

セブをもっと好きになるマガジン【ナビセブ】 **FREE**

navi Cebu



Spring
2026
Vol.7

気分に合わせて
世界の味めぐり!
セブで楽しむ
ワールドグルメ

歴史とグルメが誘う
小さな旅スポット
アルガオ

無料

ご自由にお持ち
帰りください



在セブ日本国総領事より 新年のご挨拶

在セブ日本国総領事

上野 裕大

Profile :

上野 裕大

(うえのゆうだい)

愛知県出身。1991年外務省入省。フィリピン、米国、EU 代表部、韓国での在外勤務を経験。2025年12月、在セブ日本国総領事に就任。



naviCebuをご覧の皆様

新年明けましておめでとうございます。

在セブ日本国総領事の上野 裕大 (うえのゆうだい)と申します。この機会に、皆様にまずは自己紹介をさせていただきます。

昨年末の12月19日にセブに着任いたしました。フィリピンとの関係では、これまで、マニラの日本大使館に2回勤務しました。そのため、フィリピンには特別な思いがあります。今回、3回目の勤務として、セブ総領事館に着任できたことを嬉しく思います。

セブには、1996年にセブに駐在官事務所が開設された時に、担当官として訪問して以来となります。約30年振りに、今度は総領事として、セブ総領事館に着任できましたことを感慨深く思っております。

さて、在セブ総領事館が管轄している中部フィリピン (ビサヤ地域 16 州) のビサヤ地域の各地には、多くの在留邦人の皆様が居住されております。また、毎年、数多くの日本人の方が観光や英語の語学留学先として、当地を訪れております。さらに、経済面でも、日本企業が数多く進出しており、現在、セブ州が日本を含む世界からの投資誘致を積極的に推進しているなか、今後、日本とセブとの経済関係の促進も期待されます。それに加えて、最近では、日本とビサヤ各地の地方自治体間交流も進んでおります。

今後も多方面にわたる日本とビサヤの間の交流が更に拡大していくことが期待されます。

今年2026年は、日本・フィリピン友好年 (国交正常化70周年) の年となります。両国にとり記念すべき年にあたり、私としましては、総領事として更なる関係発展に向けて、尽力して参りたいと思っております。皆様からのご協力とご支援を賜りますようどうぞ宜しくお願い申し上げます。

さらに、大事なこととして、在留邦人の皆様や邦人旅行者の皆様の安心と安全の確保は、総領事館の最大の任務です。邦人の皆さまの安全を守る総領事館として、情報発信と邦人保護のための活動を積極的に行って参ります。

最後となりますが、今年が皆様にとりまして、更に良い一年となりますよう心より願っております。

2026年1月

在セブ日本国総領事
上野 裕大

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



2 気分に合わせて 世界の味めぐり！ セブで楽しむ ワールドグルメ

7 歴史とグルメが誘う 小さな旅スポット アルガオ

在セブ日本国総領事より 新年のご挨拶

12 いま食べたい！ Cebu グルメ
～フィリピン風焼きそば Pancit (パンシット) ～

18 ゼロからわかる！
セブ不動産はじめてガイド

26 セブあちこち街あるき
－ Pusô Village (プソビレッジ) －

28 週末ごほうびホテル
－デュシタニ マクタン セブ リゾート－

30 セブのスーパーで見つかる
とっておきのローカル土産

32 中谷よしふみのセブ食べる記

36 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。



気分に合わせて世界の味めぐり!

セブで楽しむワールドグルメ



多様な文化が交わるセブは、実は“ワールドグルメ”の宝庫。
街にはアジア料理から中東、欧米まで、さまざまな国のレストランがあり、
歩くだけで世界の食文化に出会えます。ローカル価格で楽しめる屋台風のお店や、
気軽に入れるカフェスタイルのお店など、
立ち寄りやすい“カジュアルな世界のごはん”を中心にご紹介します!



タイ

レモングラスやバジルなどのハーブを使い、甘味・酸味・辛味の調和を大切にするのが特徴。
屋台などで親しまれる料理も多い。

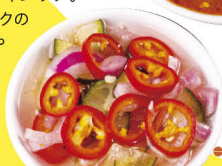


香ばしさが広がる
タイを代表する定番グリル

Chicken Satay

(3本 235 ペソ / 5本 350 ペソ)

タイで広く愛されているチキンサテ。
香ばしく焼いた鶏肉に、ココのあるピーナッツソースと爽やかなレリッシュがマッチ。



Kinn Kinn – A Thai Kitchen

香り豊かな料理の数々を楽しむ

タイ料理の魅力であるハーブをしっかりと引き出した、親しみやすい料理が揃うカジュアルなお店。レモングラスやライムを使った香り高いメニューが楽しめ、旅行中の食事にもぴったりです。明るく入りやすい店内で、ランチから夕食まで幅広く利用できます。気分転換したいときに立ち寄りやすい一軒です。



Mango Sticky Rice (220 ペソ)

マンゴーと温かいもち米にココナッツソースを合わせた、タイの定番スイーツ。やさしい甘さで食後にぴったり。



● F. Sotto Drive (Richmond Plaza Hotel 向かい)、Cebu City
⌚ 9時～23時 ☎ なし
☎ 0954-299-1695
@ @kinnkinn.kitchen



スペイン

オリーブオイルやニンニクを使い、魚介や野菜をたっぷり使った料理が多い。パエリアやタパスなど、食卓を囲んで楽しむ文化をもつ。



魚介の旨みたっぷり
贅沢ロブスターパエリア

Paella de Bogavante (1,360 ペン)

イカ、エビ、ムール貝、マグロ、ロブスターを盛り込んだ豪華パエリア。魚介の旨みがごはんにしっかりと染み込み、アリオリソースで味変も楽しめる。



メキシコ

トウモロコシを使った料理が多く、チリやライムの爽やかな風味がアクセント。手軽に食べられる軽食文化が発達している。

Papa Chalupa

手作り生地のチャルーパ専門店

生地からソースまで手作りのチャルーパ専門店。からりと揚げた生地は香ばしく、具材はビーフ、チキン、チョリソーなど種類豊富。ボリュームもしっかりあり、満足感の高い一皿が楽しめます。軽食にも食事にも使いやすい、カジュアルで立ち寄りやすいお店です。



Chalupa de postre (160 ペン)

キャラメリゼしたバナナとバニラアイスをチャルーパ生地に合わせた甘いデザート。香ばしさと濃厚さが味わえる一品。



① 19 Jasmine St., El Dorado Subdivision, Banilad, Cebu City
② 火～木：16時～21時半、金～日：16時～22時 ③月曜 ④ 0967-458-3464 ⑤ @papachalupa.ph

Socarrat

おこげ香る本場パエリアの店

パエリアに定評のあるスペイン料理店。店名の「Socarrat (おこげ)」の通り、香ばしく焼き上げた仕上がり的魅力です。スペインらしいタパスやデザートなども揃い、落ち着いた雰囲気の中でゆっくり食事を楽しめます。特別な日の食事にも選びたい一軒です。



Churros con Chocolate

(220 ペン)

シナモンシュガーをまぶしたチュロスに濃厚チョコソースを添えた、スペインの定番スイーツ。



① Faustina Building, Bonifacio District, F. Cabahug St, Cebu City ② 火～日 11時30分～14時 / 17時～22時 ③月曜 ④ 0968-407-4391 ⑤ @socarratcebu

外はカリッと、具はたっぷり
ココでしか味わえない一品



Beef Chalupa

(200 ペン)

揚げたトウモロコシ生地に具材をのせて食べる、メキシコの伝統的な軽食「チャルーパ」。カリッとした食感で、ビーフやポークなどの具材を選べます。



インド

多彩なスパイスを組み合わせ、香り・辛味・甘味のバランスを作る奥深い料理が特徴。カレーやタンドール料理、ナンなどが代表的。

Saffron Sips

香りを楽しむインド料理

スパイスの香りと濃厚な味わいを楽しめるインドカフェ。じっくり煮込んだバターチキンや香ばしいタンドールナンなど、王道の組み合わせが人気です。サフランを使ったデザートやドリンクも揃い、料理の奥深さと温かみを感じられます。落ち着いた店内でゆっくり食事を楽しめる一軒です。



Saffron Phirni

(225 ペン)

