

Contents

3 マレーシアってどんな国？

4 プチ暮らしのすすめ

- ・マレーシアが選ばれる8の理由
- ・自分のスタイルでロングステイ！
- 【コラム】イスラム教について もっと知りたい！

エリアガイド
どこでプチ暮らしする??

- 6 クアラルンプール
- 7 ペナン
- 8 イポー/キャメロンハイランド
- 9 ジョホールバル/コタキナバル

ケーススタディ
マレーシア生活の魅力

- 10 クアラルンプールで中期滞在
- 11 クアラルンプールでMM2H
- 12 イポーやKLでMM2H
- 13 ペナンで親子留学
- 【コラム】子どものための親子留学も人気

プチ暮らしのヒント

- 14 事前準備 予算や心構え
- 15 健康と医療
- 【コラム】ペットを連れて行きたい！
- 16 住まい 短期向け / 長期向け
- ・サービスアパートメントのリスト
- 17 食 自炊派 / 外食派
- ・いろいろ試そう！
- マレーシアのB級グルメ
- 18 友達づくり
- 【コラム】仕事をするには「就労ビザ」が必要
- 19 マレーシアで挑戦したい
- 10のアクティビティ

20 プチ暮らし なんでもQ&A

22 困ったときどうする？

23 お役立ち電話帳

マレーシアって

マレー半島と、ボルネオ島北西部からなるマレーシアは、シンガポール、タイ、インドネシア、ブルネイ・ダルサラームの4つの国と国境を接しています。

基本情報

人口：約3000万人
 面積：約33万338平方メートル (日本の約90%)
 国語：マレーシア語 (英語、中国語、タミル語も使用されている)
 国教：イスラム教
 国王：輪番制 (5年ごとに9人のスルタンから選出)
 首都：クアラルンプール 通称KL
 通貨：マレーシアリングギット (通称：リンギ=RM)
 ※ RM1 = 約25円 (2017年4月現在)

多民族 & 多文化

マレー系・中国系・インド系、そして多数の部族に分けられる先住民族で構成される多民族国家。それぞれの民族の宗教、言語、食文化、ライフスタイルが共存し、融合しあってマレーシア独自の豊かな文化を生み出しています。

自然豊か

国土の約60%を南国の熱帯雨林が覆い、神秘的で荘厳な山々、真っ白なビーチがある島など自然豊かで、ハイキングやダイビングなどアウトドアのアクティビティも人気。

一年中、夏!

赤道に近く、熱帯雨林気候に属しており、年間の日中平均気温は27~33℃。季節は雨季と乾季に分かれますが、雨季でも一日中雨が降り続くことはありません。ちなみに、キャメロンハイランドなどの高原地帯は、一年を通じて常春の気候。
 ※11月~3月のモンスーンシーズンは、東海岸のビーチリゾート(レダン島、ティオマン島など)ではホテルがクローズしていることもあります。

どんな国??

歴史を遡れば、世界遺産に登録されているマラッカは、インドと中国を結ぶ「海のシルクロード」の要所としてスズや香辛料の交易をするヨーロッパ、インド、中国、アラブなどの商人たちがさまざまな文化をもたらしました。今もなお、さまざまな文化が会い、融合してカラフルな文化を生み出しており、それがマレーシアの魅力だといえるでしょう。

プチ暮らしのすすめ

マレーシアは、「ロングステイしたい国」として2006年から11年間連続1位と根強い人気を誇っています*。マレーシアの次には、ハワイやタイなど観光大国が続きますが、マレーシアには短期の観光ではなく、ちょっと長めの「プチ暮らし」をするならばこそその魅力があるといえるでしょう。そこで、海外プチ暮らしの滞在先としてマレーシアが選ばれる8つの理由を徹底分析！「プチ暮らし」に挑戦して、マレーシアの魅力をめいっぱい味わってみませんか。

※ロングステイ財団調べ

マレーシアが選ばれる8の理由

1. 生活コストが安い

食べ物は、ローカルフードを楽しんだり、地場産の食材を使えばかなり安くすみます。家は、プール付きのコンドミニアムでも日本より安い場合が多く、衣類はカジュアルな夏服だけで十分。ガソリンは日本の半額程度。自動車など日本より高いものもありますが、同じ金額を使うなら、日本より得られる物が多いといえるでしょう。

食べ物は、ローカルフードを楽しんだり、地場産の食材を使えばかなり安くすみます。家は、プール付きのコンドミニアムでも日本より安い場合が多く、衣類はカジュアルな夏服だけで十分。ガソリンは日本の半額程度。自動車など日本より高いものもありますが、同じ金額を使うなら、日本より得られる物が多いといえるでしょう。

3. 気候が温暖

年間を通してほぼ気温が一定しており、日中の平均気温は27～33度、夜間は25度程度と、実は日本の夏よりも過ごしやすいのです。雨季も、東海岸沿いでなければ一日中雨が降り続くことはなく、外出も可能。また、熱帯雨林や珊瑚など自然が豊かで、さまざまなアクティビティを年中楽しめます。

2. 発展していて治安も良い

東南アジアでも経済発展著しいマレーシア。地方都市でも道路やインターネット、医療設備など、基本的な生活のインフラはしっかり整っていて安心。一方、都市部でも素朴で親切な人が多く、人気のないところを歩かないなど、最低限注意すべきことを守ればトラブルに巻き込まれる可能性は低いといえるでしょう。



4. 英語が通じる

都市部では、ほぼどこでも英語が通じます。もし通じなくても、近くにいる英語が話せる人が助けてくれます。また、マレーシアは、マレー語、中国語、タミル語など多様な言語が入り混じる環境だからこそ、みんな簡単な単語を使ったわかりやすい英語を話しますし、日本人の英語も一生懸命理解しようとしてくれます。

6. 日本から近い

日本からマレーシアへは、飛行機で約7時間。大手の航空会社だけでなく、エアアジアなど格安航空会社も、東京、大阪、北海道など各地の都市に就航し行き来しやすくなりました。また、タイやベトナムなど東南アジア各国行きの安いフライトも多く、マレーシアを拠点に旅行しやすいのも魅力ですね。



8. インターナショナル校が多い

最近人気なのがマレーシアへの親子留学。伝統あるインターナショナル校も人気ですが、新しいインターナショナル校も増えています。英国系、アメリカ系、オーストラリア系などカリキュラムもさまざま。子どもが学生ビザを取得できれば、保護者ビザが一人分発行されます。日常生活でも英語や中国語を学べる環境も人気の理由。



5. 長期滞在が可能

日本国籍の方ならパスポートのみで90日以内の滞在が可能。さらに資産証明などの審査の上、許可されれば「マレーシア・マイセカンドホーム (MM2H) ビザ」で最長10年間マレーシアでの滞在が可能になります。2016年時点での日本人のMM2H取得者は4193人。詳細はマレーシア・マイセカンドホームセンターHP、www.mm2h.gov.my ※永住権や就労が可能ないビザではありません。

7. 多文化な環境

マレー系、中国系、インド系、そして少数民族などさまざまな人種のマレーシア人がお互いを尊重しつつ暮らし、食べ物や民族衣装、言語など、多様な文化に触れ、学ぶ機会があります。また、中東や東南アジア各国から来る観光客や労働者も多いため、異文化を受け入れる懐の深さがあり、居心地が良いのです。



自分のスタイルでロングステイ!

◆「プチ暮らし」から始めよう!

海外で暮らしてみたい! そんな長年の夢を叶えるのに、マレーシアはもってこいの国。前述の「MM2H」ビザを取得して数年間滞在するのもいいですが、まずは査証なしで90日間滞在できるメリットを活かし、1ヵ月間程度の「プチ暮らし」から始めてみませんか。面倒くさい手続きは不要。魅力いっぱいのマレーシアで、やりたかったことにどんどん挑戦しましょう! そして、プチ暮らしが楽しかったら、きっとあなたにはマレーシアでのロングステイが向いています。MM2Hビザを取得して、最大10年間の計画でマレーシアで第二の人生を始めるのも楽しそうですね!

◆「プチ暮らし」でできること

「プチ暮らし」は旅行とは違います。できれば、1ヵ月ほどホテルやサービスアパートメントに拠点を構え、その土地での「生活」をじっくり体験してみましょう。スーパーで食材を買って料理したり、庶民的なレストランで食事したりして異文化を体験すれば新しい発見がたくさんあるはず。また、忙しい観光旅行ではなかなかできない、プールサイドで読書したり、疲れたら昼寝したりといった過ごし方もいいですね。ゴルフや、スパ&マッサージ三昧、伝統文化や料理のクラスに参加したり、好きなことだけして贅沢な時間を過ごすのも「プチ暮らし」の醍醐味です。

◆ロングステイって何でしょう?

日本では、「ロングステイ」という単語はロングステイ財団によって商標登録されており、意味も定義されています。それによると、海外の場合、①2週間以上の長期滞在であり、②現地に住まいを保有するか賃貸し、③自由時間を活用して現地の人との交流活動などをする余暇を目的としており、④「旅」ではなく「生活」を目指し、⑤生活資金の源泉は日本にある、という5つが基本となります。日本では、ロングステイはシニア向けという印象でしたが、最近では親子留学や、日本に収入源をもつ30代、40代の家族のロングステイも増えてきています。

◆ロングステイのメリットと目的

ロングステイに求めるものは人さまざま。
「子どもをインターナショナル校に通わせて、国際人に育てたい」「英語や中国語など語学を習得したい」「仕事や親戚、友達などのしがらみから解放されて、心身共にリフレッシュしたい」「退職後、第二の人生を海外で始め、今までの人生を見つめ直したい」「暖かいので、腰痛の痛みがなくなった! 花粉症知らず!」
目的はさまざまでも、海外に住むには、情報収集力、異文化順応力、危機管理能力などが不可欠。ロングステイを通じて、いろんな意味で人間的に成長できることは間違いありません。

コラム

イスラム教についてもっと知りたい!

