記念し、Plaza Independencia から市庁舎にかけて市



民・軍合同パレードを実施。Plaza Sugbo では国旗掲揚、献花、伝統舞踊などが行われた。(6月14日)

セブ市公共図書館、24時間営業を再開

ネストル・アルチバル氏のセブ市長就任に伴い、6月30日から公共図書館(Cebu City Public Library)は24時間体制での運営を再開した。2018年に始まった24時間営業は一時停止されていたが、今回の再始動にあたり、インターネット環境や冷房、防犯カメラ(CCTV)、障がい者向け設備の整備なども進められた。学生や受験者を中心に歓迎の声が上がっている。(6月30日)

フィリピン最大級の SMX コンベンションセンター、セブに開業へ

SM Hotels & Conventions Corp. (SMHCC) は、セブ・サウスロードプロパティーズにフィリ



ピン最大級のSMX コンベンションセンターを建設中であり、2026年第3四半期の開業を予定している。6階建・延床21,000㎡超の多目的施設で、SM Seaside Arena やモールと直結し、最大18,000人規模の大規模イベントにも対応する。(7月4日)

カルボン市場再開発で 「ブソ・ビレッジ」がオープン

メガワイド社とセブ市が2021年から進めてきた、

数十億ペソ規模のカルボン市場近代化再開発プロジェクトの一環として、商業エリア「ブソ・ビレッジ」がオープンした。



地元フード屋台や小売店、文化体験施設を備えた新名所として期待される。(7月17日)

マクタン・セブ国際空港、 第2滑走路を正式に運用開始

マクタン・セブ国際空港(MCIA)は7月18日、新たに整備された全長2,560mの並行第2滑走路を正式に運用開始した。主滑走路の補修期間中は代替機能を果たしつつ、空港の処理能力と運航効率の大幅な向上が期待されている。幅23mの滑走路には237mの誘導路が付属し、MCIAA 創立35周年を目前にした節目の実施となった。(7月18日)

AI 搭載安全対策システム整備へ セブ市が12月までに導入計画

セブ市政府は、2025年12月までにAI対応のCCTVカメラと緊急通報用セーフティボックスを、市内の交通要所や公園、栈橋などに設置し、交通管理および犯罪抑止の強化を図ると発表した。AIは不審な動きや車両、人を自動で検知し、緊急時には警察と即時に連携する。2026年のASEAN サミット開催を見据え、治安体制の整備を進める狙いがある。(7月20日)

TOPS のアーケード、クレーンゲームで 世界最大のギネス記録樹立

セブ市TOPSにあるアーケード「PlayFair」が、「Claw King」という名の巨大クレーンゲームを設置。7月21日にギネス世界記録を正式に取得した。大きさは49.90㎡、長さ5.229m・幅2.477m・高さ3.88mで、従来の米オハイオ州の記録を上回った。世界最大のクレーンゲームとなったことで、観光誘致に向けた目玉コンテンツとしての活用が見込まれている。(7月22日)



聞かせて! みんなのセブライフ

naviCebu 読者座談会

Vol.3

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!

KANONさん

学生時代のベトナムでの交換留学をきっかけに、新卒で海外就職を決意。現地企業で働きながら、ローカルな暮らしを満喫中。

AKANEさん

セブ滞在歴2か月。日本での就職を経て、海外就職の夢をかなえるために渡航。現地企業で働きながら、週末は海やカフェでリフレッシュ。

—セブの家探しについて。お二人の現在のお住まいについて教えてください。

KANONさん (以下、K) マクタン・セブ空港の近くにあるコンドミニアムに住んでいます。Facebookのマーケットプレイスで物件を探して、オーナーさんと直接メッセージでやり取りしました。1対1のやりとりで少し勇気は要りましたが、お手頃な価格で貸してくださるいい方が見つかって、とても助かりました。

AKANEさん (以下、A) 私は、会社が紹介してくれた物件をいくつかピックアップして、不動産会社を通じて決めました。今は夜勤もあるので、セキュリティをかなり重視しましたね。

