トラベルガイド

マレーシア

タマンネガラ、マレーシア

ようこそマレーシアへ
スラマ・ダタン

アジア太平洋地域の中心に位置し、年間を通じて温暖な気候が楽しめる絶好のロケーションのマレーシア。13の州と3つの連邦直轄領は、現在3,270万人を超える人口を抱えています。アジアの醍醐味に富み、マレー、中国、そしてインドというアジアにおける最古の三文明を含む多種多様な文化的背景に加え、サバ州とサラワク州という民族特有のコミュニティがあることでもよく知られています。

世界でもトップクラスの人気を誇る渡航先、マレーシアは様々な種類のユニークなアトラクションで溢れています。休日を充実させるために必要な要素が何であれ、マレーシアなら全て揃います。手付かずの息を呑むほど美しいビーチと島々、豊かに織り合う文化と歴史、大切に残されている文化遺産、世界クラスの近代的な施設、魅力的で豊かな動植物の種類、緑豊かで手入れの行き届いた自然保護区、おいしい料理の数々、多数の大型ショッピングモールなど、マレーシアなら選択肢に尽きることがないでしょう。ぜひ、マレーシアの溢れる魅力をご自身で体験し、発見してください。

目次

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

71 **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 ケランタン

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:**
それは、とびきりの時間を過ごすための究極の旅の目的地

214 **主要情報**

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

活気に満ちた街や都市、高くそびえるビル群、魅力的なショッピングモール、エキサイティングなテーマパークが、マレーシアの中央地域に点在しています。この地域は、クアラルンプールとプトラジャヤの2つの連邦直轄領と、セランゴール州で構成されています。この地域は、きらめく巨大建造物や文化遺産、国際的なイベントなど世界水準を誇っています。クアラルンプールはマレーシアの首都、プトラジャヤはマレーシアの行政都市です。雄大なペトロナスツインタワーとKLタワーは、国の象徴的なランドマークです。プトラジャヤは、インフラと自然が調和していることから「インテリジェントガーデンシティ」として高く評価されています。国の商業と金融の中心地として、中央地域には最先端のインフラ設備と世界トップクラスの施設が備わっています。クアラルンプール国際空港（KLIA）、KLIA2、そして国内最大の港であるポート・クランは、この国の主要な玄関口です。この地域は、ユニークな魅力に溢れ、活気に満ちた場所です。現代のマレーシアの縮図ともいうべきこの地域を、ぜひご堪能ください！

KLスカイライン

クアラルンプール

マレーシアの光り輝く首都を探索しよう

「KL」の愛称で知られるクアラルンプールは、マレーシアの首都であり、アジアで最もダイナミックな都市の1つです。人口340万人のこの活気ある都市は、さまざまな人種や文化が融合したるつぼです。

この都会の中心部の魅力は過去と現在をうまく融合していることです。例えばペトロナスツインタワーなどのこの都市の象徴的な高層ビルが、植民地時代の建物と並んで立っており、楽しいコントラストを生み出しています。緑豊かなエリア、高級ショッピングモール、テーマに沿った名所、文化遺産エリアがKLに独特の特徴を与えています。この近代的な都市の移動には、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（DBKL）トラムサービスに加えて、総合的な交通システムが利用でき大変便利です。

クアラルンプールの地図

見どころ

ペトロナス・ツインタワー PETRONAS TWIN TOWERS

世界的にも有名なペトロナス・ツインタワーは451.9メートルの高さがあり、KLCCの中心的な存在で、マレーシア国内でも非常に知名度の高いシンボル的タワーです。41階に架けられたスカイブリッジは、市内のスカイラインを一望できる見晴らしのよい展望台としても楽しむことができます。88階建てのツインタワーは、ガラスと鉄でできた近未来的な外装と伝統的な雰囲気の内装が特徴で、マレーシアの国民性や伝統的な価値観を保ちつつも、前進することへの強い願望が反映されています。

www.petronastwintowers.com.my
@petronastwintowersofficial
@petronastwintowers

KL タワーKL TOWER

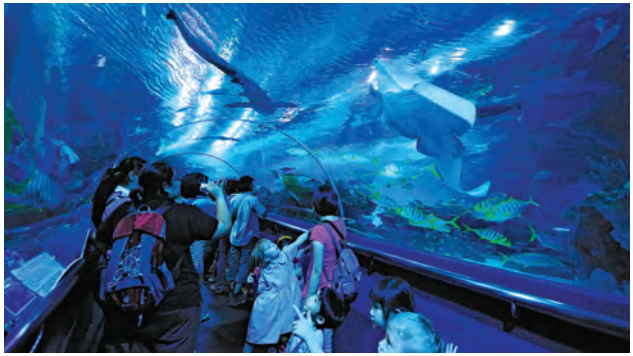
| Jalan Puncak, off Jalan P.Ramlee

ブキッナナスの頂上に位置するKLタワーは、市内の主要なランドマークです。421メートルの高さのこの通信塔は、世界で７番目に高く、東南アジアで最も高い通信塔です。276mの高さに位置する展望台、地上300メートルに位置するスカイボックスとアトモスフィア360°レストランがあります。KLタワーは、KLフォレストエコパーク内にあります。

www.menarakl.com.my
@menarakualalumpur (KL Tower Official)
@menarakl

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

プタリンストリート（別名チャイナタウン）は、活気に溢れたお店やレストランやホーカー屋台などがひしめき合っているストリートです。時計、アクセサリー、洋服、新鮮な果物、お花、工芸品といったお土産などを物色するショッピングには最適です。このストリートには、街の文化的な建築遺産の証である、歴史的な氏族の家々や寺院などが建ち並んでいます。



アクアリアKLCC (AQUARIA KLCC)

| Kuala Lumpur Convention Centre

60,000平方フィートを占めるアクアリアKLCCは、世界の様々な場所の海洋生物たちを見ることができます。水槽の中に作られた長さ90メートルのトンネルを歩きながら海洋生物をみたり、毎日の餌付けセッションを見ることができます。サメを間近で見るプログラムなどもあります。

www.aquariaklcc.com
@aquariaklcc
@aquariaklcc

セントラル・マーケットCENTRAL MARKET

| Jalan Hang Kasturi

セントラルマーケットの美しい復元されたアール・デコ調の玄関をくぐると、そこでは多様性に富んだマレーシアでしか手に入らないお土産が並んでいることで有名です。手工芸品、マレーシアの伝統工芸ソンケットやパティックなどの装飾品、絵画、手作りのアイテムなどをお買い求めいただけます。手作りのワークショップや似顔絵を描くアーティストもいます。屋外のカストゥリウォークでは、屋台でのショッピングもお楽しみいただけます。

www.centralmarket.com.my
@centralmarketkualalumpur
@centralmarketkualalumpur

ロイヤル・セランゴール ROYAL SELANGOR | Jalan Usahawan 6, Setapak Jaya

世界的に有名な錫（すず）製品ロイヤルセランゴールの本拠地。錫の世界へ誘う興味深い展示とインタラクティブな紹介ガイド付き工場ツアーでは錫を加工して製品を作るまでの様々な工程をご覧いただけます。ビジターは、施設内にある「ロイヤル・セランゴール・ビジター・センター・スクール・オブ・ハードノックス」で、自分だけのお土産を作りに参加することも可能です。

visitorcentre.royalselangor.com
@RoyalSelangor.VisitCentre
@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羽以上の鳥類を観察することができます。20.9エーカーの面積を占めるこの公園には、バードオブパラダイス、カワリクマタカ、サイチョウなど、珍しい鳥が生息する４つのゾーンがあります。

www.klbirdpark.com
@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

クアラルンプールシティギャラリーは、版画、ミニチュア、写真などの興味深い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ます。お土産が作られている工程を見学したり、実際にワークショップに参加して自分自身でお土産を作ることができます。このギャラリーは、ムルデカ広場内の114年前に建てられたムーア式の建物の中にあります。

www.klcitygallery.com.my
@kualalumpurcitygallery
@klcitygallery

国立博物館 NATIONAL MUSEUM

| Jalan Damansara

国立博物館は、国内で最も重要な博物館です。1963年に建設されたこの博物館は、マレーシアの歴史や文化について大切な情報を伝える拠点であり、４つのテーマに分けられて展示されています。館内では歴史的文化遺産も見学することができます。

www.muziumnegara.gov.my
@muziumnegaramalaysia
@muziumnegararasmi

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、市内でも最も有名なランドマークの一つです。独特な星型ドームと高さ73メートルのイスラム寺院のミナレット（光塔）を擁しています。国立モスクは、KLレイクガーデンのすぐそばにあります。国立モスクを訪れる際は、適切な服装で、特に女性はスカーフを着用する必要があります。イスラム美術に興味のある方は、モスクを見下ろすイスラム美術センターを訪れることができます。

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

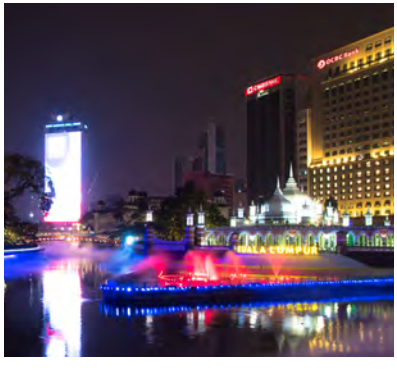
クアラルンプールで現存する最も古いモスクのマスジッド・ジャメは、1909年に建てられ、当時のセランゴール州のスルタン（州を統治する王）によって正式にお披露目されました。そのデザインは、キューポラ(円屋根)やミナレット（光塔）やアーチ型の列柱を備えたムガル建築です。ここからわずか数分の距離に、南インドの建築様式で建てられたもう一つのモスク、マスジッドインディアがあります。

MasjidJamekSultanAbdulSamad

ブループール RIVER OF LIFE

| Masjid Jamek

クラン川とゴンバック川の合流点で歴史的な場所にあるクアラルンプールの新しい風光明媚なウォーターフロントです。音響で盛り上げる噴水と美しいライトアップで訪れる人々を魅了します。ブループールは、マスジッド・ジャメの近くにあります。



イスラム美術館 ISLAMIC ARTS MUSEUM | Jalan Lembah Perdana

イスラム美術館は、世界各地のイスラム美術の美しさを紹介しています。この美術館の見どころは、イスラム建築の展示です。世界各地にある有名なイスラム様式の建造物、インドのタージ・マハルやメッカのマスジッド・ハラームやアミールティムール霊廟などのレプリカを見ることができます。

www.iamm.org.my
@islamicartsmuseummalaysia
@islamicartsmuseummalaysia

スルタン・アブドゥル・サマド・ビル | Jalan Raja

クアラルンプールで最も美しいスルタン・アブドゥル・サマド・ビルは、急速に近代化するこの街の中で時代を超えて訪れる人々を魅了し続けています。1897年に建てられたこのビルは、当時の君主にちなんで名付けられました。この堂々とした佇まいの建物は、英国統治時代には政府の事務局として使われていました。全体が煉瓦造りで、印象的なポーチ、優雅なアーチ、光沢のある銅のドーム、高さ41.2メートルの時計塔など、マホメタンまたはネオセラセン様式を誇ります。

www.dbkl.gov.my
@dbkl2u
@dewanbandarayakualalumpur

ムルデカスクエア MERDEKA SQUARE | Jalan Raja

1957年8月31日、マレーシアの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ムルデカスクエアにおいて降ろされました。そのため、「独立広場」を意味するDATARAN MERDEKAという名前が付けられました。全盛期には、広場はパレードやクリケットの試合、その他の重要な行事の会場として使われました。今日では、このクアラルンプールの歴史的な中心地には、美しく手入れのされた芝生、テラス、噴水などがあります。ムルデカスクエアに隣接するのは、チューダー建築様式のロイヤルセランゴールクラブです。

www.dbkl.gov.my
@dbkl2u
@dewanbandarayakualalumpur

ペルダナ植物園 PERDANA BOTANICAL GARDENS

市内で最も古く人気のある緑地エリアに位置するペルダナ植物園は、200エーカー以上に広がる爽やかな飛び地です。二つの湖を囲むように作られ、エキゾチックな花と豊かな緑の景色を満喫することができ、ジョギングやウォーキング用のコースもあります。周辺には多くの公園や庭園があります。

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、タッセル付きタイル、控え壁（バットレス）など、イギリス初期ゴシック建築の代表的な教会です。1895年、当時最高のオルガン製作者であったヘンリー・ウィリスによって製作されたパイプオルガンが特徴的です。

stmaryscathedral.org.my
@stmaryscathedralkl
@stmaryscathedralkl

トゥン アブドゥル ラザック ヘリテージパーク
TUN ABDUL RAZAK HERITAGE PARK

173エーカーの広さを誇るトゥン アブドゥル ラザック ヘリテージパークは、レインツリー（アメリカネム）や、湖、花壇、遊歩道など広大なエリアに点在しています。訪れる人は、公園を歩いて探索したり、トラムサービスを利用して公園内を移動したりできます。ペルダナ植物園（旧称はKLレイクガーデン）、KLバードパーク、ハイビスカスパーク、バタフライパークなどのアトラクションがあります。