マレーシアの国教は「イスラム教」。マレー系は全員イスラム教徒で、インド系や中国系のイスラム教徒もいます。宗教が異なっても、大切なのは相手の宗教を尊重すること。それさえ守れば失礼だとは思われません。

◆ 服装



伝統的な衣装「バジュラン」とトゥドンの色を合わせておしゃれを楽しむ。

女性のイスラム教徒は髪の毛を隠す「トゥドン」を被り、手首、足首まで覆える服を着ます。マレーシア人女性で顔まで覆っている人はまれ。ジーンズを着ている女性もよく見かけます。

◆ 食事

イスラム法において合法なものを「ハラル」といい、逆に合法でないものは「ハラム」、または「ノンハラル」といいます。代表的なノンハラルの食べ物は、豚肉とアルコール、またそれを含むもの。スーパーでも「ノンハラル売り場」は別に設けられています。

マレーシア政府が「ハラル」と認定した食べ物やレストランには「ハラルマーク」がつけられている。



◆ 礼拝

イスラム教では1日5回のお祈りが義務付けられており、仕事を中断してお祈りすることも許されています。特に、金曜午後の合同礼拝のためにモスクに行く信者は多く、モスク近くは渋滞になります。



どこでプチ暮らしする??

KL

Kuala Lumpur
クアラルンプール

買物や食事など選択肢も多く 便利で緑豊かな大都市

ツインタワーや発達しつつある電車網など東南アジア有数の大都市である一方、にぎやかなマーケットや夜市など熱気あふれる文化や、豊かな自然が残る魅力ある街。

◆ **都市の特徴** クアラルンプールはマレーシアの首都で、人口約176万人*を抱える東南アジア有数の大都市です。毎年世界各国から多くの観光客が訪れる観光都市としても知られています。中心部にはツインタワーとしては世界で最も高い「ペトロナス・ツインタワー」をはじめ、多くの高層ビルが立ち並んでいます。車で十数分移動すれば、緑豊かな公園もあり、野生のリスや猿と出くわすこともあります。マレーシアの国語はマレー語ですが、クアラルンプールでは英語を日常的に使うマレーシア人が多く、簡単な英会話ができればさほど不自由はありません。KLセントラル（中央）駅から空港行特急電車で約30分行けば、マレーシアの玄関口であるクアラルンプール国際空港（KLIA）と格安航空専用ターミナル（KLIA2）に到着します。ここからは毎日、国内や東南アジアなどへ多くの便が行き交っています。

◆ **日本人コミュニティ** 1964年にクラブハウスが設立され発足したKL

日本人会では、初めて来馬した人たちを対象に、マレーシアの生活について説明したり、携帯電話やテレビの契約、セットアップなど、分からないことがあれば教えてくれる「セカンドホームクラブ」といった、ロングステイヤー同士が助け合うネットワークが確立されています。クラブハウスのなかには6万冊の蔵書を誇る図書館をはじめミニマート、日本食レストラン、カフェ、旅行会社、土産店、DVDレンタル&PC修理店など充実した施設があります。歴史の長い年間行事もあり、新年会、日本人墓地の法要、盆踊り、チャリティバザーがそれにあたります。KL日本人会のアクティビティはスポーツ系と文化系に分かれ、合わせて70を超える部・同好会が活動しています。なかにはMM2Hの会員が主軸となって活動をしている部・同好会や、「キーボードと脳トレ教室」など新しいアクティビティを発足させるなど、活発な活動をしている人たち

KL日本人会会員 1,999世帯（4,800人）。
うちMM2Hは343世帯（651人）



も少なくありません。MM2Hの会員に人気のアクティビティとしては、歌謡曲や演歌などをピアノやカラオケに合わせて歌う「村の音楽界」や、クルージングの旅に備えて練習する「社交ダンス」のほか、「マージャン」、「パッチワーク」などが挙げられます。

◆ **生活事情** 住まいから食事、買い物、病院（クリニック）、学校、街なかでの移動など、目的や予算に合わせた選択の幅が広いのが魅力です。その一方で年々上昇する物価、盗難などの軽犯罪が増えてきているなど、大都会にはつきもの問題点も指摘されています。しかし、危険な場所には行かない、夜の時間帯の行動は慎むなど心がけていれば、便利で快適な暮らしが実現できるでしょう。

*2016年統計より。
【クアラルンプール日本人会】 www.jckl.org.my

都会暮らしが好みならクアラルンプールかジョホールバル、文化的な刺激がいっぱいのペナンやイポーも魅力的だし、自然が好きならコタキナバルやキャメロンハイランドもおすすめ。数ヶ月ずついろんな街に住むなんてことができるのも、プチ暮らしならではの楽しみ方ですね！

Penang

Penang
ペナン

ミックスカルチャーの街並みと ビーチリゾートが魅力

コロニアル調の歴史ある街並が残るジョージタウン、リゾートステイを満喫できるビーチリゾートなど、さまざまな顔をもつペナン島。美食の街としても有名。

◆ **都市の特徴** ペナン州はマレー半島側のスラン・プライとその対岸にあるペナン島で構成されますが、MM2Hなどロングステイヤーが住むのは主に後者のペナン島です。ペナン島は昔から「東洋の真珠」と呼ばれ、島の中心地区・ジョージタウンは2008年にユネスコ世界遺産に登録されました。ジョージタウンには英国統治時代の面影を残すコロニアル調建築物とショップハウス、仏教、ヒンドゥー教、イスラム教の各寺院などがあり、そのミックスカルチャーな街並みを散策する観光客であふれています。ジョージタウンから島の中央部へ向かって車で20分のところにはペナンヒルと呼ばれる標高823メートルの山があります。また島の北部はバトゥ・フェリンギと呼ばれるビーチリゾート地区で、高級リゾートホテルが立ち並んでいます。

◆ **日本人コミュニティ** 1977年に発足したペナン日本人会の主な年間行事は、「さくらカップテニス大会」「日本人墓地参拝」「ソフトボール大

会」「ゴルフ大会」「チャリティバザー」「餅つき大会」などが挙げられます。アクティビティでは、日本人会婦人部（さくら会）で活動するテニス、バドミントン、クッキング、手芸、生け花など10サークルのほか、英語・マレー語・中国語などの語学教室も開催されています。MM2Hの会員に人気のサークルは「手芸」「バドミントン」。サークル以外にはゴルフも大人気。MM2Hの会員はこれらサークルやアクティビティを通じて友だちの輪を広げ、年間行事のチャリティバザーではボランティアとして参加しています。ペナンには、日本人会のほかにココナツクラブ*と呼ばれる日本人ロングステイヤー対象の会員制クラブがあり、さまざまなサポートを提供しています。

◆ **生活事情** ペナンは「コンパクトで便利」と言う在住日本人が少なくありません。どこに住んでも手軽に買い物や食事ができるということです。ペ

ペナン日本人会会員数は約900人。
うちMM2Hビザで滞在する会員数は約90人。



ナンの屋台料理は安くて種類も豊富で、その屋台料理を味わいにマレーシア人の観光客が足を運ぶほどです。ペナンに住む日本人の多くが、ペナン島のガーニー（Gurney）地区、タンジュン・トコン（Tanjung Tokong）地区に住んでおり、島内のどのショッピングモールへも車で20~30分で行くことができます。ガーニー地区からペナン空港方面へ車で20分走れば、日系デパート・イオンが入っているQueens Bay Mallがあります。ガーニー地区には日本食材を豊富に取りそろえた「明治屋」、タンジュン・トコン地区にはハイパーマーケットのテスコがあり、食材はもちろん日用品も手軽に調達できます。島内の私立病院のなかには日本語の通訳者が常駐しているところもあります。

*ココナツクラブ www.coconutclub.com.my
【ペナン日本人会】 www.pja.org.my

日系の小売店

イオン
AEON



サバ州とサラワク州を除く全土に現在33店舗を展開。誰もが満足できる充実した品揃えが魅力。なかでもミッドバレー店とバンドルウタマ店では豊富な日本食材を扱っている。

伊勢丹
ISETAN



ツインタワー内にあるKLCC店のフードマーケットは日本食材が充実。ほかに、ガーデンズ、ワンウタマ、LOT10（ジャパンストア）の全4店舗を運営。

ダイソー
DAISO



サバ州、サラワク州を含むほぼ全土で店舗を展開している。値段はRM5.90一律だが、日本と同じで倍、3倍の価格のアイテムもある。食品の取り扱いがない店舗もある。

紀伊国屋書店
Kinokuniya



スリアKLCCのLevel 4にあり、店舗奥にある日本コーナーには書籍や雑誌、マンガ本が豊富に揃う。ウェブサイトから在庫確認や購入も可能。会員割引あり。

無印良品
MUJI



バビリオンやミッドバレーなど、クアラルンプールとその近郊エリアに多店舗を展開。アイテムは、衣料品、日用雑貨、スキンケア、家具が揃う。

ユニクロ
UNIQLO



サバ&サラワク州を含めマレーシア全土に展開。男性、女性、子ども向け衣料のほか、スポーツ&インナーウェアも。冬季は冬服もあり、一部のヒートテック商品は常時ある。

Ipoh

Ipoh
イポー

KL とペナンの中間に位置した
ほどよい田舎街

ゴルフ三昧の生活を送りたいロングステイヤーに人気。自然豊かで大都市からも遠くない。

◆ **都市の特徴** イポーはKL とペナンのほぼ中間地点にあり、どちらへも日帰りが可能。自然が豊かで、鍾乳洞、温泉、ハイキングコースもあり、イポーに住む日本人の間では「ほどよい田舎」「60年代の日本」と言われています。

◆ **日本人コミュニティ** 日本人会では、月1回のゴルフコンペ、婦人部（手芸の会）があるほか、各種イベント（餅つき大会、日本人墓地慰霊祭等）も開催。1～3ヵ月の中短期での滞在者が増えており、インターナショナル校に親子留学中の家族もいます。

