

トラベルガイド

マレーシア



タマン・ネガラ (パハン州)

Malaysia
Truly Asia



“スラマツダタン!”

～ようこそマレーシアへ

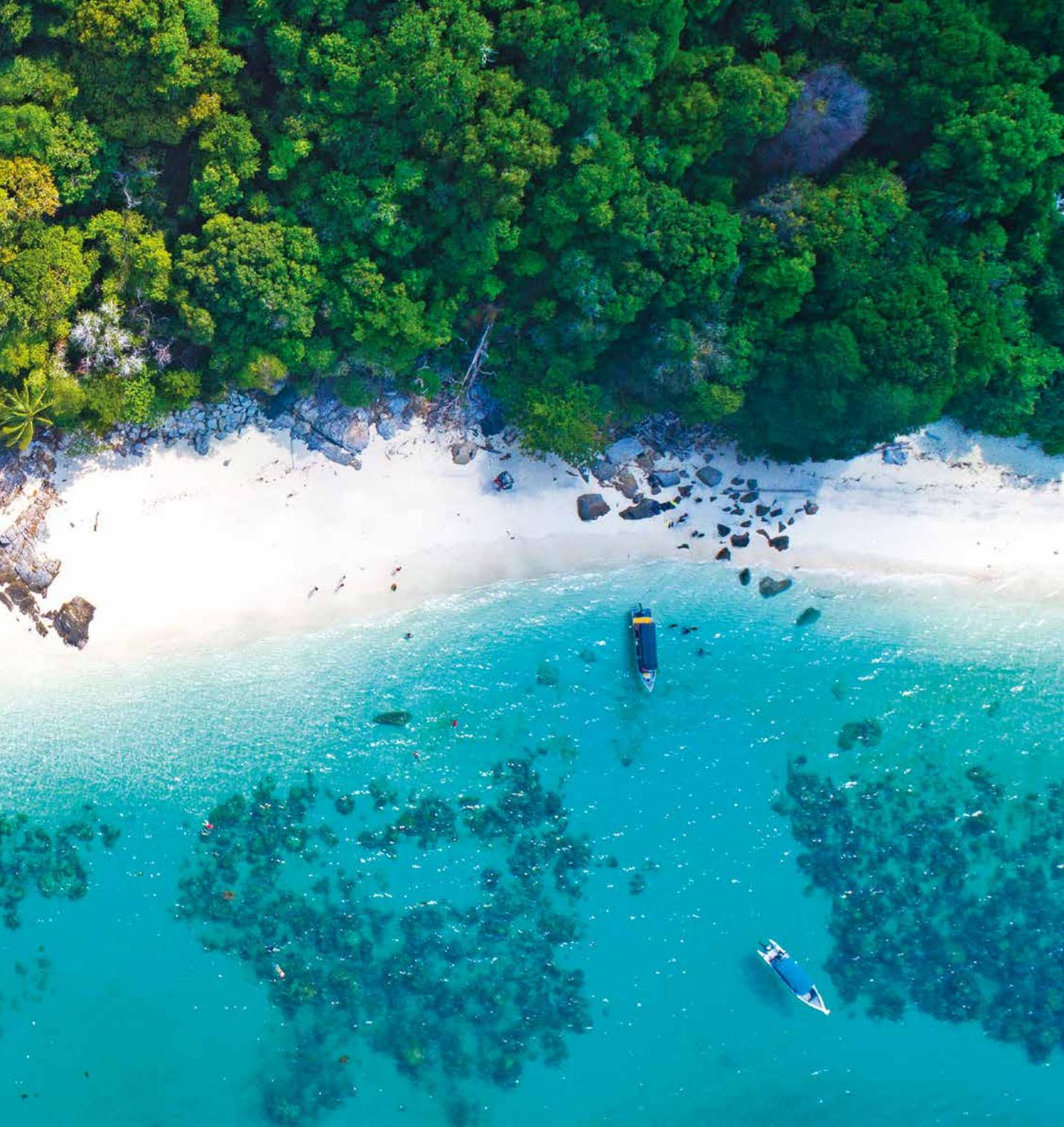
アジア太平洋地域の中心に位置し、絶好のロケーションと常夏の気候に恵まれたマレーシア。13の州と3つの連邦直轄領に3,270万以上の人々が暮らすこの国には、アジアの多様な魅力がギュッと詰め込まれている。

アジア最古のマレー・中国・インドの3文明と、サバ州・サラワク州の少数民族の独自文化が溶けあった、多様性に富んだ文化背景を持つことで知られている。

マレーシアは世界トップクラスの人気を誇る旅行先。多様な個性と魅力を放つ、最高の休日を演出する要素がたっぷり詰まっている。

手つかずのビーチと息を呑む美しい島々、豊かに織り重なった文化と歴史、保存状態のよい文化遺産とワールドクラスの近代的施設。魅惑的な動植物、手入れの行き届いた緑豊かな自然保護区、食欲をそそる料理の数々、充実のショッピングスポットなど、その魅力は尽きることがない。

さあ、驚きに満ちたマレーシアの魅力を発見する冒険の旅にでかけよう！



CONTENTS

05 中央地域

- 06 クアラルンプール (KL)
- 22 セランゴール
- 32 プトラジャヤ

41 南部地域

- 42 ヌグリ・スンビラン
- 52 マラッカ
- 64 ジョホール

77 北部地域

- 78 ペラ
- 88 ペナン
- 100 ケダ
- 112 ペルリス

119 東海岸地域

- 120 パハン
- 132 トレンガヌ
- 146 クランタン

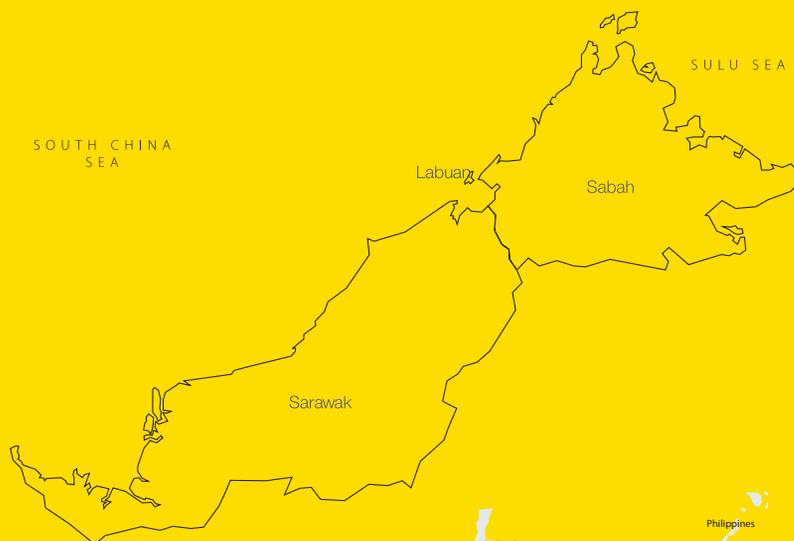
159 東マレーシア

- 160 サバ
- 180 サラワク
- 196 ラブアン

206 マレーシア

～とびきりの休日を演出する
究極の旅を

214 基本情報



Central Region

中央地域

クアラルンプール (KL)
セランゴール
プトラジャヤ

活気に満ちたまちと都市が集まり、高層ビル群、充実のショッピングモールやテーマパークなどが近代的都市景観をつくっている中央地域。首都・クアラルンプール、行政都市・プトラジャヤの2つの連邦直轄領とセランゴール州からなり、世界水準を誇る煌びやかな巨大建造物や文化遺産、国際的イベントなどを楽しむことができる。

そびえ立つペトロナス・ツイン・タワーとKLタワーは、マレーシアを象徴するランドマークだ。プトラジャヤは商業と金融の中心地であり、最先端のインフラと自然が調和した先進の施設を有する「インテリジェント・ガーデンシティ」として有名。

マレーシアへの玄関口、クアラルンプール国際空港 (KLIA) / KLIA2、及び国内最大の港ポート・クランを持ち、独自の個性と活気にあふれる、現代マレーシアの魅力が凝縮された中央地域には新しい発見がいっぱい！



クアラルンプール市街の高層ビル群

Kuala Lumpur

クアラルンプール

めくるめく魅惑の首都を探検しよう。

「KL」の愛称で知られる首都・クアラルンプールは、340万人が暮らす、多様な人種と文化が融合したアジアでいちばん活気に満ちた都市だ。

中心部の魅力は、新旧の文化が溶け合っていること。KLを象徴するペトロナス・ツイン・タワーなどの高層ビル群が植民地時代の建物と並び立つ、美しいコントラストをみせている。都心部の緑地エリア、高級ショッピングモール、テーマ別の見所や文化遺産エリアなど、独自の多彩な表情を持つ街でもある。

KL ホップオン・ホップオフ観光バスツアー、GO KL 無料バスサービス、KL 市庁舎トラムサービス(DBKL)など、総合的な交通システムを利用し、近代的な街を便利に移動できる。



クアラルンプールの地図

MAP OF KUALA LUMPUR



見どころ

ペトロナスツインタワー PETRONAS TWIN TOWERS, KLCC

世界的に知られる、高さ 451.9 m のペトロナスツインタワーは、KLCC の中核であり、マレーシアで最も有名なシンボリック建造物。41 階～42 階にあるスカイブリッジは、クアラルンプール市街を一望できる展望台となっている。

ガラスとスチールでできた未来的な外観と、伝統的なニュアンスをあわせ持つインテリアが特徴の 88 階建のビルは、民族のアイデンティティと伝統を守りながら、未来へと進むマレーシアの姿勢そのものを象徴している。

 www.petronastwintowers.com.my

 @petronastwintowersofficial

 @petronastwintowers





KLタワー KL TOWER

| Jalan Puncak, off Jalan P.Ramlee

ブキッ・ナナスの頂上にそびえるKLタワーは、街のランドマーク。高さ421 mのタワーは、世界で7番目、東南アジアで最も高い通信塔だ。

高さ276 mの展望台、地上300 mの絶景を誇るスカイボックスと回転レストラン「アトモスフィア360°」などが見どころ。

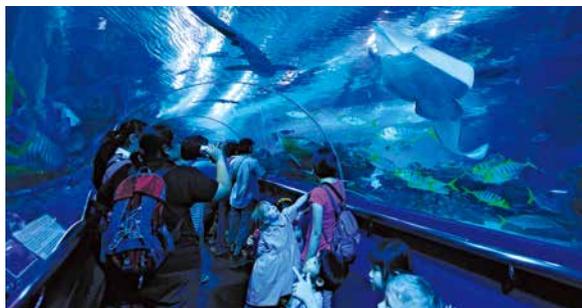
タワーはKLフォレスト・エコパーク内にある。

🌐 www.menarakl.com.my
📱 @officialmenarakl
📷 @menarakl

ペタリンストリート PETALING STREET / チャイナタウン CHINA TOWN

ペタリンストリート（チャイナタウン）は、ショッピングやレストラン、屋台が軒を連ねる活気あふれるエリア。時計、アクセサリー、洋服、フレッシュフルーツ、花、工芸品、土産物などをブラブラみてまわりながら、屋外でのショッピングを満喫できる最高の場所。

周辺には、まちの歴史を物語る氏族の家屋や、寺院などが並んでいる。



アクアリア KLCC AQUARIA KLCC

| Kuala Lumpur Convention Centre

世界中の多様な海洋生物を見ることのできる、6万平方フィートの広さを誇る「アクアリア KLCC」。長さ90mの水槽を抜けるトンネルを歩いて魚たちの暮らしを眺めたり、毎日の餌付けを見学したりして楽しめる。

間近に迫るサメを体験できる「ケージ・レイジ / ダイブ・ウィズ・シャーク」などのプログラムも見どころ。

🌐 www.aquariaklcc.com
📱 @aquariaklcc
📷 @aquariaklcc



セントラルマーケット CENTRAL MARKET

| Jalan Hang Kasturi

美しく復元されたアールデコ調の玄関を持つセントラルマーケットは、本物のマレーシア土産が豊富に揃うことで有名。

手工芸品、ソケットやパティックなどの織物、絵画、ハンドメイドの品々が手に入る他、手づくりワークショップや似顔絵アーティストの出店なども。隣接するカストゥリ通りでは、屋外ショッピングの雰囲気を楽しむこともできる。

🌐 www.centralmarket.com.my
📱 @centralmarketkualalumpur
📷 @centralmarketkualalumpur

ロイヤル・セランゴール ROYAL SELANGOR

| Jalan Usahawan 6, Setapak Jaya

ピューター（スズ合金）の故郷として世界的に有名なロイヤル・セランゴール。ピューターの世界へ誘う魅惑的な展示、体験型ディスプレイなどを特徴とし、ガイド付きの工場ツアーでは、ピューター加工の様々な工程を見ることができる。

「スクール・オブ・ハード・ノックス / ファウンドリー」などのワークショップに参加して、自分だけの土産物づくりも楽しめる。

🌐 www.royalselangor.com
f @royalselangor
📷 @royalselangor



KL バードパーク KL BIRD PARK

KL バードパークでは、国内外の200種・3,000羽以上の鳥の観察を楽しめる。

20.9エーカーの広さを誇る公園には、4つのゾーンがあり、極楽鳥・カワリクマタカ・サイチョウなど、エキゾチックで珍しい鳥たちを見ることができる。

🌐 www.klbirdpark.com
f @KLBirdpark
📷 @klbirdparkmalaysia

クアラルンプール・シティギャラリー KUALA LUMPUR CITY GALLERY

| Jalan Raja, Dataran Merdeka

版画・ミニチュア・写真などのコレクションを通じて、クアラルンプールを深く知ることができるギャラリー。商品がつけられるのを見学したり、ワークショップで自分だけの土産物をつくったりして楽しめる。

ギャラリーは、独立広場（ダタラン・ムルカデ）内の、築114年のムア風建物の中にある。

📷 @klcitygallery



国立博物館 NATIONAL MUSEUM

| Jalan Damansara

国立博物館はマレーシア最高峰の博物館。1963年に建設された、国の歴史・文化を伝える情報拠点で、4つのテーマに分かれた展示で構成されており、歴史的遺跡や遺物などをみることもできる。

🌐 www.muziumnegara.gov.my
f @muziumnegaramalaysia
📷 @muziumnegararasm



マスジッド・ネガラ NATIONAL MOSQUE

| Jalan Perdana

マスジッド・ネガラ（国立モスク）は、星形のユニークなドームと73 mのミナレット（光塔）を持つ、市内で最も有名なランドマークのひとつで、KL レイクガーデンに隣接している。

モスク訪問は、適切な服装で。特に女性のヘッドスカーフ着用は義務。

イスラム美術に興味のある方は、モスクを見下ろす場所にある「イスラミックアートセンター」を訪れてみるのもいいだろう。

🌐 www.masjidnegara.gov.my
 📱 @masjidnegaramalaysia
 📷 @masjidnegaramalaysia



マスジッド・ジャメ・スルタン・アブ ドゥル・サマド JAMEK MOSQUE

| off Jalan Tun Perak

現存するKL 最古のモスクとして知られるマスジッド・ジャメは、1909年に建立、当時のセラランゴール州スルタン（州王）によって正式にお披露目された。

キューボラ（円頂塔）、ミナレット（光塔）、アーチ型柱廊などを持つ、ムガル建築風のデザインが特徴だ。すぐ近くには、南インドの建築様式を取り入れたもうひとつのモスク、マスジッド・インディアがある。

📱 @jamekmosque2
 📷 jamekmosque

ブループール（リバーオブライフ） BLUE POOL (RIVER OF LIFE)

| Masjid Jamek

クラン川とゴンバック川が合流する歴史的な場所にある、風光明媚で新しいクアランプールのウォータフロント。

音楽にあわせ踊る噴水と照明演出が人気の「ブループール」は、マスジッド・ジャメからすぐ。



イスラム美術館 ISLAMIC ARTS MUSEUM

| Jalan Lembah Perdana

マレーシアと世界各地のイスラム芸術の美を紹介する美術館は、インドのタージ・マハル、メッカのマスジッド・ハラーム、ウズベキスタンのゲーリ・アミール廟など、イスラム建築や有名建造物のレプリカが見どころ。

🌐 www.iamm.org.my
 📱 @islamicartsmuseummalaysia
 📷 @islamicartsmuseummalaysia

スルタン・アブドゥル・サマド・ビル SULTAN ABDUL SAMAD BUILDING

| Jalan Raja

市内でもひととき目立つランドマークであるスルタン・アブドゥル・サマド・ビルは、急速に変化する市街地の中で不朽の魅力を放ち続けている。

1897年、当時の君主の名にちなんで建てられたこの重厚な建物は、英国統治時代には政府庁舎として利用されていた。全体がレンガづくりの、印象的なポーチ、優美なアーチ、光沢のある銅製ドーム、高さ42.1mの時計塔など、マホメタン様式またはネオ・サラセン様式を誇っている。

🌐 www.dbkl.gov.my

📘 @dbkl2u

📷 @dewanbandarayakualalumpur





ムルデカ・スクエア (独立広場) MERDEKA SQUARE

| Jalan Raja

1957年8月31日、植民地支配からの独立を記念して、英国旗・ユニオンジャックが降ろされたこの場所は、「独立広場」を意味する“DATARAN MERDEKA”と名づけられた。全盛期には、パレードやクリケットの会場として、重要行事の場として使われていた。

KLの歴史的中心地ともいえるこの広場は現在、美しく手入れされた芝生、テラス、噴水とともに保存されている。

広場に隣接するロイヤル・セランゴール・クラブでは、チューダー建築様式を見ることがもできる。

- 🌐 www.dbkl.gov.my
- 📘 @dbkl2u
- 📍 @dewanbandarayangkualalumpur



ペルダナ植物園 PERDANA BOTANICAL GARDENS

市内で最も古く、人気の高い緑地エリアのひとつであるペルダナ植物園は、200エーカー以上の広大な敷地に広がる、リフレッシュに最適な爽やかな場所だ。

二つの湖を囲むように造られた園内には、エキゾチックな花と豊かな緑が生い茂り、ジョギングやウォーキングのコースも整備されている。周辺には多くの公園や庭園がある。

- 🌐 www.klbotanicalgarden.gov.my
- 📘 @PerdanaBotanicalGarden



聖メアリー大聖堂 ST.MARY CATHEDRAL

| Jalan Raja

ステンドグラス、タッセル付タイル、控え壁など、イギリス初期ゴシック建築の典型的な様式を持つ教会。

1895年、当時最高のオルガン技師であったヘンリー・ウィリスによって製作されたパイプオルガンが特徴的。

- 🌐 stmaryscathedral.org.my
- 📘 @stmaryscathedralkl
- 📍 @stmaryscathedralkl

トゥン・アブドゥル・ラザック・ヘリテージ公園 TUN ABDUL RAZAK HERITAGE PARK

173 エーカーの広大な敷地内には、レインツリーの森、湖、花畑、遊歩道などが整備されており、徒歩での散策、トラムでの移動を利用し園内を巡ることができる。ベルダナ植物園（旧・KL レイクガーデン）、KL パードパーク、ハイビスカスパーク、バタフライパークなどのたくさんの見どころがある。

 www.visitkl.gov.my



ペトロサインス ディスカバリーセンター

PETROSAINS, THE DISCOVERY CENTRE | Suria KLCC

インタラクティブなディスプレイ、ジオラマや刺激的な展示品を備える、7000 m²超の広さを誇るディスカバリーセンターでは、科学技術の世界を知ることができる。実物大の石油プラットフォーム模型の見学をしたり、ナノの世界から国際宇宙センターでの宇宙飛行士の暮らしぶりまでを知ったり、様々な体験が待っている。

 www.petrosains.com.my

 @petrosains

 @instapetrosains



KL フォレスト エコパーク

KL FOREST ECO-PARK | Bukit Nanas

このサンクチュアリは、都心で最古、唯一の永久森林保護区。KL タワーの斜面から始まる低地フタバガキ林は 10.5 ヘクタールにも広がり、多様な生物が生息している。

70 メートルの遊歩道から生き生きとした緑を眺めたり、ガイドツアーに参加して森の木々や竹、ハーブなどをじっくり観察してみるのも楽しいだろう。

 www.forestry.gov.my

 @jpsmofficial



イスタナ・ネガラ (王宮) ISTANA NEGARA

| Jalan Tuanku Abdul Halim

イスタナ・ネガラは、マレーシア国王の公邸。

ドゥタ通りに建つこの荘厳な建物は、2011年11月にイスタナ通りにあった旧王宮に代わって正式に国立王宮となった。22のドームがあり、最大のドームは高さ40メートルにもなる。

※外観のみの見学。宮殿内に入ることにはできない。

🌐 www.istananegara.gov.my
📘 @IstanaNegara
📷 @Istana_negara



ベルジャヤ・タイムズスクエア・テーマパーク BERJAYA TIMES SQUARE THEME PARK | Jalan Imbi

13万3000平方フィートに及ぶ巨大屋内テーマパークには、スリル満点の“スーパーソニック・オデッセイ・ローラーコースター”など、あらゆる年齢層の来場者が楽しめるゲームやライドが揃っている。テーマパークは、ベンジャヤ・タイムズスクエアビル内にあり、ホテルやレストラン、ショッピングモールも併設されている。

🌐 www.berjayatimesquarekl.com
📘 @BerjayaTimesSquareThemePark
📷 @berjayatimesquarethemepark



旧クアラルンプール駅 KL OLD RAILWAY STATION

| Jalan Sultan Hishamuddin

最新のKLセントラル駅が建設される以前、この壮麗な駅舎を持つ駅は、国の鉄道交通システムの中核だった。優美なアーチとミナレットを持つムア建築の駅は、街の観光名所、撮影スポットとなっている。

🌐 www.ktmb.com.my
📘 @ktmberhad
📷 @ktmbofficial



クアラルンプール クラフトコンプレックス

KUALA LUMPUR CRAFT COMPLEX | Jalan Conlay

マレーの村をイメージした、クラフトブティック、クラフトショップ、アーティストコロニーや円形劇場などが並ぶ複合施設。

土産物、インテリア、ドレスやジュエリー、テキスタイル、ガーデンニングまで、マレーシアの本物の工芸品をワンストップで購入できる。アートワークショップやデモンストレーションなども随時開催している。

🌐 www.kraftangan.gov.my
📘 @kraftanganmalaysia
📷 @kraftanganmalaysia



サロマリンクブリッジ PINTASAN SALOMA

69 mの長さを持つ歩道橋・サロマリンクブリッジは、洗練されたKLCCエリアと、グルメで有名な昔ながらの町並みが残るカンボン・バルを、徒歩15分程度でつないでいる。

サロマリンクブリッジは、熱狂的な人気を誇った歌手で女優、ファッションアイコンの“サロマ”へのリスペクトから名づけられた。その個性的なデザインは、マレーの結婚式の儀式で使われる葉飾りやブーケとなるシリ・ジュンジュンをモチーフとしている。

ジョージアの“平和の橋”のように、LEDライトで演出された街のシンボルを様々な角度から撮るのは、カメラ好きにはたまらない楽しみ。常に変化し続けるサロマリンクブリッジのゴージャスな「今日のコーデ」を撮影しに行ってみよう！

LRTカンボン・バル駅、またはKLCCパブリック・バンク・タワーからアクセスできる。



ティティワンサ レイクガーデン TITIWANGSA LAKE GARDENS

新しくアップグレードされた、46ヘクタールもの敷地を持つこの公園は、市民に最も人気の高い緑地エリアのひとつ。新しくできた60mのキャノピーウォーク、子どものあそび場、足首までの水位のウォーターパーク、迷路庭園の他、ジョギングやサイクリングコースまでが揃っている。

100m上空まで打ち上がるジェット噴水もお見逃しなく！

 www.visitkl.gov.my



鬼仔巷 (クワイ・チャイ・ホン) KWAI CHAI HONG | Jalan Panggung

ストリートアートで活気を取り戻した、百年以上の歴史を持つ路地でKLの歴史を体験してみよう。

隠れた名所とも言える鬼仔巷は、ペタリンストリートの裏手、チャイナタウンにあり、10のショップハウスがリストアされた他、実物そっくりのウォールアートが並ぶ路地へと生まれ変わった。1960年代の華人街の雰囲気の中、当時の商人や理髪師、書家や音楽家などの暮らしを描いた壁画を通じて、往時の空気に触れることができる。

インスタ映えスポットで撮影したり、コピーティームやカフェ、バーで友だちと盛り上がりたり、楽しみ方は多彩だ。QRコードがつけられた絵画から、作品情報の他、効果音や音楽などをゲットすることで、よりリアルな体験を得られる。

鬼仔巷は、二つのトラベルアワード “Placemaker Awards ASEAN 2021” “Best Heritage Attraction in Kuala Lumpur 2021”を受賞した。

クアラルンプールには、ほかにも見どころがたくさん。

魅力いっぱい首都・クアラルンプールには、他にも旅行者の心をつかむコンテンツが盛りだくさん。

更なるインフォメーションは、下記の場所やコンテンツを検索。

- Galeria Sri Perdana
- Tunku Abdul Rahman Memorial
- Tun Abdul Razak Memorial Library
- Masjid Wilayah Persekutuan (Federal Territory Mosque)
- Thean Hou Temple
- KLCC Park

- Kepong Metropolitan Park
- Istana Budaya (National Theatre)
- P. Ramlee Memorial House
- Muzium Diraja (Royal Museum)
- Petronas Arts Gallery
- Telekom Museum
- Little India@Brickfields

- Medan Pasar (Market Square) heritage buildings
- National Planetarium
- TREC KL
- Changkat Bukit Bintang
- Saloma Link
- Superpark Malaysia

ショッピング

クアラルンプールは、ラグジュアリーから手頃な価格のものまで、あらゆるテイストの商品が揃う買い物天国だ。

世界中の一流ブランドが軒を連ねる煌びやかなモールが迎えてくれるブキッ・ピンタンと KLCC は、ショッピング衝動をきっと満足させてくれるだろう。

モールのほとんどはライフスタイルセンターとしての機能を持ち、あらゆるものが揃っている。レストラン、映画館、スパ、フィットネスジム、さらには屋内テーマパークを持つモールもある。

バンサーやハタマスなどの郊外には、高級ブティックや専門店が並びことで知られている。

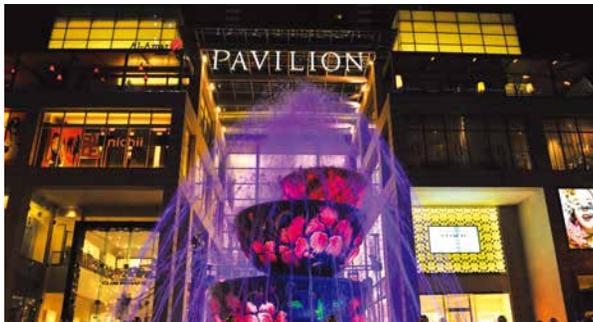
屋外のバザールやクアラルンプール・クラフトコンプレックス、セントラル・マーケットを訪れれば、土産物探しに困ることはないだろう。

ジャラン・トゥアンク・アブドゥル・ラーマンやペタリン・ストリートでは、手工芸品からベルト、バッグ、電化製品まで気軽なショッピングが楽しめる。

また、エスニックスタイルの工芸品アクセサリ、インドの伝統衣装などは、ブリックフィールズにあるリトルインディアで見つけることができる。

クアラルンプールの人気ショッピングスポット：

- Starhill Gallery
- Pavilion Kuala Lumpur
- Sungei Wang Plaza
- Low Yat Plaza
- Fahrenheit88
- Lot 10
- Suria KLCC
- Avenue K
- Berjaya Times Square
- Kenanga Wholesale City
- GMBB KL
- The Linc KL
- My Town Shopping Centre
- Mid Valley City
- The Gardens
- Bangsar Village 1
- Bangsar Village II
- Bangsar Shopping Centre
- Nu Sentral
- Quill City Mall
- Sogo
- Publika Shopping Gallery
- Kenanga Wholesale City
- Sunway Putra Mall
- Petaling Street (Chinatown)
- Pasar Seni (Central Market)
- KL Gateway Mall



ダイニング

クアラルンプールは、食欲をそそるバラエティ豊かなグルメの宝庫、“食の都”として知られており、主要ホテルやショッピングモールには、レストラン、コーヒーハウス、屋外カフェなどが軒を連ねている。

一部の高級レストランでは、地域文化に触れられる伝統的パフォーマンスを見られることもある。他都市の例にもれず、Wi-Fi完備のデザイナーコーヒーショップは一日中賑わっている。

国際都市であるKLでは世界各国の料理を提供するレストランが数多くある。マレー料理、中華料理、インド料理のミクスチャーである本格派マレーシア料理は絶対にトライしてみるべきだろう。

新鮮な体験を求めるなら、注文を受けてからできたての料理を提供する、地元のホーカースタイルでの食事もおすすめ。24時間営業の店も多く、いつでも軽食を楽しむことができる。ハラルフードが簡単に手に入るの、イスラム教徒にも安心だ。

地元の味を堪能したい方は、アロー通り（中華料理）、カンボン・バル（マレー料理）、リトルインディア（インド料理）を訪れてみるといいだろう。

チョイスは多彩！食の都・クアラルンプールで、美食の冒険を楽しんでみて！

カンボン・バル Kampung Baru

伝統的なマレー人居住区であるカンボン・バルは、本格的なマレー料理で有名。

なかでも人気なのがナシレマだ。ココナッツミルクとパンダンの葉で炊いた香り高いご飯に、スパイシーなサンバルソース、ゆで卵、カリカリの落花生、スライスしたてのきゅうりが添えられ、ビーフレンダンやチキンレンダン、フライドチキン、目玉焼き、イカンサンバルなどの付け合わせと一緒に味わうことができる。

他にも、イカンバカール（焼き魚）、ロティジャラ、プトウパイリング、サテなどなど、ぜひお試しあれ。

ペタリンストリート Petaling Street

戦前に建てられたショップハウスを利用したペタリンストリートは、レトロで趣のある食堂やコピティアム（昔ながらの喫茶店）、屋台などが路地に軒を連ねる迷路のような場所だ。

中華料理の人気スポットらしく、焼き栗、焼きそば、チキンライス、ヨンタオフーの他、西洋料理、フレッシュフルーツなども

楽しめる。また、ここでしか味わえない名物ドリンク・エアマタクチン（Air Mata Kuching）など、バラエティに富んだストリートフードが盛りだくさんだ。

アロー通り Jalan Alor

グルメなら絶対に外せない場所のひとつがここだ。チャークイティオ、オイスターオムレツ、サテ、ジューシーな肉と炭火の香りが食欲をそそる手羽先のバーベキューまで、バラエティに富んだ屋台料理が楽しめる。

アロー通りはブキッ・ビンタンのホテル、ショッピングモールの近くにある。

リトルインディア（ブリックフィールズ）

Little India@Brickfields

インド料理のパラダイス、ブリックフィールズはKLセントラル駅の近くにある。山盛りご飯に香り高いカレーと贅沢なおかずが盛られた「バナナリーフ・ライス」などが楽しめる。

チキン、マトン、魚、野菜のカレーにココナッツや玉ねぎのチャツネを添えたイドゥリやドーサも見逃せない。ナンやロティチャナイなど、多彩なインド風パンもお試しあれ。

ブキッ・ビンタン通り Bukit Bintang

ブキッ・ビンタンとイスマイル通りは、洒落たカフェが並ぶエリアであり、道行く人を眺めながらゆっくりと落ち着ける場所だ。

スタイリッシュな雰囲気の中で、中東料理、地中海料理、西洋料理など世界各国の料理を楽しむことができる。レストランは、ショッピングモールやホテルなどの近くに点在している。

交通機関

<アクセス>

・飛行機で

クアラルンプールから約 55km 離れたセパンに位置する、最先端のクアラルンプール国際空港 (KLIA) は、マレーシアへの主要玄関口だ。

マレーシアの国営航空企業は、世界 6 大陸に就航するマレーシア航空。ファイアフライ、パティックエア、エアアジアの利用も可能。

・船で

クアラルンプールへは、マレーシア最大の港、ポート・クランから簡単にアクセスできる。クルーズ専用ターミナルの Boustead Cruise Centre はクラン港 (インダ島) にあり、空港からは 75km 程度の距離だ。

・陸路で

クアラルンプールから、南はシンガポール、北はタイまでの優良な道路網が整備されている。

・列車で

クアラルンプールは、タイやシンガポールと優れた交通網によって結ばれており、旅行者は電車、バス、タクシーのハブである KL セントラル駅で下車することができる。鉄道に関する詳細情報は → www.ktmb.com.my

クアラルンプールは、タイとシンガポールを結ぶ豪華列車「イースタン&オリエンタル・エクスプレス」の停車駅でもある。

・空港から街へ

「KLIA エクスプレス」は、クアラルンプールの交通ハブである KL セントラル駅へ直結の特急列車。KLIA から 28 分、KLIA 2 から 33 分の所要時間。

「KLIA トランジット」も同様のサービスを提供しているが、途

中 4 ヶ所 (Bandar Tasik Selatan, Salak Tinggi, Putrajaya / Cyberjaya, KLIA Terminal 1 / KLIA Terminal 2) に停車する。所要時間は 39 分。

チケットは、オンライン、エアアジア機内またはカウンターで購入できる。または、市内へのシャトルバス、リムジン、オンライン配車アプリ “e-hailing” を利用するのもいいだろう。

<エリア内移動>

・電車で

クアラルンプールは、総合的な鉄道交通システムを持ち、KL モノレール、ラピッド KL (LRT)、MRT、KTM コミューターが利用できる。

・「KLホップオン・ホップオフツアー」で

スタイリッシュで快適な観光を楽しみたいなら、おすすめのツアー。半ガラス屋根のバスが、市内の主な名所を巡る。

・市営バスで

Rapid KL をメインに、市内のほとんどの場所にバスが運行している。Rapid KL の主要なバスセンターは、KL セントラル、ティティワンサ、シティセンター、マルリ、メダンバサル。

GO KL は、クアラルンプール中央ビジネス地区 (CBD) 内の通勤者のための無料公共バスサービス。

・タクシーで

メータータクシーとコールタクシーは簡単に利用可能。メーター制タクシーは指定のタクシー停留所に呼ぶことができる。

・配車サービスアプリで

アプリをダウンロードすることで、“e-hailing” サービスを利用できる。

詳細は、下記にお問い合わせを。

Tourism Malaysia Regional Office, Central Region

Tourism Malaysia Tourist Information Centres:

・Malaysia Tourism Centre (MaTiC)

・Tourist Information Centre KL Sentral

・Bangunan Sultan Abdul Samad

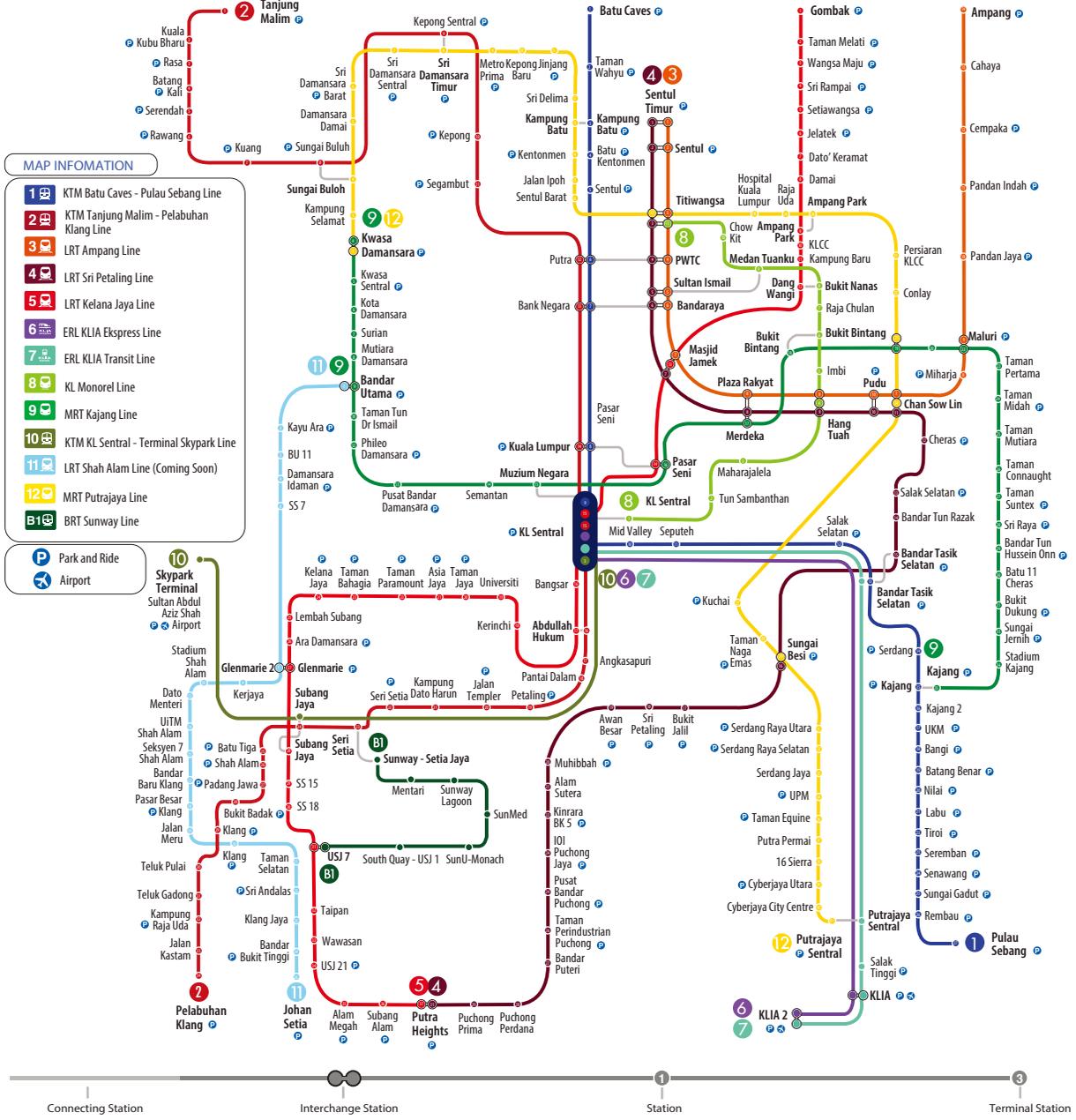
+603 2161 0166

+603 9235 4848 / 4900 / 4800

+603 2272 5823

+603 2602 2014

市内路線圖





Selangor

セランゴール

終わることのない発見と
冒険に満ちた旅をしよう。

ここでの休日は、エンタメと冒険、ノンストップの楽しさにあふれている。セランゴール州はマレーシアで最も発展した州のひとつであり、KL 国際空港とクラン港を擁する「マレーシアの玄関口」として知られている。

プタリン・ジャヤ、スパン・ジャヤ、サンウェイ、クランなどの賑やかな都心エリアでは、優れた医療機関、インターナショナルカレッジから巨大ショッピングモール、アミューズメントまで、近代的な施設が充実している。

ホテルの光に感動する、刺激적なお祭りを見にいく、テーマパークで羽目を外す、ショッピングを派手に楽しむ、大自然の風景と音色に浸る…、ここでの楽しみ方は無限大だ。



セランゴールの地図

MAP OF SELANGOR



スルタン・サラフディン・アブドゥル・アジズ・シャー モスク MASJID SULTAN SALAHUDDIN ABDUL AZIZ SHAH (BLUE MOSQUE) | Shah Alam

「ブルーモスク」として知られるこのモスクは、セランゴール州で最も有名なランドマークのひとつだ。地上 350 フィート、幅 170 フィートの大きさを誇る特徴的な青いドーム屋根は、東南アジア最大。

モスク内は、伝統的なマレーデザインを基調としながら、複雑

なイスラム装飾文字がドームと主礼拝堂を飾っている。

モスクへは控えめな服装で訪れること。女性にはヘッドスカーフが貸し出される。

 www.mssaas.gov.my

 Masjid Sultan Salahuddin Abdul Aziz Shah





セパン・インターナショナル・サーキット SEPAANG INTERNATIONAL CIRCUIT

“モータースポーツの拠点”とも呼ばれる最新鋭のサーキットでは、F1 マレーシア GP が毎年開催されていた。現在でも、シェル・マレーシア・モーターサイクルGPなど権威ある大会の会場となっている。セパン・インターナショナル・サーキットは、クアラルンプール国際空港(KLIA)のすぐ近くに位置する。

🌐 www.sepangcircuit.com
 📌 @sepanginternationalcircuit
 📷 @sepangcircuit



カンボン・クアントン ファイアフライパーク KAMPUNG KUANTAN FIREFLY PARKS

| Kuala Selangor

クアラ・セランゴールのカンボン・クアントンとカンボン・ブキッ・ベリンピングは、蛍の群れが放つ光のシンフォニーを見ることができる世界でも貴重な場所。川沿いのベレンパンの木に、数多くの蛍が生息している。



クアラ・クブバル KUALA KUBU BHARU

| Hulu Selangor

クアラルンプールから約 50km に位置するクアラ・クブバルは、急流を下るラフティングやサイクリングなど、エコアドベンチャーを満喫できる場所だ。クアラ・セランゴール川は、刺激的なラフティングを都市近郊で楽しみたい人たちに人気のスポット。他にも、スンガイ・チリング滝やブキッ・クツでのハイキングが楽しめる。

🌐 www.mphs.gov.my
 📌 @majlisperbandaranhuluselangor
 📷 @mphuluselangor



マレーシア森林研究所 FRIM (FOREST RESEARCH INSTITUTE OF MALAYSIA)

| Kepong

FRIM は、熱帯林研究における世界有数の研究機関であり、2005 年の国家遺産法に基づき、2009 年 2 月 10 日に自然遺産として登録された。

468ヘクタールの保護区には、ハーブ園、木陰、自然遊歩道、樹木園やキャノピーウォークなどがあり、自然愛好家やアウトドア好きにとっては理想的な場所だ。

🌐 www.frim.gov.my
 📌 @frimkepong
 📷 @frimkepong



バツ洞窟 BATU CAVES

石灰岩の露頭につくられたバツ洞窟は、個性的な魅力を持つヒンドゥーの洞窟寺院だ。バツ洞窟は3つの大きな洞窟からなり、主要な洞窟には豪華に飾りつけられた廟がある。

ムルガ神に捧げる毎年恒例のお祭り「タイプサム」には、全世界から大勢の人々が訪れる。数キロ先からでも見える42メートルにも及ぶムルガ神像も圧巻だ。

バツ洞窟は、クアラルンプールの北約13kmのところであり、KTM コミューターで簡単にアクセスできる。



サンウェイラagoon SUNWAY LAGOON

数々の賞を受賞したサンウェイラagoonは、ひとつの空間に5つの異なるテーマパークを展開している。スクリーム・パーク、アミューズメント・パーク、エクストリーム・パーク、ワイルドライフ・パークでの80以上のライドやアトラクションは、あらゆる年齢層の人が楽しめる。

www.sunwaylagoon.com
@sunwaylagoonmalaysia



セキンチャン SEKINCHAN | Kuala Selangor

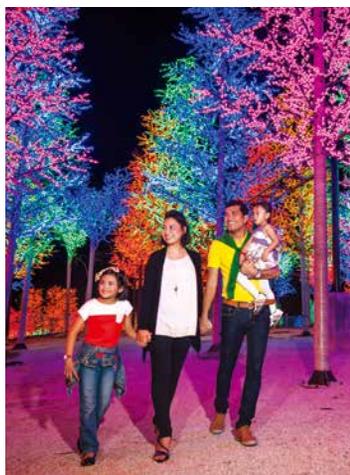
のどかな週末の休日を求めるなら、クアラ・セランゴール州のセキンチャンへ。米どころであり漁村でもあるセキンチャンは、田舎の魅力で都市の若者を惹きつけている。SNS 映え間違いなしの素晴らしい風景を撮影しよう。

いちばんの見どころは、収穫から包装まで、米加工の様々な段階を見学できる博物館と工場だ。(Paddy Gallery / Rice Mill Factory)

昔ながらのノスタルジックな雰囲気をお望みなら、伝統的なお菓子やスナックが並ぶレトロスタイルのお店“AH MA HOUSE”へ。

新鮮な魚貝を使った様々な料理が楽しめるセキンチャンは、グルメにはぜひ訪れていただきたい土地だ。パガン・フィッシングビレッジやレダンビーチで潮風を浴び、オーストラリア以外では初と言われるレモンマートル果樹園にも立ち寄るのもいいだろう。

セキンチャンは、クアラルンプールから車で30分程度。



アイシティ I-CITY | Shah Alam

アイシティは、ひとつ屋根の下に多様なアトラクションを持つ施設だ。100万個のLEDライトが演出する魅惑的な夜景から「きらめく光の街」と呼ばれる。

北極圏の環境を疑似体験できる5万平方フィートのスノーウォークは見逃せない。

他にも、蠅人形館、6Dシアター、ウォーターパーク、アミューズメントアーケードなど楽しみ方は多彩。

www.i-city.my
@icitymy
@icitymalaysia



ロイヤルクラントウン ヘリテージウォーク ROYAL KLANG TOWN HERITAGE WALK

| Klang

豊かな歴史と伝統、風習を持ち、セランゴール州のロイヤルタウンと称される旧州都のクラントウン。初期の入植地はクラントウン川の南岸に築かれ、15世紀にはすでにスズの産地として知られていた。“ヘリテージウォーク”ツアーに参加して、古都の歴史を感じてみるのもいいだろう。

-  www.selangor.travel
-  @Tourism Selangor
-  @discoverlangor



ブキット・マラワティ (マラワティヒル)

BUKIT MALAWATI (Malawati Hill) | Kuala Selangor

この古い砦は、18世紀後半のセランゴール二代目スルタンの治世に建設された。後にオランダに屈することになったが、敷地内には、オリジナルの礎石や大砲、伝説となった処刑台などが保存されている。

この丘から、海岸線のパノラマビューを楽しむことができる。

-  website : www.mpks.gov.my
-  @mpksofficial
-  @mpksofficial



スプラッシュマニア / ガムダ・コーブ

SPLASHMANIA, GAMUDA COVE | Sepang

アジア最大の熱帯雨林ウォーターパーク“スプラッシュマニア”は、スライダー、波のプール、流れるプールの他、飲食店も充実。自然の熱帯雨林の美しさを楽しみながら、ライドとスリルを満喫できるパークは、クアラルンプールから約20kmのデンキルにある。

ガムダ・コーブでは他にも、23エーカーの巨大アドベンチャー“ディスカバリーパーク”、“パイ・インダー・ディスカバリー・ウェットランド”が体験できる。

-  gamudaland.com.my/gamudacove/splashmania
-  splashmania
-  splashmania.my

セパン・ゴールドコースト SEPANG GOLDCOAST | Sepang

クアラルンプールから車で約1時間。この小さな海辺のまちでは、穏やかな波が寄せる美しいビーチが迎えてくれる。

セパンにはビーチフロントリゾート、シーフードレストランもあり、家内工業が盛んな土地だ。



ファーム・イン・ザ・シティ FARM IN THE CITY | Seri Kembangan

農場や果樹園を持つマレーシアの村のようにデザインされた“ファーム・イン・ザ・シティ”は、植物や野生動物とふれあえる理想的な場所だ。農場生活の多様な側面に触れることにより、野生動物の保護と保全の大切さを学ぶこともできる。

放し飼いの鳥たちが飛び回るバードケージ、爬虫類の棲む洞窟、ペット村など、様々なコンテンツがあり、ゾウガメを含む、100種近くの動物と、世界中から集められた300羽の鳥を見ることが出来る。

🌐 www.farminthecity.my
📱 @FarmInTheCityMalaysia
📷 @FarmInTheCityMalaysia



佛光山東禪寺

FO GUANG SHAN DONG ZEN TEMPLE | Jenjarum

1994年に建てられた佛光山東禪寺は、16エーカーの敷地に広がる静かで落ち着いた寺院だ。その中心には、若いマレーシア人仏教徒のための東禪仏教学校がある。

🌐 www.selangor.travel
📱 @fgsmys
📷 @discoverselangor

エデュパーク (UPM)

EDU-PARK, UNIVERSITI PUTRA MALAYSIA | Serdang

“エデュパーク”は、マレーシアプトラ大学が教育観光コンテンツとして構想した革新的な取組みだ。農業・科学・テクノロジーなどについて楽しく学ぶことができる。

マレー遺産博物館・動物解剖学博物館・人体解剖学博物館の他、餌付け体験ができる酪農場とシカ牧場、さらには地元アーティストの作品を展示するセルダング・ギャラリーもある。