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、そしてエキサイティングな展示品を備えたこのセンターは、科学技術の世界へとあなたを誘います。7,000平方メートル以上に広がるこの場所では、訪れる人は石油プラットフォームの実物大模型を見学できたり、ナノの世界について学んだり、国際宇宙ステーションで宇宙飛行士がどのように生活しているかを知ることができます。

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、街の中心部で最も古く、また唯一の森林保護区という特徴があります。KLタワーの斜面から低地のフタバガキの森は10.5ヘクタール以上に広がり、多様な住民が住んでいます。70メートルの遊歩道から青々とした緑を眺めたり、ガイド付きツアーに参加して、木々や竹やハーブなどを見ることができます。

www.forestry.gov.my
@forestrymalaysia

イスタナネガラ NATIONAL PALACE | Jalan Tuanku Abdul Halim

イスタナネガラは、マレーシア国王の公邸です。ドゥタ通りにあるこの壮大な建造物は、イスタナ通りにある旧王宮から移転し、2011年11月に公式に王宮となりました。22のドームがあり、最も大きなドームは高さ40メートルに達します。見学は外観のみで宮殿内に入ることはできません。

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

この巨大な屋内テーマパークは、133,000平方フィートに広がり、あらゆる年齢層の方が楽しめるゲームや乗り物が盛りだくさんです。見どころは、スリル満点のスーパーソニックオデッセイというジェットコースターです。このテーマパークは、ベルジャヤタイムズスクエアのビル内にあり、ホテルやレストランやショッピングモールも併設されています。

www.berjayatimessquarekl.com
@BerjayaTimesSquareThemePark
@berjayatimessquarethemepark

KLシティウォーク KL CITY WALK | Jalan P.Ramlee

クアラルンプール・シティウォーク（KLCW）は、P.ラムリー通り、ペラ通り、ペナン通りの間に位置する416mの都市型ストリート・アーケードです。貨物用コンテナを再利用して作られたアーケードは、トレンディな雰囲気が特徴です。飲食店、サービス店、イベントスペースがあります。KLシティウォークは、パビリオン・クアラルンプールとクアラルンプール・コンベンションセンターを結ぶスカイブリッジでアクセスできます。

KLCTWALK
@klcitywalk

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この複合施設には、クラフトブティック、クラフトショップ、アーティスト達が集うコロニー、円形のシアターなどがあります。お土産、室内装飾品、コスチュームやジュエリー、テキスタイル、庭や風景の装飾など、本格的なマレーシアの工芸品のワンストップセンターです。アートワークショップやデモンストレーションが随時開催されます。

www.kraftangan.gov.my
@kraftanganmalaysia
@kraftanganmalaysia

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

46ヘクタールに広がる新しくアップグレードされた公園は、市民にも最も人気のある緑地エリアの一つです。公園には、新しく設置された60メートルの屋根、遊び場、足首ほどの水位のウォーターパーク、迷路の庭、ジョギングとウォーキング用のコースなどがあります。水を100メートルまで空中に噴射できるウォータージェットをお見逃しなく!

www.visitkl.gov.my

旧クアラルンプール駅舎 KL OLD RAILWAY STATION | Jalan Sultan Hishamuddin

この華麗な建物は、最先端のKLセントラル駅が建設される前まで、国の鉄道輸送システムのハブ駅でした。優雅なアーチと光塔（ミナレット）を備えたムーア建築は、街でも最も写真に撮られているランドマークの一つです。

www.ktmb.com.my
@ktmberhad
@ktmbofficial

クアラルンプールのその他の見どころ

この美しく輝く首都は、バラエティに富んだ興味深い観光地がたくさんあります。アトラクションをくまなく探索してください。

- Galeria Sri Perdana
- Tunku Abdul Rahman Memorial
- Tun Abdul Razak Memorial Library
- Masjid Wilayah Persekutuan (Federal Territory Mosque)
- Thean Hou Temple
- KLCC Park
- Ampang Metropolitan Park
- Istana Budaya (National Theatre)
- P. Ramlee Memorial
- Tugu Negara (National Monument)
- Muzium Diraja (Royal Museum)
- Petronas Arts Gallery
- National Telecommunications Museum
- Little India@Brickfields
- Medan Pasar (Market Square) heritage buildings
- National Planetarium
- TREC KL
- Changkat Bukit Bintang
- KL Sky Tour
- SuperPark, Avenue K
- EnerG X Park, My Town KL

主要情報

ショッピング

買い物天国クアラルンプールでは、ラグジュアリーブランドからお手頃価格の商品まで、好みや予算に合わせて全てが揃います。ブキビンタンとKLCCはきらびやかなショッピングモールが建ち並び、世界中から集められた最高級ブランドの店舗で埋め尽くされています。このモールのほとんどは、ライフスタイル関連のものが全て網羅されており、レストラン、映画館、スパ、フィットネスセンター、さらには屋内テーマパークまで完備されています。バンサーやハタマスなどの郊外の高級住宅地のエリアでは、高級ブティックや専門店などが建ち並んでいます。お土産を選ぶなら、屋外バザールやKLクラフトコンプレックス、セントラルマーケットなど、ふんだんな選択肢の中から選ぶことができます。ジャラントゥンクアブドゥルラーマンやプタリンストリートなどの賑やかなエリアでは、手工芸品からベルト、バッグなどの衣料品、電子製品まで、さまざまな商品が格安で手に入ります。インドの民族的なスタイルの手工芸品やアクセサリーや、伝統的な衣料品などはブリックフィールズのリトルインディア地区で手に入ります。

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 own 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、そのバラエティに富んだ美味しくて食欲をそそる料理の数々で、この地域の食の都として高く評価されています。主な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、デリカテッセン、屋外のカフェなどが所狭しと建ち並んでいます。一部の高級レストランでは、この国の文化を垣間見ることができる伝統的なダンスパフォーマンスを提供しているところもあります。他の都市と同様に、Wi-Fi設備のあるデザイナーコーヒーショップは、一日中人々で賑わっています。コスモポリタンな都市として、クアラルンプールは国際色豊かな料理を提供するレストランがたくさんあります。マレー料理、中華料理、インド料理で構成される本格的なマレーシア料理を、ぜひお試しください。新しい経験をお求めなら、注文に応じて作りたての地元の料理を提供するホーカースタイルのお店をお試しください。多くのレストランが24時間営業をしているので、いつでもスナックを楽しむことができます。イスラム教徒は、ハラール食品が簡単に手に入るので安心です。地元の人々に愛される料理を楽しむなら、アロー通り（中華料理）、カンポンバル（マレー料理）、リトルインディア（インド料理）を訪れるといいでしょう。ぜひお腹を空かせてクアラルンプールの美食の旅を楽しんでください！

カンポンバル

伝統的なマレー人居住地であるこのエリアは、本格的なマレー料理で有名です。ここで最も人気のアイテムは、ナシレマです。長く愛されてきた国民のお気に入りナシレマは、ココナッツミルクとパンダンの葉で調理された香りのよいご飯と、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ています。ナシレマは、ビーフレンダン、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添え物と一緒に味わいます。その他のおすすめは、イカンバカール（焼き魚）、ロティジャラ、プトゥパイリング、サテなどがあります。

プタリンストリート（チャイナタウン）

戦前に作られたショップハウスが立ち並ぶエリアプタリンストリート（チャイナタウン）は、趣のあるレストラン、コピティアム（昔ながらのスタイルのコーヒーショップ）、屋外の屋台が立ち並ぶ、まるで賑やかな迷路のような場所で、小道や路地が入り組んでいます。中華料理を心ゆくまで楽しめるプタリンストリートでは、焼き栗、揚げ麺、チキンライス、ヨントウフ、洋食、ニョニャ料理、新鮮な果物やここでしか手に入らない特製ドリンクのアエマタクチン（干しロンガンのドリンク）などバラエティに飛んだストリートフードが楽しめます。

アロー通り

食いしん坊のあなたがクアラルンプールを旅行中なら、このアロー通りを決して見逃さないでください。チャークイティオ、オイスターオムレツ、サテ、バーベキュー味の鳥の手羽先など、戸惑うほどたくさんの美味しいストリートフードがずらりと並んでいます。炭火で焼いた手羽先は、ジューシーで炭火の香りが食欲をそそります。アロー通りは、ブキビンタンエリアのホテルやショッピングモールの近くにあります。

リトルインディア＠ブリックフィールズ

インド料理のパラダイス、ブリックフィールズはKLの交通ハブであるKLセントラル駅のすぐ近くにあります。山盛りのあつあつのご飯に香ばしいカレーと贅沢なおかずを添えたバナナリーフライスをお楽しみください。チキン、マトン、魚、ベジタリアンのカレーとココナッツとオニオンのチャツネで味わうイドゥリやドーサを味わうチャンスもお見逃しなく。ナーンやロティチャナイなどのインド風パンもお試しください。

ブキビンタン通り

ブキビンタンとトゥンイスマイル通りには、おしゃれなストリートにカフェが立ち並び、座って道ゆく人々を観察したりくつろいだりするのに最適です。スタイリッシュな雰囲気の中で、中東料理、地中海料理、西洋料理やその他の国際的な料理を楽しむことができます。レストランはブキビンタンエリアのショッピングモールやホテルなどの近くに点在しています。

KLシティウォーク

バラエティに富んだローカル料理、世界各地の料理、そしてフージョン料理を楽しめるKLシティウォークは、500メートルの長さのフードストリートです。約30店舗を擁するKLシティウォークでは、屋外または屋内で食事を楽しむことができます。

交通機関

行き方

飛行機で

最先端のクアラルンプール国際空港（KLIA）は、国への主要な玄関口です。クアラルンプールから約55キロメートルのセパンに位置しています。マレーシアの国営航空会社は、約６大陸に就航しているマレーシア航空です。マレーシア航空以外には、ファイヤーフライ、マリンドエア、エアアジアも利用できます。

船で

クアラルンプールは、マレーシアで最大かつ最も忙しいクラン港から簡単にアクセスできます。専用のクルーズターミナルであるBoustead Cruise Centreは、クラン港のインダ島にあります。空港から約75キロメートルの距離にあります。

陸路で

南はシンガポール、北はタイとクアラルンプールを結ぶ優れた道路網があります。

列車で

クアラルンプールは、優れた鉄道網を介してタイとシンガポールに接続されています。到着したゲストは、電車、バス、タクシーの交通ハブであるKLセントラル駅で下車できます。こちらから鉄道に関する詳細情報をご覧いただけます。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イースタン＆オリエンタルが運行する豪華列車の乗り継ぎ地となっています。

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セントラル駅への直通の特急列車です。KLIAからKLセントラル駅までの所要時間は28分、KLIA2からは33分です。
KLIAトランジットも同様のサービスを提供していますが、途中で４つの停車駅があり、バンダータシクセラタン、サラッティンギ、プトラジャヤ/サイバージャヤ、KLIA、KLIA２に停車します。KLIAトランジット経由で空港までの所要時間は39分です。チケットはオンライン、エアアジアの機内、またはカウンターで購入できます。または、市内へのシャトルバス、リムジン、オンライン配車サービスのアプリがあります。

街中での移動手段

電車で

クアラルンプールには、KLモノレール、ラピッドKLライトレールトランジット（LRT）、MRT、およびKTMコミューターが運行する総合的な鉄道システムがあります。

KLホップオンホップオフツアーで

街のツアーを楽しみたいなら、スタイリッシュで快適なホップオンホップオフのバスに乗ってみてください。半ガラスの屋根のバスは、市内の主要な名所に順に停車します。

市営バスで

市営バスは、市内のほとんどの場所で運行しています。主要なバス会社はRapidKLです。
RapidKLの主要なバスセンターは、KLセントラル、ティティワングサ、シティセンター、マルリ、メダンパサールです。GOKLは、クアラルンプールの中央ビジネス地区（CBD）内の通勤者に無料の乗り物を提供する公共バスサービスです。

