2026年 8月更新

～コミュニティ訪問ガイド～



フィリピン

Republic of the Philippines



7,000 を超える島々からなるフィリピンは、島ごとに景観や気候が異なり、また文化や言語、生活様式も多様な多民族国家です。
首都マニラのあるルソン島、ミンダナオ島、セブ島など主要な 11 の島で総面積の 96%を占め、約 1,000 の島に人が住んでいます。
美しい海岸や世界遺産に登録された名所へは、毎年多くの観光客が訪れます。





正式国名：フィリピン共和国
人　　口：1 億 1,272万 9,484人(2024年国勢調査) 正式国名：フィリピン共和国
首　　都：マニラ
人　　口：1 億 1,272万 9,484人(2024年国勢調査)
時　　差：日本より 1 時間遅れ
言　　語：フィリピノ語、英語
通　　貨：ペソ
宗　　教：カトリック83%その他のキリスト教 10%、イスラム教 5%
産　　業：ビジネス・プロセス・アウトソーシングを含むサービス業、鉱工業、農林水産業

現 地 ま で の 行 き 方

現地事務所までの交通手段は、訪問者側で手配してくださいますようお願いいたします。

日本～フィリピン



首都マニラのパサイ市(Pasay City)にある**ニノイ・アキノ国際空港**(Ninoy Aquino International Airport ： NAIA)、もしくはセブ市の**マクタン・セブ国際空港**(Mactan-Cebu International Airport：MCIA）に到着となります。空港からの移動は安全のため、流しのタクシーではなくクーポンタクシーやメーター付きのタクシー、モバイルアプリの配車サービスをご利用ください。

■ #5100　オクシデンタル・ミンドロ

マニラ～ミンドロ島　サン・ホセ

マニラからミンドロ島西ミンドロ（Occidental Mindoro）州のサン・ホセ（San Jose）までの交通手段は、空路と陸路(海路含む)があります。

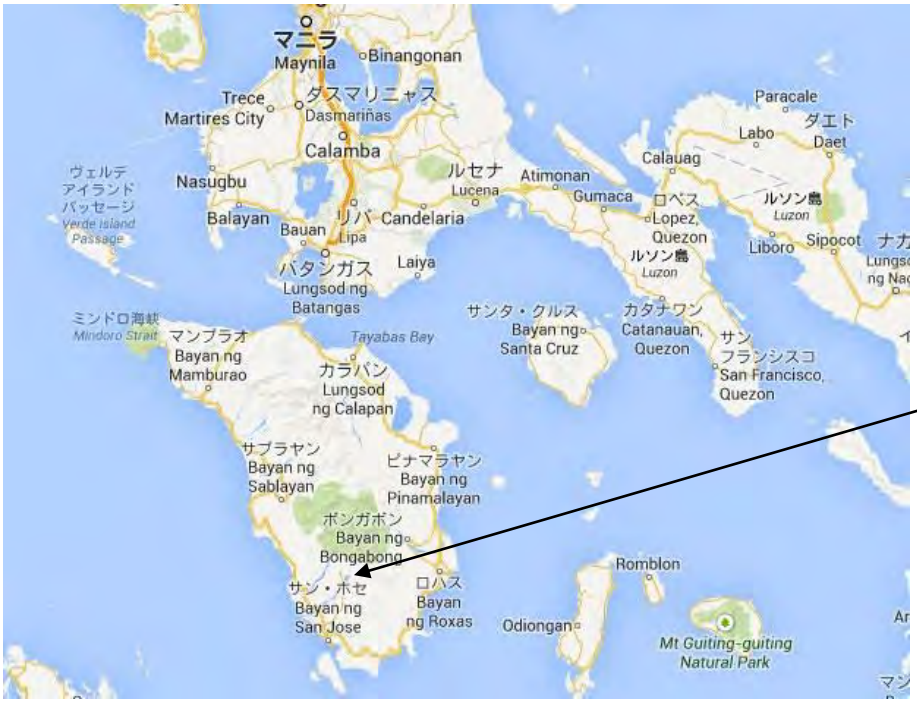
◦空路：セブ・パシフィック航空が週3便就航。マニラから約45分。

◦陸路(海路含む) ：マニラのパサイ（Pasay）、クバオ（Cubao）、サンパロック（Sampaloc）、アラバン(Alabang)といったバスターミナルからDimple Star Transport社の運営するサン・ホセ行きのバス便が毎日運航しています。所要時間は、バタンガス市（Batangas City）港～アブラ・デ・アイログ（Abra de Ilog）港間のフェリーも含め、約12～13時間かかります。ただし、雨季には強風や波浪のためフェリーがしばしば欠航します。

