



**フィリピン セブ島留学 旅のしおり
(クラシックキャンパス)**

<目次>

1. セブ島の気候/服装について
2. セブ島で購入できるもの
3. 持参されたほうが良いもの
4. セブ島の物価について
5. セブ島留学時の食事について
6. セブ島留学時の注意点について
7. セブ島留学時の医療について
8. 日本との連絡手段について
9. セブ島留学時のスケジュールについて
10. その他の事項について

※『渡航前のご案内書』も合わせてご確認ください。



▼セブ島の気候や服装について

フィリピンのセブ島は年間を通して日本の夏のような気温となります。ただし、日本のように湿度が高くないため、日本の夏のような暑苦しさはないため、日本の夏よりも過ごしやすいと感じていただけると思います。

服装は、日本の夏と同じような服装をご準備いただければ大丈夫です。

ご自身で寒がりだと感じる方は、日が沈むと寒いと感じることもあるかもしれませんので、長袖のシャツやカーディガンなどがあると重宝します。

ショッピングモールや、映画館、レストラン、カフェや教室なども冷房が強く効いている場所が多いので、外出時用にも何か羽織るものがあると良いかもしれません。建物内では、パーカーなどを着ている方も見かけます。

▼セブ島で購入できるもの

セブ島には2つの大型のショッピングモールがあります。寮からは、タクシーで5分から10分程度の距離になり、気軽に行くことができます。その大きさと綺麗さに驚かれると思います。

この2つのショッピングモールでは、『各種日用品』『洋服』『各種電化製品』『お土産』『お菓子』『本』、など基本的に何でも購入ができます。

購入が難しいものといえば、

- ・日本語の本
- ・日本語キーボードのパソコン

などです。

また、日本食や日本のお薬を販売しているお店もあるので、日本食や各種お薬も購入可能です。

コンタクトなどの洗浄液も購入できますので、日本からの持ち込みを少なくできると思います。女性の方は、化粧水などの種類が少なく、高価ですので、そちらは持ち込みされたほうがよろしいかもしれません。

『簡単に購入できるもの』

- ・シャンプー / リンス / ボディソープ / ハンドソープ / 洗顔フォーム
- ・歯ブラシ / 歯磨き粉
- ・ウェットティッシュ / トイレtpペーパー
 - ※ポケットティッシュはあまりみかけません。
- ・ハンガー
- ・ノート / ボールペン
 - ※シャープペンシルは、ほとんどみかけません。持参がお勧めです。
- ・ハンドタオル / バスタオル (日本と比べ高いように思います。)
- ・マグカップ / タンブラー
- ・スリッパ / サンダル
- ・各種洋服 (ZARA やフォーエバー 21 など有名なお店も多数あります。)
- ・バック / 各種靴
- ・水着 (日本より高いように思います。)
- ・コンタクト洗浄液 (ほとんどがソフトレンズ用です。)
- ・日焼け止め (肌が敏感な方、紫外線カットの効果が強いものを求めている方は、日本からの持参がお勧めです。)
- ・日本食 (寮からタクシーで 10 分ぐらいの距離に専門店があります。)

▼セブ島に持参されたほうが良いもの

○体調不良の時のために

まずは、各種お薬です。加えてのど飴や、咳薬などの持参をお勧めいたします。

- ・頭痛薬
- ・胃薬
- ・風邪薬
- ・のど飴
- ・咳止め

一日マンツーマンでレッスンを受講するため、常に話しているという環境に近くなります。空気が乾燥しているというのもあり、喉を傷めてしまう方もいらっしゃいます。

○日本との連絡手段のために

また、日本との連絡手段用に、『Skype』や『Line』『Facebook』『Eメール』が扱えるスマートフォンや、**タブレット、ノートパソコン**等をご持参されてください。

寮には **Wifi環境**がありますので、日本との連絡用にお使いいただけます。

○学習のために

学習用具については、

- ・電子辞書 ・単語帳 ・文法書 ・日常会話帳 ・発音に関する参考書

といった種類の参考書をご持参いただくことをお勧めしています。

○現地でのお金の引き落としのために

現地での生活のための生活費の引き落としには、『国際キャッシュカード』が便利です。クレジットカードのキャッシングサービスでも可能ですが、対応可能なATMが極わずかなため、国際キャッシュカードをお使いになる生徒様がほとんどになります。『楽天銀行』『シティバンク』『住信SBIネット銀行』などが発行しています。現地のATMで+マークのついた銀行にて、引き落としが可能です。長期間、滞在される方は、事前に国際キャッシュカードのご用意をお願いいたします。

▼セブ島の物価について

為替により変動しますので、あくまで目安としてお考えください。

(1ペソ、2.5円で計算しています。)