タクシーで

メーター制タクシーとコールタクシーは簡単に利用できます。メーター制のタクシーは、指定さ入れたタクシー停留所で呼び寄せることができます。

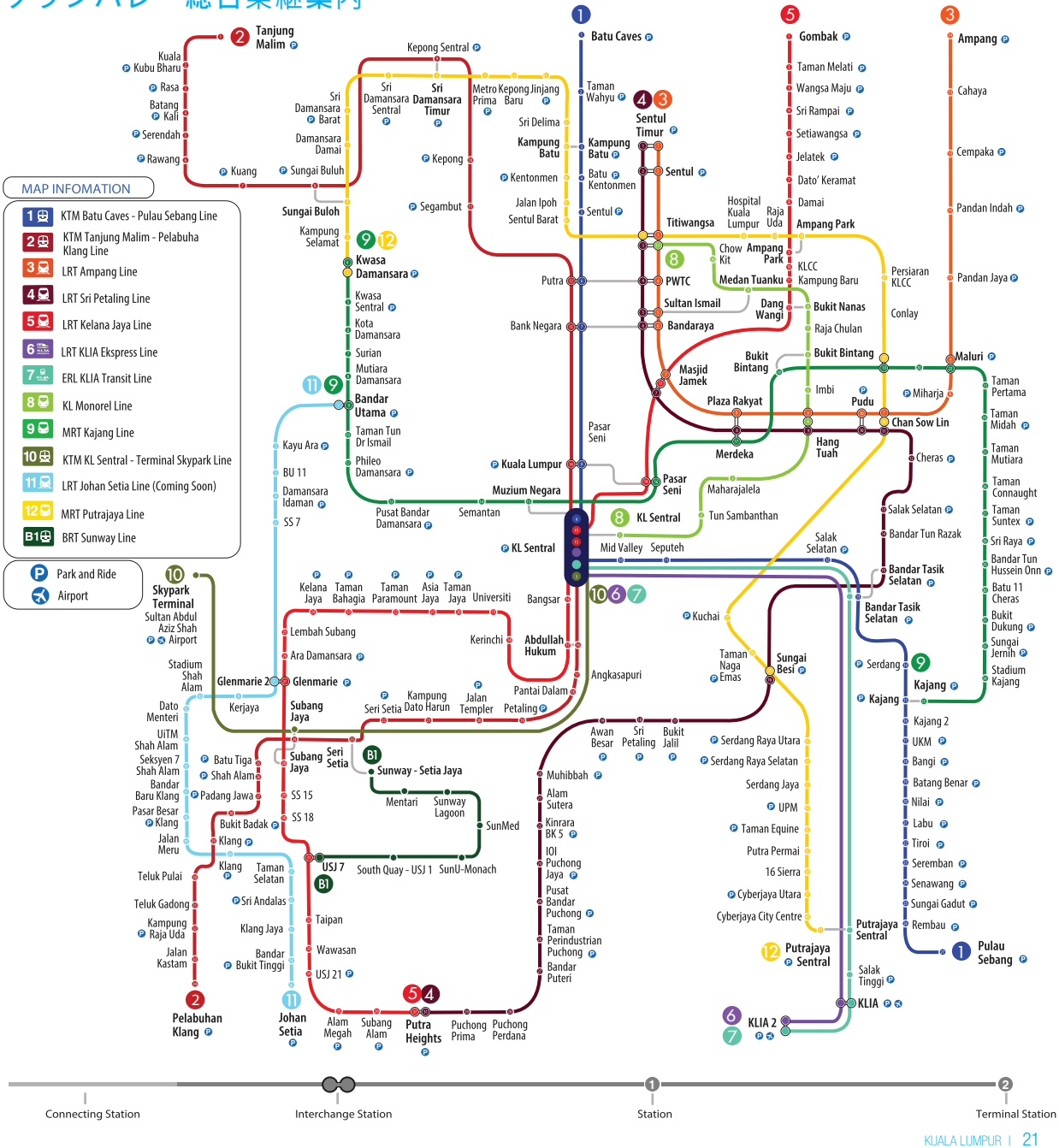
配車サービスアプリで

アプリをモバイルにダウンロードすることで利用できます。

詳細については、お問い合わせください：

Tourism Malaysia Regional Office, Central Region	+603 2161 0166
Tourism Malaysia Tourist Information Centres:	
• Malaysia Tourism Centre (MaTiC)	+603 9235 4848 / 4900 / 4800
• Tourist Information Centre KL Sentral	+603 2272 5823
• Bangunan Sultan Abdul Samad	+603 2602 2014

クランバレー総合乗継案内



セランゴール州

終わることのない発見を楽しめる都市への旅を満喫しよう

セランゴール州で過ごすホリデーは、楽しいエンターテイメントと冒険。セランゴール州は、この国で最も発展している州の一つとして数えられ、国際空港やクラン港などがあり「マレーシアへの玄関口」として知られています。

豊かな都心エリアのプタリンジャヤ、スバンジャヤ、サンウェイ、クランなどには、優れた医療機関、国際的な大学、大規模ショッピングモールや娯楽施設など、モダンな設備が充実しています。

ホタルの光に驚いたり、魅力的なお祭りを見たり、テーマパークで楽しい時間を過ごしたり、ショッピングに出かけたり、自然の景色や音を楽しんだり、幅広いアトラクションを体験してください。

セランゴールの地図

*当地図は正縮尺ではありません。

見どころ

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」としても知られるマスジッドスルタンアブドゥルアジズシャーは、州で最も有名なランドマークの1つです。地上350フィート、幅170フィートの特徴的な青いドームは、東南アジアで最大と言われています。伝統的なマレーのデザイン要素がモスクを埋め尽くしています。インテリアは、複雑なイスラム装飾文字がドームとメインの礼拝堂を飾っています。観光客には肌の露出の少ない服装をすることをお勧めし、女性にはスカーフが貸し出されます。

www.mssaas.gov.my
@masjidssaas

セパンインターナショナルサーキット

「モータースポーツの拠点」とも呼ばれるこの最先端のサーキットではかつてはペトロナスマレーシアF1グランプリの舞台でした。現在でも、シェルマレーシアモーターサイクルグランプリ等のモータースポーツのイベントが開催されています。セパンインターナショナルサーキットは、クアランプール国際空港(KLIA)の近くにあります。

www.sepangcircuit.com
@sepanginternationalcircuit
@sepangcircuit

カンポンクアンタン ファイアーフライ パーク KAMPUNG KUANTAN FIREFLY PARKS

| Kuala Selangor

クアラセランゴールのカンポンクアンタンとカンポンブキットベリンビングは、ホタルの群れが発する光のシンフォニーを見ることができる世界でも数少ない場所の1つです。これらの小さな昆虫は、川岸に沿ったベレンバンの木に生息しています。

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、特に急流下りやサイクリングを楽しめるエコアドベンチャーの目的地です。クアラセランゴール川は、都市からも近く、急流下りを愛する人たちの間で人気のスポットです。その他のアトラクションには、スンガイチリングウォーターフォールズやブキットクツでのハイキングなどがあります。

www.mdhs.gov.my
@officialmdhs
@korporatmdhs

FRIM（マレーシア森林研究所）| Kepong

FRIMは、世界の熱帯林業研究における主要な機関の1つです。2005年の国家遺産法に基づいて2009年2月10日に自然遺産として公告されました。486ヘクタールの保護区は、ハーブガーデン、木陰、自然遊歩道、樹木園、屋根付きの歩道など、自然愛好家やアウトドア愛好家におすすめの場所です。

www.frim.gov.my
@frimkepong
@frimkepong

バツー洞窟 BATU CAVES

石灰岩の露頭に作られたバツー洞窟は、ユニークで魅力的な洞窟の中にあるヒンドゥー寺院。バトゥ洞窟には3つの大きな洞窟があります。華やかな神社を収容する主要な洞窟。これは、ムルガン神に敬意を表する毎年恒例の祭りであるタイプーサムの期間中、大勢の訪問客を魅了します。ここでのもう1つのユニークな特徴は、140フィート（42m）のムルガン神の像です。何マイルも離れたところから見えます。バトゥ洞窟はクアラルンプールの北約13kmにあります。KTMコミューターの電車で簡単にアクセスできます。

サンウェイラグーン

数々の賞を受賞したサンウェイラグーンは、1つの空間に5つの異なるテーマパークを展開しています。どの年齢の人も皆エキサイティングな時間を過ごせます。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、80以上の乗り物やアトラクションをお楽しみください。

www.sunwaylagoon.com
@sunwaylagoonmalaysia
@sunwaylagoonmalaysia

お米のギャラリーPADDY PROCESSING FACTORY AND GALLERY

| Sekinchan

海岸沿いの小さな町にも関わらず、セキンチャンにはたくさんのアトラクションがあります。ここでの主な魅力は、水田の果てしない景色は、SNSで人気があります。お米のギャラリー（精米工場と博物館からなる）は、この主食である米について知ることができます。作りたてのお米もここで購入できます。セキンチャンではさまざまな美味しい郷土料理を、再利用されたバスを使ったカフェなど、ユニークな雰囲気の中でお食事を楽しむことができます。セキンチャンは、香港のテレビ番組Outbound Loveというロマンチックコメディの撮影場所となりました。セキンチャンは、クアラルンプールから約90km離れたセバベナム地区に位置しています。

www.mdsb.gov.my
@majlisdaerahsabakbernam
@majlis_daerah_sabak_bernam

アイシティ I-CITY | Shah Alam

アイシティは、1つ屋根の下にさまざまなアトラクションを展開するユニークな場所です。100万のLEDライトからなる煌びやかな夜の姿から「輝く光の街」と呼ばれています。見どころは、北極圏の環境をシミュレーションできる50,000平方フィートのスノーウォークです。その他のアトラクションには、蝋人形館、6Dモーションシアター、ウォーターパーク、屋内アミューズメントアーケードなどがあります。

www.i-city.com
@icitymy
@icitymalaysia

ロイヤルクランタウンヘリテージウォーク
ROYAL KLANG TOWN HERITAGE WALK | Klang

セランゴール州の旧州都であるクランは、歴史、伝統、風習などが豊かで訪れる人を魅了します。初期の居住区は、15世紀には錫の生産地として知られていたクラン川の南岸に作られました。このヘリテージウォーク（歴史的文化遺産を巡るツアー）に参加して、この地の歴史を垣間見ることができます。

www.selangor.travel
@discoverselangor
@discoverselangor

ブキットマラワティ（マラワティヒル）
MALAWATI HILL | Kuala Selangor

この古い砦は、18世紀後半にセランゴールの二代目スルタンの治世中に建設されました。後にオランダの大砲に屈しました。この場所には、元の礎石、大砲、そして伝説の処刑場などが保存されています。丘から海岸線のパノラマの景色を楽しむことができます。

www.mdks.gov.my
@mpksofficial
@mpks_pelancongan

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時間の場所にあるこの小さな海岸沿いの町には、穏やかな海の美しいビーチがあります。セパンは、いくつかのビーチフロントリゾート、シーフードレストラン、家内工業の拠点でもあります。

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、植物や野生生物を見たり、交流したりするのにうってつけの場所です。農場生活体験ができ、野生動物の保護の重要性を学ぶことができます。アトラクションには、自由に飛び回る鳥たちの小屋、爬虫類の洞窟、ペットの村などがあります。ゾウガメを含む100種近くの動物を間近で見たり、世界中から300羽の鳥を眺めたりできます。

www.farminthecity.my
@FarmInTheCityMalaysia
@FarmInTheCityMalaysia

仏光山東禅寺 FO GUANG SHAN DONG ZEN TEMPLE | Jenjarum

1994年に建てられた仏光山東禅寺(ドンゼン寺院)は、16エーカーに広がる静かな寺院です。その中心にあるのは、若いマレーシア仏教徒の発祥の地である東禅仏教学校です。

www.selangor.travel
@fgsmy
@discoverselangor

エデュパーク@UPM (EDU-PARK、UNIVERSITI PUTRA MALAYSIA) | Serdang

マレーシアプトラ大学が教育的な観光名所をと、開発に乗り出した革新的なプロジェクトであるエデュパークでは、農業、科学、技術などについて楽しく学ぶことができます。アトラクションには、マレーヘリテージ博物館、動物解剖学博物館、人体解剖学博物館のほか、動物の餌付けを体験できる酪農と鹿の農場があります。地元の芸術家の作品を展示するセルダンギャラリーもあります。エデュパーク@ UPMは、子供、10代の若者から、大人や家族まで、あらゆる年齢層の方に愛されています。

www.sciencepark.upm.edu.my
@putrasciencepark
@putrasciencepark

スカイミラー (Sky Mirror) | Sasaran Beach, Kuala Selangor

サラー・デ・ウユニまたはスカイミラーは、世界最大の自然鏡として知られるボリビアのウユニ塩湖にちなんで名付けられました。この驚くべきミラー現象は、ここマレーシアのササランビーチでも見ることができます。ササランビーチでは、鏡のような広大な海が空と融合しているように見えます。「無限の水平線効果」は魔法のような背景を作り出し、さまざまな視点から好きなだけ写真を撮ることができます。この現象は新月と満月の時に砂浜の上に薄い水の層が出来上がり、その水水の上を歩いているような錯覚を起こす事によって出来上がります。ササランビーチはジェラムの漁村の沖合にあります。スカイミラーへのボートツアーはツアーオペレーターが運行しています。

www.selangor.travel

セランゴール州のその他の見どころ

セランゴール州は、バラエティに富んだ興味深い観光地がたくさんあります。アトラクションをくまなく探索してください。

- 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

主要情報

ショッピング

セランゴール州にはいくつものショッピングモールがあります。ほとんどのショッピングモールは特別なテーマに沿ってデザインされており、どんな年齢層の方も楽しめるレクリエーション施設がたくさんあります。アパレル、アクセサリー、電化製品などを見つけましょう。人気のショッピングモールは次のとおりです。

