日常の中に“特別”が溢れてる
バギオってそんな場所

バギオ歴 10年の男が作った

留学生のためのバギオガイドブック

2026年1月 発行 Vol.2

Index | もくじ

P. 3	制作者のご挨拶
P. 4	バギオってどこにあるの？
P. 5	バギオってどんな場所？擬人化してみた
P. 6	フィリピン有数の避暑地
P. 7	女性でも安心して過ごせる治安
P. 8	英語力が高いエリアとしても有名
P. 9	エリア別に見るバギオシティ
P. 10-13	歩いて周れる都市（写真集）
P. 14	バギオの有名観光地
P. 15-16	バギオはコーヒーも有名
P. 17-19	美味しいレストランも多数
P. 20	オシャレなナイトライフも
P. 21	お祭りやイベント
P. 22	バギオの交通手段
P. 23	医療関連情報
P. 24	バギオ周辺のおすすめ観光地
P. 25	撮影協力者紹介

バギオを知って、他のエリアを選ぶなら問題ない。
でも、バギオを知らないまま留学し
「もし先に知っていたら」と後悔する人は減らしたい。

はじめまして、JICの野口です。僕は、2012年に留学でバギオに訪れて以来、縁あって10年以上バギオと関わっています。この資料は、バギオ歴10年の知見を活かして、バギオへの留学を検討している人や、まだバギオをよく知らない人のために、役立つ情報を届けたいという想いで作りました。

上に記した通り、バギオを知らずに他のエリアに留学し、「もし最初からバギオを知っていたら…」と後悔する人を減らしたいという気持ちが背景にあります。この資料を通して、少しでも多くの人がバギオの魅力に気づいてくれたら嬉しいです。同じフィリピン留学経験者として、あなたの旅路を応援しています。

バギオってどこにあるの？

バギオは、フィリピン・ルソン島の北部に位置しています。最寄りの空港はマニラ空港かクラーク空港で、車で数時間の移動が必要です。移動距離で引いてしまう人も多いですが、それは最初で最後の難関。たどり着けば最高に生活しやすい都市です。

日本からの飛行時間 4時間

各空港からの移動時間

- マニラ空港 - バギオ： 車で約5時間
- クラーク空港 - バギオ：車で約3時間

留学生には、各学校が空港まで迎えに行くピックアップバンを出しているから安心。

バギオの歴史

バギオは1904年、アメリカによって建設されました。年月を経た今も、涼しい気候と安全な治安が多くの人を引き寄せるフィリピン国内では大人気の高原避暑地リゾートとして知られています。

バギオってどんな場所？

バギオは、フィリピン有数の避暑地として有名です。人口は35万人ほどの中規模都市で、多くの大学が集まる教育のハブとしても知られています。気温が涼しく、治安もいいので、真面目に勉強したい人たちが集う隠れ留学地として人気です。

項目	バギオ	セブ
位置	ルソン島北部	ビサヤ諸島（南部）
人口	35万人	350万人
都市機能	学園都市	国際的な観光地
特徴	高原避暑地リゾート	南国ビーチリゾート
気温	涼しい	常夏
治安	◎	○

バギオとセブとを擬人化してみた

特徴だけ聞いてもイメージが沸かないと思うので、バギオとセブの特徴をベースに高校のクラスメートとして擬人化してみました。北原さんと南雲さん、どちらが合いそうですか？
北原さんとも合いそうなら、きっとバギオが適しています。この先に進みましょう。

バギオの擬人化キャラ「北原さん」

・落ち着いていて物腰が柔らかい。
・一見真面目だが、ユーモアもある
・知的なツッコミを入れてくるタイプ

セブの擬人化キャラ「南雲さん」

・明るく社交的で常にポジティブ。
・楽しいことが大好きで、映え好き
・クラスの一軍女子タイプ

フィリピン有数の避暑地

エアコン要らずで生活できる快適な気候。
日本の春の気温がずっと続く最高の環境。

バギオの気温と季節の表

月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
平均最高気温(℃)	22	23	24	25	24	24	23	22	23	23	23	23
平均最低気温(℃)	12	13	14	15	16	16	16	16	16	15	15	15
降水量(mm)	9	16	23	74	268	285	471	725	430	248	115	29
季節	乾季：雨がほぼ振らない				雨季：雨が多い。7月から9月は台風もくる						乾季	