K やっぱりセキュリティは大事ですね。私も“ガードマンが常駐しているか”や“出入口の管理”はしっかりチェックしました。受付にスタッフがいるだけでも安心感があります。

A 海外で生活するのは初めてなので、親が特に心配しています。安全なエリアかどうか、買い物できるお店が近くにあるかどうかも大事なポイントでした。家具付きのお部屋だったのもよかったです。

K そう、こちらは家具付きの物件が多いから、自分で何でもかんでも揃えなくていい。引っ越したその日から生活がスタートできるのもありがたいですね。

—セブでの週末はどのように過ごしていますか?

A 今はお休みが週に1日しかないので、午前中に洗濯や掃除などの家事を済ませて、午後はカフェに行ってタブレットで映画を観たり、ビーチに足を運んだりしています。こちらに来て分かったんですが、セブって意外と公共ビーチが少ないんですね。コンドミニアムに住人がアクセスできるビーチがあるので、そこに足を運んでいます。

Kすごいアクティブだね! 私もセブに来たばかりの頃は、いろんな場所を巡ったりしたんですが、最近はほとんど寝て過ごしています(笑)。合間に洗濯や食事の作り置きをしたり、本当に体力回復第一で。日本にいたときの休日とあまり変わらないかもしれません。

A 私は外に出た方が気分転換になるタイプだけど、人によってリフレッシュの方法って違うもんね。

K そうそう、私は一人でゆっくりする時間が必要で。でも、最近は日本にいる弟とオンラインでゲームをする機会も増えました。時差もほとんどないので、一緒にプレイしながら日常の何気ないことを話したり。ちょっと日本に帰った気分になってリラックスできます。

A そういう趣味の時間があると頑張れるよね。私も大学時代にサーフィンをやっていたので、セブでも波に乗りたいたいと思っていたんですが、意外とセブ本島ではサーフポイントが少なくって……。そのうちシャルガオと



海外で生活する
なら、セキュリ
ティは大事なポ
イントです！

—セブでの暮らしを通
して、価値観や考え方に変
化はありましたか？

か、他の島
にも行って
みたいと考
えています。

K いい意味で「ちょっと力を抜いても大丈夫」って思えるようになりました。日本ではなんでもきっちりやらなきゃって気を張っていたんですけど、こっちに来てからは「まあ、いいか」って肩の力を抜けるようになって。衛生面など、どうにもならないこともあります。

A わかる！セブって予想外のことが日常的に起きて、私はいまだに戸惑うときがあります。野犬がたくさんいたり、電線が目の高さに垂れ下がっていたり（笑）。そういうときに、でも「しょうがないな〜」って思えるようになったのは、自分の中でも大きな変化かもしれないですね。

K レストランなどの料理も、「火が通っていればOK」みたいな（笑）。自分のスペースだけは清潔にしつつ、それ以外はあまり神経質にならないようになりました。ただ、虫だけはどうしても慣れないですね。

—現地で暮らして感じたセブの魅力を教えてください。

K いちばんの魅力は、人の優しさとおおらかさだと思います。こちらの英語がうまく通じなくても嫌な顔をされないし、うまく聞き取ろうとしてくれたり。困っていると自然に手を差し伸べてくれる温かさがありますよね。

A 本当にそうですね。ジブニーに乗っていても、降りる場所を教えてください、運転手さんに声が届かないときに周りの人が代わりに伝えてくれたり。気づけば誰か

がサポートしてくれている。言葉だけじゃなく、心でコミュニケーションしていると感じられるのが嬉しいです。

K いい意味で、相手と自分の境界線がゆるやかで、助け合いながら暮らしている感じがありますね。

A あとは、ネイルが安くてかわいいですよ！私はローカルのサロンに行って、おまかせでアートしてもらうんですけど、日本よりずっとリーズナブル。気軽に楽しめるから、週1日しか休みがなくても、ネイルで気分転換できてます（笑）。