- 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

セランゴール州には、ありとあらゆるローカルフードと外国の料理が楽しめ、すべての味覚を魅了します。プタリンジャヤ、サンウェイ、スバンなどの主要な街には、ローカルフードと各国の料理を提供するレストランや屋台が混在しています。ショッピングモールには、マレー料理、中華料理、インド料理のほか、他の地域の特産品を使った美味しい料理を提供するフードコートがあります。ローカルフードを試すチャンスをお見逃しなく。

サテ

訪れる人は、まずサテーを試して下さい。サテは、肉を炭火で焼いた串焼きです。カジャンの町は、国内で最もおいしいサテーに出会えると言われています。肉の種類は、チキン、ビーフ、マトンから、うさぎ肉のサテなどの、よりエキゾチックなものまでいろいろあります。

タピオカとバナナチップス

セランゴール州は、バナナチップス、タピオカチップス、伝統的なケーキなどのさまざまなスナックを生産する家族経営で知られています。これらの塩味や甘みのあるチップスは、気密容器に保管すると味が良く、長持ちします。

インド料理

クランの街では、非常に多くのインド料理屋さんを見つけることができます。ご飯やロティチャナイなどの定番料理を楽しんだり、ヴァダイなどのスナックを試してみてください。

シーフード

シーフードが好きなあなたは、キャリー島、バガンララン、モリブ、ケタム島、バンティン、セキンチャンなどの沿岸地域を訪れれば、新鮮なシーフードを食べることができます。

交通機関

セランゴール州への旅行は、国内すべての主要都市と地域から簡単にアクセスでき便利です。

行き方

飛行機で

セランゴール州内には3つの空港があり、クアラルンプール国際空港（KLIA）は、この州とマレーシアの玄関口です。国営航空会社であるマレーシア航空とマリンドエアはここから運航しています。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約1.5km離れたKLIA2から運航しています。マレーシア航空の子会社であるファイヤーフライは、スバンにあるスルタンアブドゥルアジズシャー空港で運航しています。

海路で

国内最大の港であるクラン港には、超近代的な設備が整っています。専用のバステッドクルーズターミナルは、スタークルーズの豪華客船でお越しのお客様をお迎えします。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）に到着します。

鉄道（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ます。

陸路で

優れた道路網により、州内のあらゆる場所に簡単にアクセスできます。セランゴール州は、有料高速道路のシステムを介して、シンガポール、タイ、およびマレーシア半島のすべての地域へ行くことができます。

移動方法

タクシー、電車、バスが州内の主な交通手段です。KTM コミューターの列車サービスは、クラン、ポートクラン、バンギ、クアラクブバル、タンジュンマリムなどの町を含む州のほとんどの地域へのアクセスが可能です。セランゴール州は、クアラルンプールとプトラジャヤ（中央地域の他の都市）に電車とバスで結ばれています。レンタカーやオンライン配車アプリは簡単に利用できます。

詳細については、お問い合わせください：

Tourism Malaysia Regional Office, Central Region	
• Kuala Lumpur, Selangor, Negeri Sembilan	+603 2161 0166
Tourism Malaysia Tourist Information Centres:	
• Meet & Greet Tourism Malaysia (KLIA)	+603 8776 4720
• KLIA2	+603 8778 7080

プトラジャヤ

マレーシアの「インテリジェントガーデンシティ」へようこそ

「インテリジェントガーデンシティ」として知られているプトラジャヤは、国の行政首都です。この都市は、自然の美しさと戦略的な都市計画およびインフラの開発を見事に実現しています。先進国入りを目指すマレーシアの誇りそして願いを表しています。

プトラジャヤは、その人目を引く建築、広く開放的な空間、公園、美しい人工湖で知られています。プトラジャヤの中心は、プトラスクエアです。審美的にデザインされたオフィスが通りに並び、ユニークな形の橋がプトラジャヤと周辺のエリアとをつないでいます。ピンク色のドームを持つプトラモスクは、町で最も有名な建造物の1つです。プトラジャヤへの日帰り旅行は、クアラルンプールから簡単にご利用できます。

プトラジャヤの地図

PRECINCT 13
Taman Wetland (Wetland Park)
PRECINCT 11
Taman Saujana Hijau (Saujana Hijau Park)
PRECINCT 11
PRECINCT 12
Nature Interpretive Centre
PRECINCT 10
PRECINCT 12
Seri Perdana Complex (Prime Minister's Residence)
Putrajaya Lake Recreational Centre
PRECINCT 1
Taman Botani (Botanical Garden)
PRECINCT 14
Kompleks Nasyrul Quran
Lanai
Putra Perdana Park
Istana Melawati
Pulse Grande Hotel
Mydin
Moroccan Pavilion
Seri Perdana Bridge
Putrajaya Lake Club
Dataran Pahlawan Negara
Taman Rimba Alam (Rimba Alam Park)
Perdana Putra (Prime Minister's Office)
Alamanda
PRECINCT 9
Masjid Putra (Putra Mosque)
i-Centre, Dataran Putra
The Everly Putrajaya
Shafbury Putrajaya
The Souq
Dataran Putra (Putra Square)
Putrajaya Sentral (Bus, Train &Taxi Terminal)
KLIA Expres and KLIA Transit Putrajaya Park and Ride
Cruise Tasik Putrajaya (Lake Cruise)
Seri Bakti Bridge
PRECINCT 15
Hospital Putrajaya
Seri Wawasan Bridge
Putra Bridge
Zenith Hotel
PRECINCT 16
Seri Satria (Deputy Prime Minister Residence)
PRECINCT 8
PRECINCT 7
Ayer@8
Dataran Wawasan
Taman Wawasan (Wawasan Park)
Taman Warisan Pertanian (Agriculture Heritage Park)
Pusat Kanser Negara
Millennium Monument
Seri Bestari Bridge
N
Kiblat Walk
Dorsett Putrajaya
Masjid Tuanku Mizan Zainal Abidin / Masjid Besi (Tuanku Mizan Zainal Abidin Mosque)
PRECINCT 17
Dataran Putrajaya
PRECINCT 3
Istana Kehakiman (Palace of Justice)
PRECINCT 18
Perdana Leadership Foundation
Seri Saujana Bridge
Seri Setia Bridge
China-Malaysia Friendship Garden
Lake Putrajaya
PRECINCT 2
Putrajaya Water Sports Complex
Dataran Gemilang
PRECINCT 19
Marina Putrajaya
Doubletree by Hilton Putrajaya lakeside
Seri Gemilang Bridge
PRECINCT 6
TOURISM MALAYSIA
Taman Seri Empangan
Putrajaya Equestrian Park (Taman Equestrian Putrajaya)
Putrajaya International Convention Centre (PICC)
Taman Cabaran Putrajaya (Putrajaya Challenge Park)
PRECINCT 5
Taman Selatan (South Park)
PRECINCT 20
凡例
主要道路
周辺道路
州境
川
船着場
見どころ
お買い物
病院
ホテル
マレーシア政府観光局オフィス
* 当地図は正縮尺ではありません。

見どころ

ペルダナプトラ PERDANA PUTRA | Precinct 1

プトラジャヤ湖、プトラモスク、プトラスクエアを見下ろすこの複合施設は、首相官邸、副首相官邸、内閣官房長官官邸で構成されています。ペルダナプトラのデザインには、イスラムのムガル建築の要素が組み込まれています。首相官邸はペルダナプトラの中央にあり、ケダ州アロースターのザヒルモスクに似た独特のトップのメインドームのデザインが特徴的です。

www.pmo.gov.my/perdana-putra

プトラスクエア DATARAN PUTRA

300メートルの面積を擁する円形のプトラスクエアは、イベントや式典でよく使用される場所です。マレーシアの州を象徴する星が円状に並べられており、光と水を表すデザインで彩られています。プトラスクエアには、プトラモスク、ペルダナプトラ、プトラブリッジ、プロムナードがあります。

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1つであるこのモスクは、その壮大なピンクのドームが特徴です。バラ色の花崗岩で造られ、いくつかの世界で有名なモスクに影響を受けています。地下の壁はモロッコのカサブランカにあるハッサン2世モスクに似ていますが、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ちなんで設計されています。モスクは2000年8月30日に正式にオープンしました。訪れる人は、モスクに入るために適切な服装をすることをお勧めします。女性はスカーフとガウンを着用する必要があります。

www.masjidputra.gov.my
@masjidputra
@masjidputra

プトラジャヤブルバード
PUTRAJAYA BOULEVARD

プトラジャヤの中央軸とされた、100 mの大通りは、プトラジャヤの5つの主要な地区を結んでいます。大通りの北と南には、プルダナプトラとプトラジャヤ国際コンベンションセンター（PICC）の2つの建物がそびえ立っています。公の行事は、ここの5つの広場で開催されます。プトラスクエア、ワワサンスクエア、プトラジャヤスクエア、ラヤットスクエア、グミランスクエアの 5つの広場はすべてプトラジャヤブルバード沿いに建てられています。

www.ppj.gov.my

トゥアンクミザンザイナルアビディンモスク TUANKU MIZAN ZAINAL ABIDIN MOSQUE | Precinct 3

トゥアンクミザンザイナルアビディンモスク、またはアイアンモスクは、プトラジャヤではプトラモスクに次ぐ2番目に重要なモスクです。プトラジャヤのプレシンクト 3、連邦裁判所の向かいにあります。モスクは2010年6月11日に、13代マレーシア国王(ヤンディペルチュアンアゴン）トゥアンクミザンザイナルアビディンによって正式に開かれました。その主な見どころは、遠くから白いモスクのように見せる錯覚を作り出すため細かいガラスが使用されています。モスクへの道は、キブラウォークとして知られる道路です。

www.masjidtuankumizan.gov.my
@masjidtuankumizanzainalabidin
@masjidtuankumizanzainalabidin

イスタナケハキマン/連邦裁判所
PALACE OF JUSTICE | Precinct 3

ムーア建築に着想を得たイスタナケハキマン(正義の宮殿)は、ドーム、柱、アーチのある壮大な建物です。この5階建ての建物には、裁判所と司法部門が入っています。見学は外からのみ自由に見ることができます。

www.kehakiman.gov.my

プトラジャヤ湖クルーズ
CRUISE TASIK PUTRAJAYA | Precinct 1

プトラジャヤの、息をのむような美しい風景が眺められるクルーズはいかがですか。クルーズ船又は、ペラフと呼ばれるマレーの伝統的な船に似たゴンドラから選べます。「ダウン」は5つ星レストランの食事が楽しめる豪華なダイニングクルーズボートで、乗客は景色を楽しみながら食事をすることができます。

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官邸です。42.5エーカーの起伏のある美しく手入れされた敷地に堂々と建つコンプレックスは、レセプション、晩餐会場、住宅施設を備えた3つのブロックで成り立っています。

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静かなプトラジャヤ湖。この人工湖は総面積の約13%を占め、4,931ヘクタール以上に広がっています。プトラジャヤ湖は、プトラジャヤの景観の魅力を高めるために作られました。また、気候を穏やかにする役割もあります。プトラジャヤ湖クルーズは、プトラジャヤ周辺のアトラクションを違う視点から見ることができると、非常に人気があります。クルーズにはツアーガイドと解説が付いています。

www.ppj.gov.my

モニュメンアラフバル
MILLENNIUM MONUMENT | Precinct 2

プトラジャヤの最初の国定記念物として知られるこの建造物は、25ヘクタールの公園のプレシンクト2にあります。標高68メートルの記念碑は、頑丈な金属でできています。15世紀にまでさかのぼる国の歴史を記録する場所として運営されています。

www.ppj.gov.my

プトラジャヤの橋

プトラジャヤに架けられた橋の数々は、人目を引く大変美しい光景です。プトラ橋は、プトラジャヤで最も有名な橋であるといわれ、435メートルのコンクリート構造物は、プレシンクト 1 からプレシンクト2にまたがっており、プトラスクエアとプトラジャヤブルバードを結ぶ主要な道路の一部です。その他の注目すべき橋には、スリペルダナ橋、スリグミラン橋、スリバクティ橋、スリセディア橋、スリサウジャナ橋、スリベスタリ橋、スリワワサン橋があります。

www.ppj.gov.my

プトラジャヤ植物園
BOTANICAL GARDEN | Precinct 1

92ヘクタールの面積に広がるマレーシアで最大の植物園です。花、観賞植物、保存・研究の3つのセクションに分かれています。マレーシアおよび世界の他の地域から750以上の種を収集し見学することができます。さらに、モロッコパビリオン、民族植物公園、トレイル、環境に優しいお土産を販売するギフトショップなど、さまざまなアトラクションを体験することができます。

www.ppj.gov.my
@tamanbotaniputrajaya
@tamanbotaniputrajaya

プトラジャヤ湿地公園
WETLAND PARK | Precinct 13

湿地公園（138ヘクタール）と湿地エリア（197ヘクタール）で構成され、自然愛好家や環境保護活動家にとって必見の場所です。動植物が生息する24の湿地エリアがあり、主な生息地は湿地、湿地林、池、湖です。プトラジャヤ湿地公園は、マレーシアおよび他の熱帯エリアで最も大きな人工湿地と言われています。

www.ppj.gov.my
@tamanwetlandputrajaya
@tamanwetlandputrajaya

プトラジャヤ農業公園 AGRICULTURE HERITAGE PARK

| Precinct 16

35エーカーを超える広大なプトラジャヤ農業公園は、マレーシアの農業遺産と開発について学ぶことができます。国の主要作物である、ゴム、ココア、アブラヤシなどを幅広く網羅しています。数ある庭園、トレイル、プランテーション区画は、訪れる人が植物を詳しく観察し、その効能などについて学ぶ機会を与えてくれます。