バギオは、平均最高気温が23度ほど。1年を通して日本の春のような気温が続きます。服装も、半袖でも過ごせるし、長袖を着てもいい日本の春のような快適さ。乾季と雨季があり、乾季はほぼ雨が降らず、最高の期間。雨季は、朝は晴れますが昼過ぎから雨が降る山の天気。特に7月から9月は例年雨量が多く、台風もいくつか近くを通ります。

春コーデで過ごせる快適さ

女性でも安心して過ごせる治安

フィリピン国家警察（PNP）が毎年公表する犯罪統計により、バギオ市はフィリピン国内の主要都市の中で最も犯罪件数が少ない都市の一つと証明されています。特に暴力犯罪・命に関わる事件が極めて少なく、World Travel Index (WTI)が定める2025年「フィリピン国内の安全都市ランキング」でも、安全度上位にランクインしています。

順位	フィリピンの都市	安全スコア
1	Dumaguete City (Neglos)	81.36%
2	Davao City (Davao)	80.73%
3	Bulacan City (Bulacan)	76.42 %
4	Balanga City (Bataan)	75.15%
5	Lucena City (Quezon)	75.24%
6	Naga City (Camarines Sur)	75.02%
7	Baguio City (Benguet)	73.99 %
8	Puerto Princesa City (Palawan)	71.46 %
9	Legaspi City（Albay)	71.34 %
10	Makati (Metro Manila)	70.41 %

※ World Travel Index (WTI) 2025年「フィリピン国内の安全都市」

治安を支える3つの要素

▶ **教育都市としての利点**

バギオは、北ルソンの教育のハブ。市民の6割が20代以下の学生。また、軍のエリートを育成する士官学校（PMA）もバギオにあり、治安維持には特に敏感。

▶ **警察機関がしっかり機能**

バギオの警察の事件解決率は84%と全国トップの成績。この数字は、他のエリアと比べてバギオの警察機関が効果的に機能していることを示すかなり強力な根拠。

▶ **貧困層が少ない**

バギオ市の家計貧困率はわずか0.5%。フィリピンで最も裕福なエリアのひとつ。富裕層や中間層以上の人が多く住んでいるため、それが良好な治安を支えるひとつの要素。

英語力が高いエリアとしても有名

世界的な教育シンクタンクの EFが実施する世界規模の英語力指数調査において、 バギオが属するコーディリエラ地方（CAR）は、フィリピン国内で英語力 No.1の地域であることが示されています。就学率・教育水準も国内トップクラス。機能的識字率（読み・書き・理解する力）も全国最高水準です。 そして、都市であるバギオには、地方から教育水準の高い人材が自然と集まりやすい構造があります。 バギオの英語講師の質が高いと言われる秘密はここにあります。

フィリピンのエリア名	スコア
Cordillera Administrative Region **※バギオは Benguetにある**	**606**
Davao	587
National Capital Region	586
Eastern Visayas	581
Central Visayas	576
Soccsosaragen	572
Calabarzon	571
Central Luzon	571

バギオには北ルソン地域から多くの優秀な人材が集まる

バギオ北エリア

住宅地が密集するエリア。お隣のラ・トリニダット市にベルチャーチやいちご園などの観光地がある。

バギオ東エリア

マインズビュー、ホワイトハウスなど観光地が多いエリア。別荘やホテルも多く、富裕層が多い。

Baguio

バギオ中央エリア

マインズビュー、ホワイトハウスなど観光地が多いエリア。別荘やホテルも多く、富裕層が多い。

Session Rd

バギオ西エリア

住宅地が密集するエリア。特に観光地はない。、郊外の静かなエリア。

Ben Palispis Hwy

JIC Premium

バギオ南エリア

郊外の静かなエリア。高級住宅地なども多い安全な場所。キャンプ・ジョンヘイやライオンヘッドなどの有名な観光地もある。

JIC Challenger

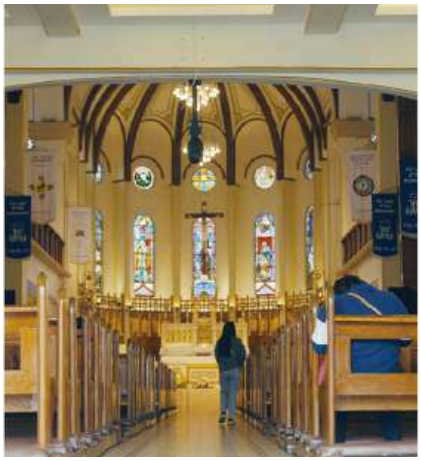
BAG

エリア別に見る
Baguio City

バギオ市の特徴は、東西南北に分けると理解しやすくなります。中央エリアを軸に東西南北に観光地やレストランなどが点在。主な交通手段は、タクシーかジプニー。遠出にはバスを使います。ジプニーは、中央エリアから地方の路線を行き来しています。このページで、まずバギオの全体像を掴みましょう。

