



*CPILS JAPAN公式LINE

CPILSの歩き方



～フィリピンライフお役立ちブック～



目次

- お金(フィリピンペソ、両替、国際送金)
- インフラ (交通手段、光熱費、携帯通信、現地SIM)
- CPILSカフェ&スナックバー(売店)
- CPILS周辺施設情報 (モール、スーパー、コンビニ)
- 週末おすすめアクティビティ
- その他
 - レンタル可能品について
 - 体調不良時について、JHD(ジャパニーズヘルプデスク)紹介
 - CPILS公式LINEの使い方
 - 【Q&A】各窓口の紹介、【現地スタッフ厳選！】おすすめの持ち物

お金の種類とポイント

- ✓ フィリピンには、主に**10種類**のお金が存在します！
- ✓ 1,000ペソは、使えない場所が多いため、大きなモールなどで**100ペソや50ペソ、硬貨へ変えておきましょう！**
(*特にタクシーでは、ほとんどの運転手が大きなお釣りを持っておらず、1,000ペソの使用はトラブルの元です)
- ✓ **クレジットカードは大きなモールでしか使えないので、必ず現金を持ち歩くようにしましょう！**

紙幣



硬貨



※1ペソ2.6円で計算 (2026年3月時点換算レート)

両替(日本円→フィリピンペソ)

初日のモールツアーで両替へ行くので、事前の両替は基本的に不要です！

・DROP BY FOREX

- Ayala Center Cebu B1階
- 高級スーパー「The Market Place」の入り口近く
- パスポートの提示は不要

* アヤラモールの中には多くの両替所がありますが、このレートは安定して高め◎



・SM Store 両替所

- SM Seaside, SM City Cebu
- SMスーパーマーケット内、SMデパート内
- パスポート(原本)の提示が必要、

* 他の手続きと同じ窓口のため、曜日によっては長時間待つ恐れあり△

Trade foreign banknotes	
Visit our Foreign Exchange Counter for safe, easy, and fast ForEx transactions. This service is available in all SM Store branches.	
Updated as of March 2, 2026 10:03 AM	
CURRENCY	FINAL BUYING RATE
USD	₱57.5500
JPY	₱0.3600

* SM Storeの公式HPでレート確認可能◎

国際送金(日本→フィリピン)

・Western Union

<https://www.westernunion.com/jp/ja/send-money-to-philippines.html>

- 日本から送金してもらったお金をペソで受け取ることが可能 ◎



- 日本：取り扱い店舗、コンビニ、オンラインから送金可能

- フィリピン：取り扱い店舗で受取可能

(CPILS近くのRobinson GalleriaやAyala Center Cebuにも取り扱いあり！)

* 送金・受取には身分証明書 (マイナンバーやパスポートなど)が必要

・キャッシング

- デビットカードやクレジットカードによって、現地ATMから現地通貨を引き出すことが可能 ◎

* カードによって初期設定が異なるため、事前に利用可能か確認しておきましょう！

- ATM設置場所：セブンイレブン、ショッピングモール内、銀行(BDOなど)

交通手段

- ✓ セブでは、主な交通手段としてタクシー、バイクタクシー、ジプニーの3種類が存在します！
- ✓ いずれの交通手段を使う場合でも、必ず細かいお金(100ペソや50ペソ、硬貨)を持っておきましょう！

	タクシー	バイクタクシー	ジプニー
イメージ			
使い方	✓ 日本のタクシーと使い方は同様 ✓ 乗車後に行き先を伝え、メーターに従った金額をお支払い (初乗り40ペソ～50ペソ) ※ 不安な場合はGrabタクシーがおすすめ	✓ 道路で手を挙げて呼び止める ✓ ドライバーから声をかけられた時は、ぼったくりに注意 ✓ 行き先を伝え、値段交渉はマスト ※ 不安な場合はMove itがおすすめ	✓ 運行ルートによって『03L』や『62B』といった番号が割り振られているため、乗車前に番号を確認する必要がある ※ 番号の確認方法は次ページを参考 ✓ 乗る時は手を挙げ、降りる時は手すりを小銭で叩く、もしくはドライバーに伝える
金額目安(※)	✓ 約120ペソ	✓ 約100ペソ	✓ 約13ペソ ※ 目的地に近い降り場までの運賃
注意点	✓ ぼったくりタクシーも存在するため、メーターが動いてるか要確認！ ✓ 雨の日は、かなり捕まりづらい…	✓ タクシーより身体面に危険が伴うため、雨上がりは注意が必要 ✓ メーターがないため、ドライバーと価格交渉が必須！	✓ 盗みに注意が必要！ 停車時に背後から盗られる場合も… ※ 高価なものは身に着けず、携帯などの使用も控える！
✓ ほとんどの運転手が多くのお釣りを持っておらず、1,000ペソ等の大きなお金を使う事はトラブルの元です！			