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PUTRAJAYA INTERNATIONAL CONVENTION CENTRE (PICC)

| Precinct 5

135,000平方フィートを超える広大なプトラジャヤ国際コンベンションセンターは、国際会議や地域の大規模なイベントを開催するのに最適な場所です。そのユニークなデザインは、クランタン州の伝統的な巨大な凧である「ワウブラン」と、ペラ州の伝統的な装飾用の銀のベルト「ペンディングペラ」を模しています。

www.picc.com.my
@piccmalaysia
@piccmalaysia

プトラジャヤのその他の見どころ

- 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
- Anjung Floria
- Putrajaya Steps
- Glamping@Wetland Putrajaya (GL@W)

主要情報

ショッピング

プトラジャヤでは、気分転換と面白いショッピング体験ができます。広々とした手入れの行き届いたショッピングアウトレットは、都会の街の人々にとってのおしゃれな憩いの場です。街のシンボル的なショッピングモールはアラマンダプトラジャヤで、160以上の専門店や旗艦店、人気のレストランやレクリエーション施設などが入っています。この街の中心地から離れた場所にある広大なIOIシティモールは、最新のファッション、靴、バッグなどがずらりと揃い、訪れる買い物客を虜にします。活気に満ちたアイヤー8 (Ayer8)は、シックなカフェやブティックが並ぶウォーターフロントのハブで、買い物客は街の景色を楽しみながらリラックスできます。プトラジャヤ湖、アイアンモスク、スリワワサン橋などの象徴的なアトラクション。ファッショナブルなムスリムウェア、自転車用品からギフトまで、お得な買い物をお楽しみください。中東の有名なバザールにちなんでデザインされたショッピングスポット、ソウク（Souq）もショッピングスポットとして人気です。

ダイニング

プトラジャヤでのお食事は、選択肢が尽きることはないでしょう。エアコン付きのレストランから、湖に面した屋外カフェや屋外のフードコートまで、セレラプトラ、メダンセレラ、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は、さまざまな郷土料理、西洋料理、フュージョン料理を提供する主要なエリアの1つです。

フードトラック

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です。速くて手間がかからず、おいしいこれらの「車輪付きレストラン」は、クリスピーフライドチキン、ロティジョン（チーズをのせた大きなサンドイッチ）、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さまざまなアイテムから選べます。プレシンクト2とプレシンクト14には、フードトラックホットスポットと呼ばれる指定エリアがあります。プトラジャヤ周辺の観光を楽しんだ後には、楽しいストリートフェアに足を運んでください。

パサーマラム（ナイトマーケット）

ナイトマーケットは、たくさんの食べ物、新鮮な野菜、花、服、小物、アクセサリーなどが並ぶカラフル光景とにぎやかな音が作り出す万華鏡のような場所です。プレシンクト2のナイトマーケットは、サテー、チャーハン、作りたてのバナナ、山芋または魚のフリッター、さわやかなデザートなど、心奪われる食べ物のチョイスがとにかく豊富なみんなが集う場所です。

クルーズダイニング

クルーズ船に乗って、他にはないダイニング体験をお楽しみください。プトラジャヤ湖周辺の観光スポットを楽しみながら美味しい食事の味と香りを心ゆくまで満喫してください。クルーズダイニングは、事前のご予約が必要です。

イカンバカー（焼き魚）

湖畔で夕日を眺めながらいただく焼き魚イカンバカーをお楽しみください。湖のほとりに位置するスリエンペンパンガンプトラジャヤは、特に夜と週末に地元の人々に人気があります。

交通機関

行き方

プトラジャヤはクアラルンプールから28kmに位置し、車と鉄道で簡単にアクセスできます。

電車で

高速で快適なKLIAトランジットは、KL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ます。所要時間はわずか18分で、途中でバンダルタシクセラタン、プトラジャヤ、サイバージャヤに2か所停車します。セランゴールからお越しの方は、KTMコミューターに乗って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てください。

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）ハイウェイを経由して運転でプトラジャヤへ向かうことができます。公共交通機関での移動をご希望の方は、RapidKLバスがクアラルンプールからプトラジャヤまでのバスを頻繁に運行しています。プトラジャヤ市内とその周辺地域を移動するには、ナンディプトラバスが便利です。クアラルンプール、セルダン、バンダーサウジャナプトラ、デンキル、サイバージャヤからの乗車できます。長距離高速バスは他の州への移動に便利です。

*変更の予定あり

市内の移動方法

プトラジャヤ周辺の交通手段は、ナンディプトラバスです。週末と祝日を除き、毎日午前6時30分から深夜0時まで15～30分おきにご利用いただけます。また、タクシーやオンライン配車アプリサービスは、手間がからず便利な移動手段です。

詳細については、お問い合わせください：

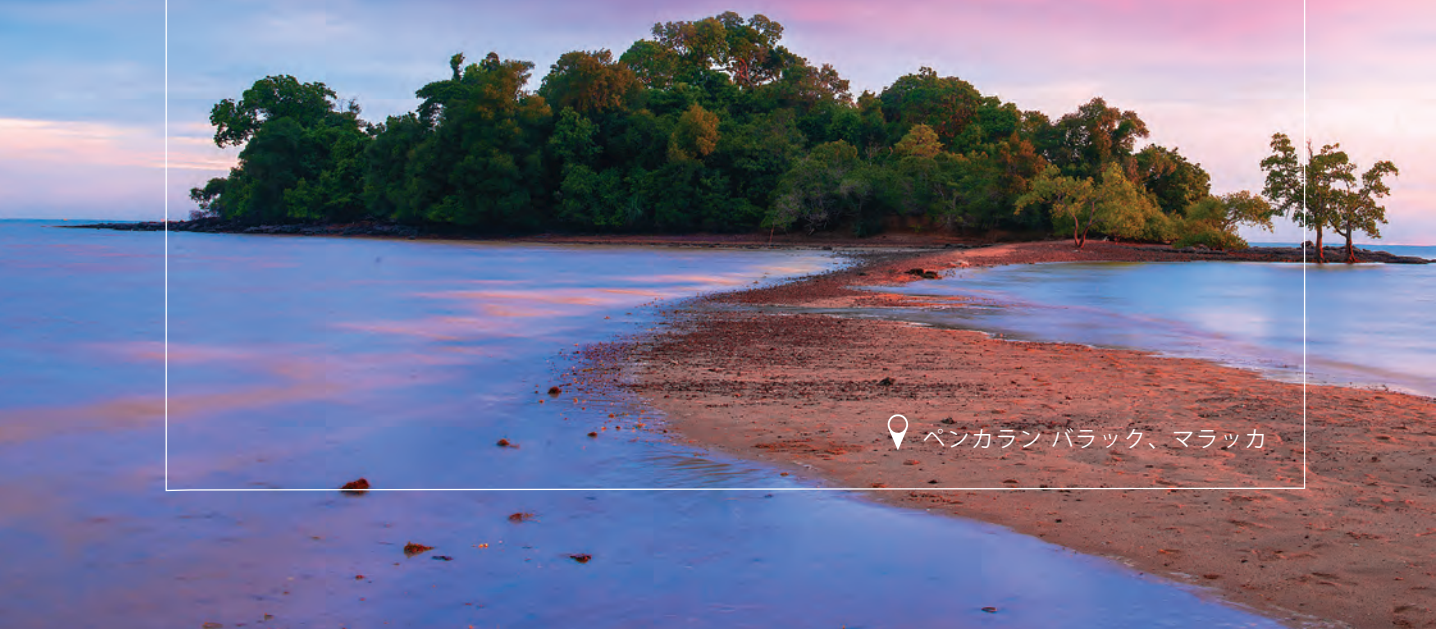
- Perbadanan Putrajaya　+603 8887 7000
- Corporate Communication, Perbadanan Putrajaya　+603 8887 7033

南部地域

ヌグリスンビラン
マラッカ
ジョホール

魅力的な州を探索しながら、アジアの多様な側面を発見してください。活気に満ちた文化、歴史的遺物、手付かずの島々やビーチ、緑豊かな熱帯雨林があるこの一帯は、訪れる全ての人を魅了してきました。ヌグリスンビランには、ミナンカバウ文化の代名詞である、古くから伝わるユニークなアダットペルパティの習慣があります。

ユネスコの世界遺産に登録されているマラッカには600年以上の歴史があり、その古代の建物、食欲をそそる料理、ユニークな文化遺産に反映されています。半島の最南端の州であるジョホールは、豊かな自然の宝庫で、自然愛好家、ビーチ愛好家、ウォータースポーツ愛好家のあなたにとって理想的な場所と言えるでしょう。マレーシア南部地域は、マラッカ市の象徴的なサンチャゴの砦や、ジョホールの沖合の島々や素晴らしいゴルフコースなどのアトラクションで有名です。興味をそそる歴史や息をのむような光景に出会える南部地域の魔法をぜひ体験してください。



ペンカラン バラック、マラッカ

ヌグリスンビラン

古代の伝統を語り継ぐ場所を探索しよう

ヌグリスンビランは、マレーシア半島の西に位置しています。クアラルンプールの南約50kmにあり、6,645平方キロメートルの面積に広がっています。州はかつて9つの地区で構成されていたため、その名前は文字通り「9つの州」を意味します。

州はミナンカバウ文化で知られており、それは古くからの母系社会システムであるアダットペルパティによって保存されています。また、ミナンカバウ建築は、珍しい上向きの屋根のデザインが特徴でとてもユニークです。その首都は、文化と歴史を感じる建造物が立ち並び時代を超えて繁栄して来た都市スレンバンです。

ヌグリスンビランの地図

見どころ

ポートディクソン

ポートディクソンは、約18kmの海辺の町です。西海岸で人気のある隠れ家的なビーチエリアの一つとして知られるポートディクソンは、クアラルンプールから車で約1時間半と近く、都会の人々にとって人気の目的地です。ポートディクソンのビーチは、さまざまなスポーツやビーチでのアクティビティが体験できます。テルクケマン、ブルーラグーン、チャハヤネグリは、中でも特に人気のあるビーチです。

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年にできた最初のマレー連隊の本拠地でした。マラッカ王国の時代から現在までの陸軍の歴史、貢献、業績が展示されています。情報パネル展示のほか売店があります。博物館では、マレーシアで初めての視聴覚プレゼンテーションにペッパーゴーストの(PepperGhost)テクノロジーを利用しています。戦争中に使用された大砲、戦車、機関車、車両の展示があります。

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ヘクタールの面積に広がり、この周辺で最大の低地フタバガキ林があり、ここを訪れる自然を愛する人たちはトレイルに沿って散歩したり、最も大きなジェルトンの木や中がくぼんだ木々などのユニークな自然を眺め楽しむことができます。

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

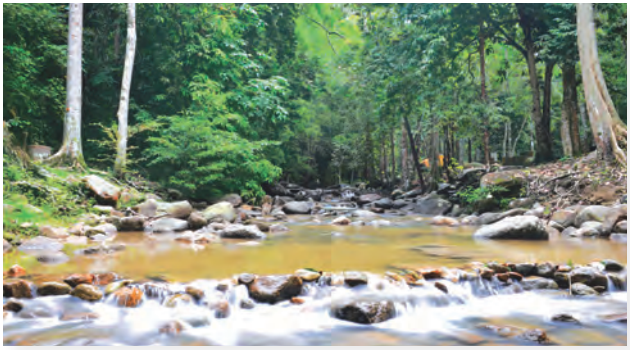
このギャラリーでは、目の錯覚と視覚効果を楽しむことができます。アドベンチャー、水族館、アニメーション、エキゾチックアート、ダークアートの5つのテーマを備えた、50を超える絵画と目の錯覚のコレクションを3Dアートでご覧ください。実際にアート作品に触ったり、その巧みな視覚効果を使った世界の中に入り込むことで、その風景に溶け込むことができます。

www.segarcity.com
@segarcity

ケナボイ州立公園 TAMAN NEGERI KENABOI

ケナボイ州立公園は、エコアドベンチャーの目的地で、スレンバンから約100キロのジェレブ地区にあります。この森林保護区には、ヌグリスンビランの最高峰であるグヌン・ベサー・アントゥがあり、標高は1,462mです。マレーシア半島で最も高い滝の1つであるラタ・キジャンもここにあります。先住民の村へのトレッキング、オフロードのドライブ、チュービング（タイヤのチューブを使った川下り）、ロッククライミング、登山、キャンプなどのワイルドなアクティビティを楽しむことができます。公園本部の施設には、多目的ホール、キャンプ場、見晴らしの良い展望台、トイレ、駐車場があります。喧騒から遠く離れた豊かに生い茂った緑とフタバガキのジャングルの光景は、自然愛する人にとって本物のご褒美の旅となることでしょう。