◆ **生活事情** 地元系スーパー、魚を中心とした日本食材を



イポーはペラ州の州都でKL から北へ約200km。イポー日本人会の会員約200名。

扱う「ミドリ」で日本食材を購入できるほか、近隣にイオンもあるので、食材・生活必需品の調達は心配なし。日本食レストランの数も増えていますが、もやしチキンなどイポーの中華料理も美味。日本人が多いのはゴルフ場が隣接するメルバレーリゾートで、レストランやプール、ジム、テニスコートなど設備面が充実しています。

【イポー日本人会】 <https://sites.google.com/site/ipohnihonjinkai/>

Cameron Highlands

キャメロンハイランド

Cameron Highlands

日本の軽井沢と称される
標高1,500mにある高原リゾート

年間を通じて気温が20℃前後の高原リゾート地で、過ごしやすい気候が魅力。

れ、会員向けのメールマガジン『キャメロン会K・T・A通信』も発行されています。情報交換の場として、タナラタ地区にあるヘリテージホテル内に掲示板が設けられているほか、日本の書籍がある図書館も。隣のグリーンヒルリゾートは調理設備があり、日本人が多く利用するアパートメントです。

◆ **生活事情** ヘリテージホテルの徒歩圏内にレストランやカフェ、ミニスーパーがあり、地元で手に入らない日用雑貨は、イポーへバスで買い出しに行くことも可能。

【キャメロン会】 <http://cameron-kai.info>
会員割引が受けられるホテルやサービスもある。



イポーから北へ約60km。キャメロン会の会員は約170世帯、300名。

◆ **都市の特徴** BOH Tea（ボーティ）など国産紅茶ブランドの産地であるほか、高原野菜やいちごなどの果物、バラや菊など花の産地としても知られています。

◆ **日本人コミュニティ** 2000年に発足した「キャメロン会」のほとんどの会員が毎年1～3月、7～9月に滞在し、ゴルフやテニス、トレッキングのほか、囲碁、絵画、手芸、写真など多彩なアクティビティを楽しみます。ロングステイ初心者のための「ふれあいサロン」が要望に応じて開催さ

生活に役立つ
ショップ

ローカルスーパー

「Jaya Grocer」「SAM's Groceria」「Giant」など地元スーパーのほか、英国系の「TESCO」もある。日本食材の取り扱いも増えてきた。オンライン注文→宅配も一部エリアで可能。



IKEA



日本でも大人気のスウェーデン発の家具と雑貨の量販店。クアラルンプール近郊に2店舗を展開。キッチン用品も豊富に揃う。レストランも併設している。

家電量販店



オーストラリアを拠点とする「Harveynorman」はクアラルンプール周辺とペナンに15店舗を展開。一方、「近所の電気屋さん」的な「SENHENG」は全土に90店舗近くを出店。

ドラッグストア



ショッピングモールに1店舗あり、「Guardian」「Watsons」「Caring」などが大手。一部の指定薬は薬剤師がいる店舗でのみ購入できる。コスメやサプリメントなども揃う。

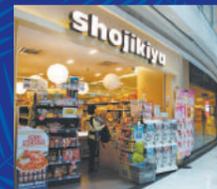
コンビニエンス
ストア



最大手は「セブンイレブン」。日本と比べると品数は少ないが、公共料金の支払い、携帯電話や「Touch'n Go」(P20)のチャージもできる。

正直屋

Shojikiya



日本食材店。KL とペナン、コタキナバルにある。スナック類が多いが、その他インスタントヌードル、スパイス、ソース、缶ジュース、アイスクリーム、アルコールなどが揃う。

Johor Bahru

ジョホールバル

JB

大都市シンガポールに隣接した
発展著しい国境の街

気軽に国境を越えて大都市のシンガポールに行けるほか、インター校を目指す親子も増えている。

◆ **都市の特徴** マレー半島の南端に位置し、隣国シンガポールとは海峡にかかる2本の橋でつながっています。こじんまりしていて渋滞もひどくなく、物価も安く住みやすい街であると同時に、気軽にシンガポールに行って、日本人専門医の診察を受けたり、買い物も楽しめるなど、2つの街のメリットを享受できます。シンガポールから日本への直行便に乗る選択肢もあり。

◆ **日本人コミュニティ** 日本人会では、歯科相談会、安全講習会などのほか、日本人墓地の法要を行っています。和太鼓部やソフトボール、サッカーの日本人チームが活発。日系



ジョホール日本人会の会員655名。駐在以外の長期滞在者の会員は10名。

企業に勤める駐在員以外に、起業を目指す人や、親子留学が目的の30～40代の家族が増えています。

◆ **生活事情** 近隣にイオンが5店舗あるほか、Taman Pelangi 地区には「P マート」など日本食材店や日本食レストランが並びます。日本人居住者が多いのは日本人学校や工業団地に近い Permas Jaya 地区。新しいコンドミニウムができた Taman Molek 地区も人気のエリアです。

【ジョホール日本人会】 www.japanclub.org.my

Kota Kinabalu

コタキナバル

KK

豊かな自然に恵まれたサバ州の玄関口
独特の文化、伝統に触れられる

先住民族が多く、半島部とは異なる雰囲気。世界遺産のキナバル山など自然も豊富。愛称はKK。

口コミで集まって各々活動しています。ローカルの友人たちと一緒に行動するなど、外国慣れた人も多いようです。

◆ **生活事情** 日本人が多く住むのはリカス地区で4つのコンドミニウムがあります。移動は車が基本ですが、配車アプリサービスを利用しての移動も可能。買物は青空市場を利用する日本人も多く、魚市場で魚を買って刺し身を楽しむ人も。外食の値段は他都市と比べて若干高め。中心地区にはジェッセルトン・メディカルセンター、グレンイーグルスなどの総合病院もあります。

【コタキナバル日本人会】 <http://jpncck.blog69.fc2.com>

マレーシア生活の魅力

「プチ暮らし」と一口に言ってもそのスタイルは人それぞれ。無査証で1ヵ月滞在したり、MM2Hビザを取得してマレーシア国内を渡り歩いたり、母と子どもで親子留学して、お父さんは日本とマレーシアを行ったり来たりという家族も増えています。プチ暮らしを満喫中の方々に、マレーシア生活の魅力について教えていただきました。

KL クアラルンプールで中期滞在

日本で半年、KLで半年 日本人会で広がる友達の輪！

2013年1月より、冬の避寒を兼ねて春までの滞在を始めた畠山さんご夫妻。きっかけは2010年に参加したロングステイヤーの阪本さんによる札幌での講演。触発された泰子さんは、翌年10月にMM2Hビザを取得。夫婦でのプチ暮らしを満喫中。

畠山さんご夫妻が半年おきの「KLプチ暮らし」を始めて4年が経ちます。滞在する住まいはその都度異なり、条件の合う物件を転々とする「ヤドカリ」スタイル。つまりコンドミニアムとの賃貸契約はしていません。一時帰国中や長期旅行などで不在の友人宅を借りたり、ゲストハウスを利用したりしているのです。理由としては、短期で借りられる物件にはコストパフォーマンスのいいものが少ないこと。現在はタマンデサ地区にあるゲストハウスを拠点としていますが、近々ご友人が一時帰国されるので、そのコンドミニアムへ引っ越し予定です。「ヤドカリ」生活は、引っ越しのことを考えると荷物の減量が必要だったり、次に借りられる物件が決まるまでは不安だったりもしますが、家賃は抑えることができます。

誰とでもすぐに仲良くなれる社交的な泰子さんは日本人会でダンスを習っており、そこで知り合った趣味の合う友達と一緒に食事したり小旅行を楽しんでいます。なんと、週5日は日本人会へ通っています！一方、シャイな典久さんは時間を要しますが、泰子さんを通して友だちを増やしています。日本人会を有効活用する畠山さんにとって、タマンデサは大変便利な立地。イオンが入居した大型ショッピングモール「ミッドバレー」へのアクセスもよし。

半年おきの短期滞在ということと、典久さんがマレーシアでの運転が苦手ということもあり、移動する際は友人の車に乗せてもらうことが多いそう。バスも利用しますが、



畠山 典久さん (67)
泰子さん (67)

日本と比べると破格に運賃が安いので、最近はタクシーやGrabを利用することが多くなりました。Grabは乗車場所まで迎車してくれる様子がアプリの画面で分かることや、あらかじめ料金が確認できること、道案内の必要がないのが便利です。しかし、ドライバーが乗車場所を確認するために電話をかけてきた場合は英語での対応が難しいのが難点。なので、目印となる場所がない路上などから乗車する場合は、流しのタクシーを利用しています。

KLに滞在中の半年間は日本へ帰国することはありません。健康状況に変化がなければ、当面、この状態を続けるつもりだそう。医療はクレジットカードに付帯の保険がキャッシュレスで診療を受けられる場合が多くて便利ですが、使えない場合は国民健康保険でカバーしています。MM2Hビザを活かし、一年の半分をマレーシアで満喫し、暖かく過ごしやすい季節になったら日本で過ごす畠山さんの「プチ暮らし」。体調にあった気候で過ごすことも健康を維持する秘訣かもしれませんね。

一ヵ月の家計簿

家賃	RM2,000 ~ 2,600
水道、光熱費	RM100
食費 (自炊・外食)	RM1,600
レジャー費	RM2,300
その他雑費	RM1,100

合計 RM 7,100 ~ 7,700

※ RM1 = 約25円 (2017年4月現在)

山田 和彦さん (65)
恵さん (60)
愛犬こむぎちゃん (10)



KL クアラルンプールで MM2H

日本と変わらぬ食生活で健康に！ 万全を期した初期投資で快適生活

1986年より5年2ヵ月のマレーシア駐在を経験。定年前の2010年にMM2Hビザを個人申請で取得、2013年61歳のお誕生日からKL暮らしを開始。「スリーシー3C = Car (車)、Computer (インターネット、スマホ)、Communication (語学)があれば憂いなし！」と和彦さん。