ビンのコーラ/スプライト	約10ペソ (約25円)
ペットボトルのコーラ/スプライト (500ml)	約30ペソ (約75円)
ミネラルウォーター(300ml から 500ml)	約10ペソ (約25円)
ビール(フィリピンメーカー)	約50ペソ (約125円)
タクシーの初乗り	40ペソ (約100円) ※30分程度タクシーに乗車した場合 ⇒約200ペソ (約500円程度)
長距離バス	100ペソから150ペソ (250円から375円程度)
フィリピンのローカルフードでのご飯	ご飯 +2品/+3品程度で 約60ペソから約100ペソ程度 (約150円から250円程度)
マクドナルド	セットが100ペソから150ペソ (約250円から375円程度)
スターバックス	100ペソから150ペソ (約250円から375円程度)
日本食レストラン	250ペソから400ペソ程度 (約625円から1,000円程度)
韓国料理レストラン	200ペソ300ペソ程度 (約500円から750円)
イタリアン	250ペソから400ペソ程度 (約625円から1,000円程度)
タバコ	50ペソから100ペソ (約125円から250円程度)
日本食 カップヌードル	約100ペソ(約250円)
各種洋服	500ペソから2,000ペソ (約1,250円から5,000円)
現地携帯電話 安いもの	1,000ペソから1,500ペソ (約2,500円から3,750円程度)
現地携帯電話 中級機	5,000ペソから20,000ペソ (約12,500円から50,000円程度)
現地携帯電話 高級機	25,000ペソから50,000ペソ (約62,500円から125,000円程度)
現地携帯電話使用料金(目安)	1ヵ月500ペソで十分に使えます。(約1,250円)
映画館	200ペソから300ペソ

▼セブ島留学の食事について

セブ島の食事は、スープなどは、あっさりした味付けのものや、酸っぱい味付けのものが多いですが、基本的に味付けの濃いもの、油っこいものが多いのが特徴です。

ただし、日本食屋さん、韓国料理屋さん、イタリア料理屋さんなど多くのレストランがありますので、食事が合わないという時にもレストランの選択肢は多いため安心いただける環境です。

また、ドミトリーの食事は、日本人の好みにあうように考えて作っていますので、抵抗は少なくお召し上がりいただけると思います。

○徒歩圏内で行くことができるレストランについて

徒歩で5分くらいには、ITパークがあります。ITパークはNILSクラシックキャンパスがある区画になり、多くのレストランも出店しています。

日本食レストラン、イタリアンレストラン、フィリピンレストラン、ラーメン屋さん、日本系居酒屋、その他ファーストフード店など多くのレストランがあります。

▼セブ島留学の注意点について

①フィリピンでの電化製品の使用について

フィリピンの電圧は、220Vになります。変圧器が組み込まれていない日本の電化製品は使用ができませんので、ご注意ください。

また、コンセントの形状は、日本と同じ形状になりますので、アダプターを購入する必要はありません。

②セブ島の水道水について

セブ島の水道水は、石灰の成分が多く飲み水には使うことはできません。間違っても飲まないように注意してください。また、ウォーターディスペンサーの設置がありますが、水が合わないと感じる方は、ミネラルウォーターを購入していただくことをお勧めしています。

歯磨きの後に口をすすぐ、コップを洗うなどは水道水で大丈夫ですが、デリケートな方はウォーターディスペンサーのお水をお使いください。

③祝日について

フィリピンは、国が定めたレギュラーホリデーと、市が定めたスペシャルホリデーがあります。日本では考えられないですが、突如祝日に変更になる、追加されることもありますので、ご了承ください。その場合には、レッスンはお休みとなります。

④フィリピン セブ島の治安について

注意をして生活すれば、特に危ない目にあうことはありません。

セブ島での被害の中で最も多いものは、

・詐欺・盗難

になります。日本語で話しかけてくるフィリピン人を相手にしないということ、日本ではないので、貴重品から目を離さないということ、夜間のジブニーや、夜間での出歩きには注意をすることさえ守っていただければ問題ありません。詳細は、オリエンテーションなどでもご説明させていただきます。

⑤入国時について

フィリピンには、往復もしくは、第3国へ出国する航空券を購入していないと入国ができません。必ず、E-チケットを印刷して携帯してください。また、入国審査の際に提示を求められることもあるので、パスポートとセットで用意をしてください。

飛行機の出発時間、到着時間の遅延の可能性もありますが、現地のスタッフでも到着状況を確認しておりますので、ご安心ください。ただし、飛行機に乗り遅れなどの場合には、ご一報お願いいたします。

⑥出国時について

フィリピンから出国する際の注意点は、観光ビザの期限に注意をしてください。観光ビザの期限が切れていると出国時にペナルティを支払う必要があります。こちらは、現地のスタッフがオリエンテーションの際に説明させていただきます。また、出国の際には空港使用税が必要となりますので、1,200ペソ程度は現金を残しておくことがお勧めです。不明点があれば、お気軽に現地スタッフにお声掛けください。また、半年以上連続でフィリピンに滞在された方は、ECC という許可証を別途申請する必要があります。こちらでもオリエンテーションの際にご説明させていただきます。

(備考)