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

このレクリエーションの森は、アンシ山森林保護区内にあります。スレンバンからわずか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です。川でさわやかなひと泳ぎを楽しんだり、キャンプに出て星空の下で夜を過ごすことができます。熱心な登山者は、高さ825mのグヌン・アンシへの山登りをお楽しみください。

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、国で最後に残っている木造の宮殿の1つです。州の王室のかつての公邸は、1992年7月14日に王立博物館になり、王室の記章を所蔵しています。

www.mdkp.gov.my

グヌン・アンシ GUNUNG ANGSI

825メートルのグヌン・アンシは、スレンバンから約16kmのクアラ・ピラのウル・ベンドゥル・レクリエーションの森の中にあります。山歩きのために考えて作られたトレイルとわ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です。到達するのに3〜4時間かかる頂上からは、スレンバンの素晴らしい景色を眺めることができます。3km先のウル・ベンドゥルとブキット・プタスから山にアクセスできます。

www.mdkp.gov.my

ラダン・アラム・ワリサン LADANG ALAM WARISAN

Seri Menanti

マレー人コミュニティの伝統について知りたいならここ。地元のマレー人たちの昔ながらの習慣について学ぶことができます。伝統的なスポーツや娯楽を見たり、または乗馬をしながら楽しむアーチェリーを体験できます。

www.mdkp.gov.my
@ ladang.alam.warisan
@ ladangalamwarisan

レンバウ博物館 REMBAU MUSEUM (ラジャ・メレワ宮殿のレプリカ) | Rembau

文化財、手作りの骨董品、地域の家宝、帽子などは、ここレンバウ博物館で見ることができます。これらの興味深い文化的遺物とは別に、博物館はアダットペルパティと言われる母系社会システムに関する情報も提供しています。

www.lmns.ns.gov.my

ヌグリスンビラン州立博物館コンプレックス NEGERI SEMBILAN STATE MUSEUM COMPLEX | Seremban

ヌグリスンビラン州立博物館は、ヌグリスンビランの古代の伝統と歴史を展示しています。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つの建物があり、伝統的なミナンカバウ建築の特徴を見学したり、州の豊かな歴史を知るのに最適な場所です。

ルクット砦博物館| FORT LUKUT AND LUKUT MUSEUM | Port Dickson

歴史好きなあなたは、この歴史的な町のルクット博物館と砦を訪れてください。ここでは、ルクットの錫貿易の中心地として栄えた黄金時代について読むことができます。また、1606年にポートディクソンの沖合で沈没したオランダ東インドの戦艦であるナッソー難破船について深く知ることができます。ルクット砦の遺跡はさらに離れたところあります。この砦は、錫貿易によって活況を呈している街を保護するために1847年に建てられました。また、古代に犯罪者を罰するために使用されたと考えられている伝説的な「毒井戸」が見学できます。

www.jmm.gov.my
@ muziumlukutnismilan

ヌグリスンビランのその他の見どころ

スレンバンとポートディクソンの主な観光地の他に、クアラ・ピラー、レンバウ、ジェレブ、ジェンポル、タンピンなどにも足を運んでみてください。心踊る発見があることでしょう。

Seremban
- Jelita Ostrich Farm
- Starfresh Agro Park
- Seremban Orchid Park
- Seremban Lake Garden
- State Mosque
- Sri Bala Thandayunthapani Temple
- Then Sze Temple
- Rantau Eco Park
- Galeri Diraja Tuanku Ja'afar

Port Dickson
- Eagle Ranch Resort Sports Paradise
- Pengkalan Kempas Historical Complex
- Impak Maksima Go-kart & Café
- PD Ostrich Farm
- Extreme Park Port Dickson
- PD Waterfront
- Balai Cerap Teluk Kemang
- 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
- Pedas Wet World
- Gunung Datuk Recreational Forest
- Sungai Timun Wildlife Park
- Horse Ranch Cape Cavalho

Jempol
- Serting Ulu Recretional 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

主要情報

ショッピング

ヌグリスンビランには卸売価格でお買い物できる場所が多くあります。バラエティに富んだ製品を購入するには、ニライ3卸売センターを訪れてみましょう。

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
- Rembau Crystal
- Terminal One Shopping Complex
- Seremban Prima
- The Store Seremban
- Era Square Seremban
- Mydin Mall Seremban 2
- Palm Mall Seremban
- Kip Mart Senawang
- Econsave Seremban
- Nilai 3 Streetmall
- Mesa Mall Nilai
- Aeon Nilai

ダイニング

ヌグリスンビランには、古くから伝わる辛くて刺激的なミナンカバウまたはミナン料理があり、首都のスレンバンや周辺の町でどこでも手に入ります。ヌグリスンビランの代表的な食べ物は、マサレマチリアピです。ホテル、ショッピングモール、フードコート、レストランなどで、ファーストフードと各国の料理を楽しむことができます。

マサレマチリアピ

州の伝統的な料理マサレマチリアピは、主な材料は牛肉、鶏肉、そして魚です。ココナッツミルクで柔らかくなるまで煮込みます。燃えるような辛い味は、チリアピまたはチリパディをふんだんに使っているためです。これは、小さなチリの品種ですが、最も辛いと言われています。この料理は、白い炊きたてご飯との相性が抜群です。

アッパムジョホール

この伝統的な珍味は、ジョホールの町で有名です。小麦粉、砂糖、黒糖、パン粉を混ぜ合わせ、ランバイの葉と呼ばれる特別な葉で包み、香りを閉じ込めます。それを蒸してサンバルソースと一緒に、またはティータイムのおやつとして食べます。

レマン

レマンは、もち米とココナッツミルクでできており、若い竹の筒に詰められ、ゆっくりと直火で焙煎されます。レンダンと呼ばれる濃厚なドライミートカレーで味わえます。

サテトゥランジェレブ

マレーシアのサテの数あるバリエーションの中で、このサテトゥランジェレブは、鶏肉とその柔らかい軟骨をスパイスたっぷりの特別なレシピでマリネし、サテが柔らかくなるまで炭火で焼きます。

ナシウラム

おいしくてさわやかでヘルシーなナシウラムは、ハーブと葉物野菜、玉ねぎ、炒ったココナッツを混ぜたご飯です。

アイルジャンドプラン
さわやかな喉の渇きを癒すエアジャンドプランは、ココナッツウォーターとパームシロップでできた飲み物です。バジルの種とブアカブンと呼ばれる果物が食感と味のために入っています。

シーフード
ポートディクソンの海辺の町は、シーフード好きの人にはたまらないパラダイスとして有名です。町には屋台、レストラン、さまざまなシーフード料理を提供する野外市場が並んでいます。

交通機関
ヌグリスンビラン州は、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空路、陸路、鉄道、海路で簡単にアクセスできる便利な場所です。クアラルンプール国際空港（KLIA）はスレンバンから車で30分です。

行き方
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わずか40kmです。到着時に、空港からヌグリスンビランの指定された場所まで利用できるタクシー、バス、レンタカーサービスなど、さまざまな交通機関のオプションから選択できます。

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を経由して約60kmです。ポートディクソンは沿岸道路沿いにあり、スレンバンから車で1時間です。

列車で
Keretapi Tanah Melayu（KTM）は、KLセントラル駅からスレンバンおよびニライ、バタンベナール、ラブ、ティロイの小さな町まで、毎日KTM コミューター&ETSサービスを頻繁に提供しています。

街中の移動方法
タクシーとレンタカー
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タクシーを予約できます。また、レンタカーを借りて、起伏のある丘、滝、豊かな緑に囲まれた風光明媚な田舎道を走りながら自由に探索することができます。

バス
バスは、ターミナル1バスステーションから利用できます。スレンバ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、タンピンなどの町へ。スレンバン地方議会は、午前6時30分から午後8時まで20分ごとに町周辺の無料シャトルサービスを提供しています。

オンラインアプリ配車サービスもご利用いただけます。

詳細については、お問い合わせください：

Tourism Malaysia Regional Office, Central Region +603 2161 0166
- Kuala Lumpur, Selangor, Negeri Sembilan

Tourism Malaysia Tourist Information Centres:
- Tourism Infoline 1300 88 5050

マラッカ

歴史の街マラッカでドキドキワクワクを体験しよう

マラッカは、マレーシア半島の西海岸、マラッカの歴史的な海峡に沿った1,650平方キロメートルに広がるエリアにあります。1403年に設立されたマラッカは、マレーシアの初期の歴史において重要な交易所であり、世界中から集まる商人を魅了していました。今日では、ユネスコの世界遺産に登録されています。この首都は、何世紀にもわたるポルトガル、オランダ、イギリスの支配から受け継がれた歴史的建造物や建築の古い世界の魅力を体験することができ、そしてそこに根付く人々の様々な習慣や文化を目にすることができます。街の周囲には、テーマパーク、果樹園、動物公園、自然公園、リゾート、ホームステイなどのアトラクションがあります。
是非、歴史的なマラッカで驚きと興奮の体験してください!

マラッカの地図

＊当地図は正縮尺ではありません。

見どころ

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ももっとも有名なランドマークです。この砦はファモサ要塞に出入りする４つの門のうちの一つで、ポルトガル軍指揮官アルフォンソ・デ・アルバカーキによって1511年に建てられました。要塞の他の部分は1641年にオランダに占領された時にひどく損傷を受けましたが、シンボルとも言えるこの門だけは現存しています。

スタダイス THE STADTHUYS

| Melaka City

サーモンピンクの壁が特徴のスタダイスは、かつてオランダの総督や指揮官たちの官邸として使われていました。1645年に建設されたこの建物は、現在では歴史博物館と民族博物館になっています。隣接する同色の建物はキリスト教会で、18世紀に建てられたオランダ改革派教会です。

ジョンカーストリート JONKER STREET | Melaka City

ジョンカーストリートまたは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しています。中には300年前に遡る一品もあり、それぞれが持つ独自の歴史と謎の背景を感じることができます。アンティーク収集家が集まるジョンカーストリートは、街の古いエリアにあります。

| @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、地元の人々たちが脈々と受け継いできた物語を魅力的なパフォーマンスという方法で伝えてくれます。70分間のショーでは、初期の航海者の話から現代のマラッカの誕生まで、歌やパフォーマンスを通じて、この歴史的な街について知ることができます。アンコールマラッカは、革新的で見事なビデオプロジェクションマッピングと水力装置を備えたセット、高機能の照明、360度回転する観客プラットフォームを備えた、東南アジア最大の常設ショーシアターといわれています。

www.encore-melaka.com
@encore.melaka
@encore_melaka

ババ＆ニョニャヘリテージミュージアム BABA & NYONYA HERITAGE MUSEUM | Melaka City

ババニョニャの三世代前からの先祖の家であったババニョニャヘリテージミュージアムでは、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ます。博物館には、オリジナルのアンティークローズウッド家具と中庭があります。

www.babanyonyamuseum.com
@babanyonyamuseum
@babanyonyamuseum

タミンサリタワー TAMING SARI TOWER | Melaka City

高さ110mのタミンサリタワーでは、バンダヒリルとその周辺の360度の景色を眺めることができます。この塔の名前とデザインは、マレーの戦士、ハン・トゥアの伝説の武器であるタミングサリの短剣から着想を得ました。このタワーは、ダタラン・パラワン・メガモールとマフコタ・パレード・ショッピング・コンプレックスからわずか数分の場所にあります。他には、ミニライダー3D、ポニーライド、イタリアンバンパーカーなどのアクティビティが楽しめます。

www.menaratamingsari.com
@menaratamingsari
@menaratamingsariofficial

マラッカリバークルーズ MELAKA RIVER CRUISE

マラッカ川のクルーズで、川岸に沿った美しい景色を存分にお楽しみください。ガイド付きのマラッカリバークルーズでは、古い倉庫、昔ながらの商店の街並み、元の橋、伝統的なマレーの村であるカンポン・モーテンなど、マラッカの過去と現在について知ることができます。

www.melakarivercruise.my
@melakarivercruise
@melakarivercruise1

フリーポート アファモサ アウトレット FREEPORT A' FAMOSA OUTLET | Alor Gajah

フリーポートアファモサアウトレットは、180,000平方フィートの敷地内に、70以上のファッション、スポーツ、アクセサリーのブランドがあります。アウトレットはオープンエアの開放的なモールで、マラッカのオランダ遺産に沿って池や噴水や回転木馬や風車などがあります。アウトレットでは、ナイキ、コットンオン、エスプリ、プーマ、G2000、カルロリノ、クラークス、サムソナイト、パークソンライフスタイルなどのブランドの店舗でお買い物を楽しむことができます。

www.freeportafamosa.com
@freeportafamosaoutlet
@freeportafamosaoutlet

ミニマレーシア＆アセアン文化公園 MINI MALAYSIA & ASEAN CULTURAL PARK | Ayer Keroh

グリーンで落ち着いたこのテーマパークには、マレーとASEANの伝統的な家屋のレプリカがあります。メランティ、センガル、ケランジ、ダマーラウトなどの木材で巧みに造られた家屋は、独特の特徴と美しいデコレーションが施されています。

www.minimalaysiaasean.com
@MiniMalaysiaAseanCulturalPark
@minimalaysiaasean

ムラカトロピカルフルーツファーム MELAKA TROPICAL FRUIT FARM | Sungai Udang

ムラカトロピカルフルーツファームでは、ドリアン、ランブータン、マンゴスチンなど、新鮮なトロピカルフルーツ各種を心ゆくまでお楽しみください。スンガイ・ウダンの173エーカー以上の土地に広がるこの農場では、果樹園、ハーブ園、エキゾチックな植物などが見られます。ラクダ、ダチョウ、鹿、その他のさまざまな動物がいるミニ動物園もあります。サイクリング、カヤック、釣り、オオコウモリ、動物の餌付け、ジャングルトレッキングなどのアクティビティも楽しむことができます。シャレーやホステルも併設されており宿泊も可能です。

www.melakatropical.com
@mtffmelaka
@mtffmelaka

カンポン・モーテン KAMPUNG MORTEN

| Melaka City

マラッカ川沿いに位置するカンポン・モーテンは、素朴で伝統的なマレーの村です。1938年に土地の返還を助けた英領土委員であるフレデリック・ジョセフ・モーテンにちなんで名付けられました。現在、美しい家のほとんどは最初の入植者の子孫が受け継いでいます。伝統的な暮らしを体験したい方向けに、いくつかの家は「カンポンステイ」が可能です。ここで最も古い家は1921年に建てられ、ヴィラセントーサと呼ばれています。明王朝時代の陶磁器や100年前のコーランなどの遺物を集めた博物館です。カンポンモーテンはモダンな建物が建ち並んでいるにも関わらず、リラックスした静かな雰囲気を醸し出しています。1989年にマラッカの保存保護法の下で遺産の村として認定されました。