エデュパークは、キッズからティーン、大人、家族連れまで、あらゆる年齢層が楽しめる場所だ。

🌐 www.sciencepark.upm.edu.my
📱 @eduparkUPM
📷 @edupark.upm





スカイミラー SKY MIRROR | Sasaran Beach, Kuala Selangor

“スカイミラー”は、世界最大の自然鏡として知られるポリビアのウユニ塩湖にちなんで名付けられた。どこまでも広がる鏡のような海が空と溶け合う驚くべき風景は、ここササランビーチでも見ることができる。「果てしなき水平線効果」を幻想的な背景として、様々な視点、角度からの撮影を思う存分楽しむことができる。

砂浜の上に薄い水の層ができる新月と満月の時期に起こるこの現象は、あたかも水上を歩いているような錯覚に陥る。

ササランビーチは、ジェラムの漁村の沖合にあり、ツアー会社によるスカイミラーへのボートツアーも実施されている。

 www.selangor.travel

セランゴール州には、ほかにも見どころがたくさん。

多彩な魅力を持つセランゴールを、もっともっと探検してみよう。更なるインフォメーションは、下記の場所やコンテンツを検索。

- Laman Seni 7
- Little India Klang
- Sungai Chiling (Kelah Sanctuary)
- Bukit Jugra
- MAEPS
- Strawberry Leisure Farm
- KidZania Kuala Lumpur
- Taman Botani Negara Shah Alam

- Shah Alam Lake Gardens
- Islamic Art Garden Complex
- Wet World Shah Alam
- Chocolate Museum
- Extreme Park Shah Alam
- Sultan Alam Shah Museum
- Raja Tun Uda Library
- Kuala Selangor Nature Park

- District 21
- Sewing World Gallery
- Bangi Wonderland
- Skytrex Sungai Chongkak
- Selangor Fruit Valley
- HL Dragon Fruit Eco Farm
- G2G Animal Garden: Petting Zoo Serdang

ショッピング

セランゴール州にはたくさんのショッピングモールがあり、テーマに沿ったデザインを持った、家族みんなで楽しめるアミューズメント施設も充実している。衣料品からアクセサリー、電化製品まで様々なショッピングを楽しめる。

人気のショッピングモール：

- Sunway Pyramid, Sunway
- Subang Parade, Subang Jaya
- 1Utama Shopping Centre, Petaling Jaya
- The Curve, Mutiara Damansara
- Amcorp Mall
- Atria Shopping Gallery
- Tropicana City Mall
- Jaya One and Jaya 33
- Paradigm Mall
- Empire Shopping Gallery
- Mydin Mall
- Central i-City Mall

ダイニング

セランゴール州は、地元料理から多国籍料理まで、食通を唸らせる多彩な料理の宝庫だ。プタリン・ジャヤやサンウェイ、スパンなどの主要なまちには地元料理や多国籍料理を提供するレストラン、屋台がひしめいている。

ショッピングモールにはフードコートが完備され、マレー料理、中華料理、インド料理はもちろん、地域色の濃いローカルフードまで、地元の食を思い切り味わえる。

サテ Satay

炭火串焼きのサテも見逃せない。カジャンは、国内最高のサテ

が食べられると評判の高いまちだ。定番の鶏肉、牛肉、羊肉の他、ウサギ肉のサテなど珍しいものまで、様々な味が楽しめる。

タピオカとバナナチップス Tapioca and Banana Chips

セランゴール州は、バナナチップス、タピオカチップスや伝統菓子まで、様々なスナックを生産する家内工業で知られている。密閉容器に保存すれば長く美味しくいただける、チップスにぜひトライしてほしい。

インド料理 Indian Food

インド料理通なら克蘭へどうぞ。ロティチャナイやご飯と一緒に本格インド料理を味わったり、ヴァダイなどのスナックでティータイムを楽しんだり、インド料理を多彩に楽しめる。



シーフード Seafood

シーフード好きは沿岸部へ向かおう。キャリー島、バガンララン、モリブ、ケタム島、バンティンやセキンチャンでは、新鮮な海鮮料理が美味しくいただける。

交通機関

セランゴール州へは、主要都市や国内各地から簡単にアクセスでき、とても便利。

<アクセス>

・飛行機で

セランゴール州には3つの空港があり、クアラルンプール国際空港 (KLIA) は、州内およびマレーシア国内への主要玄関口だ。国営航空会社のマレーシア航空はここから運航している。

格安航空会社のエアアジアは、メインターミナルビルから1.5km離れたKLIAターミナル2へ。

ファイアフライとパティックエアの2社が、KLIAターミナル1と、スルタン・アブドゥル・アジズ・シャー空港 (スパン) の両方から運航している。



・船で

国内最大の港であるクラン港には、超近代的な設備が備わっている。ブステッド・クルーズ・ターミナル (Boustead Cruise Terminal) は、スタークルーズ豪華客船専用のターミナルだ。

インドネシアからの乗客は、サウスポイントにあるパッセンジャー・クルーズターミナル (PCT) に到着する。

詳細は、下記にお問い合わせを。

Tourism Malaysia Regional Office, Central Region

・Kuala Lumpur, Selangor, Negeri Sembilan

Tourism Malaysia Tourist Information Centres:

・Meet & Greet Tourism Malaysia (KLIA)

・KLIA2

・電車で (ETS)

タイとシンガポールからは、KTM 鉄道サービスを利用できる。

・陸路で

高度な道路網を持つため、州内の目的地へのアクセスは簡単だ。セランゴール州は、シンガポールやタイ、マレー半島の各地と有料道路で結ばれている。

<エリア内移動>

州内の主な交通手段はタクシー、電車バスだ。KTM コミューターを利用すれば、クラン、ポート・クラン、パンギ、クアラ・クバル、タンジュン・マリムなどのまちを含む州内のほとんどの地域に、ストレスなくアクセスできる。

セランゴール州は、クアラルンプールやプトラジャヤとも鉄道とバスで結ばれている。レンタカーやオンライン配車アプリ “e-hailing” も簡単に利用できる。



+603 2161 0166

+603 8776 4720

+603 8778 7080

Putrajaya プトラジャヤ

マレーシアが誇る “インテリジェント ガーデンシティ”。

“インテリジェント ガーデンシティ”として知られるプトラジャヤは、美しい自然と戦略的都市計画・インフラ整備を兼ね備えた未来型の行政新首都だ。マレーシアの先進国への憧れを象徴する都市でもある。

プトラジャヤは、印象的な建築物、広く開放的な空間と公園、美しい人工湖で知られている。中心地はブトラスクエアであり、洗練されたデザインのオフィスが通りに並び、ユニークな形の橋が周辺エリアとつないでいる。ピンク色のドームを持つプトラ・モスクは、プトラジャヤで最も有名な建築物のひとつ。

プトラジャヤへの観光や日帰り旅行は、クアラルンプールからも気軽に楽しめる。



プトラジャヤの地図

MAP OF PUTRAJAYA



ペルダナ・プトラ PERDANA PUTRA | Precinct 1

プトラジャヤ湖、プトラ・モスク、プトラ・スクエアが見渡せる、イスラムのムガル建築要素を組み込んだ複合施設は、首相官邸、副首相官邸、主席秘書官官邸で構成されている。

首相官邸は、ペルダナ・プトラの中心にあり、ケダ州アロースターのザヒル・モスクに似た特徴的な上部メインドームのデザインが、際立った存在感を放つ。

| www.pmo.gov.my/perdana-putra



プトラ・スクエア DATARAN PUTRA | Precinct 1

300mの広さを持つ円形広場プトラ・スクエアは、イベントや式典の会場として人気だ。マレーシア各州を表した星が同心円状に配され、光と水の演出で彩られている。

プトラ・スクエアは、プトラ・モスク、ペルダナ・プトラ、プトラ橋、プロムナードに囲まれるようにしてある。

| www.ppj.gov.my

プトラ・モスク MASJID PUTRA | Precinct 1

プトラジャヤで最も有名なランドマークのひとつであるこのモスクは、壮大なピンク色のドームが特徴。バラ色の花崗岩でつくられており、世界の有名モスクからの影響が見られる。

地下の壁は、モロッコのカサブランカにある“ハッサン2世モスク”に似ており、光塔（ミナレット）は、バグダッドのシェイク・オマール・モスクに倣って設計されている。2000年8月30日に正式にオープンした。

モスクには、控えめな服装で訪れること。女性にはヘッドスカーフの着用が義務付けられている。

| www.masjidputra.gov.my

| [@masjidputra](https://www.facebook.com/masjidputra)

| [@masjidputra](https://www.instagram.com/masjidputra)





タンガ・プトラジャヤ・ステップス

TANGGA PUTRAJAYA | Precinct 1

公共公園として最も長い階段を持つインスタ映えスポット“プトラジャヤ・ステップス”は、散歩や屋外ワークアウトに最適な話題の場所だ。248段の階段は「公共公園で最も長い階段」として、マレーシア・ブック・オブ・レコードに認定されている。

プトラジャヤ 25周年記念式典に合わせて建設された、30mにも達する高さを持つ階段は、イタリアの「スペイン階段」、ウクライナの「ポチョムキンの階段」に倣ってデザインされた。

プトラ広場とプトラジャヤ・ランドマーク、2つの主要な名所へのシームレスなアクセスを提供している。



鉄のモスク (トゥアंक・ミザン・ザイナル・アビディン・モスク)

MASJID TUANKU MIZAN ZAINAL ABIDIN | Precinct 3

“鉄のモスク”は、プトラジャヤにおいて、プトラ・モスクに次いで重要なモスクだ。プリシント3・連邦裁判所の向かいにある。2010年6月11日、第13代マレーシア国王トゥアंक・ミザン・ザイナル・アビディンによって正式に開かれた。

遠くから見るとあたかも白い建築物と錯覚するように、高精密なガラスを使ってつくられたモスクの姿は必見だ。

キブラウォークとして知られる道路を横切ると、モスクに続く道に出る。

 www.masjidtuankumizan.gov.my
 @masjidtuankumizanzainalabidin
 @masjidtuankumizanzainalabidin



アンジュン・フロリア ANJUNG FLORIA | Precinct 4

インスタ映えスポットをお探しなら、アンジュン・フロリアへ。

石の小径、アーチ橋やパビリオンが配された園内には、様々な花が咲き誇っている。毎年開催される“ロイヤルフロリア・プトラジャヤ”の会場でもある。



プトラジャヤ湖クルーズ

CRUISE TASIK PUTRAJAYA (Lake Cruise) | Precinct 1

息をのむような美しいまちの風景を眺めながら、クルーズをのんびりと楽しもう。大型クルーズタイプ、または“ペラフ”と呼ばれる伝統的なマレーの Gondola タイプの二種から選べる。

豪華なダイニングクルーズ「ダウン」では、景色を愛でながら、五つ星レストランの食事を味わえる。

 www.cruisetasikputrajaya.com

 @CruiseTasikPutrajaya

 @cruisetasikputrajaya



スリ・ペルダナ・コンプレックス

SERI PERDANA COMPLEX | Precinct 10

スリ・ペルダナは、マレーシア首相の公邸。手入れの行き届いた、起伏に富んだ 42.5 エーカーの敷地に建ち、レセプション、宴会場、宿泊施設を備えた 3 つのブロックで構成されている。

 www.pmo.gov.my/seri-perdana-complex



プトラジャヤ湖 LAKE PUTRAJAYA

400 ヘクタール以上に広がる穏やかなプトラジャヤ湖は、このまちで最も有名な場所だ。湖は、4,931 ヘクタールに及ぶ総面積の約 13% を占めており、プトラジャヤの美観を高めるために造られた。同時に、気候調節の役割も果たしている。

プトラジャヤ湖クルーズは、プトラジャヤ周辺の名所を新鮮な目線から楽しむことができるため、とても人気が高い。クルーズにはガイドと解説がついている。

 www.ppj.gov.my



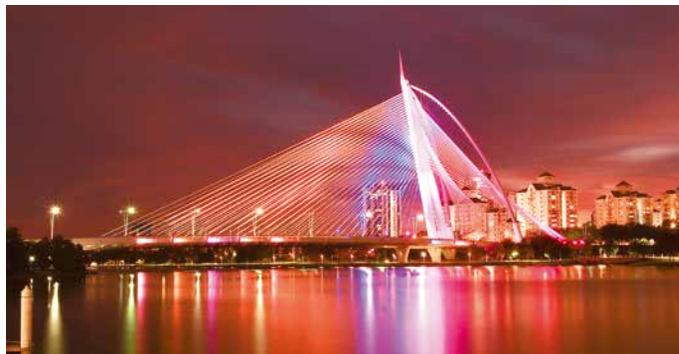


ミレニアム モニュメント

MONUMEN ALAF BARU | Precinct 2

プトラジャヤ初の国家記念碑と知られる、高さ 68m の金属製モニュメントは、25 ヘクタールの公園内（プリシント 2）にある。15 世紀までにさかのぼる国の歴史を刻む役割を果たしている。

 www.ppj.gov.my



プトラジャヤの橋 SIGNATURE BRIDGES

プトラジャヤのまちに架かる数々の橋は、たいへん際立って美しく人目をひく。全長 435 m のコンクリートのプトラ橋は、このまちで最も目立つ橋として有名だ。プリシント 1 から 2 にまたがっており、プトラ広場とペルシアン・ベルダナを結ぶ主要道路の一部である。

その他にも、スリ・ベルダナ橋、スリ・グミラン橋、スリ・バクティ橋、スリ・セティア橋、スリ・サウジャナ橋、スリ・ベスタリ橋、スリ・ワウサン橋がある。

 www.ppj.gov.my



プトラジャヤ植物園

TAMAN BOTANI | Precinct 1

92 ヘクタールを超える敷地に広がるマレーシア最大の植物園。花、観葉植物、保存・研究の 3 つのセクションに分かれ、マレーシアと世界各地から集められた 750 種以上の植物をみることができる。

また、モロッコ館、民族植物園、トレイルなどが楽しめる他、環境にやさしい土産物を販売するショップもある。

 www.ppj.gov.my
 @tamanbotaniputrajaya
 @tamanbotaniputrajaya



プトラジャヤ湿地公園

TAMAN WETLAND | Precinct 13

湿地公園（138 ヘクタール）、その他の湿地エリア（197 ヘクタール）で構成される公園は、ナチュラルリストや環境保護に興味を持つ人にとっては必見の場所だ。主な生息地を沼地、湿地林、池、湖に持つ動植物が繁殖する 24 の湿地エリアがある。プトラジャヤ湿地公園は、マレーシアおよび他の熱帯地方の中で最大の人工湿地である。

 www.ppj.gov.my
 @tamanwetlandputrajaya
 @tamanwetlandputrajaya



農業遺産公園

TAMAN WARISAN PERTANIAN | Precinct 16

35 エーカーを超える農業遺産公園では、マレーシア農業の伝統と発展について学ぶことができる。ゴム、カカオ、アブラヤシなど、国を代表する作物が紹介されている。

庭園と自然遊歩道、プランテーション区画では、植物を詳しく観察したり、用途を学んだり、様々な体験と学習をすることができる。

🌐 www.ppj.gov.my
📘 @tamanwarisanpertanianputrajaya
📷 @tamanwarisanpertanianputrajaya



プトラジャヤ国際コンベンションセンター (PICC)

PUTRAJAYA INTERNATIONAL CONVENTION CENTRE

| Precinct 5

135,000 平方フィートに広がる敷地に建つプトラジャヤ国際コンベンションセンターは、国際レベル、地域レベルの大規模なイベント開催に最適な施設だ。

ユニークなデザインは、クランタン州の伝統的な巨大扇「ワウブラン」と、ペラ州の伝統的な装飾用の銀ベルト「ベンディン・ペラ」に由来している。

🌐 www.picc.com.my
📘 @piccmalaysia
📷 @piccmalaysia

プトラジャヤには、ほかにも見どころがたくさん。

- Saujana Hijau Park
- Moroccan Pavilion
- Putrajaya Lake Club
- Putra Perdana Park
- Dataran Pahlawan Negara
- Rimba Alam Park
- Nasyrul Quran Complex
- Wawasan Park
- China-Malaysia Friendship Garden

- Putrajaya Equestrian Park
- Putrajaya Water Sports Complex
- Putrajaya Challenge Park
- Putrajaya Lake Recreation Centre
- Glamping@Wetland Putrajaya (GL@W)
- Putrajaya Seafood Restaurant (PSR)
- Taman Cahaya Putra Perdana
- Ekues The Cabin Café

インフォメーション

Essential
Information

ショッピング

プトラジャヤでのショッピングを楽しもう。

洗練された広大なショッピングアウトレットは、トレンドを追う都会派の人たちに人気の場所だ。

ランドマークとなっているのは“アラマンガ・プトロジャヤ”で、160以上の専門店や旗艦店が並ぶ他、人気レストラン、アミューズメント施設などが揃う。まちの端に位置する広大な“IOI シティモール”は、最新ファッション、靴、バッグなどが充実だ。

洗練されたカフェやブティックが並ぶ、活気あるウォーターフロント“アイヤー8”では、プトラジャヤ湖、鉄のモスク、スリ・ワワサン橋など、アイコン的な風景を眺めながら、落ち着いたショッピングができる。お酒落なムスリムウェア、サイクリング用品からギフトまで、ゆっくりと買物を楽しもう。

中東の有名なバザールを模してデザインされたショッピングスポット“スーク(Souq)”では、さらなるショッピング体験が待っている。



ダイニング

尽きることのない選択肢を持つプトラジャヤでの食事を楽しもう。エアコンの効いたレストランから、湖に面した屋外カフェ、オープンエアのフードコートまで、満足できる場所が必ずみつかると。

セセラ・プトラ、メダン・セセラ、スリ・エンパンガン・プトラジャヤ、マリーナ・プトラジャヤ、アイヤー8などは、地元料理、西洋料理から多国籍の料理までが様々に楽しめるエリアだ。

フードトラック Food Trucks

フードトラックは、プトラジャヤのフードシーンのユニークな一面。早くて、手間いらずで美味しい「車輪付レストラン」では、クリスピーフライドチキン、ロティジョン(チーズをのせたサンドイッチ)、ヌードル、ラップ、ケバブなど、地元料理から各国の料理まで、バラエティ豊かなフードを提供している。

プリシント2と14には、フードトラックのホットスポットと呼ばれるエリアがある。プトラジャヤ周辺を観光しながら、屋台料理も楽しんでみよう。

パサマラム(ナイトマーケット) Pasar Malam

ナイトマーケットは、食べ物、新鮮な野菜、花、服、小物、アクセサリーなどが並ぶカラフルな光景と、賑やかな喧噪が織りなす万華鏡のような場所だ。

プリシント2のナイトマーケットは、サテ、チャーハン、獲りたてのパナナ、ヤムイモ、魚のフリット、爽やかなデザートなど、多様なフードが並ぶ活気あふれるマーケットだ。

クルーズダイニング Cruise Dining

プトラジャヤ湖周辺の観光スポットを眺めながら美食に舌鼓を打つ、他にはないダイニング体験を求めるなら、クルーズダイニングを。事前のご予約が必要。

イカンバカー(焼き魚) Ikan Bakar

夕日を眺めながら、湖畔で焼き魚を楽しもう。湖のほとりにあるスリ・エンパンガン・プトラジャヤでは、特に夕方と週末には地元の人々に人気だ。

交通機関

<アクセス>

プトラジャヤは、クアラルンプールから 28km に位置し、車と電車で簡単にアクセスできる。

・電車で

高速で快適な最新鋭の鉄道サービス KLIA トランジットは、市内の交通ハブである KL セントラル駅とプトラジャヤを結んでいる。所要時間はわずか 18 分で、途中バンダル・タシク・セラタンで 1 回停車。

セランゴール州からの旅行者は、KTM コミューターでバンダル・タシク・セラタンまで行き、KLIA トランジットに乗り換える。

・陸路で

クアラルンプールからは、KL-プトラジャヤ・ハイウェイ (MEX ハイウェイ)、プラス (E2) ハイウェイ、エリート (ELITE) ハイウェイ

イを経由してプトラジャヤに向かうことができる。

公共交通機関を利用の場合、RapidKL バスが、クアラルンプールからプトラジャヤまで頻繁に運行している。

プトラジャヤと周辺エリアを巡るには、ナディ・プトラ・バスが便利だ。クアラルンプール、セルダン、バンダル・サウジャナ・プトラ、デンキル、サイバージャヤからの乗客をつないでいる。長距離高速バスは、他の州への移動によく使われる。

<エリア内移動>

プトラジャヤ周辺で便利な交通手段は、ナディ・プトラ・バスだ。週末の祝日を除き、毎日午前 6 時 30 分から深夜まで 15 ~ 30 分間隔で運行している。

また、タクシーやオンライン配車アプリ “E-hailing” サービスもストレスのない移動手段だ。

詳細は、下記にお問い合わせを。

• Perbadanan Putrajaya

+603 8887 7000

• Corporate Communication, Perbadanan Putrajaya

+603 8887 7033



Southern Region

南部地域

ヌグリ・スンビラン
マラッカ
ジョホール

見どころたっぷりのヌグリ・スンビラン、マラッカ、ジョホールの南部各州を巡る旅では、多彩な表情を持つアジアの魅力を発見できるだろう。活気あふれる文化、伝統的風習、手つかずの島々とビーチ、緑豊かな熱帯雨林などを持つこの地域は、幅広い旅行者を魅了し続けている。

ヌグリ・スンビランは、ミナンカバウ独自の“アダット”と呼ばれる古い慣習と文化が残る土地だ。

ユネスコ世界遺産都市・マラッカは、600年以上の時を感じさせる歴史的建造物、豊かな食など、ここならではの文化遺産を持つまち。

半島最南端のジョホール州は、豊かな自然の宝庫であり、ナチュラルリストや、ビーチを楽しみたい人、ウォータースポーツ愛好家にとって理想的な場所だ。

マレーシア南部地域は、マラッカの象徴でもあるサンチャゴ砦や、ジョホール沖合の島々、極上のゴルフコースなどの観光スポットで有名。

魅惑的な歴史と、息を呑むような光景に出会える、南部地域の不思議な旅を体験しよう。



ペンカラン・バラック (マラッカ)

Negeri Sembilan

ヌグリ・スンビラン

伝統が息づき、受け継がれる土地を巡る旅へ。

ヌグリ・スンビランは、クアラルンプールから南へ約50km、マレー半島西部に位置する。6,645km²の面積を持ち、州名は文字通り“9つの州”を意味し、かつては9つの地区から構成されていた。

古くからの母系社会制度である“アダット”によって守られてきたミナンカバウ文化で知られている。また、上向きに隆起した珍しい屋根を持つミナンカバウ建築も有名だ。

州都はスレンバン。文化的・歴史的名所をたくさん持つ、ヌグリ・スンビラン州の活気あふれる中心都市だ。



ヌグリ・スンビランの地図

MAP OF NEGERI SEMBILAN



Places of Interest

見どころ

ポート・ディクソン PORT DICKSON

ポート・ディクソンは、約 18km の上質な砂のビーチを持つ、西海岸で最も人気のあるビーチエリアだ。クアラルンプールから車で 1 時間半と近いため、都会からの避暑地として人気がある。様々なウォータースポーツやビーチアクティビティも楽しめる。

テレク・ケマン、ブルーラグーン、チャハヤ・ネグリは、特に人気のあるビーチだ。

 www.mppd.gov.my
 @Majlis Perbandaran Port Dickson (MPPD)





陸軍博物館 ARMY MUSEUM

| Port Dickson

陸軍博物館は、もともと 1933 年につくられた最初のマレー連隊拠点。マラッカ王国の時代から現在までの陸軍の歴史、貢献と業績を一望することができる。情報とグラフィック展示の他、ミュージアムショップも楽しめる。

ビジュアルプレゼンテーションにペッパーゴースト技術を使用する、マレーシアで初の試みなど、見どころはたっぷりだ。戦争中に使用された大砲、戦車、機関車、車両の展示もある。

 www.jmm.gov.my
 @Muzium Tentera Darat Port Dickson



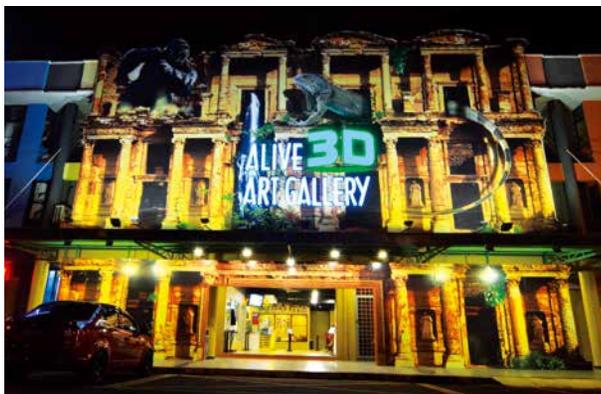
スンガイ・メニャラ・エコエデュ 観光センター SUNGAI MENYALA ECO-EDU TOURISM CENTRE

| Port Dickson

スンガイ・メニャラ・アメニティ・フォレストは、1,280 ヘクタールの敷地を持ち、この地域最大の低地フタバガキ林が広がる。

ネイチャー好きなら、遊歩道での散歩を楽しんだり、巨大なジェルトンの木や大きな洞のある木を眺めたりしながら、驚きに満ちた自然の営みを楽しむことができるだろう。

 forestry.ns.gov.my
 @Hutan Simpanan Sungai Menyala
Port Dickson



アライブ 3D アートギャラリー

ALIVE 3D ART GALLERY | Port Dickson

ここは、錯覚と視覚効果を楽しめるアートギャラリーだ。5つのテーマ(アドベンチャー/ アクアリウム/ アニメーション/ エキゾチック/ ダークアート)を持った、50点以上の絵画や錯覚3Dアートなどのコレクションを楽しめる。

アート作品に触れたり、巧みな視覚効果でアート作品に溶け込んだり、楽しみ方は自由だ。

🌐 www.segarcity.com
 📱 @segarcity

ケナボイ州立公園 TAMAN NEGERI KENABOI

ケナボイ州立公園は、スレンバンから約100km離れたジェレブ地区にあるエコ・アドベンチャースポットだ。

標高1,462mの、ヌグリ・スンピラン最高峰のグヌン・ベサル・アントゥがそびえる森林保護区には、マレー半島で最も高い滝ラタ・キジャンもある。

先住民の村へのトレッキングや、オフロードドライブ、チュービング、クライミング、登山、キャンプなどを楽しむことができる。公園本部の施設には、多目的ホール、キャンプサイト、展望台、トイレと駐車場がある。

人里離れた場所に広がるフタバガキのジャングルと鮮やかに生い茂る緑の風景は、ナチュラルリストにとっては最高のご褒美となるだろう。

🌐 www.forestry.ns.gov.my.gov.my



ウル・ベンダル レクリエーションの森 ULU BENDUL RECREATIONAL FOREST

グヌン・アンシ森林保護区内にあり、スレンバンから16km、クアラ・ピラーへの幹線道路沿いに位置するこの森は、アウトドアアクティビティに最適の立地だ。

小川で水遊びをしてリフレッシュする、星空の下でキャンプの一夜を過ごす…、自由なスタイルで楽しめる。登山好きなら、標高825mのグヌン・アンシに登るのもいいだろう。

🌐 www.forestry.ns.gov.my.gov.my



セリ・メナンティ王立博物館 THE ROYAL MUSEUM OF SERI MENANTI

| Seri Menanti

1908年に完成したセリ・メナンティ王立博物館は、マレーシアに残る最後の木造宮殿のひとつだ。王室のかつての公邸だったこの場所は、1992年7月14日に王立博物館となり、王室の記章の数々が展示されている。

| www.mdkp.gov.my



グヌン・アンシ GUNUNG ANGSI

標高 825m のグヌン・アンシは、スレンバンから約 16km のクアラ・ピラーの“ウル・ベンダル・レクリエーションの森”の中にある。よく整備された登山道と分かりやすい標識があるため、比較的ハイキングしやすい山だ。山頂までは 3~4 時間かかるが、スレンバンの素晴らしい景色を見渡すことができる。

3km 離れた、ウル・ベンダルとプキッ・プタスから山へとアクセスできる。

| www.mdkp.gov.my



ラダン・アラム・ワリサン LADANG ALAM WARISAN

| Seri Menanti

マレーシア社会の伝統を知りたいならここへ足を運ぼう。昔ながらの風習を学んだり、伝統的なスポーツや娯楽を見たり、楽しみ方はいろいろ。乗馬をしながらのアーチェリー体験もできる。

| [f](https://www.facebook.com/GlampingAlamWarisan) Glamping Alam Warisan
| [i](https://www.instagram.com/ladangalamwarisan) @ladangalamwarisan



レンバウ博物館 (ラジャ・メレワ宮殿のレプリカ)

REMBAU MUSEUM | Rembau

レンバウ博物館では、文化工芸品、手づくりのアンティーク、先祖伝来の家宝や帽子などの文化財を見ることができる。また、“アダット”と呼ばれる独自の母系社会システムに関する情報も発信している。

 www.lmns.ns.gov.my



ヌグリ・スンビラン州立博物館

NEGERI SEMBILAN STATE MUSEUM COMPLEX | Seremban

ヌグリ・スンビラン州立博物館は、州の古くからの伝統と歴史を紹介している。テラタック・ペルパティ（州立博物館）、アンパン・ティンギ宮殿、ヌグリ・スンビラン・ハウスの3つの主要な建物で構成されており、ユニークな特徴を持つ伝統的なミナンカバウ建築と、州の豊かな歴史を見ることができる。



ルクット砦 / ルクット砦博物館

FORT LUKUT AND LUKUT MUSEUM

| Port Dickson

歴史ファンなら、古い歴史を持つまちルクットを訪れてみよう。

ルクット砦博物館では、スズ貿易の中心地として栄えたルクットの黄金時代について学びながら、1606年にポート・ディクソン沖で沈没したオランダ領東インド戦艦・ナッソー号から引き揚げられた工芸品などをじっくりと見ることができる。

さらに足を伸ばせば、ルクット砦の遺跡がある。砦は1847年、活況に沸いていたスズ貿易を守るために建てられた。

また、当時犯罪者を罰するために使われたとされる、伝説の「毒の井戸」もある。

 www.jmm.gov.my
 @muziumlukutnismilan

ヌグリ・スンビランには、他にも見どころがたくさん。

人気観光地のスレンバンとポート・ディクソンはもちろん、クアラ・ピラー、レンバウ、ジェレブ、ジェンポール、タンピンなど周辺に足を延ばせば、もっとワクワクする発見が待っている。

Seremban

- Jelita Ostrich Farm
- Starfresh Agro Park
- Seremban Orchid Park
- Seremban Lake Garden
- State Mosque
- Sri Bala Thandayunthapani Temple
- Then Sze Temple
- Galeri Diraja Tuanku Ja'afar
- Gamebox
- Masjid Sri Sendayan
- Seremban Street Art

Port Dickson

- Eagle Ranch Resort Sports Paradise
- Pengkalan Kempas Historical Complex
- PD Ostrich Farm

- X-Park Port Dickson
- PD Waterfront
- Balai Cerap Teluk Kemang
- Alive 3D Art Gallery
- Upside Down House
- Pasir Panjang Recreational Forest

Jelebu

- Titi Eco Farm Resort
- Muzium Adat Jelebu
- AS Equestrian Centre, Linggi
- Lata Kijang Recreational Forest
- Jeram Toi Recreational Forest
- Taman Alam Liar Negeri

Kuala Pilah

- Jeram Tengkek Recreational Forest
- Craft Complex

Rembau

- Gunung Datuk Recreational Forest
- Sungai Timun Wildlife Park
- Horse Ranch Cape Cavalho

Jempol

- Serting Ulu Recreational Forest
- Boden Edu Farm
- Teratak Za'ba (House of Pendeta Za'ba, Lenggeng)
- Kenaboi Adventure Camp

Tampin

- Batu Maloi Recreational Forest
- Gunung Tampin Recreational Forest



ショッピング

ヌグリ・スンピランでは、卸売価格でショッピングできる場所がたくさんある。いろんなものを買いたいなら、ニライ3卸売センターへ。

人気のショッピングスポット：

- ・ AEON BIG
- ・ Giant Hypermarket Senawang
- ・ Handicraft Complex Kuala Pilah
- ・ AEON Seremban 2
- ・ Tesco Hypermarket Seremban 2
- ・ Nilai 3 Wholesale Centre
- ・ Nilai Square Textile Centre
- ・ Oceanic Mall Port Dickson
- ・ Terminal One Shopping Complex
- ・ Seremban Prima
- ・ Mydin Mall Seremban 2
- ・ Palm Mall Seremban
- ・ Kip Mart Senawang
- ・ Econsave Seremban
- ・ Nilai 3 Streetmall
- ・ Mesa Mall Nilai
- ・ Aeon Nilai
- ・ Angsana Seremban
- ・ Seremban Gateway

ダイニング

ヌグリ・スンピランに古くから伝わる、スパイシーな辛さが特徴のミナンカバウ伝統料理は、首都スレンバンの他、どのまちでも簡単に味わうことができる。最も有名な料理はマサレマ・チリアピ。

ファーストフードや多国籍料理など多彩な料理を、ホテル、ショッピングモールやフードコート、レストランで楽しめる。

マサレマ・チリアピ Masak Lemak Cili Api

州の伝統料理はマサレマ・チリアピが有名。牛肉、鶏肉、魚などをココナッツミルクで柔らかく煮込んだ料理だ。

最も辛いと言われる小さな品種の唐辛子・チリパディをふんだんに使うため、燃えるような辛さが特徴で、白いご飯にとてもよく合う。

アツパム・ジョホール Apam Johol

“アツパム・ジョホール”は、ジョホールの名物だ。小麦粉、砂糖、黒糖、パン粉を混ぜ、ランバイの葉で包んで香りを閉じ込めながら蒸す。

サンバルソースをかけて食べるか、ティータイムのおやつとして楽しもう。

レマン Lemang

レマンは、餅米とココナッツミルクを若竹の中に詰めて、直火でじっくり煮た料理。レンダンと呼ばれる濃いカレー味の乾燥肉と一緒にいただく。

サテ・トゥラン・ジェレブ Satay Tulang Jelebu

マレーシア名物・サテの、ここだけのバリエーション。鶏肉と鶏軟骨を特別なレシピのスパイスでマリネにし、炭火で柔らかくなるまで焼きあげている。

ナシ・ウラム Nasi Ulam

味わいも爽やかなヘルシーフード、ナシ・ウラムは、ハーブと葉野菜、玉ねぎ、ローストココナッツを加えて炊いた米料理。

アイル・ジャンド・プラン Air Jando Pulang

喉の渴きを爽やかに癒してくれるアイル・ジャンド・プランは、ココナッツウォーターにパームシロップで甘みを加えたもの。パジルの種とブア・カブンと呼ばれる果実が、味と食感のアクセントになっている。

シーフード Seafood

海辺のまち、ポート・ディクソンは、シーフード好きにはパラダイスだ。屋台やレストラン、青空市場などが建ち並び、多種多様な海鮮料理を楽しむことができる。

交通機関

ヌグリ・スンピランは、クアラルンプール、マラッカ、パハン、ジョホールなどの近隣の州や、半島の他の地域からも、空路、道路、鉄道、海路で簡単にアクセスできる便利な場所だ。クアラルンプール国際空港 (KLIA) は、スレンバンから車で 30 分。

<アクセス>

・飛行機で

セパンのクアラルンプール国際空港からスレンバンまではわずか 40km。空港からは、ヌグリ・スンピランの目的地まで利用できるタクシー、バス、レンタカーサービスなど、さまざまな交通手段を選べる。

・陸路で

スレンバンはクアラルンプールから南北高速道路経由で約 60km。スレンバンから車で 1 時間の海岸道路沿いにポート・ディクソンがある。

・電車で

KL セントラル駅からスレンバンの他、ニライ、パタン・ベナル、ラブ、ティロイなどの小さなまちまで、KTM コミューターと ETS が毎日頻繁に運行している。

<エリア内移動>

・タクシー / レンタカーで

タクシーは、スレンバン鉄道ターミナル、ターミナル 1 バスステーション、ポート・ディクソン・バスターミナルで予約できる。

レンタカーを借りて、気ままに移動してみるのもいいだろう。なだらかな丘陵や滝、緑豊かな田園風景を眺めながら田舎道を走るのも楽しい。

・バスで

スレンバンのターミナル 1 バス・ステーションから、クアラ・ピラー、クアラ・ケラワン、ポート・ディクソン、ニライ、タンピンなどへ運行。

また、6 時半から 20 時まで 20 分おきに、スレンバン市議会による無料シャトルバスが街中を走っている。

オンラインアプリ “E-hailing” サービスも利用できる。

詳細は、下記にお問い合わせを。

Tourism Malaysia Regional Office, Central Region

・ Kuala Lumpur, Selangor, Negeri Sembilan

Tourism Malaysia Tourist Information Centres:

・ Tourism Infoline

+603 2161 0166

1300 88 5050

Melaka マラッカ

心躍るロマンに満ちた歴史のまち。

マレー半島の西海岸に位置するマラッカは、歴史的な要衝マラッカ海峡に沿って1,650 km²に広がる恵まれた土地だ。1403年に設立されたマラッカは、マレーシア初期の歴史において重要な交易地であり、全世界からの貿易商を集めた。今日では、ユネスコの世界文化遺産として登録されている。

州都マラッカは、歴史ロマンあふれる魅力的な都市だ。何世紀にも渡るポルトガル、オランダ、イギリスの統治時代から受け継がれた建造物の数々と、地元に残る慣習と文化などに触れることができる。

周辺地域には、テーマパーク、果樹園や動物園、自然公園、リゾートからホームステイまで、数々の名所が待っている。

ワクワクがいっぱい詰まった歴史のまち、マラッカであなただけの体験を！





**サンチャゴ砦 A' FAMOSA FORT
(PORTA DE SANTIAGO)** | Melaka Tengah

サンチャゴ砦は、マラッカで最も有名なランドマークだ。ファモサ要塞への4つの入口のうちのひとつであり、1511年にポルトガル提督アルフォンソ・デ・アルバカーキにより建てられた。

要塞のほとんどの部分は、1641年のオランダの侵攻により大きな被害を受けたが、シンボルとも言える砦の門は今日まで残っている。





スタダイス THE STADTHUYS

| Melaka City

現在は、歴史民俗学博物館となっているサーモンピンクの壁が特徴のスタダイスは、1645年にオランダ総監や指揮官たちの官邸として建てられた。

スタダイスと同じ色の壁を持つ、18世紀に建てられたオランダ改革派教会のキリスト教会が隣接している。



ジョンカーストリート

JONKER STREET | Melaka City

ジョンカーストリート（ハンジェバット通り）には、工芸品や骨董を販売するアンティークショップが点在する。300年もの前の骨董品もあり、それぞれに歴史と謎を秘めた興味深い収集品の数々に会うことだろう。

掘り出し物を狙うアンティーク収集家に人気のジョンカーストリートは、まちの古いエリアにある。

📍 @jonkerstreetmelaka



アンコールマラッカ ENCORE MELAKA

マラッカの遺産と文化を紹介する、“アンコールマラッカ”は、地域で受け継がれてきた物語を魅力的なパフォーマンスで見せてくれる70分のショーだ。初期航海者の時代から現在のマラッカまで、古都マラッカの歴史を、歌とパフォーマンスで表現する。

革新的で驚きに満ちたプロジェクションマッピング、油圧システムを備えたマルチステージ、先進の照明機器、360度回転する観客席を備えた“アンコールマラッカ”は、東南アジアで最大の常設ショーシアターと言われている。

🌐 www.encore-melaka.com
 📱 @encore.melaka
 📷 @encore_melaka

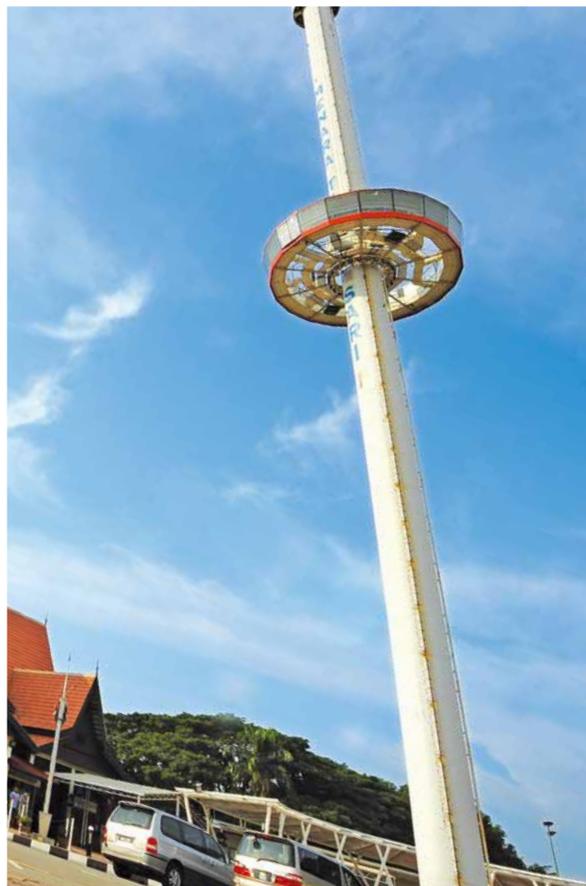


ババ・ニョニャ ヘリテージ博物館

BABA & NYONYA HERITAGE MUSEUM | Melaka City

かつてババ・ニョニャ家の三代に渡る先祖伝来の家であったこの博物館では、裕福な海峡華人コミュニティの生活を垣間見ることができる。館内は、オリジナルのアンティーク・ローズウッド家具や屋内庭園などで設えられている。

🌐 www.babanyonyamuseum.com
 📱 @babanyonyamuseum
 📷 @babanyonyamuseum



タミン・サリ・タワー (マラッカ・タワー)

TAMING SARI TOWER | Melaka City

高さ110mのタミン・サリ・タワーからは、バンド・ヒリルとその周辺の360度パノラマビューを楽しめる。タワーの名前とデザインは、マレーの戦士ハン・トゥアが持っていた伝説の武器、タミン・サリの短剣から着想を得たもの。

タワーは、ダタラン・パラワン・メガモール、マフコタ・パレード・ショッピングコンプレックスから数分の場所にある。

🌐 www.menaratamingsari.com
 📱 @menaratamingsari
 📷 @menaratamingsariofficial



マラッカ・リバークルーズ MELAKA RIVER CRUISE

川沿いの美しい風景を楽しみながら、マラッカ川をクルーズしよう。ガイド付きリバークルーズでは、古い倉庫や昔ながらの商店、古い橋や伝統的なマレーの村カンボン・モータンなど、マラッカの昔と今を知ることができる。

-  www.melakarivercruise.my
-  [@melakarivercruise](https://www.facebook.com/melakarivercruise)
-  [@melakarivercruise1](https://www.instagram.com/melakarivercruise1)



フリーポート・アフアマサ・アウトレット

FREEPORT A' FAMOSA OUTLET

| Alor Gajah

フリーポート・アフアマサ・アウトレットは、18万平方フィートの敷地内に、80以上のファッション・スポーツ・アクセサリなどのブランドショップを持つ。マラッカのオランダ遺跡に沿うようにある池、噴水、回転木馬、風車に囲まれたオープンエアのモールだ。

 www.freeportafamosa.com
 @freeportafamosaoutlet
 @freeportafamosaoutlet



マレーシア・ヘリテージスタジオ MALAYSIA HERITAGE STUDIOS @ MINI MALAYSIA & ASEAN CULTURAL PARK | Ayer Keroh

13の伝統的木造住宅をテーマとした“マレーシア・ヘリテージスタジオ”では、魅惑的なカルチャー体験が待っている。

アート展示や装飾が施された、往時を完璧に再現した個性的な家屋の雰囲気を楽しんでみよう。

 malaysiaheritagestudios.com
 @Malaysia Heritage Studios
 @malaysiaheritagestudios
 @malaysiaheritagestudios



マラッカ・トロピカルフルーツ・ファーム

MELAKA TROPICAL FRUIT FARM | Sungai Udang

ドリアン、ランプータン、マンゴスチンなど、新鮮なトロピカルフルーツを心ゆくまで楽しめる。スンガイ・ウダンの173エーカーを超える土地に広がる農場は、果樹園、ハーブ園、熱帯植物などからなってる。

ラクダ、ダチョウ、シカなどのいるミニ動物園もある。また、サイクリング、カヤック、釣りの他、フライングフォックス、動物の餌付け体験、ジャングルトレッキングなどのアクティビティも多彩。

コテージやホテルもあり、宿泊も可能だ。

 www.melakatropical.com
 @mtffmelaka
 @mtffmelaka



カンボン・モーテン KAMPUNG MORTEN

| Melaka City

カンボン・モーテンは、マラッカ川に沿ってある素朴で伝統的なマレーの村だ。1938年に土地の返還を助けた、英国領総監のフレデリック・ジョセフ・モーテンにちなんで名付けられた。

現在ある美しい家々のほとんどは、最初の入植者の子孫によって所有されているが、伝統的な生活を体験したい旅行者のために「カンボン・ステイ」を行っている家もある。

“ヴィラ・セントーサ”と呼ばれる1921年に建てられた家が最も古く、明王朝時代の陶磁器や、百年前に写経されたコーランなどの工芸品や文化遺産の数々が見られる博物館となっている。

モダンなビルが建ち並ぶまちを背景にしながらも、リラックスした静かな雰囲気を持つカンボン・モーテルは、1989年マラッカ政府により、文化遺産の集落として指定された。



アフアモサ・リゾート A'FAMOSA RESORT | Alor Gajah

530ヘクタールの広大な敷地を持つアフアモサ・リゾートは、27ホールのゴルフコース、“ウォーター・ワールド・テーマパーク”、“アニマル・ワールド・サファリ”の他、ホテル、コンドミニアムとヴィラで構成されている。

アフアモサ・リゾートは、国内最大のウォーター・テーマパークとして知られており、“アニマル・ワールド・サファリ”では100種以上の動物を見ることができる。

🌐 www.afamosa.com

📌 @afamosa.my

📷 @afamosaresort



マラッカ・スルタン・パレス

MELAKA SULTANATE PALACE | Melaka City

15世紀マラッカ宮殿のレプリカであるマラッカ・スルタン・パレスには、主に州の文化関連の展示物が並んでいる。

スルタンの宮殿を再現した巨大なジオラマをはじめ、衣類、武器、石碑や楽器、写真などを見て楽しめる。

www.perzlim.gov.my
 @muzium&gallerymelaka
 @melakamuseum



ヘリテージギャラリー HERITAGE GALLERY

| Dataran Pahlawan, Banda Hilir

地元の食や土産物をお探しならヘリテージギャラリーへ。チンカラック（発酵エビで作った塩辛い保存食）、グラマラッカ（地元のヤシ糖）などのフードだけではなく、キーホルダー、マグネット、Tシャツなど、様々なものが見つられる。

ヘリテージギャラリーは、ダタラン・パラワン・マラッカ・メガモールの地下にある。

www.dataranpahlawan.com
 @dataranpahlawanmelakamegamall
 @dataranpahlawan

潜水艦博物館 SUBMARINE MUSEUM | Jalan Klebang

国内最初で唯一の潜水艦博物館では、アゴスタ 70 級潜水艦の SMD ケッサンに乗船するスリルを体験できる。

エンジンルームが公開されている他、魚雷発射台、魚雷格納庫、航行装置、通信装置などオリジナル装備が展示されている。

この潜水艦は 1978 年にフランスでつくられ、2001 年にフランス海軍を退役となり、マレーシア海軍に譲渡された。2005 年から 2009 年までは訓練艦として使用された。

SMD ケッサンは、電気とディーゼル動力の非原子力潜水艦である。乗組員の居住エリアも見学できる。

www.perzlim.gov.my
 @muzium&gallerymelaka
 @melakamuseum



マラッカには、他にも見どころがたくさん。

他にもお気に入りの場所を見つけて、州内をゆっくりと巡ろう。

Melaka City

- Ti Fang Fu Temple
- Toys Museum
- Hang Tuah Centre @ Hang Tuah Village, Duyong
- The Shore Oceanarium
- Upside Down House
- Prison Museum
- The Shore Sky Tower

Jasin

- Pulau Besar
- Asahan Waterfalls
- Lubok Bandung Aborigine's Village
- Gapam Baru Aborigine's Village
- Agricultural Museum

- Jasin Hot Springs
- Bukit Senggeh Forest Reserve
- Orna Golf & Country Club
- Sg. Rambai Aerodrome
- Demang Abdul Ghani Gallery
- Bukit Gapis (Melaka Mountain)
- Selandar Farm