バギオは歩いて周れる都市

涼しくて安全でどこでも英語が通じる
街はコンパクトでアクセスが良く歩いて周れる
アートや文化、人々の日常が融和した平和な街



ありふれた日常が
特別な時間になる場所

WHITE T-SHIRTS
KID'S & ADULT'S
2 FOR 180
GCash

UNESCOの創造都市にも認定
アートと文化が融合した粋な街

大人が楽しめるアクティビティも多い

市内には大きなショッピングモールもあり
日本人に馴染みのあるお店も複数

UNIVERSAL NOODLE
RAMEN NAGI
BUTAO
BLACK KING
RED KING
GREEN KING

ユニクロ
UNIQLO

H&M

丸亀製麺
MARUGAME UDON
UDON & TEMPURA

元気寿司

AUTHENTIC JAPANESE TRADITIONAL CUISINE
BOTEJYU
Since 1946
ぼてじゅう

mango tree
cafe

バギオの有名観光地

バギオ大聖堂

ベンカブ・ミュージアム

アシン温泉

マインズビュー

カラーオブバレー

ザ・マンション

バギオナイトマーケット

BBC クリスマスビレッジ

イグロット・ストーンキングダム

Guest Havens Coffee 1号店
市内にあるチルな隠れカフェ

バギオはコーヒーも有名

バギオのある北ルソンエリアは、コーヒーの産地としても有名。バギオにはお洒落なカフェもたくさんある。カフェ好きやコーヒー好きにはたまらない。

Seollem Coffee　韓国系の居心地のいいカフェ

Foam Coffee　内装がオシャレで料理もおいしい

Guest Haven Coffee 2号店　市内にあるレトロなカフェ

Ili-Lika　芸術家により廃材で作られたアートカフェ

Curious Coffee 市内のホテルの中にあるモダンカフェ

Marauder's Brew Cafe ハリポタのような世界観のカフェ

Tau Ceti Specialty Coffee モダンでオシャレなカフェ

Cafe Stella 郊外にある隠れた名店料理もおいしい

Patch Cafe 市内にある人気のカフェWiFiが早い

Quoted Cafe 郊外にある落ち着いた雰囲気のカフェ値段も安い

R&B Cafe and Library バギオに3店舗を構える人気店デザートもおいしい

Arca's Yard Café ギャラリーやアートショップが融合したカフェ

Oh My Gulay
アーティストが手掛けたレストラン

美味しいレストランも多数

美味しいレストランが多いのもバギオの魅力の一つ。ぜひ色々なお店を探してみてください。美味しい日本食が食べたいならChayaさんがおすすめ！

Gallary アートが展示してあるレストラン。パスタが絶品

Chaya 絶品の本格的な日本食が食べられるお店Jガルダ本店とSMモールにもブランチあり

La Chef アメリカ系四つ星ホテルの中にあるレストラン雰囲気も最高

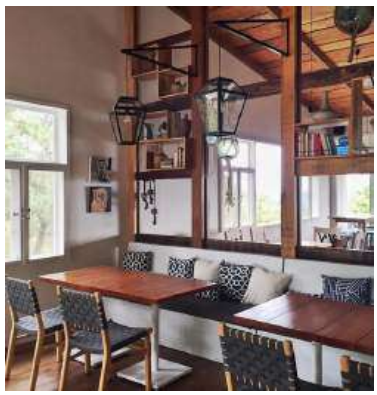
Hotel Grande Dinner Buffet ホテルの屋上にあるレストランの食べ放題ビュッフ値段もお手頃