アファモサリゾート A'FAMOSA RESORT | Alor Gajah

530ヘクタール以上の土地に広がるアファモサリゾートは、27ホールのゴルフコース、ウォーターワールドのテーマパーク、アニマルワールドサファリ、カウボーイタウン、ホテル、いくつかのコンドテルとヴィラで構成されています。アファモサリゾートは国内最大のウォーターテーマパークと言われています。アニマルワールドサファリで100種以上の動物を見て、カウボーイタウンではミュージカルパレードと花火が彩るナイトカーニバルをお楽しみください。

www.afamosa.com
@afamosa.my
@afamosaresort

マラッカ・スルタン・パレス
MELAKA SULTANATE PALACE | Melaka City

マラッカにある15世紀の宮殿のレプリカであるこの博物館は、主に州の文化に関連する展示品が見られます。その他には、スルタンの宮廷を描いた巨大なジオラマ、衣類、武器、石碑、楽器、写真などがあります。

www.perzin.gov.my
@muziu m&gallerymelaka
@melakamuzium

ヘリテージギャラリー HERITAGE GALLERY

| Dataran Pahlawan, Banda Hilir

地元の食べ物やお土産をお探しでしたら、ヘリテージギャラリーに行ってみましょう。チェンカラック（発酵エビで作られた塩辛い保存食）やグラムラカ（地元のパームシュガー）、キーチェーン、マグネット、Tシャツなどのさまざまな地元料理やお土産が見つかります。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1階にあります。

www.dataranpahlawan.com
@dataranpahlawanmelakamegamall
@dataranpahlawan

潜水艦博物館 SUBMARINE MUSEUM | Jalan Klebang

これは、国内初で唯一の潜水艦博物館です。アゴスタ70級の潜水艦であるSMDケッサンに乗り込むワクワクを体験してください。潜水艦内部には、魚雷発射プラットフォーム、魚雷ベイ、ナビゲーションと通信機器だけでなく、そのエンジンルームなど現存の機器が残されています。この潜水艦は、1978年にフランスのアーセナル・デチャーボーグによって建造され、2001年にフランス海軍によって廃止されました。その後、マレーシア海軍に移管され、2005年から2009年まで練習船として使用されました。SMDケッサンは、電気/ディーゼルを動力源とする非原子力潜水艦です。乗組員の生活場所などを見学することができます。

www.perzin.gov.my
@muzium.gallerymelaka
@melakamuseum

マラッカのその他の見どころ

州内にある他の見どころにも是非足を運んでください。

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
- Desa Paku House & Garden
- Orchard Wellness & Spa Resort
- British Graveyard
- Cherana Putih Hot Springs

主要情報

ショッピング

マラッカでは、骨董品、手工芸品、芸術品だけでなく、さまざまな地元の食品を購入できます。州内にあるショッピングコンプレックス、アンティークショップ、手工芸品店、食料品店に足を運んでみてください。

人気のショッピングスポットは次のとおりです。

- 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
- Melaka Wholesale City

ダイニング

マラッカは、サテチュルプ、チキンライスボール、シーフードなどの美味しい料理の他、ニョニャ、チッティ、ポルトガル料理で有名です。市内の多くのレストラン、コーヒーショップ、カフェ、フードコートなどでこれらの地元料理を味わうことができます。

ポルトガル料理

マレーシアのポルトガル料理は、伝統的なポルトガルのレシピに基づく料理と、オランダ、イギリス、そして地元の食材とのフュージョンもあります。また、マレー料理、中国料理、インド料理、ニョニャ料理のスタイルにも影響を受けています。パスカエマドゥ（焼き魚）、ガリンガリンフレツ（スライスしたエシャロットと揚げたシラス）、燃えるようなエルディアブロカレー（デビルカレー）などの料理に挑戦してみてください。

サテチュルップ

サテチュルプはマラッカ独自のものです。シーフード、肉、野菜（生か軽く茹でたもの）などバラエティに富んだ食材で作られた串焼きで、濃厚でスパイシーなピーナッツソースと一緒に食べます。キューブ状になったライスとキュウリが添えられています。

チキンライスボール

鶏肉、きゅうり、にんにく入りチリソースと一緒にライスボールを食べるという変わった食べ方を楽しんでください。この料理は、マラッカで非常に人気のある珍味です。

シーフード

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、フィッシュヘッドカレー、チリクラブ、揚げエビイカ、貝、カキなど食欲をそそるシーフード料理は、マラッカの南部の海辺にある町のウンバイ、セルカム、アライ、ペルヌとクアラ・スンガイ・バルなどのレストランで楽しめます。

ニョニャ料理

ニョニャ料理は、中国料理の調理スタイルとマレーの食材や調味料を使った料理です。マラッカは、オタオタ（バナナの葉で包んだスパイシーな魚の肉）、イティックティム（塩漬け野菜と鴨を煮込んだシチュー）、ペルトイカン（ハーブを使った魚の胃の保存食）などのエキゾチックなニョニャ料理を味わうのに最適です。

チッティ料理
伝統的なチッティ料理は、インドのスパイスと地元の食材を合わせて作ります。イカンパランマサックピンダン（スパイシーなスープベースの魚）、ナシレマッ（チッティスタイル）、ナシケンブリ（ケンブリライス）、プルトテカン（もち米ケーキ）などをお楽しいただけます。

チンチャロ Cencaluk
マラッカにしかない、地元の言葉ではウダンゲラガウと呼ばれている発酵した小さなエビの保存食です。通常、チリ、ライムジュース、エシャロットと一緒に調味料として出されます。

グラムラカ
マラッカの名産であるグラムラカは、ヤシからとれる砂糖で、筒状の竹で固くします。ほんのりスモーキーでキャラメルのような味わいで、バタースコッチのような味とも言われます。グラムラカは、チェンドルなどの地元のデザートや、クエケリアやオンデオンデなどのおやつを甘くするために使用されます。

交通
マラッカはマレーシア半島の南西海岸にあります。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です。飛行機、陸路、鉄道、または船でもアクセスできるため、旅行の選択肢はいくつもあります。

行き方
飛行機で
クアラルンプール国際空港に到着する人は、タクシーまたはバスでマラッカに行くことができます。バトゥベレンダムのマラッカ空港に到着する場合は、空港から10km離れたマラッカ市までタクシーまたはバスで行くことができます。

道路で
南北高速道路は州内を走っており、市内の興味深い場所、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の近くにある場所に簡単にアクセスできます。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の場所にあります。ターミナルには、ショッピングアーケードとバザールもあります。

海路で
インドネシアのスマトラ島のドゥマイとベンカリスからマラッカへのフェリーが毎日運航しています。コタラクサマナのメラカマリーナコンプレックスは、クルーズ船の新しい途中降機先です。

列車で
KTMは、国のさまざまな地域からタンピンへ、またはその逆の定期便を運行しています。マラッカ市から38kmのプラウセバン駅（旧タンピン駅）からタクシーまたはバスを利用できます。

街中での移動手段
トライショーに乗る
マラッカの街を探索するベストでなおかつ楽しい方法は、トライショー（人力車）に乗ることです。トライショーは、小さな路地や街角などを通り抜け、魅力的な光景を見せてくれることでしょう。人力車は、1時間ごと、または距離で交渉できます。スタダイスから乗ることができます。

タクシーで
タクシーは、バス停、ホテル、ショッピングコンプレックスで捕まえることができます。タクシーに乗る前に必ず料金の確認をお忘れなく。もしくは、レンタカーを借りて自分のペースで旅行するか、オンライン配車サービスのアプリを使用するとよいでしょう。

バスで
地元の人のように街を楽しむには、公共バスまたはパノラママラッカ観光バスをご利用ください。

詳細については、お問い合わせください：

Tourism Malaysia Southern Region Office
• Johor Bahru, Melaka　+607 222 3590 / 3591

Tourism Malaysia Tourist Information Centre (Jalan Kota)　+606 283 6220

ジョホール

魅惑と冒険の世界への玄関口

ジョホールの名前は、宝石を意味するアラビア語の「ジョウハー」に由来しています。マレーシアへの南の玄関口であるジョホールは、コーズウェイを経由してシンガポールにつながっています。州には国際空港、ダイナミックな経済成長回廊、3つの主要な港があります。また、ユーラシア大陸最南端のタンジュンピアイもあります。州は、古代の熱帯雨林、手付かずの島々から世界的に有名なゴルフコース、家族向けのテーマパーク、ショッピングモールに至るまで、さまざまなアトラクションが訪れる人を魅了してきました。州都ジョホールバルは、歴史的建造物や印象的な建築で知られています。魅惑と冒険の世界への玄関口ジョホールをどうぞ満喫してください。

ジョホールの地図

*当地図は正縮尺ではありません。

見どころ

レゴランド LEGOLAND | Iskandar Puteri

国際的に有名なレゴランドマレーシアには、40以上の乗り物、ショー、アトラクションがあります。ザ・ビギニング、レゴテクニック、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、ミニランドなどの7つのテーマエリアがあります。ここでは、子供たちが主役です。新しくオープンしたシーライフマレーシアは、さらに楽しい時間を提供します。

www.legoland.com.my
@LEGOLAND.my
@legolandmalaysia

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

100種類以上の季節性および非季節性のトロピカルフルーツと10種類以上の植物が生息する、100エーカーのデサルフルーツファームでは、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、ジューシーでさわやかなさまざまなトロピカルフルーツを試すことができます。

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には、526ヘクタールの沿岸マングローブを含む、926ヘクタール以上の熱帯雨林があります。その生息地には、猿の種類のダスキールトン、カニクイザルや、トビハゼ、そして珍しい鳥種や渡り鳥がいます。ここタンジュンピアイがユーラシア大陸の最南端だと示す記念碑があります。

www.johornationalparks.gov.my
@TamanNegaraJohor
@JohorNationalParks

ジョホールプレミアムアウトレット JOHOR PREMIUM OUTLETS | Kulai

美しいアウトドア環境でお買い物を楽しめるこのショッピングハブは、デザイナーブランドの商品がお手頃価格で手に入ります。メンズとレディースの衣服、靴、バッグ、ファッションアクセサリーなどなんでも手に入ります。2011年12月のオープン以来、シンガポールとの国境のコーズウェイの両側から多くの買い物客が訪れています。

https://nasuhaherbsparadise.blogspot.com/
@JohorPremiumOutlets
@johorpremiumoutlets

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

約92,000ヘクタールの面積に広がるエンダウロンピン国立公園は、エキゾチックな動植物が生息する自然保護区です。ジョホール州とパハン州にまたがるエンダウロンピンは、タマンネガラに次ぐ2番目に大きな国立公園です。その名前は、エンダウ川とロンピン川に由来しています。公園には、広大な種類の鳥、哺乳類、カエル、昆虫のほか、固有種および希少種のラン、ハーブ、薬用の植物や木々が生息しています。ハイキング中には、リーフモンキー、カニクイザル、シロテテナガザル、鳥に出会うかもしれません。手付かずのジャングルには、象、鹿、バク、さらにはトラやヒョウも生息していると言われています。アドベンチャーが好きなあたなにとって、風光明媚なブアヤサンクットの滝とその急流は必見です。ジョホールから国立公園への入り口は2つあります。1つはカンポンペタを通り、もう1つはカンポンセライを通ります。手付かずの環境を保護するために、公園の限られたエリアのみがエコツーリズムのために開放されています。公園への入場には、ジョホール国立公園公社からの特別許可が必要です。

