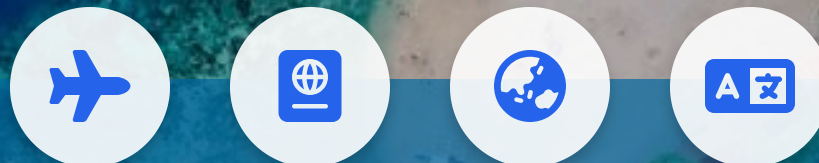




E-Room留学ハンドブック

E-Room校 留学準備・現地生活ガイド



留学の不安を解消！この1冊で出発準備からバコロドでの生活までしっかりサポート。

安心の留学をサポートします

目次・ガイド概要

-  1. フィリピン／バコロド基本情報
-  2. 出発前チェックリスト
-  3. 空港手続きガイド
-  4. 入国・税関手続き
-  5. 持ち物リスト
-  6. 現地生活ガイド
-  7. 帰国準備
-  8. フォトギャラリー
-  9. 食事ギャラリー

このハンドブックについて

E-Room校への留学をスムーズに準備するためのガイドです。出発前の準備から現地生活まで、必要な情報をコンパクトにまとめました。

💡 使い方のポイント

★すべてのページで重要ポイントは色とアイコンで分かりやすく強調しています。

⚠ 特に注意が必要な項目

✅ 必ずチェックすべき項目

フィリピン・バコロド基本情報

フィリピン共和国

-  位置：
東南アジア
-  公用語：
タガログ語・英語
-  通貨：
フィリピンペソ（PHP）
-  時差：
日本より1時間遅い
-  気候：
年間を通して温暖（乾季と雨季がある）

バコロド市

-  位置：
ネグロス島西部（ビサヤ地方）
-  愛称：
"微笑みの街"（City of Smiles）
-  治安：
フィリピン主要都市の中でも良好
-  生活利便性：
大型モール、レストラン、交通機関が充実

バコロド豆知識

- ✓ 毎年10月に「マスカラ祭り」が開催される
- ✓ チキン・イナサル（Chicken Inasal）発祥の地として有名
- ✓ 英語教育が盛んで語学留学に最適な環境

出発前チェックリスト

≡ 渡航前の必須準備



パスポート

有効期限を必ず確認（6カ月以上残存期間が残っているパスポート）



航空券／e航空券控え

電子チケットを印刷もしくはスマホ保存



ビザ *不要

30日以内の滞在であれば不要、それ以上は現地で要延長。



現金&クレジットカード

現金（円を現地でペソに換金可能）、クレカは国際ブランドがおすすめ



海外旅行保険

医療費は日本より高額の場合あり、加入推奨

皿 学校関連



学校入学証

入国時に提示を求められる場合あり



SIMカード

現地で購入可能

💡 ワンポイントアドバイス



持病の薬は多めに持参しましょう！現地で同じ薬を入手するのは困難な場合があります。医師の英文処方箋も用意すると安心です。



薬の海外持ち出しには制限がある場合があります。事前に確認を！

空港手続きガイド

日本出発時

- 1 空港到着・チェックイン**
出発の2.5～3時間前に空港到着推奨
 - ・手荷物規定は航空会社ごとに異なります。事前に公式サイトでご確認ください。
 - ・預け荷物を乗り換えの際に預けなおす必要があるかご確認ください。
 - ・eTravelのQRコードをご提示ください。
- 2 保安検査場**
液体物規制に注意！金属類はトレイに
- 3 出国審査**
パスポートと搭乗券を提示
- 4 搭乗ゲートへ移動**
搭乗開始30分前には到着しましょう
 - ・フライト遅延やゲート変更の可能性があります。アナウンスをご確認ください。

バコロド到着時

- 1 預け荷物受取**
- 2 E-Roomのスタッフと合流 ※ピックアップサービスをお申込みの場合のみ**
空港出口に日本人スタッフが出迎え
バコロド空港到着時のスタッフとの待ち合わせ場所については、[コチラ](#)をご確認ください。