サフラン香る濃厚なライスプディング。とろりとした口当たりが魅力の人氣デザートです。

人気のメニューが集合
満足感たっぷり皿

Golden Trio

(249 ペン)

チキンテnder、マック&チーズ、フレンチフライの欲張りプレート。カリッとしたチキンに、クリーミーなマック&チーズがよく合う人気の組み合わせです。



Butter Chicken (475 ペン)

Garlic Tandoori Naan (110 ペン)

柔らかいチキンを濃厚なトマトクリームソースで煮込んだバターチキン。焼きたてのガーリックナンはふわりと香ばしく、カレーとの相性が抜群。



📍 A9-A10, Upper Ground Floor, Baseline Centre, Juana Osmeña St., Cebu City 🕒 月～木 10時～21時 30分 / 金・土 10時～22時 30分 🌞 日曜
☎ 0947-748-8252 📧 @saffronsips13



アメリカ

ボリュームのある揚げ物や肉料理、濃厚なチーズを使ったメニューが多く、カジュアルで親しみやすい味わい。

Cocinero Diner

ポップな色使いも楽しいダイナー

明るくポップな店内でアメリカのコンフォートフードを楽しめるダイナー。揚げ物やパスタ、バーガーなど親しみやすい定番料理が揃い、気分に合わせて選べるのが魅力です。甘いデザートまでしっかり楽しめるラインナップで、食事から軽めのスナックまで幅広く利用できます。



Sundae I-Scream

(120 ペン)

アイスにチョコソース、マシュマロ、ホイップを重ね、チェリーをのせた定番サンデー。見た目もかわいいうデザートです。



📍 168 A. S. Fortuna St., Mandaue, Cebu 🕒 火～日 11時～23時 / 月曜 11時～22時
🌞 なし ☎ 0968-681-0935
📧 @cocinerodiner



韓国

甘辛い味付けや発酵食品を用いた深いコクが特徴。軽食からスイーツまで幅が広く、カフェ文化も発達している。

甘辛ブルゴギが香る
欲ばりピザメニュー



Beef Bulgogi Pizza

(715 ペソ)

韓国の人気メニュー・ブルゴギをトッピングしたピザ。甘辛いタレがチーズとよく合い、韓国らしさを感じる一枚に仕上がっています。

Holly's Coffee

韓国テイストの人気カフェ

マクタン島のリラクゼーション施設「EL SPA」に併設されたカフェ。スパの前後はもちろん、空港方面へ向かう前のひと息にもぴったりの好ロケーションが魅力です。ピザや軽食、スイーツまで幅広いメニューが揃い、明るく落ち着いた店内は居心地も抜群で、時間帯を問わず利用しやすいのも◎。



Mango Bingsu

(380 ペソ)

マンゴーをたっぷり使った韓国風かき氷。軽い口当たりで、甘さも控えめの爽やかなデザート。



📍 The El, Inc Bldg, Lapu-Lapu Airport Rd, Cebu 🕒 火～土 7時～2時 / 日・月 8時～2時
☎ なし 📞 0960-909-7349
📷 @hollyscoffeeofficial

アラブ
料理

クミンやコリアンダーなどのスパイスを使い、肉や豆、野菜を組み合わせた香り高い料理が多い。ヘルシーで優しい味わいが魅力。

Cafe Hayati

アラビアンテイストの夜カフェ

ランタンや店内の装飾が印象的な中東スタイルのカフェ。コーヒーに加え、カルダモンを使ったアラビアンティーや軽食が楽しめます。落ち着いた照明で写真映えも良く、夜遅くまで利用できるのも魅力。食後のデザートタイムや友人との会話にもぴったりの一軒です。



Dubai Chocolate Cheesecake

(250 ペソ)

濃厚なドバイ産チョコレートを使ったクリーミーなチーズケーキ。リッチで贅沢な味わいが特徴。

本場のスパイスたっぷり
旨みあふれる贅沢な皿



Chicken Biryani

(299 ペソ)

スパイス香るチキンビリヤニ。ふっくら炊き上げたバスマティライスに、香ばしく焼き上げたチキンとフライドオニオンを添えた本格派の皿。



📍 71 Congressman Noel Street, Villa Aurora, Mabolo, Cebu City
🕒 火～木 16時～翌1時 / 金～日 16時～翌2時 🌙 月曜 📞 0926-206-2149 📷 @cafe.hayati2023



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！

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

※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。

歴史とグルメが誘う 小さな旅スポット

アルガオ Argao

セブ島南部に位置するアルガオは、古い教会や遺跡が残る歴史情緒あふれるエリア。昔ながらのおやつ「Torta（トルタ）」をはじめ、素朴なローカルグルメにも出会えます。ゆったりと散策しながら、人・食・ものづくりに触れられる、小さな旅にぴったりの町です。



アルガオへの行き方

● バスで行く

セブ市内の Cebu South Bus Terminal (CSBT) から長距離バスが出ています。チケット売場で「Argao に行きたい」と伝えれば、スタッフが乗るべきバスを案内してくれます。さらに、乗車時に「アルガオで降ります」と運転手や乗務員に伝えておくとう安心です。所要時間はおよそ 2 時間半～3 時間、料金はエアコン付きバスで 170 ペソ。



行き先が「Bato (バト) 行き / via Oslob (オスロブ経由)」になっているか確認を。

● タクシーで行く

セブ市からアルガオまでは約 70km。渋滞などがなければ、1 時間半～2 時間ほどで到着できます。目安料金は 1,400 ペソ～1,600 ペソ。



セブ島

Argao

アルガオ早わかりMAP



A St. Michael the Archangel Parish Church
18 世紀の石造教会。堂々とした外観と荘厳な内部は必見。



B Museo De La Parroquia De San Miguel
教会併設の小さな博物館。宗教史や古い祭具などがたくさん！



C Argao Plaza
教会前に広がる街の中心広場。散策の起点はここから。



D Argao Hall of Justice
白くクラシカルな建物が印象的。撮影スポットとしても人気。



E Hablon sa Cebu
手織り布（ハブロン）の工房兼ショップ。職人技にも出会えます。



F Guilang Tableya Factory
昔ながらのタブレア工場。工程見学やお土産購入も可能です。



まずはのんびり歴史散策！

スペイン統治期の重厚な石造教会



St. Michael the Archangel Parish Church

1734年に着工、1788年に完成したバロック様式の石造教会。分厚い珊瑚石が積み上げられた外観は重々しく、扉をくぐれば天井画や歴代の祭壇画が静かに信仰の歴史を語りかけます。光の差し込み方で表情が変わる内部は、じっと眺めていたくなる荘厳さ。ゆっくり深呼吸しながら見学したい、アルガオを代表する歴史建築です。

黄金の祭壇が
圧巻の主礼拝
堂。

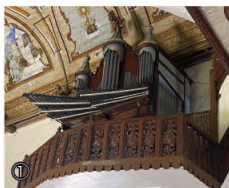
聖書の内容を
描いた精緻な
天井画は必見。



- ① スペインから伝わったとされる木製パイオルガンが残る。
- ② 参拝者に欠かせないウツクも販売。



📍 Poblacion, Argao
☎ 032-346-6720 🕒 6時～7時、12時15分～13時、17時15分～18時（礼拝時間に準ずる）🆓 無料



貴重な展示も多数、教会附属の小さな宗教博物館



歴史ある宗教像が並ぶ厳かな展示室。

長い時を刻んだ壁画も多数。▶

Museo De La Parroquia De San Miguel

教会敷地内にあるかつての修道院を活用した、小さくも趣ある博物館。ミサで用いられた祭具、聖人像、宗教画などが展示されており、アルガオの信仰と文化をよりリアルに感じられます。見学は不定期のため、事前に連絡を。



📍 Poblacion, Argao (教会隣接) ☎ 032-346-6720 🕒 不定（訪問の際は要事前連絡）🆓 無料





緑の芝生が広がる、開放的な教会前広場。

緑豊かな教会前の広場

Argao Plaza

教会の目の前に広がる広場。歴史的な建物や教会のファサードをゆったりと眺めるひとときは、旅ならではのゆるやかな時間です。時間帯ごとに異なる表情を見せるのも魅力。散策のはじめに、あるいは合間の休憩に立ち寄りたいスポットです。