ジブニーの番号の調べ方（Google Map）

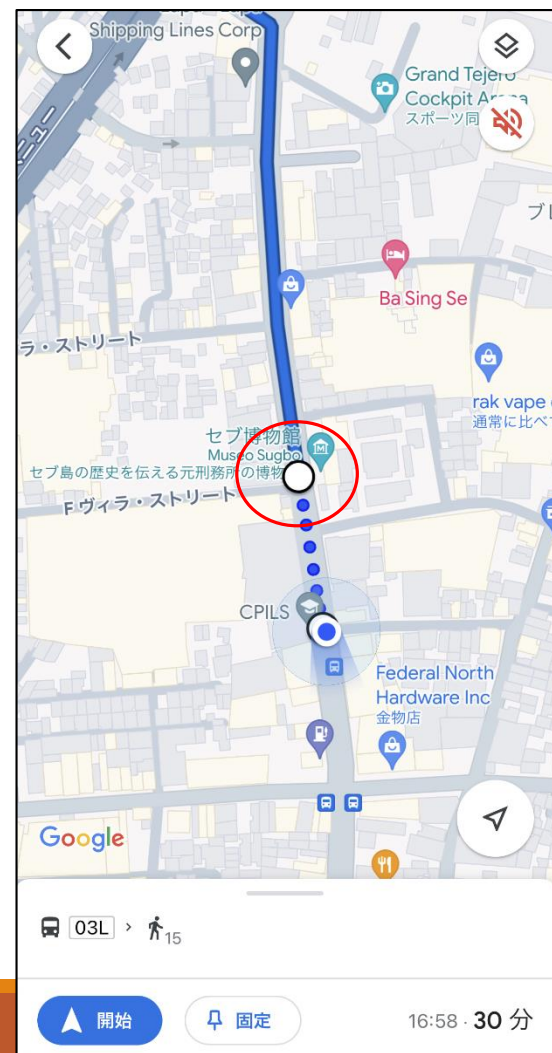
①Google Mapで出発地点と目的地を入力して検索🔍



②ジブニーの番号（03L）と乗り場を確認👁



③乗り場の位置まで移動し、ジブニーが来たら手を挙げて停車するのを待つ👉



光熱費（電気・水道）

- ✓ 電気代は日本よりも高く、水道代は日本よりも安い
- ✓ CPILSでは、いずれも**一律の金額を事前に徴収**をしているが、電気の使いすぎには注意しましょう！（※）

	電気代	水道代
日本との比較	 高価格	 低価格
金額	✓ 事前徴収（500ペソ／週） ✓ 月額使用料が2000ペソを超える場合は、チェックアウト時に超過分の清算が必要！ ✓ 月額使用料が2000ペソ未満の場合は、CPILSチェックアウト時に差額分を返金（※）	✓ 事前徴収（200ペソ／週） ✓ 使用料に関わらず、一律定額！
金額を抑える工夫	✓ 扇風機のレンタルを検討しよう！ - 費用：100ペソ／4週間 - 保証金：500ペソ *返却時に返金	✓ なし
注意点	✓ フィリピンのコンセントはA、B3、Cの3タイプあり、校内では日本と同じAタイプが使用可能◎ ✓ 電圧は220vのため、ヘアードライヤーなどの電化製品は海外対応しているか事前に確認！ * 日本の電圧は100-110v	✓ フィリピンの水は硬水、日本の水は基本的に軟水 ✓ 水道水は、絶対に飲まないこと！うがいはOK！ ✓ CPILS校内にあるウォーターサーバーを利用◎ ✓ コンビニやスーパーでも安価に水を購入可能（大体500mlで20ペソ～）