マレーシアと台湾、合わせて10年以上の海外駐在経験を持ち、出張を含め世界60カ国を訪問した和彦さん。50代の頃、次男のマレーシア赴任が決まり、改めて調査を始めたのがMM2Hビザ取得のきっかけとなりました。持ち前の好奇心と堪能な語学力を活かし、マレーシア移住への準備はトントン拍子に進んでいきます。物価や生活費は駐在時と比べると上昇しているものの、まだまだ割安といえ、万全の初期投資で「財布の健康」が保てると和彦さん。住まいに選んだスパン地区にある「サウジャナピラ (P16)」は、ペットの同居が可能で、コンドミニアムの敷地内を自由に散歩できます。ワンオーナーで管理会社の体制が整っており、メンテナンス費は概ね家賃に含まれているのがメリットです。

和彦さんはマレーシア国内や近隣諸国へマイカーで旅に出るのが趣味。車は長距離運転に適したものを現地で購入。一方、恵さんは街乗りにも最適な省燃費の車を。恵さんは趣味のゴルフが割安に楽しめるよう、住まい近くのゴルフ場会員権を購入し、週に1~2回はプレーします。ほぼ毎食自炊の山田さんのお宅では、高性能な浄水器を設置して水道水を利用したり、高機能な炊飯器やスロージューサーを購入するなど、初期投資でお金をかけた分、月々の生活費を抑えることに成功しています。新鮮な野菜を朝市に買いに行ったり、自家製のヨーグルトや納豆作りを楽しみながら健康を気遣った食生活、ジムやジョギング、プールで汗を流し、適度な運動を心がけるなど、来馬以来、医者知らずの山田さんご夫妻です。

とはいえ、気になるのが医療事情。1年に1度は日本かマレーシアで健康診断を受けています。風邪など軽い症状だと近所のクリニックですみすみすし、病院で処方された薬は大抵、地元の薬局で安く手に入れることもできます。恵さんは変形性膝関節症を患い両膝を人工関節に入れ替えました。日本だと片方ずつの治療で長期入院が必至のところ、マレーシアで膝関節の第一人者である医師と出会い、なんと両膝いっぺんに手術、5日間で退院！週に3回のリハビリを経て、7ヵ月後にはゴルフができるまでに回復しました。個人差はありますが、医療も進んでいるのでいざという時に安心です。

ウクレレ、フラダンス、麻雀と毎日趣味に没頭する山田さんご夫妻は「マレナビ (P18)」というSNSも仲間のロングステイヤー達と運営中。「大人の遠足」と称したアクティビティの主催や、情報交換の場を提供しています。さまざまなボランティアに参加し、友達が家に遊びに来たりと日々忙しそうなのに、どこかゆとりがあっておらかな山田さんご夫妻のKL生活は理想の「プチ暮らし」と言えるでしょう。

◆ 1週間のスケジュール

	和彦さん	恵さん
月	午後から自宅に友人を招き、吸わない、飲まない、賭けない「健康麻雀」	
火	ウクレレ教室のボランティア講師 (YMCA)	友人とランチ
水		国立博物館の日本語ガイドや勉強会
木		ゴルフ
金	テニス	フラダンス (日本人会)
土	ウクレレ (日本人会)	
日	テニス	

空いた時間は各々ボランティア活動の準備や「マレナビ」の運営など。

一ヵ月の家計簿

家賃	RM2,900
家具、家電付き、3ベッドルームのコンドミニアム。プール、ジム、テニスコート付き。修理などメンテナンス費込み。	
水道光熱費	RM140
オール電化のためガスはなし	
食費	RM2,000
ほぼ自炊。自家製食品が多い。酒・たばこは嗜まない。	
余暇	RM500
ゴルフクラブ会員なのでプレー無料。テニス、筋トレ、プールはコンド内施設を利用。ボランティア活動にかかる費用が大半。	
インターネット利用料	RM160
雑費 (電話、ガソリン、TV など)	RM1,000
ハイブリットカーなので燃費は26km/ℓ	
ペット関連 (食費、医療費、トイレシート)	RM800
高齢かつ持病があるので医療費がかかる。トイレシートが意外と高い。食事は手作り。	
合計	RM7,500

収入は公的年金の比例報酬部分+企業年金。日本の自宅は息子さんに住ませ、管理を任せている。

※ RM1 = 約25円 (2017年4月現在)

Ipoh イポーやKLでMM2H

渡り鳥のごとく自由に行き来して一年の半分以上を海外で過ごす

2007年にMM2Hビザを取得し、今年ビザを更新。飯島さんご夫妻は、日本とマレーシア間を年に3～4往復しつつ、イポー、KL、そしてインドネシアのバリ島での「プチ暮らし」を謳歌しています。



飯島 政彦さん (70)
由美子さん (64)

海外旅行が好きで、若い頃はアメリカやカナダを旅していたご夫妻。政彦さんが49歳の時、シンガポールを旅行して東南アジアに興味をもつように。当時、日本の老後に希望がもてず、退職後の海外生活も選択肢の一つと視野に入れたのです。下見旅行もかね、フィリピン、タイ、マレーシアを訪れるうちにマレーシアの自然や住みやすい環境に魅かれていきました。2007年にトロピカルリゾートライフスタイル社*を通してビザを取得後、KLやフレーザーズヒル、キャメロンハイランドなどを拠点に、ランカウイ島やティオマン島、レダン島、コタキナバルなどのマレーシア国内とインドネシアのバリ島での短期～中期滞在旅行を繰り返し、イポーに来るようになったのは2014年から。今回で8回目の1ヵ月滞在です。

イポーではゴルフリゾート「メルバレー」内のサービスアパートメントに滞在し、毎朝6時起床、7時半にはバギーでゴルフコースへ向かいます。日本人ゴルファーと合流して9ホール回ったのち、仲間と昼食。一旦自宅に戻り家事を済ませて一休みしたのち、政彦さんは夕方、さらに9ホール回ります。夕食はほぼ自炊で、日本的な食事が多く、食後はインターネットや日本のテレビ放送をみながらのんびり過ごし、23時には就寝。KLには多くの日本人セカンドホームがあるし、SNSを通じて、同じゴルフリゾート内に滞在する日本人ともすぐに友達になれます。地元ゴルファーも大変親日的で、顔なじみになると一緒に回ることも。

飯島さんは車をもたないので、旅行や移動は公共交通機関やタクシーが中心。外出は多少不便ですが、イポーにはイオンモール、日本や韓国系の食材を扱っているお店があるので買い物には困りません。お国柄の違いもあり、約束ごとが時間通りに進まないこともあります。それらを差し引いても、豊かな自然と物価の安さ、おいしい食事、なによりゴルフ三昧の長期滞在が実現できるのがイポーでの「プチ暮らし」の醍醐味といえるでしょう。

バリ島では島内各エリアを4～5日ずつ点々としながら、サーフィン、シュノーケリング、ラフティングなど、さまざまなビーチアクティビティを堪能するほか、目新しい観光エリアや下見旅行を繰り返し、自分たちの趣向にあった地域と使いやすいホテルを発掘する旅を楽しんでいます。日本への帰国頻度は年に3～4回、マレーシア、バリ島を含む現状の「渡り鳥生活」を80歳位まで続けたいとのこと。MM2Hビザの特典を存分に活かした夫婦水入らずの楽園巡り、羨ましいかぎりです。

* トロピカルリゾートライフスタイル社：ロングステイやMM2Hビザ申請の日系代理店。東京、KL、ペナン、ジョホールに支店がある。www.tpcl.jp



サーフィンにゴルフなど、各地でさまざまなアクティビティを満喫。

一ヵ月の家計簿

家賃：イポー・・・RM4,500～RM5,400
メルバレーのサービスアパートメントに滞在、ゴルフプレー費込み。

KL&バリ・・・6～8万円
1泊2,200円～3,000円程度のホテルを利用

水道光熱費・・・0円
サービスアパートメントやホテルなどで家賃に含まれている

食費（自炊・外食）・・・4万円～6万円

レジャー費：イポー・・・1～2万円
バギー代や小旅行の旅費

KL&バリ・・・5万円～10万円

その他雑費・・・1万円程度
電話、衛星テレビ、交通費など

滞在先によって金額はかなり変化するが、飛行機代、滞在費をすべて合計して1ヵ月平均20万円～25万円。

* RM1 = 約25円 (2017年4月現在)

Penang ペナンで親子留学

息子がインター校を卒業するまで計12年間は「家族留学」の予定

日本ではおとなしかった一人息子が、マレーシアのインター校ではスポーツに勉強にイキイキと大活躍。英語や国際感覚も大切だが、何より大切にしているのは、日本人としての誇りや礼儀、言葉遣い。

一人息子の俊樹君は、2016年、小学6年 (Year6) のときに通っているインターナショナル校、アップランズ*1の代表としてティーボール (野球に似た球技、写真) のアジア大会に出場。MVPに選ばれました。また同年、小学館が主催する「ドラゼミ全国作文コンクール」で大賞を受賞したりと、まさに文武両道。学校の先生や保護者には「日本人を見直した」と言われ、日本の親戚にも驚かれるほどたくましく成長しています。

中元さん一家が初めてマレーシアを旅行で訪れたのは、2005年。たまたまKL日本人会の中にあるMM2Hの申請代行会社*2でMM2Hのを知り、その後、半月程度の滞在を繰り返すなかで、マレーシアで息子を育てようと意志を固めました。2010年からは日本で俊樹君も英語を習い始め、一家でMM2Hのビザを取得して、ペナンの



ティーボールなどスポーツで大活躍の俊樹君。



中元 俊輝さん (58歳)
仁美 (ひろみ)さん (51歳)
俊樹君 (12歳)
俊輝さんは自営業を営んでおり、日本とマレーシアを行き来する生活。仁美さんはペナン日本人補習授業校でボランティアで教えている。

インター校に入学したのは2011年のことでした。「息子を中途半端な日本人にしたいくない」という思いから、中学校の教員免許をもつ仁美さんが、日本の教科書を使って俊樹君に算数と国語を教えてきました。2クラス制でアットホームな雰囲気のパライマリー (小学部) から、2016年に中学 (Year7) に進級。国際バカロレア取得を目指す優秀な生徒が多く転入し、4クラス制になって雰囲気も変わり、勉強も大変になったそう。子どもの教育のために来ているので、仁美さんの生活は俊樹君中心。塾やスポーツ活動の送迎のほか、インター校では両親が積極的に学校活動に関わることを歓迎しているので、頻りに先生とも会っています。