Hang Tuah Jaya / Ayer Keroh

- Melaka International Bowling Centre
- Tiara Golf Club & Resort
- Ayer Keroh Country Resort

Alor Gajah

- Al-Khawarizmi Astronomy Complex
- Gadek Hot Springs

- Tanjung Tuan Beach
- Padang Kamunting Beach
- Fort Supai – Kuala Linggi
- Paya Laut Recreational Forest
- Bukit Beringin Recreational Forest
- Sungai Udang Recreational Forest
- Datuk Wira Poh Ah Tiam Machap Recreational Forest
- Bukit Payong Aborigines Village
- Dato' Dol Said's Mausoleum
- Orchard Wellness & Spa Resort
- British Graveyard
- Cherana Putih Hot Springs



ショッピング

マラッカでは、アンティーク、手工芸品、アートだけでなく、様々な地元の食品を買物できる。

州内のショッピングモールに足を運べば、骨董品店、クラフトショップ、食料品店などがたくさんある。

人気のショッピングスポット：

- Dataran Pahlawan Melaka Megamall
- AEON Mall Bandaraya
- Mahkota Parade
- MYDIN, MITC
- The Shore Shopping Gallery, Melaka City
- Hatten Square
- Lotuss Store Cheng/ Lotuss Store Bandaraya
- Jonker Street
- Medan Samudera
- MYDIN (Melaka Sentral)
- The Store, Melaka City
- Fashion City, Ayer Keroh
- KIP Mart
- Melaka Mall, Ayer Keroh
- Aeon Mall, Ayer Keroh
- Madam King, Melaka City

ダイニング

マラッカでは、サテ・チュルップ、チキンライスボール、シーフードなど人気料理の他、ニョニャ料理やチッティ料理、ポルトガル料理の美味しいお店もある。まちなかに数多くあるレストラン、コーヒショップ、カフェ、フードコートで味わうことができる。

ポルトガル料理 Portuguese food

マレーシアのポルトガル料理は、伝統的ポルトガル料理とオラ

ンダ、イギリスと地元食材がミックスされた料理であり、マレー料理、中華料理、インド料理、ニョニャ料理の影響も受けている。

パス・カエマドゥ（焼き魚）、ガリンガリン・フレ（シラスフライのエシャロット添え）、激辛のディアプロカレー（悪魔のカレー）など、冒険心をくすぐる料理にもトライしてみよう。

サテ・チュルップ Satay Celup

サテ・チュルップは、マラッカ独自の名物料理だ。各種魚介類、肉、野菜などを軽く調理し、濃厚でスパイシーなピーナツソースでいただく。キューブ状にされたライスとキュウリが添えられる。

チキンライスボール Chicken Rice Balls

チキンライスボールは、マラッカでたいへん人気のある名物料理。鶏肉、キュウリ、ニンニク入りのチリソースとおにぎりを一緒にいただく、新しい食体験をどうぞ。

シーフード Seafood

魚のグリルバナナリーフ包み、魚のタマリンドソース漬け、魚のお頭カレー、チリクラブ、エビのバター炒めの他、イカ、カキなどの貝類まで、チョイスは多彩だ。

食欲をそそるシーフード料理の数々は、ウンバイ、セルカム、アライ、ベルヌヤクアラ・スンガイ・バルなど、マラッカ南部の海辺のまちのレストランで味わうことができる。

ニョニャ料理 Nyonya food

中華の調理スタイルとマレーの食材・調味料がミックスされてきた、異国情緒たっぷりのニョニャ料理を味わうなら、マラッカは最高の場所だ。

オタオタ（バナナの葉に包んだスパイシーな魚肉）、イテック・ティム（塩漬け野菜とアヒルのシチュー）、ベルト・イカン（ハーブ保存された魚の胃）など、エキゾチックな料理をたくさん味わえる。

チッティ料理 Chitty food

伝統的なチッティ料理は、インドのスパイスと地元食材の絶妙なブレンドが自慢。

イカン・パラン・マッサク・ピンダン（魚のスパイススープソース）、ナシ・レマ（チッティ風）、ナシ・ケンブリ、プルトテカン（餅米ケーキ）などを楽しんでみよう。

チンチャロ Cencaluk

地元の言葉で“ウダン・ゲラガウ”として知られるチンチャロは、発酵した小エビで作られる伝統的な保存食品。チリ、ライムジュース、エシャロットと共に調味料として出される。

グラ・ムラカ Gula Melaka

マラッカの特産品であるグラ・ムラカは、竹筒で固められたヤシ砂糖。ほのかにスモーキーでキャラメルのような風味を持ち、バタースコッチのような味とも言われている。

グラ・ムラカはチェンドルなどのデザートや、クエ・ケリア、オンデ・オンデなどの地元スイーツの甘味料として使われる。

交通機関

マラッカはマレー半島南西部沿岸にあり、クアラルンプールから144km、ポート・ディクソンから90km、ジョホールバルから224km。飛行機、陸路、鉄道または船でもアクセスできる好立地だ。

<アクセス>

・飛行機で

クアラルンプール国際空港からマラッカまでは、タクシーまたはバスでアクセス可能。バトゥ・ブレンダムのマラッカ空港に到着の場合は、空港から10km離れたマラッカ市まで、タクシーがバスで移動する。

・陸路で

南北高速道路が州内を走っており、市内の目的の場所に簡単にアクセスできる。特にシンパン・アンパット、アイル・ケロー、リパツ

ト・カジャンなど、高速道路出口近郊に行くには便利だ。

ペリンギットのバスとタクシーのターミナルであるメラカ・セントラルは、市内から約6km。ターミナルには、ショッピングアーケードや市場などがある。

・船で

インドネシアのスマトラ島ドゥマイ、ベンカリスからマラッカへのフェリーが毎日運行。コタ・ラクサマナのメラカ・マリーナコンプレックスが、クルーズ船の新たな寄港地となった。

・列車で

KTMは、国内の様々な地域からタンピンへ定期便を運行している。マラッカ市から38km離れた、ブラウ・セパン/タンピン駅からタクシーまたはバスを利用する。

<エリア内移動>

・トライショー

歴史のまちマラッカを巡るいちばん楽しい方法はトライショーに乗ること。街角を曲がり、裏路地を通り抜けるトライショーは、魅力的な風景を見せてくれるはず。

1時間ごと、または距離によって交渉する。スタダイスから乗ることができる。

・タクシーで

タクシーは、バスターミナル、ホテル、ショッピングモールなどで拾うことができる。乗車前に料金の確認をお忘れなく。

または、レンタカーで気ままに移動することもできるし、オンラインアプリ“E-hailing”サービスも利用できる。

・バスで

公共バスやパノラマ・マラッカ観光バスを利用して、地元の人たちの目線の旅を楽しもう。

詳細は、下記にお問い合わせを。

Tourism Malaysia Southern Region Office

・Johor Bahru, Johor

Tourist Information Centre (TIC Jalan Kota)

+607 222 3590 / 3591

+606 283 6220



Johor

ジョホール

わくわくする冒険の世界が待つ魅惑の旅へ。

宝石を意味するアラビア語の「ジャウハー」に由来する名前を持つジョホール州は、マレーシアの南の玄関口であり、コースウェイ経由でシンガポールとつながる。

州内には、国際空港、経済開発回廊の他、2つの主要な港がある。また、アジアの最南端タンジュン・ピアイのある場所でもある。

古代の熱帯雨林、手つかずの自然が残る島々から、世界的なゴルフコース、ファミリー向けテーマパークやショッピングモールまで幅広い魅力で、ジョホールは訪れる人々を夢中にさせ続けてきた。

州都ジョホールバルは、歴史ある魅力的な建築物で有名だ。

わくわくする冒険の世界が待ち受ける、ジョホールで魅惑的な旅を楽しもう！

ジョホールの地図

MAP OF JOHOR





レゴランド LEGOLAND | Iskandar Puteri

世界的にも有名なレゴランド・マレーシア。40以上のライドやショー、アトラクションにあふれる館内は、子どもたちの心を豊かにする、子どもたちが主役になれる場所だ。

レゴランドは、7つのテーマエリアで構成されている。<ザ・ビギニング/レゴ・テクニク/レゴ・キングダム/イマジネーション/レゴ・シティ/ランド・オブ・アドベンチャー/ミニランド>

新しくオープンした“シーライフ・マレーシア” も一緒に体験すれば、もっと楽しい時間を過ごせるはず。

🌐 www.legoland.com.my
📱 @LEGOLAND.my
📷 @legolandmalaysia





デサル・フルーツファーム DESARU FRUIT FARM | Kota Tinggi

デサル・フルーツファームでは、100種を超えるトロピカルフルーツが、100エーカーもの土地に栽培されている。

ランブータン、マンゴー、パイナップル、チク、マンゴスチン、ドリアンなど、ジューシーでフレッシュなトロピカルフルーツをたくさん味わうことができる。

🌐 <https://dff.world/>
 📌 @desarufruitfarm
 📷 @dffdesarucoast



タンジュン・ピアイ国立公園

TANJUNG PIAI NATIONAL PARK | Pontian

タンジュン・ピアイ国立公園は、526ヘクタールのマングローブを含む、926ヘクタール以上の熱帯雨林を有する国立公園。ダスキーリーフ・モンキー、カニクイザル、トビハゼなどの他、珍しい鳥類と渡り鳥などが生息する場所だ。

タンジュン・ピアイがアジア最南端であることを示す記念碑も建っている。

🌐 www.johornationalparks.gov.my
 📌 @TamanNegeraJohor
 📷 @JohorNationalParks



ジョホール・プレミアムアウトレット

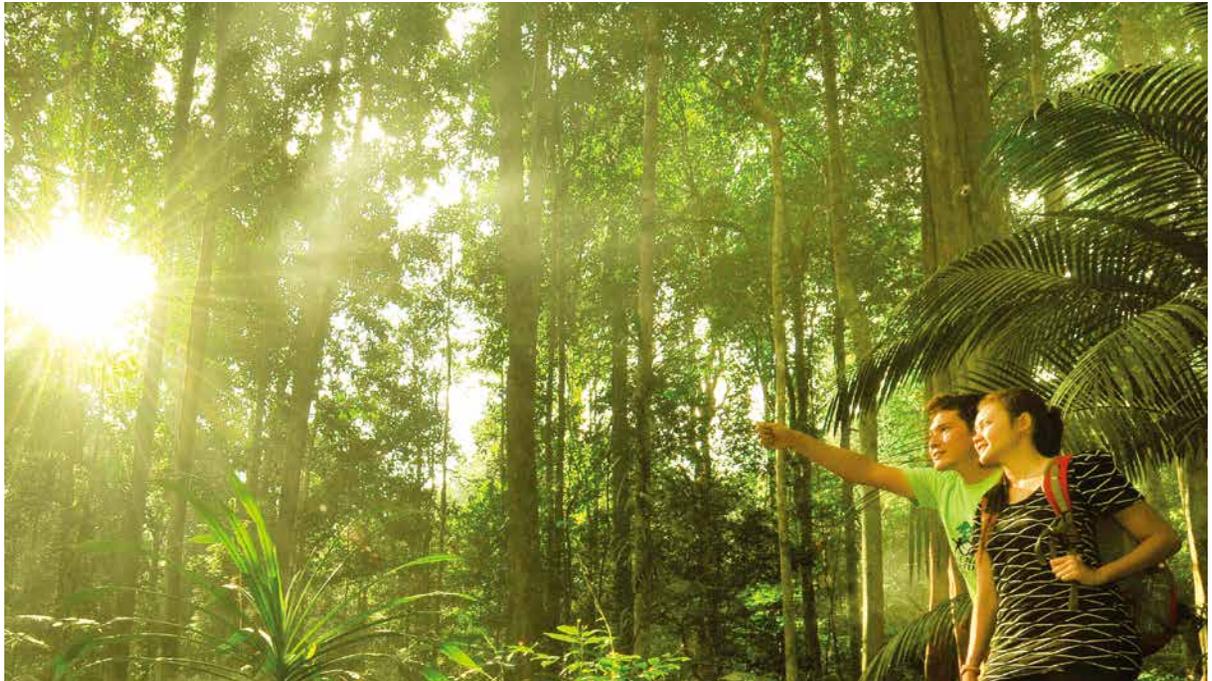
JOHOR PREMIUM OUTLETS | Kulai

アウトドアの美しい環境にあるプレミアムアウトレットは、ジョホールでのショッピングのハブとなる場所だ。

デザイナーズブランドなどのアイテムが手頃な価格で買い物でき、メンズ及びレディースのアパレル、シューズ、バッグ、アクセサリなどあらゆるものが手に入る。

2011年12月のオープン以来、シンガポールとの国境にあるコーズウェイの両岸から、たくさんの買い物客が訪れている。

🌐 www.premiumoutlets.com.my
 📌 @JohorPremiumOutlets
 📷 @johorpremiumoutlets



エンダウ・ロンピン国立公園 ENDAU-ROMPIN NATIONAL PARK

約 92,000 ヘクタールの面積を誇るエンダウ・ロンピン国立公園は、たくさんのエキゾチックな動植物が生息する自然保護区だ。

ジョホール州とパハン州の2つの州にまたがる、タマン・ネガラに次いで2番目に大きな国立公園であり、その名はエンダウ川とロンピン川に由来している。

この公園には、鳥類・哺乳類・カエル・昆虫や、ラン・ハーブ・葉草・樹木の固有種や希少種が数多く生息している。リーフモンキー、カニクイザル、シロテテナガザルやたくさんの鳥たちに出会えるかもしれない。手つかずのジャングルの中は、ゾウ、シカ、バクだけでなく、トラやヒョウの生息地ともなっている。

冒険好きには、美しいブアヤ・サンキットの滝と急流は見逃せないスポットだ。

ジョホールから国立公園へのアクセス方法は、カンボン・ペタを経由するルートと、カンブン・セライを経由するルートの2つだ。

手つかずの環境を保護するため、公園内の限られたエリアのみがエコツーリズムの対象となっている。入場には、ジョホール国立公園公社からの特別許可が必要。

 www.johornationalparks.gov.my

 @TamanNegaraJohor

 @JohorNationalParks



スルタン・イスカンダル・マリンパーク SULTAN ISKANDAR MARINE PARK

メルシンに位置するこのマリンパークは、アウル島、ティンギ島、ペマンギル島、ベサル島、ラウ島、シブ島の6つの島々で構成されている。

8000ヘクタールを超えるこのマリンパークは、透き通った海とパウダーのような白い砂浜、そして多種多様な海洋生物が生息することで有名だ。ビーチでのんびりと1日を過ごしたり、シュノーケリングで海底の楽園を眺めてみたり、楽しみ方はいろいろだ。



レダング山国立公園 GUNUNG LEDANG NATIONAL PARK

伝説の山グヌン・レダング（オフィール山）は、魅惑的な美しさを持つ自然と、山にまつわる伝説や神話で有名だ。

点在する滝や小川の流れを眺めながら、様々な動植物に出会うことのできるトレッキングは、得がたい体験となるだろう。

晴れた日には、頂上からマラッカ海峡と周辺の素晴らしい景色を眺めることができる。

- 🌐 www.johornationalparks.gov.my
- 📍 @TamanNegaraJohor
- 📷 @JohorNationalParks



ホームステイ・パリット・ブギス

HOMESTAY PARIT BUGIS | Batu Pahat

ムアールから34km、パトゥ・パハットから27kmに位置する“ホームステイ”は、12の村で構成されている。

澄んだ空気と素朴で美しい風景を楽しみながら、アブラヤシやパイナップルのプランテーションで農業について学ぶことができる。

昔ながらのスナックやお菓子づくりを体験したり、クダ・ケパンやバロンガンなどの伝統的パフォーマンスを見たりすることもできる。

- 🌐 www.homestayparitbugis.blogspot.com
- 📍 @Homestay-Parit-Bugis-Muar



デサル・コースト DESARU COAST

デサル・コーストは南部の高級総合リゾート地だ。ビーチフロントには、世界最大のウォーターパーク(アドベンチャー・ウォーターパーク・デサル・コースト) やチャンピオンシップ・ゴルフコースなど、数多くの高級リゾートが点在する。

デサルには公共のビーチもあり、週末にウォータースポーツなどのアクティビティを楽しむ場所として人気がある。

26kmの海岸線をのんびりと泳いだり、カヌー、水上スキー、ヨットなどのセイリングを楽しんだりするのに最適だ。

非日常的な体験を求めるなら、超軽量飛行機操縦を体験したり、カートレースに参加するのも楽しいだろう。

ジャングルトレッキングや乗馬、緑に囲まれた風景の中での4WDドライブなどのアクティビティを通じて、最高に美しい自然を満喫することができる。

さらに、セディリにあるパンタイ・タンジュン・プロまで足を延ばせば、穏やかな海と素朴な風景を楽しむことができる。

 www.desarucoast.com
 @desarucoastmalaysia
 @desarucoastmalaysia

プラウ・ククップ (ククップ島) 国立公園 PULAU KUKUP NATIONAL PARK | Pontian

プラウ・ククップは、647ヘクタールのマングローブの無人島だ。

ラムサール条約湿地 (国際的に重要な湿地) に指定されているこの島は、800ヘクタールの干潟に囲まれており、その規模は世界最大級と言われている。

島の湿地に生息する多様な動植物保護のため、1997年に国立公園に指定された。

www.johornationalparks.gov.my

@TamanNegaraJohor

@JohorNationalParks





アドベンチャーウォーターパーク・デサルコースト ADVENTURE WATERPARK DESARU COAST | Desaru

マレーシアの村を背景につくられたパークは、あらゆる年齢層が楽しめる水上と陸上のライドやアトラクションが揃っている。

世界最大の波のプール、ダイダルウェーブ・ビーチをはじめ、キッズ・アホイ、リップタイド、クラークンリベンジ、サーフウォールなど、楽しみ方はいろいろだ。

パークは、総合高級リゾート地デサルコーストの中にある。

🌐 www.desaruc coast.com
📍 @desaru coast malaysia
📱 @desaruc coastmalaysia



ナスハーブ&スパイスパラダイス NASUHA HERBS AND SPICES PARADISE | Muar

3200ヘクタールの敷地内で、世界中から集められた150種近いハーブを見て、触れて、匂って、味わうことができるハーブ&スパイスパラダイスだ。ハーブは化学薬品や農業を使わずに栽培されている。

ハーブの世界の知識を掘り下げるだけでなく、スパやサウナでリラクゼーションした時間を過ごしたり、ハーブ料理をレストランで味わったりできる。

また、キャンプやジャングルトレッキング、カヤックなども楽しめる。

🌐 <https://nasuherbsparadise.blogspot.com/>
📍 @HerbaMalaysia
📱 @nasuherbs

Xパーク・サンウェイ・イスクンダル

X PARK SUNWAY ISKANDAR | Iskandar Puteri

Xパークは、モーター付のアクティビティと、モーターを使わないエクストリームスポーツに特化した、国内初のテーマパーク。

40エーカー超の敷地に20種以上のアクティビティを持ち、あらゆる年齢層と嗜好にあわせた楽しみ方ができる。

フライングフォックス、モトクロス、ゴーカート、四輪バギーの他、ハイロープ、バブルボールフットサル、スケートパーク、ペイントボールなど、心ゆくまでチャレンジしてアドレナリンを放出しよう。

アクアウォークやカヤック、スワンボート、グランピングなど、気軽にリラックスして楽しめるアクティビティも多数ある。

🌐 xparkmalaysia.com/SunwayIskandar.aspx
📍 Xpark Sunway Iskandar





UKファーム・アグロリゾート UK FARM AGRO RESORT

| Kluang

100エーカーに4000頭を飼育する、マレーシア最大のヤギと羊の牧場と言われるUKファームで、モダンな農場生活を体験してみよう。

リゾート内にあるため、レストラン、ファーム・マーケット、会議室、シャワー、ドミトリー、バーベキューエリア、ステージ、キャンプサイト、カラオケなどの設備が整っている。

農場ガイドツアー、ジャクン・オラン・アスリ村、ハーブサンクチュアリ、パッションフルーツ工場、ダチョウ園、キノコと野菜農場、ミニ動物園など、多彩なコンテンツが楽しめる。

 www.ukfarm.com.my
 @UKAgroResort
 @ukfarmagrosortofficial



キャトル・クイーンパーク CATTLE QUEEN PARK | Kluang

キャトル・クイーンパークは、2021年にマレーシア・ブック・オブ・レコードから、国内初の反すう動物公園として認定された。

10エーカーの広大な敷地内で、20種以上の動物を見て、触れあって、撮影を楽しんだりできる。“カンダン・キッチン”では、農場直送の新鮮な料理を味わうこともできる。

園内には土産物店の他、キャンプサイトとウェディングフォトエリアもある。

 [cattlequeenpark](https://www.facebook.com/cattlequeenpark)



スンガイ・レバム ホタルの里

SUNGAI JOHOR & SUNGAI LEBAM FIREFLIES

| Kota Tinggi

夕暮れを待ってボートをチャーターし、レバム川沿いを遊覧するのもいいだろう。土手に生えるベレンバンの木に生息するホタルが放つ、光のイルミネーションが川岸を照らす、驚きの風景を楽しむことができる。

ホタルの群れが生むこの光景は、コタ・ティンギの他、国内のいくつかの場所で見ることができる。

利用できるホタルクルーズオペレーターは下記。

Kota Tinggi Firefly Park

Website: ktfireflypark.business.site/

Facebook: @Kota Tinggi Firefly Park

Restoran Terapung Seafood Bujang Firefly (Seafood Floating Restaurant)

Website: alisashahana.wixsite.com/bujangfirefly

Facebook : @Restoran Terapung Seafood Bujang Firefly

ジョホールには、他にも見どころがたくさん。

まだまだたくさんの発見が待つジョホール州で、どこにもない最高の体験を。

Johor Bahru

- Permaisuri Zarith Sofea Opera House
- Bukit Timbalan / Sultan Ibrahim Building
- JB Bazaar
- Kampung Sinaran Baru Homestay
- PERSADA Johor International Convention Centre
- Sultan Abu Bakar Mosque
- Johor Bahru Visitor Centre (MJB Gallery)
- Johor Bahru Old Chinese Temple
- Sri Raja Mariamman Temple
- Sikh Gurdwara Sahib
- Masjid India Muslim
- The Church of Immaculate Conception
- Tiong Hua Chinese Heritage Museum
- Dataran Bandaraya Johor Bahru
- Arulmigu Sri Rajakaliamman Glass Temple
- Berjaya Waterfront Ferry Terminal
- Austin Heights Water & Adventure Park
- Kompleks Warisan Sultan Abu Bakar
- Kompleks Kraf Johor
- Senibong Seafood Village
- SkyScape Johor Bahru
- B5 Johor Street Market

Kota Tinggi

- Kampung Temenin Baru Homestay
- Kota Tinggi Waterfalls
- Seban Golf and Marina Resort
- Homestay Felda Semenchu
- Kampung Felcra Sungai Ara Homestay
- Kampung Lukut Homestay
- Pantai Desaru
- Fishermen's Museum Tanjung Balau
- Kota Johor Lama Museum
- Kota Tinggi Museum
- Ostrich Farm
- Pantai Tanjung Balau
- Teluk Sengat Crocodile Farm
- KOREF Desaru Leisure Farm
- RAF Point
- Geology Park Tanjung Balau
- Pulau Tanjung Surat Eco-Tourism

Batu Pahat

- Kampung Parit Tengah Homestay
- Ceramic Pottery, Ayer Hitam
- Homestay Kg. Sarang Buaya
- Galeri Dato' Onn
- Kampung Parit Bugis Homestay
- Old Street Batu Pahat
- Penggaram Square
- Kampung Segenting/Lover's Bridge
- Hutan Lipur Soga Perdana
- Batu Pahat Street Mural Arts
- Fortune Dragon Temple
- Taman Botani Johor

Kluang

- Gunung Belumut
- Gunung Lambak Eco-Resort
- Kluang Railway Station
- Small & Medium Industry, Simpang Renggam
- Kluang Coffee Powder Factory
- Street Art Kluang
- Cattle Queen Park

Mersing

- Air Papan Beach
- Islands of Mersing
- Kampung Air Papan Homestay
- Gunung Arong Recreational Forest
- Pantai Penyabong
- Mersing Harbour Centre
- Tanjung Resang Beach
- Teluk Gorek Beach
- Mentigi Bay Glamping
- Mersing Bee Farm

Muar

- Muar River Cruise
- Homestay Kg. Parit Bugis
- Ungai Gersik Hot Springs
- Muar Art Gallery
- Muar Leather Craft
- Rumah Ambah Anang
- Desa Keroma Eco Resort

Pontian

- Kukup Island National Park
- Tanjung Piai National Park
- Pineapple Museum
- Kampung Tanjung Piai Homestay
- Kampung Puteri Menangis Homestay
- Kampung Mukim Serkat Homestay

Segamat

- Endau Rompin Selai National Park
- Labis Hot Springs
- Bekok Waterfall
- Labis Sunrise Farm
- Homestay Felcra Bukit Kepong

Kulai

- Legend Golf and Country Resort
- Riders Resort
- Kampung Sri Paya Homestay
- Kampung Sri Gunung Pulai Homestay

Islands

- Pulau Pemanggil, Pulau Aur, Pulau Rawa, Pulau Tinggi, Pulau Besar, Pulau Dayang and Pulau Sibul

Tangkak

- Everlasting Food Industries (brown rice)
- Tangkak (Textile Town)
- Gunung Ledang National Park
- Kesang River Cruise

Iskandar Puteri

- X Park Sunway Iskandar
- Kota Iskandar Mosque
- Kampung Sungai Melayu Eco-Tourism
- RUD Carting Centre
- Iskandar Malaysia Studio
- Legoland Malaysia
- Sireh Park
- Puteri Harbour
- Hard Rock Cafe Puteri Harbour
- EnerG X Park

インフォメーション

Essential
Information

ショッピング

ジョホール州には、ショッピングモール、クラフトバザール、免税店、ハイパーマーケット、ナイトマーケットなどが多数あり、ジョホールバルはもちろん、他の多くのまちでも見つけられる。

デザイナーブランド、アクセサリーなどから電化製品、陶器、手工芸品まで、地元産品から輸入品まで多様な商品が揃う。

人気のショッピングスポット：

- AEON Bukit Indah
- AEON Tebrau City
- JB City Square
- Komtar JBCC (formerly known as Komtar)
- Galleria@Kotaraya (formerly known as Plaza Kotaraya)
- Giant
- Holiday Plaza
- Toppen Shopping Centre
- IKEA Tebrau
- Johor Premium Outlets
- KSL City
- Paradigm Mall
- Mini Kelantan
- Pelangi Leisure Mall
- Angsana JB Mall
- Plaza Pelangi
- Lotus's
- Berjaya Waterfront Complex
- Mid Valley Southkey
- Sutera Mall
- Skudai Parade
- Wetex Parade, Muar
- Kluang Mall
- Summit Parade, Batu Pahat
- UO, 1Segamat
- IOI Mall, Kulai
- BP Mall, Batu Pahat
- Square One, Batu Pahat
- The Summit, Batu Pahat
- Sunway Big Box Retail Park

- R&F Mall, JB
- Beletime Danga Bay, JB
- Perling Mall, JB
- AEON Bandar Dato' Onn
- SKS City Mall, Bandar Penawar, Kota Tinggi

ダイニング

ジョホール・ラクサ、ナシ・ブリヤニ・ガム、ロントン、ミー・バンドンなど、食欲をそそる地元料理を味わってみよう。その他にも、ミー・ルプス、カカン・プール、オタオタなどがジョホール名物料理だ。

シーフード好きなら、タンジュン・ピアイから車で10分、アジア最南端のまちククプを目指そう。地元で人気の本場の味を味わうことができる。

ラクサ・ジョホール Laksa Johor

フィッシュカレーソースと麺をブレンドしたこの料理は、ジョホールの名物だ。

付け合わせに、大根ピクルス、玉ねぎ、もやし、ミントの葉、コリアンダー、キュウリが盛られ、ライムとサンバル・ペラカン（唐辛子ペースト）が添えられる。



ナシ・ブリアニ・ガム Nasi Briyani Gam

バトゥ・パハット発祥のナシ・ブリアニ・ガムは、米と肉を鍋に入れ、食用のでんぷんを“糊”の代わりに使って密閉し、肉汁が米粒に染み込むように調理する、ここ独自のスタイルだ。野菜のダルチャ、ピクルス、チャツネと一緒に味わう。

ミー・バンドン Mee Bandung

麺に、牛肉のスライス、エビ、干しエビ、ゆで卵を乗せ、砕いたピーナッツを散らして食べる麺料理ミー・バンドンは、もうひとつのジョホール名物だ。

ロントン Lontong

初めて訪れる人は、ライスキューブを濃厚な野菜のグレービーソースで食べる、ユニークな料理ロントンをぜひ。

グレービーソースはココナッツミルクベースで、たっぷりの野菜、大豆カス、アンチョビが入っている。風味豊かなチリペーストを混ぜて食べる健康的なメニューだ。

シーフード Seafood

クアッパは、新鮮でおいしい中華料理とマレー料理のシーフードで有名だ。魚、カニ、イカ、ザルガイの盛り合わせから、焼く、蒸す、揚げる、いずれかの調理法を選択する。

海の景色を楽しみながら海鮮料理をいただこう。近くには世界で2番目に大きいマングローブの島、ククッパ島がある。

交通機関

最南端に位置するジョホール州は、マレーシアの主要な交通拠点のひとつだ。クアラランプールから368kmの距離にあり、シンガポールと国境を接している。

総合的な交通網で結ばれているため、飛行機、車、列車、フェリーで移動することができる。

<アクセス>

・飛行機で

クアラランプールや半島の他の地域とは異なり、サバ州やサラ

ワク州からも空路でアクセスできる。

ジョホールへは、マレーシアの数都市から飛行機で行くことができる。セナイ国際空港は、ジョホールバルから32キロのところにある。

・陸路で

南北高速道路が州内を走っており、市内の目的の場所、特にシンパン・アンパット、アイル・ケロー、リパット・カジャン出口近郊の場所には簡単にアクセスできる。

ペリンギットのバスとタクシーのターミナルであるメラカ・セントラルは、市内から約6km。ターミナルには、ショッピングアーケードや市場などがある。

・列車で

KTMが、ジョホールと半島の他の州、そしてシンガポールをつないでいる。JBセントラル駅は国内で最南端の駅。その他の駅には、ケンパス・バル、クルアン、クライ、ラピス、パロ、レンガム、セガマットなどがある。

・船で

タンジュン・ベランコーは、シンガポールからの船の玄関口。ジョホールバル国際フェリーターミナルには、インドネシアの Batam 島とタンジュン・ピナンからのフェリーが運航している。

<エリア内移動>

・タクシー / レンタカー

タクシーはラーキン・タクシーステーション、バスターミナル、ホテル、ショッピングモールで拾うことができる。乗車前に、メーターのスイッチを入れてもらうか、料金の確認をしておくことをおすすめする。

または、空港のレンタカー会社またはオンラインで車を借りることもできる。オンラインアプリ“E-hailing”サービスも利用可能だ。

・バス

ラーキン・バスターミナルでは、州内の各都市や国内の他のまちへのバスサービスを利用できる。

詳細は、下記にお問い合わせを。

Tourism Malaysia Southern Region Office

・Johor Bahru, Melaka

+607 222 3590 / 3591

Tourism Malaysia Tourist Information Centre:

・Customs, Immigration and Quarantine Complex, Sultan Iskandar Building

+607-222 0822 / 1822

・JB Sentral

+607-224 4133

Northern Region

北部地域

ペラ
ペナン
ケダ
ペルリス

ペラ、ペナン、ケダ、ペルリスの各州を巡りながら北上すると、さらなる驚きと不思議に出会うはずだ。

島々とビーチ、熱帯雨林や洞窟、寺院や博物館、史跡、テーマパークなど、ここでしか出会えない体験を通じて、多様性に富んだ文化を味わうことができるだろう。

ペラとペナンは開発が進んだ州にも関わらず、古い時代の魅力と自然遺産を残している。ケダとペルリスは、国の主要なコメ産地であり、絵に描いたように美しい水田風景と伝統的村落だけではなく、エコアドベンチャーを楽しめる場所としても有名だ。

北部地方は、ロマンあふれる歴史の魅力を感じることのできる土地だ。世界的に有名なバンコール・ラウ・リゾート、ユネスコ世界遺産登録のジョージタウン、アジア初の世界ジオパークであるランカウイ、ユネスコ考古学遺産登録のレンゴン渓谷など、たくさんのお見どころがある。

この土地は、最高の休日を過ごすための素晴らしい驚きに満ちあふれている。



グア・チェリタ (ランカウイ)

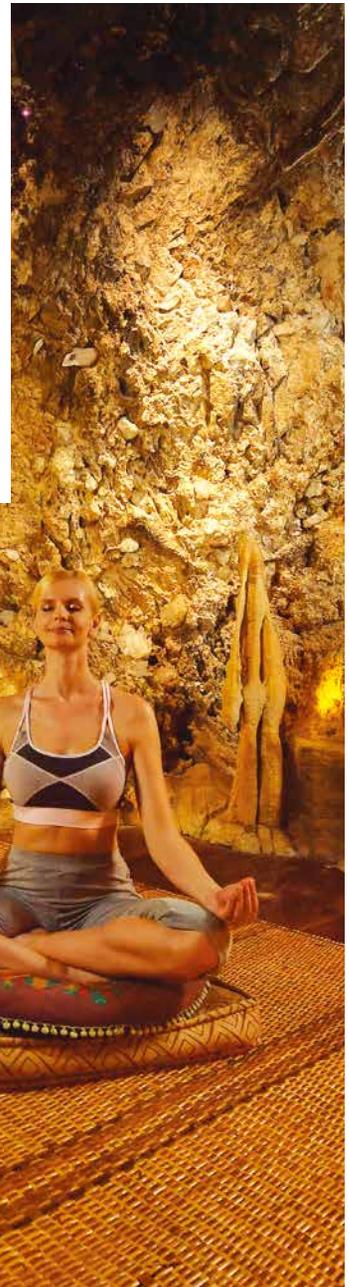
Perak ペラ

心にやさしい特別で贅沢な休日をも。

ペラ州はマレー半島の西海岸沿いに位置し、21,000km²の面積を持つ。マレー語で銀を意味するこの州は、かつて世界一豊かなスズ鉱脈を有し、世界中からの貿易商を集めたキンタ渓谷にちなんで名づけられた。

洞窟寺院、エキゾチックないきものが生息する原生熱帯雨林、最高の料理を提供するモダンなカフェ、世界的に有名なバンコール・ラウ・リゾートなど多彩な名所を持ち、旅行者を魅了し続けている。

州都はイポー。心満たされる特別な休日ペラ州でどうぞ。





Places of
Interest

見どころ

パンコール島 PULAU PANGKOR (Pangkor Island)

パンコール島は、美しい漁村やビーチ、ターコイズブルーに輝く海に恵まれているほか、オランダ要塞やバトゥ・ベルスラット（碑文石）などの歴史的な見どころもたくさんだ。

近くには豪華リゾート地のパンコール・ラウがあり、宿泊客のみが施設内に入ることができる。

|  www.mpm.gov.my



ロイヤル・ベレム ROYAL BELUM

手つかずに保護されたベレム渓谷の中に位置するロイヤル・ベレムは、ありのままの大自然で旅行者を迎えてくれる。広がる原生熱帯雨林は、複雑な生態系を持ち、マレーシアでも珍しいラフレシアの花を見ることが出来る数少ない場所でもある。

ロイヤル・ベレムは、インドヤギウ、アジアゾウ、マレートラなど数多くの絶滅危惧種が生息する、国の最も重要な野鳥生息地のひとつであり、IBA（重要鳥類と生物多様性エリア）として指定されている。

- 🌐 www.royalbelum.my
- 📌 [@www.royalbelum.my](https://www.facebook.com/www.royalbelum.my)
- 📍 [@perbadanan-taman-negeri-perak-perak-state-parks-corporation](https://www.instagram.com/perbadanan-taman-negeri-perak-perak-state-parks-corporation)

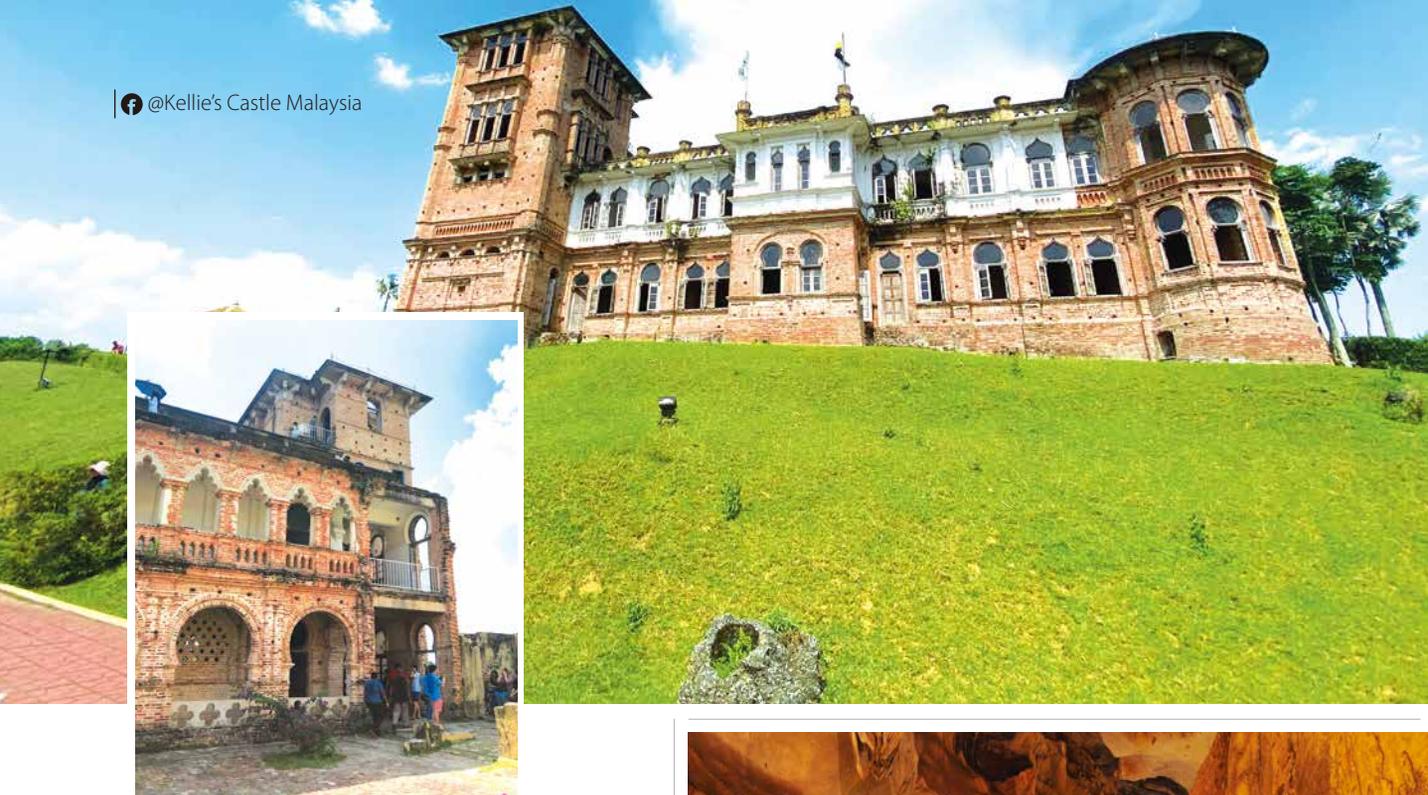


ケリーズキャッスル KELLIE' S CASTLE | Batu Gajah

神秘的なオーラを放つケリーズキャッスルは、スコットランドの裕福な入植者ウィリアム・ケリー・スミスの邸宅だったが、1926年の突然の死によって建設が中止された。

邸内には、隠し部屋や秘密の地下通路があると言われている。

 @Kellie's Castle Malaysia



テンブルン洞窟 GUA TEMPURUNG | Gopeng

シンパン・ブライからクアラ・ディバンまで1キロ以上続くテンブルン洞窟は、マレー半島で最大の鍾乳洞のひとつだ。

ココナッツの殻のような天井を持つ5つのドームからなる壮大な洞窟内には、鍾乳石や石筍、岩の造形など、驚異の自然の美しさが広がっている。

様々な難易度のルートに分かれており、あらゆるタイプの洞窟探検家に最適な場所となっている。





ロストワールド・オブ・タンブン

LOST WORLD OF TAMBUN | Tambun

“ロストワールド・オブ・タンブン”は、緑豊かな熱帯雨林、天然温泉、息を呑む美しさの石灰岩層などに囲まれた、アトラクション満載の家族向けアドベンチャーランドだ。

園内は、ウォーターパーク、アニマルパークやライブショーなど、7つのエリアで構成されおり、誰もが一日中楽しめる。

www.sunwaylostworldoftambun.com

[@lostworldoftambun](https://www.facebook.com/lostworldoftambun)

[@sunwaylostworldoftambun](https://www.instagram.com/sunwaylostworldoftambun)



タイピン動物園&ナイトサファリ

ZOO TAIPING & NIGHT SAFARI | Taiping

タイピン動物園は、約180種の国内外の野生動物が暮らすマレーシア初の動物園だ。ナイトサファリでは、園内周遊ミニトレインに乗って、夜行性の動物たちを見ることができる。

www.zootaiping.gov.my

[@zootaipingnightsafari](https://www.facebook.com/zootaipingnightsafari)

[@zootaiping](https://www.instagram.com/zootaiping)



タンジュン・トゥアランのスズ浚渫船

TANJUNG TUALANG TIN DREDGE (TT5) | Batu Gajah

スズの浚渫（しゅんせつ）船は、スズ採掘地として全盛期のペラでよく見られたが、現在は“タンジュン・トゥアランのスズ浚渫船 No 5”だけが残っている。

この復元船は一般に公開されており、ガイド付きツアーに参加し、浚渫船とスズの抽出実演などを見ることができる。

1938年にF.W. Payne & Sons社によってイギリスで建造されたこの船は、1963年に改良され、1982年8月までの44年間操業を続けた。1997年にマレーシア鉱業公社(MMC)が、ペラ州政府に寄贈した。

浚渫船は、イポーから車で約40分の場所にある。

<http://www.tt5perak.com/>

[@tanjungtualangno5](https://www.facebook.com/tanjungtualangno5)

[@tanjungtualangno5](https://www.instagram.com/tanjungtualangno5)

フェルダ・レジデンス・ホットスプリング

FELDA RESIDENCE HOT SPRINGS | Sungai Klah

ここでは、関節炎や湿疹など様々な病気に効用があると言われる天然湧出温泉がたくさんある。

ティティワン山脈の麓に位置する、美しく雄大な自然環境が自慢の場所だ。

www.feldatravel.com.my

[@feldaresidencehotspring](https://www.facebook.com/feldaresidencehotspring)



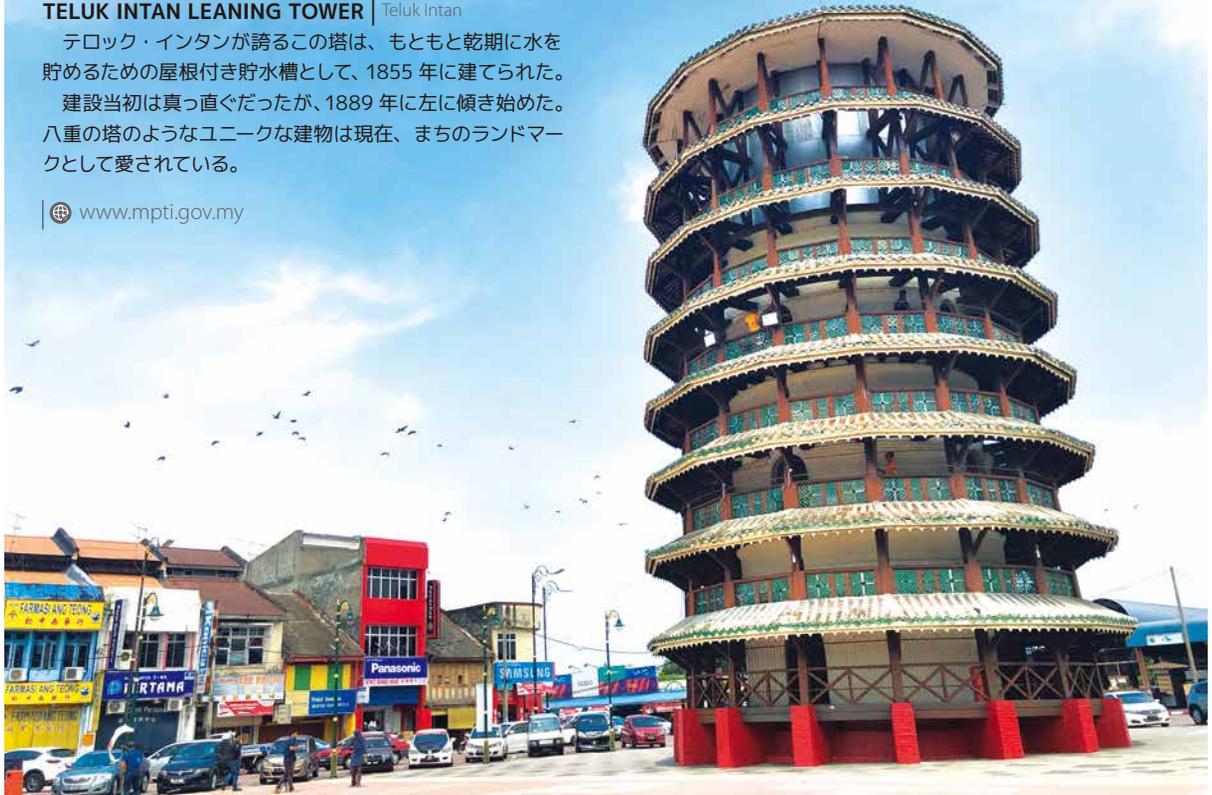
テロック・インタンの斜塔

TELUK INTAN LEANING TOWER | Teluk Intan

テロック・インタンが誇るこの塔は、もともと乾期に水を貯めるための屋根付き貯水槽として、1855年に建てられた。

建設当初は真っ直ぐだったが、1889年に左に傾き始めた。八重の塔のようなユニークな建物は現在、まちのランドマークとして愛されている。

 www.mpti.gov.my



ブキット・ラル BUKIT LARUT (MAXWELL HILL)

かつてマックスウェル・ヒルとして知られたブキット・ラルは、マレーシアで最も規模の小さいヒルリゾートだ。海拔1,230mに建ち、風光明媚なタイピンのまちを見下ろすようにある。

ほとんど手つかずの山林は、1910年に永久森林保護区に指定され、多様な動植物の生息する場所となっている。

 www.mptaiping.gov.my



ペラ州には、他にも見どころがたくさん。

イポーやクアラ・カンサー、タイピンなどのまちには見どころがいっぱい。また、田園地帯が広がる田舎では、魅力たっぷりの隠れた名所がたくさんみつけれられる。

Ipoh

- Birch Memorial Clock Tower
- Darul Ridzuan Museum
- Geological Museum
- Gunung Lang Recreational Park
- Ipoh Railway Station
- Kek Look Tong Temple
- Kledang Saiong Forest Eco Park
- Sam Poh Tong Temple
- State Mosque
- Kinta Riverwalk

Kuala Kangsar

- Enggor Handicraft Centre
- Sultan Azlan Shah Gallery
- Kampung Sayong (Labu Sayong)
- Malay College Kuala Kangsar
- Malaysia's Oldest Rubber Tree
- Ubudiah Mosque
- Royal Museum Kuala Kangsar
- Ulu Kenas Waterfall
- Labu Kubong Homestay
- Victoria Bridge

Perak Tengah

- Pasir Salak Historical Complex
- Pulau Tiga Handicraft Centre
- River Terrapin Breeding Centre
- Pendiati Homestay

Manjung

- Marina Island Jetty Complex (Pulau Pangkor)
- Marina Island Yacht Club (Pulau Pangkor)

- Pangkor Gallery
- Teluk Nipah
- Segari Turtle Management Conservation and Information Center
- Teluk Batik
- Teluk Senangin
- City Mangrove Park

Lenggong

- Lenggong Archaeological Museum
- Kampung Beng Homestay
- Lata Kekabu Waterfalls