フィリピン留学時は、観光ビザでの滞在となります。ただし、観光ビザだけでの就学は違法となるため、別途就学許可証(SSP)という申請をイミグレーションに申請をします。観光ビザに合わせて、SSPを取得することで合法的にご留学いただけます。

また、日本でのビザの申請は不要となります。現地のスタッフにて観光ビザ、就学許可証の申請を行わせていただきます。

▼セブ島留学時の医療について

ジャパニーズヘルプデスクという日本人 専門の受付があります。ドクターを呼んで往診を受けることもできますので、体調不良の際には、スタッフまでお申し付けください。セブドクターズ病院、チョンワ病院という大型の病院もあり、万が一の際にはどちらかにご案内することになります。

現地の路上にあるような出店の食べ物にトライして、食中毒にて入院、もしくは風邪の症状で往診を受けるというケースが一番多い事例です。生活に慣れるまでは、清潔感のあるレストランだけでお食事をするようにお勧めしています。持病をお持ちの方は、あらかじめお医者様にご相談をお願いします。また、ほとんどの留学生の方は、予防接種なしで渡航されますが、こちらは、お医者様にご相談の上、ご検討お願いいたします。

▼日本との連絡手段について

ドミトリーには Wifi の用意があります。動画の視聴にはストレスを感じる場合があるかもしれませんが、メールや Facebook、Line などに関しては問題なくお使いいただけます。

スマートフォンや、タブレット、Wifi 対応のノートパソコンなど持参いただければと思います。

▼渡航までにご準備いただくものについて

パスポートは、有効期限が留学期間に追加して6か月以上必要となります。あらかじめお確かめいただき、有効期限が不足する場合は、再発行をお願いします。また、万が一のためにも海外保険の加入に必ずご加入お願いいたします。

航空券は、マクタンセブ空港までの渡航便の購入をお願いします。ピックアップのご対応時間は、11時から深夜1時まででございます。こちらのお時間内でのご到着便でしたらピックアップ可能でございます。早朝の5時や8時や深夜2時に到着する便をお取り頂きピックアップをご依頼いただく場合は、**別途時間外手数料3,000円**を申し受けます。ピックアップ不要の場合はその限りではございません。ピックアップの場所に関しては、『渡航前のご案内書』を必ずご確認お願いいたします。

ピックアップが必要な生徒様は、航空便の日時を当校スタッフまでご連絡お願いいたします。Eチケットをお送りいただくようお願いしております。

▼セブ島留学時のスケジュールについて

渡航時には、空港まで当校スタッフがお迎えにあがります。寮に到着しだい、翌日以降の流れをご説明させていただき、その後は、自由時間となります。(ピックアップ不要の生徒様は、ご自身で寮までお越し頂き、ガードマンより鍵を受け取ってください。)

『渡航前のご案内書』にピックアップ場所についての記載がございます。緊急時の連絡先も含めて、必ずご確認お願いいたします。

初日は、オリエンテーションがメインとなります。半日は、カリキュラム決めや、規則の説明をさせていただき、その後トライアルレッスン開始となります。6時から8時を目安として終了となります。

▼その他事項について

○ドミトリーの設備について

ドミトリーのお部屋には各部屋に『トイレ』、『シャワー』、『エアコン』、『机』、『流し台』の設備があります。また、故障等がない限り各お部屋でWifiがお使いいただけます。LANはございませんので、ご了承ください。廊下には、『ウォーターディスペンサー』、『冷蔵庫』がありますので、ご自由にお使いいただけます。

○クラシックキャンパス近辺について

繁華街に位置しており、学校はITパーク内にあり常にガードマンが多数いるとても安全な地域です。AVC寮の1階にはセブンイレブンがありタクシーで10分ほどのところには、アヤラモールやSMシティといった大きいショッピングモールもありますので、日用品や洋服などはそちらでご購入ください。

○土曜日、日曜日の無料グループレッスン

土曜日、日曜日は、朝の9時から、3時間、午後1時から3時間無料のグループレッスンを実施しております。※必要最低人数がございますので、ご希望の際は予めご予約をお願い致します。

○ジプニーについて

専用車で、寮から教室まで送迎しております。シャトルバスのようなイメージをお持ちいただければと思います。徒歩でも5分程度の距離となります。

○両替について

日本での両替は極少額(1,000円から2,000円)だけ両替いただくようお願いしております。国内線には両替所がございませんので、日本で両替いただく事を強くお勧め致します。国際線の場合は、空港内に両替所がございます。空港を1歩ですと中に戻れなくなる可能性がございますので、ご注意ください。

○休日の過ごし方について

無料のグループレッスンにご参加いただいたり、カフェで自習いただく生徒様が多く見受けられます。また、リゾートホテルなどヘデユースを使い遊びに行かれる方や、ビーチなどに遊びに行かれる方も多くいらっしゃいます。

NILSでは毎週土曜日学校主催でアクティビティツアーを開催しておりますので、宜しければご参加ください。(お申し込みは現地で教室スタッフへお申し出下さい。また最低開催人数の設定がございます。)