親子留学を成功させたポイントは、中元さん夫妻の motto、「自分で動いて解決する」「日本人としての誇りを忘れない」ことにあるといえるでしょう。俊樹君が高校を卒業し、海外の大学に入学するまでの計12年間はペナンで暮らし、その後は完全帰国する予定だそうです。

*1 The International School of Penang (Uplands) www.uplands.org
日本人は小学部約13人、中高部約23人。Year7～11の学費はRM23,300 / 半年。
*2 JMマイセカンドホーム・コンサルタンシー www.jmmysecondhome.com.my

コラム

子どものための親子留学も人気

最近、マレーシアで短・中・長期にわたり、「親子留学」をする日本人のロングステイヤーが増えています。数ヵ月の短・中期でも受け入れる学校から、長期の就学となるローカルの幼稚園、幼稚園から小中高までエスカレーター式に上られるインター校まで、さまざまな学校があります。長期の留学の場合は、インターネッ

トで情報収集し、学校に問い合わせたり、実際に学校見学をするなど学校選びは慎重に。なかには定期的に「無料見学ツアー」や「オープンデー」を開催している学校も。3ヵ月以内の語学留学であればビザの取得は必要ありませんが、中・長期の場合はお子さまの「学生ビザ」が必要です。

◆ 主なインター校

学校名	エリア	対象年齢	カリキュラム	URL
Garden International School ガーデンインターナショナルスクール	モントキアラ (クアラルンプール市)	3歳～18歳	インターナショナル・プライマリーカリキュラム (小学部)、 プリティッシュ式 (中等学部)	www.gardenschool.edu.my
EPSOM College in Malaysia エプソムカレッジマレーシア校	バンダー・エンステック (ネグリシンプラン州)	3歳～18歳	プリティッシュ式	www.epsomcollege.edu.my
IGB International School IGBインターナショナル校	スंगाイプロ (セランゴール州)	3歳～19歳	国際バカロレア	www.igbis.edu.my
Sunway International School サンウェイインターナショナル校	バンダー・サンウェイ (セランゴール州)	12歳～17歳	オンタリオ (カナダ) 式	http://sis.sunway.edu.my
Australian International School Malaysia オーストラリアインターナショナル校	スリクンバンガン (セランゴール州)	4歳～18歳	ニューサウスウェールズ (オーストラリア) 式	www.aism.edu.my

プチ暮らしのヒント "事前準備"

日本での情報収集も大切ですが、現地に行ってみなければわからないことはたくさんあります。まずは、1週間程度の下見から。次に、数ヵ月のプチ暮らしを経て、もっと長く滞在したければMM2Hのビザを取得と、段階を踏んでいけば、プチ暮らしもより安心して楽しめるでしょう！

まずは短期で お試しプチ暮らし

観光地を巡るのではなく、衣食住の環境はどうなのか、どんなアクティビティが楽しめるのかをチェック！ ワクワクできれば、きっと問題なし！

□ングステイ希望者向けの下見ツアーなら、効率よくスーパーや食堂、日本人会など現地での暮らしが分かる場所を見学できるほか、ゴルフを楽しんだり、数都市を効率よく周ることもできます。留学目的なら、インターナショナル校をいくつか訪問してみましょう。もちろん、ホテルを自分で手配して、レンタカーや電車、タクシーなどを使って自分で街を見てまわっても、1週間程滞在すれば、マレーシアでの長期滞在を家族全員で楽しめるかどうかよく分かるでしょう。

※下見ツアーは、旅行会社による日本発着ツアーの他、ビザ代行代理店が有料で案内してくれる場合もあります。



中～長期滞在のための準備

◆ MM2Hビザは必要か？

日本国籍保持者は、特別なビザがなくても90日間滞在ができるので、例えば、真夏や真冬、約3ヵ月マレーシアに滞在するならMM2Hのビザがなくても問題はあります。では、MM2Hビザのメリットは何かというと、90日以上最長10年間連続して滞在できることに加え、マレーシアの銀行口座が開設できること、そして車の輸入、または購入の際に一部免税が受けられることが挙げられます。MM2Hビザを取得するには規定額以上の月収が必要になるので、将来のために退職前に取得する人も多いようです。また、数年滞在する予定なら、日本の自宅、車、銀行口座、各種保険などをどうするかも考える必要があります。

◆ 心構え

海外の日本人コミュニティは狭く、人間関係がこじれると居心地が悪くなることもあります。助けてもらった、その自分もだれかを助けるという助け合いの精神を忘れずに。また、英語を少し勉強しておいて、マレーシア人の友達をつくるなど人脈を築いて世界を広げましょう。また、マレーシアは外国ですから、日本と同じようにことが運ばないことはよくあります。そこで怒るのではなく、「これぞ海外！」と楽しめるくらいの心の余裕がもてる方なら、マレーシアのロングステイもうまくいくでしょう。

◆ 予算について

東南アジアは物価が安いといわれますが、それはどんなライフスタイルを選ぶか次第です。支出の大部分を占めるのが家賃。もっとも長い時間を過ごすのが自宅ですから、時間がゆるす限り多くの家を見し、納得できる物件を選びましょう。また、せっかくのプチ暮らしですから、ゴルフや旅行、サークル活動といったアクティビティも楽しめる余裕のある予算が組めるといいですね。食費は、お酒を飲むか、日本食にこだわるかでかなり予算が違ってきます。マレーシアグルメが好きな方なら、安くてバラエティに富んだ豊かな食生活が楽しめるでしょう。



◆ インターネット&スマホ

パソコンとスマートフォンが使いこなせれば、日本の家族や友達との連絡もとりやすく、マレーシアでの情報収集もしやすい。運転する際、スマホはカーナビとしても使えるほか、日本語の電子書籍を購入して読むこともできたりと便利なので、ぜひ使ってみましょう。



※日本でスマートフォンを購入する場合は、SIMフリーのタイプならマレーシアでもSIMカードを差し替えれば利用できます。

プチ暮らしのヒント "健康と医療"

医療と健康の問題は、ロングステイヤーの方の最大の関心事といってもいいでしょう。医療レベルは？ 医療保険は？ 健康診断は？ 持病の薬は手に入る？ 気になる医療について、マレーシアで唯一の日本人医師、HSCジャパングリニック(P23)の井上先生に聞きました。

クアラ Lumpur やペナンなどには設備の整った私立の総合病院があり、海外から人間ドックなどのためにマレーシアを訪れる医療ツーリズムの受け入れが盛んです。日本語が通じる医師や通訳が常駐しているクリニックや病院もクアラ Lumpur には多くあります。風邪など軽い症状ならまずクリニックに行き、精密検査が必要だったり、手術が必要な場合は、クリニックの医師に専門医へ紹介状を書いてもらうのが一般的です。



マレーシアで唯一の日本人医師。専門は内科・外科・内視鏡。消化器内視鏡学会の指導医、専門医であり、胃、大腸内視鏡検査、治療を得意としている。同クリニックには日本人看護師の鈴木久美子さんも勤務。

◆ 医療費

マレーシアの医療機関には国立と私立があります。国立の医療機関は非常に安く、外国人でも診察を受けられますが、日本語は通じませんし、かなり時間がかかるのが一般的です。一方、対応が早くサービスもいい私立病院では相応の料金がかかります。医療保険なしの場合は全額現金かクレジットカードで払わないと診察してもらえませんし、相当の出費を覚悟したほうがいいでしょう。

◆ 医療保険

一般的に医療保険には、①クレジットカード付帯の3ヵ月間有効の海外旅行保険、②日本で加入できる長期の海外旅行保険がありますが、海外旅行保険では、持病、産科と歯科はカバーされません。日本にいるうちに歯の治療は済ませましょう。日本で住民票を抜かず国民健康保険を支払い続けられれば、海外でかかった医療費の還付請求ができる状態にしておくこともできます。

◆ 持病

日本のかかりつけ医に英語で紹介状を書いてもらえば、マレーシアの病院ではほぼ同じ薬を処方してもらうことは可能です。問題は支払いです。持病は普通の海外旅行保険ではカバーされないで、日本の国民健康保険がおすすめなのです。とはいえ、マレーシアのジェネリック薬はかなり安く、日本の5分の1程度のものであるので、日本で処方されていたのと同じ薬にこだわらなければ薬代を節約することは可能です。

◆ 健康診断

帰国時に日本で健康診断を受けるのもいいですが、万が一、マレーシアで倒れたとき、病歴や状態を把握している医者がいないと適切な処置が受けられない可能性もあります。もし、長期にわたってマレーシアを拠点とするなら、こちらにかりつけ医を見つけ、健康診断もそこで受けることをおすすめします。

コラム

ペットを連れて行きたい

輸入許可が取ればペットを連れて行くことも可能ですが、犬と猫の輸出入に関しては国によって条件が異なります。日本からマレーシアへの輸出に必要な書類と手続きをご紹介します。

◆ 事前準備

1. 日本側での準備 ※所要時間2～3ヵ月。各証明書は英語訳も必要。
・混合ワクチン接種とワクチン証明書
・狂犬病の接種とワクチン証明書（日本産でないペットの場合は抗体検査と証明書も）
・健康診断書（獣医発行の診断書を空港内検疫所で提示。日本政府発行の健康診断書を取得）
・マイクロチップ挿入とID登録と挿入証明書
・航空券とペット輸送の予約

2. マレーシア側での準備 マレーシア農業省獣医庁（Department of Veterinary Services, DVS）発行の輸入許可書を取得。個人申請は不可で、DVS認定の代理店のみ申請が可能。日本で用意した各証明書を現地代理店にメールし、輸入許可書を送り返してもらう。