渡航時専用 緊急連絡先

Line ID: @877napah



機内持込み規制（液体物）

- ✓ 100ml以下の容器に限り持込可能
- ✓ 透明なジップロック袋（1L以下）に入れる
- ✗ 100mlを超える飲料・化粧品・スプレーは不可

マニラ空港乗換案内

- ターミナル1 (T1)**
フィリピン航空（国際線）
- ターミナル2 (T2)**
フィリピン航空（国内線）、エアアジア（国内線）
- ターミナル3 (T3)**
セブ・パシフィック航空（国際線、国内線）
エアアジア（国際線）、全日本空輸、ジェットスター航空
- ターミナル4 (T4)**
日本からお越しの場合はほとんど利用しません

 乗継時間は最低3時間程度確保ください。余裕を持つ場合には4時間以上がおすすめです。

ターミナル間の移動方法

 **無料シャトルバス**
約30分間隔で運行（各ターミナル間の所要時間は約20分～30分です。）

 **タクシー**（ご利用の場合、黄色の空港タクシーがお勧めです。）
約300-500ペソ
※ご利用の際は必ずメーターを使用するようにドライバーにお伝えください。

入国・税関手続き

eTravel登録

出発3日前から登録可能です！

 eTravelとは：
フィリピン政府が導入している電子渡航申告システム

- 1 公式サイトにアクセス
<https://etravel.gov.ph>
- 2 個人情報と渡航情報を入力
- 3 QRコードを保存・印刷
入国審査時・税関手続きの際に提示が必要な場合あり

 [eTravelの登録方法はコチラ](#)

学校住所

 **E-ROOM LC**

Lot 1-7 Blk 3 Magsaysay Ave., Brgy. Singcang-Airport, Bacolod City,
Negros Occidental

規制品・注意事項

-  薬物・危険物
麻薬、銃器、刃物など危険物の持ち込みは厳しく規制
-  現金持込制限
10,000USドル相当以上の現金は申告が必要
-  食品・植物
生鮮食品、種子、植物の持ち込みには制限あり

入国審査ポイント

- ✓ パスポート、eTravel QRコード、入学許可証を用意
- ✓ 滞在理由（留学 or 旅行）と伝える

重要なお知らせ

コロナ関連の水際措置は撤廃されていますが、フィリピン政府の最新情報をご確認ください。

持ち物リスト：必須・推奨品

！ 必須品

 パスポート
6か月以上残存期間が残っているもの

最重要

 現金・(クレジットカード)
お小遣いは月額1万円～2万円が目安
※日本で3,000円～5,000円分程度両替しておく
と乗り換え時に助かる場合あり

最重要

 薬・常備薬
風邪薬、胃腸薬、鎮痛剤等

最重要

 日用品・洗面用具
歯ブラシ、シャンプー、石鹸、タオル、
コップ（タンブラー）
その他、ご自身にあった化粧品等

最重要

👍 推奨品

 衣類
半袖/薄手の長袖、水着、サンダル、雨具
(週3回洗濯サービスあり)

便利

 虫除けスプレー
虫よけ・かゆみ止め

便利

 日本食/調味料
インスタント味噌汁、ふりかけなど

便利

 海外対応ドライヤー
フィリピンはAタイププラグのため日本と
同じ形状が使用可

便利

🚫 不要品

 大量の本
電子書籍で代用するのがおすすめ

不要

 重い電化製品
スマホやタブレットで十分な場合が多い

不要



持ち物アドバイス

渡航経験者からのヒント！

★ 液体物は機内持込100ml制限を忘れずに

★ 帰国時のお土産スペースも考慮して

★ 妥協しても良い場合はシャンプーや石鹸は現地で購入がおすすめ

★ 両替は現地のほうがレートが良いことが多い

渡航者必見！

現地生活ガイド

基本生活情報



水：水道水は飲用できません。ペットボトルの水、または校内のウォーターサーバーの水をご利用ください。



貴重品管理：貴重品は常に安全な場所に保管。外出時は必要最低限の現金のみ持ち歩きましょう。



通信環境：校内では、1階ロビーおよび2階・3階の寮のお部屋でWi-Fiをご利用いただけます。
どこでもインターネットを使いたい方は、現地SIMの購入がおすすめです。