サン・ホセ市内～チャイルドのコミュニティ

サン・ホセにはタクシーがありませんので、トライシクル（サイド･カー付オートバイ）をご利用ください。

ご訪問当日は、現地事務所が車を用意しチャイルドのコミュニティまでご案内します。なお事務所が車を用意できない場合、スポンサーの方のご負担でレンタカーを借り、ご訪問して頂くこともあります。



■＃5101 ウエスタン・サマール、＃5102 イースタン・サマール

マニラ～レイテ島タクロバン

マニラからサマール島へのフライトはほとんどありませんので、マニラからレイテ島のタクロバン（Tacloban）に入り、タクロバンからサマール島に渡ります。フィリピン航空、セブ・パシフィック航空が国内線を毎日運行しています。所要時間は約1時間20分程度です。

レイテ島タクロバン～ウエスタン・サマール現地事務所

レイテ島タクロバン空港からサマール島西のカトバロガン（Catbalogan）までは、およそ 100km。タクロバン市のバスターミナルから Grandtours、Van-Van、Duptours 社などが運行するバスに乗り、レイテ島とサマール島を結ぶサン・ファニーコ橋（San Juanico Bridge:全長 3 キロ）を渡り、カトバロガンへ。所要時間は 2 時間程度です。カトバロガンにご到着後は、事前に予約をしていただければ、プランの車でコミュニティ訪問をすることができます。プランの車が使用できない場合は、訪問者のご負担でレンタカーのご利用をお願いしております。レンタカー料金はチャイルドが住むコミュニティによって異なりますので、事前にお問い合わせください。

レイテ島タクロバン～イースタン・サマール現地事務所

レイテ島タクロバン空港からサマール島東のボロンガン（Borongan）までは、およそ190km。タクロバン市からハイヤーバンに乗り、ボロンガンへ。所要時間は3～4時間です。現地事務所でタクロバン市からの車の手配をすることも可能ですが、6週間前までにお申し出ください。場合によっては手配が難しい場合もございます。

各現地事務所～チャイルドのコミュニティ

事前にご予約いただければ、現地事務所が車を用意してチャイルドのコミュニティまでご案内いたします。なお、事務所が車をご用意できない場合は、トライシクル（サイド･カー付オートバイ）やジープニー（乗り合いバス）などの交通機関を利用していただきます。現地事務所からチャイルドのコミュニティまでは2~3時間程度です。



■ #5103　ノーザン・サマール

マニラ～サマール島カタルマン（Catarman）空港

・マニラからサマール島北部のカタルマン（Catarman）空港へは、フィリピン航空からカタルマン行きの飛行機が出ています。所要時間は1時間15分ほどです。毎日就航はしていませんのでご注意ください。

・毎日就航しているタクロバンまで国内線で移動し、そこからカタルマンまで6時間かけて陸路移動することもできます。

・陸路の場合はマニラからバスで18時間かけてマトノグ(Matnog)港まで行き、そこから船で 1 時間かけてアレン(Allen)港まで渡り、そこからジープニー（乗り合いバス）で1時間かけてカタルマンまで行くことができます。

カタルマン（Catarman）空港～ノーザン・サマール現地事務所

カタルマン空港から市内へは、トライシクル（サイド･カー付オートバイ）で移動できます。

現地事務所～チャイルドのコミュニティ

現地事務所が車を用意してチャイルドのコミュニティまでご案内いたします。また、事務所が車をご用意できない場合、スポンサーの方のご負担でご訪問していただくこともあります。チャイルドの暮らすコミュニティまでの距離にもよりますが、多くの場合、ジープニーや現地の交通機関を利用します。現地事務所からチャイルドのコミュニティまでは2~3時間程度です。



■ #5105　マギンダナオ

2025年現在、外国人を狙ったテロや誘拐等の犯罪が多発しているため、現地訪問を受け付けておりません

■ #5107　ラナオ・デル・スール

2025年現在、外国人を狙ったテロや誘拐等の犯罪が多発しているため、現地訪問を受け付けておりません

現地スタッフとの待ち合わせ

コミュニティ訪問当日の朝、現地事務所にお越しいただくか、お泊りのホテルまでお迎えに行きます（事務所の所在地はご出発前にご連絡します）。

宿　　泊

現地事務所を通じて、ホテルの予約手配をすることも可能です。ご希望の場合はお申し出ください。

訪問に適した時期

フィリピンには乾季と雨季があります。6 月から 11 月が雨季ですが、雨の日の合間にはときどき晴れて暑くなる日もあります。雨季になる前、3 月から 6 月にかけては、気温が少しずつ高くなります。台風のシーズンは 7 月から 9 月ですが、時には 12 月頃まで続くこともあります。洪水や停電が発生することもあり、島に渡るフェリーも急な欠航となることがしばしばあります。道路の通行止めなど大きな被害が出ることもあるため、**この時季のご訪問は避けるか、余裕を持ったスケジュールを組むことを強くお勧めします**。