Taiping, Larut Matang and Selama

- Bukit Gantang Homestay
- Matang Museum
- Eco Education Centre Matang Forest
- Perak Museum
- Selama Homestay
- Taiping Lake Gardens
- Charcoal Factory

Batang Padang

- Kuala Woh Recreational Forest
- Lata Iskandar Waterfalls
- Lata Kinjang Waterfalls

Batu Gajah

- Clear Water Sanctuary Resort
- Kellie's Castle
- Tanjung Tualang Tin Dredge No. 5 (TT5)

Kampar / Gopeng

- Gopeng Homestay
- Sungai Kampar (white-water rafting)
- Gaharu Tea Valley
- Gopeng Museum
- Heritage House Gopeng
- Kinta Tin Mining (Gravel Pump) Museum
- Gua Tempurung

Kerian

- Kuala Gula Bird Sanctuary
- Ban Pecah Beach

Gerik

- Banding Island
- Lake Temenggong

Hilir Perak

- Teluk Intan Leaning Tower
- Bagan Datuk Homestay
- Maju Manik Homestay
- Felcra Berhad Seberang Perak Homestay
- Pulau Sembilan

Sungkai

- Klah Homestay
- Wildlife Conservation Centre
- Felda Residence Hot Springs

Pengkalan Hulu

- Gua Gendang
- Rahman Hydraulic Tin

ショッピング

ペラ州には、モダンなショッピングモール、ナイトマーケットや露店などがあり、気軽に買物を楽しめる。食事やフレッシュフルーツ、ファッション、靴やアクセサリーまでのあらゆるものが手に入るだろう。ラブ・サヨンと呼ばれる、ひょうたん型の水瓶などペラ州独自の手工芸品は、クアラ・カンサーのカンボン・サヨンで見つけられる。

パンコール島は、新たに免税島として指定され、観光客にとつてさらなる魅力となっている。

風変わりな個性ある土産物をお探しの方は、刺繍の施されたファブリックや陶器などを扱うアウトレットをのぞいてみればいだろう。

イポーの人気のショッピングスポット：

- Enggor Handicraft Centre
- Gerbang Malam
- Ipoh Parade
- Angsana Mall
- AEON Mall Kinta City
- AEON Mall Station 18
- AEON Mall Klebang
- Memory Lane

ダイニング

ペラ州は、多彩な屋台料理と個性的なレストランなど、グルメ天国として知られている。SNS でよくシェアされる流行の有名カフェには、国内外から食通が集まる。

サー・ホー・ファン、ホー・ヒ、点心、チキンライスともやし、などの中華料理は見逃せない。地元の人気メニューにトライしてみよう。

イポー・ホワイトコーヒー Ipoh White Coffee

イポーに来たら、ホワイトコーヒーを飲まずには帰れない。パーム油のマーガリンでじっくりと焙煎されたコーヒーは、豊かな香りとなめらかな味わいを持ち、コーヒー通の間で人気だ。

イカン・ペカサム Ikan Pekasam

最も有名な魚料理は、イカン・ペカサムだ。炒り米と塩でマリネした魚を密閉した壺の中で2週間発酵させることで、魚のうろこや骨を柔らかくし、この伝統的珍味に独自の鋭いピリッとした味が生まれる。

ペカサムは通常、白いご飯と一緒に食べたり、炒飯に入れりして味わう。ほとんどの市場で簡単に手に入る。

ナシ・カンダー・ヴァンジャー、ナシ・ガンジャ

Nasi Kandar Vanggey and Nasi Ganja

カレー好きなら、お皿いっぱいを選びすぐりのスパイシーなカレーがのったナシ・カンダー・ヴァンジャーを試してみよう。

ナシ・ガンジャもおすすめだ。ガンジャ（大麻）のように病みつきになるほど美味しい、という意味をユーモラスに込め、その名を知られるようになった。

チキンライスともやし Chicken Rice with Bean Sprouts

鶏肉の煮込み、もやしとご飯の美味しい組合せは、イポー発祥の人気料理だ。石灰岩の丘から湧き出る水で育てたもやしは、新鮮で歯ごたえがあり味が良いと言われている。

シーフード Seafood

シーフード好きなら、マレー半島のムルッのまちやパンコール島などで、バラエティに富んだ海鮮料理を味わうことができる。

ルンダン・トク Rendang Tok

ルンダン・トクは、牛肉などをスパイス、ハーブ、ココナッツミ

ルクで煮込んだ風味豊かなマレー料理で、ターメリックライスと一緒にいただく。通常、結婚式や大切な祝い事など、特別な日に出される。

ポメロ (ザボン) Pomelo

ポメロは、大きな柑橘系のフルーツで、イポーとタンブンでたくさん見つけられる。

道端の屋台では、農園直送のポメロがたくさん売られている。ジュージーで、ほのかな甘みとほろ苦い後味が特徴だ。

交通機関

イポーは、道路、鉄道、船による総合的な交通ネットワークによって、半島の他の主要なまちや都市と結ばれている。

<アクセス>

・陸路で

イポーはペナンから 165 km、クアラルンプールから 205 km (車で 2 時間半)の距離にある。クアラルンプール国際空港からイポーまでは、エアコン付きのバスがある。

また、クアラルンプールの主要バスターミナル< Terminal Bersepadu Selatan / Hentian Duta >及び、ペナンのパターワースから、イポーのメル・ラヤにあるアマンジャヤ・ターミナル< Amanjaya Terminal >行きのバスが出ている。

・列車で

KTM は、スンカイ、バトゥ・ガジャ、イポー、クアラ・カンサー、タイピンといったペラ州の全ての主要なまちに運行している。

最も速いのは、セレンバン、KL セントラル、イポーを結ぶ列車 (ETS) だ。

・飛行機で

スルトan・アズラン・シャー空港はイポーにあり、市内から約 6 キロの距離だ。

エアアジアやスクート航空などの航空会社が、イポー～シンガポール～イポーの路線を運航している。

<エリア内移動>

・タクシー

タクシーは、バス停、ホテル、ショッピングモールの他、市内の各所で拾うことができる。乗車前に、市内の周遊料金を確認しておこう。コールタクシーも利用できる。

・バス

ローカルバスを利用すれば、州内を手頃な値段で移動でき、地元の人々の暮らしを見るよい機会にもなる。

主なターミナルは、イポーのまちから 20 分ほどのメル・ラヤにあるアマンジャヤ・バスターミナルだ。

・車

自分のペースで気ままに移動できるレンタカーは、州内の移動にはいちばん便利だ。“E-hailing” サービスも利用できる。

詳細は、下記にお問い合わせを。

Tourism Malaysia Northern Region Office
Ipoh Tourist Information Centre (ITIC):

+604-263 4941 / 264 3494 / 261 0058

+605-208 3151

Penang ペナン

鮮やかに美しい“東洋の真珠”ペナン。

東洋と西洋が交わり、新旧の文化がイキイキと融合する、“東洋の真珠”ペナンを体験してみよう。

太陽の光が降り注ぐペナン州は、ペナン島と本土のセラン・ペライで構成され、1,048km²の広さを持つ。島と本土は、最先端のペナン大橋で結ばれている。第一の大橋（ペナンブリッジ）は、東南アジアで5番目、第二の大橋（ジャンパタン・スルタン・アブドゥル・ハリム）は、2番目に長い橋だ。

ユネスコ世界遺産登録の州都ジョージタウンでは、近代的な高層ビルの中にエレガントなコロニアル様式の建物が建ち並び、ペナン国立公園には、この地ならではの動植物が生息している。

また、ペナン州でのお祭りは、色鮮やかで活気にあふれている。

マレー料理、中華料理、ニョニャ料理から西洋料理、多国籍料理まで、食欲をそそる料理の数々も楽しみのひとつだ。

様々な名所を訪ねて、“東洋の真珠”ペナンの美しい表情を発見してみよう。



Places of
Interest

見どころ





ジョージタウン ユネスコ世界遺産都市 GEORGE TOWN UNESCO World Heritage City

2008年にユネスコ世界遺産に登録された、活気あふれる首都ジョージタウン。無二の個性と活気に満ちたこのまちには、歴史的な建造物やランドマーク、色とりどりの多様な文化が寄せ集まってできている。

多くの観光スポットが徒歩圏内にあり、ジョージタウンの通りを歩くだけで、楽しむことのできるまちだ。

あちこちで見かけるカラフルなトライショー（人力車）に乗って、市内を巡ってみるのもいいだろう。

 www.gtwhi.com.my
 @gtwhi
 @gtwhi

ハーモニーストリート STREET OF HARMONY | George Town

ハーモニーストリートとして知られるジャラン・マスジッド・カピタン・クリン通りを少し歩けば、島の4つの主要コミュニティがいかにかに平和的に共存しているかを実感するだろう。

通りの北端には、東南アジア初の英国国教会である聖ジョージ教会があり、そのすぐ近くには、1800年代に建てられたペナン最古の建物のひとつ観音廟がある。

また、ペナン最古のヒンドゥー教寺院であるスリ・マハ・マリアマン寺院もあり、さらに通り沿って行くと、堂々とした佇まいのカピタン・クリン・モスクのミナレットとドームが見てくる。

 www.pht.org.my
 @PenangHeritage





ザ・トップ・コムター THE TOP KOMTAR | George Town

世界初の湾曲したスカイウォークを持つ“ザ・トップ・コムター”は、18以上のテーマアトラクションを持つペナン州最大のテーマパークだ。レインボー・スカイウォーク、ジュラシック・リサーチセンター、ペナン・ブティック水族館、ゾンビ・アウトブレイクなどを体験してみよう。

ペナン州立ギャラリーでは、ペナンのすべてを知ることができる。悪名高いトゲトゲのフルーツに特化したギャラリー“ドリアン・ザ・キング・オブ・フルーツ”も見逃せない。

景色を楽しみながら、アトラクションとレストランでの素晴らしい食事を楽しもう。

🌐 www.thetop.com.my
 📍 @thetopofpenang
 📷 @thetoppenang

ペナン国立公園 PENANG NATIONAL PARK | Teluk Bahang

何百種類もの動植物が生息するペナン国立公園では、大自然の中に飛び込む驚きの旅を体験できる。

公園内には19世紀の灯台、天然の部分循環湖、自然遊歩道、ウミガメ保護センターもある。

🌐 www.wildlife.gov.my



トロピカルフルーツファーム

TROPICAL FRUIT FARM | Teluk Bahang

テルク・バハンの丘陵地に位置するこの果樹園では、様々なフルーツを楽しむことができる。

25エーカーの敷地内に、ドリアン・ライチ・マンゴー・グアバ・アボカド・ドラゴンフルーツなど、200種以上の熱帯・亜熱帯のフルーツが栽培されている。

農園ツアーの後は、切りたてのフレッシュフルーツや、美味しいフルーツジュースを味わってみよう。

🌐 www.tropicalfruitfarm.com.my
 📍 @penangtropicalfruitfarm
 📷 @tropicalfruitfarmpg

チョウラスタ・バザー CHOWRASTA BAZAAR

| George Town

1800年代後半から営業しているチョウラスタ・バザールは、いくつかのセクションに分かれている。

バザールの前方には、ナツメグのピクルス、ドリアンケーキ、薬用オイルやバームなど、地元の特産品を売る屋台が並び、奥には新鮮な食材を売る生鮮市場がある。

上階には、多彩な洋服やシューズが並び、コーヒーショップや古本屋まである。



ペナン・ヒル生物圏保護区

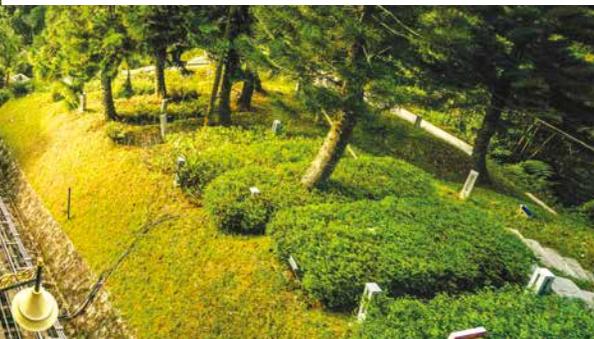
THE PENANG HILL BIOSPHERE RESERVE (PHBR)

ブキット・ベンデラとしても知られる、ペナン最古のシンボルであるペナン・ヒルは、標高 833m に位置し、都市部の酷暑から逃れる避暑地として人気だ。

真新しいケーブルカーに乗ると 30 分足らずで山頂に着き、展望デッキ 2 では、ジョージタウンとその周辺からマレー半島本土までの壮大なパノラマを楽しめる。ケーブルカーの路線で通る、世界で最も急勾配のトンネルも見どころだ。

また、ペナン・ヒルには多くの自然遊歩道があり、ゆっくり散歩も楽しめる。

 www.penanghill.gov.my
 @mypenanghill
 @mypenanghill





ペナン・バティックファクトリー

PENANG BATIK FACTORY | Teluk Bahang

エントピア（ペナン・パタフライファーム）の近くにあるペナン・バティックファクトリーでは、地元の工芸品や土産物が見つかる。紳士服と婦人服、スカーフ、テーブルクロスなどを取りそろえた、広々としたショールームでバティックのショッピングを楽しもう。

毎日開催される、ファクトリーツアーに参加すれば、ここがマレーシア北部最大の伝統的バティックメーカーである理由がすぐに分かるだろう。

🌐 www.penangbatik.com.my
 📍 @PgBatikFactory



エスケープ ESCAPE | Teluk Bahang

エスケープは、自然環境の中でエキサイティングなライドやゲームが楽しめるテーマパークだ。メインアトラクションは、ギネス記録にも認定される、最長1,111mの“世界一長いウォータースライド”。

他にも、エアロバット、エアバッグ、AK アカデミー、AK ディスカバリー、AK スプラッシュ、ファミリートレイル、ファミリーツイスターなど、様々なアクティビティを楽しむことができる。

🌐 www.escape.my
 📍 @escapemy
 📷 @escapemy



トロピカルスパイス・ガーデン

TROPICAL SPICE GARDEN | Teluk Bahang

8 エーカーの敷地を持つトロピカルスパイス・ガーデンには、500 種以上の熱帯動植物が息息しており、スパイス、ハーブ、シダ、ランなど 100 種類以上の植物が、様々なトレイルコースで紹介されている。

園内にはテーマ別のガーデンルームがあり、希少な植物コレクションが、パネル解説とともに展示されている。

🌐 www.tropicalspicegarden.com
 📍 @TropicalSpiceGarden
 📷 @tropicalspicegarden



エントピア ENTOPIA | Teluk Bahang

エントピア（旧名：ペナン・バタフライファーム）は、世界初の熱帯の蝶と昆虫のサンクチュアリだ。テルク・バハンにあり、9,290㎡の展示スペースを持つ。

“昆虫学のユートピア”としてブランディングされたこの施設に

は、世界中から集められた 15,000 種もの生きた蝶、トンボやホタルが集まっている。

エントピアでの体験は、母なる自然と調和して生きるという、人間の本来のあり方を再認識させてくれるだろう。

- 🌐 www.entopia.com
- 📱 @myentopia
- 📷 @myentopia



バトゥ・フェリングギ BATU FERINGGI

バトゥ・フェリングギは、ペナンで最も人気のあるビーチ。金色の砂浜が広がるこのビーチは、リゾート、ウォータースポーツ、レジャー、ショッピングを楽しむ最高の場所だ。

大きな花崗岩の岩、きめ細かな砂と穏やかな海からなる美しい風景が、このビーチをのどかなリラクゼーションスポットにしている。

ビーチフロントには、ウォータースポーツ、数々のレストランとバー、レジャースポットがあり、夜には活気あふれるナイトバザールも楽しめる。



ボルダーバレー・グランピング

BOULDER VALLEY GLAMPING | Teluk Bahang

グランピングは、快適で贅沢なキャンプを楽しみながら、自然を体験するレジャーの新しいトレンドだ。

美しい岩山と熱帯の緑に囲まれたボルダーバレーでは、特別なグランピング体験ができる。快適なベッドと専用バスルームも完備している。

🌐 www.bouldervalleyglamping.com.my
📍 @bouldervalleyglamping
📍 @bouldervalleyglampingpenang

ペナン州には、他にも見どころがたくさん。

ジョージタウンやペナン島北部の海岸沿いには、たくさん見どころがある。
海峡を渡って美しい風景を眺めながら、本土まで足を伸ばしてみるのもいいだろう。

George Town

- Acheen Street Malay Mosque
- Chinatown
- City Hall & Town Hall
- Dhammikarama Burmese Temple
- Goddess of Mercy Temple
- Penang Islamic Museum
- Kapitan Keling Mosque
- Little India
- P. Ramlee's House
- Penang Museum
- Sri Maha Mariamman Temple
- St. George's Church
- State Mosque
- My Crystal Museum
- Penang Street Art
- Penang 3D Trick Art Museum
- PG Gold Museum
- Ghost Museum
- Asia Camera Museum
- Batik Painting Museum
- Sun Yat Sen Museum
- Rozana's Batik
- Cheah Kongsi Interperative Museum
- Queen Victoria Clock Tower
- Wat Chayamangkalaram
- Penang Hajj Gallery
- Magic World & Ice Cafe
- Colonial Museum
- Galeri Melayu Penang
- Dark Mansion
- Upside Down Museum
- Wonder Food Museum
- Glass Museum Penang
- Esplanade & Fort Cornwallis
- Cheong Fatt Tze Mansion (The Blue Mansion)
- The TOP, KOMTAR
- The Gravityz, KOMTAR
- Tech Dome, KOMTAR
- Penang House of Music
- Khoo Kongsi
- Penang State Art Gallery

- Hin Bus Depot
- Clan Jetties
- Pinang Peranakan Mansion
- Suffolk House

Gelugor

- Tuanku Fauziah Museum and Gallery

Jalan Kebun Bunga

- Bee Gallery
- Penang Botanic Gardens
- Waterfall Hilltop Temple

Air Itam

- Penang Hill
- The Habitat Penang Hill
- Penang Hill Gallery @ Edgecliff
- Kek Lok Si Temple

Bayan Lepas

- Pulau Jerejak
- Penang War Museum
- Snake Temple
- Fisheries Research Institute (FRI Aquarium Batu Maung)

Balik Pulau

- Countryside Stable (Horse Riding)
- Audi Dream Farm
- Penang ATV Eco Tour
- Matahari Cycle
- Saanen Dairy Goat Farm

Tanjung Bungah

- Floating Mosque

Batu Feringghi

- Batu Feringghi Night Market
- TeddyVille Museum
- Tropical Spice Garden
- Batu Feringgi Beach

Teluk Bahang

- Penang Forestry Museum
- Toy Museum
- Entopia
- Tropical Fruit Farm

- Escape
- Penang National Park

Seberang Perai Utara

- Rope walk Taman Selat Butterworth
- Kampung Agong
- Rekreasi Air Hitam Dalam
- Frog Hills
- Masjid Abdullah Fahim Kepala Batas
- Masjid Tuan Samad Permatang Dua
- Masjid Jamek Haji Abdul Rashid Sungai Dua
- Nine Emperor Gods Temple (Tow Boo Kong Temple)
- Pasar Bisik Kuala Muda
- Tukang Besi Permatang Benuan
- Butterworth Art Walk
- Capal Jago Kepala Batas

Seberang Perai Tengah

- Juru Auto City
- Taman Negeri Bukit Panchor
- Penang Bird Park
- Taman Rimba Bukit Mertajam
- Sri Muniswarar Temple
- Sri Sri Radha Krishna Temple of Devotion & Understanding
- Ku Zheng Tse Temple
- Arulmigu Karumariamman Temple
- Makam Kerabat Diraja Kedah
- Rumah Tuan Guru Haji Othman
- St. Anne's Church
- CheroK Tokun Nature Park
- Mengkuang Dam

Seberang Perai Selatan

- Design Village
- IKEA
- Nibong Tebal Firefly Jetty
- Pulau Aman
- Central Island Park, Batu Kawan
- Church of St. Anthony

ショッピング

ショッピングモール、小売店、手工芸品店、フリーマーケット、ナイトマーケット、露店など、ペナン州ではショッピングも便利だ。

記念品やブランド衣料品、電化製品、書籍、地元食品、骨董品や珍品など、ただ見て回るだけで楽しい体験ができるだろう。

人気のショッピングスポット：

- Precinct 10
- Island Plaza
- Prangin Mall
- Gurney Plaza
- Jalan Penang
- Design Village Outlet Mall
- Juru Auto-City
- 1st Avenue Mall
- Queensbay Mall
- Gurney Paragon
- The Summit Bukit Mertajam
- Batu Feringghi Night Market
- Lebuhraya Keling (Gold Bazaar)
- Sunway Carnival Mall, Seberang Jaya
- Lotus's Store Alma & Seberang Jaya
- Lotus's Store Jelutong, Sungai Dua & Seri Tanjung Pinang
- Rope Walk Bagan, Taman Selat, Butterworth
- Lebuhraya Campbell
- Straits Quay Mall
- Sunshine Square
- Chowrasta Bazaar
- Megamall Penang
- Giant Hypermarket
- Midlands Park Centre
- Penang Times Square
- Kompleks Bukit Jambul
- Lorong Kulit Flea Market

ダイニング

ペナン旅行の目玉のひとつは食事だ。中華料理、マレー料理、インド料理、ニョニャ料理など、バラエティ豊かな料理に圧倒されるだろう。

アッサム・ラクサ、ホッケン・ミー、チー・チョン・ファン、チャー・クイ・ティオ、パセンボー、ミー・ゴレンなどの美味しい屋台料理は外せない。

ミー・シラム、オタオタ、ケラブ、エンチェ・カピン、カレー・カピタンなど、ペナカン料理やニョニャ料理もぜひ試してほしい。インドのイスラム料理、ナシ・カンダーもおすすめだ。

バラエティ豊かな海鮮料理が味わえるシーフードレストランは、海岸沿いのエリアなど島内にたくさんある。

ガーニードライブ周辺も主要なグルメゾーンに含まれる。ペナンで本格的な郷土料理を楽しんでみよう。

チャー・クイ・ティオ Char Kuay Teow

香り高いチャー・クイ・ティオは、ペナンで最も人気のある屋台料理のひとつだ。

平たいライスヌードルにエビ、ザル貝、唐辛子、もやし、ニラなどを加え、濃口醤油と薄口醤油で味付けして炒めたものだ。風味を増すために、アヒルの卵とカニ肉を加える。

アッサム・ラクサ Assam Laksa

アッサム・ラクサは汁気のある麺料理で、甘酸っぱくスパイシーな味わいが食欲をそそる。

なめらかなライスヌードルに、サバなど細切り魚、スライスしたパイナップルとキュウリ、レタスが入り、玉ねぎ、赤唐辛子、ミントの葉がトッピングされる。タマリンド風味の葉もつけられる。

ナシ・カンダー Nasi Kandar

ナシ・カンダーは、ペナン発祥のインド系イスラム教徒の名物料理。

ご飯に、ビーフ・チキン・マトン・フィッシュ・エビ・イカなどのカレーを盛り、サイドディッシュとパパドムクラッカーが添えられる。

ナシ・カンダーを食べずしてペナンの旅は終わらない、とさえ言われている。

ホッケン・ミー Hokkien Mee

ペナンのホッケン・ミーは、クアラルンプールのものとは異なり、風味豊かな海老のスープと麺にエビ、かまぼこ、野菜、揚げエジャレットを添えた料理だ。

パセンボー Pasembor

ドレッシングサラダに似たパセンボーは、千切りにしたカブとキュウリ、フリッター、油揚げ、茹でたジャガイモを混ぜ合わせ、

甘辛いソースをかけたものだ。

フリッターの歯ごたえ、ソースの味、野菜の鮮度がパセンボーの魅力だ。

ロジャック Rojak

ロジャックは、様々な地元フルーツ、イカの切り身、フリッターに、辛みのある海老ペーストドレッシングを混ぜ、挽いたピーナッツをふりかけて食べる。バラエティに富んでおり、一日中いつでも楽しめるヘルシーな軽食だ。

交通機関

空路、海路、陸路、鉄道の総合的な交通ネットワークが整っており、ペナンへのアクセスはとても簡単だ。

<アクセス>

・飛行機で

ペナンはクアラルンプールやシンガポール、バンコク、プーケット、メダン、バンダ・アチエ、マカオ、香港、アモイ、台北などの周辺主要都市と空路で結ばれている。

ペナン国際空港はジョージタウンから約16キロのところにある。

空港でタクシークーポンを購入して州内の目的地に向かう。料金は少し高くなるが、リムジンのチャーターもできる。

・陸路で

ペナン・ブリッジを経由して、美しい景色を楽しみながらドライブするのもいいだろう。

本土へは南北高速道路（プラス・ハイウェイ）でアクセスできる。

・船で

ペナン島へはバターワースからフェリーで行くことができる。

運賃はバターワースのターミナルで徴収され、復路の支払いはいらない。

・列車で

鉄道の旅では、ペナン島への主な経由地バター・ワースに注目しよう。クアラルンプールとバター・ワースをわずか4時間半で結ぶ、洗練されたETSを利用するのが最速の選択肢だ。

予約はオンラインまたはカウンターで。アロー・スター、パダン・ベサー、ハジャイ、バンコクからも列車でバター・ワースに行くことができる。

<エリア内移動>

ペナンでは、公共交通機関、タクシーやバス、トライショーを利用して、簡単に移動することができる。

・タクシー

市内の移動には、タクシーが便利だ。乗車前に、メータースイッチのオンを確かめるか、料金を確かめてから利用しよう。

・バス

ホップオン・フリー・セントラル・エリア・トランジット (CAT) を使えば、ジョージタウン周辺を無料で移動できる。

午前6時から午後11時まで、20～30分間隔で運行するCATは、ウェルド・キー栈橋とコムターの間を運行し、ユネスコ世界遺産都市内の19の停留所を巡る。

主なバスターミナルは、ウェルド・キー栈橋（フェリーターミナル）とコムター（1階）。1週間乗り放題の“ラピッド・ペナン・バス・パス RM 30”を購入する。

・トライショー（人力車）

ユニークな三輪自転車トライショーに乗って、自分のペースで昔ながらの旅をしてみよう。好きな場所に停まって写真を撮ったり、土産物を買ったりできる。

標準的な料金は決まっていないので、乗る前に料金を交渉しておくのが賢明だ。長時間の観光には、時間貸しをお勧めする。

詳細は、下記にお問い合わせを。

Tourism Malaysia Northern Region Office

Tourist Information Centre:

- ・Penang International Airport
- ・George Town

+604-263 4941 / 264 3494 / 261 0058

+604-642 6981

+604-262 2093

Kedah ケダ

古代遺跡、素朴な田園風景、最高のビーチ
多彩な魅力を放つトロピカルランド。

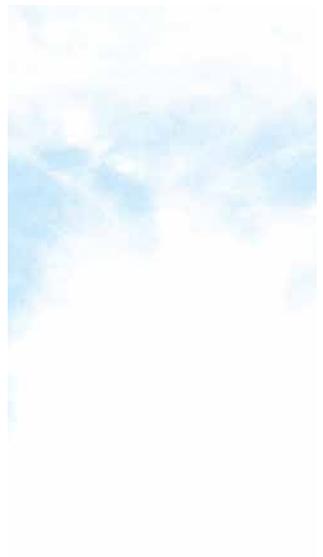
ケダ州はマレーシアで最古の州といわれ、その古代文明は5世紀にまで遡る。マレーシアの主要な米の生産地でもあり、どこまでも広がる水田地帯の風景が自慢だ。

有名なアイランドリゾートであるランカウイ島は、東南アジア初のジオパークを持つ。ビーチでのんびり過ごしたり、マリナーパークでシュノーケリングを体験したり、マングローブツアーに出かけたり、楽しみ方はいろいろだ。

歴史ファンなら、半島側にある古代ブジャン・バレー遺跡に行ってみよう。発掘現場や様々な遺跡を間近に見ることができる。

州都アロー・スターにも、歴史的建造物が点在している。

トロピカル気分いっぱいのケダ州で、記憶に残る最高の休日を！



ケダ州の地図

MAP OF KEDAH



見どころ

ランカウイ LANGKAWI

ランカウイは、マレー半島の北西沖に浮かぶ99の熱帯の島々からなり、本島はランカウイ島だ。神話と伝説に包まれた島であり、最も有名なのは、無実の罪を着せられ処刑された、マスリ王女がかけた呪いの伝説だ。

自然の楽園であるランカウイ島周辺の澄んだエメラルド色の海は、あらゆるウォータースポーツやレクリエーションに最高の場所だ。

パヤ島マリンパークでは、魅惑的な海洋生物たちが、ダイ

バーたちを手招きしている。

ランカウイは、その驚くべき景観、カルスト地形、洞窟、海食洞、海食柱、氷河落石、化石などの美しい地質遺産が評価され、ユネスコ世界ジオパークに認定された。

この島では、何をするにも快適であり、何もしないのにも最適だ。ワールドクラスのリゾートでくつろいだり、スパでリフレッシュしたり。他では味わうことのできない休日を、ランカウイでみつけよう。





ランカウイ・スカイキャブ

LANGKAWI SKYCAB | Burau Bay

ここでは、マチンチャン山の頂上まで、爽快なケーブルカーの旅が楽しめる。アングマン海やランカウイの島々の素晴らしい眺望、張り出した崖の壁や孤立した尖塔など、息をのむような景色と出会えるだろう。

全長 950m のランカウイ・スカイキャブは、最も長いケーブルカーとして、マレーシア・ブック・オブ・レコードに認定されている。中間駅と頂上駅には、遊歩道と展望台があり、パノラマビューを満喫できる。

ランカウイ・スカイキャブは、クアの町から約 30 分、ブラウ湾のオリエンタル・ビレッジにある。乗車後は、オリエンタル・ビレッジに立ち寄り、土産物を見て回ろう。

 www.panoramalangkawi.com

 @langkawiskycab

 @langkawiskycab



キリム・ジオパーク KILIM GEOPARK

キリム・ジオフォレストパークは、ランカウイにある 3 つのジオフォレストパークのひとつだ。100 km²を超える広さを持つこの公園は、保護された緑のマングローブ林、人里離れた白いビーチ、青い珊瑚礁の海が美しく混在している。

穏やかに曲線を描く川沿いのトレイルでは、公園の海洋生態系や、張り出したボグオークの木、ブラウンイーグル、カニ、イグアナ、カニクイザルなどの動植物の不思議に触れることができる。マングローブの沼や、海から現れる石灰岩が作り出す、驚きの風景を楽しもう。

地質学的な魅力と驚異を持つという意味から、ボロブドゥール寺院、エレファントストーン、空中庭園なども呼ばれる。

 www.kilimgeoforestpark.com

 @Kilim-Geoforest-Park

 @kilimgeoforestpark



パヤ島マリンパーク PULAU PAYAR MARINE PARK

日帰り旅行にも最適なパヤ島マリンパークは、マラッカ海峡の北部、ランカウイの19マイル南に位置する。パヤ島、レンブ島、セガタン島、カカ島に囲まれており、多様な魅力的な海洋生物と植物にあふれている。

パヤ島は、シュノーケリング、ダイビングや水泳を、保護海域で楽しめる最高の場所であり、島々の中でもいちばん人気が高い。ダイビングスポットの中には、色とりどりの鮮やかな珊瑚礁に覆われたコーラルガーデンと呼ばれるエリアがある。

クア栈橋からパヤ島へは船で1時間、高速ボートでは30分で行くことができる。船を利用する場合は、前日までに予約することをお勧めする。

入場料は有料。環境保護のため、パヤ島マリンパークに宿泊施設は無い。

 marinepark.dof.gov.my
 [@tamanlautmalaysia](https://www.facebook.com/tamanlautmalaysia)

ダヤン・ブンティン湖 (身ごもった乙女の湖) TASIK DAYANG BUNTING (LAKE OF THE PREGNANT MAIDEN)

ダヤン・ブンティン湖は、美しい自然環境と神秘的な逸話が魅力だ。

ランカウイ島最大の淡水湖の名前は、地上の王子と結ばれ身ごもった、美しい妖精の王女の伝説に由来している。生まれたばかりの子どもを失い悲しみに暮れる王女が、澄んだ湖水の中に子どもを葬り、湖で水浴びをした乙女が子どもを授かるようにと、まじないをかけたという。

湖に行くには、まず“身ごもった乙女の島”に行き、森林保護区を少し歩かなければならない。

 www.ladaeco.my
 [@ladaecotourism.sdnbhd](https://www.facebook.com/ladaecotourism.sdnbhd)
 [@ladaecotourism](https://www.instagram.com/ladaecotourism)



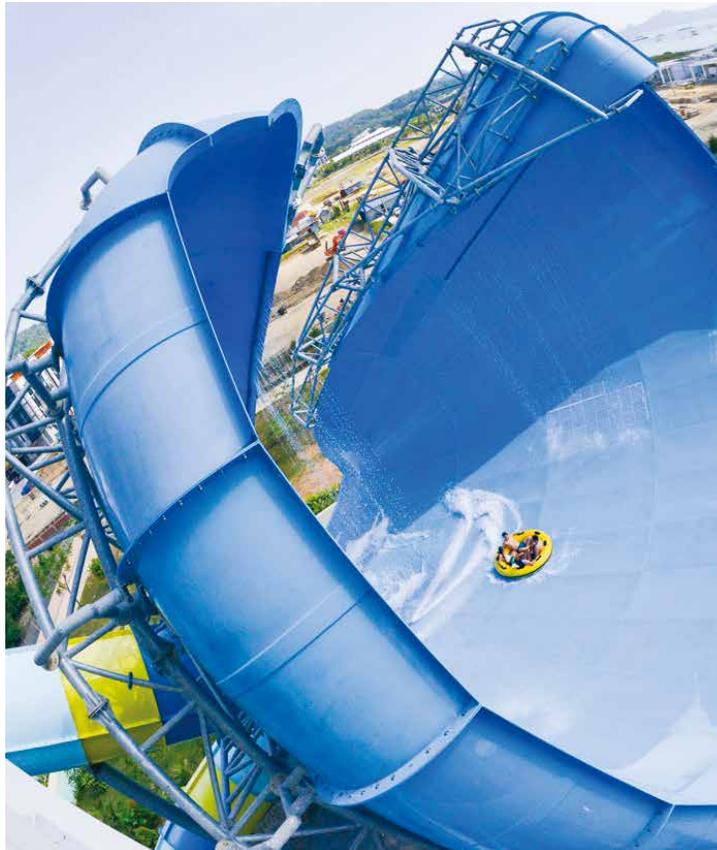
オリエンタル・ビレッジ ORIENTAL VILLAGE | Burau Bay

美しいブラウ湾を一望できるオリエンタル・ビレッジは、この地域で最も個性的なショッピングとカルチャー、グルメを楽しめる場所だ。

“リゾート免税ショッピング”という新しいコンセプトのもと、特別にデザインされたオリエンタル・ビレッジには、土産店や、アジア料理の伝統を反映したテーマレストランが並ぶ。

ランカウイ国際空港から、車で15分の場所にある。

 www.orientalvillage.my
 @OrientalVillageLangkawi



スプラッシュ・アウト・ランカウイ

SPLASH OUT LANGKAWI | Kuah

ランカウイ初のテーマ型ウォーターパーク、スプラッシュ・アウト・ランカウイは、家族みんなで楽しめるエキサイティングな場所だ。12のウォーターアトラクションが、スリル満点の世界へと誘う。

まるで船乗りになったかのような冒険の世界に誘う、スプラッシュ・アウト・ランカウイは、7つの海を探検する船乗りをイメージした魔法の王国。

ランカウイ国際空港から約16.4kmのクアにある。

▼12のウォーターアトラクションが楽しめる。

レイジン・レーサーズ / スプラッシュ・タキュラー / 沈没船の滝 / スプラッシュ・ツイスター / ポセイドンの復讐 / パーフェクト・ストーム / ビッグスプラッシュ・キングダム / ワイルド・ウォーター / レインボー・ライダー / スプラッシュ・パイソン / スプリングル・アイランド / リバー・オブ・ライフ

 www.splashoutlangkawi.com

ケダ本土 KEDAH MAINLAND

ツリートップ・ウォーク / セディム川 TREETOP WALK AND SEDIM RIVER

森林の中を 925 m の長さ伸びるキャノピー・ウォーク。セディム川レクリエーションパークにある“ツリー・トップ・ウォーク”は、アジア最長のキャノピー遊歩道だ。

鳥やテナガザルなどの野生動物を間近に見られる、ドラマチックな森林の風景が楽しめる。遊歩道の下にはセディム川が流れ、ラフティングやカヤックを楽しむことができる。

www.treetopwalk.com.my
@TreeTopWalkSgSedim
@treetopwalksgsedim



水田博物館 PADDY MUSEUM | Keriang Hill

ケリアン・ヒルのふもとにある水田博物館では、主食である米と稲作に関する展示や情報を見ることができる。

驚くほどリアルな壁画を 360 度パノラマで見せる、3 階の回転プラットフォーム壁画は見逃せない。水田、村と周辺環境の風景や、お米収穫のプロセスなどを、この壁画で見ることができる。

www.muziumkedah.gov.my
@Lembagamuziumnegerikedahdarulaman
@lembagamuziumnegerikedah





マハティール・モハマドの出生地

MAHATHIR MOHAMAD' S BIRTHPLACE COMPLEX | Alor Setar

マレーシアで最も長く首相を務めたマハティール・モハマドは、1925年、マレーの伝統的な木造一軒家に生まれました。ここでは、彼の人生とその功績のすべてを知ることができます。また、家具、家系図に関する資料、学校での写真なども展示されています。敷地内には、2つの展示ホール、講堂とオフィス、土産物店、アロー・スターで最初の製氷工場がある。

<http://www.arkib.gov.my>
@arkibkedahperlis



アロースター・タワー

ALOR SETAR TOWER | Alor Setar

高さ165.5mのマレーシアで二番目に高い通信タワーである、最先鋭のアロースター・タワーは、このまちで最も目立つランドマークだ。タワーには、展望台とレストランがある。

www.menaraalorsetar.com.my
@menaraalorsetarofficial
@menaraalorsetarofficial

ブジャン・バレー考古学博物館

BUJANG VALLEY ARCHAEOLOGY MUSEUM

224kmにも渡って広がるブジャン渓谷は、東南アジア最古の文明のひとつで、二千年以上前のものと考えられている。

チャンディと呼ばれる50以上の古代建造物と、1,000近くの遺物が発掘されており、その一部は博物館の敷地内に移設、保存されている。

博物館のギャラリーで知識を深めたり、取り巻く遺跡群を間近で見たり、驚きの古代文化を体験しよう。

www.jimm.gov.my/en/museum/lembah-bujang-archaeological-museum
@malbmerbok



ウル・レゴン・ホットスプリング

ULU LEGONG HOT SPRINGS

バリンから約22キロに位置する、ウル・レゴン・ホットスプリングのレクリエーションセンターは、30度～60度の5つのプールからなる。

24時間営業する国内唯一の温泉で、カフェの他、休憩所、女性用プール、更衣室とシャワーが24時間利用できる。

www.mdbalingtourism.gov.my
@prapulmdb
@ululengonghotspring



ザヒールモスク

MASJID ZAHIR | Alor Setar

アロー・スターの有名なランドマークである、特徴的な黒いドームを持つ、ザヒールモスクは、イスラム教の5つの教義を表す1つのメインドームと、5つの小さなドームを備えている。

精緻なムーア様式のこのモスクは、北スマトラのランガットにあるモスクから着想を得ている。

当時のケダのスルタンによって、1912年に建てられた、マレーシアで最も古いモスクのひとつである。

 www.jaik.gov.my
 @masjidzahirofficial
 @masjidzahirofficial



グマン・ケリアン洞窟 GUNUNG KERIANG CAVES

テルス洞窟、ペラミン洞窟、セリブ・バヤ洞窟の他、目を見張る様々な洞窟が並ぶグマン・ケリアンの風景は、洞窟好きの旅行者や探検家たちを魅了し続けている。

アロー・スターから約8 kmの場所にある。

 www.kedah.gov.my



ウル・ムダ・エコパーク ULU MUDA ECO PARK

ウル・ムダ・エコパークは、109種以上の哺乳類、54種以上の爬虫類、33種以上の魚類のサンクチュアリだ。12万ヘクタールもの広大なウル・ムダの森に囲まれたこの公園は、ゾウ、トラ、サイ、インドヤギウ、マレーグマ、バクなどの動物たちにとって安全な楽園となっている。

ニシキゴシキドリ、ミソサザイ、ズグロヤイロチョウなど、200種類の鳥が生息しており、バードウォッチングには最高の場所だ。

 www.kedforestry.gov.my

ケダ州には、他にも見どころがたくさん。

ケダ州には、ランカウイアアロースターの他にも、観光やショッピング、食事を楽しめるまちがたくさんある。田舎の田園地帯は、アウトドア派には理想的な場所だろう。

Alor Setar

- Balai Besar
- Balai Nobat
- Kedah State Museum
- Kompleks Al-Bukhari
- Kota Kuala Kedah
- Pekan Rabu
- Royal Museum
- Rumah Merdeka
- Rumah Seri Banai and Rumah Tok Su
- Taman Jubli
- Tunku Abdul Rahman Memorial
- Zahir Mosque

Kubang Pasu

- Bukit Wang Recreational Park
- Fantasia Aqua Park
- Puncak Janing
- MnM Home Whimsical Houses

Yan

- Air Terjun Seri Perigi
- Gunung Jerai
- Hutan Lipur Batu Hampar
- Pantai Murni
- Rekreasi Titi Hayun

Pendang

- Hutan Lipur Sungai Rambai
- Pendang Lake Resort

Kuala Muda

- Pantai Merdeka
- Sungai Merbok
- Tanjung Dawai
- The Carnivall Cinta Sayang Theme Park

Baling

- Hutan Lipur Bukit Hijau

Kulim / Bandar Baharu

- Hutan Lipur Air Terjun Junjung
- Hutan Lipur Ulu Paip

Sik

- Hutan Lipur Lata Bayu
- Hutan Lipur Lata Mengkuang
- Hutan Lipur Peranginan Sik (Rimba Taqwa)

Bukit Kayu Hitam

- Duty Free Zone

Langkawi

- Eagle Square
- Kompleks Kraf Langkawi
- Kota Mahsuri
- Kuah Town
- Laman Padi
- Seven Wells Waterfall

- Underwater World Langkawi
- Langkawi Wildlife Park
- Temurun Waterfall
- Beras Basah Island
- Taman Lagenda
- MARDI Agro Technology Park
- Air Hangat Village
- Crocodile Adventureland Langkawi
- Durian Perangin Waterfall
- Beras Terbakar
- 3D Art Langkawi
- 6D Cinemotion
- CHOGM Park
- Faizy Crystal Glass Blowing
- Island Horses
- Skytrex Adventure Park
- UMGAWA Zipline Eco Adventure
- MORAC Adventure Park
- Balai Seni Negara (National Art Gallery)
- Atma Alam Batik Art Village
- Langkawi Skybike
- Paradise 101
- Splash Out Langkawi
- Kilim Geoforest Park
- Lake of the Pregnant Maiden (Tasik Dayang Bunting)
- Langkawi SkyCab
- Kubang Badak BioGeo Trail
- Perdana Quay Eco Marine Park

ショッピング

ケダ州は、ショッピング好きのマレーシア人の間で根強い人気がある。

ランカウイ島での免税ショッピングは、輸入菓子、食器、衣料、チョコレートなどが人気だ。本土の国境のまち、ブキット・カウ・イタムでも免税ショッピングが楽しめる。

ショッピングモール、デパート、小売店、ブティック、手工芸品や食料品を売るペカン・ラブなどのバザールを訪れるのもいいだろう。

人気のショッピングスポット：

Alor Setar

- Aman Central Mall
- Alor Setar Mall
- City Plaza
- Pekan Rabu
- Star Parade
- Lotus's Mergong
- Lotus's Stargate
- Ukir Mall

Bukit Kayu Hitam

- Duty Free Zone

Sungai Petani

- Amanjaya Mall
- Village Mall
- SP Plaza
- Central Square
- Lotus's Sungai Petani (North)
- Lotus's Sungai Petani (South)
- Lotus's Bandar Puteri Jaya
- Parkson Ria

Langkawi

- Haji Ismail Group
- Idaman Suri Sdn. Bhd.
- Kompleks Jetty Point
- Langkawi Fair
- Langkawi Parade
- Oriental Village
- Padang Matsirat
- Pantai Chenang
- Rams Duty Free Shopping Centre
- Cenang Mall

ダイニング

ラクサ・クアラ・ケダ、グライ・レブン、ペカサム、ナシ・ウラムなど、ケダ州のおいしい北部料理を楽しもう。

主要なまちには、西洋料理やファーストフードレストラン、コーヒーショップも数多くある。

夜にはタンジュン・ダワイに行ってみよう。人気のイカン・バカル（焼き魚）をはじめシーフード料理が多彩だ。

ケダ州ではおいしいタイ料理も味わえる。本場タイ料理を試してみるのもいいだろう。

ラクサ・クアラ・ケダ Laksa Kuala Kedah

ビーフン麺の入った香ばしい魚出汁スープに、キュウリ、玉ネギ、ハーブが添えられた、ケダ州ならではの地元ラクサを楽しもう。

ラクサ・クアラ・ケダは、他のラクサとは異なり、うなぎ、スパイシーな細切りココナッツ、ゆで卵などの具材が加えられる。

ペカサム Pekasam

刺激的な珍味ペカサムは、塩、米、タマリンドのスライスに漬けられた魚から作られ、保存期間が長いほど美味しくなると言われている。

揚げたペカサムは、新鮮な唐辛子やエシャロットを添えて、ご飯やもち米と一緒にいただく。

ペカサムはアロー・スターのペカン・ラブで購入できる。

ナシ・ウラム Nasi Ulam

ナシ・ウラムは、米、新鮮なハーブとスパイスの健康的な組み合わせで、ラマダンの断食月によく食べられる。

また、グライ・レブン（タケノコの炒め物）も、ケダ州の名物だ。

シーフード Seafood

タンジュン・ダワイやクアラ・ケダなど沿岸エリアで、獲れたてのエビや魚、貝を使ったシーフード料理を味わおう。この地域では、焼き魚が人気だ。

交通機関

マレーシア北部の玄関口ケダ州は、クアラルンプールから約450kmに位置し、タイと国境を接している。飛行機、陸路、列車、船を利用することができる。

<アクセス>

・飛行機で

空路では、スルタン・アブドゥル・ハリム空港を利用する。アロー・スターから車で約20分のケパラ・パタスにある。

・陸路で

クアラルンプールからケダまでは、南北高速道路を使って車で5時間。

クアラルンプールからのエアコン付き高速バスも利用できる。バンダー・タシク・セラタン（クアラルンプール）の「ジャラン・ドゥッタ・バスターミナル」及び「ターミナル・パーセパドゥ・セラタン」の両ターミナルから出ている。

バスは、アロー・スター、スンガイ・プタニ、グルン、ジトラ、クリム、プキット・カユ・イタムとも結ばれている。

また、各州からケダ州への、高速バスやタクシーも利用できる。

・列車で

KTMの電車でETSが、クアラルンプールからアロー・スターまで毎日運行している。

国境のまちプキット・カユ・イタムは、サダオ（タイ）から車で国境を越える人々の玄関口だ。国境には入国管理事務所と検問所があり、マレーシア時間の午前6時から午前0時まで開いている。

<ランカウイへのアクセス>

・飛行機で

マレーシア航空は、KLIAとペナンからランカウイ島への直行便

を毎日運航。子会社のファイアフライは、スパンとペナンからランカウイ島への直行便を毎日運航している。

また、エアアジアとパティックエアが、クアラルンプールからランカウイ島への直行便を毎日運航。

シンガポールからなら、シルクエアとスクート航空を利用しよう。カタール航空も、ドーハからペナン経由でランカウイまで週1便運航している。

船で

エクスプレス・フェリーは、ケダ州本土のクアラ・ケダと、隣接するペルリス州のクアラ・ベルリスから、ランカウイ島に定期便を運行している。クアラ・ケダからの所要時間は約1時間半。

ペナンやタイのサトゥーンからも、ランカウイ島行きフェリーが就航している。

<エリア内移動>

・車

空港でレンタカーを借り、州内の道路網を利用してケダを探索しよう。

・バスとタクシー

ローカルバス、路線バス、タクシーのメインターミナルは、アロー・スターのジャンガー通り「ジャハブ・ペルダナ」。

スンガイ・プタニでは「ジャラン・クアラ・ケティル」に、バスとタクシーのターミナルがある。

ランカウイ島での移動は、レンタカーやバンを使えば簡単。“E-hailing” サービスも利用できる。

詳細は、下記にお問い合わせを。

Tourism Malaysia Northern Region Office

+604-263 4941 / 264 3494 / 261 0058

Tourist Information Centre:

・Langkawi International Airport

+604-955 7155

・Tourist Information Centre, Jetty Point Langkawi

+604-966 0494

・Tourist Information Centre, Bukit Kayu Hitam

+604-922 1076 / 1077 / 1078

Perlis ペルリス

恵まれた豊穡の大地が広がる、北の宝石。

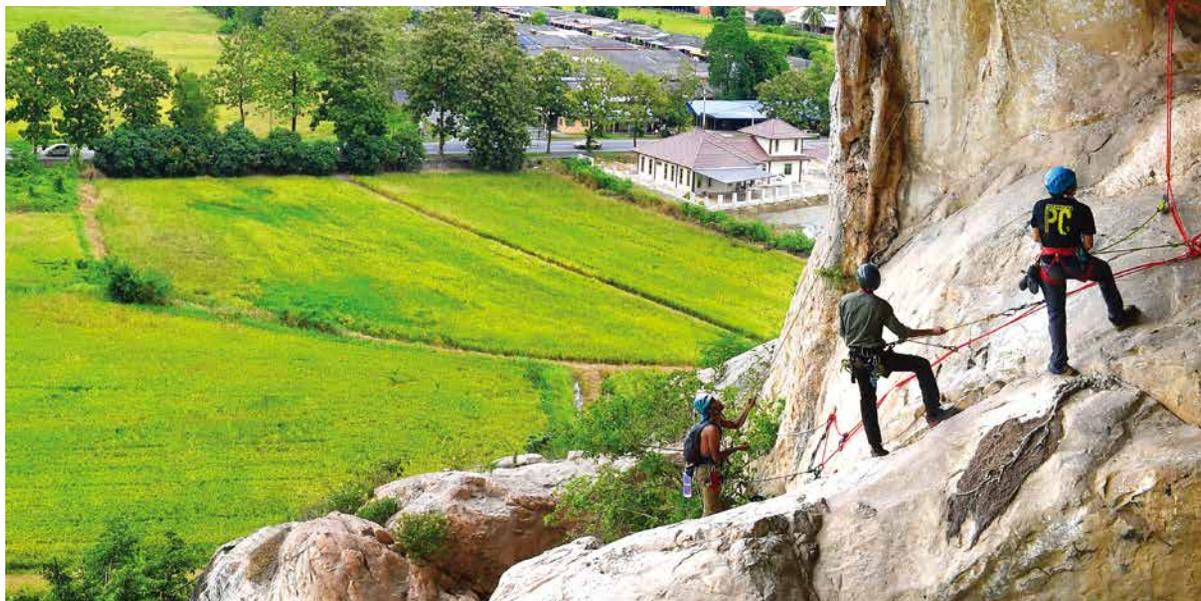
ペルリス州はマレーシアの北の玄関口で、南はケダ州、北はタイに挟まれている。半島で最も小さな州で、面積はわずか 810km²しかない。

点在する村や集落、石灰岩の露頭、穏やかな湖などとともに、果てしなく広がる広大な水田地帯の風景を見ることができる。

多様な自然環境に恵まれた土地で、国内唯一の半落葉樹林や、魅力たっぷりの洞窟などがある。肥沃な大地を持つペルリスでは、マンゴーや米の栽培が盛んで、果樹園や農園は、大きな見どころのひとつだ。

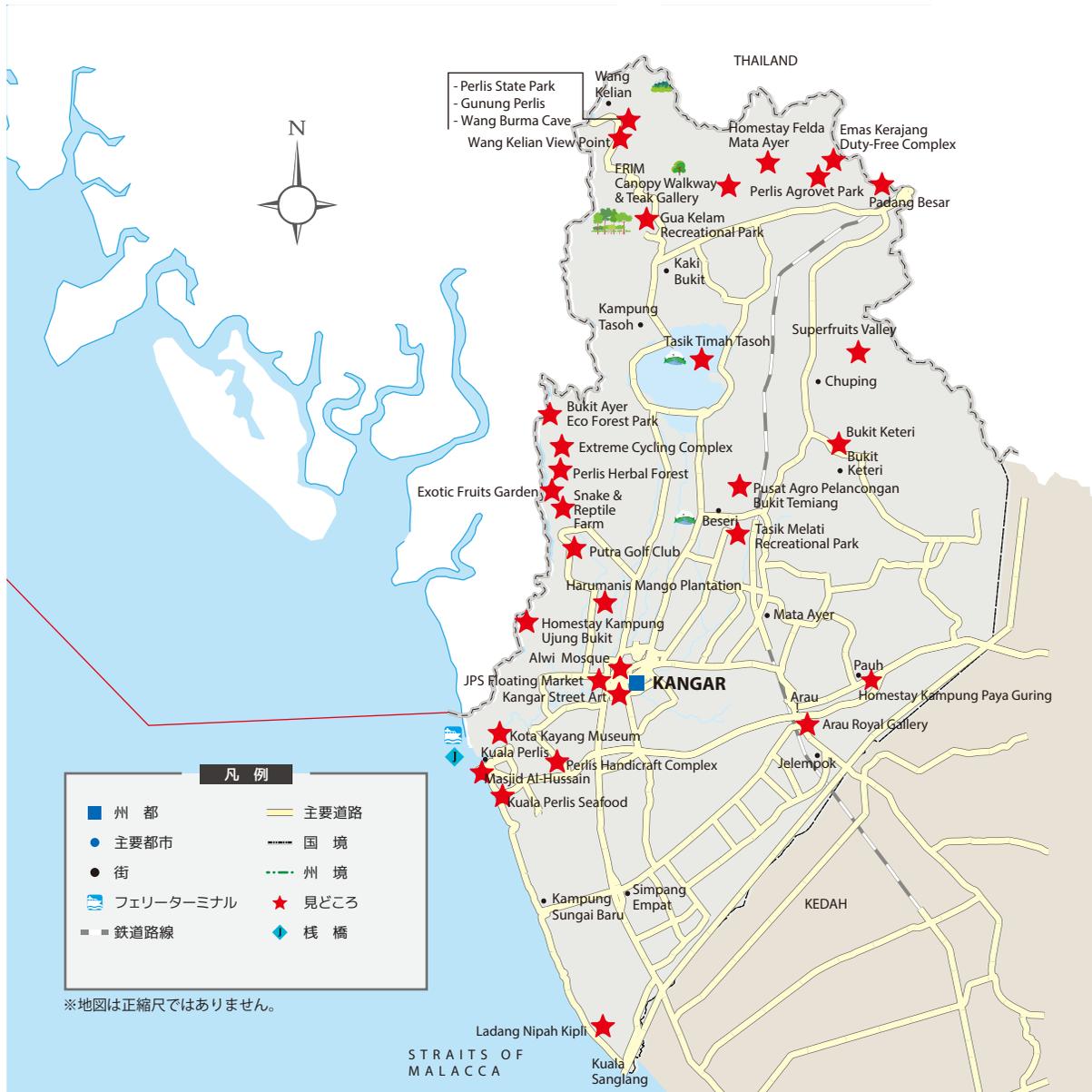
州都のカンガーでは、のんびりした生活のペースを味わってみよう。97年の歴史を誇る、アルウィ・モスクなどの歴史的建造物を見ることができ、近くには王族の町アラウもある。

“北の宝石” ペルリスの魅力と個性を体感してみよう！



ペルリス州の地図

MAP OF PERLIS



Places of Interest

見どころ



パダン・ベサル PADANG BESAR

古風な趣を持つ国境の町、パダン・ベサルは、衣料品から免税品まで、幅広い商品を扱う国内有数のショッピングスポットだ。

パダン・ベサル・アーケード、パダン・ウェアマート、免税店のゾン・コンプレックス(エマス・ケラジャン)の3つの主要なショッピングスポットがある。

www.pkenps.gov.my



ペルリス・ハーブフォレスト PERLIS HERBAL FOREST

12ヘクタールの敷地に、緑豊かに生い茂った植物が広がる、ペルリス・ハーブフォレストには、様々な効能を持つ1,000種以上のハーブが植えられている。

園内ガイドツアーを利用すれば、ここで栽培されている植物とハーブについて詳しく知ることができる。

www.forestry.perlis.gov.my

[@forestryperlis](https://www.facebook.com/forestryperlis)



フリム・キャノピー・ウォークウェイ FRIM CANOPY WALKWAY

ネイチャー好きなら、マレーシア森林研究所 (FRIM) のキャノピー・ウォークウェイを訪れてみよう。地上17mの高さから吊られた、長さ100mに及ぶ遊歩道を歩けば、エキサイティングな体験と素晴らしい風景を同時に楽しむことができる。鉄のタワーで支えられており、安全に楽しめる。

www.frim.gov.my



ヘビと爬虫類の動物園 SNAKE AND REPTILE FARM

ヘビと爬虫類の動物園は、医学研究所が1981年に設立した、ヘビ研究とヘビによる咬傷の抗毒素開発のための研究施設だった。

パイソン、コブラ、マムシなど20種類のヘビが飼育されており、ヘビと一緒に記念撮影をすることもできる。ワニ、カメ、イグアナ、ネコも飼育されている。

[TamanUlar dan Reptilia Negeri
Perlis](https://www.facebook.com/TamanUlar%20dan%20Reptilia%20Negeri%20Perlis)

[@tamanulardanreptilia](https://www.instagram.com/tamanulardanreptilia)

A photograph of a cave interior. A wooden walkway with metal railings leads through the cave. The walls are illuminated with warm yellow and orange lights. In the distance, there are colorful stalactites and formations lit with purple, green, and red lights. The ceiling is dark and rocky.

グア・ケラム・レクリエーションパーク GUA KELAM RECREATIONAL PARK

| Kaki Bukit

ここでの目玉は、“グア・ケラム”または“ターク・ケイブ”と呼ばれる 370m の洞窟だ。

ライトに照らし出された洞窟内に延びる吊り橋に導かれ内部に入ると、鍾乳洞がつくる驚きの景観や、生息するコウモリたちを見ることができる。

この地下洞窟はかつて、スズ鉱石を運ぶのに使われていた。今でもスズ採掘の名残を見つけることができるだろう。

 www.forestry.gov.my
 [@forestryperlis](https://www.facebook.com/forestryperlis)



アル・フセイン・モスク AL-HUSSAIN MOSQUE

マレーシアで最も美しいモスクのひとつと称されるアル・フセインモスクは、この州の象徴としてよく知られている。

クアラ・ペルリス栈橋の隣に建てられたこのモスクは、マラッカ海峡の上に伸びる構造になっており、「フローティング・モスク」

というニックネームがついている。

主礼拝堂へとつながる 50 メートルの橋で結ばれており、潮が満ち、ちょうど良い光の状態になると、モスクは浮いているように見える。

 www.maips.gov.my

 @Masjid-Al-Hussain



スーパーフルーツ・バレー SUPERFRUITS VALLEY | Chuping

ここでは、イチジクやレモンなど 9 種類の、こだわりの果実 “スーパーフルーツ” が紹介されている。抗酸化物質、食物繊維、ビタミンやミネラルを豊富に含むスーパーフルーツは、栄養価が高く、より良い毎日の食生活に欠かせないものだ。

果樹園を散策し、摘みたてのフルーツを試食したり、購入したりすることができる。

 www.superfruitsvalley.com

 @superfruitsvalley

 @superfruitsvalley



コタ・カヤン博物館 KOTA KAYANG MUSEUM

コタ・カヤン博物館は、古代の宮殿があった歴史的な場所に建てられた。背景に広がる見事な石灰岩の丘は、敵の攻撃を防ぐ効果的な障壁として機能していた。

歴史的な遺物や工芸品など、見応えあるコレクションが展示されている。

 www.jmm.gov.my
 Muzium Kota Kayang

ペルリス州には、他にも見どころがたくさん。

ペルリスの見どころは州全体に広がっており、車で簡単にアクセスできる。田舎の田園地帯を訪れ、のどかでゆったりとした雰囲気を楽しもう。

Bintong

- Homestay Kampung Ujung Bukit
- Taman Sakura Tebing Tinggi

Sungai Batu Pahat

- Bukit Ayer Recreational Park
- Putra Golf Club
- Harumanis Plantation
- Perlis Herbal Forest
- Exotic Fruits Garden

Kuala Perlis

- Handicraft Complex
- Laman Brasmana (Food Court)
- Kompleks Makanan Laut (KOMALAUT)
- Kota Kayang Museum

Beseri

- Tasik Melati Recreation Park
- Pusat Agro Pelancongan Bukit Temiang
- Lake Timah Tasoh

Kuala Sanglang

- Ladang Nipah Kipli

Arau

- Arau Royal Gallery
- Homestay Kampung Paya Guring

Wang Kelian

- Perlis State Park
- Wang Kelian View Point

Padang Besar

- Arked Niaga Padang Besar
- The Zon Duty Free (shopping mall)
- Homestay Felda Mata Air
- Perlis Agrovet Park
- Padang Warehouse

Kangar

- Alwi Mosque
- Kangar Street Art
- JPS Floating Market

Chuping

- Bukit Keteri

ショッピング

最北端の州で、お得なショッピングを楽しもう。

国境にある免税店では、香水、菓子、タバコ、酒、衣料品、調理器具、食器など、様々なものを購入できる。州内各地で開催される、ファーマーズ・マーケットやナイト・マーケットに出かけるのもいいだろう。

人気のショッピングスポット：

- Emas Kerajang Complex
- Padang Besar Arcade
- Pasar Tani (Farmer's Market and Night Markets state wide)
- Padang Waremart

ダイニング

冒険心旺盛なグルメたちを唸らせる、北の美味の数々をどうぞ。風味豊かな米料理、ヌードルスープ、伝統的なサラダ、新鮮なシーフードなど、チョイスは多彩だ。ホテル、レストラン、コーヒーショップ、屋台など、手頃な価格で美味しい料理を味わうことができる。

ラクサ・ペルリス Laksia Perlis

ラクサ・ペルリスはペルリス州を代表する料理だ。ライスヌードルと魚出汁スープの組み合わせに、ゆで卵、キュウリ、タマネギ、ハーブをトッピングしたこの料理は、香ばしくスパイシーな味わいを楽しめる。海老のサンバルを詰めたもち米のスナック、プルト・ウダンが添えられることもある。

ナマズのグリル Grilled Catfish

淡水魚好きなら、ナマズグリルの魅力あるスモーキーな風味を楽しめるだろう。タマリンド、唐辛子、砂糖で作ったタレにつけ、通常はご飯とハーブサラダを添えて味わう。

イカン・バカル・クアラ・ペルリス (シーフードグリル)

Ikan Bakar Kuala Perlis (Grilled Seafood)

海岸沿いのまちクアラ・ペルリスは、新鮮なシーフードで有名だ。ロブスター、魚、カニ、エビ、イカなど、多彩な魚介類の中から選ぶことができる。

交通機関

ペルリスはタイと国境を接する、マレーシアの北の玄関口だ。道

路網と鉄道網で総合的にネットワークされており、飛行機と船でもアクセスできる。

<アクセス>

・飛行機で

カンガーへは、ケダ州ケパラ・バタスのスルタン・アブドゥル・ハリム空港から車でわずか 45 分。

クアラルンプールやスパン発着の便が就航している。空港からは、タクシーやバスでペルリスまで行くことができる。

・陸路で

ペルリスへのアクセスは、車なら南北高速道路が便利だ。

また、ほとんどの主要なまちから、バスやタクシーで行くこともできる。主なバスターミナルは、カンガーとクアラ・ペルリスにある。

・船で

ランカウイとクアラ・ペルリスを結ぶフェリーは、午前 7 時から午後 7 時まで、1 時間おきに就航。所要時間は約 1 時間だ。チケットは、ランカウイとクアラ・ペルリスのフェリーターミナルで購入できる。

・列車で

KTM は、クアラルンプール、アロー・スター、ペナン、ハジャイから、アラウ、パダン・ベサルまで、定期列車と電車 (ETS) を運行している。

<エリア内移動>

カンガー・バスステーションは、シャトルサービスのハブとなっており、下記のみちとつながっている。

<カンガー / パダン・ベサル / アラウ / クアラ・ペルリス / パウ / アロー・スター / ジトラ / コディアン / シンパン・エンパット / パダン・メランギット / チュビン / カキブキット>

タクシーを利用するのも、便利で手軽な方法だ。他の各地と同様、“e-hailing” サービスも利用できる。

詳細は、下記にお問い合わせを。

Tourism Malaysia Northern Region Office

+604-263 4941 / 264 3494 / 261 0058

East Coast Region

パハン
トレンガヌ
ケランタン

東海岸地域

想像してみよう。

紺碧の南シナ海に囲まれたのどかな島、エキゾチックな植物とそびえ立つ樹木が生い茂る熱帯雨林の森を。

東海岸地域は、自然と文化が見事に融合した土地だ。すがすがしいヒルリゾートでリフレッシュするのもいいし、海岸沿いの村で、魅力的な文化と歴史に触れてみるのもいいだろう。

この地域にはパハン、クランタン、トレンガヌの3つの州がある。

パハン州は半島最大の州であり、クランタン州とトレンガヌ州は、のどかな風景と牧歌的な魅力にあふれている。

旅行者は、半島の西と東で明らかな違いがあることに気づくだろう。東海岸では、時間がゆったりと流れ、忙しい都市生活から解放された静かなライフスタイルで過ごすことができる。

この地域には、1億三千万年前の熱帯雨林がそのまま残る、広く知られたタマン・ネガラがある。また、南国の陽光が降り注ぐティオマン島、ペルヘンティアン島、ラン・テンガ島などの島々も世界中に知られている。

ゲンティン・ハイランドやキャメロン・ハイランドなどのプレミアム・ハイランドリゾートや高原リゾートも、東海岸地域の素晴らしい資源のひとつと言える。

多様な名所と楽しみがいっぱいの、くつろぎと安らぎをもたらす静寂のオアシス、東海岸の魅力を全身で受けとめてみよう。

📍 ラタ・ハーコー (パハン)

Pahang パハン

大自然の贈りものを受けとる土地。

パハン州はマレー半島最大の州である。
州の3分の2近くが熱帯雨林に覆われ、豊かな緑とエキゾチックな野生動物など、大自然の宝庫となっている。

1億3千万年前の熱帯雨林タマン・ネガラをはじめ、動物保護区、公園、湖、滝などが見どころ。ロンピン州立公園や、のどかで美しいティオマン島など、珠玉の自然を持つ土地がたくさんある。

また、州都クアantanは、魅力的な観光スポットを持つ活気あるまちだ。

自然からのたっぷりの恵みを、パハンで見つける旅にしよう！



パハン州の地図

MAP OF PAHANG



Places of
Interest

見どころ





キャメロン・ハイランド CAMERON HIGHLANDS

さわやかで温暖な気候と、美しく広がる高原のパノラマが特徴のキャメロン・ハイランドは、マレーシア最大の高原リゾートだ。

リングレット、タナ・ラタ、プリンチャンの3つのまちからなり、起伏に富んだ溪谷、広大な茶畑、美しい花の段々畑、野菜畑、イチゴ園などを楽しめる。

 www.pahangtourism.org.my

タマン・ネガラ国立公園 TAMAN NEGARA (NATIONAL PARK)

3つの州にまたがるタマン・ネガラは、パハン州随一の国立公園。1億3千万年以上の歴史を持ち、多様な動植物や驚きの自然景観が見られる。

マレー半島最高峰の山グヌン・タハんと、世界最長のキャノピー・ウォークウェイ（林冠遊歩道）を持つ。

 www.wildlife.gov.my
 [perhilitanofficial](https://www.facebook.com/perhilitanofficial)



リゾートワールド・ゲンティン RESORTS WORLD GENTING

ゲンティン・ハイランドで、24時間のエンターテインメントと興奮を味わおう。海拔1,800mの野外と屋内に展開されるゲンティン・ハイランドは、絶大な人気を誇るテーマパークだ。

ケーブルカー“スカイクラブ”への乗車、ライブパフォーマンス、カジノ“ゲンティン・ハイランド・プレミアムアウトレット”でのショッピングなど、様々なコンテンツを楽しむことができる。

ゲンティン・ハイランドへは、クアラルンプールからカラック・ハイウェイ経由で約1時間。簡単にアクセスできる。

クアラルンプールのKLセントラル駅から、ゲンティン行ききのバスも毎日運行している。

-  www.pahangtourism.org.my
-  [tourismpahang](#)
-  [tourismpahang](#)



フレイザーズ・ヒル FRASER'S HILL

パハンの熱帯雨林の只中に佇むフレイザーズ・ヒルという小さな集落は、まるでスコットランドの小さな村のような風情であり、花崗岩でできたチューダー様式の家や英国の田舎風コテージが特徴だ。

ノスタルジックな魅力を放つこのリゾートは、まるで過ぎ去った時代にタイムスリップしたような気分には浸らせてくれる。

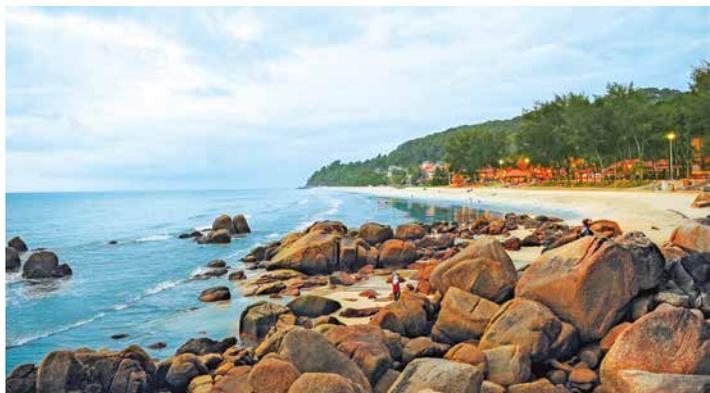
海拔1,524mに位置する高原には、さまざまな植物や鳥類、動物が生息しており、ネイチャー好きにとってはパラダイスと言えるだろう。のんびりと静かな休日を通じたい旅行者に最適の土地だ。

-  www.rwgenting.com
-  [ResortsWorldGenting](#)
-  [resortsworldgenting](#)

テルク・チャンペダック TELUK CHEMPEDAK

クアタランから約5キロに位置するテルク・チェンペダックは、穏やかな海と、美しいマクマオウ(Csuarina)の木が並ぶ海岸線が人気のビーチリゾートだ。

ビーチでは、ウィンドサーフィンやセーリングが楽しめる。





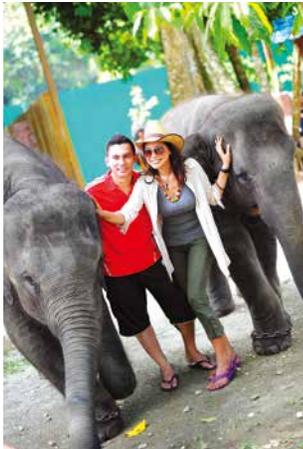
プラウ・ティオマン (ティオマン島)

PULAU TIOMAN (TIOMAN ISLAND)

世界有数のビーチリゾートとして知られるティオマン島は、伝説と自然の美しさに彩られている。色とりどりの珊瑚と素晴らしい水生生物が生息するこの島は、ダイバーにとっての楽園となっている。

宿泊施設は、質素な村のコテージからブティックリゾート、星付きホテルまで様々なチョイスがある。

 www.tioman.gov.my



国立ゾウ保護センター NATIONAL ELEPHANT CONSERVATION CENTRE

| Kuala Gandah

国内唯一の国立ゾウ保護センターは、ゾウの保護とリハビリテーションに特化した保護施設で、ゾウをすぐ間近で見ることができる。

センターに直接申し込むことで、ボランティア体験をすることも可能だ。

 www.wildlife.gov.my
 [elephantcentreMalaysia](https://www.facebook.com/elephantcentreMalaysia)



ブキット・ガンバン・リゾートシティ BUKIT GAMBANG RESORT CITY

ブキット・ガンバン・リゾートシティ (BGRC) は、727 エーカーのジャングルに広がる総合リゾート都市だ。

マレーシア最大のサファリパークでは、マレートラ、ブチハイエナ、クマなど初めて見る動物たちにワクワクするだろう。

熱帯の暑さをクールダウンしたいのなら、ウォーターパークへ。8種類のモードを持つ波のプール、子どもたちの水あそび場、マレーシア最長のファミリー向けラフティングなど、たくさんのアトラクションを楽しめる。

クアラルンプールから 218km、クアンタンからわずか 35km のところにある。

 www.bgrc.com.my
 [BukitGambangResortCity](https://www.facebook.com/BukitGambangResortCity)
 [bukitgambangresortcity](https://www.instagram.com/bukitgambangresortcity)

126 | PAHANG



スンガイ・レンビン博物 物館

SUNGAI LEMBING MUSEUM

| Sungai Lembing

“マレーのエルドラド”と呼ばれるこの静かな町は、東南アジア最大のスズ鉱山があった場所であり、最盛期はパハン州最大のスズ鉱石生産地だった。

スンガイ・レンビン博物館には、採掘道具や労働者の衣服などが展示され、黄金時代の昔へと誘ってくれるだろう。家具や生活用品のコレクションからは、かつてここに住んだ英国人コミュニティのライフスタイルを垣間見ることができる。

国内屈指と評判のジオラマもお見逃しなく。

 www.jmm.gov.my
 [muziumsungailembing](https://www.facebook.com/muziumsungailembing)
 [muziumsungailembing](https://www.instagram.com/muziumsungailembing)



チェラティン・ビーチ CHERATING BEACH

南シナ海に囲まれたチェラティン・ビーチでは、素朴な環境の中で静かな休日過ごすことができるだろう。海岸沿いには、バックパッカー向けの宿から高級ビーチリゾートまで、あらゆる予算に対応したホテルやリゾートが立ち並んでいる。

ヨットでのセーリング、カヤック、ウィンドサーフィン、リパークルーズ、カメの保護区の見学などを楽しめる。

チェラティン・ビーチは、クアンタンの北西 47 km にある。周辺には、チェンドル、テルック・チェンベダック、パロックなどの人気ビーチがある。



タマン・ネガラ・スンガイ・レラウ

TAMAN NEGARA SUNGAI RELAU

(SUNGAI RELAU NATIONAL PARK) | Merapoh

ここはパハンの国立公園タマン・ネガラ・パハンの2つ目の入口だ。入口は国立公園の西側にある。

野生動物の観察、トレッキング、夜のジャングルウォーク、バードウォッチング、ナイトサファリ、洞窟探検、キャンプ、カヌーなど、ネイチャー好きの旅行者には様々な楽しみが待っている。スンガイ・レラウは、ケラ（マシール）という魚の2つの保護区があることで知られている。

また、マレー半島で最も困難な山のひとつとして登山家の間で有名な、グヌン・タハンへの登山口でもある。グヌン・タハンへのルートは、クアラ・タハンからは5日間の長いトレッキングになるが、スンガイ・レラウからは2日しかかからない。

公園はメラポの小さなまちから約7kmのところであり、車や電車でアクセスできる。

 www.wildlife.gov.my
 perhilitanofficial
 perhilitan_malaysia



ペカンのロイヤルハウス THE ROYAL TOWN OF PEKAN

パハン州のロイヤルタウンであるペカンには、州の輝かしい歴史を映した数々の名所がある。中でも、スルタン・アブ・バカル宮殿（王宮）は、遠くから見ても印象的な建物だ。

スルタン・アブ・バカル博物館は、パハン州と名誉ある王族に関する展示を見せており、骨董品、陶磁器、ガラス製品などの貴重なコレクションを所有している。

ペカンは、クアンタンから南へ約50km、パハン川のほとりにある。



スルタン・ハジ・アフマド・シャー・ロイヤル・パハン 製織センター

KOMPLEKS PENGEMBANGAN TENUN PAHANG DIRAJA

SULTAN HAJI AHMAD SHAH (Sultan Haji Ahmad Shah

Royal Pahang Weaving Development Centre) | Kampung Soi

クアンタン市内から8kmの場所にある製織センターは、王室の織物であるテヌン・パハンの製造と普及を目的としている。

この織物は伝統的に王室の儀式に使われていたが、現在は伝統衣装、スカーフ、サロンのデザインに使われている。

ここでは、織物の製作過程を見学し、購入することができる。

 www.pkn.gov.my

コタ・ゲランギ洞窟 KOTA GELANGGI CAVES

ジェラントウットのまちから約 20 km に位置するコタ・ゲランギ洞窟は、数億年前の壮大な天然の造形美で知られている。伝説によると、洞窟は実際に古代都市の遺跡であり、先史時代の人類が住んでいたとも言われている。

この洞窟群には 100 以上の洞窟があるが、見学できるのは 12 だけだ。一般向けの洞窟ツアーとは異なり、コタ・ゲランギ洞窟へは、トレッキングで森の奥深く行く必要があるため、本格的な洞窟探検をしたい方には最適の場所だ。

グア・テラン・ブラン洞窟、グア・サンディング洞窟の探検を楽しむことができるが、ガイドサービスを利用することをお勧めする。



ケノン・エコ・リンバ・パーク KENONG ECO RIMBA PARK

ケノン・エコ・リンバ・パークは、クアラ・リピスから約32km、タマンネガラスの端に位置している。

128 km²に広がる公園には、ハリマウ洞窟、ヒジャウ洞窟、ブタ洞窟、バトゥ・タンクツブ洞窟、バトゥ・タンガ洞窟など、数多くの洞窟があり、洞窟探検好きの間で人気がある。

公園内には、高くそびえるトワランの木 (kompassia excelsa)、巨大なイチジクの木、睡蓮、シダ、野生の蘭が点在しており、ゾウ、バク、ヒョウ、シカ、その他の小型哺乳類の生息地でもある。バードウォッチングも人気で、200種以上の鳥類が観察できる。

入園には、資格を持った公認ガイドの同伴が必要。



www.pahangtourism.org.my
KenongRimbaPark

パハン州には、他にも見どころがたくさん。

マレー半島最大の州であるパハン州には、他にも数多くの見どころがある。首都のクアンタンをはじめ、クアラ・クラウ、ラウブ、テメローなど、各地をゆっくり巡り、記憶に残る休日を楽しもう。

Kuantan

- Menara Kuantan 188
- Bazar Serambi Teruntum
- Mini Zoo Taman Teruntum
- Kuantan River Cruise
- Teluk Chempedak
- Pahang Royal Museum
- Sultan Ahmad 1 Mosque
- Galeri Tenun Bandar Mypride
- Pahang Royal Library

Balok

- Balok Recreation Centre
- Natural Batik Village
- Beserah Fishing Village
- Batu Hitam Beach

Cherating

- Cherating Village
- Cherating Turtle Sanctuary
- Chendor Beach
- Hafiz's Cherating Activities
- Pulau Ular

Away from Kuantan

- Galeri Warisan (Kraftangan Pahang)
- Panorama Hill
- Pelangi Waterfall
- 3D Gallery Sungai Lembing
- Sunrise Hill
- Sungai Lembing Mines
- Berkelah Waterfall
- Jerangkang Waterfall
- Pantai Sepat
- Pantai Kempadang

Raub

- Jeram Besu
- Lata Berembun Waterfall
- Lata Jarum Waterfall
- Lata Lembik
- Pulau Chekas
- Tanah Aina Exclusive Resorts

Kuala Lipis

- Bandar Lipis (historical buildings)
- Malaysia's zero milestone signage
- Sungai Relau Kelah Sanctuary

Maran

- Taman Tasik Maran
- Teladas Waterfall
- Che Minah Sayang Recreation Park
- Lubuk Yu Ecopark
- Rabbitland
- Jengka Wonderland
- Sri Marathandavar Aalayam Temple

Pekan

- Sultan Abu Bakar Museum
- Perkampungan Kraf DiRaja Tunku Azizah
 - Cheminahsayang
 - Institut Kemahiran Tenun Pahang Diraja Pulau Keladi
 - Rumah Kelahiran Tun Abdul Razak
 - Pahang Traditional House
 - Galeri Permaisuri
- Royal Mausoleum of Pekan
- Sultan Abdullah Mosque Museum

Tasik Chini (Lake Chini)

- PPTC UKM
 - (UKM Research Centre Tasik Chini)

Bera

- Tasik Bera
- Bertanga Waterfall

Rompin

- Lanjut Beach
- Hiburan Beach
- Tasik Biru

Temerloh

- Gunung Senyum Caves

- Kubang Gajah Waterpark
- Vanilla Amani
- Centre Point of Peninsular Malaysia
- Deerland Park

Bentong

- Ulu Tampik Waterfall, Janda Baik
- Hot Springs Pool, Bentong
- Genting Premium Outlet
- Bukit Tinggi

Cameron Highlands

- MARDI Agrotechnology Park
- Mossy Forest
- Tea Plantations
- Strawberry Farms
- Lavender Garden
- Butterfly Garden
- Bee Farm
- Kea Farm

Essential Information

インフォメーション

ショッピング

パハンでは土産物を買うのも楽しい体験だ。

州内のほとんどのまち、特にクアンタン、チェラティン、ペカン周辺には土産物屋がたくさんある。

クアンタンのショッピングモールは、イーストコースト・モール、クアンタン・シティモール、ベルジャヤ・メガモール、クアンタン・パレード、テルンタム・コンプレックス。

珍しいものをお探なら、クラフトセンターを訪れてみよう。パングンの葉や木彫り、パティックなどでつくられた様々な土産物を見つけることができるだろう。

人気のショッピングスポット：

- Sungai Karang/Beserah
- Natural Batik Village
- Cherating Village
- Serambi Teruntum
- Sultan Haji Ahmad Shah Weaving Development Centre
- Kuantan MyPride

ダイニング

パハンの食文化を形成する、マレー料理、中華料理、インド料理など、多種多様な食事を楽しむことができる。

コンチネンタル料理は、主なホテルやレストランで味わうことができ、ファーストフードは、州内の様々な場所で簡単に見つけることができる。

グルメなら、食欲をそそる香りと味、魅惑のパハン郷土料理を楽しみたい。多くの料理は、かつての宮廷料理人が特別に考案したもので、その起源は王室にあると言われている。

ジェラントウツ、リピス、テメルロー、ペカンなどが、本場の正統パハン料理を味わえる場所として知られている。

シーフード好きなら、“銀ナマズのまち”として有名なテメルローに行ってみよう。

レマン・ペリウ・ケラ Lemang Periuk Kera

珍しいおやつ、レマン・ペリウ・ケラは“ウツボカズラともち米”という意味を持つ、州の先住民族のレシピだ。

特別な品種のウツボカズラを熱帯雨林から採取して洗い、ココナッツミルクと一緒に炊くもち米の容器物として使う。

ラクサ・パハン Laksa Pahang

麺と魚の切り身にスパイシーなスープがかかったラクサ・パハン。ラクサは他の地域でも食べられるが、ラクサ・パハンは特別な材料と伝統的なレシピでつくられ、独特の風味がある。

オパール・パハン Opor Pahang

牛肉、羊肉またはラム肉を、スパイスとココナッツミルクで煮込んだスパイシーな肉料理。白米や香ばしいバターライスと一緒に味わうのがベストだ。

プディング・ラジャ Puding Raja

王室のお気に入りとして賞賛されるこのデザートは、バナナ、ブルーネ、ナツメヤシ、チェリー、カシューナッツのミックスでつくられている。コンデンスミルク、とうもろこし粉、卵で作られた濃厚なクリームソースで食べる、まさに王様のデザートだ。

パンティン・マサック・テンボヤック

Patin Masak Tempoyak

テメルローのまちで生まれた、淡水魚のイカン・パティンを使った料理は、発酵させたドリアンペーストのテンボヤックとエキゾチックなスパイスで調理された、甘み、酸味、辛みなど、さまざまな味わいが調和した一品だ。

サンバル・ヒタム Sambal Hitam

サンバル好きなら、クリスピーでピリッとした黒色のサンバルに挑戦してみよう。

通常、サンバルは赤い色をしているが、アンチョビ、唐辛子、タマネギと一緒にじっくり煮込み、ピリンピという植物を加えて、より濃い色合いを出している。ご飯やお粥、スープとの相性も抜群だ。

交通機関

<アクセス>

・飛行機で

マレーシア航空は、クアラルンプール国際空港 (KLIA) からクアランタンのスルタン・アフマド・シャー空港へのフライトを毎日運航している。所要時間は約 40 分。

また、パハンへはファイアフライとパティックエアで行くことができる。

・バスで

州都クアantanは、クアラルンプールから約 260km に位置する。クアラルンプールやクアantan近隣の州、トレンガヌ州を結ぶ道路網は充実しており、クアラルンプールから東海岸の高速道路を経由して、約 3 時間半で到着する。

・列車で

パハン州のメンタカブ、ジェラントウト、クアラ・クラウ、クアラ・リピンは鉄道網で結ばれている。クアラルンプールや近隣州から KTM でアクセスできる。

<エリア内移動>

クアantan市内は、バスやタクシーが手軽に利用できるので、移動は簡単だ。

タクシーの利用は、コンプレックス・テルタム、ベルジャヤ・メガモール、ジャラン・マコタなどの主要ハブで。

パハン州郊外へ行くには、バスが便利だ。

ヘンティアン・バス・バンダー・クアantan、ターミナル・セントラル・クアantanから郊外行きのバスが出ている。または、ツアー会社を手配するのもいいだろう。

“E-hailing” サービスも利用できる。

<ティオマン島へのアクセス>

ティオマン島へは、パハン州のテルック・ガディング栈橋 (ターミナルジェットティ)、及びジョホール州のメルシン栈橋からアクセスできる。所要時間は約 1 時間半。

詳細は、下記にお問い合わせを。

Tourism Malaysia Regional Office East Coast:

・Pahang, Terengganu, Kelantan

+609 567 7112 / 7115

Terengganu

トレンガヌ

“東海岸の宝石”と称される、魅惑の州。

マレー文化と遺産に彩られた“東海岸の宝石”と称されるトレンガヌ。
長い海岸線からは、白い砂浜に縁取られたアクアマリンの海が一望でき、南シナ海の沖合には、魅力的に輝く島々が点在している。

州都のクアラ・トレンガヌも魅力的なまちだ。
ホテルの光に照らされながら蛇行する川、流れ落ちる滝、広大な湖など、絵に描いたような自然景観が広がっている。

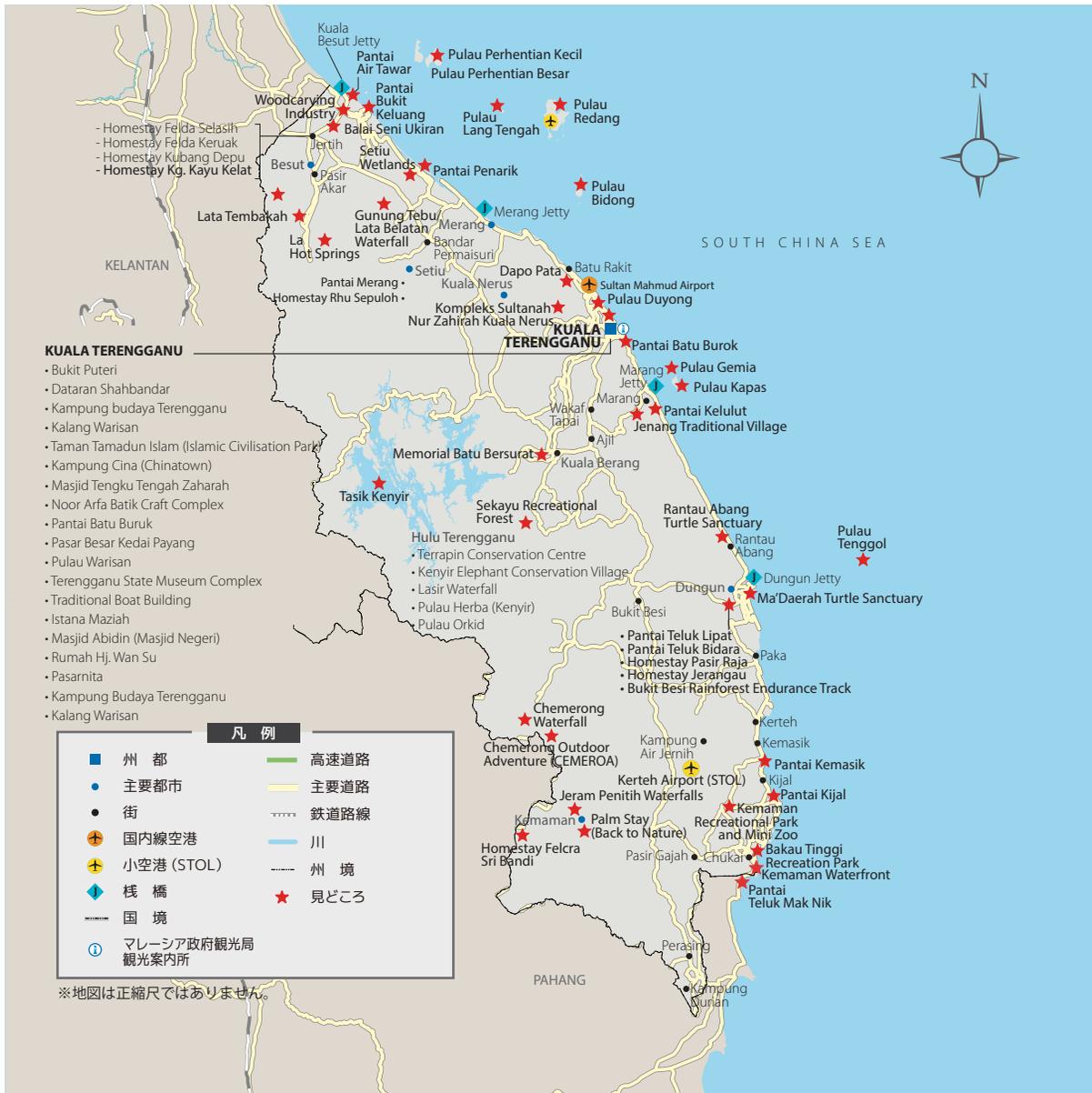
魅力的な海岸沿いの村々や伝統工芸など、文化の宝庫でもあるトレンガヌは、マレー独特の優雅さと美しさで旅行者を魅了している。

魅力たっぷりのトレンガヌを体験して、自分だけの宝物をみつけてみよう。



トレンガヌ州の地図

MAP OF TERENGGANU



Places of
Interest

見どころ





ペルヘンティアン島 PULAU PERHENTIAN (PERHENTIAN ISLAND)

レダン島のすぐそばにあるペルヘンティアン島は、世界的に有名なスキューバダイビングのパラダイスだ。

ペルヘンティアン・ベサル島とペルヘンティアン・クチル島からなる、緑豊かな熱帯雨林と手つかずの砂浜に彩られた島の自然の美しさは、もはや伝説的とも言えるほど。

信じられない透明度と、魅惑的な水中景観を持つこの島は、シュノーケリングやダイビングの人気スポットとなっている。

 www.beautifulerengganu.com

レダン島 PULAU REDANG (REDANG ISLAND)

レダン島はトレンガヌ州の沖合約 45km に浮かぶ州最大の島であり、世界で最も美しい島のひとつに数えられている。

レダン島海洋公園には、数百種のサンゴと、マンタ、アカエイ、リーフシャークを含む、数千種の色とりどりの海洋生物が生息している。

第二次大戦で沈んだ 2 隻の沈没船の見られるスポット、ブラックコーラルガーデンが見られるスポットなど、31 の壮観なダイビングスポットを誇っている。

 www.beautifulerengganu.com
 [beautifulerengganumalaysia](https://www.facebook.com/beautifulerengganumalaysia)
 [beautifulerengganumalaysia](https://www.instagram.com/beautifulerengganumalaysia)

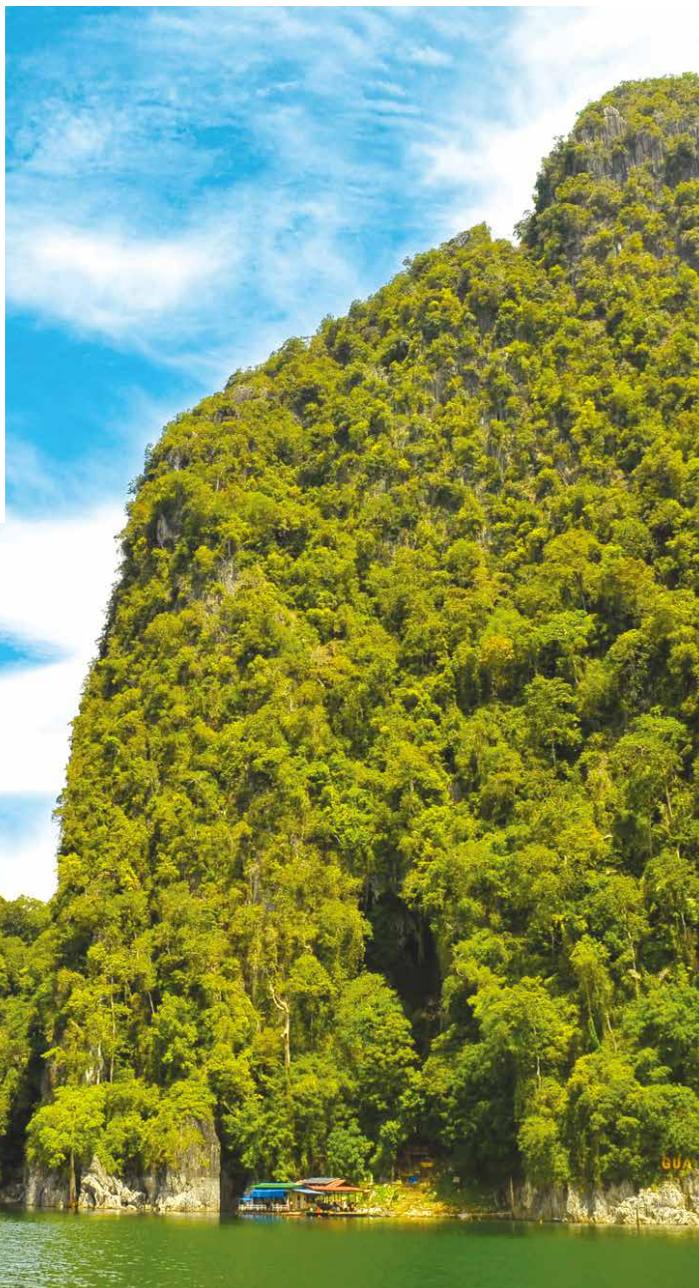
ケニル湖 TASIK KENYIR (LAKE KENYIR)

ケニル湖は、東南アジア最大の人造湖であり、国内最大の水力発電ダムの場所でもある。

多様な小動物が生息するエリアであり、険しい地形、急流、滝、洞窟、沼地など、その冒険心を煽る景観は、様々なアウトドア・アクティビティの理想的な場所となっている。

ハウスボート、カヌー、釣り、ジャングルトレッキング、キャンプなど、多彩なアクティビティを楽しもう。

 www.ketengah.gov.my/tasik-kenyir
 [tourismketengah](#)
 [tourismketengah](#)





マシッド・ラパン・クバ (8ドームモスク)

MASJID LAPAN KUBAH (Eight Domes Mosque) | Jerteh

マレーシアに“ロシアモスク”があることをご存知だろうか？
たいへん人目を引くこのモスクは、ジェルテのキャンブン・ラパン・コタにある。特徴的な建築と印象的な色彩は、モスクワの聖ワシリイ大聖堂からインスピレーションを得たものだ。

一度に500人を収容することができるこのモスクは、100%マレーシア人の建築家と建設者によって建てられた。



パサール・パヤン 2 PASAR PAYANG 2 | Kuala Terengganu

パサールパヤン2は、クアラ・トレンガヌの中央市場的な存在だ。
地元の新鮮な農産物、伝統のお菓子、織物、手工芸品、装飾品など、数多くの商品を見ることができる。

 www.beautifulerengganu.com
 [beautifulerengganumalaysia](https://www.facebook.com/beautifulerengganumalaysia)
 [@beautifulerengganumalaysia](https://www.instagram.com/beautifulerengganumalaysia)



タマン・タマドゥン・イスラム (イスラム文明公園)