① 十字架やモニュメントが点在する祈りの空間。② 教会を背景にしたフォトスポットとして人気。

📍 Poblacion, Argao (教会隣接) ① 24時間 ② 無料



Argao Hall of Justice

スペイン統治期に役所として使われた建物で、白い壁とクラシカルなデザインが特徴。現在は外観のみ見学できますが、教会や広場と並んで残る姿からは、当時の街並みが想像できます。散策ついでに写真を撮りたいスポットです。

① 鉄格子に残る司法のシンボル。② 重厚な石壁に時代の面影が残る。

📍 General Ortega St, Argao ① 24時間 ② 無料 (見学は外観のみ)



今に残る、かつての司法庁舎

石造りの門構えが印象的なエントランス

職人の手仕事に触れる

伝統の手織り布の制作風景が見られる！
Hablon sa Cebu



地元の女性たちが手織りする伝統布「ハブロン」の工房兼ショップ。熟練の職人によって織機から布が生まれていく様子を間近で見ることができます。ハンカチやストールなどの製品は購入も可能。気軽にセブの伝統文化に触れられるスポットです。

📍 Isidro Kintanar St, Argao
☎ 032-485-5108 ③ 8時～17時 ④ 見学無料



① 伝統の織機で布を織り上げる工房の様子。② 制作した布を使ったお土産ショップも併設。③ この道30年のマリベルさん。

アルガオ名物「タブレア」の伝統ある工場 Guilang Tableya Factory



1948年創業の老舗タブレア工場。焙煎したカカオ豆を砕き、練り、丸めて乾燥させる昔ながらの工程を間近で見学できます。風味がきゅっと詰まったタブレアはホットチョコや料理にも使え、お土産にもぴったり。ショップでは製品の購入も可能です。

① 溶かしたカカオを手で丸める昔ながらの作業。② タブレア製品の購入や、ホットチョコレートの試飲も可能。③ 代々続くタブレアの工場長、エドガーさん。

📍 101 San Miguel St, Barangay Canbanua, Argao
☎ 0922-699-9333 ③ 6時～20時 ④ 見学無料 ※要事前連絡



おしゃれカフェ＆レストランに注目!



Alex Kafe

1927年築の古い邸宅をリノベーションしたカフェ。スペイン統治期の名残が漂うクラシックな空間で、ローカルごはんやコーヒーを気軽に楽しめます。アルガオ教会からほど近く、散策の合間の休憩やカジュアルなディナーにもぴったり。

📍 J.P. Rizal St., Poblacion, Argao
☎ 0916-307-4191
🕒 11時～21時 🗓 水曜日



落ち着いた空間で過ごす癒しのひととき。



Ancestra Café

古民家を改築した、あたたかみのあるローカルカフェ。木の梁や床の質感がそのまま残る、落ち着いた雰囲気が魅力です。バリスタが丁寧に淹れるコーヒーは香り豊かで、サンドイッチやパスタ、軽食などのカフェごはんも充実。

📍 311 General Ortega St., Poblacion, Argao ☎ 0926-688-1258 🕒 8時～20時 🗓 火曜日



アンティーク調の店内でゆったりカフェ時間。



Seargao Seaview Café

アルガオ郊外の道路沿いに立つシーサイドカフェ。広々とした庭や2階のオープンデッキ席からは海が見渡せ、潮風を感じながらのランチやドリンクを楽しめます。朝8時から営業しており、モーニングにも昼下りのひと休みにぴったりです。

📍 Natalio B. Bacalso S National Hwy, Argao ☎ 0929-729-0590
🕒 8時～21時 🗓 なし



ボリュームたっぷりのモーニングメニューも充実。



Dongallo Seaside Inn and Restaurant

海と砂浜が目の前に広がるレストラン。日没や夜明けには、美しい夕日や朝焼けを眺められます。フィリピン料理を中心としたローカルメニューが充実しており、潮風を感じながら味わう一皿で、旅の時間をより豊かに。

📍 Blvd. Brgy, Argao ☎ 0961-461-2944
🕒 8時～20時 🗓 なし



晴れた日にはサンセットも望めます。



アルガオ名物「Torta(トルタ)」食べ比べ!

トルタって
なに?

アルガオ名物として親しまれる「トルタ (Torta)」は、小麦粉や卵、砂糖など身近な材料でつくる素朴な焼き菓子。花びら型のフォルムが特徴で、一口頬ばるとどこか懐かしい甘さが広がります。地元産のココナッツ酒「トゥバ (Tuba)」を生地に加える作り方もあり、シンプルな見た目ながら、お店ごとに味わいが大きく異なるのが魅力。お気に入りを見つけてみて!

ALMIRA : 41ペソ

トッピング
のないプレー
なトルタ。中は
しっとりめ。



Chitang's torta : 56ペソ

チーズの塩
気と干しブド
ウの甘味がアク
セント。



Guilang Tabrea factory : 30ペソ

素朴な甘
さにチーズが
ふわりと香る。
やどっしり系。



Qui's Torta : 45ペソ

ウベ、パンダ
ンなど豊富な
フレーバーの
トルタも。



Jess nette Torta : 50ペソ

グラニュー糖
をたっぷりか
けた、昔なが
らの味。



Jessie's torta : 50ペソ

スモーキーさ
が残る外側
と、もっちり
の中身。



セクワテ(ホットチョコ
レート)と合わせて楽
しむのがローカル流。

取材
強力



絶景を独り
占めできるイ
ンフィニティ
プール。



窓から光と海を感じられる
心地よい部屋。



グループ滞在に便利な広々
キッチンも完備。

静けさと快適さを兼ね備えた グループで泊まれるプール付きヴィラ

ZARUCHI villa argao

プライベートプールや広い庭に加え、ゆったりとしたリビングやキッチン設備も備える、グループやファミリー向けのヴィラ。友人や家族と一緒に泊まれるゆとりある間取りで、のんびりと過ごす滞在にぴったりです。自然に囲まれた静かな環境で、アルガオの旅を自分たちのペースで楽しみたい方におすすめ。



📍 Natalio B. Bacalso S
National Hwy, Argao 📞
0932-667-5486 📶 なし

いま食べたい! Cebuグルメ

PANCIT

パンシット

セブの焼きそば「パンシット」。卵麺やビーフン、米麺など、使う麺によって味わいも食感もさまざま。彩り豊かな一皿は、どれも食欲をそそる魅力にあふれています。家庭のぬくもりが息づくローカルの味を、ぜひ食べ比べてみて。



バミ・ギサド

Bam-i Guisado
250ペソ

セブ定番の焼き麺。卵麺とビーフンを組み合わせ、エビや豚肉、野菜を具だくさんに炒めた一品。二種の麺が織りなす食感が心地よく、素朴ながらも奥行きのある味わいが楽しめる。

CHIKA-AN CEBUANO KITCHEN

📍 IL Corso Filinvest Malls,
Cebu, South Coastal Rd

🕒 11時～21時 休: なし

パンシット・ギサド

Pancit Guisado
330ペソ

豚肉やエビ、野菜を香ばしく炒め合わせた定番焼き麺。醤油ベースの香ばしい風味と、もちもちとした麺の食感が特徴。家庭の味として親しまれ、祝いの席から日常まで幅広く愛されている。



MESSY BITES

📍 P.J.Burgos, Mandaue City,
Cebu

🕒 11時～23時 休: なし



パラボック・ビラオ

Palabok Bilao
325ペソ

米粉麺に海老だしの濃厚ソースを絡め、鶏肉や豚肉、エビ、ゆで卵、野菜を彩りよく盛り付けた一皿。カラマンシーを搾れば爽やかな酸味が加わり、濃厚ながら後味は軽やか。

LOLA INDA

📍 Lola Inda, F. Ramos St, Cebu City

🕒 平日(月～金) 7:30～19:00

土曜 7:30～17:00

日曜 休み

シーフード・パンシット・ハブハブ

Seafood Pancit Habhab
325ペソ

バナナの葉から直接麺を食べる“ハブハブ”スタイルに着想を得た海鮮パンシット。エビやイカ、野菜を香ばしく炒めた一皿。海の旨味と南国らしい香りが食欲をそそる。

HUKAD

📍 Ayala Center Cebu, Biliran Rd,
Cebu City,

🕒 11時～21時 休: なし



バースデー・パンシット

Birthday Pancit
288ペソ

誕生日や祝いの席に欠かせない“長寿麺”。卵麺にエビや豚肉、青菜、ニンジンを加え、うずら卵を彩りに添える。醤油をほんのり効かせた優しい味わいで、幸福を願う伝統料理。