Hill Station 100年以上続く老舗ホテルの中にあるレストラン料理やお酒の種類が豊富

Amare La Cucina 本格的な石窯焼きのピザが食べられる名店ピザ作り体験もできる

Agara Ramen 日本の味に近い本格的なラーメンが食べられるお店

Loop by Canto おいしいフィリピン料理が楽しめる人気店



Lemon & Olive ギリシャ料理が人気のお店

Secret Garden ピザやパスタがおいしい隠れた名店

Cafe By the Ruins 戦時中に廃墟となった建物を用いてアーティストが建てたレストラン

Baguio Craft Brewery
色々な種類の地ビールが飲めるお店

ナイトライフもオシャレに

バギオには、繁華街はありません。代わりにオシャレなバーやクラフトビールが飲めるお店、クラブ、ビリヤードやダーツができるお店などオシャレなナイトライフが楽しめます。

バギオには複数のクラブがありサイズや雰囲気もそれぞれ

ミュージックバーなども多く週末は多くの人で賑わう

お祭りやイベント

バギオでは、定期的にイベントが開催。例えば、毎晩行われるナイトマーケットや毎週日曜に開催されるのサンデーマーケットなどが有名。一番大きなお祭りは２月に行われるフラワーフェスティバル。

サンデーマーケットは、いつも多くの人で賑わう。

クリスマスや新年はお祝いムード一色。

ナイトマーケットは、毎日開催。

バギオの一大イベント「フラワーフェスティバル」

バギオの交通手段

バギオ市内の移動手段は、主にタクシーかジプニーの二択。バイクタクシーやトライシクルはバギオにはない。また、遠出の旅行をする際はバスかバンを使います。

バギオのタクシーは安全 必ずメーターを使ってくれる

フィリピンの国民的な乗り物ジプニー格安で市内まで行ける

最近は排ガスの少ない小型バスの運行も始まった

マニラに向かうときや遠出の旅行にはバスを使うのが一般的

Grabタクシーが便利

フィリピンでは、Grabタクシーというアプリを使えるようにしておくととても便利。タクシーを呼んだり、デリバリーサービスを利用したりできます。事前にクレカと連動しておくことで支払の手間も無くなり効率的です。

医療関連情報

万が一バギオで体調が悪くなっても、市内にはきれいな病院があるから安心。ジャパニーズヘルプデスクもあるから海外旅行保険を使った診療が可能。

市内のきれいな市立病院：ノートルダム病院

優秀な医師が多い大学病院：セントルイス病院

ジャパニーズヘルプデスク（JHD）とは？

ジャパニーズヘルプデスク（JHD）は、海外旅行保険を利用した医療サポートを提供する専門会社。体調不良やケガの際、提携病院の案内、受診時の日本語サポート。保険適用の可否確認やキャッシュレス受診の手配も行ってくれます。診断書・請求書などの保険書類対応もしてくれるため、英語や医療手続きに不安がある方でも安心。緊急時も日本語で相談できます。

バギオ周辺のおすすめ観光地

バギオ周辺にはビーチや山、世界遺産など魅力的な観光地がたくさん。留学生の多くは、4週間に1度ぐらいのペースで遠出の旅を楽しみます。

観光地	所要時間	特徴
サヌワンビーチリゾート (San Juan Beach Resort)	2時間	サーフィンや海水浴が楽しめるバギオから一番近いビーチ。
プラグ山 (Mt.Plug)	2時間	標高3,000メートルの山で登山。運が良ければ雲海が見れる。
ハンドレッドアイランド (Hundred Islands)	4時間	100以上の島が集まるビーチ。シュノーケリングやアイランドホッピングが楽しめる。
ビガン（Vigan）	6時間	16世紀のスペイン統治時代の町並みが残る世界遺産
サガダ（Sagada）	6時間	ハンギングコフィンや洞窟探検など有名観光地。コーヒーやヨーグルトも名産。
バナウェ (Banawe)	6時間	天国への階段とも称される美しい棚田が見られる。世界遺産。

撮影協力者紹介

今回、撮影に協力してくれたインフルエンサーを紹介します。JICでは、バギオのプロモーションを手伝ってくれるインフルエンサーを大募集中。ぜひご連絡ください。

Yutoさん

元海外スタバ店員で英語学習やワーホリ、留学体験を発信するインフルエンサー。英語学習コミュニティも運営。JICには2週間滞在し、学校生活やバギオの魅力を発信。

YUTODAY00105

Chloeさん

韓国人インフルエンサー。世界を旅して動画を作るクリエイター兼デジタルノマド。今までに訪れた国は、43カ国以上！JICには2週間滞在しバギオの魅力を発信。

CHLOE_LEE1112