TAMAN TAMADUN ISLAM (ISLAMIC CIVILISATION PARK)

| Pulau Wan Man

ワン・マン島にあるイスラム文明公園は、イスラム建築の粋を集めた、州屈指の観光スポットだ。

光り輝くスチールとガラスを使用した構造の、マスジッド・クリスタル(クリスタル・モスク)が、公園の中核をなしている。

畏敬の念を誘うモニュメントパークには、パレスチナの岩のドームやインドのタージ・マハルなど、世界で最も有名なイスラム建築のレプリカが展示されている。

アップタウン・コンテナ UPTOWN KONTENA

| Kampung Tok Jembal

アップタウン・コンテナは、食事をとったり、リラックスして音楽を聴いたりしながら楽しめる、流行に敏感な若者たちが集まるビーチ沿いのエリアだ。

ここでは、輸送用コンテナを再利用して改装した“ダボ・パタ”と呼ばれる飲食店が集まっている。“ダボ・パタ”は地元の方で“ビーチ・キッチン”を意味する。

カジュアルな雰囲気とバラエティ豊かな料理で、地元の人々や観光客に人気のアップタウン・コンテナは、午後5時から午前2時まで多くの人で賑わっている。夜の涼しい空気を満喫しながら、美味しい料理の数々を楽しもう。



カンボン・チナ (チャイナタウン)

KAMPUNG CINA (CHINATOWN) | Kuala Terengganu

19世紀後半に中国人コミュニティによってつくられたカンボン・チナは、かつて全盛期には商業活動の中心地だった。

レトロな趣を持つ、200年の歴史あるまちの通りには、土産物店、最高の伝統料理を味わえるレストランの他、礼拝所まで、様々な店が並んでいる。

🌐 www.beautifulterennganu.com

📘 [beautifulterennganumalaysia](https://www.facebook.com/beautifulterennganumalaysia)

📷 [beautifulterennganumalaysia](https://www.instagram.com/beautifulterennganumalaysia)

トレンガヌ・ドロブリッジ TERENGGANU DRAWBRIDGE

トレンガヌ川に架かるトレンガヌ・ドロブリッジは、クアラ・トレンガヌとクアラ・ネルスを結ぶ、州の新たなランドマークとなった跳ね橋だ。

2019年に完成したこの橋は、15階建ての4つの高層タワーとスカイブリッジからなり、夜にはライトアップされる。

-  www.terengganudrawbridge.com.my
-  Kuala Terengganu Drawbridge
-  terengganudrawbridgeofficial



カパス島とジェミア島 PULAU KAPAS AND PULAU GEMIA

カパス島はトレンガヌの海岸から少し離れたところにある。

小さな熱帯の楽園であるこの島は、豊かで多様な海洋生物が生息するハードコーラルとソフトコーラルの両方を有している。時期によってはイカ釣りでも知られる。

ジェミア島は、プティックリゾートがある個人所有の島だ。

シュノーケリング、スキューバダイビング、ジャングルトレッキング、ビーチゲームなどを楽しみながら、静かな休日過ごすことができる。

島は本土からわずか 15 分の距離にある。乗船場所はマラン桟橋 (Marang Jetty)。

※レダシ島への中継地であるメラン桟橋 (Merang Jetty) と混同しないよう、注意が必要。



テンク・テンガ・ザハラ・モスク

TENKU TENGAH ZAHARAH MOSQUE | Kuala Terengganu

ムア建築様式と近代建築の要素が組み合わされたこのモスクは、1994年に建てられ、その個性的なデザインから“フローティング・モスク”と呼ばれている。水中の基礎の上に建てられており、満潮時に水位が上がると、モスクが浮いているように見えるのだ。

モスクはクアラ・トレンガヌから 5 km の、スンガイ・イバイの河口にある。



 www.mbkt.terengganu.gov.my
 [beautifulterengganumalaysia](https://www.facebook.com/beautifulterengganumalaysia)
 [@beautifulterengganumalaysia](https://www.instagram.com/beautifulterengganumalaysia)



トレンガヌ州立博物館複合施設 TERENGGANU STATE MUSEUM COMPLEX

| Kuala Terengganu

東南アジア最大の複合博物館として知られるトレンガヌ州立博物館は、4つのメインブロックからなり、海洋博物館はメインビル群の隣にある。

ここでは、トレンガヌ州の豊かな歴史や文化遺産について学んだり、珍しいビンテージ車両を見学したりすることができる。

博物館の敷地内には、トレンガヌの伝統的な住居の実物大レプリカもある。

🌐 www.museum.terengganu.gov.my

📘 [terengganustatemuseum](https://www.facebook.com/terengganustatemuseum)

📷 [muziumterengganu](https://www.instagram.com/muziumterengganu)

ブキット・マラス パラグライディング&レクリエーションパーク BUKIT MARAS PARAGLIDING & RECREATIONAL PARK

ブキット・マラスは、クアラ・トレンガヌから約20kmの場所にある隠れた名所だ。州の空港、水田や川、果樹園などが見渡せる丘陵地帯にあり、ハイキング、クライミング、タンデム・パラグライディングに絶好の場所だ。

📘 [Hiking Bukit Maras](https://www.facebook.com/HikingBukitMaras)

📷 [hikingmaras](https://www.instagram.com/hikingmaras)



パンタイ・テルック・マック・ニック PANTAI TELUK MAK NIK

モニカ湾と呼ばれるテルック・マック・ニックは、アオウミガメの重要な産卵地だ。ビーチ沿いにあるウミガメ保護区には孵化場があり、保護活動について学び、生まれたばかりの子ガメを見ることもできる。

当然のことではあるが、ここでの主な活動はウミガメの観察と、孵化した子ガメを野生に戻す手助けだ。

🌐 www.mpk.terengganu.gov.my

📘 [majlisperbandarankemaman](https://www.facebook.com/majlisperbandarankemaman)

📷 [mpkemaman](https://www.instagram.com/mpkemaman)



ラン・テンガ島 PULAU LANG TENGAH

トレンガヌ最高の隠れ家と称されるラン・テンガ島は、レダン島とベルヘンティアン島の間に位置する、他の島々よりも小さな、ひっそりと人里離れたリゾートだ。

島に着いた瞬間から、透き通った海と驚くほど美しい景観の中にピースフルな雰囲気を感じさせる、ラン・テンガの魔法にかかっってしまうだろう。

この島にはリゾートが3つしかなく、最高のリラクゼーションと完全なプライバシーを約束してくれる。メラン桟橋 (Merang Jetty) からアクセスできる。

www.beautifulterengganu.com
beautifulterengganumalaysia
@beautifulterengganumalaysia

チェメロン滝 CHEMERONG WATERFALL | Hulu Dungun

国内で最も高い滝として知られるチェメロン滝の、何層にも重なったその姿はまさに壮観としか言いようがない。険しい崖や岩肌に沿って約 305m を流れ落ち、美しい池に流れ込んでいく巨大な滝は、遠くからでも見ることができる。

のんびりとしたアクティビティを楽しみたい方は、近くにあるレクリエーションの森を訪れてみるのがいいだろう。

チェメロン滝は、チェメロン森林保護区にある。ドゥングンのバンドル・アル・ムクタフィ・ピラ・シャーから約 30km の場所だ。

<http://mpd.terengganu.gov.my>
majlisperbandarandungan



テンゴール島 PULAU TENGGOL (TENGGOL ISLAND)

しっかりと保護された湾を持つテンゴール島は、サンゴ礁が成熟しており、サンゴ好きのダイバーたちを楽しませている。マレー半島から最も遠い島であり、栄養豊富な海は、色とりどりのサンゴや海洋生物の宝庫となっている。

3つのビーチリゾートのいずれかに滞在して、テンゴール島で夢のような休日を楽しもう。クアラ・ドゥングン桟橋からアクセスできる。

www.beautifulterengganu.com
beautifulterengganumalaysia
@beautifulterengganumalaysia

トレンガヌ州には、他にも見どころがたくさん。

時間をかけて、他の名所にも出かけてみよう。州都トレンガヌには、隣接する場所にたくさんの見どころがある。マランやパカなど周辺地域に足を伸ばせば、大自然を堪能することができるだろう。トレンガヌの長い海岸線に点在する、驚くほど美しいビーチの風景を楽しもう。

Kuala Terengganu

- Istana Maziah (Maziah Palace)
- Bukit Puteri (Princess Hill)
- Kuala Terengganu River Cruise
- Batu Burok Recreational Park
- Kuala Terengganu Waterfront
- Masjid Abidin (Masjid Putih)
- Planetarium, Terengganu Science and Creativity Centre
- Wanisma Tembaga
- Dataran Syahbandar
- Pesisir Payang
- Kampung Budaya Terengganu
- Kalang Warisan

Marang

- Marang River Cruise
- Kelulut Beach
- Kampung Jenang Traditional Village
- Pinehill Garden
- Dataran Batu Puteh
- Pulau Kekabu

Hulu Terengganu

- Batu Bersurat (Inscribed Stone Memorial)
- Sekayu Herb Garden
- State Agriculture Park, Sekayu
- Kelah Sanctuary
- Lasir Waterfall
- Saok Waterfall
- Lake Kenyir House Boat
- Herbs Island
- Orchid Island

- Bukit Batu Kapal
- Sungai Deka Elephant Sanctuary (PERHILITAN)
- Taman Negara Tanjung Mentong
- Kenyir Elephant Conservation Village (KECV)
- Sekayu Waterfall

Kemaman

- Telaga Simpul
- Kemasik Beach
- Marina Beach
- Kijal Beach
- Kampung Tuan Mosque
- Jambi Mosque
- Kemaman Recreation Park & Mini Zoo
- Jeram Penitis Waterfall
- Palm Stay (Back to Nature)
- Kemaman Waterfront

Besut

- Balai Seni Ukiran (Traditional Woodcarving)
- Bukit Keluang Beach
- Air Tawar Beach
- Masjid Ulul Albab (Masjid Kayu)
- Tunjang Bakawali (Malay Crafts)
- Lata Belatan
- Lata Kolam Air Deru Ecopark
- Gunung Tebu
- Lata Belatan Waterfall

- Bukit Bubus, Kota Putra Paragliding
- La Hot Spring
- Lata Kolam Air Deru Ecopark
- Masjid Lapan Kubah

Kuala Nerus

- Pantai Teluk Ketapang
- Kompleks Sukan Negeri Terengganu
- Kompleks Tuanku Nur Zahirah

Dungun

- Teluk Bidara Beach
- Rantau Abang Turtle Sanctuary
- Ma' Daerah Turtle Sanctuary
- Paka Beach
- Iron-ore Mines
- Tanjung Jara Beach
- Kubu Mat Kilau
- Cemerong Outdoor Adventure

Setiu

- Penarik Beach
- Setiu Wetland
- Merang Beach
- Lata Payong
- Terengganu International Endurance Park
- Via Ferrata, Pulau Lang Tengah

ショッピング

伝統工芸品や手づくり土産物、美しい布製品を扱う様々なショップを見つけられる。

布製品には、ソケット（絹織物）やバティックがあり、伝統的なサロンとしての他、パレオ、ビーチウェア、バッグ、スカーフとしても使われている。

クアラ・トレンガヌで人気のショッピングスポット：

- ・Pasar Payang2 Central Market, Kuala Terengganu
- ・Noor Arfa Craft Complex, Chendering, Kuala Terengganu
- ・Wanisma Tembaga, Kuala Terengganu
- ・PB Square, Kuala Terengganu
- ・KTCC Mall

ダイニング

他の州と同様主食は米であり、多様で美味な料理の数々を楽しむ。リーズナブルな価格で、様々な料理を満喫することができるだろう。

海に近い州のため、シーフード料理が中心だ。トレンガヌ料理の独自の味わいと香りは、新鮮な食材に恵まれているこの地ならではのもの。

本場の味を存分に楽しんでみよう。

ラクサム Laksam

小麦粉と米粉を蒸して作った麺に、魚出汁にココナッツミルクを加えたスープをかけた個性的な一品。

ナシ・ダガン Nasi Dagang

ごはん好きにはたまらないナシ・ダガンは、お米ともち米を濃厚なココナッツクリームで煮込んだ、満足感ある最高の一品だ。

香り豊かなごはんをツナカレーと野菜のピクルスで味わうこの料理は、遠方を旅する人々に愛された歴史を持ち、“旅人と商人のごはん” という意味を持つ。

サタール Satar

サタールは、スパイスに漬け込んだジューシーな魚肉をバナナの葉に包み、炭火で焼いた、個性的な料理だ。

ケロポック・レコール Keropok Lekor

揚げ菓子のケロ・ポック・レコールは、魚のすり身でできた厚くて噛みごたえのあるクラッカーだ。特製のチリ・ディップをつけて味わう。

オタ・オタ Otak-otak

サバやエビの切り身をココナッツとスパイスのペーストに漬け込み、炭火で焼いたものがオタ・オタだ。スナックとして食べてもいいし、ごはんと一緒にいただいても美味しい。

ネクバット Nekbat

米粉と卵を主原料とするデザートで、パンダン風味のシロップをかけていただく。

ラクサ・トレンガヌ Laksa Terengganu

香り高い魚介スープにライスヌードルが入ったラクサ・トレンガヌは、シンプルで満足度の高い料理だ。

ケトゥパット・ソトン Ketupat Sotong

シーフード好きなら見逃せない料理だ。もち米を詰めたイカを濃厚なココナッツミルクで煮て、パームシュガーでほんのり甘く味付けしたもので、ティータイムの軽食として人気がある。

交通機関

<アクセス>

・飛行機で

マレーシア航空とパティックエアは、クアラルンプール国際空港 (KLIA) から、クアラ・トレンガヌのスルタン・マフムード空港への直行便を運航している。所要時間は約 55 分。

ファイアフライも、クアラ・トレンガヌへの便を運航している。格安航空会社のエアアジアやパティックエアを利用することもできる。

・陸路で

クアラルンプールからクアラ・トレンガヌまでは、東海岸高速道路経由で 455km の道のりだ。田園風景が広がるパノラマを眺めな

がらドライブし、滝や海岸沿いの村、果樹園などに立ち寄ってみるのもいいだろう。

・バスで

トレンガヌ州内各地への高速バスは、クアラルンプールの他、国内の様々な場所から簡単に利用できる。クアラルンプールからの所要時間は約 5～7 時間。お祭りシーズンや祝祭日には、早めにチケットを購入する必要がある。

<島へのアクセス>

Island	Jumping-off Point	Location
Pulau Redang	Merang Jetty and Syahbandar Jetty	Kuala Terengganu
Pulau Lang Tengah	Merang Jetty	Setiu
Pulau Bidong	Merang Jetty	Setiu
Pulau Perhentian Kecil and Pulau Perhentian Besar	Kuala Besut Jetty	Kota Bharu, Kelantan この島はトレンガヌ州にあるが、船着場は隣のクランタン州にある。
Pulau Kapas	Marang Jetty	Marang
Pulau Gemia	Marang Jetty	Marang
Pulau Tenggol	Kuala Dungun Jetty	Dungun

詳細は、下記にお問い合わせを。

Tourism Malaysia Regional Office East Coast:

・Pahang, Terengganu, Kelantan

+609 567 7112 / 7115

Kelantan

クランタン

“マレー文化の揺りかご”を旅する。

クランタン州は東海岸地域の3州の中でいちばんの、素朴で牧歌的な土地であり、まさしく“マレー文化の揺りかご”と呼ぶにふさわしい場所だ。

古風な趣のある村と小さなまち、川沿いの集落が魅力的に調和した風景が広がっている。高床式の藁葺き屋根を持つ家々の中では、由緒あるマレーの伝統と文化に直接触れることができるだろう。

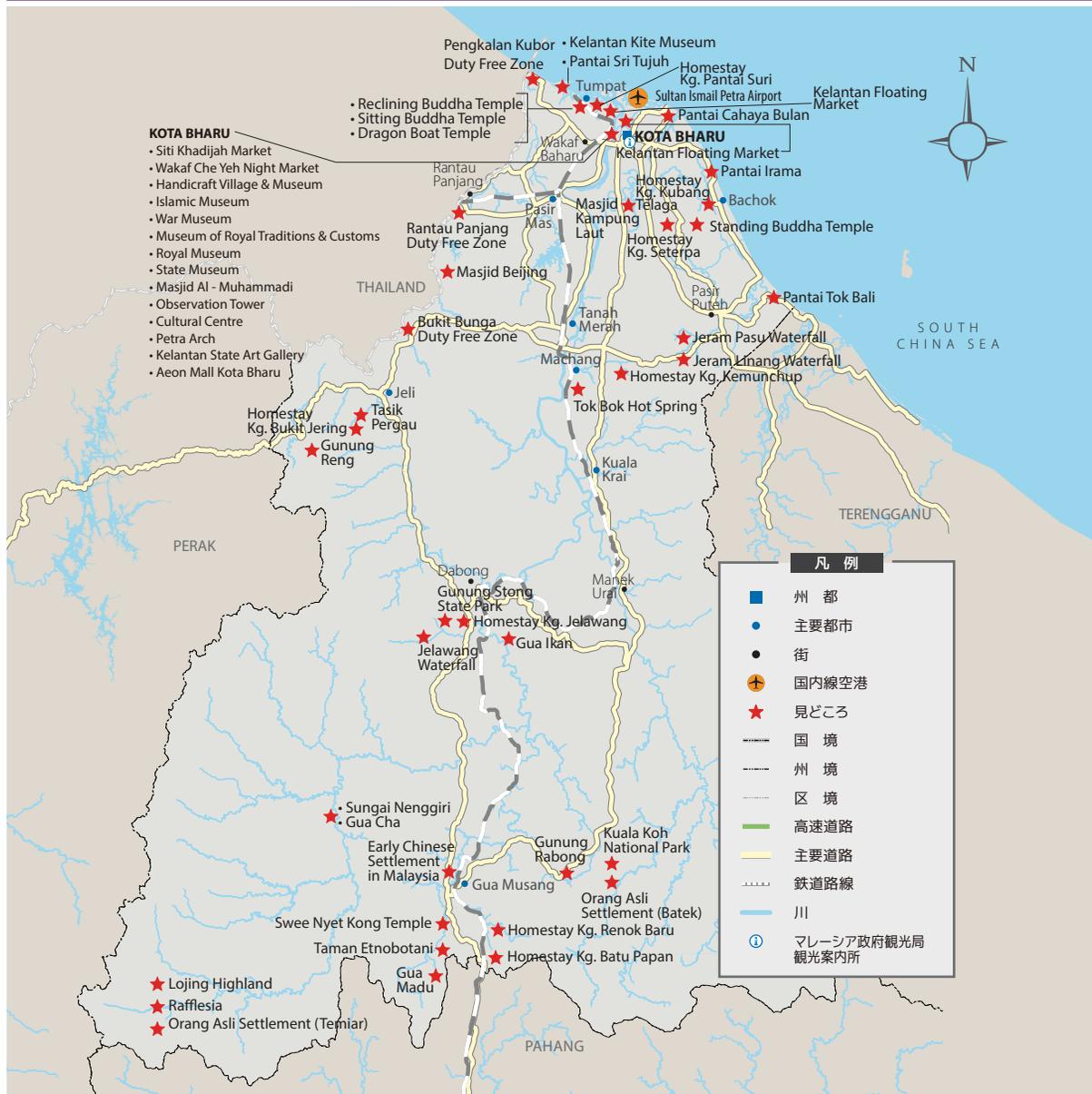
州都はコタ・バル。内陸地域は、山と洞窟、原生林のジャングルがドラマチックに入り組んだ土地だ。堂々たる佇まいのストン山を登ったり、クアラ・コー国立公園でトレッキングを楽しんだりできる。

のどかで素朴な風景の中で、マレー文化の源流を訪ねる旅をしてみよう。



クランタン州の地図

MAP OF KELANTAN



見どころ



シティ・カディジャ・マーケット

SITI KHADIJAH MARKET | Kota Bharu

国内で最も写真撮影に使われる場所のひとつで、高い認知度を誇るシティ・カディジャ・マーケットには、色とりどりの食べ物が並び、見ていただけでワクワクさせてくれる。

地元の軽食類からピクルス、新鮮野菜、スパイスまで、あらゆるものにトライしてみよう。クランタン州は、デザート類の豊富さで知られており、甘党の旅行者をがっかりさせることはないだろう。

 www.mpkbbri.gov.my
 [pasarsitikhadijahkb](https://www.facebook.com/pasarsitikhadijahkb)



免税店ショッピング DUTY FREE SHOPPING

| Pengkalan Kubor and Rantau Panjang

ショッピング好きなら、ペンカラン・クボールとランタウ・パンジャンを訪ねてみよう。どちらのまちもタイ国境付近にあり、豊富な品揃えと手頃な価格で、ショッピング天国として知られている。

アクセサリ、布製品、伝統衣装、電子機器から家庭用品まで、幅広い品揃えから選ぶことができる。

 www.mdtumpat.gov.my / www.mdpmas.gov.my

 [rantaupanjangkelantan /](https://www.facebook.com/rantaupanjangkelantan/)
[@pengkalkubor](https://www.facebook.com/pengkalkubor)



コタ・バル観光地区 KOTA BHARU TOURISM ZONE

| Kota Bharu

コタ・バル観光地区には、市内の主要な観光名所が集まっている。主なスポットは下記の通り。すべての場所が徒歩圏内にある。

ムハマディ・モスク / イスタナ・ジャハー（王室伝統文化博物館） / イスタナ・パトゥ（王室博物館） / カンボン・クラフタンガン（ハンドクラフトビレッジ） / パダン・ムルデカ / ペトラ・アーチ / シティ・アイシャ・バザー



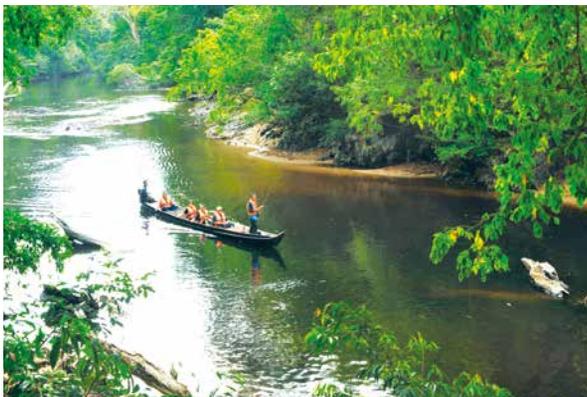
ストン山 GUNUNG STONG | Kuala Krai

ストン州立公園内にあるストン山(グヌン・ストン)は、マレーシアで最も人気のあるエコアドベンチャースポットだ。

東南アジアで最も高いと言われる、7層に重なる雄大なジャラウン滝は圧巻。公園内には、多種多様な動物が生息しており、熱帯植物の固有種なども見られる。

www.mddabong.gov.my / www.kesedar.gov.my

[facebook.com/gunungstong](https://www.facebook.com/gunungstong)



クアラ・コー国立公園

KUALA KOH NATIONAL PARK | Gua Musang

手つかずの自然が残るクアラ・コー国立公園は、タマン・ネガラへの北の玄関口だ。

ブンブンと呼ばれる観察小屋から野生動物を観察することもできるし、ジャングルトレイルやキャノピーウォークを歩けば、密林に生息するイキイキとした動植物を間近に見ることができる。

バードウォッチング、カヌー、キャンプを楽しんだり、先住民の集落を訪れてみたり、エコアドベンチャーを満喫できる場所だ。

www.wildlife.gov.my
[facebook.com/tamannegarakelantan](https://www.facebook.com/tamannegarakelantan)



ワカフ・チェ・エー・ナイトマーケット

WAKAF CHE YEH NIGHT MARKET

州最大の市場が、コタバルから約4 km、タイ国境にほど近い場所にある。昼間は水産物の卸売市場として、夜には布製品や衣料品から食料品、地元産フルーツまで、多種多様な地元産品が並び活気づく。

お気に入りの名産品を見つけたり、値切り交渉をしてみたり、ぶらぶら歩いているだけでも楽しめる場所だ。

www.mpkbbri.gov.my

仏教寺院 BUDDHIST TEMPLES

クランタンには、数多くの豪華な仏教寺院がある。

カンボン・ジャンプのワット・フォティビハンが最も有名な寺院で、長さ 40m・幅 9m の東南アジア最大の涅槃仏を見られる。

東南アジアで二番目に大きな寺院である、カンボン・ブノハンのワット・マチンマラムは坐像で有名だ。

ワット・アイ・スワンキリ（ドラゴンボートテンブル）も州内の有名なランドマークであり、2 匹の壮麗な龍に守られた巨大なドラゴンボートのレプリカが特徴だ。



水上マーケット・プラウ・スリ

FLOATING MARKET PULAU SURU | Tumpat

水上マーケットは、他のアジア諸国でもお馴染みかもしれないが、クランタン州は独自のスタイルを持ち、マラッカ王国時代の商人がボートやサンパンで商いをしていた頃の、マレー文化のなごりを残す。

ココナッツゼリー、パームシュガー、ハチミツなどのバラエティ豊かな地元食材を、派手なボートに載せて販売している。

 PasarTerapungKelate



カンボン・ラウ（家内工業）

KAMPUNG LAUT (COTTAGE INDUSTRY) | Tumpat

セルンデン（ミートフロス）は牛肉、鶏肉または魚肉で作られる、伝統のドライスナックだ。ご飯と一緒にいただいてもいいし、そのまま食べても美味しい保存食だ。

この村ではセルンデンの家内工業が盛んで、各地のレストランや商店に卸されている。



アル・ムハンマディ・モスク

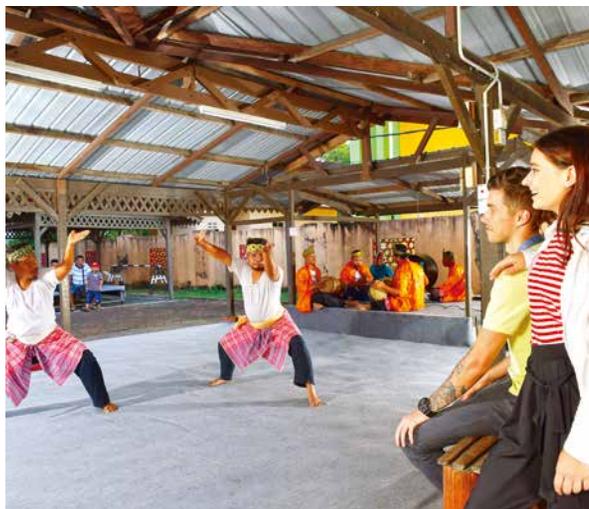
AL-MUHAMMADI MOSQUE | Kota Bharu

優美なアーチと黄金色のドームの佇まいが美しいこのモスクは、遠くから見ても印象的な姿に映る。

州立モスクとしても知られる美しい礼拝所は、州に多大な貢献をした故スルタン・ムハンマド 4 世にちなんで名づけられた。

礼拝の場にふさわしい服装で訪問しよう。

 www.e-maik.my



ゲランガン・セニ (文化センター)

GELANGGANG SENI (CULTURAL CENTRE) | Kota Bharu

クランタン州の民俗芸術のワンストップセンターとして知られるゲランガン・セニは、様々なカタチの伝統的アートを、見て学んで楽しめる場所だ。

マレー武術のシラットや、レバナ・ウビ (大太鼓) などの楽器演奏を見て楽しもう。独楽や凧、ワヤン・クリッド (影絵人形劇) やマック・ヨン (伝統音楽劇) まで、様々なカタチの地域芸術に触れることができる。

 <http://tourism.kelantan.my>
 [tic.kelantan](https://www.facebook.com/tic.kelantan)

ハンディクラフトビレッジ&クラフトミュージアム HANDICRAFT VILLAGE & CRAFT MUSEUM (KAMPUNG KRAFTANGAN) | Kota Bharu

ここは、コタバル観光のスタート地点にふさわしい場所だ。美しい中庭に位置する複合施設には、工芸博物館、土産物店、観光案内所、レストランがある。州の観光名所の詳細情報を、観光案内所で手に入れよう。

工芸博物館を訪れてみよう。ソケットやパティックなどの刺繍織物から、銀やパンダナス製のマットまで、州の貴重な工芸品コレクションを見ることができ、手工芸品の歴史と実際の制作過程などを学ぶこともできる。





パク・シェフィと息子のワウ・ギャラリー
PAK SAFIE AND SON' S WAU GALLERY | Kota Bharu

巨大な凧を意味する“ワウ”は、マレーシアの象徴であり、国営航空会社マレーシア航空のロゴに描かれるほどの。ワウ揚げは、マレー文化の伝統的な遊びのひとつ。

ギャラリーでは、ワウ・ブラン、ワウ・クチン、ワウ・メラ、ワウ・ジャラ・ブディ、ワウ・プユ、ワウ・スリ・ブランなどの、巨大凧コレクションを見ることができる。

熟練の職人が、世代を超えて受け継いできた伝統的手法で、見事な凧をつくりあげる様子をぜひ見てほしい。

 galeriwau



パク・ダイムの影絵劇ギャラリー PAK DAIM'S SHADOW PLAY GALLERY | Tumpat

クランタン州は、古代の物語を伝えるワヤン・クリット（影絵人形劇）など、伝統芸能と伝承遊びでとても有名な土地だ。かつての昔には、夕刻に村人たちが集まり、人形遣いが散文や詩、歌を詠みながら織りなす物語を見る習慣があった。

影絵人形のコレクションと素材の展示に加え、関連する記事や情報が付けられている。人形の制作過程を見学したり、実際に作ってみたりすることもできる。

 www.wayangpaktain.com.my

 [wayangpaktain.dain](https://www.facebook.com/wayangpaktain.dain)



家内工業と手工芸品 COTTAGE INDUSTRIES & CRAFTS

クランタン州は、美術と工芸品で有名だ。

工芸品の多くは、工場で大規模生産されるようになったが、家内工業は依然として盛んで、手づくりの工芸品は今でも需要が高い。

家内工業見学に最適な場所は、パンタイ・チャハヤ・ブランに続く道沿いで見つかる。様々な色合いのパティック生地が、天日干しされている光景を目にするだろう。

道端の屋台では、かわいらしく装飾された巨大凧、バッグなどの個性ある土産物を見つけてみよう。



イカン洞窟とゲラップ洞窟探検

CAVING IN GUA IKAN AND GUA GELAP | Dabong

クランタン州には数多くの洞窟があり、特にグア・ムサンとクアラ・クライ地区に多い。

最も有名な洞窟は、魚の形をした岩から“魚の洞窟”と名づけられたイカン洞窟だ。

もうひとつの人気スポットは、“暗い洞窟”を意味するゲラップ洞窟。洞窟の壁にある小さな裂け目が唯一の自然光源で、まさしくその名にふさわしい場所だ。

コタバルから西へ160 kmに位置するダボンには、この他にもチャ洞窟、ピントゥ洞窟、シダン洞窟など、多彩なエコアドベンチャーへの入口が集まっている。

www.kesedar.gov.my / www.mddabong.gov.my



トク・セレホーの小屋 SULUK TOK SELEHOR | Tumpat

スルック・トク・セレホーは、イスラム観光名所のひとつだ。

スルックとは、神に近づくために身を置く隠遁の場所を意味し、イスラム教の墓を模した地下の小屋である。19世紀に生きた敬虔な人物、トク・セレホーが祈りと冥想の場として建てたものだ。

彼は、マドラサ（宗教学校）で子どもたちに宗教を教えながら生涯を送ったが、自分が傲慢になることを恐れ、誰もがいつか創造主のもとに帰るのだ、ということ思い出させる場所として、墓のような建造物をつくった。

マドラサはモスクとして再建されているが、スルックはそのままでの姿を残している。

www.mdtumpat.gov.my

クラントン州には、他にも見どころがたくさん。

クラントン州は、多種多様な観光資源に恵まれている。首都のコタバルには、徒歩圏内に近接した名所がたくさんあり、コタバルから少し離れると、素朴な村と田園の風景が広がる。また、州内には多くの滝とジャングルの丘もある。

Kota Bharu

- Padang Merdeka
- Islamic Museum
- Min House Camp
- Langgar Mosque
- River Cruise from Kota Bharu to Kampung Laut
- Pantai Cahaya Bulan
- Pantai Sabak Fishing Village
- Gerbang Sultan Ismail Petra (Petra Arch)
- Menara Tinjau Tambatan DiRaja (Observation Tower)
- Balai Kartun Rossem
- Kelantan Golf & Country Club
- Indera Petra Splash Water Park
- Pasar Tani Pelancongan@ Pengkalan Datu
- Masjid Ar-Rahman
- Collectibles Museum

Gua Musang

- MUSE Eco Park
- Swee Nyet Temple
- Gua Musang
- Gunung Rabong
- Gunung Chamah
- Ethnobotany Camp
- Gua Cha
- The Aborigines Gallery
- MUSE Eco Park
- Gunung Rabong
- Gunung Chamah
- Ethnobotany Camp

- Gua Cha
- Nenggiri Water Rafting
- Swee Nyet Temple
- The Aborigines Gallery

Kuala Krai

- Lata Rek
- Lata Beringin
- Mambong Pottery
- Sg. Nal's Suspension Bridge

Dabong

- Jelawang Waterfall
- Lata Kertas
- Taman Negeri Gunung Stong
- Trans Jelawang (Gunung Stong, Baha, Ayam, Kob, Menyelit, Che Tahir, Beirut, Tera, Saji)
- Kenerong Tubing
- Sg. Batu Waterfall

Bachok

- Melawi Beach
- Irama Beach
- Nik Rashiddin (ANR) Academy
- Singhorra (Singgora) Roof Tiles
- Wat Phothikyan (Standing Buddha)

Pasir Puteh

- Pantai Bisikan Bayu
- Jeram Linang Waterfall
- Jeram Pasu Waterfall
- Zahhra Arabian Park
- Jeram Mengaji

Tumpat

- Tok Janggut's Tomb
- Sri Tujuh Beach
- Getting Beach
- Kite Museum
- Budu Cap Ketereh Factory
- Pantai Suri Floating Market

Tanah Merah

- Guillemard Bridge

Jeli

- Gunung Reng
- Lake Pergau
- The Aborigines Museum
- Gunung Basor
- Gunung Noring Timur Machang
- Tok Bok Hot Spring
- Bukit Bakar Waterfall

Lojing

- Lojing Highland
- Rafflesia Conservation Centre
- Ber Hot Spring
- Gunung Yong Yap
- Gunung Tok Nenek
- Gunung Bubu

Pasir Mas

- Beijing Mosque
- Brunei Darussalam Mosque

ショッピング

クランタンの土産物店には、さまざまな色、形、サイズの手工芸品が並ぶ。

手の込んだ手工芸品、銀製品、ファッショナブルなパティックのサロンやパレオ、バッグ、豪華な刺繍のソンケットなど、よりどりみどりで。

ほとんどの場所では、工芸品の制作過程を見学することができ、好みに合わせてオーダーメイドできる巨大凧も見つけられる。

クランタンで人気のショッピングスポット：

- Siti Aishah Bazaar (Kota Bharu)
- Tok Guru Bazaar (Kota Bharu)
- Tengku Anis Bazaar (Kota Bharu)
- Tuan Padang Bazaar (Kota Bharu)
- Siti Khadijah Market (Kota Bharu)
- Wakaf Che Yeh Night Market (Kota Bharu)
- Nordin Batik & Craft Sdn Bhd (Kota Bharu)
- Cik Bidah Songket (Kota Bharu)
- Cik Minah Songket & Batik (Kota Bharu)
- KB Permai Silverware (Kota Bharu)
- DY Silver Crafts (Kota Bharu)
- Ayu Fashion (Tumpat)

Duty-free shopping zones:

- Rantau Panjang (Pasir Mas)
- Pengkalan Kubor (Tumpat)
- Bukit Bunga (Tanah Merah)

ダイニング

クランタンには、素晴らしい郷土料理の数々がある。ほとんどの食堂は夜遅くまで営業しており、美食家たちを満足させてくれるだろう。

主食である米は、様々なハーブやスパイスを加えるなど、独創的な手法で調理される。郷土料理は、スパイシーで刺激的で、タ

イの影響を受けた料理もある。豪華で多彩なデザートでも有名だ。主要なレストランやホテルでは、西洋料理も楽しむことができるし、ファーストフード店も各地にある。

正統派の伝統料理をぜひ味わってみよう。

アヤム・パーチク Ayam Percik

スパイスとココナッツのグレービーソースに漬け込んで、カリッと焼いたバーベキューチキン。

ナシ・ケラブ Nasi Kerabu

ココナッツミルク、魚フレーク、乾燥ココナッツ、スパイス、ソースを混ぜていただくご飯料理。

ナシ・ダガン Nasi Dagang

米ともち米を合わせて作るナシ・ダガンは、スパイシーなツナカレーとピクルスとともに出されることが多い。

ブドゥ Budu

クランタン名物であるブドゥは、アンチョビを発酵させたソースで、一般的にはライム、チリ、玉ネギが添えられる。食事にさらなる刺激と味わいを加える一品として地元の人々に愛されている。

セルンデン (ミートフロス) Serunding (meat floss)

薄くスライスした肉をふんわりとするまで煮込んだ地元の珍味。ご飯と一緒に食べたり、サンドイッチの具にさせていただく。

デザート Desserts

多彩な選択肢の中から、デザートを気軽に思う存分楽しめるクランタンは、甘党には天国のような場所だろう。パームシュガー、卵、ココナッツミルクを使ったデザートは、香り高さと濃厚な味わいが特徴だ。

アコック、ドドル、ジャラ・マス、ネクパット、ロンパット・ティカム、タヒ・イクテなどの人気のデザートがある。

交通機関

<アクセス>

・飛行機で

マレーシア航空は、スルタン・イスマイル・ペトラ空港（クランタン州ペンカラン・チェパ）への直行便を、セパンのクアラルンプール国際空港（KLIA）から毎日運航している。

また、スルタン・アブドゥル・アジズ・シャー空港（セランゴール州スパン）から運航する、ファイアフライを利用することもできる。

格安航空のエアアジアとパティックエアは、KLIA ターミナル2から、クランタンへ毎日フライトを運航している。

スクート航空も、シンガポールからクランタンまでの便を運航している。

・陸路で

国内の主要なまちとクランタンを結ぶ道路網は充実している。

コタバルは、首都クアラルンプールから約 474km の場所にあり、東西高速道路を経由して行くと、クランタンまでの所要時間は5時間ほどだ。

・バスで

クアラルンプールから、クランタン州のほとんどのまちを結ぶエアコン付き高速バスが定期運行している。

主な停車地は、コタバル、グア・ムサン、ランタウ・パンジャン、ペンカラン・クボール、トゥンパット。

ベルセバドゥ・セラタンのターミナル、バンドル・タシク・セラタン（TBS-BTS）から乗車することができる。所要時間は約 6 ～ 7 時間。

学校の休日やお祭りのシーズンには、事前にチケットを購入しておこう。

・列車で

KTM は、クランタンへの列車を毎日運行している。

クアラルンプールからの直通列車はないため、KL セントラル駅からゲマスまで ETS に乗り、ゲマスからコタバル行きの東行き列車に乗り換える。

ジョホールから来る場合は、JB セントラルから列車に乗ることができる。

<エリア内移動>

バス、タクシー、トライショー、空港タクシーがあるため、クランタン州内の移動はかなり簡単だ。

地元のバスターミナルは、カンボン・クラフタンガン（ハンディクラフトビレッジ）の近くにあり、ここからコタバル内の様々な場所へのバスが出ている。

コタバル市外に行くには、ジャラン・バンダー・バスステーションから運行するバスに乗る。

郊外へ行くには、レンパー・シレン・バスターミナルを利用する。コタバルとクアラルンプールや国内の他のまちを結ぶバスに乗ることができる。

タクシーはどこからでも拾えるが、乗車前に料金の交渉を忘れずに。

詳細は、下記にお問い合わせを。

Tourism Malaysia Regional Office East Coast:

・Pahang, Terengganu, Kelantan

+609 567 7112 / 7115

East Malaysia Region

東マレーシア

サバ
サラワク
ラブアン

ボルネオの広大な熱帯雨林には、他では見られない地域がある。

そこは、大自然と冒険に満ちあふれた、訪れる人を魅惑と不思議の世界へと誘う場所。動物の王国、神秘的な先史時代の洞窟、高くそびえる山々、美しい水中庭園が一体となって織りなす驚きの世界だ。

東マレーシアは、サバ州とサラワク州、連邦直轄領のラブアンからなる。

広大な熱帯雨林、霧に覆われた山々、ユネスコ世界遺産のキナバル公園やグヌン・ムル国立公園が見どころだ。手つかずの大自然の中で、数多の植物が繁茂し、さまざまな鳥類や動物が生息している。

世界的に有名なダイビングスポット、シパダン島もこの地域の名所のひとつだ。

東マレーシアには数え切れないほどの民族が暮らしており、古くから慣習を守り魅惑的な儀式が行われている。

目の前に広がる、不思議と冒険の世界への旅を楽しもう。

 サラワク文化村 (サラワク)



Sabah

サバ

大自然に抱かれて、記憶に残る冒険の旅を。

息を呑む美しさや豊かさを持つ熱帯の島々と大自然が、サバ州を理想的なエコアドベンチャーの地にしている。

サバ州のシンボルは、東南アジアで最も高い山と称される雄大なキナバル山。もうひとつは、世界的に有名なダイビングスポット、シパダン島だ。

32の民族から構成されるサバ州は、ダイビング、リパークルーキング、登山、ラフティング、洞窟探検などエコアドベンチャーの玄関口となっている。

州都のコタ・キナバルは、かつてジェッセルトンと呼ばれていたが、まちのほとんどは、第二次大戦後に再建されたもので、戦火をくぐり抜けた建物は3つしか現存しない。

“風の大地・Land Below the Wind”とも呼ばれるサバ州で、記憶に残る冒険の旅を楽しもう。

サバ州の地図

MAP OF SABAH



Places of
Interest

見どころ





トUNKU・アブドゥル・ラーマン公園 TUNKU ABDUL RAHMAN PARK | Kota Kinabalu

ガヤ島、マヌカン島、マムティック島、サビ島、スルグ島の5つの島からなるトUNKU・アブドゥル・ラーマン公園の透き通った海には、数多のサンゴや海洋生物が生息している。

本土からボートで約20分という便利な場所にあり、ウォータースポーツ、ピクニック、アイランドホッピング、シュノーケリング、ダイビングに絶好の場所だ。

また、ガヤ島からサビ島をつなぐ、ボルネオ島最長の島横断ジップライン“コーラル・フライヤー・ジップライン”も人気だ。

宿泊施設は、最も大きな島であるガヤ島とマヌカン島にある。

 www.sabahparks.org.my
 @sabahparks

キナバル山 (マレーシア最初の世界遺産)

MOUNT KINABALU (Malaysia's first UNESCO World Heritage Site)

キナバル公園の中心にそびえ立つ標高4,095.2mのキナバル山は、東南アジア最高峰のひとつだ。ユネスコの世界遺産に登録される公園は、希少な食虫植物や山地性の鳥類、固有種のパフィオペディルム・スリッパー・オーキッドなど、豊かな動植物が繁栄する自然環境の宝庫である。

山頂には、比類なき荘厳の光景が広がっている。その風景を見るために登山する価値は十分ある。

 www.sabahparks.org.my
 @sabahparks

トゥン・サカラン海洋公園 TUN SAKARAN MARINE PARK

当時の州知事の名前にちなんで名づけられたこの場所は、2004年に海洋公園に指定された。

サバ州で7番目の公園であり、340 km²の海とサンゴ礁、10 km²の陸地を有する州最大の海洋公園は、次の8つの島で構成されている。ボヘイ・ドゥラン / ボドガヤ / セバンカット / セラカン / マンダブアン / シブアン / マイガ / チャーチ・リーフとカピカン・リーフ。

ダイバーの間では、トビエイ、ウミガメ、バラクーダ、カンムリブダイが見られることでよく知られている。ウミウシも豊富に生息している。

観光客向けの施設はなく、ツアーへの事前申込みが必要。

オオシャコガイの産卵や海藻の養殖などを行う、ボヘイ・ドゥランのトゥン・サカラン海洋研究所を訪れ、海洋生物について学んでみるのもいいだろう。

 www.sabahparks.org.my

 @sabahparks





ロッカウィ・ワイルドライフパーク

LOK KAWI WILDLIFE PARK | Kota Kinabalu

動物園と植物園の二つからなるこのパークは、子どもから大人までが楽しめる場所。

トラ、テングザル、シカ、オランウータン、ボルネオゾウなどは必見だ。遊歩道沿いに生い茂る多様な植物をみながら、散策するのも楽しい。

🌐 www.wildlife.sabah.gov.my
 📍 @Taman Hidupan Liar Lok Kawi



ポーリン温泉 PORING HOT SPRINGS | Ranau

キナバル公園を訪れた後は、ポーリン温泉で疲れを癒そう。キナバル公園本部から約 40 km の場所にある。

ここでの名物は、天然温泉と長さ 157.8m のキャノピー・ウォークウェイだ。41m の高さにある遊歩道からは、ボルネオの熱帯雨林が一望できる。

バタフライファーム、ラン保護センター、トロピカルガーデンの他、ラフレシアの自生エリアも見逃せない。

🌐 www.sabahparks.org.my
 📍 @sabahparks



サバ州立博物館&ヘリテージビレッジ

SABAH STATE MUSEUM & HERITAGE VILLAGE

| Kota Kinabalu

ブキット・イスタナ・ラマに位置する 17 ヘクタールの複合施設は、博物館本館、科学教育センター、ヘリテージビレッジ、サバ・アートギャラリー、イスラム文明博物館で構成されている。

サバ州の豊かな文化遺産と交易の歴史をテーマとしており、陶磁器、伝統の武器、衣装、楽器などの工芸品が展示されている。

また、定期的に文化イベントなども開催されている。

🌐 www.museum.sabah.gov.my
 📍 @Muzium Sabah

セピロック・オランウータン・リハビリテーションセンター SEPILOK ORANG UTAN REHABILITATION CENTRE

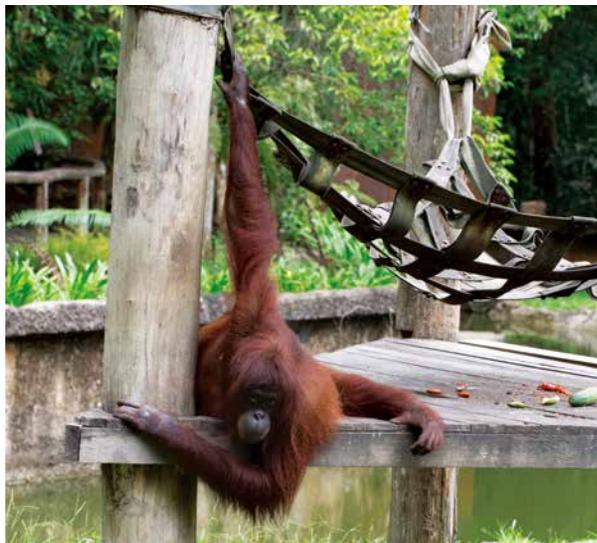
| Sandakan

オランウータンを間近で見られる、スリリングで貴重な体験を楽しもう。4,300ヘクタールに及ぶカピリ・セピロック森林保護区内にあるサンクチュアリは、孤児となったオランウータンのリハビリテーションを行うとともに、広く野生動物保護の大切さを伝える役割を果たしている。

レンジャーによるオランウータンの餌付けをみることもできる。

 www.wildlife.sabah.gov.my

 @sepilokorangutan



タワウ・ヒルズパーク TAWAU HILLS PARK | Tawau

7,972ヘクタールに広がるこの公園は、希少なエレファントイヤードーキッドや、世界一高い木のひとつイエロー・メランチなど、驚くほど多彩な植物と花々の楽園だ。

滝や吊り橋、ジャングルトレッキング、澄み切った川など見どころはたくさんある。

タワウから約24kmのところにある。

 www.sabahparks.org.my

 @sabahparks



サバ・ティーガーデン SABAH TEA GARDEN | Ranau

美しいキナバル山を背景にした広大な緑地が広がるサバ・ティーガーデンでは、紅茶工場が見学でき、淹れたてのお茶をティーハウスでいただくことができる。

また、ジャングルトレッキングやナイトウォーク、アスレチックなども楽しめる。

宿泊施設はバンガロー、ロングハウス、キャンプ場など、選択肢はいろいろだ。

 www.sabahtea.com.my

 @sabahtea

 @sabahteaesort



マリ・マリ文化村

MARI MARI CULTURAL VILLAGE | Inanam

コタ・キナバルからわずか 25 分のマリ・マリ文化村は、サバハの多様な文化遺産を体感することのできる、人気の観光地だ。

人里離れたジャングルの奥地にあるこの村では、5 つの異なる先住民の暮らしが紹介されている。

“海のジプシー” バジャウ族、“稲作農耕民” カダザンドゥスン族、“狩猟民と漁民” ルンダヤ族、“ロングハウスの住人” ルングス族、そして“首狩り族”として恐れられたムルツ族、それぞれの部族の暮らしを見てみよう。