MANILA FOODSHOPPE

📍 South Town Centre - 285
Cebu South Road Bulacao
Talisay City

🕒 9時30分～20時 休: なし



セブ グルメ情報

Cebu Gourmet

VC Cebu



アジアン・フィリピン料理を中心に、こだわりのコーヒーや本格的な宇治抹茶も楽しめるカフェ。学生やファミリーでも過ごしやすい、居心地のよさが魅力です。オーナーは日本語対応も可能。

📍 Olive Arcade, 1057 Gov. M. Cuenco Ave., Talamban, Cebu City ☎ 0917-629-6230 🕒 7時30分～22時 📶 なし



Kinn Kinn - A Thai Kitchen



リッチモンド・プラザ・ホテル向かいのタイレストラン。パッタイやガパオ炒め、マンガースティックライスなどの人気メニューが揃います。活気ある屋外席の雰囲気がバンコクの屋台を思わせる、居心地のよい空間です。

📍 F. Sotto Drive (リッチモンド・プラザ・ホテル向かい) ☎ 0954-299-1695 🕒 9時～23時 📶 なし



Cafe Hayati



本格アラビア料理とシーシャを気軽に楽しめる中東カフェ。柔らかなジューシーなケバブや、香辛料香るビリヤニなど濃厚な本格料理が充実。深夜営業でゆったりと過ごせます。

📍 Villa Aurora, 71 Congressman Noel St, Cebu City ☎ 0962-206-2149 🕒 11時～2時 📶 なし



Poké Bowl



ハワイのローカルフード「ポキ」を井スタイルで楽しめるポキボウルのお店。セブ初の「のりタコス」をはじめ、チキンボウル、トスターダ、ココナッツコーヒーなどメニューも多彩。

📍 2nd Floor, Streetscape Mall Cebu/ Mandani Bay Boardwalk (Mandani Bay, F.E. Zuellig Avenue, Mandaue, Cebu) ☎ 0967-374-4455 🕒 8時～22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！)



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



Tel: 012-345-6789
www.navicebuph.com

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

まずは無料相談！

QR コード or URL から今すぐチェック

深夜・早朝も安心の24時間対応・空港送迎あり！ 旅の疲れを解き放つ、極上のプライベートスパ



メニュー例

- ・オーシャンストーンセラピー
(90分) …… 1,300ペソ
- ・ドライマッサージ
(60分) …… 850ペソ
- ・Welcome Package for
night time arrival guest (深夜便到着) 4,000ペソ／2名

マクタン島の老舗スパ。全16室のトリートメントルームは、広々とした完全個室で落ち着いた雰囲気。シャワー付きの部屋やベアルームも揃い、旅の合間に静かに癒やされたい方にぴったり。空港送迎付きプランもあり。



OCEAN- Massage

📍 Agus Road, Lapu-Lapu City

☎ 0988-473-0202 / 0915-530-

0202 🕒 24時間営業 🚗 なし



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



日本・台湾がセブ訪問者増を牽引

観光省 (DOT) によれば、セブを訪れる旅行者の中で、日本と台湾からの訪問が大きく伸びている。

日本からの到着者数は前年を上回るペースで推移しており、観光回復が続いている。(8月30日)



ジェットスター・ジャパンがマニラ～大阪線を再開

ジェットスター・ジャパンが、約6年ぶりにマニラ～大阪 (関西) 直行便の運航を再開した。冬期スケジュール期間中に最大週7往復を運航し、往来拡大が見込まれている。(10月26日)

伝統の馬車 保全条例を提案

セブ市議が、伝統的な馬車タルタニーヤ (カレサ) を文化資産として保全しつつ、運行を



適正化する条例「Calesa sa Sugbo Ordinance」を提案した。馬の健康管理やルート指定、服装規定、観光プログラムとの連携などを盛り込み、御者の生計と観光資源としての活用の両立を図る内容となっている。(12月2日)

「Visit Cebu」キャンペーン始動、 観光回復を後押し

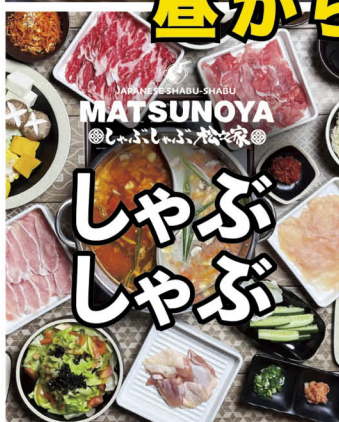
観光省、セブ・パシフィック航空、セブのホテル・リゾート業界団体が連携し、「Visit Cebu」キャ

ンペーンを正式に立ち上げた。新規国際路線の拡充や宿泊プロモーション、無料宿泊特典などを組み合わせ、セブがアジア有数の観光ハブであることを国内外に改めて打ち出す狙いだ。(12月12日)



環境法令を強化、「分別なしには収集なし」へ

セブ市のアーキバル市長は、長年の課題となっている洪水とごみ問題に対応するため、2026年から廃棄物分別を徹底する「ノー・セグREGATION、No Collection)」方針を本格施行する考えを示した。バラガイ単位での雨水貯留施設整備や山間部開発の一時凍結なども進め、森林減少と老朽インフラが招く水害リスクの軽減を狙う。(12月20日)



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

Japanese Restaurant Street

NEO TOKYO



全店舗
カード決済
OK

Follow
Me!

Chatswood Drive, AS Fortuna, Banilad, Mandaue City

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

今日は
何食べる？

セブおいしいものの巡り

TOPSで何食べる？

セブを代表する絶景スポット

おすすめルート

- ① バスやタクシーで、山の上にある「TOPS Cebu」へ
- ② 到着したら、澄んだ空気と360度に広がるセブの絶景を満喫。フォトジェニックな風景が広がります。
- ③ ラunchはLolo Pinoy Grillで、名物「セブ・レチョン」や香ばしいポークBBQを。ローカル料理を思いきり堪能できます。
- ④ 夕暮れ前のひと休みには、台湾風ミルクティーのAlishanがおすすめ。心地よい風の中でゆったり過ごせます。
- ⑤ 夕暮れ時や夜には、Catch Coffee+BarのカクテルやTippy Hutのドリンクを。1日の締めくくりにぴったりです。



ITパークとTOPS間を結ぶバスは、1時間ごとに運行しています



- ①さまざまなフレイバーが揃う、台湾風ミルクティー（Alishan）
②セブ名物のレチョンに香ばしいポークBBQ、定番のプソ（Lolo Pinoy Grill）
③夜風と共にシグネチャーカクテルを味わう特別な時間（Catch Coffee+Bar）
④映える一杯で気分も上がるカラフルスラッシー（Tippy Hut）

セブシティで何食べる？

話題のレストランをチェック！

CUR8

Michelin
Bib Gourmand
2026

ミシュランガイド
2026 ビブグルマン

アジアのエッセンスを取り入れた料理を、洗練されたモダンな雰囲気の中で楽しめる、セブの革新的なダイニングスポット。スタイリッシュな内装と活気ある空間が魅力で、上質な料理とソーシャルダイニングを好む人にぴったりの一軒です。

CUR8

① Banilad Town Center, Gov. M. Cuenco Avenue, Cebu City
② +63-977-328-0280

ATO-AH

ミシュラン
ガイド 2026
選出店

ITパークにあるモダンフィリピン料理のレストラン。クラシックなフィリピン料理に現代的なテイストを加えた多彩なメニューが楽しめます。親しみやすく活気ある雰囲気、カジュアルな食事にも仲間との集まりにも最適です。

ATO-AH

③ 38 Park Avenue, IT Park, Cebu City
④ +63-917-309-7000

Dean & DeLuca

洗練された味と空間が魅力のグルメカフェ&ダイニング。手作りパストリーや香り高いグルメコーヒーに加え、厳選食材で仕上げるメイン料理まで、すべての一皿にニューヨーク発ブランドならではのこだわりと職人技が息づいています。

DEAN & DELUCA

⑤ 38 Park Avenue, IT Park, Cebu City
⑥ +63-917-104-5127



Banilad
Town
Centre

CUR8

Gaisano
Country Mall

Cebu IT Park

Salinas Dr.