携帯通信

- ✓ フィリピンでの通信方法は、主に3種類あります！
- ✓ 長期滞在する方は、**現地SIMを購入する方が、通信費を安く済ませることができます** ✨

	現地SIM	日本の携帯キャリアのオプションを使う	CPILSのWi-fiのみを使用
イメージ			
対象層	✓ たくさんインターネットを使用したい！ ✓ 休日はたくさん外出して、いつでも気にせず通信できるようにしたい！	✓ たまにの外出や、最低限のインターネット使用で問題なし！	✓ 学校以外では、スマホで通信ができなくても問題なし！
通信量と金額感	✓ Smartの場合、24GB / 30daysで299ペソ（約800円） ✓ Globeの場合、15GB / 30daysで599ペソ（約1,600円） ※複数のプランがあるため、上記はあくまで一例	✓ 各キャリアの契約プランにより異なるため、ご自身で事前にキャリアへ確認！ ✓ 現地SIMに比べて、割高な可能性大…	✓ フリー
購入方法	✓ 空港やショッピングモールで購入可能 ✓ CPILSの売店ではSmartのみ購入可能	✓ 日本のキャリアをそのまま継続して、海外でも使用するため、特段対応不要◎	—
取得難易度	✓ 低い（初日のモールツアーでSIMカード設定まで完結！）	✓ 低い（事前購入は必須）	—
注意点	✓ ご自身での設定は、英語で詳細な情報を入力する必要があり、少々複雑…	✓ 海外対応プランは、1日に使用できるギガが少なかったり、月額だと高くなったりするため、事前確認が必須！	✓ 事前にGoogleマップでセブエリアの地図をダウンロードしておくとお外出時も安心◎

現地SIMカード(Smart)

初日のモールツアーで行くSmartショップでは、長らくSIMカードの販売をしておらず…

**セブ空港で事前に購入するか、
CPILSの Snackbarでの購入がおすすめ◎**

- * モールツアーでは、SmartショップへSIMカードの設定をしに行きます！
- * 自分でも設定は可能ですが、ネットワーク使用許可が出るまで時間を要する可能性あり…
- * モバイルデータはSmart公式アプリ、もしくはプリペイドカードを使用して購入可能◎





CPILSカフェ&スナックバー

- ✓ スナックバーでは、ジュースやアイスクリーム、スナック、韓国のカップ麺など取り扱いあり◎
- ✓ CPILS内にはカフェもあり、授業前から授業終了後まで利用可能！
- ✓ カフェエリアには喫煙スペースも用意あり *本棟の4階にも24H開放の喫煙所あり