K わかる〜！ジェルネイルなのにすごく安くてびっくりしました。お手頃だから、日本にいたときより、ちょっと冒険したデザインにも挑戦しやすくなりました。ちょっと爪先がキレイだと、それだけで「今週も頑張ろう」って思えたりするから不思議（笑）。

—最後に、これからセブでの生活を考えている方へのアドバイスをお願いします。

K 「なんとかなる！」ということですね。最小限の荷物で来てても生活はちゃんと整うし、現地の人たちが本当に助けてくれる。必要以上に心配しなくても大丈夫です。

A そうそう。どんなスタイルでも受け入れてくれる空気があるから、初めての海外生活でもきっと大丈夫。自分のペースで、リラックスして暮らせる場所だと思います。

K セブでは野菜がやや不足しがちですが、その分フルーツが種類豊富でとても安く、足りないビタミンはそこで補えるかなと。ただ……虫だけはどうしても慣れません（笑）。けれど、それも含めて「海外生活ならではの経験になるのではないかと思います。



人々がみんな明るくてポジティブなのも、セブのいいところ！



セブのコンドミニウム事情

セブでは、家具・家電付きのコンドミニウムが主流で、冷蔵庫やベッド、電子レンジ、Wi-Fiなどが揃っており、到着当日から暮らし始められる手軽さが魅力です。日本人に人気なのは、ITパークやアヤラセンターセブ近くのビジネスパークなど利便性の高いエリア。空港に近くリゾート気分も味わえるマクタン島も人気です。24時間ガードマン常駐やオートロック完備など、防犯面を重視した物件が多いのもポイントです。



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/>

プト・ブンボン

Puto Bumbong

フ

ィリピン人にとってクリスマスは特別なイベントで、9月になるともうその雰囲気 が漂い始めます。街はイルミネーションで彩られ、あちこちからクリスマスソングが流れ、「まだ早いでしょ!」とツッコミたくなります。

そんな長〜いクリスマスシーズンの名物おやつといえば「プト・ブンボン (Puto Bumbong)」。

僕は「プトボンボン」と呼んでいます、これでも通じます (笑)。「プト」は蒸した餅、「ブンボン」は竹筒のこと。英語のバンブー (Bamboo) に似ていて覚えやすいですね。

少し塩を加えた紫色のもち米を竹筒で蒸し、バナナの葉にのせ、たっぷりのバターを塗り、砂糖とココナツをふり、仕上げに練乳とチーズをトッピングします。スペイン植民地時代から続く伝統的なクリスマス菓子で、紫色は「ビルルトン」というもち米の自然な色。ただ、最近では白いもち米にウバウダーで色づけすることもあります。

カトリックにおいて紫は「悔改」「準備」「謙遜」を象徴する色とされ、クリスマス前の「待降節 (アドベント)」の期間にもよく使われる、宗教的にも意味の深いカラーなんです。フィリピンではクリスマスの時期、早朝に教会で特別な祈りを捧げる「シン

バン・ガビ (Simbang Gabi)」のあとにプト・ブンボンを食べるのが定番で、シーズン中は屋台でもよく見かけます……と云いつつ、実際には年中売られていますけどね。

コロンナイトマーケットでは4個で50ペソ。竹から紫色の餅がにゅっと出てきたときは、その見た目に思わず笑っちゃいました (笑)。すごい色でちょっと躊躇するけど、これが意外とおいしい。屋台ではバナナリーフは使われていませんでしたが、餅・ココナツ・チーズ・コンデンスミルクの相性が抜群でした。レストランでもたまに見かけますが、量が多かったりトッピングが盛りだくさんだったりするので、僕は屋台のシンプルな方が好きです。

ちなみに竹筒で蒸した餅はフィリピンだけではなく、インドネシアやマレーシアの「レマック」、 Laos やタイの「カオラーム」など各地のお祝い料理でも見かけます。保存食として生まれた餅が「命を救う」→「特別な日に食べる」→「神に供える」→「神聖なもの」へと変わっていったのだと思います。

フィリピン人はクリスマスにチーズとコンデンスミルクをかけて食べ、日本人は正月に醤油と砂糖をかけて食べる。次の正月はフィリピン風を試してみようと思います。きっと、新しいおいしさを発見できるはず!