Gov. M. Cuenco Ave.

naviCebuのSNSをフォローしている画面、または本ページを提示すると、店内飲食が10%OFF！

※ CUR8、ATO-AH は除く

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「The Social Ayala」は、リラックスした雰囲気と洗練されたカジュアルさが魅力のダイニングスポット。世界各国のコンフォートフードや爽やかなカクテルが楽しみ、ランチからグループディナー、気軽な集まりまで、街の中心でゆったりと過ごしたいときにぴったりです。オープンから11年、変わらず多くの人に愛される、「美味しい料理×心地よい時間」を楽しめる定番スポットです。

The Social Ayala

📍 L410 Ayala Center, Cebu Business Park,
Archbishop Reyes Avenue, Cebu City
☎ 0967-093-0616
🕒 10時～翌2時（年中無休）



ウベスティッキーライス



マンゴスティッキーライス



チュロス

新登場メニューも続々！

セブの夜を満喫する、2つの“Social”

new!

新登場
メニュー
も続々！



Social チーズステーキ



チキンカツバーガー

ライブミュージックで
賑わうエンタメ空間



セブの夜を華やかに彩る「The Social Park Avenue (The SPA)」。

最大の魅力は、毎晩20時から開催されるライブミュージック。ローカルバンドやアコースティックアクトが、心地よいヒット曲から名曲カバーまで熱気あふれるステージを届けます。過去には White Lion、Big Mountain、Dishwalla の JR Richards、Mr. Big の Eric Martin など海外アーティストも出演。食事やドリンクを楽しむだけでは終わらない体験型スポットです。

The Social Park Avenue

📍 Social Park Avenue, Mango Square, Lower Plaza, General Maxilom, Cebu City ☎ 0906-198-9610 🕒 15時～翌3時（年中無休）



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、投資をしてみたい。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 今、セブで人気のあるエリアはどこですか？

A セブ市内では、引き続きセブ・ビジネス・パークとITパークの2大ビジネス地区が高い人気です。マボロ〜カサンバガン〜バナラッド一帯でも、ハイエンドデベロッパーによる新規プロジェクトが活発に進んでいます。さらにマクタン島(ラプラプ市)は、空港アクセスの良さとリゾート性から外国人購入者に根強い支持があります。ただ、2021年の台風被害以降は「洪水リスク」や「災害への備え」が投資判断の重要な指標となっています。

Q 場所による価格の傾向はありますか？

A もっとも価格が高いのはセブ・ビジネス・パーク/ITパーク周辺です。高級ブランド物件では、1㎡あたりの単価が他エリアの1.5〜2倍に達することもあります。ただし、価格だけで判断するのは早計です。例えばRockwellのようなハイエンド開発は購入価格こそ高めですが、資産価値の上昇率や賃料の安定性が高く、長期的に見ると投資効率が良いケースが多くなっています。

Q 短期賃貸と長期賃貸、それぞれの収益性の違いは？

A Airbnbなどの短期賃貸は高収益が期待できますが、そのぶんユニットの消耗や清掃・管理の手間が増え、コストもかか

ります。管理会社に委託すれば負担は軽減できますが、手数料が発生します。一方、長期賃貸は利回りは控えめながら安定性が高く、オーナーの手間も少ないのが特徴です。Rockwellでは全物件にリース担当が常駐し、入居者募集から契約、日常管理まで一括対応しているため、海外在住オーナーでも安心して運用できます。

Q 今後御社が展開するプロジェクトを教えてください。

A 2026年初頭に、マクタン島の「Aruga Resort and Residences」にて新タワーの建設が始まります。ビーチフロントの立地を生かし、リゾートホテルとレジデンスを融合した開発です。さらに、Banilad地区では「Rockwell at IPI Center」の開発が進行中で、約8,000㎡の敷地にオフィス・商業・住宅を備えた複合街区を計画しています。Banilad通りとPope John Paul通りの双方にアクセスできる利便性を強みとし、今後のセブを象徴する新たなランドマークとして期待されています。

こちらに聞きました!

Rockwell Land
SALES HEAD

RAYMOND
ORDOVEZA さん



LINCOLN AT IPI CENTER

Pope John Paul II Avenue, Cebu City

すべてが身近に揃う、
統合型コミュニティ

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



セブ島の不動産市場を俯瞰する ～人気エリアと価格帯から読み解く市場の現在地～

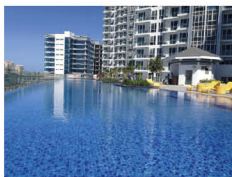
第2回では、セブで不動産を検討する際に押さえておきたい判断の軸を、
エリア・価格・需要の三つの視点から整理します。

外国人でも購入可能、セブで選択肢となる物件種別

外国人にも身近な選択肢、コンドミニアム

外国人が単独名義で所有できる代表的な不動産がコンドミニアムです。都市型からリゾート型までバリエーションがあり、多くの物件でプールやジム、ラウンジ、キッズルームなどの共用設備が充実しています。24時間体制のセキュリティやフロントサービスを備えた物件も多く、利便性と安心感を重視する駐在員や留学生、外国人ファミリーに選ばれています。

フィリピン特有の特徴として、購入時点から家具・家電がほぼ揃った「家具付きユニット (Fully Furnished)」が多いことも挙げられます。入居者はスーツケースひとつで暮らしを始められ、オーナーにとっても購入後すぐに賃貸運用をスタートできるのがメリットです。特に IT パークやアヤラセセンター周辺の高級コンドミニアムは、家賃相場が高く、駐在員や留学生からの安定した需要が見込めるエリアとして知られています。



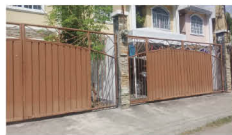
広い生活空間が叶う、戸建て(ハウス&ロット)

戸建て住宅と土地のセットを指すハウス&ロットは、広い生活空間を求める家族層に人気があります。庭付き、複数台分の駐車スペースありといった物件も多く、長期移住やセカンドハウスとして検討されるケースも少なくありません。ただし、フィリピンでは外国人が単独で土地を所有できないため、戸建ての取得にはフィリピン人配偶者との共同名義や法人名義などの工夫が必要です。

セブ島の高級戸建てはゲートッド・コミュニティ（管

理された高級住宅街)の中にあることが一般的で、セキュリティゲートによる入退管理、住民専用クラブハウス、公園、ジョギングコースなどが整備されています。

「よりローカルな暮らしをしつつ、セキュリティ面はしっかり確保したい」という人には魅力的な選択肢です。



長期的な資産形成を見据える人の選択肢、土地(ロット)

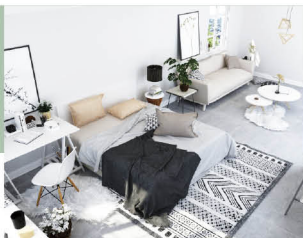
前述のとおり、外国人が単独で土地のみの購入を行うことはできませんが、法人を設立して保有する投資家もいます。土地は将来的な開発次第で大きな値上がりが見期待できるため、長期目線の投資対象として注目されています。

セブシティ中心部やビジネスエリアでは既に価格が高騰していますが、郊外や今後の再開発が見込まれるエリアでは、まだ比較的割安なロットも残っています。長期的な視点での資産形成を考える投資家に向いている選択肢です。



コンドミニアムのタイプと、投資視点でのメリット&デメリット

スタジオ タイプ 回転率重視 の単身向け



20～30㎡前後のワンルーム形式で、寝室・リビング・キッチンが一体となった間取りです。単身赴任の駐在員や語学留学生、短期滞在者に人気があり、限られたスペースで生活が完結する点が特徴です。

メリット 購入価格や管理費を抑えやすく、投資の最初の一戸として選びやすいタイプ。家具付きユニットが多く、入居準備の手間が少ないため、Airbnbなどの短期賃貸にも転用しやすい。