CAFÉ ☕



* 2025年10月にリニューアルしました ✨

スナックバー 🔍

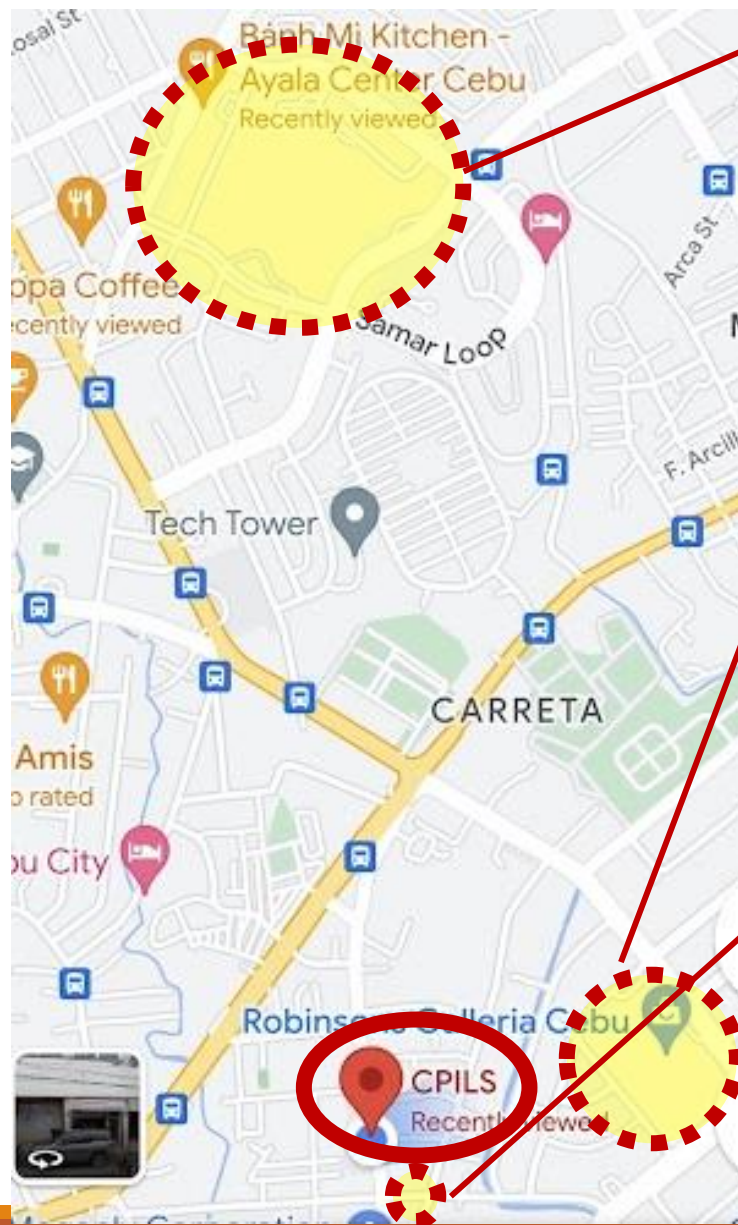
【営業時間】
月曜～金曜日
7:00～22:00

土曜・日曜日
7:00～8:00
11:30～13:00
17:00～21:00



* カフェ・スナックバーともに祝日の営業時間は、事前にお知らせします

CPILS周辺施設情報



1.アヤラモール



タクシーで約10分

- ✓ セブ島内でも有数の巨大ショッピングモール
- ✓ スーパーからお土産店まで幅広いラインナップと店舗数を誇る

2.ロビンソン・ギャラリー



徒歩で約15分

- ✓ 学校から最も近いショッピングモール
- ✓ 2015年オープンの比較的新しいモールで、日本食レストランやドラッグストア、スタバもあり☕

2.セブンイレブン



徒歩で約1分

- ✓ 学校から徒歩1分のコンビニエンスストア(24時間営業)
- ✓ 飲食物から日用品まで取り扱っており、ATMでキャッシング利用も可能◎

週末おすすめアクティビティ

- ✓ セブ市内には多くの歴史建造物やマーケット等、**日帰りでも十分に楽しめるスポットが数多く点在** ✨
- ✓ ボホール島やオスロブ等の、南国の自然豊かな土地で、マリンスポーツ等のアクティビティが楽しめる！

	セブ市内	ボホール島	オスロブ
イメージ			
おすすめ スポット	✓ サンペドロ要塞 ✓ マゼランクロス ✓ サント・ニーニョ教会	✓ チョコレートヒルズ ✓ ターシャ&ワイルドライフサンクチュアリー ✓ ロボック・リバー・クルーズ ✓ ダナオ・アドベンチャーパーク	✓ オスロブ ホエールシャーク ウォッチング ✓ ツマログ滝
アクセス	✓ 学校から車で10分圏内	✓ 船でセブ港～タグビララン港（ボホール）片道約2時間	✓ Cebu South Bus Terminalからバスで3時間

その他 - レンタル可能品について

・扇風機

¥200 / 4週間 + デポジット(保証金) ¥500

* デポジットは返却時に故障などが見られなければ返金します！

1. キャッシャー①(平日16時半まで)で費用をお支払い
2. レシートをオフィスのADMINスタッフに提示

・金庫

デポジット(保証金) ¥1,000のみ

* デポジットは鍵の紛失などが発生しなければ返金します！

1. オフィスのADMINスタッフ(平日のみ)にデポジットを渡す
2. 名簿に名前を記入して、鍵を受け取る



その他 - 体調が悪く、クラスへの出席が難しい場合

① クリニックでナースに症状を伝える

CPILSクリニック

ナース：月～金 8:00～21:00 / 土日祝 随時お知らせ

ドクター：訪問診療(無料) 毎週火曜日 16:00～18:00

* ドクターの都合により、日時変更の可能性あり

* フィリピンの薬は、一定の回数まで提供可能◎

② ナースから診断書を受け取ったら、当日中にオフィスにあるみどりBOXへ提出

* 動けないほど体調が悪い時は、**CPILS公式LINEへ連絡**、もしくはルームメイトにナースへの**連絡**をお願いしましょう！

連絡なしで欠席した場合、無断欠席となりペナルティポイントが発生します！

その他 - JHD(ジャパニーズヘルプデスク)について

■ 日本人専用のクリニック – 日本人スタッフがいるため、症状が伝えやすい！

- ドクターによる診察から薬の処方まで、**キャッシュレスで利用可能**◎
 - * 海外保険によっては、キャッシュレスサービスを利用できない場合があるため、保険会社へ事前確認がおすすめ！
- 平日の午前中までに受診希望者がいれば、同日の午後にはCPILSまで往診可能◎
 - * 休日にドクターの受診を希望する場合、緊急病院のみとなり、長時間の待機が必要…
体調に関する不安は、平日のうちに解消しておきましょう！