(Y's Tips!)

シンバン・ガビ (Simbang Gabi) とは?

12月16日から24日までの9日間、毎朝4時ごろに行われる特別なミサのこと。9日間続けて参加すると願いが叶うとされ、多くの人々が早朝の教会に向かいます。教会の外にはプト・ブンボンやビビンカなどの屋台がずらりと並び、ミサ終わりに人は人が殺到します。信仰、早起き、朝ごはん、お祭りが“ごちゃまぜ”になった、まさにフィリピンらしい風景です。



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歳以下のお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。



踊って、遊んで
南国リゾート
ならではの体験！

ここを Check!

通常のデユース (2,000ペソ、うち1,500ペソ分を飲食代などに充当可)のほか、土曜は泡プールを楽しむ「Foam Party」(2,500ペソ、うち2,000ペソ分を同様に充当可)も開催！

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～

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
秋号

現地から、マニラの旬なトピックをお届けします！

書き手: T 記者



ぎっくり腰に苦しむ最中、歩道の段差に気付かず転んで右胸を強打。神様、私何か悪いことしましたか？

「マニラのシモキタ」と聖地巡礼 首都圏ケソン市クバオへ行こう

メトロマニラを構成する16の市の1つ、ケソン市(Quezon City)。1946年から1976年までフィリピンの首都が置かれた、マニラ首都圏最大の面積と人口を擁する市であり、フィリピン大学ディリマン校やアテネオ・デ・マニラ大学などがある学生の街としても知られています。

今回まず紹介するのは、そのケソン市のクバオ(Cubao)地区にあるクバオ・エキスポという一角。半円状のエリアにブティック、レストラン、カフェ、バブ、ホビーショップ、画廊、理髪店、歯科などが雑多に50軒ほど立ち並び、20代の若者を中心にいつもにぎわっています。

以前、ある日本人から「クバオ・エキスポはマニラのシモキタ」と聞いた際、私は「え！マニラに下北半島!? 恐山が!」とボケたのですが、冷たく無視されたことを思い出します。言うまでもなく、東京の「シモキタ」=下北沢のように、多様な文化があって感度の高い若者が集まるエリアという意味です。

どこからともなく1970~80年代のディスコミュージックが流れてきたり、中古レコード店で日本のLP盤が売られていたり、懐かしさと不思議な雰囲気漂うクバオ・エキスポ。マニラではここにしかない個性的な店に出会えるのが魅力です。



(左) レゲエのシングル盤や懐かしい日本のLP盤が売られているレコード店。(右) クバオ・エキスポの近くマニラ最古のショッピングモールの1つ、アリモール。モハメド・アリにちなんで命名された。



(上) クバオ・エキスポ入口。アラネタ・クバオ駅から徒歩約10分。(下)「SMILE」と書かれた道路ペイント。こんな遊び心もクバオ・エキスポらしさ。

今年は伝説の一戦から50周年

クバオ・エキスポへの最寄り駅は、MRT 3号線のアラネタ・クバオ駅(Araneta-Cubao)。日本人が多く住むマカティ市のアヤラ駅からは約20分に到着します。アラネタ・クバオ駅は駅地下風に店が集まるほか、巨大ショッピングモール「ゲートウェイ」、そしてアラネタ・コロシウムという多目的室内競技場にも直結。このアラネタ・コロシウムこそ、1975年10月1日、「スリラ・イン・マニラ(Thrilla in Manila)」と呼ばれるボクシングのモハメド・アリ対ジョー・フレイジャーの試合が行われた会場です。そして、今年はちょうどその試合から50周年。盛大な記念イベントを期待したいところです。