3. 出国1週間前 各書類を出国する空港内の動物検疫所へメールし、出国日の検疫予約をとる。

4. 出国当日 出国する空港内の検疫所でペットの検疫を受け、輸出許可を取得。

5. 到着後 動物検疫所で検疫を受ける。

◆ イスラム教と犬

宗教的な理由からイスラム教徒は犬を嫌います。ショッピングモールや街中、電車など公共の場には犬は連れて行かない配慮が必要です。住まいも、ペットの飼育が可能なコンドミニアム*や外国人や中華系が多い住宅地の一軒家など、犬の飼育が可能な住居は限られています。散歩もドッグラン（犬専用の公園）へ連れて行くのが好ましいでしょう。
※KLのサウジャナピラやデサパークシティといったコンドミニアムはペットフレンドリー。デサパークシティにはリードなしで犬の散歩ができるドッグランもある。

Mama Dog

マレーシア農業省獣医庁（DVS）の認可をもつペットショップ。輸入許可書の申請代行も行っている。ペットタクシーも依頼できる。
www.mamadog.com.my



プチ暮らしのヒント "住まい"

短めのプチ暮らしなら、高級ホテルで贅沢ステイ。長期滞在なら、プール付きのコンドミニアムで南国暮らしを満喫しよう！

短期向け：1～90日間

下見や短めのプチ暮らしならホテルかサービスアパートメント

◆ サービスアパートメント

ホテルのような24時間対応のフロント、掃除、タオル&リネン交換、朝食サービスなどに加え、キッチンとランドリーの設備がある宿泊施設。プール、ジム、スパ、ビジネスセンター、レストランなどがある物件も。水道光熱費なども部屋代に含まれています。

◆ 選ぶ際のポイント

徒歩圏内に飲食店やお店がある繁華街の宿はタクシーもつかまえやすく便利。キッチン付きのサービスアパートメントの物件数は限られる一方、ホテルはたくさんの物件から選べます。「アゴダ」や「エクスぺディア」などオンラインの予約サイトを利用すると直接予約するよりも安い場合が多いですが、長期滞在割引の有無はホテルか旅行代理店で要確認。

※サービスアパートメントのおおよその予算は約RM200～400/泊



長期向け：数ヵ月～数年間

賃貸はリーズナブルだが「自分でやる」心構えで

◆ コンドミニアム

日本でいう「マンション」。家具付きと家具無しがあり、家具付きは割高ですが、家具や家電なども設置されており、一般的に共有のプールとジム付き。水道光熱費は自費、インターネットや衛星放送などは自分で手続きをする必要があります。

◆ 選ぶ際のポイント

コンドミニアムの契約は最低1年がほとんど。月単位で賃貸できる物件は年間契約より割高で戸数も限られます。1年以上の契約で、車を所有し、エリアを限定しなければ、選択肢はかなり広がります。希望する家賃と間取りをまず決め、内見して、コンドミニアム周辺の治安や利便性もチェックしましょう。

※コンドミニアムの予算や物件は不動産の情報サイト「iProperty」でも検索可能 www.iproperty.com.my

サービス
アパートメント

	サービスアパートメント名	URL	問合せ先 (日本又は日本語)
クアラ Lumpur	Seri Bukit Ceylon Service Residence	www.hotelabest-kl.com	グリーンフィールド・プロパティズ Tel +603-2020 1707
	PARKROYAL Serviced Suites	www.parkroyalhotels.com	パンパシフィックホテルズ Tel 東京 03-4530-9720
	MiCasa All Suites	www.micasahotel.com	JS マーケティングジャパン Tel 東京 03-5652-6407
	E&O Residences Kuala Lumpur	www.eoresidences.com	エヌケイエイ Tel 東京 03-68066204
	The Gardens Hotel & Residence	www.stgiles.com	JS マーケティングジャパン Tel 東京 03-5652-6407
ペナン コタ キナバル	Saujana Villa	www.saujanavilla.com	直接宿泊施設へお問合せください。 ※週単位で賃貸可能
	Luxfort 118 Service Suites	www.luxfort118.com/ja	直接宿泊施設へお問合せください。
	Marina Court Resort	www.marinacourtresort.com	直接宿泊施設へお問合せください。
	Likas Square Apartment Hotel	www.likassquare.com.my	直接宿泊施設へお問合せください。

※グリーンフィールド・プロパティズでは、マンスリーマンションの取り扱いもしている。 <http://malaysia.abest.jp/monthly>

プチ暮らしのヒント "食"

異文化を知るためにローカルフードを楽しむのもよし、懐かしい日本の味を日本食レストランで楽しむか、自炊するのもよし。もちろん、お酒も楽しみたいですね！

自炊派

自分好みの味を自分で料理 日本食の食材もかなり揃う

◆ 調理器具を調達しよう

サービスアパートメントなら、電気コンロや電子レンジや電気ポット、鍋や食器類など最低限の調理設備や器具が揃っているところがほとんど。家具付きのコンドミニアムなら、コンロ、冷蔵庫、オーブン、電子レンジ程度なら設置されている物件もあります。炊飯器やトースターなどの家電は専門店 (P8) でさまざまなブランドから選べます。ちゃんと作動するか、保証はついているか店員と購入前に確認しましょう。鍋や食器類は IKEA やイオン、ダイソーのほか、ローカルのスーパーなどでも購入可能 (P6～9)。ほぼ日本にいる時と同じように料理を楽しめます。

◆ 和食をつくろう

日本食の食材は、日系スーパーのほか、一部のローカルスーパーでも販売している店が増えています。また、中国系スーパーでは日本人の口に合う食材が見つかります。時期によっては伊勢丹などであきたこまちなど日本産米が販売されているほか、韓国食材店などにある韓国米も人気。オーガニック食材の売り場を設けているスーパーも増えてきました。スーパーにははたいてい豚肉とアルコール専用の「ノンハラル売り場」があり、会計も売り場内で済ませるシステムになっています。



外食派

日本食だけじゃもったいない 国際色豊かな食を楽しもう

◆ どこで、何を食べる？

多文化なマレーシアにいるので、さまざまな国の料理に挑戦しましょう。フードコートなら1食RM5～。モール内のエアコン付きフードコートはRM10～、一般的なレストランはRM20～、日本食やおしゃれなレストランならRM35～が目安。もちろん、もっと高級なレストランもあります。また、フードコート以外では10%のサービス料が加算されることがほとんど。日本食レストランは地方都市でも続々と増えていますよ！



◆ お酒を飲むなら？

イスラム教徒が多いマレーシアではお酒を楽しむ場所が限られます。マレー系のレストランは一部の高級店以外ではアルコールを提供していません。安くお酒を楽しみたいなら中華系のフードコートがおすすめ。「タイガー」や「カールスバーグ」といったブランドのビンビール (633ml) がRM17程度～。おいしい料理を提供するヨーロッパスタイルのパブや和食店も多く、生ビール (Draft Beer) も楽しめます。タイガーなどのほか、ヨーロッパや日本の銘柄もあり、値段は1パイント (568ml) RM18程度～。もちろん、ワインやウイスキーなどもあります。夕方は「ハッピーアワー」と称して値下げする店も多いです。

いろいろ試そう! マレーシアのB級グルメ



- 1 肉骨茶・バクテー / 漢方入りのスープで豚肉を煮込んだ中華料理
- 2 バナナリーフカレー / バナナの葉を皿代わりにしたインドカレー
- 3 チキンライス / ジューシーなチキンと風味豊かなご飯
- 4 雲呑面・ワンタンミー / 焼そばのような「ドライ麺」も人気
- 5 Roti Canai・ロティチャナイ / 卵入りやバナナ入りもおすすめ
- 6 Asam Laksa・アッサムラクサ / スパイシーで複雑な味のスープ麺
- 7 Satay・サテー / 鶏や牛の串焼きをピーナツソースと共に
- 8 Nasi Lemak・ナシレマ / ココナツ風味のご飯にチリソースを添えて
- 9 Cendol・チェンドル / ココナツミルクとブラウンシュガーのカキ氷

プチ暮らしのヒント "友達づくり"

まずは、ロングステイの先輩たちが築いてきた日本人コミュニティに参加してみましょう。生活に慣れてきたら、サークルや習いごとを通じて、マレーシア人の友達も増やしたいですね！

日本人コミュニティ&日本人会

マレーシア各地にある日本人会は、日本人の生活に必要な情報を入手できるだけでなく、マレーシア在住のさまざまな人との出会いがある場所です。例えば、クアラルンプール日本人会では70以上の部・同好会があるほか、新年会、チャリティバザーや盆踊りなど大規模なイベントも行っています。生活に慣れないうちは先輩達からいろんな情報を入手し、スキルや知識をもっている方なら、助ける側、教える側にまわるなど、助け合いの気持ちがあれば人脈はどんどん広がります。 ※各地の日本人会の情報はP6~9

ボランティア&教える

趣味を長年続けて極めた方や、職業の関係で特別なスキルをもっている方なら、それを教えてはいかがでしょうか（MM2Hビザでは就労はできないが、無償で教えることはできる。ページ下のコラム参照）。また、日本語を勉強しているマレーシア人をホームステイとして受け入れたら、養護施設や孤児院を訪問したりするボランティア活動に参加して、マレーシアの人たちと交流を深めるのもいいですね。



サークル&習いごと

趣味があるなら海外でもぜひ続けましょう。または、新しいことに挑戦するのもいいですね。各地の日本人会にはサークル活動や、英語など語学のクラスを開催しているところもあります。英語が少し話せるなら、マレーシア人に混じって習いごとの教室やスポーツジムに通ってみましょう。世界を広げられるし、マレーシア人の友達もできますよ！ ※語学教室の情報はP23



オンラインコミュニティ

日本にいながらにして、マレーシアに住んでいる日本人の先輩達と知り合えるオンライン上のコミュニティを活用しましょう。代表的なのは「ご褒美人生の泉マレーシア・マイセカンドホーム SNS（通称：泉 SNS）」や、「マレーシア生活情報 SNS（通称：マレナビ）」。会員登録は無料で、だれでも参加可能です。泉 SNS が運営する「セカンドホームクラブ」では、マレーシアに来たばかりの方や、下見に来た方向けの食事会やゴルフ会も毎週開催しています。
泉 SNS : www.gohoubi.com.my
マレナビ : <http://malaysia-navi.vivian.jp/sns>