吹き矢や火おこし、竹を使った調理の体験、伝統舞踊などのアクティビティの他、地元の料理を楽しむのもいいだろう。

 www.marimarculturalvillage.com

 @Mari Mari Cultural Village

 @mmcv.official





クロッカー山脈国立公園

CROCKER RANGE PARK | Keningau

森に覆われた尾根が連なる巨大な山脈、クロッカー山脈はキナバル山からサラワク州境までに広がっている。

保護区内に近代的施設はないため、ジャングルトレッキングや4WD車でのツアーが人気だ。ネイチャー好きなら、ラフレシアの群生地までトレッキングしたり、緑の中でキャンプの一夜を過ごしてみるのも楽しいだろう。クロッカー山脈国立公園は、ケニンガウのまちから約13km、車で30分のところにある。

🌐 www.sabahparks.org.my
 📍 @sabahparks



テック・グアン・ココア博物館 TECK GUAN COCOA MUSEUM | Tawau

マレーシアで唯一と言われるこの博物館では、ココア産業の歴史と発展を知ることができる。カカオ工場内にあるこの博物館には、発酵カカオ豆、カカオ殻、カカオニブなど様々なものが展示されている。映像では、カカオの加工についてより深く知ることができる。

テック・グアン・ココア博物館は、タワウの西側、タンジュン・パトゥ・ラウにある。

実際の生産工程を見学できるガイドツアーも手配できる。

🌐 www.sabahtourism.com
 📍 @cocoavillagetawau
 📍 @tawauteckguanlet'splay



テック・グアン・ココア・ビレッジ

TECK GUAN COCOA VILLAGE | Tawau

テック・グアン・ココア・ビレッジは、タワウの東側クオイン・ヒルにあり、タワウ空港から車でわずか30分の場所だ。

農園には見渡す限り果てしなくカカオの木が立ち並び、新鮮なカカオの実のよい香りが漂っている。

2時間のツアーに参加すると、カカオの栽培、収穫、発酵、乾燥までの過程を見学することができる。休憩所では、カカオを使った様々な食べ物、飲み物、デザートを楽しもう。

🌐 www.sabahtourism.com
 📍 @cocoavillagetawau
 📍 @tawauteckguanlet'splay

マンタナニ島

PULAU MANTANANI | Kota Belud

人里離れた、コタ・ブルックの沖合に浮かぶマンタナニは、マンタナニ・ベサル、マンタナニ・クチル、ルンギサンなどの3つの離島からなる。

島周辺の海は40mの透明度があり、アオマダラエイ、アカメハゼ、オオマルモンダコ、カンムリブダイなどの他、時にはイルカの姿を見ることがもできる。

島まではコタ・ブルックのクアラ・アバイ栈橋から、スピードボートで約45分。宿泊施設もある。

 www.sabahtourism.com

 [@suteraatmantanani](https://www.facebook.com/suteraatmantanani)

 [@suteraatmantanani](https://www.instagram.com/suteraatmantanani)



タートル・アイランド公園

TURTLE ISLANDS PARK | Sandakan

スルー海に浮かぶタートル・アイランド・パークは、セリンガン島、バクンガン島、グリサン・クチル島の3つの島からなり、アオウミガメやタイマイなど絶滅危惧種の希少なウミガメが、産卵のために上陸する姿を見ることができる。

最大の島、セリンガン島だけが観光客に開放されており、公園本部がある他、宿泊施設や基本的な設備も整っている。

日帰りのツアーはなく、宿泊が必要。宿泊施設の手配はCrystal Quest Sdn.Bhdまで問い合わせを。

 www.turtleisland.com.my

 [@turtleislandresort](https://www.instagram.com/turtleislandresort)





モンソピアド文化村 MONSOPADIAD HERITAGE VILLAGE

| Kota Kinabalu

コタ・キナバルから約 16km に位置するこの文化村は、約 200 年前に実在した屈強で勇猛なカダザンの戦士、モンソピアドに敬意を表して名づけられた。

ここでは、少数民族の古代文化に触れることができる。伝説を再現したパフォーマンスも必見だ。

興味深いのは、この村がモンソピアドの直系の子孫によって管理され、かつて彼が住んでいたまさしくその場所にあることだ。

 www.monsopiad.com
 @Monsopiad Heritage Village
 @onsopiadheritagevillage

シパダン SIPADAN

シパダンは、セレベス海にある世界屈指のダイビングスポットだ。世界一豊かな海洋生態環境を持つ、インド太平洋海盆に位置するこの場所は、ダイバーたちのパラダイスとなっている。

巨大なウミトサカや海綿、大きなソフトコーラルなどが、この豊かな海の風景に彩りを与えている。切り立った岩壁が作り出す見事な風景の中を、サメやウミガメなどの外洋生物が優雅に泳いでいる。

さらに先にあるカメの海底洞窟では、トンネル内で迷子になったカメの骨をみることができ、バラクーダーポイントでは、バラクーダーの群れと遭遇するエキサイティングな体験が待っている。

デリケートな生態系を守るため、宿泊施設があるのは近隣のマプール島とカパライ島だけで、ツアーには事前予約が必要。

シパダンに一番近い空港はタワウ。タワウからセンボルナまで車で1時間、そこから島まではスピードボートで40分の距離だ。

 www.sabahparks.org.my
 @sabahparks







ローワー・キナバタンガン自然保護区 LOWER KINABATANGAN WILDLIFE SANCTUARY

| Sukau

キナバタンガン川は、世界で最も多様な生態系のひとつを支える川だ。下流域には、マレーシア最大の森林氾濫原がある。

ジャングルの中を気ままに歩き回るオランウータンやテングザル、アジアゾウなどのエキゾチックな野生動物と出会うことができるだろう。

スカウには、宿泊、送迎、ツアーを手配できる旅行代理店がある。スカウはサンダカンから約135kmの場所に位置する。

 www.wildlife.sabah.gov.my

 @5R Hidupan Liar



アップサイド・ダウン・ハウス

UPSIDE DOWN HOUSE | Tuaran

ユニークさが際立つこの施設は、東南アジアではじめての、世界に5つしかない逆さまの建造物だ。サバ州伝統のカンボンハウスが文字通り逆さまになっており、床は天を向き、天井は下を向いている。家具を頭の上に見ながら天井を歩いているような、不思議な感覚を味わうことができる。

この建築は、マレーシア・ブックオブレコードに登録されている。近くにはカフェとギフトショップもある。

🌐 www.upsidedownhouse.com.my
📍 @Rumah Terbalik - The Upside Down House Borneo



レインフォレスト・ディスカバリー・センター

RAINFOREST DISCOVERY CENTRE | Sepilok

ここは、ボルネオの熱帯雨林にフォーカスした環境教育センターで、もともとは学生と教員のために建てられたが、現在は一般に公開されている。

楽しみのひとつは、347mのキャノピー・ウォークでの散策だ。この種のキャノピーでは、マレーシア国内初のもので、東南アジアの中でも数少ない。

センターはカビリ・セピロック森林保護区内にあり、セピロック・オランウータン・リハビリテーションセンターからわずか10分の距離にある。

🌐 rainforest-discovery-centre.business.site/
📍 @ Rainforest Discovery Centre Sepilok
📷 @rainforestdiscoverycentre

マブール島とカパライ島

MABUL AND KAPALAI ISLANDS | Semporna

シパダン島からわずか 25 分のところに位置するマブール島は、他とは、まったく異なる海洋環境を有している。

海域には小さな海洋生物が生息し、マクロダイビングやマックダイブに最適な場所だ。

比較的浅い海に生息する、ヒョウモンダコ、マンダリンフィッシュ、ミノカサゴ、カエルアンコウ、ウツボ、トゲウオなどを楽しむことができる。

マブール島は、シパダン島より少し大きく、数カ所のリゾートと地元の人々が暮らす村がある。

カパライ島も、マックダイブ好きにはたまらない場所だろう。多くのダイビングジャーナリストから、世界最高のマクロダイビングのスポットのひとつと評価されている小さな島だ。

マブール島とカパライ島へと向かう拠点、タワウ空港から車で約 1 時間のところにあるセンポルナだ。

島まではボートで約 45 分。タワウとコタ・キナバルを結ぶ定期航空便がある。送迎はツアー会社で手配できる。



サバ州には、他にも見どころがたくさん。

冒険はこれだけでは終わらない。サバ州では、もっともっとたくさんのお見どころが待っている。特にコタ・キナバルとその周辺には多くの観光スポットがある。

コタ・キナバルの北に位置するクダットでは、ルングス族の村や、ボルネオ島の北端タンジュン・シンパン・メンガヤウなどの魅力的なスポットが待っている。サバ州で二番目に大きなまちサンダカンでは、戦争関連の遺跡や美しい自然景観が主な観光名所となっている。

何度でもリピートして、サバ州の美しさをとことん味わってほしい。

Kota Kinabalu

- City Mosque
- Tun Mustapha Gallery
- Menara Tun Mustapha
- Kota Kinabalu Wetland Ramsar Site
- Aquascape Centre
- Sabah Art Gallery
- Cocoa Kingdom KK Chocolate House
- Kokol Hill Elf

Penampang

- St. Micheal's Church
- Koisaan Cultural Village
- Topsy Asi
- Eco Tourism Kibunut River
- Tolungan Riverside Penampang

Tenom

- Sabah Agriculture Park
- Padas Farmstay
- Muzium Antanom
- Rundum Highlands
- Yit Foh Tenom Coffee Park
- Murut Cultural Centre
- Tenom Coffee Valley

Pitas

- Floating Coral Bar

Kudat

- Honey Bee Farm, Kampung Gombizau
- Gong Factory, Kampung Sumangkap
- Kampung Tinangol (Rungus beads and handicraft making)
- Kudat Longhouse
- Muzium Tun Mustapha

- Piniapat Hill

- Secret Place

Kota Marudu

- Walai Tobiling Cultural Centre
- Terengai Beach & Lodge
- Serinsim Park

Kiulu

- Zip Borneo
- Kiulu Rainforest Park (KRP)
- Murug-Turug Eco-Tourism (MTET), Kg.Minangkob
- Outreach Borneo
- Monggoluton River View
- Tagal Poturidong Village
- Jurassic Land

Kundasang

- Kundasang War Memorial
- Desa Cattle Dairy Farm
- Sosodikon Hill
- Maragang Hill
- Alpaca Club Sabah

Sandakan

- Agop Batu Tulug (Historical cave)
- Sandakan Crocodile Farm
- Sandakan Heritage Trail
- Selingan Island
- Libaran Island
- Puu Jih Shih Temple
- St. Micheal's and All Angels Church

Ranau

- Kampung Luanti (Fish massage)
- Bombon Marakau Village (Fish massage)

- Miki Survival Camp

- Taralamas River Canyon, Kg. Tiang Lama

Kota Belud

- Kampung Siasai (machete making centre)
- Karanahan View
- Cabana Retreat

Kuala Penyu

- Batu Luang
- Batu Linting Sunset Villa

Tambunan

- Mahua Waterfall
- Tambunan Viewing Point (Sinurambi Tambunan)
- Gunung Wakid
- Mat Salleh Memorial

Keningau

- Bukit Matanoi
- Pusat Rekreasi Taman Bandukan
- World War 2 Memorial Park
- Batu Sumpah Berpelembagaan
- Yap Yun Fook Eco-Farm
- Trig Hill
- Laing Cave
- Muzium Warisan Keningau

Telupid

- Tawai Rainforest Camp (TRC)
- Maranggoi Eco Tourism

Sipitang

- Esplanade Sipitang
- Pelakat Wetland & Wildlife Safari
- Langkimut Hill Garden

ショッピング

個性的なおみやげや手工芸品を探して、わくわくする時間を過ごそう。

サバ州は、民族工芸品、ビーズ、真珠、アクセサリーなど、驚くほど多彩な品々をショッピングできる土地として有名だ。

新鮮なショッピング体験をお求めなら、タム(Tamu)と呼ばれる青空市場やバザールを訪れてみよう。

コタ・キナバルで人気のショッピングスポット：

- Kadaiku
- KK Handicraft Centre
- Gaya Street
- Tamu Kota Belud

モダンなショッピングモールのほとんどはコタ・キナバルに集中している。主なモールは下記：

Among the malls are 1Borneo, KK Times Square, Warisan Square, Centre Point, Wisma Merdeka, KK Plaza, Wawasan Plaza, Imago, Suria Sabah and City Mall.

ダイニング

郷土料理の数々が、冒険好きなグルメを待ちうけている。口いっぱいには美味しさがひろがる、珍しいシダ類や葉野菜、果物を使った多彩な料理を楽しもう。

地元の料理以外にも、主要ホテルではコンチネンタル料理が、まちではファーストフードが食べられる。

山間部の涼しい気候と丘陵地形を持つサバ州は、紅茶やコーヒー栽培に適した場所だ。地元産のサバ・ティーやテノム・コーヒーをぜひ試してみよう。

地元で愛される本格的な郷土料理は、バラエティ豊かに揃っている。

トゥアラン・ミー Tuaran Mee

卵黄と小麦粉の麺で作る有名な屋台料理。

地元産の野菜と一緒に強火で炒め、ローストチキン（またはポーク）のスライスと卵を添えていただく。

アンブヤット Ambuyat

サゴ、タピオカ、米などで作られた、とろりとした粥。見た目のインパクトにひるむことなく、箸を転がしたりねじったりしながら、もちもちした食感をソースと一緒に楽しもう。

ヒナバ Hinava

生魚やエビを使ったサラダであるヒナバは、特にカダザンドゥスン族の間で人気が高い。

生魚にライム汁、パースアイチリ、スライスしたエシャロット、すりおろしたショウガを混ぜた一品だ。



トゥハウ Tuhau

ショウガの一種で作られるフレッシュなサラダで、健康志向の方におすすめの一品。叩いたショウガにライム汁、玉ネギ、唐辛子を混ぜ合わせる。そのまま食べても美味しいし、ご飯にもとてもよく合う。

ケルピス Kelupis

香り高く食べ応えある美味しさのケルピスは、もち米をダーン・ニリックと呼ばれる、香りのよい葉で包んで作られ、ココナツミルクで調理される。

交通機関

<アクセス>

・飛行機で

サバ州は国内外への交通の便が良い。

主要な玄関口は、市内から約 20 分の距離にあるコタ・キナバル国際空港 (KKIA) だ。

マレーシア航空、エアアジア、パティックエアが、首都クアラルンプールからサバ州への直行便を毎日運航している。

海外からは、ブルネイ・ダルサラーム、中国、香港、台北、日本、タイ、フィリピン、シンガポール、韓国からのアクセスが可能。スクート航空、ロイヤルブルネイ航空、大韓航空、チェジュ航空、ジンエア、フィリピン航空、セパシフィック航空などが就航している。

オーストラリアからの旅行者は、クアラルンプール経由でサバ州に向かうもできる。

・船で

ラブアン、インドネシア、フィリピンからは、船でサバ州に入ることができる。コタ・キナバル、サンダカン、タワウにフェリーターミナルと入国審査所がある。

コタ・キナバルのステラ・ハーバー・マリーナでは、快適で便利なヨットの停泊を希望する外国人ゲストを歓迎している。

乗客や乗組員の上陸が許可される前に、船舶は港の通関手続きを行う必要がある。

・陸路で

コタ・キナバル、クチン、ブルネイ・ダルサラーム間は、トランス・ボルネオ・ハイウェイ経由で可能だが、長旅になることを覚悟すること。

自家用車で移動する場合は、ルートと休憩場所を計画する必要がある。

<エリア内移動>

コタ・キナバルでは地元のバスやタクシーが簡単に利用できるが、通常はツアー会社が陸路での移動のほとんどを手配している。

タンジュン・アルとビューフォート、テノムを結ぶローカル列車で景色を楽しみながら移動するものいだろう。

コタ・キナバルとサンダカン、タワウ、ラハダトゥの各都市を結ぶ地方航空のネットワークは充実している。クダットとセンポルナといった小さなまちには滑走路がある。

詳細は、下記にお問い合わせを。

Tourism Malaysia Tourist Information Centre

・Kota Kinabalu International Airport Terminal 1

+6088-413 359

Sarawak

サラワク

驚異の大自然を歩いてみよう。

サラワク州は、ボルネオ島の南西部に位置する、マレーシア最大の州だ。
緑豊かに広がるジャングルには、巨大な自然の造形物や世界最大の洞窟、固有種の動植物などが息づいている。

州の最大の魅力は、ユネスコ世界遺産と、数多くの保護区内にある国立公園だ。サイ
チヨウがたくさん生息するこの土地は、“サイチヨウの国”として親しまれてきた。

ここに暮らす少数民族とブルック王朝の遺産が紡いできた、魅力に満ちた歴史を持つ
土地でもある。州都クチンでは、その歴史を垣間見ることができるだろう。

サラワク州の驚異的な大自然を堪能する、冒険の旅にしよう！





グアン・ムル国立公園 GUNUNG MULU NATIONAL PARK

ユネスコ世界遺産登録のグアン・ムル国立公園は、複雑に入り組んだ洞窟群や珍しい地層などが織りなす、驚異の大自然が広がっている。

公園内には、マレーグマや野生のランなど、何千種類もの動植物が生息している。

世界一長い通路を持つ洞窟や、世界一巨大な地下空洞を持つ洞窟、鋭利に尖った石灰岩の造形美、アメリカ元大統領エイブラハム・リンカーンの横顔に似た地層など、見どころはたくさんだ。

コウモリの大移動など、圧巻の自然現象を見ることもできるだろう。

 www.mulupark.com / www.sarawakforestry.com

 @Mulunationalpark

 @mulu_nationalpark





サラワク文化村

SARAWAK CULTURAL VILLAGE | Damai

“生きた博物館”と称されるサラワク文化村では、サラワクの主要民族の伝統的な住居や生活様式を紹介している。

サントゥボン山のふもとに位置するこの文化村は、数々の賞を受賞しており、人気の“レインフォレスト・ワールドミュージックフェスティバル”会場としても知られている。

1日に2回開催される、伝統パフォーマンスのショーもお見逃しなく。

www.scv.com.my
@SarawakCulturalVillageOFFICIAL
@sarawakcv



バコ国立公園 BAKO NATIONAL PARK

州都からそう遠くない場所に、息を呑む景観と美しい岩層、奇岩を持つバコ国立公園がある。

ここでは、テングザルやリーフモンキーなどの珍しい動物や、100種以上の鳥類が生息している。

www.sarawakforestry.com

ニア国立公園 NIAH NATIONAL PARK

ここでは、何百万匹ものコウモリやアナツバメ、数々の史跡や古墳、原生熱帯雨林などの魅力的な姿を見ることができる。

3,238ヘクタールに広がるニア国立公園は、その考古学的重要性から歴史愛好家や研究者の間で絶大な人気を誇っている。

約4万年前に先史時代の人々が住んでいた大洞窟からは、新石器時代の絵画や旧石器時代の工芸品などが出土している。

古代の埋葬地の近くで、人の姿を描いたような壁画が発見され

た“ペインテッド洞窟”も見どころのひとつだ。

ニア国立公園には、ミリとピンツルからアクセスできる。ミリから約109km、ピンツルから約131kmの距離だ。宿泊施設は、シャレー、ホテル、レストハウスなどから選べる。

 www.niahnationalpark.my
 @niahnpmiri



ダルル・ハナ音楽噴水

DARUL HANA MUSICAL FOUNTAIN | Kuching

踊る水と色とりどりのライト演出、特殊効果がつくりだす、めくるめくショーを楽しもう。数百のノズルから25メートルもの上空に水を噴き上げるこの噴水は、最新技術を駆使して設計されたものだ。

音楽噴水は、クチン・ウォーターフロントの近く、新しい州議事堂(DUN)を背景にしている。

ショーは15分間で、メインバザールの川岸や、サラワク川にかかるダルル・ハナ橋から見るができる。

ダルル・ハナ橋 DARUL HANA BRIDGE | Kuching

ダルル・ハナ橋(ゴールデンブリッジ)は、まちの象徴的ランドマークであり、クチン・ウォーターフロントに沿いにある、クチンの北と南を結ぶS字型の歩道橋だ。

アラビア語で平和と静寂を意味するダルル・ハナ橋は、州の紋章であるサイチョウのモチーフを含む、伝統とモダンが融合したデザインとなっている。

毎日、朝6時から深夜12時まで通行可能。

メダン・ニアガ・サトゥック MEDAN NIAGA SATOK | Kubah Ria

地元の人たちの暮らしに密着した買い物風景をみてみたいなら、ぜひここに足を運ぼう。

周辺各地から商人が集まる賑やかな市場には、果物、野菜、手工芸品、森の幸、野生蜜蜂のハチミツ、様々な植物、鮮魚から地元特産のお菓子や軽食まで、さまざまな商品が並ぶ。

ここならではの土産物を探したり、本場仕込みの新鮮な郷土料理を味わったりして楽しもう。出店する商人のほとんどが、地元の女性であることでも有名だ。

土曜日の夜か日曜日の早朝が、ベストなタイミングだろう。

www.fama.gov.my
@Medanniagasatokkuching



ウマ・ベロー・スンガイ・ASAPロングハウス UMA BELOR SUNGAI ASAP LONGHOUSE | Belaga

ここは、サラワク州一長い距離で並ぶ、カヤン族のロングハウスだ。7つのブロックで構成され、101の家族が暮らしている。色とりどりのビーズや木彫りなどの、精緻な手工芸品を見て楽しめる他、ショーを楽しみたい方は、優雅な伝統舞踏ダトゥン・ジュルトを観てみるのもいいだろう。

また、カヤン族の暮らしの一端を見ることのできる果樹園もある。

ピンツルまたはミリから車で来る場合、ミリーピンツル間の田舎道をスンガイ・アサップ方面へ、ベラガまで3時間ほど走ると、ロングハウスに到着する。



サラワクでのホームステイ体験 HOMESTAYS IN SARAWAK

様々な民族と一緒に生活して、サラワク独自の文化をリアルに体感する、ホームステイプログラムを体験しよう。

イバン族、ビダウル族、オランウル族のロングハウスに滞在できる他、マレー式カンボンハウスやメラナウ族の伝統的家屋に泊まることもできる。

サラワク州には48のホームステイ先があり、574のオペレーターが登録している。

ホームステイ先として有名な村は以下の通り：

- Bung Jagoi Homestay - is homestay nestled atop of a hill
- Bario Homestay
- Uma Belor Sungai Asap Homestay



マシジド・インディア・バンドル・クチン MASJID INDIA BANDAR KUCHING

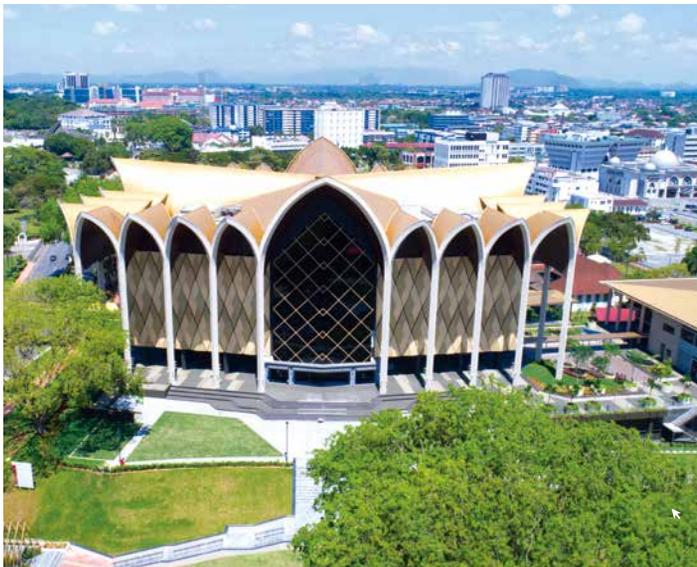
| Kuching

ガンビエル通りのサラワク川沿いにあるこのモスクは、1,600人を収容することができる。

クチン・ウォーターフロントに隣接し、ダフル・ハナ橋やダフル・ハナ音楽噴水などの観光スポットに近い便利な場所にある。

色とりどりのLEDでライトアップされる夜のモスクも必見だ。

 <https://emasjid.sarawak.gov.my>
 @masjidindiabandarkuching



ボルネオ文化博物館 BORNEO CULTURES MUSEUM | Kuching

クチン市の中心に位置する、黄金のアーチ屋根を持つ博物館は、東南アジアで2番目の規模を持つ。

サラワク州の歴史、民族、文化、遺産を紹介するギャラリーや展示場がある他、様々な教育活動も行っており、ボルネオ島の文化と民族、自然についての学習センターとしての役割も果たしている。

 @borneoculturesmuseum
 @borneoculturesmuseum

イバン族のロングハウスツアー IBAN LONGHOUSE TOURS

| Batang Ai, Lemanak and Skrang

イバン族が住む地域へと向かう、ロングボートの旅を楽しもう。

ツアーでは、伝統的ロングハウス集落を訪れ、サラワク州で最大規模の有名な民族、イバン族の文化や生活様式を体験することができる。

あたたかいもてなしで有名なイバン族の集落で、吹き矢実演、かご編み、竹筒を使った料理、伝統舞踊など、多様なアクティビティを楽しんでみよう。

| <https://asia.org.my>



セメング自然保護区 SEMENGGOH NATURE RESERVE

1,613 エーカーの広さを誇るセメング自然保護区は、たくさんのお見どころがある。

怪我を負ったり、孤児になったり、違法に飼育されたりしたオランウータンを、リハビリする野生動物センターが有名だ。

この広大な自然保護区では、愛らしくやんちゃな子どもから、世話好きの母親、成熟した大人まで、様々な年齢のオランウータンを見ることができる。

餌付けの時間（午前9時と午後3時）の、おどけた様子を観察するのもいいし、熱帯雨林の中ではしゃぐオランウータンを眺めるのも楽しい。

保護区内には他にも、樹木園、果樹園、植物園などがある。

| www.semenggoh.my

| [@Semenggoh](https://www.facebook.com/Semenggoh)

| [@semenggohwildlifecentre](https://www.instagram.com/semenggohwildlifecentre)





シブ・セントラルマーケット SIBU CENTRAL MARKET

清潔で衛生的な市場では、様々な品物売る商人たちの活気あふれる光景を見ることができる。熱帯雨林の果物や野菜、手工芸品から鶏などの家禽類まで、幅広い商品が揃うサラワク州最大の市場を楽しんでみよう。

シブ・セントラルマーケットは、高速船旅客ターミナルの向かい、ジャラン・チャンネルにある。



ロキシー・タシク・ビル・リゾートシティ ROXY TASIK BIRU RESORT CITY | Bau

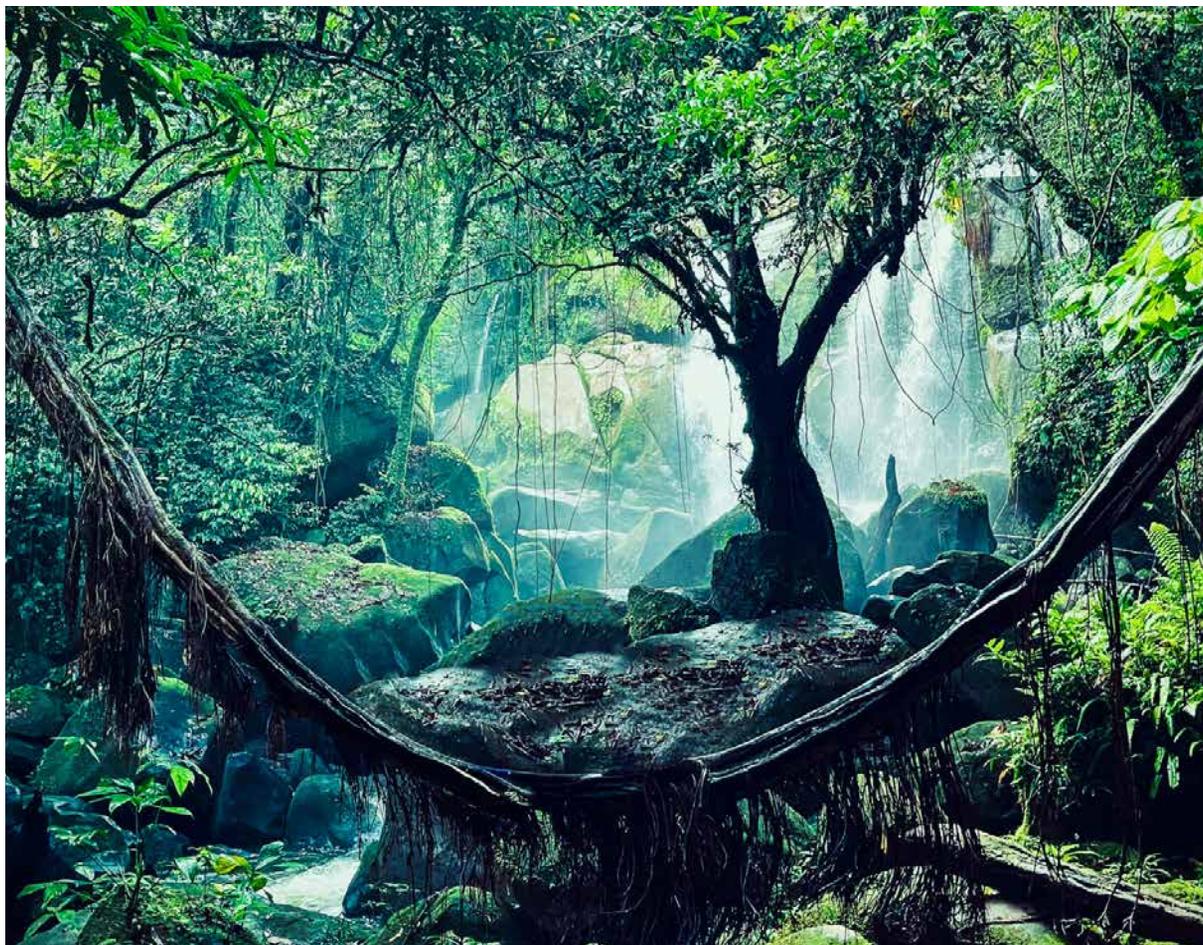
美しい湖畔の保養地、シャレスタイルの宿泊施設で贅沢なリラックスタイムを過ごしてみたいかだろうか。ここでのステイをより思い出深いものとするシャレーは、水上にあるものと陸上にあるものから選ぶことができる。

タシク・ビルはかつての金鉱のまちであり、現在はホリデーリゾートとして生まれ変わっている。ボートに乗ったり、パドルボートを漕いだりして楽しもう。

リゾート内にある浮き橋をぜひ渡ってみよう。まるで水の上を歩いているような気分させてくれるだろう。

リゾートは、クチンから約 35 キロのところにある。

 roxyhotel.my/tasik-biru



カンボン・スティング / ススン滝とペアン滝 / ベンゴー山脈 KAMPUNG STING, SUSUNG AND PE' AN WATERFALLS, BENGOH | Kuching

“ジュラシックワールド・サラワク”へようこそ!”

地表から露出した巨大な根、垂れ下がる枝と気根、ワイルドなシダ類、苔むした岩、優美に流れ落ちる滝などに囲まれ、まるで先史時代の太古の森にいるような感覚を味わえる、この隠れた名所はベンゴー山脈にある。

ここには、カーテン滝、コーリン滝、ペアン滝、ススン滝の4つの滝がある。ドラマチックで感動的な風景を撮りたい方は、ぜひ訪れたいスポットだ。

人里離れており、アクセスが不便と思われるが、この場所はカンボン・スティングとして知られるピダコ族の集落の近くにある。この集落は、その標高から“雲の村”と呼ばれ、ベンゴー山脈とベンゴータムを臨む、比類なき絶景を楽しむことができる。

カンボン・スティングからススン滝までは、ボートで10分ほど。ツアーに参加することも可能だ。

サラワク・リバークルーズ SARAWAK RIVER CRUISE | Kuching

太古の昔からサラワク川は、州の歴史、文化、暮らしと密接に結びついてきた。そんな過ぎ去りし時代の魅力に思いを馳せるリバークルーズはいかがだろう。

ブルック・ギャラリー（マルゲリータ砦）、クチン・ウォーターフロント、メインバザール、華人歴史博物館、サラワク州議会新議事堂など、川岸に沿って見えてくるクチンの歴史的ランドマークの数々を堪能しよう。

スカイデッキから夕日を眺めながら、船上での軽食やディナーを楽しむこともできる。

 www.sarawakrivercruise.com

 @sarawakrivercruise

 @sarawakrivercruise



グヌン・ガディン国立公園

GUNUNG GADING NATIONAL PARK | Lundu

世界一大きな花ラフレシアが、この国立公園の最大の見どころだ。ここで見られるのは、ラフレシア・トゥアン・ムダエと呼ばれる種で、その幅は1メートルにもなる。

クチンから車で約2時間の場所にあり、宿泊には森のロッジが利用できる。ラフレシアの開花状況を、事前に電話で確認して行くのがおすすめだ。

www.gading.my
@Gununggading
@gununggadingnationalpark



サラワク州には、他にも見どころがたくさん。

長期滞在を計画なら、たくさんの名所を持つサラワク州各地に足を運んでみよう。

クチン周辺には博物館や歴史的建造物などの名所が多くある。

第二の都市ミリは、石油資源に恵まれた土地で、タツノオトシゴのモニュメントがシンボルとなっている。近年、ミリ・リーフが発見されたことで、リーフダイビング愛好家の間で人気が高まっている。

星付きのホテルもたくさんある。内陸部や国立公園への玄関口でもあるシブ、ピントウル、カピットなども魅力的なまちだ。

Kuching

- Brooke Gallery (Fort Margherita)
- Bung Bratak Heritage Centre
- Bung Jagoi Heritage Centre
- Kampung Panchor Dayak Hotspring
- Kuching Mosque
- Kuching Wetlands National Park
- Main Bazaar
- Santubong National Park
- Sarawak Tourism Complex
- State Mosque
- Tanoti House
- Tua Pek Kong Temple
- Tun Jugah Pua Kumbu Museum

Matang

- Kubah National Park
- Matang Wildlife Centre

Damai and Santubong

- Beaches
- Golf resorts
- Santubong Wildlife Cruise

Pulau Talang Satang National Park

Miri

- Bario Highlands
- Grand Old Lady (Sarawak first oil well)
- Lian Hua San Temple
- Loagan Bunut National Park
- Luak Bay Esplanade
- Luconia Shoals
- Miri City Fan
- Miri Public Park
- Piasau Nature Reserve
- Coco Cabana

Sibu

- Bukit Aup Jubilee Park
- Eng Ann Tua Pek Kong Temple
- Rejang Esplanade
- Sibu Cultural Heritage Museum
- Sungai Merah Heritage Walk

Sri Aman

- Batang Ai National Park

Bintulu

- Similajau National Park
- Taman Tumbina

Limbang

- Merarap Hot Springs
- Ba'kelalan Highlands



インフォメーション

ショッピング

サラワク州でのショッピングはちょっとした冒険だ。精緻な手工芸品や土産物は、州に住む多くの民族の手によるもの。なかでも人気はサラワクビーズで、大小さまざまな色とりどりのビーズは、ネックレスや指輪、ブレスレット、イヤリングなどに加工されている。

もうひとつの人気名産品は、伝統織物の“ブア・クンプ”。壁掛けやテーブルクロス、ショールなどに使われる手織り布だ。

サラワク陶器は、独自のデザインと造形美で有名。バンブーマットも人気が高く、様々なサイズがあり、自宅のインテリアに最適。梱包と配送を有料で手配する店もある。

クチン周辺で人気のショッピングスポット：

- ・ Main Bazaar
- ・ Kuching Waterfront Bazaar
- ・ Sarawak Craft Council (Sarawak Handicraft Centre)
- ・ Jalan Padungan
- ・ Medan Niaga Satok
- ・ India Street
- ・ Jalan Penrissen

ダイニング

サラワク州伝統の味は、美食家たちにとって驚きの体験だろう。ダマイやサントゥボンなどの沿岸部では、さまざまなシーフード料理が楽しめる。

また、サラワク州は、コショウやパイナップルの一大産地でもある。

冷涼な気候のケラビット高地では、地域特産のバリオ米と呼ばれる特別な品種の米が、古くから伝わる手作業で収穫されている。

同じく、冷涼な気候に恵まれたバケラン高地は、岩塩（マウンテンソルト）と、水田の風景で人気を集めている。

サラワク州では何十年もの間、高品質の燕の巣を輸出してきた歴史を持つ。

クチンでは郷土料理以外にも、中華料理や日本料理、韓国料理、西洋料理を楽しむことができる。

州内の主要ホテルでは、様々なコンチネンタル料理も提供している。

サラワク州本場の郷土料理は、バラエティに富んでいる。

サラワク・ラクサ Sarawak Laksa

サラワク名物、ピリリと辛い香り高いスープの麺料理。

コロミー Mee Kolok

手づくりの黄色い卵麺がメインの汁なし麺料理。麺をラード、ガーリックオイル、黒酢で和えて、独自の風味と味わいをだしている。イスラム教徒の屋台では、コロミーをハラルにアレンジして提供している。

ブブル・パダス Bubur Pedas

“スパイシーな粥”を意味するこの一品は、ヤマモモ、タケノコ、野生のシダなどの薬味で作られる。イスラム教の断食月に人気のある料理だ。

マノッ・パンソー Manok Pansoh

鶏肉とショウガを使ったダヤック族の名物料理。竹の丸太を直火にかけ、香りや味を閉じ込める。

イカン・テルボック・マシン Ikan Terubok Masin

サラワク州では、“テルボック”の塩漬けが人気だ。焼いて食べることで最高に美味しい。

サラワク・レイヤーケーキ Sarawak Layer Cake

モザイクのように美しくカラフルなケーキ。自家製でつくられることが多く、コーヒーととても相性がいい。

燕の巣スープ Bird's Nest Soup

薬効があると言われ、中国の珍味として珍重されている燕の巣料理は、高級レストランで味わえる。

サラワクペッパー Sarawak Pepper

地元産の新鮮な胡椒を使った、瓶詰めサラワクペッパーは、ほとんどのデパートやスーパー、ミニマーケットなどで購入できる。

サリケイ・パイナップル Sarikei Pineapple

サリケイは“サラワクのパイナップルの都”として有名だ。ここで

獲れるパイナップルはジューシーで、酸味と糖分が少ないのが特徴。

その他のサラワク州の名物には、鮮魚のサラダ “ウマイ” や、伝統のサゴクッキー “タパロイ” などがある。

交通機関

<アクセス>

・飛行機で

サラワク州はクアラルンプールをはじめ、いくつかの国際都市へのアクセスが良い。

主要空港はクチン国際空港。他にもミリ、ピンツル、シブの各都市に、多くの空港や滑走路がある。

国営のマレーシア航空は、クアラルンプールからクチンへの直行便を毎日運航しており、他のまちへの乗り継ぎ便もある。クアラルンプールからクチンまでの飛行時間は約 1 時間 45 分。クアラルンプールからミリ、ピンツルへの直行便もある。

格安航空会社のエアアジアは KLIA ターミナル 2 から、ミリ、ピンツル、クチン、シブへの便を運航。また、ペナン、ジョホール、クランタンの各州からクチンへの便を運航している。

パティックエアは、クアラルンプールからクチンへの直行便を運航。

サラワク州へは、近隣のサバ州、ラブアン州、シンガポール、インドネシアからも空路でアクセスできる。

スクート航空やロイヤルブルネイ航空を利用しよう。

航空会社の路線詳細は、各航空会社のウェブサイトをご参考に。

・船で

サラワク州へは、ラブアンから定期フェリーが出ている。ランバンとラウスから乗船できる。

・陸路で

ブルネイ・ダルサラームからミリまでは、オンラインで入国手続きをすれば車で行くことができる。所要時間は約 5 時間。

ポンティアナ（インドネシア・西カリマンタン）からクチンへは、テベドゥのイミグレーションポストを経由したルートでアクセスすることができる。

サラワク州とサバ州、ブルネイ・ダルサラームを結ぶ “バン・ポルネオ・ハイウェイ” 経由での陸路移動も可能だ。

ツーリストインフォメーションで、所要時間やルートなどについて、十分な事前情報を収集してから旅立とう。

<エリア内移動>

クチンでの移動は、バス、タクシー、“e-hailing” 配車サービスを使えば便利で簡単だ。タクシーや配車サービスは、主要なホテルやショッピングモールの前で利用できる。

サラワクは広大な面積を持つ州だが、地方への航空路線網が充実しているため、州内の他の地域への移動はとても便利だ。空港はミリ、ピンツル、シブ、ムル、リンバン、ムカーにある。

マレーシア航空の子会社である “MASWings” は、バリオ、バケララン、ラウス、ロング・パンガ、ロング・セリダン、ロング・レラン、マルディ、タンジュン・マニスなどの、STOL ポート（短滑走離着陸機）を備える内陸部のまちをつないでいる。

詳細は、下記にお問い合わせを。

Tourism Malaysia Tourist Information Centre

・Kuching International Airport

+6082 627 742

・Tourism Malaysia - Sarawak Office

+6082 246 575

Sarawak Tourism Board

・Kuching Visitors' Information Centre

+6082 410 944

・Sibu Visitors' Information Centre

+6084 340 980

・Miri Visitors' Information Centre

+6085 434 180 / 434 181

National Park Booking Office

+6082 248 088

- Online Booking

・Website : <http://ebooking.sarawak.gov.my>

・Email : npbooking@sarawak.gov.my

Labuan

ラブアン

“ボルネオの真珠”を体感する至福の休日。

ブルネイ湾の北に位置し、南シナ海に面したラブアン島は、国際的なビジネスと金融の中心地だ。マレーシア唯一の深い水深を持つ停泊地でもある。

92 km²の面積を持つラブアン島は、マレーシアの3つの連邦直轄領のひとつであり、本島とその周辺の6つの小島からなる。

“ボルネオの真珠”“ビジネスとレジャーが出会う場所”と称されるラブアン島は、インセンティブ旅行に十分な施設が整っており、ラブアンの歴史と文化、自然を堪能できる数々の名所を見つけることができるだろう。

海岸近くにあるダイビングスポット、第二次大戦の戦争遺跡、免税ショッピング、国際的のスポーツコンプレックスなどが、ラブアン島に活気と世界有数の観光地としての魅力を与えている。

唯一無二の魅力を持つラブアンで、最高のホリデーを過ごそう！



ラブアン州の地図

MAP OF LABUAN



- 1 • Masjid Jamek An-Nur
- 2 • Labuan Gurdwara Sahib (Sikh Temple)
- 3 • Labuan Botanical Garden
- 4 • Clock Tower
- 5 • Labuan International Lawn Bowl Arena
- 6 • World War II Memorial
- 7 • Tanjung Batu Beach
- 8 • Labuan International Sea Sport Complex
- 9 • Labuan Marine Museum
- 10 • Financial Park
- 11 • Labuan Museum
- 12 • Labuan Square
- 13 • Patau-Patau 2 Water Village Homestay
- 14 • Patau-Patau 1 Water Village

凡 例	
	国内線空港
	棧 橋
	主要道路
	見どころ
	マレーシア政府観光局 観光案内所

※地図は正縮尺ではありません。

Places of
Interest

見どころ





ラブアン博物館 LABUAN MUSEUM | Jalan Dewan

戦後コロニアル様式の建物内にあるこの博物館は、先史時代から始まり、ブルネイ帝国、イギリスの統治、第二次大戦、そして連邦直轄領宣言まで、ラブアンの歴史を年代順に紹介している。また、ラブアンの社会文化的背景や地域社会に関する興味をそそる展示もある。

 www.jmm.gov.my/en/museum/labuan-museum
 @Muzium Labuan

ラブアン・マリナーパーク LABUAN MARINE PARK

ラブアン島の南端から2kmの沖合に位置するこの公園は、クラマン島、ルスカン・クチル島、ルスカン・ベサル島からなり、4つの難破船ダイビングスポット（アメリカンレック、オーストラリアンレック、ブルーウォーターレック、セメントレック）で有名だ。

美しいサンゴ礁、白い砂浜、静かな湾は、南国の太陽を満喫したい旅行者にぴったりの場所だ。

マリナーパークの規則を順守しよう。許可されているアクティビティは、スキューバダイビング、シュノーケリング、セーリング、カヌー、ジャングルトレッキングに限定される。珊瑚やサンゴ礁を傷つける恐れのある、アンカリングや釣り、また海を汚す行為などは固く禁じられている。

 <https://marinepark.dof.gov.my>
 @Taman Laut Labuan



チムニー THE CHIMNEY | Tanjung Kubong

ラブアンの代名詞ともいえるチムニー（煙突）は、いささか謎めいた存在だ。

高さ 106 フィートのこの建造物は、イギリスから輸入された数千個の赤レンガで造られ、外壁の復元に 23,000 個のレンガが使われたと推測されている。

当初は換気用の煙突だと考えられていたが、継続的な調査によって、内部には煤がないことが判明し、その目的と存在自体が謎として残っている。

チムニー・ヒストリカル・コンプレックスで見ることができる。インフォメーションセンターでは、1847 年以降のタンジュン・クボンの石炭採掘産業について詳しく知ることができる。

www.jmm.gov.my/en/museum/chimney-museum
 @chimneymuseum



第二次世界大戦記念碑

WORLD WAR II MEMORIAL | Jalan Tanjung Batu

第二次世界大戦記念碑は、3,908 名の戦没兵士が最後に眠る、マレーシア最大の記念碑だ。戦争の英雄たちに敬意を表し、軍の伝統行事として毎年行われる式典“戦没者追悼記念日”の式典が開催される場所でもある。

<https://www.labuantourism.my/historical-sites>
 @LabuanTourism
 @labuantourism



ラブアン・バードパーク

LABUAN BIRD PARK | Tanjung Kubong

チムニーの近くに位置するこの公園には、ボルネオの鳥類が数多く生息している。熱帯雨林、マングローブ湿地帯、沿岸地域、高地でよく見られる約 68 種の鳥類を、ウォークインの巨大なケージ内部で見ることができる。

www.labuantourism.my/labuan-bird-park
 @Labuan Bird Park
 @tamanburunglabuan



ホームステイ HOMESTAYS

風光明媚なマレーの村やウォータービレッジでの滞在を体験してみよう。

地元の暮らしを体験できるホームステイプログラムを、下記の村で実施している。

- Patau-Patau 2 Water Village
- Bukit Kuda Village
- Sungai Labu Village



ラバン・インターナショナル・ゴルフクラブ

LABUAN INTERNATIONAL GOLF CLUB | Kiamasam

2013年8月に開業した、ラバンで唯一の18ホールのゴルフコースは、南シナ海を見下ろすキアムサムの上にある。豊かな緑に囲まれた200エーカーの敷地に広がるパー72のゴルフコースは、ゴルフ好きにとってはエキサイティングな体験となるだろう。

施設にはクラブハウス、イスラム礼拝室、更衣室、トレーニングエリアなどがあり、プロショップやレストランも完備されている。

- 🌐 www.labuantourism.my/golfing
- 📘 @Labuan International Golf Club
- 📷 @labuaninternationalgc



ビーチ BEACHES

陽光降り注ぐビーチと、絵葉書のような美しい景色がラブアンの魅力だ。

ラヤン・ラヤンガン、パンチュール・ヒタム、パンタイ・パトゥ・マニカー、パンタイ・スンガイ・ミリ、パンタイ・スンガイ・パガー、ボホン・パトゥなど、あたたかい海水と美しい風景を持つビーチの数々で知られている。

ビーチ沿いでサイクリングを楽しんだり、腰を下ろしてゆったりと夕日を眺めたり、ビーチサイドの屋台で地元料理を味わったり、楽しみ方はいろいろだ。

 //www.labuantourism.my/island-beaches/
 @LabuanTourism
 @labuantourism



ラブアン海洋博物館 LABUAN MARINE MUSEUM | Jalan Tanjung Purun

船を模して造られたラブアン海洋博物館は、驚きに満ちた海の世界へと連れていってくれるだろう。ここでは、海洋標本の他、漁具、ダイビングギア、海洋学ツールなどの現代的なアイテムで構成された572の展示物を所蔵している。

最大の見どころは、セバトゥ・ビーチで発見された百歳にもなるインドナガスクジラの約14m（45フィート）の骨格標本だ。シンガポールのラッフルズ博物館とマレーシア国立博物館に展示された後、ラブアン海洋博物館に移された。