典型的な熱帯性の気候で、温暖で蒸し暑い気候です。夜分は気温が下がって快い涼しさになることが多く、また海からそよ風が吹いて日中の暑さを忘れさせるようなこともしばしばあります。

日中最高気温の平均は 30℃を超えますが、1 年を通して夜間の最低気温は平均 22℃まで下がります。

服装は軽くて、乾きやすいカジュアルなものがよいでしょう。十分な着替えを用意されるとよいでしょう。

現地事務所の業務日／時間

月～金　　8:00～17:00　昼休み　12:00～13:00　土日・祝日は休み

ご訪問は事務所の業務日にお願いします。土・日曜日、祝祭日のご訪問はご遠慮ください。

また、一般的に12月中旬から年末年始休暇に入るため、12月のご訪問はお避け下さい。

フィリピンの主な祝祭日

土・日に当たるときには翌週の月曜日に振り替えられます。宗教上の祝日（※）は、毎年日程が異なります。

※下記は ある年の例です

1 月 1 日	新年
3 月/4 月	聖週間（※）
4 月 9 日	勇者の日
5 月 1 日	メーデー
6 月 12 日	独立記念日
7 月 28 日	イスラム教犠牲祭（※）
8 月 21 日	ニノイアキノ記念日
8 月最終月曜日	英雄記念日（※）
11 月 1 日	諸聖人の日/万聖節
11 月 30 日	ボニフォシオの記念日
12 月 25 日	クリスマス
12 月 30 日	リサール記念日（Rizal Day）

両替・銀行・クレジット・カード

マニラ市内やセブでのホテルの宿泊料や航空券の購入、大きなデパートでの買い物は主要なクレジット・カードでのお支払いが可能です。外貨両替は、銀行や信用のあるホテル、両替商をご利用ください。ただし、マニラ以外では、銀行でも米ドル以外の外貨両替には対応できない場合がありますのでご注意ください。

言語と通訳

ホテルやレストラン、タクシーを含めてたいていの所で英語が使われています。英語を話される方でしたら、チャイルドの家族の住む農村部でもほとんど不自由を感じないでしょう。
日本語通訳の手配をご希望の際は、事前にお申し出ください。通訳料は自己負担となりますので、予めご了解ください。なお、地域によっては通訳の手配ができない場合があります。

簡単な現地語例文

マガンダン　ハポン（Magandang Hapon）	：	こんにちは
クムスタ　カ（Kumusta ka?）	：	お元気ですか？
パアラム（Paalam）	：	さようなら
マラミン　サラマット（Maraming Salamat）	：	ありがとう

現地の習慣・留意事項

- ご訪問人数は最大3名でお願いします。
- ご訪問時はプランの車で送迎いたしますが、車の手配ができない場合はレンタカーになる可能性があります。その場合の費用は、ご訪問者のご負担となります。
- 現地で食事や飲み物などを勧められたら、断らずに、できるだけ召し上がってくださいますようお願いします。健康上の事情などでお召し上がりになれない場合は職員にその旨お申し出ください。
- 授業時間内に学校を訪問した時には、チャイルドを学校から連れ出さないようお願いします。
- 誤って他人を怒らせてしまった時にはすぐに微笑みながら謝ってください。フィリピン人は一般的に寛容ですので、いつまでも怒っていることはありません。
- チャイルドの学校やコミュニティの写真をお撮りになる時は、事前に本人や保護者、プラン職員に了承を得て下さい。
- 訪問の際、地元の若い女性を案内役として同伴なさらないようお願いします。
- 旅行中は特に多額の現金や貴金属類を持ち歩くのはお避けください。
- チャイルドやコミュニティの住民は、場合により人見知りしてなかなか話しづらいことがあります。訪問前に、手紙や報告書を読み返し、こちらからも積極的に質問や話題を用意されていくことをお勧めします。
- チャイルド訪問時は華美にならない服装でご訪問下さい。男性・女性ともに短いショートパンツを避けてください。動きやすいスニーカー、布製のショルダーバッグ、リュックなどをお持ちになるのが良いでしょう。
- フィリピンでは、子どもへの虐待を厳しく取り締まっています。特に子どもへのわいせつ行為には厳しい刑罰が科せられます。
- 現地の法律を遵守ください。