コラム

仕事をするには「就労ビザ」が必要

MM2H ビザは「旅行者」としてマレーシアでの生活や旅行を楽しむためのビザです。収入源はマレーシア国外にしなければならないとされており、マレーシア国内での就労はできません。一部例外としてMM2Hビザ保有者かつ50歳以上の方が就労できる「パートタイム制度」がありますが、この制度を利用するには移民局の許可を得る必要があります。ローカルの人材が見つからないなどの場合限定で、さらにマレーシア政府関連部署からの推薦状が必要など、非常にハードルが高いものになっています。仕事をして収入を得たいのであれば、就労ビザを取得する方がいいでしょう。

◆ 就労ビザには3種類ある

就労ビザには、①雇用ビザ (Employment Pass)、②レジデンス・パス (Residence Pass)、③プロフェッショナル・パス (Professional Visit Pass) があり、それぞれ申請に必要な要件や手続きが異なります。最も一般的なものが①の雇用ビザで、ビザは雇用する企業が申請するため仕事探しからのスタートになります。このとき頼りになるのが、日系企業を紹介してくれる日系の人材紹介会社です。マレーシアにも多くの日系の人材紹介会社があり、仕事の紹介のアドバイスなどサポートをしてくれます。



◆ 主な日系人材会社

- 桜リクルート : <http://sakura-r.net.my>
- JACリクルートメント : www.jac-recruitment.my
- キャリアメディ : www.careermedi.com.my
- リーラコーエン : www.reeracoen.com.my
- KL-WING : <http://recruit.jobsearch-asia.com>

マレーシアで挑戦したい 10のアクティビティ

まったく新しい環境に飛び込んだのだから、新しいことに挑戦してみましょう。たくさんの発見や驚き、感動に出会えるはず！

1. ゴルフ

全土に約200のゴルフ場があり、世界トーナメントが開催される名門コースもある。会員になって平日プレーすればかなり安く楽しめますよ。



3. 異文化体験



マレー、中国、インド、それぞれの民族の年中行事に参加したり、バジュクルンやインドのサリーを専門店であつらえてみよう。

5. 山へ

タマンネガラ国立公園やキャメロンハイランドでジャングルトレッキングをしたり、標高4,095mの世界遺産・キナバル山登山にも挑戦してみよう！



© Melissa Ewot / Sabah Tourism

7. 旅行



マレーシア国内やシンガポールならバスで。エアアジアなど格安航空会社を活用して、タイやカンボジア、ベトナムなど東南アジアの近隣国へ。クルージングも人気。

9. スパ&マッサージ

5ツ星ホテルのスパで贅沢に！興味があれば、マレー伝統マッサージや、中国のカッサや鍼灸マッサージ、インドのアーユルヴェーダなどにも挑戦しよう。



お役立ちサイト & アプリ

ゴルフ場予約サイト「[golfreserv](http://golfreserv.com)」
ジム&フィットネスクラス予約サイト/アプリ「[KFIT](http://KFIT.com)」

2. 語学

最低限の英語は習得したい。英語クラスを開催している日本人会もあるが、早く上達したいなら日本人が少ない語学学校 (P23) に通うか、個人レッスンを。



4. 芸術に触れる



MPO (マレーシアンフィルハーモニックオーケストラ) のコンサートや、klpac (クアラルンプールパフォーミングアートセンター) のステージで芸術に触れよう。

6. 海へ

東海岸のレダン島、プルヘンティアン島、ランテンガ島、そしてサバ州の島など、きれいな海でのシュノーケリングやダイビングは感動もの。



8. エクササイズ



コンドミニアムのジムやプールで運動するか、スポーツジム、ヨガやピラティス、ズンバやダンスのスタジオに通って、汗を流してリフレッシュ！

10. 料理

スーパーには珍しい食材がたくさん。日本人会や、マレーシア人の先生からローカル料理が学べるクラスで学ぶか、レシピ本を参考に家で料理しても。



プチ暮らし なんでもQ&A

「プチ暮らし」は旅行とは違う「定住生活」ですが、ちょっとした知恵やコツを知っているだけでグッと生活が便利になり、そして安全に滞在を楽しめます。以下でご紹介する以外にも、プチ暮らしの先輩に聞けば、生活の知恵をたくさん教えてもらえるはずですよ！

Q 治安は良いですか？

A 女性が一人でも出歩ける環境です。しかし、バッグは口がしっかりと閉まるものを斜めがけにする、財布は人前で出さない、人気のない場所は歩かない、車に乗ったらロックする、車に貴重品は置かないなど注意が必要です。

Q 車は必要ですか？

A クアラルンプールは公共交通手段がある程度発達していますが、もちろん、車がある方が便利です。地方都市では車は必須といえるでしょう。車は日本から輸入、現地で購入するほか、短期滞在の場合はリースやレンタルもできます (P23)。短期の場合は国際免許証を取得しておきましょう。MM2H など長期滞在査証を取得していれば、日本の運転免許証からマレーシアの運転免許証に書き換えができます。

Q 車以外の移動手段はありますか？

A クアラルンプールなら、電車 (モノレール、LRT、MRT、KTM) のほか、公共バス「Rapid Bus」が便利。初乗りはRM1 ~ 2程度。地方都市でも、タクシーや白タクの配車アプリ「Uber」「Grab」を利用すれば、適正な価格で安全に移動できます。



【モノレール、LRT、MRT、バス】
www.myrapid.com.my
【KTM】 www.ktmb.com.my

Q 日本語の新聞や雑誌、テレビ番組はありますか？

A 日本経済新聞国際版など一部の新聞は購読可能。書籍や雑誌はクアラルンプールの紀伊國屋書店 (P7) で購入できますし、インターネット環境が整っていればタブレットなどでニュースや電子書籍を読むこともできます。クアラルンプール日本人会には6万冊の蔵書があり、会員なら新聞も含め閲覧可能。他の日本人会やコミュニティにも図書館があるところもあります。また、現地の情報を発信している日本語のフリーペーパーがいくつかあり、日本人会や日本人がよく行く日本食レストランなどで入手できます。日本語のテレビ番組は、衛星放送の契約をすると、NHKワールド・プレミアムが視聴できます。



Q 運転する際、カーナビは必要ですか？

A ガーミンなどカーナビも販売されていますが、スマートフォンアプリの「Google マップ」や「Waze (ウェイズ)」が、新しい道の更新も早く、渋滞情報も分かるので便利です。



豆知識

日本の「Suica」のような「Touch 'n Go」は、モノレール、LRT、MRT、KTM、バス (Rapid Bus) のほか、高速道路の料金所でも使えて便利。KL セントラルのショッピングモール「NU Sentral」内の Touch 'n Go Hub の他、高速道路内の一部のガソリンスタンドの売場などで購入できます。



Q 銀行口座、クレジットカードなどはどうしていますか？

A MM2H のビザを取得する際に銀行口座を開設するので、ATM カードに付帯しているデビット機能を利用したり、また、マレーシアの銀行などが発行するクレジットカードを作ることも可能。日系のイオンクレジットなら日本語のサポートもあって安心です。銀行口座があれば、オンラインバンキングを利用して公共料金の支払いや携帯電話のクレジットの購入もできます。

Q 宅配サービスは普及していますか？

A 郵便局にあたる「POS (ポス)」のほか、民間の宅配サービスがいくつかあります。ショッピングモールなどに入っているビジネスコンビニ「Mail Boxes Etc.」は、国内&海外向けの複数の宅配サービス会社の窓口になっていて、料金や着予定日を確認してから発送できます。また、日系のヤマト運輸もマレーシアに進出しています。
【POS Malaysia】 www.posonline.com.my
【Mail Boxes Etc.】 www.mbe.com.my



豆知識

日本と同じ左側通行なので運転はしやすいでしょう。しかし、信号の代わりに「ラウンドアバウト」と呼ばれるロータリー式の交差点のところが多く、初めは戸惑うかもしれません。Toll と呼ばれるバイパスや高速道路の料金所は、「Touch 'n Go」、「SmartTAG」、「Tanbah Nilai (クレジットのチャージ)」に分かれています。SmartTAG は ETC のようなもので、専用器具に Touch 'n Go を装着して使います。



Q 国内&海外への連絡手段は？

A スマートフォンのアプリを活用できれば、安く、便利に国内、海外の家族や友達と連絡がとれます。SIM フリーの携帯電話を用意して、マレーシアで購入した SIM カードを差し込めば電話、ショートメッセージ、インターネットが利用できます。大手の通信会社は、Celcom (セルコム)、Maxis (マキス)、DiGi (ディジ)、U-mobile (ユーモバイル) の4社で、それぞれプリペイド (前払い) とポストペイド (毎月使用した分を支払う) などさまざまな料金プランを用意していますが、ポストペイドの場合、外国人は契約時にデポジットを支払う必要があります。プリペイドの場合、クレジットのチャージはコンビニで購入したり、オンラインなどでも可能で、残高は各通信会社の専用アプリで確認することもできます。

Q 飲み水はどうしていますか？

A 水道管がさびていると茶色の水が出てきます。浄水器を通して一度沸騰させてから飲むか、飲料水を購入するのが一般的。沸騰しなくても飲用可能な高性能な浄水器もあります。また、飲料水は運ぶのが大変なので、宅配サービスが便利です。

温水と冷水が出るサーバ
と9.5L入りのボトル



豆知識

オンラインショッピングの市場が拡大中のマレーシア。「11Street」「Lazada」「Lelong.my」などのECモールはもちろん、スーパーマーケットの「TESCO (テスコ)」など、オンラインで注文したものを宅配してくれるスーパーが増えています。また、さまざまなレストランの出前を頼める「foodpanda (フードパンダ)」というオンラインサービスも人気。

Q インターネット事情はどうですか？

A 日本と同じで、ブロードバンドを家で使うにはプロバイダーとの契約が必要です。大手は TM (テレコムマレーシア)、衛星放送大手の Astro (アストロ)、TIME (タイム)、Celcom で、TM と Astro は衛星放送が視聴できるパッケージもあります。その他、上記の携帯電話の通信会社もポータブル WiFi ルーターのパッケージなどを販売しています。また、無料で WiFi を提供しているレストランも多く、店員からパスワードを教えてもらえば利用できます。