体験コーナーでは、ヒトデやナマコに触れることもできる。博物館は“ラブアン・インターナショナル・シースポーツコンプレックス”の一部である。

 www.jmm.gov.my/en/museum/labuan-marine-museum
 @muziummarinlabuan



ウォータービレッジ WATER VILLAGES

ラブアンへの旅は、ウォータービレッジを訪れることなしには終われない。メインビレッジは、パタウ-パタウIとパタウ-パタウIIだ。水上に高床式で建てられた集落の家々は、かなり広々としてお

り、風通しのよいベランダには鉢植えや花が飾られている。

この村は、ブルネイから来たマレー系の漁師や商人によって築かれた。

 www.labuantourism.my
 @LabuanTourism
 @labuantourism



ラブアンには、他にも見どころがたくさん。

ラブアンは小さな島だが、たくさん見どころにあふれた土地だ。

- Labuan Square
- Museum Square
- Tanjung Kubong Tunnel
- Labuan Geopark
- Jamek An'Nur Mosque
- Ba Xian Miao Temple
- Labuan Gurdwara Sahib (Sikh Temple)
- Labuan Central Market
- Labuan International Sea Sports Complex
- Kinabenuwa Eco Tourism
- Gedung Ubat (Ammunition Store)
- United Nation Beach (COBSEA) Monument
- Labuan Sunrise View point

インフォメーション

Essential
Information

ショッピング

ラブアンは免税区。輸入品をお買い得な価格でショッピングするのに最適の場所だ。

香水、チョコレート、化粧品、酒類、タバコ、テキスタイル、皮革製品、電化製品、電子機器、ペン、時計などの品揃えが豊富。

人気のショッピングエリアは以下:

- Jalan OKK Awang Besar
- Ferry Terminal area
- One Stop Duty Free at Victoria Point
- Financial Park Complex
- Labuan Weekend Tamu

バザールは、毎週土日にラブアン・ウォークで開かれる。

ダイニング

シーフード料理はラブアンの大きな魅力だ。

鮮魚、エビ、カニ、ロブスター、イカ、貝類が豊富だ。西洋料理、マレー料理、中華料理など、さまざまな料理が楽しめる。

島の郷土料理をぜひ味わってみよう。

ココナッツプリン Coconut Pudding

ココナッツウォーターとゼリーを蒸して作るプリンは、ラブアン独自のもので、他でみかけることはほとんどない。

ランバン Lamban

中国のちまきやマレーのケトゥパットに似たランバンは、ココナッツの葉で包んで蒸した米。チキンカレーやビーフカレーとともにいただく。

パンジュン Punjung

米粉を原料とし、ゼリー状の詰め物を入れてバナナの皮で円錐形に包んだパンジュンは、ひと口サイズのデザートだ。

ジェルルト Jelurut

米粉と砂糖、ココナッツミルクで作られるこのデザートは、甘党には魅力的な一品。ドリアンやヤム芋で風味づけされることもある。

交通機関

<アクセス>

・飛行機で

ラブアンは空路でのアクセスがよく、クアラルンプール国際空港 (KLIA) から簡単にアクセスできる。

また、コタ・キナバル (サバ州)、ミリ (サラワク州) からアクセス可能だ。

ラブアンには、マレーシア航空、MAS ウィング、エアアジアが就航している。

・船で

ラブアン国際フェリーターミナルは、サバ州、サラワク州、ブルネイからのフェリーが就航している。

コタ・キナバルからの所要時間は約3時間。

サバ州のメヌンボックからは、スピードボートか旅客フェリー (車両収容可) を利用可。ブルネイからは、わずか1時間でアクセスできる。

<エリア内移動>

ラブアン島内の移動は比較的簡単だ。優れた道路網が整備され、ラブアンのメインタウンと周辺地域を繋いでいる。島を車で一周するのにかかる時間はわずか1時間ほどだ。

タクシーや“e-hailing”配車サービスでの移動が人気だ。24時間のコールタクシーも利用できる。

セルフドライブ用のレンタカーも手配可能。

詳細は、下記にお問い合わせを。

Tourism Malaysia Tourist Information Centre

• Labuan

+6087 423 445

Malaysia

マレーシア

とびきりの休日を演出する 究極の旅を

マレーシアは、あらゆる趣味趣向を持つ旅人すべてを満足させてしまう、不思議な魅力を持っている。

ツアーオペレーターや旅行代理店を通じて、様々な個性を持つスペシャルツアーの中から自分好みのプランを選ぶことができるだろう。

ショッピングや熱帯雨林でのアドベンチャーに心躍らせ、ロマンチックなひとときに心ときめかせ、スパでのトリートメントでゆっくりと心を満たす…。

マレーシアでの旅は、生涯忘れることのできない記憶として、永遠に胸に刻まれるだろう。



ランサー洞窟 (ランカウイ州)



太陽と海と砂浜と SUN, SEA AND SAND

一年中熱帯気候に恵まれるマレーシアは、太陽と海と砂浜を十分に楽しめる、屈指のリゾート地を持つ常夏の楽園だ。

マラッカ海峡、南シナ海、アンダマン海とスル海、セレバス海に囲まれたマレーシアは、この地域で最も美しい島々とビーチを擁している。

マレーシアには、人口の多い大きな島から手つかずの自然が残る小島まで、何百もの熱帯の島々があり、美しい砂浜と壮大な海中景観が自慢だ。シュノーケリングやスキューバなどのダイバーにとって最高の遊び場となっている。

ランカウイ島は“ケダ州の宝石”と呼ばれ、ユネスコ世界ジオパークに登録されており、唯一無二の魅力的な自然環境に恵まれている。タンジュン・ルー、セナン、ブラウ・ベイなどのランカウイのどかなビーチは、ウォータースポーツに最適な環境だ。

パンコール島は、漁村や緑豊かな熱帯植物、礼拝所がある素朴なビーチリゾート。すぐ近くには、私有地のパンコール・ラウトがあり、世界有数の高級リゾート地となっている。

トレンガヌ州のレダダン島、ペルヘンティアン島、ラン・テンガ島、

カパス島、テンゴール島は、白い砂浜とサンゴ礁の海が広がる、この地域で最も美しい島々と称されている。

また、パハン州の有名なティオマン島は、豊かな大自然と驚きの海中景観を持つ、この地域で最高のアイランドリゾートのひとつだ。

マレーシアの海岸沿いには、絵のように美しいビーチがたくさんある。

クアラルンプールに最も近いのは、セランゴール州のササラン・ビーチで、写真好きの間ではマレーシアの“スカイミラー”として有名だ。

セパン・ゴールドコーストは、穏やかな海と素朴な風景が魅力だ。ビーチ好きなら、星付きリゾートやシャレーが並ぶ人気のビーチフロント、ヌグリ・スンビラン州のポート・ディクソンもおすすめだ。

ペナン北部の美しいビーチ、テルク・バハンやバトゥ・フェリンギは、張り出した岩の天然造形、モクマオウが生い茂る海岸、人里離れた湾などが魅力の場所だ。

ジョホール州のデサルは、半島本土での小旅行を楽しみたい旅行者にぴったりのビーチリゾートだ。

東海岸のパハン州とトレンガヌ州には、チェラティン、テルク・チェンペダック、タンジュン・ジャラ、ランタウ・アバンなどの風光明媚な海岸があり、静かでのんびりとした雰囲気漂っている。

サバ州のタンジュン・アルは、心休めることのできる隠れ家的ビーチで、幻想的に美しい夕日を見ることのできる最高の場所。

サラワク州のダマイとトゥサンも人気の高い海辺のリゾートだ。

ダイビング DIVING

世界一豊かな水中環境を誇る地域の中心に位置するマレーシアには、透明度が高く、驚くべき海洋生態系を持つ、たくさんのマリナーパークがある。特にトレンガヌ州、ジョホール州、パハン州、サバ州の沖合には、この地域屈指のダイビングスポットが点在している。

ランカウイ州のパヤ島海洋公園は、日帰り旅行に最適だ。デリケートな海洋生態系を保護、保全するため、島内に宿泊施設はない。

トレンガヌ州のレダン島マリナーパークは、驚くほど多様なサンゴ

の生息地だ。ラン・テンガ島とペルヘンティアン島では、豊かな海洋生物がダイバーたちを楽しませてくれる。

パハン州のティオマン海洋公園も見逃せない。

南部ジョホール州には、それぞれが独自の魅力と個性を持つ、シブ島、ラワ島、アウル島があり、豊富なサンゴと海底のアトラクションがダイバーたちを手招きしている。

サバ州の、シバダン島、ボヘイ・デュラン島、マブール島、ラヤンラヤン島、カパライ島、トゥンク・アブドゥル・ラーマン海洋公園など、羨望の海洋生物多様性に恵まれた島々は、最高のダイビングスポットとして広く知られている。

シバダン島は、世界一豊かな海洋生物生息地・インド太平洋海盆のまさに中心に位置し、世界有数のダイビングスポットとして高い評価を受けている。

カパライ島とマブール島は、海底の砂に潜むレアでちいさな海洋生物を探す“マックダイビング”でも人気がある。

サラワク州では、ミリ沖がリーフダイビングで知られている。ラブアン・マリナーパークは難破船ダイビング、特に第二次大戦時の沈没船で有名だ。





エコアドベンチャー ECO-ADVENTURE

豊かな大自然の奇跡に恵まれたマレーシアは、エコツーリズムでよく知られている。緑豊かな熱帯雨林と起伏に富んだ地形が、この国をエコアドベンチャーに最適な土地にしている。数多くの国立公園があり、それぞれが驚くほど多様な動植物や印象的な自然景観に恵まれているため、さまざまなレジャーを多様なカタチで楽しむことができる。

マレーシアで最も有名なタマン・ネガラは、国内最大の国立公園であり、1億3,000万年以上前から存在する世界最古の熱帯雨林を有する。世界一長い林冠遊歩道（キャノピー）を持つ、マレー半島最高峰の山グマン・タハンもある。

サバ州のキナバル公園は、マレーシア初のユネスコ世界遺産に指定されており、食虫植物など、世界の開花植物の半数以上の種が生息していると言われている。

東南アジア最高峰のひとつキナバル山もここにあり、公園の中核



をなしている。

サラワク州は、もうひとつのユネスコ世界遺産グヌン・ムル国立公園や、考古学的に重要なニア国立公園など、国内最多の国立公園を持つ。

驚異的な鍾乳洞や珍しい地層が連なるグヌン・ムル国立公園には、世界最大の天然洞窟“サラワク・チャンバー”や、世界最長の洞窟通路を持つ“ディア・ケープ”がある。

ニア国立公園の、グア・ベサル（大洞窟）とグア・カイン・ヒタム（絵の洞窟）は、国指定の歴史的な造形物だ。

ランカウイ島はケダ州の海に浮かぶ熱帯の島で、5億年以上前の優れた地質遺産を有する、東南アジア初のユネスコ世界ジオパークを持つ。

マレーシアのハイキングコースはジャングルトレッキングに最適だ。

川では、さまざまな難易度のリパークルーズやラフティングを楽しむことができる。

ロッククライマーを満足させる岩山や岩壁もたくさんある。さらなる挑戦を求めるなら、キナバル山、タハン山、ムル山の山頂を目指して登山するのもいいだろう。また、キナバル公園では、アジア初、世界最高のヴィア・フェラータにもぜひトライしてほしい。

マレーシアの起伏に富んだ地形は、4WDでの探検やマウンテンバイクにも最適だ。

緑豊かな熱帯雨林が、オーストラリア大陸からの渡り鳥の移動ルート上に位置するため、マレーシアはバードウォッチングにも最高の場所。全国で合計55ヶ所の重要鳥類生息地がある。

文化と歴史遺産 CULTURE AND HERITAGE

マレーシアは、色彩豊かな文化と保存状態の良い遺産が織りなす、豊かなタペストリーのような国だ。多民族社会を背景に、料理、工芸品、建築物など、受け継がれた伝統が絶妙に混ぜ合わされた、魅惑的なメドレーを奏でている。

マレーシアの多様な文化的遺産は、衣装、慣習、娯楽、手工芸品、食べ物、音楽、他あらゆるエンタテイメントに色濃く表れている。遺産建築や史跡だけでなく、カラフルで豊かな国の歴史を思い起こさせる古代の名残りを、マレーシア全土で見ることができるだろう。

ジョージタウンとマラッカは、2000年にユネスコ世界遺産都市に登録された。よく保存された遺産建物や史跡の数々を持ち、ま

ち自体が生きた博物館として機能している。

優れた職人技はマレーシアの最も偉大な文化遺産のひとつだ。高い品質と豊かなディテールを持つ芸術作品は、非常に人気が高く、素晴らしいコレクターズアイテムとなっている。

美しい手織りのソングットや手描きのパティック織物は今でも人気の土産物であり、マレーシアの木工品や宝飾品は世界でも最高級品とみなされている。

陶器、オーガニック素材の装飾品、金属工芸品、ニョニヤ・ケパヤのような伝統衣装も需要が高い。

食の宝庫として世界に知られるマレーシアは、究極の美食パラダイスだ。

何世代にも受け継がれてきた伝統的レシピから、古典的料理にひねりを加えたフュージョン料理まで、多様な文化背景を持つ社会ならではの、さまざまなスタイルの料理を生み出している。

さらに、各州にはそれぞれの名物料理がある。ここでの食体験は、まさに冒険と呼ぶにふさわしい。

ホームステイプログラムを通じて、マレーの伝統的なカンボン（村）や、部族のロングハウス（伝統的長屋建築）にホームステイし、それぞれの地域独自の文化をリアルに肌で感じてみよう。生活習慣などを体験しながら、地域の様々なアクティビティや伝統のゲーム、パフォーマンスなどに参加することもできる。



イベントと祝祭 EVENTS AND CELEBRATIONS

ハリラヤ・アイディルフィトリ、旧正月、タダウ・カアマトン、ハリ・ガワイ、ヴァイサーキー、ディーパバリ、クリスマスなどの宗教的行事が全国的に祝われ、各地のオープンハウスでの伝統行事がお祝いムードを高める。

“ハリラヤ・アイディルフィトリ”は、夜明けから日没までの断食月最後に、イスラム教徒によって祝われる。

朝起きてモスクで礼拝を行い、一族の墓参りをした後、家族で朝食を楽しんだり、オープンハウスを開いて親戚や友人を招いたりして、絆と友情を再確認する機会でもある。ハリラヤ・アイディラダは、メッカ巡礼への集大成となるイスラム教のもうひとつの大切な祭りだ。



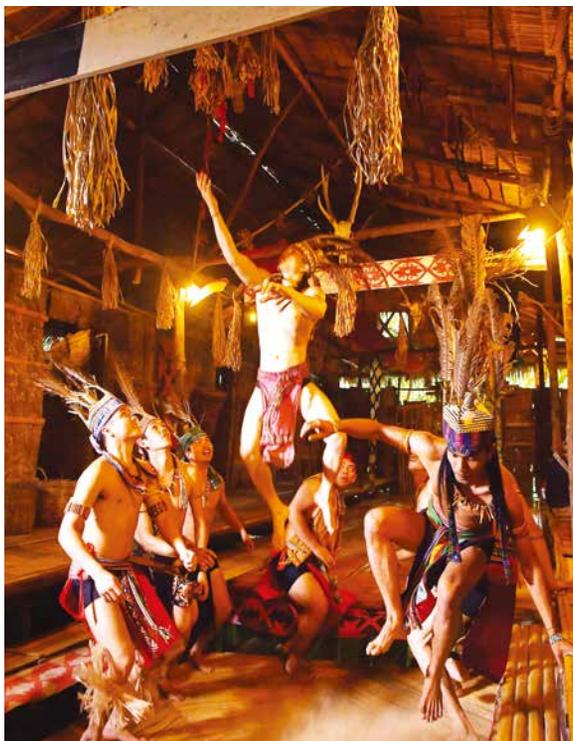
“旧正月”は、龍と獅子の舞で幕を開ける。梅の花と華やかな装飾で通りは埋め尽くされ、幸運と繁栄の象徴としてマンダリンオレンジが配られる。また、長老たちからは、アン・パウと呼ばれるお金が入った赤い包みが配られる。

“タダウ・カアマトン”と“ハリ・ガワイ”は、サバ州とサラワク州の少数民族によって祝われる収穫祭。民族衣装やダンス、ミスコンテストなど様々な出し物で盛り上がる、陽気な祭りだ。

“中秋節”は、中国系のコミュニティの中では、たいへん楽しみにされている祭りだ。ランタンの行列が続ぎ、さまざまな色や形、味わいを持つ月餅がふるまわれる。

インドの祭り“タイプーサム”は、縁起の良いタミル暦の10ヶ月目の満月の日に行われる。

この期間中、何千人もの信者と好奇心旺盛な見物客が大挙してパトゥ洞窟を訪れる。「カヴァディ」と呼ばれる色とりどりの飾り



枠をつけた信者の行列が、揺るぎない信仰心を生き生きと表現しながら寺院の洞窟まで登っていく様子は圧巻だ。

“ヴァイサーキー”は、シーク教徒のコミュニティで華やかに熱狂的に祝われる。17世紀後半に“カルサ”が発足したことを記念する宗教行事だ。シーク教徒は礼拝所(グルドワラ)を訪れ、屋食を共にする。

世界の他の地域と同様、マレーシアでもクリスマスは祝われるが、南国ならではの雰囲気となっている。豪華な装飾が施された巨大なクリスマスツリーが、ショッピングモールやホテル、オフィスなどに飾られる。

その他にも、建国記念日、連邦直轄領の日、新年などの祝日がある。多様な人種と文化が混在するマレーシアでは、一年を通じてたくさんの祝祭行事が行われる。

スポーツとアクティビティ SPORTS AND ACTIVITIES

マレーシアでは、レガッタやカーレースから巡回イベントに至るまで、年間を通じてワールドクラスの権威ある大会が数多く開催されており、以下の国際的なイベントが高い評価を受けている。

ロイヤル・ランカウイ国際レガッタ / ツール・ド・ランカウイ / ベナン国際ドラゴンボート・フェスティバル / パシル・グダン世界風揚げフェスティバル / ブラジャヤ国際熱気球フェスタ / ロイヤル・パハン・ビルフィッシュ・インターナショナル・チャレンジ / KLタワー・インターナショナル・ジャンプ・マレーシア。

セパン・インターナショナル・サーキット、ブキット・ジャリル国立競技場、ラブアン・インターナショナル・シースポーツコンプレックス、マフスリ・インターナショナル・エキシビションセンターなど施設は、大規模イベントに対応する本格的な会場だ。

マレーシアはゴルフでも有名で、国内各地に何百ものゴルフコースを持つ。

コースの多くは国際基準を満たしており、ビーチ沿い、丘の上、ジャングルの中など、さまざまな環境に位置するため、まさにここだけでしかできないゴルフ体験ができる。

ジャック・ニコラウス、アーノルド・パーマー、グレッグ・ノーマンなど、世界のトッププレーヤーが設計したコースもある。ちょっと変わったゴルフ体験を求めるなら、ナイトゴルフもおすすめだ。

また近年、乗馬スポーツの体験地としても人気が高まっており、マレーシア全土に多数の乗馬クラブや乗馬センターが誕生した。

乗馬は人気レクリエーションだけでなく、マレーシアの内陸部を観光する希少な機会を提供してくれるものとなっている。

海岸沿いや島々周辺の穏やかな海では、多様なウォータースポーツが楽しめる。

国内には、セーリング施設や、安全な停泊を保証するマリーナが数多くあり、冒険好きの間でヨット人気急速に高まっている。

ジェットスキー、カヤック、パラセーリング、ウィンドサーフィンなども盛んだ。たくさんの魚類が密集する海域は、釣り好きに人気が高い。サバ州とサラワク州の海岸には、国内有数のブルーウォーター生物が生息しており、ラブアン島は釣り場に近い。

エクストリームな体験を求めるなら、フライボード、ジップライフ、ゾーピングなど多様なエクストリームスポーツも楽しめる。

ショッピング SHOPPING

マレーシアは、この地域では最高のショッピングスポットとして名を馳せている。ラグジュアリーなショッピング体験から、お手頃価格の気軽なショッピングまで、思うがままに楽しむことができる。特にお祭りのシーズンには、掘り出し物やバーゲンがあるので要チェックだ。

クアラルンプールやセランゴールなどの主要都市には、広大なショッピング・コンプレックスやライフスタイル・モールがあり、ひとつ屋根の下に何でも揃っている。

ブキット・ビンタンやKLCCなどのエリアは、デザイナーブランドからコンピューター周辺機器まで何でも揃うショッピング街として知られている。

ショッピングモールでは、買い物でのストレス発散はもちろん、ボーリング場から映画館まで、多彩なエンタメを楽しんだり、食事を楽しんだりすることができる。



免税店でのショッピングは、ティオマン島、パンコール島、ランカウイ島、ラブアン島、タイとマレーシアの国境沿いや空港で楽しめる。

伝統的な手工芸品やエスニックな土産物をお探しの方は、各地のクラフトセンターを訪れてみよう。パティック、ソケット、カイン・テヌン、ブア・クンプなどの織物や、スズやシルバーの金工製品、木工製品などを見つけることができる。

クアラルンプール・クラフトコンプレックスなどの工芸センターでは、個性的なハンドメイドのアイテムを販売している。

トレンガヌ州ならパサール・パヤン、クランタン州ならシティ・カディジャ・マーケット、マラッカならジョンカーズストリートなど、各州独自のショッピングスポットがあり、どの州に行っても快適なショッピングが楽しめる。

スパとウェルネス SPA AND WELLNESS

熱帯の島にも、都心にも、マレーシアには世界有数のスパがある。理想的なトロピカル環境とワールドクラスの施設を持ち、世界有数のスパリゾートとして、マレーシアの世界的評価が高まっている。

スパでは多様なセラピーを提供しており、デイスパやホテル・リゾートスパが一般的だが、DESTINATION SPAや医療系スパも人気を集めている。マレー、中国、インド、プラナカン（マレーと中国の融合）、パリなど、アジア系のトリートメントが中心で、訓練を受けたセラピストの施術が受けられる。

スパメニューは主に国産のハーブや地元産の食材で作られている。

定評ある多くのスパでは、全身マッサージ、ヘアトリートメント、ペディキュア、マニキュア、フェイシャル、サウナ、スチームバス、ボディラップ、マッドバス、ボディスクラブなど様々なセラピーパッケージが用意されている。



他の視点からの魅力 OTHERS

マレーシアが人気の旅行先として注目される理由は他にもたくさんある。

先進国と同等以上の水準のサービスや施設を、はるかに安いコストで提供していることも魅力のひとつだ。

また、質の高い医療と教育、定年後の外国暮らしを求める人、費用対効果の高い会議やコンベンション、展示会など MICE に対応する施設を求める人の間でも、その人気は年々高まっている。



マレーシア・マイセカンドホーム (MM2H)

Malaysia My Second Home

“MM2H” プログラムは、人種や性別に関係なく、マレーシア政府が承認する国の国民に、マレーシアでの滞在を希望する限りどれだけの期間でも提供するプログラムだ。

審査合格者には、配偶者、21歳未満の未婚の子供、60歳以上の両親を同伴できる、更新可能で何度でも入国できるパスが発行される。

教育 Education

マレーシアは教育制度が発達しており、インターナショナルスクールから海外の大学の支部キャンパスまで、高い評価を誇る教育機関を持つ。英語が主なコミュニケーション手段として使われている。また、多くの高等教育機関が、国際的に定評のある教育機関と提携した教育プログラムを実践している。

短期語学コースから大学院の学位取得まで幅広い選択枝を持ち、国際的に認知された資格を取得することができる。

ビジネス Business

温暖な熱帯気候、美しい自然環境、安定した政治環境に加えて、最新鋭の施設などを持つマレーシアはビジネス旅行者にも人気だ。

豊富な MICE 施設を備えたホテルやコンベンションセンターは、マレーシア全土にあり、ビーチ沿い、にぎやかなビジネス街、喧噪を離れた丘の上など、さまざまなロケーションから選べるのが魅力。

テーマ別のイベントや企業間で行うゲームなどを取り入れて、様々な会合やコンベンションを盛り上げることもできる。

便利なお問い合わせ番号

施設名	フリーダイヤル	電話番号	ウェブサイト
Malaysia Tourism Centre Tourism Malaysia Infoline	1300 88 5050 (within Malaysia only)	+603 9235 4848/ +603 9235 4800	www.matic.gov.my
非常時連絡先			
Kuala Lumpur Tourist Police Ambulance/Police Fire and Rescue Department Immigration Department of Malaysia		+603 2163 4422 999 994 +603 8880 8000	www.imi.gov.my
旅行情報			
KL Sentral Station Kuala Lumpur International Airport (KLIA) (KLIA) Information KLIA 2 Information Counter		+603 2786 8260 +603 8776 2000 +603 8778 5500	www.klia.com.my
航空会社			
Malaysia Airlines AirAsia Firefly Batik Air	1 300 88 3000 1 600 85 8888 (AirAsia X only)	+603 7843 3000 +603 7845 4543 +603 7841 5388	www.malaysiaairlines.com www.airasia.com.my www.firefly.com.my www.malindoair.com
交通会社			
TransnasionaI Bus Service Keretapi Tanah Melayu (KTMB) KLIA Ekspres/KLIA Transit MyRapid Sime Darby Car Rental Avis Rent-A-Car Comfort Taxi Insas Pacific Rent-A-Car Radio Cab Public Cab Sunlight Radio Taxi KLIA Airport Limo	1 800 88 2847 1 300 88 8989	+603 4045 8878 +603 2267 1200 +603 2267 8000 +603 7885 2585 +603 7966 7000 +603 8024 2727 +603 2287 4118/ +603 2287 4119 +603 9221 4241 +603 6259 2020 +603 9057 5757	www.transnasionaI.com.my www.ktmb.com.my www.kliaekspres.com www.myrapid.com.my www.avis.com.my www.comfortcab.com.my www.iprac.com www.publiccab.com www.airportlimo.my
その他			
Sabah Tourism Board Sarawak Tourism Board Sepang International Circuit Star Cruises Malaysian Association of Hotels (MAH) Malaysian Association of Tour and Travel Agents (MATTA) Malaysian Nature Society		+6088 212 121 +6082 423 600 +603 8778 2200 +603 2302 1288 +603 4251 8477 +603 9222 1155 +603 2287 9422	www.sabahtourism.com www.sarawaktourism.com www.sepangcircuit.com.my www.starcrui ses.com www.hotels.org.my www.matta.org.my www.mns.my

旅のヒントとアドバイス

習慣とエチケット

- ・家やモスク、寺院などの礼拝所に入るときは、必ず靴を脱ぐこと。ほとんどのモスクでは、女性用にローブやスカーフが用意されている。礼拝所での写真撮影は通常許可されているが、最初に許可を得るのがいいだろう。
- ・ホームステイの村を訪れる際は、地元の習慣や伝統を尊重すること。
- ・床に座る時は、男性は足を組んで、女性は足を横に倒して座るのが一般的。
- ・指さしをする時は、人差し指ではなく、四本の指を折り曲げた状態で親指を使うのが好ましい。
- ・何かを渡したり受け取ったりする時は、右手を使おう。
- ・誰かの家や居住地で写真を撮る時は、あらかじめ必ず許可を受けること。
- ・国民の大多数がイスラム教徒のため、酒やアルコールを嗜む文化はない。
- ・気候は概ね温暖だが、時折どしゃ降りの豪雨もある。コットン素材の服、ゴム底のスニーカー、日よけの帽子がベストだ。
- ・公式の行事に参加する時は、敬虔な気持ちと尊敬の念を忘れずに。
- ・国立公園は保護地域であり、観光客は政府の定めた法律を順守しなければならない。取ってよいのは写真だけ、残してよいのは足跡だけ、と心がけよう。入園時には国立公園保護のための料金を支払う。
- ・10月～2月のモンスーンシーズンは海が荒れることがある。ビーチを訪れる際、特に子ども連れの場合は注意が必要だ。大手のビーチリゾートはこの時期も営業しているが、小さな島のシャレーなどの宿泊施設は閉められることもある。

マレー語をしゃべってみよう

日本語	マレー語
ようこそ	<i>Selamat datang</i>
おはよう	<i>Selamat pagi</i>
おやすみ	<i>Selamat malam</i>
ありがとう	<i>Terima kasih</i>
こちらこそ	<i>Sama sama</i>
さようなら	<i>Selamat jalan</i>
元気ですか？	<i>Apa khabar?</i>
元気です	<i>Khabar baik</i>
ごめんなさい	<i>Minta maaf</i>
米	<i>Nasi</i>
野菜	<i>Sayur</i>
肉	<i>Daging</i>
魚	<i>Ikan</i>
ビーチ	<i>Pantai</i>
海	<i>Laut</i>
山	<i>Gunung</i>
丘	<i>Bukit</i>
洞窟	<i>Gua</i>
湖	<i>Tasik</i>
道路	<i>Jalan</i>
バス	<i>Bas</i>
タクシー	<i>Teksi</i>
電車	<i>Keretapi/Tren</i>
フライト	<i>Kapal terbang</i>
お願いします	<i>Sila / Tolong</i>
助けて	<i>Tolong</i>
注意	<i>Awas</i>
入口	<i>Masuk</i>
出口	<i>Keluar</i>
お手洗い	<i>Tandas</i>

マレーシア基本情報

国

マレーシア連邦は、3つの連邦直轄地、マレーシア半島に11の州、ボルネオ島に2つの州で構成されている。

首都

クアラルンプール

地理的位置

赤道の北2度から7度に位置するマレー半島と、南シナ海によって隔てられるサバ州、サラワク州で構成されている。

北はタイと国境を接し、南はシンガポールに隣接している。サバ州とサラワク州はインドネシアと国境を接し、サラワク州はブルネイとも隣り合っている。

面積

329,758 km²

時間

マレーシアの標準時はグリニッジ標準時 (GTM) より8時間早く、アメリカの太平洋標準時 (PTS) より16時間早い。

人口

3,340万人

民族

マレーシアは、多様な民族構成からなる多文化国家だ。

人口の大多数を占めるマレー系住民をはじめ、中国系、インド系、ポルトガル系ユーラシア人、海峡華人系、さらにマレー半島の先住民族、サバ州とサラワク州の少数民族などで構成されている。

言語

マレー語が母国語だが、英語も広く話されている。マレーシア人は様々な言語や方言を話せる人が多い。

宗教

国教はイスラム教だが、他の宗教の信仰も認められている。

政府

議会制民主主義による立憲君主国。

国家元首はヤン・ディ・ベルトゥアン・アゴン。政府の長は首相である。二院制の議会制度を採用している。

気候

熱帯性気候に属し、一年中温暖で気温は21℃から32℃程度。年間降水量は2,000mmから2,500mm。

主要産業と経済

マレーシア経済を支える、最大の産業は製造業。その一方で、観光業の他、石油・パーム油・天然ゴム・木材などの一次産品もマレーシア経済に大きな貢献をしている。

入国条件

入国希望者は、有効なパスポートまたは旅行証明書の所持が必要で、その有効期限は訪問予定期間を6ヶ月以上超えていなければならない。

ほとんどの国の国民は、観光やビジネス目的での入国の際にビザは必要ない。

詳しくは、最寄りのマレーシア大使館、またはマレーシア政府観光局にお問い合わせを。

通貨

通貨単位はマレーシア・リンギットで、RMまたはMYRと表記される。外貨は銀行や両替商で換金可能。

決済は、マレーシア通貨を使うか、クレジットカードやオンラインバンキングサービスを介して行うことができる。

近年は、電子財布やモバイル決済などのキャッシュレス決済の人氣が高まり、都市部のほとんどの施設で利用できる。

銀行営業時間

ほとんどの州の銀行は、月曜日から金曜日の午前9時15分から午後4時30分までの営業。クランタン州とトレガンヌ州では、金曜と土曜が休み。

営業時間や休業日など詳細については、各銀行のウェブサイトを確認を。オンラインバンキングも利用できる。

勤務時間

ほとんどの州では月曜日から金曜日までが就労日で、土曜日と日曜日は休息日である。

ジョホール州、ケダ州、クランタン州、トレンガヌ州では、日曜日から木曜日までが就労日で、金曜日と土曜日は休息日だ。

官公庁と多くの民間施設に、このルールが適用されている。

電圧とプラグ

マレーシア全土の電圧は、220V～240V、50Hz。コンセントは、標準的な3ピン角型のプラグと3つ穴のソケットが一般的。

通信環境

マレーシアのインターネット環境は良好だ。国内では4Gのモバイルネットワークが安定している。

Wi-fi接続は、ほとんどのホテル、レストラン、交通機関のターミナルで利用できる。

旅行者は、あらかじめクレジットとデータが含まれた、現地のプリペイドSIMカードを、空港やショッピングモールで簡単に入手できる。SIMカード購入の際は、登録のためにパスポートや身分証明書の提示が求められる。

マレーシアへのアクセス

マレーシアの主要玄関口はクアラルンプール国際空港(KLIA)で、KLIAターミナル1としても知られており、クアラルンプールの南約40kmに位置する。40社以上の国際航空会社がKLIA経由でマレーシアに乗り入れている。

国営航空会社であるマレーシア航空は、ワンワールド・アライ

アンスに加盟しており、170を超える地域の1,000都市に就航している。

KLIAターミナル2(旧称KLIA2)は、メインターミナルから約1.5km離れた場所にあり、世界最大の格安航空会社専用ターミナルで、エアアジアやエアアジアXなどが就航している。

国内の他の国際空港は、ランカウイ、ペナン、ジョホール・バル、コタ・キナバル、クチンにある。

スバンのスルタン・アブドゥル・アジズ・シャー空港(スカイパーク・ターミナル)は、ファイアフライ、パティックエア、民間航空会社の主要拠点となっている。

国内最大の海港はクラン港で、主要な海運、貨物ターミナルである。その他、ランカウイ、ペナン、マラッカ、ジョホール、ラプアン、クチン、コタ・キナバルに海路での主要な入国ポイントがある。

マレーシア国内での交通手段

マレーシアは、マレーシア航空をはじめ、エアアジア、ファイアフライ、パティックエアなどの航空会社が就航しており、国内航空網が充実している。

また、バス、タクシー、鉄道などの公共交通機関も発達しており、効率的に移動できる。“GrabCar”やその他の“e-hailing”サービスも利用できる。

本部

マレーシア政府観光局およびマレーシア観光芸術文化省

9th Floor, No. 2, Tower 1, Jalan P5/6, Precinct 5, 62200 Putrajaya, Malaysia

Tel: 603 8891 8000 - Tourism Infoline: 1 300 88 5050 (within Malaysia only) - Fax: 603 8891 8999

E-mail: enquiries@tourism.gov.my - Website: www.malaysia.travel

LOCAL REGIONAL OFFICES

CENTRAL REGION

(Kuala Lumpur, Selangor, Negeri Sembilan)

Kuala Lumpur

Level 2, MaTiC New Building
109, Jalan Ampang, 50450 Kuala Lumpur
Tel: 603 2161 0166 / 0312 / 0328 / 0348
Fax: 603 2161 0049
E-mail: enquiries@tourism.gov.my

SOUTHERN REGION

(Melaka, Johor)

Johor

Suite 13-02, Level 13
Menara JLand, 80000 Johor Bahru, Johor.
Tel: 607-222 3590 / 3591
Fax: 607-223 5502
E-mail: enquiries@tourism.gov.my

NORTHERN REGION

(Perak, Penang, Kedah, Perlis)

Penang

No. 11, Lebuh Pantai
10300 George Town, Penang
Tel: 604 261 0058
Fax: 604 262 3688
E-mail: enquiries@tourism.gov.my

EAST COAST REGION

(Pahang, Terengganu, Kelantan)

Pahang

Lot 7 & 9, Ground Floor, ICT Hub
Jalan Putra Square 4, Putra Square
25200 Kuantan, Pahang
Tel: 609 567 7112 / 7115 / 7116
Fax: 609 566 7114
E-mail: enquiries@tourism.gov.my

TOURIST INFORMATION CENTRES

Sabah

B-7-2 & B-8-2, Block B
KK Times Square Signature Office
Off Coastal Highway
88100 Kota Kinabalu, Sabah
Tel: 6088 211 732 / 248 698 / 447 075
Fax: 6088 241 764
E-mail: enquiries@tourism.gov.my

Sarawak

Parcel 297-2-1, 2nd Floor, Riverbank Suites
93100 Kuching, Sarawak
Tel: 6082 246 575 / 775
Fax: 6082 246 442
E-mail: enquiries@tourism.gov.my

OVERSEAS OFFICES

AUSTRALIA

Sydney

Suite 7.03, Level 7, 151 Castlereagh Street
Sydney, NSW 2000, Australia
Tel: 00 61 2 9286 3055
Fax: 00 61 2 9283 8311
E-mail: malaysia@malasiatourism.com.au
Website: www.tourismmalaysia.com.au

BRUNEI

Unit No 1.14 - 1.15, First Floor
The Rizqun International Hotel, Gadong BE3519
Negara Brunei Darussalam
Tel: 00 673 238 1575 / 1576
Fax: 00 673 238 1584
E-mail: mtpb.brunei@tourism.gov.my

CHINA

Beijing

Tourism Section, Embassy of Malaysia
Room 506 - 507, Air China Plaza
No. 36, Xiaoyun Road, Chaoyang District
Beijing 100027, People's Republic of China
Tel: 00 86 10 8447 5056
Fax: 00 86 10 8447 5798
E-mail: mtpb.beijing@tourism.gov.my
Website: mtpb.beijing@tourism.gov.my

Guangzhou

Consulate General of Malaysia (Tourism Section)
Room 3216, 32nd Floor, CITIC Plaza Office Tower
No. 233, Tian He Bei Road, Guangzhou 510610
People's Republic of China
Tel: 00 86 20 3877 3691 / 0303
Fax: 00 86 20 3877 3692
E-mail: mtpb.guangzhou@tourism.gov.my
Website: www.tourismmalaysia.cn

Shanghai

Consulate General of Malaysia (Tourism Section)
Unit 1109, Level 11, CITIC Square
1168 Nanjing Road West, Jing An District
Shanghai 200041, People's Republic of China
Tel: 00 86 21 5292 5252
Fax: 00 86 21 5292 5948
E-mail: mtpb.shanghai@tourism.gov.my
Website: www.tourismmalaysia.cn

FRANCE

Paris

29 Rue des Pyramides, 75001 Paris, France
Tel: 00 33 1 429 741 71
Fax: 00 33 1 429 741 69
E-mail: malaisie@sfr.fr

GERMANY

Frankfurt

Weissfrauenstrasse 12 - 16
D-60311, Frankfurt Am Main
Federal Republic of Germany
Tel: 00 49 69 4609 23420
Fax: 00 49 69 4609 23499
E-mail: mtpbfrankfurt@tourism.gov.my
Website: www.tourismmalaysia.de

HONG KONG

c/o Consulate General of Malaysia
Ground Floor, Malaysia Building
50 Gloucester Road, Wan Chai
Hong Kong.
Tel: 00 85 2 2528 5810 / 5811
Fax: 00 85 2 2865 4610
E-mail: mtpb.hongkong@tourism.gov.my
Website: www.tourismmalaysia.com.hk

INDIA

Chennai

4th Floor, Vijaya Towers
No. 4, Kodambakkam High Road
Chennai 600034, Republic of India
Tel: 00 91 44 4506 8080 / 8181
Fax: 00 91 44 4506 8383
E-mail: mtpb.chennai@tourism.gov.my
Website: www.malaysiajao.com

Mumbai

The Capital A - 410, Bandra Kurla Complex
Bandra (E), Mumbai 400051
Republic of India
Tel: 00 91 22 6741 1120 / 21 / 22
Fax: 00 91 22 6741 1119
E-mail: mtpb.mumbai@tourism.gov.my
Website: www.malaysiajao.com

New Delhi

D7/8, Ground & First Floor
Vasant Vihar, New Delhi 110057
India
Tel: 00 91 11 4601 1677 (DL) / 1674 (GL)
Fax: 00 91 11 4601 1676
E-mail: mtpb.newdelhi@tourism.gov.my
Website: www.malaysiajao.com

INDONESIA

Jakarta

c/o Embassy of Malaysia
Jalan H.R. Rasuna Said, Kav.x/6
No. 1 - 3, Kuningan
Jakarta Selatan 12950
Republic of Indonesia
Tel: 00 62 21 522 0765 / 4947
Fax: 00 62 21 522 0766
E-mail: mtpb.jakarta@tourism.gov.my

Medan

c/o Consulate General of Malaysia
43, Jalan Diponegoro, 20152 Medan
Sumatera Utara, Republic of Indonesia
Tel: 00 62 61 452 3192
Fax: 00 62 61 452 3179
E-mail: mtpb.medan@tourism.gov.my

JAPAN

Osaka

10th Floor, Cotton Nissay Building
1-8-2 Otsubo-Honmachi, Nishi-ku
Osaka 550-0004, Japan
Tel: 00 81 66 444 1220
Fax: 00 81 66 444 1380
E-mail: mtpb.osaka@tourism.gov.my
Website: www.tourismmalaysia.or.jp

Tokyo

5F Chiyoda Building, 1-6-4 Yurakucho
Chiyoda-ku, Tokyo 100-0006, Japan
Tel: 00 81 33 501 8691 / 8694
Fax: 00 81 33 501 8692
E-mail: mtpb.tokyo@tourism.gov.my
Website: www.tourismmalaysia.or.jp

KAZAKHSTAN

Almaty

Embassy of Malaysia
Almaty Office
Tourism Section
3rd Floor, Venus Business Centre
10, Elebekov Str
Medeuskiy District
050000 Almaty, Kazakhstan
Tel: 00 7 7273 55 1430 / 1439

KOREA

Seoul

2nd Hansan Bldg., Seosomun-dong
115, Seosomun-ro, Chung-Gu
Seoul 100-813, Republic of Korea
Tel: 00 82 2779 4422 / 4251
Fax: 00 82 2779 4254
E-mail: mtpb.seoul@tourism.gov.my
Website: www.mtpb.co.kr

NETHERLANDS

The Hague

c/o Embassy of Malaysia
Rustenburgweg 2
2517 KE The Hague, Netherlands
Visiting Office:
Zeestraat 52, 2518 AB The Hague
Netherlands
Tel: 0031 70 762 2200
E-mail: mtpb.thehague@tourism.gov.my

NEW ZEALAND

Auckland

Level 10, DLA Piper Tower
205-209, Queen Street
Auckland 1010, New Zealand
Tel: 00 64 9 309 6290
Fax: 00 64 9 309 6292
Website: www.tourismmalaysia.co.nz

PHILIPPINES

Manila

Embassy of Malaysia
Tourism Office (Tourism Malaysia)
16th Floor, Picadilly Star Building
4th Avenue, Corner 27th Street
Bonifacio Global City (BGC)
1634 Taguig City, Philippines
Tel: 00 632 846 2697
Fax: 00 632 846 1213
E-mail: mtpb.manila@tourism.gov.my

RUSSIA

Moscow

c/o Embassy of Malaysia
Mosfilmovskaya Ulitsa, 50
Moscow 115127
Russian Federation
Tel: 00 7 495 933 5750
Fax: 00 7 495 933 5749
E-mail: mtpb.moscow@tourism.gov.my
Website: www.turismomalesia.ru

SAUDI ARABIA

Jeddah

c/o Consulate General of Malaysia
(Tourism Section)
Office 112, 1st Floor, Platini Tower
Al Faisaliyah District, King Fahd Road
P.O.Box 593, Jeddah 21421
Kingdom of Saudi Arabia
Tel: 00 966 12 286 7333
E-mail: mtpbjeddah@tourism.gov.my

SINGAPORE

#01-01B/C/D, No. 80, Robinson Road
Singapore 068898
Tel: 00 69 6532 6321 / 6351
Fax: 00 69 6535 6650
E-mail: mtpb.singapore@tourism.gov.my
Website: www.tourism.malaysia.org.sg

TAIWAN

Taipei

Suite C, 8th Floor, Hung Tai Centre
170 Tun Hwa North Road, Taipei, Taiwan
Tel: 00 88 62 2514 9704 / 9734
Fax: 00 88 62 2514 9973
E-mail: mtpb.taipei@tourism.gov.my
Website: www.promotemalaysia.com.tw

THAILAND

Bangkok

Unit 1, 3rd Floor, Zuellig House
1-7, Silom Road, Bangkok
Bangkok 10500, Thailand
Tel: 00 662 636 3381 - 2
Fax: 00 662 636 3384
E-mail: tmbangkok@gmail.com

TURKIYE

Istanbul

Harman Sokak
Harmanci Giz Plaza, No.5, Floor:20
34394 Esentepe, Sisi, Istanbul, Turkiye
Tel: 00 9 02 12 284 44 31
Fax: 00 9 02 12 284 44 37
E-mail: mtpb.istanbul@tourism.gov.my

UNITED ARAB EMIRATES

Dubai

Lot 3, Ground Floor (facing Zabeel Road)
Al Safeena Building, Oud Mehta
Near Lamcy Plaza
P.O. Box 124096, Dubai, United Arab Emirates
Tel: 00 971 4337 7578 / 7579
Fax: 00 971 4335 3318
E-mail: mtpb.dubai@tourism.gov.my

UNITED KINGDOM

London

57, Trafalgar Square, London WC2N 5DU
United Kingdom
Tel: 00 44 2 079 307 932
Fax: 00 44 2 079 309 015
E-mail: info@tourism-malaysia.co.uk
Website: www.malaysiatrulyasia.co.uk

UNITED STATES OF AMERICA

Los Angeles

818 West 7th Street, Suite 970
Los Angeles, CA 90017
United States of America
Tel: 00 1 213 689 9702
Fax: 00 1 213 689 1530
E-mail: mtpb.la@tourism.gov.my
Website: www.tourismmalaysiausa.com

VIETNAM

Ho Chi Minh City

Unit 1208, 12th Floor, Me Linh Point Tower
No. 2 Ngo Duc Ke Street
District 1, Ho Chi Minh City, Vietnam
Tel: 00 8428 3825 8011 / 8036
Fax: 00 8428 3825 8037
E-mail: mtpb.hochiminh@tourism.gov.my

MARKETING REPRESENTATIVES

BANGLADESH

Dhaka

d/a Malaysia High Commission in
Bangladesh House, No. 19, Road No. 6
Baridhara, Dhaka 1212, Bangladesh
Tel: 00 880 2882 7759 / 7760 / 2885 8394
Fax: 00 880 2882 7761 / 3115

CAMBODIA

Phnom Penh

c/o Embassy of Malaysia
220-222, Preah Norodom Boulevard
Sangkat Tonle Bassac, Khan Chamkarmorn
Phnom Penh, Cambodia
Tel: 00 855 2322 1593
Fax: 00 855 2322 1594
E-mail: tourismmalaysia@online.com.kh

CANADA

Vancouver

1806-1111 West Georgia St.
Vancouver, British Columbia
Canada V6E 4M3
Tel: 00 1 604 689 8899
Fax: 00 1 604 689 8804
E-mail: mtpb.vancouver@tourism.gov.my
Website: www.tourismmalaysia.ca

IRAN

Tehran

Malaysia Embassy in Tehran
No.25, The 2nd St. Eyyanak Blvd, Phase No.04
Shahrak Gharb, Tehran
Tel: 00 98 21 8808 4361 / 00 98 21 8807 2444
Fax: 00 98 21 8808 4361

IRELAND

Dublin

Level 3A-5A Shelbourne House
Shelbourne Road Ballsbridge
Dublin 4, Republic of Ireland
Tel: 00 353 1 237 6242 / 6243
E-mail: tinfo@ourism-malaysiadublin.com

LAOS

Vientiane

(c/o Embassy of Malaysia)
Nongbone Rd, Phonxai Village
Saisettha Dist, Vientiane, Laos
Tel: 00 85 6 2141 4205-6
00 85 6 2126 2373 (DL)
Fax: 00 85 6 2141 4201
E-mail: mtpb.laos@tourism.gov.my



発行：マレーシア政府観光局 / マレーシア観光芸術文化省

無料配布



無断転載を禁じます。本書の一部または全部を、発行者の書面による許可なく複製することを禁じます。マレーシア政府観光局は、本書に記載された情報が発行時点で正確であるよう最善の努力を尽くしておりますが、万一、情報の誤りや不正確な記載があった場合、一切の責任を負いかねます。

MTG (Japanese)
December 2024



Scan for Interactive
Digital Brochures



www.malaysia.travel



Follow us: Malaysia Truly Asia

ALSO AVAILABLE AS MOBILE APP ▶



GET IT ON
Google Play



Download on the
App Store