デメリット 居住スペースに限りがあり、長期滞在やファミリー利用には向かない。短期・中期の入退去が多くなりやすく、安定性の面では注意が必要。

1ベッド ルーム 居住性と収益 のバランス型



30～50㎡前後が一般的で、寝室とリビングスペースが明確に分かれた間取りです。生活動線に余裕があり、在宅時間が長い人や、長期滞在を前提とした居住にも適しています。単身者に加え、カップルや駐在員にも選ばれやすいタイプです。

メリット スタジオより賃料を高く設定しやすく、落ち着いた入居者につきやすい点が強み。長期契約につながるケースも多く、収益性と安定性のバランスに優れる。

デメリット スタジオタイプと比べて初期投資額や管理費は高め。立地や築年数によっては、賃料設定に工夫が求められる場合もある。

2ベッド ルーム以上 ファミリーや リゾート利用



60㎡～100㎡以上の広さがあり、複数の寝室とリビングを備えた間取りです。セブ市内では外国人ファミリーや管理職クラスの駐在員向け、マクタン島などのリゾートエリアではバケーション利用を想定した需要が見込まれます。

メリット 高所得層や外国人ファミリーからの需要があり、賃料水準も高い。条件が合えば、長期安定入居につながりやすい。

デメリット 購入価格や維持費が高額になりやすく、入居者層が限定されてしまうことも。空室が出た場合の影響も大きい。

投資視点で見る、基本的なタイプ別の考え方

投資の視点から見ると、コンドミニアムのタイプは次のように整理できます。

スタジオ・1ベッドルーム

入居者層が幅広く、回転率が高い点が特徴です。賃貸需要が安定しており、比較的利回りを狙いやすいタイプと言えます。

2ベッドルーム以上

入居者層は限られますが、一度決まれば長期入居につながりやすく、安定した賃料収入が期待できます。

さらに、エリアごとの需要も重要な判断材料です。ITパークやアヤラセンター周辺では、単身者やカップル向けのスタジオ・1ベッドルームが圧倒的に人気です。一方、マクタン島のリゾートエリアでは、家族旅行やグループ滞在を想定した2ベッドルーム以上のユニットにも一定の需要があります。購入前には、「利回り」「安定性」「自分自身の利用」のうち、何を重視するかを明確にしておくことで、タイプ選びがスムーズになります。



場所によって値段は変わる?エリア別の特徴と価格帯を押さえよう

セブシティ：生活と仕事の中心地

セブ島の経済・文化・教育の中心地で、大型ショッピングモールや大学、国際病院が集まる利便性の高いエリアです。IT パークや Cebu Business Park 周辺には高級コンドミニウムが多く、外国人駐在員や留学生の賃貸需要が安定しています。その分、島内では価格帯が最も高い傾向にあります。

マンドラウエ市：

これからの成長に期待が集まるエリア

セブシティとマクタン島の間位置し、物流・商業の拠点として開発が進むエリアです。工業団地が多い一方で、複合開発や新しい住宅地も増えています。交通インフラの整備が進み、将来的な地価上昇を期待する投資家から注目されています。

マクタン島：リゾートと国際空港を備えた玄関口

国際空港を擁するマクタン島は、海に近いリゾートエリアとして知られています。高級リゾートホテルやリゾート型コンドミニウムが多く、リタイア移住者や外国人観光客からの需要が高いのが特徴です。インフラ整備も進み、今後の利便性向上が期待されています。

郊外エリア：

静かな生活環境、将来の都市開発にも期待

タリサイ市やコンソラシオンなどの郊外エリアは、比較的手頃な価格の物件や広い土地が多く見られます。ローカル向け住宅が中心ですが、静かな住環境を求める人や、将来の開発を見据えた長期投資の選択肢として注目されています。

物件購入の価格帯の目安と相場感

コンドミニウム セブシティ中心部やIT パーク周辺では、1㎡あたり約12万～20万ペソが目安です。スタジオタイプで300万～600万ペソ前後。マクタン島のリゾートエリアでは、オーシャンビュー物件を中心に、さらに高額になる傾向があります。

戸建て 中堅クラスの分譲住宅は300万～1,000万ペソ程度が中心です。高級エリアや広い敷地を備える物件では、1,500万ペソを超えるケースも見られます。

土地 セブシティ中心部では1㎡あたり5万～10万ペソ以上。郊外エリアでは、1㎡あたり数千ペソから購入可能な場所も残っています。

物件価格は、デベロッパーのブランド力や物件グレード、眺望、フロアの高さなどによって大きく変動します。検討の際は、最新の市場情報を確認しながら比較することが重要です。

まとめ

セブ島の不動産市場は、コンドミニウムを中心に発展を続け、投資から居住まで幅広いニーズに対応しています。物件タイプやエリアの特徴、価格帯の感覚を把握しておくことで、自分に合った選択肢を見つけやすくなります。これからセブでの暮らしを考える人も、将来のセカンドハウスや資産形成を視野に入れる人も、まずは「どこに、どのタイプの物件を持ちたいか」を整理するところから始めてみてはいかがでしょうか。

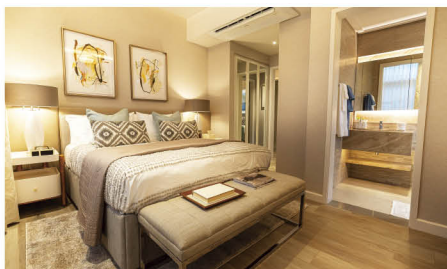


ROCKWELL AT IPI CENTER

セブの次世代ライフスタイル拠点

セブ中心部に誕生する複合開発エリア「IPI Center」は、住む・働く・楽しむが一体となった次世代ライフスタイル拠点です。住宅、オフィス、商業施設、緑豊かなオープンスペースを備えた約2.8ヘクタールの大規模コミュニティが形成されます。ポーブ・ジョン・ポールⅡ世通りに面し、主要ビジネスエリアやセブ・カントリークラブへのアクセスも良好です。

敷地内に建設される高級レジデンス「LINCOLN」は、プライバシーに配慮した設計と上質な共用施設が特徴。居住性の高さはもちろん、立地と開発規模を背景に、将来的な資産価値や賃貸需要も期待される点で、居住用・投資用の両面から注目を集めています。



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



DHSUD LS No.0000798
 DHSUD-NCR-AA2023/10-077
 Date of completion: June 20, 2029

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）の公式メーカーです。

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

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

初回 25分無料

※メールのご相談は無料です。



2 現地視察プログラム

(ホテル宿泊費・朝食代・移動費用込み)

① **3泊4日コース**<ファミリーにおすすめ>

ツアー費用：¥ **138,000** (税込)
/ おひとり様

② **2泊3日コース**<セブ初心者の方におすすめ>

ツアー費用：¥ **198,000** (税込)
/ おひとり様

※航空券・現地お小遣い・ご自身で移動される場合の車両費は含みません。

STEP 2

移住の手続きサポート

シンプルプラン

¥ **68,000** (税込)

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

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

スタンダードプラン

¥ **108,000** (税込)

(2人目以降追加 ¥68,000)

移住に必要なサポート全般をお手伝いします。

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

※ビザ取得にかかる費用・航空券代等は含みません。

オプションも各種ご用意しております

STEP 3

移住後のサポート

Zoom オンライン相談

※内容により、別途お見積りいたします。



さまざまなニーズに合わせ、
実際に現地で生活する日本人が

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

※シノ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

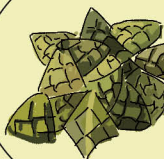
🌐 <https://www.mezzohotel.com>



あちこち セブ街 あるき

Vol.7

Featuring Puso



Pusô Village (プソビレッジ)



セブ島の魅力をおさんぽ目線で紹介する「セブ街あるき」。今回は少し趣向を変え、2025年7月にオープンした「Pusô Village(プソビレッジ)」をご紹介します。ローカルフードを中心とした屋台(ストール)が並ぶスポットで、素朴な雰囲気の中セブのグルメを気軽に楽しめます。