セブ在住のボクシングファンの方、YouTube でスリラ・イン・マニラ を観戦してから、ぜひクバオへ聖地巡礼にお越しください。

※記載の情報は、2025年7月初旬の取材時点のものです。

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、失われた身体の高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、前向きな一歩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、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まだ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、前向きな一歩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、質問がある方はいずれ、お気軽にお問い合わせください。



毎日の装着と取り外しの手間がかかりません！

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、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の言語設定を英語にしておくでスムーズ。

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。やや難易度が高いですが、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日を超過して滞る場合には、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





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（オーデコロン、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種類以上の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 ندا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 ndau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 ndau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

取材のため、スタッフみんなで訪れたオランゴ島。ローカルスタッフに撮影も兼ねて「泳いでもいいよ」と伝えたところ、水着にペットボトルの浮き輪まで準備する気合いっぷり。しかし当日は、日本人特有の分刻みスケジュールに追われ、気づけば一日が終了。数日が経ち「あれ、私たち…泳いでない!」とつぶやいていました(笑)。そんな全力取材の成果を、ぜひご覧ください!



営業 エイプリル

最近、土曜日にビーチを訪れています。最小限の荷物だけ持ち、車で少し走って静かなビーチへ。お気に入りのプレイリストと炭火焼きの魚、クラッカーとピーナッツ、そして冷えたビール3本が定番です。潮風と波音、太陽の光に包まれて、何も考えずに過ごす。パソコンも持たず、ただ“今”を味わうこの時間が、最高のリセットになっています。



SNS担当 クリスティン

ここ数か月は、仕事でもプライベートでも「はじめて」の連続で、とてもワクワクする日々が続いています。まずは取材で初めてオランゴ島を訪れ、一日かけて島を探索。さまざまな発見がありました。なかでもレストランやカフェの撮影は、写真や映像制作が好きな私にとって、それを仕事に活かした嬉しい経験でした。新しい体験も何気ない日々も、どちらも大切に味わいたいと思っています。



代表 けいこ

セブは雨季に入り、夕方にスコールが来る日が増えてきました。「そろそろ来そうだな」と感じたら、あっという間に土砂降りになり、交通渋滞が始まります。私自身も、スケジュールを前倒して動く日々です。とはいえ、雨季でもセブ観光は十分に楽しめます。ポイントは、屋外の予定を晴れ間が多い午前中に組むこと。雨季ならではの工夫をしながら、セブの時間を満喫してください。

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

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>



Howdy

HowdyLemon



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



新しい旅のかたちを、 人生の最良の時期に

Solid-Gold Golden Years Reward at Plantation Bay



今、旅は若者だけのものではありません。

定年後の時間にゆとりができた今だからこそ、自分らしい旅をゆっくり
楽しみたい――。

そんな50歳以上の方々のために、フィリピン・セブ島のプランテーション
ベイ・リゾート&スパでは、快適さと安心感、そして人生に深みをも
たらす体験を詰め込んだ特別プログラムをご用意しました。

ゆるやかな時間が流れるラグーン、あたたかいフィリピンのホスピタリ
ティに包まれて、心と身体を癒すひとときを過ごしませんか？

長く歩んできた人生に、ささやかなご褒美を。

静かなリゾートで、心と身体をリセットする時間をお楽しみください。

Solid-Gold Golden Years Reward 特典内容

- 50歳以上限定・2名1室の特別パッケージ
- 朝食ビュッフェ無料+空港・モール送迎付き
- 毎日のマッサージまたは理学療法セッション
- 常駐看護師による健康チェック&サポート
- ハロハロ作り体験、英国式アフタヌーンティーなど
文化・ウェルネス体験
- 6泊以上のご宿泊で6泊目が無料+ランドリー無料
- 10部屋以上のグループ予約で特別ディナー進呈

Plantation Bay Resort & Spa

Marigondon, Mactan Island, Lapu-Lapu City, Cebu,
Philippines

☎ +63 32 505 9800

✉ sales@plantationbay.com

🌐 <https://plantationbay.com>