- ✧ チャイルドと家族とは、自宅ではなく、コミュニティの中の学校や集会所など公共の場で面会・交流いただきます。
- ✧ チャイルドをコミュニティから連れ出すことや、コミュニティでのホームステイはできません。
- ✧ ファミリーから現金や物を要求するような発言があった時、現場での説明、通訳、諸費用の支払いについて問題をお感じになった場合は、その場で現地職員に伝えてください。
- ✧ あらゆる種類の麻薬の売買・所持、および子どもとの性行為は厳罰に処せられます。
- ✧ 撮影した写真や動画を個人利用以外にソーシャルメディア(SNS)やインターネットへの投稿、印刷利用等される場合は、**事前にプラン・インターナショナルが確認**させていただきます。お断りする場合もありますのでご了承ください。チャイルドや家族など、個人が特定されるのを防ぐため、**掲載いただけない情報があります**。
- ✧ **お互いの個人住所や連絡先、SNS のアカウント等の交換はできません。**

チャイルドにおみやげを持っていく場合

○ご訪問いただくこと自体が、チャイルドや家族にとっては大きなプレゼントですので、お気遣いのないようにお願いします。

○**現地での購入もできます**：プランとしては、現地経済への貢献などを考えて現地での購入をお勧めします。文化・習慣の違いなどもありますので、事前にご相談ください。現地職員と共に購入する場合、現地職員は好まれる品物を紹介はしますが、購入は義務ではありませんのでご予算の範囲内でお買い求めください。

○日本からお持ちになる場合は、通関等の問題にならない範囲でご検討ください。**同一商品を数十個以上の単位で持ち込むことは通関等でトラブルになる可能性があります**。万一、課税される場合は訪問者の負担になりますのでご注意ください。

○**高価なおみやげはご遠慮ください**： チャイルドが健やかに育つには、地域全体の生活向上が不可欠です。あるチャイルドや家族だけが高価（貴金属、電子機器など）なギフトをもらうことにより、地域の調和を乱してしまうおそれがあります。

○コミュニティには他にも多くの子どもたちがいることにもご配慮ください。

◎適切なギフトの例：

- ➢ 知育玩具、絵本、パズル、シール
- ➢ 学用品（鉛筆、クレヨン、ノートなど）
- ➢ 日用品（石けん、歯ブラシ、タオル類など）
- ➢ グループで一緒に遊べるもの（ボール、風船、縄跳び、フリスビーなど）
- ➢ 日本の文化を紹介できるもの（折り紙、人形、コマ、日本の絵葉書、日本の生活が分かる写真など）
- ➢ 大勢で分けられる飴やグミなどのお菓子

×不適切なギフトの例：

- **現金（いかなる場合も渡さないでください）**
- 変質しやすく、食中毒を起こす可能性のある食べ物や、口にすると危険な乾燥材の入っている包装菓子など
- 現地では高価なもの・高価に見えるもの（電気製品、時計、アクセサリー、バッグ、自転車、電池を使うおもちゃなど）
- 中古品（汚れや破れのある古着、使用済みの学用品）
- アルコールの入った飲食物
- その他（翻訳が必要な本、サプリメントを含む薬品、好き嫌いのある和菓子など）

渡航前の準備

- パスポート（6 ヶ月の有効残存期間が必要）等の必要書類をご準備ください。
- 入国時、帰路の航空券の提示を求められる場合があります。
- 海外旅行損害保険には必ずご加入ください。
- 渡航先の安全に関しては外務省の情報等でご確認ください。

- 外務省領事サービスセンター（海外安全担当班）：https://www.anzen.mofa.go.jp/about_center/index.html
- 外務省海外安全ホームページ：　http://www.anzen.mofa.go.jp/index.html
- 海外渡航者のための感染症情報：　http://www.anzen.mofa.go.jp/kaian_search/index.html

- 訪問時に、見たいこと聞きたいことなどが具体的にありましたら、「事前にプラン事務局までご相談ください。
- 連絡先のリストをお忘れなくお持ちください。現地事務所の連絡先は出発前にお知らせします。

もっと詳しい情報はこちらで！

- フィリピン共和国大使館　https://tokyo.philembassy.net/ja/

〒106-8537　東京都港区六本木5-15-5

TEL：03-5562-1600

- フィリピン政府観光省　（日本語）：https://philippinetravel.jp/
- 外務省国情報ページ　https://www.mofa.go.jp/mofaj/area/philippines/index.html
- 海外安全ホームページ　https://www.anzen.mofa.go.jp/index.html
- たびレジ　https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/agree.html
- 在フィリピン日本国大使館　https://www.ph.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html

2627,1300 Roxas Blvd, Pasay, Metro Manila　　TEL：(632) 8551 5710