■ JHD利用に必要なもの

- ・復路の航空券(E-ticket) *予約画面の場合は要確認
- ・海外旅行保険証券
- ・パスポートのコピー *オフィススタッフが用意

その他 - CPILS公式LINEの使い方

・CPILSで行われるイベントや祝日などをお知らせ ☆

・ちょっとした疑問や相談事、お困りごとなど送信可能 ◎

例：お部屋で発生した不具合、生徒同士のトラブルなど

⚠ クラスの欠席連絡は原則受け付けていません！

体調が悪い場合は、CPILSクリニックへ

***体調不良により動けない場合はご連絡ください。**

特に営業時間外や土日祝など、常時確認は難しいため、

緊急の場合は、オフィススタッフもしくは玄関の警備員にお声がけください！

【10月のお知らせ📢】

■イベントについて

・10月24日(金)午後4：10～ @MPH

【ENGLISH UNLIMITED ACTIVITY - Digital Cultural Tour🔍】

新しく導入されたデジタルボードを活用して、イベントを実施いたします👉

* その週の卒業式は、10月23日(木)に実施されます。

・10月30日(木)午後12：10～ @プールサイド

【🎃 Halloween Costume Contest 🍬】

ハロウィンをテーマにした仮装コンテストを実施いたします！

参加希望者は、コスチュームを着用のうえ、プールサイドへお集まりください👉

優勝した生徒には、スナックバーで利用できるクーポン(¥300)付与とパナルティが2点減点となります👉

また、各10分休憩にもちよつとしたお菓子をゲットできるイベントを開催予定です！当日をお楽しみに👉

■祝日について

・10月31日(金) All Saints' Day Eve

・11月1日(土) All Saints' Day(諸聖人の日)

・11月2日(日) All Souls Day(死者の日)

上記期間は、家族や友人で集まって亡くなった家族を思い出したり、お墓参りを行ったりする日本のお盆にあたるため、クラスはお休みとなります👉

10月30日(木)の各スケジュールは下記ご参考ください。

・卒業式 - 午後5：00～ @MPH *授業は9限目まで

・TOEIC Remedial Test - 午後5：55～8：30 @IELTS Room

・IELTS Mock Test & Remedial Test - 午後5：40～8：30 @IoP Room

*外出・外泊を予定される方は、10月30日(木)の午後5：00までにインフォメーションデスクにて各届け出をご提出ください。



その他 - 【Q&A】各窓口の紹介

- ・コース、クラス、先生を変更したい / 休日に外泊、外出したい
→ インフォメーションデスクの学生コーディネーターへ
- ・CPILSの滞在を延長したい、延長費用を知りたい
→ エージェントへ
- ・IELTS、TOEICの受験や両替、送金受取のためにパスポートが欲しい
→ ウィンドウ②、もしくはガイダンスオフィスのスタッフへ
- ・お部屋の修理をして欲しい
→ ガイダンスオフィスのADMINスタッフ、もしくは入り口の警備員へ
- ・体調が悪くて、授業へ参加できそうにない
→ CPILSのクリニックへ、(動けない場合は)CPILSの公式LINEへ
- ・困ってるけど、どこに行けばいいのか分からない…
→ ガイダンスオフィスのスタッフ、もしくはCPILSの公式LINEへ

【現地スタッフ厳選☆】おすすめの持ち物

- ・ジップロック – 何かと使用できる場面が多い！
- ・文房具 – 特にペンは書きやすさが違う！
- ・風邪薬 – フィリピン製は効果抜群！けど、副作用(特に眠気)も強め…
- ・クレンジングオイル – 硬水のため拭き取りが主流！取り扱い店舗が少なめ…
- ・歩きやすい靴 – 道路がガタガタで汚れやすいため、サンダルもあると良いかも！
- ・小銭入れ – 現金のみの場所が意外と多い！お金を分散しておくとお安全面◎
- ・ピンチハンガー – 下着やバスタオルを干すときに活用できる！
- ・バスタオル – 意外と高め、クオリティは△
- ・ハンディファン – 屋外でご飯を食べたり、待機したりする時に便利！

***現地のダイソーやモールでも調達可能◎**

ただ、値段やクオリティが異なるため、荷物にスペースがあれば持ってくるとおすすめです！