セブ名物の揚げ物
屋台「ボンゴボン
ゴ」もあります

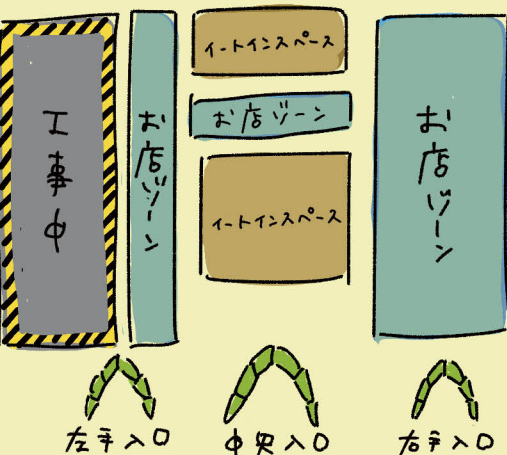
イートインスペースも
たくさん! 食事ときは
大賑わいです





通路にはストールがたくさん！
ぐるっと回ってお気に入りを探してみて

館内 MAP



シーフードだって食べられます。店先のもりもり具合は圧巻！



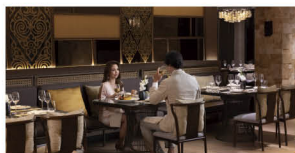
「シシゲ」「バタ」などのローカル料理に加えて、豚の脳みそ炒め「トッスロブ」も。トライしてみる？



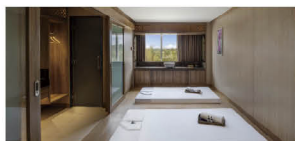
新鮮なフルーツを使ったジュースやスムージー、ハロハロなども！

もちろんレチョンもあります！
4～5軒が隣りあう激戦区

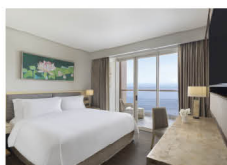




(上)「Benjarong」では、香り高いスパイスと繊細な盛り付けの本格タイ料理を堪能できる。(下) 2025年10月オープンの「Le Petit Chef」では、テーブル上に映し出される3D映像とコース料理が融合した新たなダイニング体験が可能。

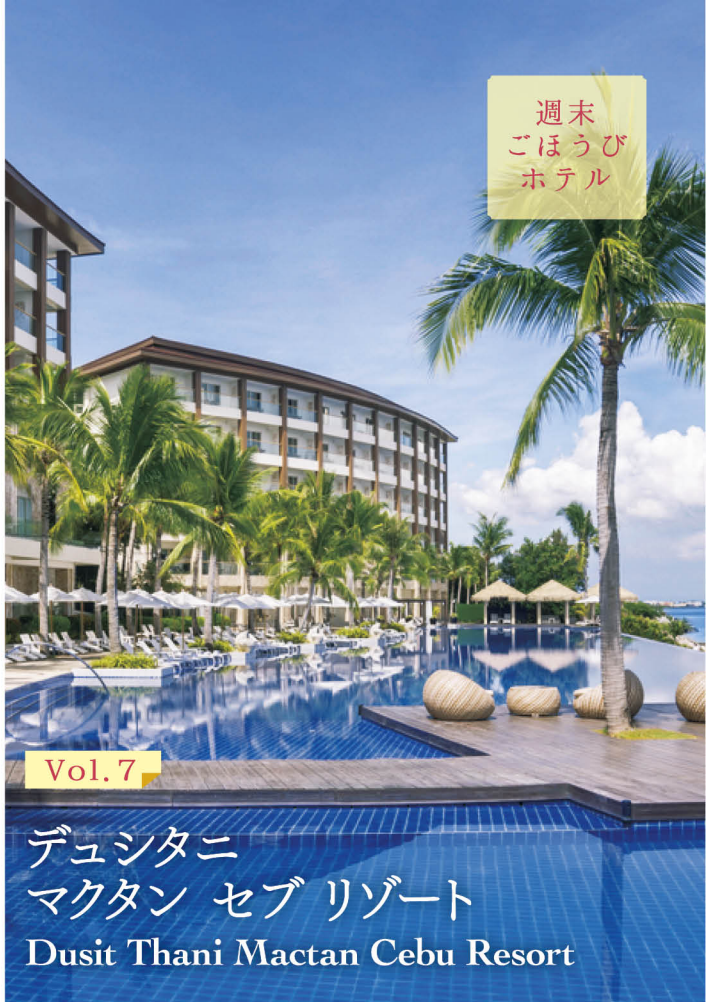


「Namm Spa」では、タイ伝統の癒しの哲学に基づいた多彩なウェルネスマニューを用意。心地よいアロマの香りと静かな水音に包まれながら、熟練セラピストによる本格的なマッサージやボディトリートメントを受けられる。



Dusit Thani Mactan Cebu Resort

📍 Punta Engaño Rd.,
Mactan Island, Cebu
☎ +63 32 888 1388
🌐 <https://www.dusit.com/dusitthani-mactancebu/>



週末
ごほうび
ホテル

Vol.7

デュシタニ マクタン セブ リゾート Dusit Thani Mactan Cebu Resort

海と空の青に包まれる
五つ星のラグジュアリーステイ

マクタン島北西部に位置する「デュシタニマクタンセブリゾート」は、タイの名門ホテルブランドが手掛ける五つ星ラグジュアリーリゾート。オーシャンフロントの立地に、南国の自然と洗練されたホスピタリティが特徴です。象徴的なインフィニティプールからは、青くきらめく海を独り占め。夕暮れにはオレンジに染まる空が水面に映り、まるで絵画のような幻想的な景色に包まれます。

全272室の客室は、モダンな中にタイの伝統美を感じさせる上質なデザイン。落ち着いた木目調のインテリアに柔らかな照明が映えます。おすすめはバルコニー付きの「Sea View」の部屋。朝日やサンセットを眺めながら静かな時間を過ごせます。

館内には国際色豊かなダイニングやスパが揃い、無料のアクティビティも開催されるなど、リゾート内での楽しみも多彩。プライベートビーチで波音を聞きながらのんびり過ごしたり、アクティビティに参加したりと、ファミリーからカップルまで、思い思いのステイを叶えられます。

ネイル&スパで指先も心も輝くひとときを 美・癒し・くつろぎがまとめて叶うスポット



おススメのヒマラヤ岩塩ストーンマッサージは、温めた岩塩石を用いて深部までじんわりとほぐすトリートメント。心地よい温熱が筋肉の緊張を緩め、血行を促し、デトックス効果も期待できます。そのほか、ネイルでは角質ケアやフットスクラブなどのフットケアも好評です。



マクタン空港から車で3分の場所にある「El Plaza」は、スパ・ネイル・カフェ・ラウンジが揃う複合ビューティー施設。名物のヒマラヤ岩塩ストーンマッサージや保湿フェイシャルが人気です。ネイルは最新カラーやアートの種類が豊富で、ジェルの仕上がりの美しさにも定評あり。無料送迎や荷物預かり、ラウンジスペースもあり、フライト前後に立ち寄れる便利なスポットです。

ここを Check!



フライト前の
駆け込み土産
も買えちゃう!

ここを Check!

名物の“ココナッツ×ベアのEL コーヒー”や韓国風ビザ・パスタが人気の本格韓国カフェ「Holly's Café」、さらにお土産コーナーも併設しています。

メニュー料金

- ・フットマッサージ (60分) 900 ペソ
- ・アロマオイルマッサージ (60分) 1,100 ペソ
- ・ヒマラヤンピンクソルトマッサージ (90分) 2,500 ペソ

※ヒマラヤンピンクソルトマッサージが受けられるのは、シャングリ・ラ マクタン セブと El Spa だけ!