困ったときどうする？

病気、ケガ、事故、ひったくりなど、どんなに備えて気をつけていても、緊急事態に巻き込まれることはあります。しかるべき場所に連絡をとり、落ち着いて対処しましょう。困ったときに助け合える友達をつくっておくのも海外での生活の知恵です。

病気・ケガ

深夜も対応してくれる私立の総合病院へ自力で行くか、緊急時は「999」に電話すれば救急車で国立／公立病院へ搬送してもらえます。行きつけの私立病院への搬送を希望する場合は、事前に病院を確認して民間の救急車サービス（有料）の連絡先をひかえておきましょう。

家の水漏れや電気周り

コンドミニウムの場合、大家かエージェントに連絡しましょう。どんな問題が起こったのかをスマートフォンで写真や動画に撮って送ると理解してもらいやすいでしょう。すぐに対応してくれない大家も多いので、信頼できる大家やエージェントを選ぶことが大切です。

マレーシアへのアクセス

直行便

マレーシアへの空路の玄関口となるのは、首都・クアラルンプール。フラッグキャリアであるマレーシア航空の他、日本航空、全日空、そして格安航空会社であるエアアジア X が日本からマレーシア行きの直行便を運航しています。クアラルンプール／コタキナバルからは国内線に乗り継いでマレーシア各都市へアクセス可能。

航空会社	日本国内出発地	就航地	運航便数
マレーシア航空	東京(成田) / 大阪	クアラルンプール	東京：週10便、大阪：週7便 計17便運航
	東京(成田)	コタキナバル	週2便運航
日本航空	東京(成田)	クアラルンプール	週7便運航
全日空	東京(成田、羽田)	クアラルンプール	成田：週7便、羽田：週7便 計14便運航
エアアジア X	東京(羽田) / 大阪 / 札幌	クアラルンプール	羽田：週7便、大阪：週11便、札幌週4便 計22便運航

乗り継ぎ便

直行便を利用しなくても下記の様な航空会社を利用すれば、日本各地から出発し、アジアの都市で乗り継いでマレーシアへ行くことも可能です。地方都市からの出発の場合、アジア各地での乗り継ぎの方が便利な場合もあります。

航空会社	日本国内出発地	拠点 / 乗継地	マレーシア就航都市
キャセイパシフィック航空	東京 / 名古屋 / 大阪 / 福岡	香港	クアラルンプール、ペナン、コタキナバル
シンガポール航空	東京 / 名古屋 / 大阪 / 福岡	シンガポール	クアラルンプール、ペナン、コタキナバル、ランカウイ、クチン
タイ国際航空	東京 / 名古屋 / 大阪 / 札幌 / 福岡	バンコク	クアラルンプール、ペナン
ベトナム航空	東京 / 名古屋 / 大阪 / 福岡	ホーチミン、ハノイ	クアラルンプール
チャイナエアライン	東京 / 名古屋 / 大阪 / 広島 / 福岡 / 沖縄	台北	クアラルンプール、ペナン
コリアンエア	東京 / 名古屋 / 大阪 / 福岡他	ソウル	クアラルンプール
中国東方航空	東京 / 名古屋 / 大阪 / 札幌他	北京、上海	クアラルンプール、コタキナバル
エアソウル	静岡	ソウル	コタキナバル

車の事故・故障

故障の場合、行きつけの自動車修理業者か、AAM*に連絡すればレッカー車を手配してくれますし、各高速道路のサービスチームも対応してくれます。事故の際は保険会社に連絡して対応を相談。また、24時間以内に警察にポリスレポートを出す必要があります。

* AAM (Automobile Association of Malaysia) レッカーや簡単な修理をしてくれる会員向けサービス

犯罪に巻き込まれたら

引ったくりや空き巣、車上あらしなど、気をつけていても犯罪の被害にあう可能性はあります。一番大切なのは、命の安全。追いかけてやめようなどと思わないことです。すぐに警察と日本大使館に連絡しましょう。海外旅行保険の請求には一般的にポリスレポートが必要です。

お役立ち電話帳

大使館・領事館

在マレーシア日本大使館

KL No.11, Persiaran Stonor, Off Jalan Tun Razak, 50450 Kuala Lumpur
603-2177 2600 (代表)
603-2177 2751 (領事部・日本語対応)
www.my.emb-japan.go.jp

在ペナン日本総領事館

ペナン Level 28, Menara BHL, 51, Jalan Sultan Ahmad Shah, 10050 Penang
604-226 3030
www.penang.my.emb-japan.go.jp

在コタキナバル出張駐在官事務所

コタキナバル No.18, Jalan Aru, Tanjung Aru, 88100, Kota Kinabalu, Saba
6088-254 169
www.kotakinabalu.my.emb-japan.go.jp

病院・クリニック

HSC ジャパンクリニック HSC Japan Clinic

KL 5-1, Menara HSC, 187, Jalan Ampang, 50450 Kuala Lumpur
603-2787 0515 (日本語)
www.hsc.com.my/japanese-clinic.php

ひばりクリニック Hibari Clinic

KL 17-8, 17th Floor, Office Suite 1MK, Kompleks 1Mont Kiara, No.1, Jalan Kiara, Mont Kiara, 50480 Kuala Lumpur
603-6211-5919
ペナン No.6, Lorong Maktab, Pulau Tikus, George Town, Penang
604-229 9111
www.hibaricl.com

森のまちクリニック Forest Village Clinic

KL 1f-05, Verve Shops, Jalan Kiara 5, Mont Kiara, Kuala Lumpur
603-6211 4789
6011-3335 7803 (日本語)
https://morinomachi.asia

ジャパンメディケア

Mahameru International Medical Centre
KL 107 & 109 Jalan Maarof, Bangsar, 59000 Kuala Lumpur
603-2287 0988 (日本語)
www.mahameru.com.my

パンタイホスピタル Pantai Hospital Kuala Lumpur

KL 8, Jalan Bukit Pantai, 59100 Kuala Lumpur
603-2296 0888 (代表)
603-2296 0608 (日本語)
603-2296 0485 (日本語)
www.pantai.com.my

グレンイーグルス Gleneagles Hospital

KL 286, Jalan Ampang, 50450 Kuala Lumpur
603-4141 3000 (代表)
603-4141 3179 (日本語)
http://gleneagleskl.com.my/JA

ローガンラスペシャリストセンター Loh Guan Lye Specialists Centre

ペナン 238, Macalister Road, 10400 Penang (内科、外科)
※産婦人科、小児内科、緊急は裏手の Logan Road へ
604-238 8888 (代表)
6017-472 3826
6017-474 7915 (日本語)
www.lohguanlye.com/jp/

ペナンアドベンティストホスピタル Penang Adventist Hospital

ペナン 465, Jalan Burma, 10350 Penang
604-222 7200 (代表)
6012-383 5701
6012-492 1133 (日本語)
www.pah.com.my

自動車修理&レンタカー

ササキオート / SASAKI AUTO SERVICE SDN. BHD.

セランゴール 9, Jalan PJU 3/49, Sunway Damansara, 47810 Petaling Jaya, Selangor
6019-650 1500 (Mr 佐々木)

タイガー商事 / TIGER SHOJI

セランゴール No.20, Jalan Juruhebah U1/50, Section U1, Temasya Industrial Park, 40150 Shah Alam, Selangor
6017-871 6310 (日本語)
http://tigershoji.com

オートボックス / AUTOBACS

(G7 RETAIL MALAYSIA SDN. BHD.)
セランゴール No.2B, Persiaran Klang Sentral 4/KU 5, Klang Sentral, Bukit Raja, Meru, 41050 Klang, Selangor
603-3343 6677 (日本語)
ジョホールバル No.1, Jalan Harmonium 24/3, Taman Desa Tebrau, 81100, Johor Bahru
607-357 7742 (日本語)
www.g7retailmalaysia.my

エネオス

Eneos Car Centre
603-6250 8853 (代表)
6019-558 1308 (日本語)
セランゴール Lot LG 14, Aeon Bandar Utama, 1 Lebuhr Bandar Utama, Bandar Utama Damansara, 47800 Petaling Jaya, Selangor
603-7710 6277 (英語)
KL G17, Aeon Metro Prima, Jalan Metro Prima, 52100 Kepong, Kuala Lumpur
603-6250 8831 (英語)
www.eneos.my/jp/

オリックスレンタカー ORIX Car Rentals

KL No.16-1, Jalan 6/91, Taman Shamelin Perkasa, 56100 Kuala Lumpur
603-9284 7799
603-2059 7314 (Mr 青木 : ORIX Auto Leasing Malaysia)
www.orixauto.com.my

語学学校

ブリティッシュカウンシル British Council

KL Ground Floor, West Block, Wisma Selangor Dredging 142C Jalan Ampang, 50450 Kuala Lumpur
603-2723 7900
セランゴール Lot 245A, Second Floor, the Curve, 2 Jalan PJU 7/2, Mutiara Damansara 47800 Petaling Jaya, Selangor
603-2723 7900
ペナン Wisma Great Eastern, Suite 3A.1 & 3A.2, 25 Light Street, 10200 Penang
604-255 9000
www.britishcouncil.my

ICLS (Inter-Cultural Language School)

KL Lot D6, Ground Floor, Block D, Fahrenheit88, Jalan Bukit Bintang, 55100 Kuala Lumpur
603-2144 2060 (日本語)
スパン No.9, Jalan SS15/7, 47500 Subang Jaya, Selangor
603-5635 0393
ダマンサラ No.67, Jalan SS21/1A, Damansara Utama, 47500 Petaling Jaya, Selangor
603-7722 5250
www.icls.com.my

myTESOL

ペナン 98-1-25, Prima Tanjung Business Centre, Jalan Fettes, Tanjung Tokong, 11200 Penang
6013-470 1402
www.mytesol.com