電気：フィリピンと日本では電圧が異なります。

フィリピン：220V / 日本：100V

※携帯電話、iPad、カメラなどの充電器は多くの場合そのままお使いいただけますが、念のため事前にご確認ください。

健康管理のポイント

- ✓ 食事前・トイレ後は必ず手洗いを徹底
- ✓ 体調不良時は無理せず学校スタッフに相談
- ✓ こまめな水分補給を心がけましょう

交通手段



タクシー：

安全で便利。メーター式のため料金トラブルも少ない。

Grab等、配車アプリの使用が特におすすめです。事前に行き先と料金が分かり安心です。



ジプニー：

市内の主要交通手段。多くの市民が利用しています。
料金は安価（15ペソ程度）ですが、ルートの確認が必要です。



トライシクル：

オートバイの三輪車。近距離移動に便利です。

交渉制のため、乗車前に料金を確認しましょう。安全面からあまりお勧めしません。

帰国準備ガイド

帰国前チェックリスト



航空会社確認

出発時刻・変更有無をチェック



荷物整理

重量制限を確認（通常20～23kg）



忘れ物チェック

部屋、洗面所、充電器など徹底確認

空港での手続き

チェックイン時

- ＞ パスポートと予約確認書を準備
- ＞ 荷物の重量・サイズ制限を守る
- ＞ 座席指定の確認・変更

出国審査

- ＞ パスポート・搭乗券を提示
- ＞ 搭乗時間に遅れないよう注意

機内持ち込み注意

- ＞ 液体物は100ml以下に制限
- ＞ 貴重品は手荷物で管理

イールームランゲージセンター フォトギャラリー

キャンパス・施設



バコロド観光名所



授業風景



生活環境



 写真でわかるイールームランゲージセンターの魅力とバコロドの環境

イールームランゲージセンター 食事ギャラリー



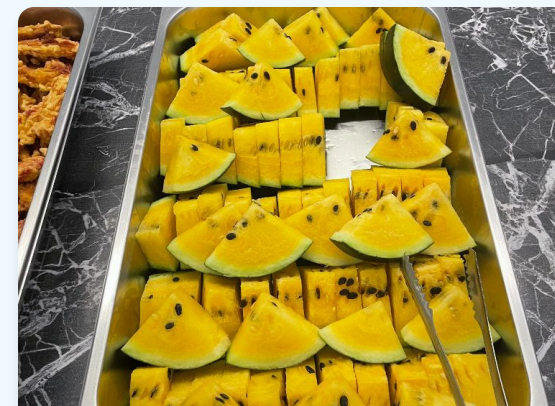
buffestail食事



毎日3食提供



野菜と牛肉の炒め物



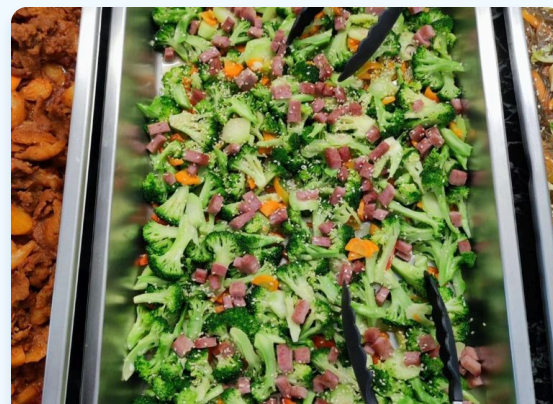
黄色スイカ（デザート）



野菜ミックス炒め



肉野菜煮込み



ブロッコリーとハムのサラダ



赤スイカ（デザート）

E-Roomの食事について

✔ 滞在費に1日3食（朝・昼・夕）が含まれます

✔ 栄養バランスの取れた健康的な食事を提供