El-Plaza

📍 Airport Road, Pusok, Lapu-Lapu City, Cebu (空港から約3分) ☎ +63-966-927-7979 (LINE 対応) ⌚ El Spa : 9時~翌5時、El Nails : 10時~22時、Holly's Café : 7時~翌1時 🚗 なし 📍 el.plazacebu



セブのスーパーで見つかる

とっておきの ローカル土産

滞在中に気兼ねなく立ち寄れるスーパーは、お土産スポットとしても優秀！お菓子や調味料、ドリンクまで、持ち帰りやすく配りやすいおすすめ土産をまとめて紹介します。



オタップ 83.00 ペソ

サクサク食感がクセになるセブ島名物のパイ。軽くて持ち帰りやすい。

ブラウンコーヒー
79.75 ペソ

**インスタント
コーヒー**

種類豊富な「KOPIKO」シリーズが人気。大人向けのパラマキに。



ブラックコーヒー
37 ペソ



シニガンの素

33.00 ペソ
フィリピンの家庭料理「シニガン」を家で再現できるスープの素。



ドライマンゴー

254.25 ペソ
王道の人気を誇るフィリピン土産。メーカー違いで味比べも楽しい。



**Polvoron
(ボルボロロン)**

199.50 ペソ
ほろっとした口当たりのミルク菓子。紫のウベ味は色も鮮やか。



**ドライマンゴー+
チョコレート**

125.50 ペソ
ドライマンゴーをチョコで包んだ変わり種。一味違うお土産に。



**チューイング
キャンディ**

45 ペソ
チョコ味やミント味などバリエーション豊富。職場などにも◎。



ピーナッツキッス

75.25 ペソ
ほのかな甘さがクセになるボホール島のローカル菓子。



ロスキロス

73.50 ペソ
スペインから伝わった伝統菓子。丸い形が可愛く、子どもにも喜ばれます。

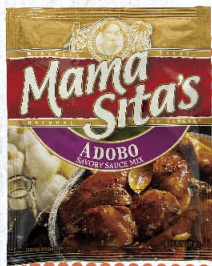


オリジナル
11.50 ペン

パンシットカントン

ローカルで大人気の焼きそばのインスタント版。手軽に本場の味を再現。

カラマンシー味
11.50 ペン



アドボの素

42.30 ペン
フィリピンの家庭料理「アドボ」を日本でも楽しめる。



マンゴージャム

105.70 ペン
まろやかな甘さが魅力。トーストやパンケーキに合わせて楽しんで。



バナナチップ

62 ペン
シーソルトを使ったバナナチップ。甘じょっぱさと食感が後を引く。



タブレア

146.50 ペン
お湯やミルクに溶かすカカオブロック。無糖なので、好みでお砂糖を加えて。



味付きナッツ

味の種類も多く選ぶのが楽しいローカル定番のナッツ。おつまみにも。



アドボ味
11.75 ペン

ガーリック味
11.75 ペン

オリジナル
11.75 ペン



アップル
フレーバー
54.50 ペン



レモン
フレーバー
54.50 ペン



スーパー
ドライ
79.50 ペン



ピルセン
54.50 ペン

サンミゲルビール

フィリピンならではのサンミゲルビールも、種類が豊富に揃います！

コーヒー豆

414.50 ペン
「BARACO (バラコ)」と書いてあるのがフィリピン産コーヒー。



ここで買える！

セブの代表的なスーパーマーケット

Metro Supermarket

地元密着型で品ぞろえが幅広く、日用品からお土産向け食品まで揃います。価格も手頃で使いやすいスーパーです。

場所：Ayala Center Cebu, Ayala Central Bloc 内など

SM Supermarket / SM Hypermarket

大型モール内に多く、通路が広く買い回りしやすいのが特徴です。プロモ品も豊富で、まとめ買いにも便利です。

場所：SM City Cebu, SM Seaside City Cebu, SM Jmall など

Savemore

ショッピングモール内への併設が多く、品ぞろえの豊富さが特徴。ローカル食品や日用品も一通り揃います。

場所：Erizabeth Mall, Parkmall, Marina Mall 内など



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/>

プソ

Puso

セ

プ名物として忘れてはいけないのが、フィリピンのオニギリ「プソ (Puso)」。

ヤシの葉を編んで作った袋状の容器に生米を詰めて、茹でるように炊き上げたご飯です。水分はほとんどなくて固まり状態。切れ目がついているので、パカッと開けると、ボソボソの米が入っていて、葉っぱの香りがほんのりと漂う。焦げずに作れて、持ち運びやすく、屋外でも食べやすいのが特徴です。

レストランでは見かけないこのプソは、屋台やレチョン (丸焼き豚) の店では、束になってぶら下がっています。レチョンやチキンにはプソ、スープ系の料理にはスープを吸いやすいライスというように、おかずによって使い分けられます。プソの方が安いので、地元民にはプソが人気です。

16世紀にセブを訪れたスペイン人宣教師の記録にも、ヤシの葉に包まれた米料理が登場していて、当時すでにプソのような食文化が存在していたと考えられています。ただ、セブでは日常的に見かけるプソですが、マニラの屋台では見かけません。実は、プソはフィリピン全土の料理ではなく、セブを中心とするビサヤ地方 (レイテ、ネグロス、ボホールなど) に根付いた地域文化なんです。

スペイン植民地時代以前、フィリピンの先住民たちは「ディワタ (Diwata)」と呼ばれる精霊や

神々を信仰していました。「自然のあらゆるものに霊 (魂) が宿る」というアニミズムの考え方です。プソは、これらの精霊への供物として用いられていました。農耕儀礼や収穫祭、そして、亡くなった人を供養する儀式でも使われていました。編み方が複雑なプソほど、より神聖な意味を持っていたようです。

現在でも、一部の地域ではプソが宗教的な儀式や祭りで使用されています。カトリックの「パミサ (Pamisa)」と呼ばれる死者のための祈りの儀式では、プソが供物として捧げられることがあります。面白いのは、イスラム教徒の間では、ラマダン明けの祭り「ハリ・ラヤ (Hari Raya)」で同じような米が特別な料理として提供されていることです。東南アジアのイスラム文化圏ではヤシの葉を編んだ容器に米を詰めて茹でた料理をクトゥパ (Ketupat) と呼びます。

ももとのアニミズム信仰の上に、マレー人によるイスラム教、そしてスペイン人によるカトリックが広がったというフィリピンの歴史を考えると、プソはその多様な文化や宗教において、重要な儀式で常に献上されてきたすごいヤツなんです。

セブに来たら、ぜひ食べてください。日本人の感覚ではおいしくないかもしれないけど、旅のいい思い出になりますよ!

(Y's Tips!)

プソの容器はエリアによって編み方や形状が異なり、地域ごとの信仰や伝統が反映されています。

また、プソをモチーフにした「プソビレッジ (Puso Village)」という新しいフードコートが、2025年7月にカルボン・マーケット近くにオープンしています。建物の入り口がプソの形をしているので、行ってみて!



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となれば、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



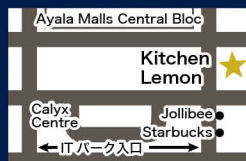
日本人シェフが手掛ける こだわりの洋食店



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

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





営業 あこ

世界で一番クリスマスシーズンが早く訪れると言われるフィリピン。スタッフたちも例にもれず、9月頃からクリスマスパーティーの話で大盛り上がり。「もうクリスマス？」と思いながらも、私までワクワクをもらいました。2025年のフィリピンは、災害の多い一年でもありましたが、人々の明るさに励まされました。新しい年も naviCebu を通して笑顔と元気をお届けできれば幸いです。



営業 エイプリル

フィリピンでは、September から December まで、月名に「Ber」が付く時期を「Ber months (バー・マンズ)」と呼びます。フィリピン人にとって「Ber months」は特別な期間。毎日がクリスマス気分です。毎日がハッピーな雰囲気に包まれます。年が明ければセブ島最大のお祭り「Sinulog (シヌログ)」が開催されます。naviCebu では、そんなセブの今を引き続きお届けしていきます。



編集担当 なーさん

取材で訪れた Argao は、セブ市内からそう遠くはない場所にありながら、街の雰囲気は大きく異なり、まるで中世の街を散策しているような楽しさがありました。そして「トルタ食べ比べ」では、文字通り全種類を試食。どのお店も個性があり、興味深く味わうことができました。ただし、もともと甘いものが得意ではない私。当分、焼き菓子は見るだけにとどめておこうと思います(笑)。



代表 けいご

2025年のセブは、大きな地震や台風を経験する年となりました。それでも街は少しずつ日常を取り戻し、着実に前向きな変化を見せています。12月から3月にかけては、セブが一年の中でも最も過ごしやすく、活気に満ちあふれる時期です。読者の皆さまが安心してセブを訪れ、旅を楽しんでいただけるよう、セブの魅力と変化をこれからも丁寧にお伝えしてまいります。

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

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

詳しくはこちら

SIPs オフィシャルサイト

<https://www.socialinclusion.jp>



< 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



SIPS VIET NAM CO.,LTD



学校 ソーシャルインパクト学園
法人 Social Impact Academy

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