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

メルシンにあ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、ベサール島、ラワ島、シブ島の6つの島にまたがって作られています。8,000ヘクタールを超える広さのマリンパークは、透き通った海、白い砂浜、多種多様な海洋生物が見られます。ビーチでリラックスした一日を過ごしたり、シュノーケリングで海中の楽園を眺めたり、海ならではの過ごし方をお楽しみください。

レダン山国立公園
GUNUNG LEDANG NATIONAL PARK

伝説のレダン山（別名マウントオフィール）は、その魅惑的な自然の美しさと、それを取り巻く伝説や神話で有名な場所です。山を登るトレッキングは、流れ落ちる滝、流れる小川、さまざまな動植物を見ることができる何にも代えがたい体験です。晴れた日には、マラッカ海峡とその周辺の素晴らしい景色を上から見ることができます。

www.johornationalparks.gov.my
@TamanNegaraJohor
@JohorNationalParks

ホームステイ・パリットブギス HOMESTAY PARIT BUGIS

Muar

ムアールから約34km、バトゥパハから27 kmに位置するこのホームステイは、12の村からなっています。きれいな空気と素朴な風景の美しさを感じながら、アブラヤシとパイナップルのプランテーションで農業活動について学ぶことができます。伝統的なおやつやケーキを作ったり、クダケパンやバロンガンなどの文化公演を見ることもできます。

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総合高級リゾート地です。ビーチフロントには、世界最大級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しています。デサルには、ウォータースポーツやその他の楽しいアクティビティなど、週末の休暇を過ごす人々に人気のある公共ビーチもあります。その26kmの海岸線は、スイミング、カヌー、水上スキー、ヨットなどのアクティビティに最適です。普段と違う特別な体験を求めているなら、超軽量飛行機を操縦したり、ゴーカートレースに参加してみてはいかがでしょうか。また、この地は最高の自然を楽しむことができます。ジャングルトレッキング、乗馬、または周囲の緑の中で四駆に乗ってアドベンチャーをお試しみください。さらに離れたセディリにあるパンタイタンジュンブロには穏やかな海と素朴な景色があります。

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ヘクタールの無人マングローブ島です。ラムサール条約湿地（国際的に重要な湿地）として認められており、800ヘクタールの干潟に囲まれており、この種の干潟の中で最も大きいと言われています。島の多様な湿地の動植物を保護するために、1997年に国立公園として認定されました。

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作られたこのウォーターパークは、あらゆる年齢層向けの水上と陸上の乗り物があります。世界最大規模の波のプールティダルウェーブビーチで楽しんだり、キッズアホイ、リプタイド、クラーケンリベンジ、サーフウォールなど見どころがたくさん。この公園は、総合高級リゾート地デサルコーストの中にあります。

www.desarucoast.com
@desaru coast malaysia
@desarucoastmalaysia

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

3,200ヘクタールの面積に広がるこの場所は、世界中の150種類近くのスパイスやハーブを見て、触れて、香って、味わう場所です。ハーブは化学物質や農薬を使わずに栽培されています。ハーブとその特性の世界を深く掘り下げるだけでなく、スパやサウナでリラックスした時間を楽しんだり、レストランでハーブを使った料理を試したり、キャンプ、ジャングルトレッキング、カヤックに出かけたりすることもできます。

https://nasuhaherbsparadise.blogspot.com/
@HerbaMalaysia
@nasuhaherbs

Xパーク・サンウェイ・スカンダル XPARK SUNWAY ISKANDAR | Iskandar Puteri

Xパークは、モーター付きもしくはモーターを使わないエクストリームスポーツが楽しめる国内初のテーマパークです。Xパークは40エーカー以上の敷地に、さまざまな年齢や好みに合わせた20以上のアクティビティがあります。さまざまなアクティビティにチャレンジしてアドレナリンが出始めたらさらに難易度の高いものに挑戦してください。フライングフォックス、モトクロス、ゴーカート、ATV、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たくさんのアクティビティが用意されています。アクアウォーク、カヤック、スワンボートパドリング、グランピングなどリラックスできるアクティビティも数多くあります。

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エーカーのUKファームで、現代の農場生活を体験してください。4,000の繁殖能力を持ち、マレーシアで最大の山羊と羊の牧場であると考えられています。リゾート内にあるため、レストラン、ファームマート、会議室、シャレー、寮、バーベキューエリア、オープンステージ、キャンプ場、カラオケなどの施設が利用できます。農場のガイド付きツアー、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、オーストリッチパーク、きのこ、野菜農場、ミニ動物園などのアクティビティが楽しめます。

www.ukfarm.com.my
@UKAgroResort
@ukfarmagroresortofficial

ゼンシンオーガニックパーク ZENXIN ORGANIC PARK
| Kluang

ゼンシンオーガニックパークでは、オーガニック野菜がどのように栽培されているかを自分の目で見ることができます。それとは別に、サイクリング、公園周辺のウォーキングツアー、池での魚の餌付けなどのレクリエーション活動に参加することもできます。パークカフェ、フラワーナーサリー、ファームマートなど、さまざまな商品を取り揃えたワンストップのオーガニック食品の店舗もあります。

www.zenxin.com/park
@ZenxinOrganicPark
@zenxin_organicpark

スンガイ・レバム・ホタルの里 SUNGAI LEBAM FIREFLIES | Kota Tinggi

日が暮れる頃、ボートに乗って、レバム川を探索しましょう。ホタルの群れの光が照らされる岸から目を離さないでください。ホタルたちは、川岸に生息するベレンバンの木に住んでいます。コタティンギだけでなく、国内のいくつかの地域でもこの珍しい自然現象を見ることができます。

ジョホールバルの他の見どころ

ジョホールにはさらにたくさんの見どころがあります。ぜひ他の場所とは違う楽しい時間を過ごすために訪れてください。

Johor Bahru
- Permaisuri Zarith Sofea Opera House
- Bukit Timbalan / Sultan Ibrahim Building
- JB Bazaar
- Kampung Sinaran Baru Homestay
- PERSADA International Convention Centre
- Sultan Abu Bakar Mosque
- Stulang Laut
- Johor Bahru Visitor Centre (MBJB Gallery)
- Kampung Perigi Acheh Homestay
- 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
- Tiram Indoor Waterpark
- Austin Heights Water & Adventure Park
- Kompleks Warisan Sultan Abu Bakar
- Muzium Tokoh
- Kompleks Kraf Johor
- Senibong Seafood Village
- Zoo Johor

Kota Tinggi
- Kampung Temenin Baru Homestay
- Kota Tinggi Waterfalls
- Sebana 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

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

Mersing
- Air Papan Beach
- Island 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
- Kampung Sarang Buaya Homestay
- Kampung Batu 28 Lenga Homestay
- Grisek Hot Springs
- Muar Art Gallery
- Muar Leather Craft

Pontian
- Kukup Island National Park
- Tanjung Piai National Park
- Pineapple Museum
- Kampung Tanjung Piai Homestay
- Kampung Puteri Menangis Homestay
- Kampung Permatang Sepam Homestay

Segamat
- Endau Rompin Selai National Park
- Labis Hot Springs
- Bekok Waterfall

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

Islands
- Pulau Pemanggil, Pulau Aur, Pulau Rawa, Pulau Tinggi, Pulau Besar, Pulau Dayang and Pulau Sibu

Tangkak
- Everlasting Food Industries (brown rice)
- Tangkak (Textile Town)

Iskandar Puteri
- X Park Sunway Iskandar
- Kota Iskandar Mosque
- Kampung Sungai Melayu Eco-Tourism
- RUD Carting Centre
- Iskandar Malaysia Studio
- Kota Iskandar Visitor Information Centre

主要情報

ショッピング

ジョホールには、さまざまなショッピングモール、クラフトバザー、免税店、ハイパーマーケット、ナイトマーケットなどがあります。これらの店舗の多くは、ジョホールバルや他の町にもあります。デザイナーブランド、ファッションアクセサリー、電化製品から陶磁器や手工芸品に至るまで、ありとあらゆる地元産および輸入の製品を手に取ることができます。

人気のショッピングスポットは次のとおりです。

- 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
- TESCO
- 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
- Sunway Big Box Retail Park, 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、食欲をそそる美味しいメニューにぜひトライしてください。その他のジョホールの名物料理は、ミールブス、カカンプール、オタオタなどがあります。シーフード好きなあなたは、ユーラシア大陸の最南端にあるタンジュンピアイから車で約10分のककップへ。ここでは本場の地元の人気料理を心ゆくまでお試しください。

ジョホールラクサ

麺と魚のカレーソースの絶妙なバランスは、ジョホールの名物です。付け合わせはには、大根のピクルス、玉ねぎ、もやし、ミントの葉、パクチー、きゅうりを、そしてライムとサンバルベラカン（唐辛子ペースト）が添えられます。

ナシ・ブリヤニ・ガム
他のブリヤニとは違い、ナシブリヤニガムは食用でんぷんを「糊」のように使い、ご飯と肉の両方を鍋に密封することによって、肉汁に米粒が染み込むように調理されます。その後、野菜のダルチャ、ピクルス、チャツネと一緒に食べます。このメニューはバトゥパハで生まれました。

ミー・バンドン
ジョホールのもう1つの名物は、牛肉、エビ、干しエビ、ゆで卵、砕いたピーナッツをふりかけて食べる麺料理のミーバンドンです。

ロントン
初めてジョホールを訪れる時は、このユニークなメニューをぜひ試してみてください。ライスキューブと濃厚な野菜のソースを一緒に混ぜて食べます。野菜のソースはココナッツミルクベースで、野菜、大豆かす、アンチョビなどをふんだんに入れて煮込みます。この健康的な食事は、風味豊かな唐辛子ペーストを混ぜて食べます。

シーフード
ククップは、新鮮でおいしい中国料理とマレー料理のシーフードで有名です。魚、カニ、イカ、ザルガイの盛り合わせから選び、グリル、蒸す、揚げる、のいずれかの方法を選び注文します。海の絶景を楽しみながらお食事をお楽しみください。近くには、世界で二番目に大きいマングローブ島であるククップ島があります。

交通機関
最南端の州であるジョホールは、国の主要な交通ハブです。クアラルンプールから368kmで、シンガポールと国境を接しています。広範囲な交通ネットワークがあるため、飛行機、陸路、電車やフェリーで移動できます。

行き方
飛行機で
クアラルンプールと半島の他のエリアだけでなく、ジョホールはサバ州とサラワク州から飛行機でアクセスすることもできます。マレーシアのいくつかの目的地からジョホールに飛ぶことができます。セナイ国際空港はジョホールバルから32キロに位置しています。

陸路で
ジョホールバルは、クアラルンプールから南北高速道路を経由して330kmまたは車で4時間です。ジョホール～シンガポールコーズウェイとセカンドリンクエクスプレスウェイが、シンガポールとジョホールをつないでいます。マレー半島の主要都市や町からジョホールへのバスサービスは終日利用できます。観光シーズンは、チケットはなるべく早く購入ください。

列車で
KTMまたは国営鉄道は、ジョホールを半島の他の州やシンガポールをつないでいます。JBセントラル駅は国内で最も南にある駅です。他の駅には、ケンパスバル、クルアン、クライ、ラビス、パロ、レンガム、セガマットがあります。

船で
タンジュンベランコーはシンガポールからのフェリーの玄関口です。インドネシアのバタム島とタンジュンピナン島からジョホールバル国際フェリーターミナルへのフェリーサービスも利用できます。

街中の移動方法
タクシーとレンタカー
ラーキンタクシー駅、バス停、ホテル、ショッピングコンプレックスでタクシーをつかまえることができます。乗車を開始する前に、タクシーメーターのスイッチを入れるか、料金について交渉することをお勧めします。または、空港やバスの駅でレンタカー会社からレンタカーを借りることもできます。マレーシアではオンライン配車サービスアプリもご利用できます。

バス
ジョホールのさまざまな目的地や半島の他の町へのバスサービスは、ラーキンバスターミナルから出ています。

詳細については、お問い合わせください：

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

北部地域

ペラ
ペナン
ケダ
ペルリス

ペラ、ペナン、ケダ、ペルリスの各州を横断しながら北上すると、様々な不思議な光景に出会います。島やビーチ、熱帯雨林や洞窟、寺院や美術館、テーマパークや史跡などのアトラクション、そしてさまざまな素晴らしい経験ができる場所、それが北部地域です。

ペラとペナンは開発が進んだ州にもかかわらず、古き時代の魅力と自然遺産を残しています。ケダ州とペルリス州は、この国の主要なコメ生産地です。絵のように美しい水田や伝統的な村だけでなく、エコアドベンチャーの目的地としても知られています。

北部地域は、受け継がれる伝統や遺産、そして古い世界が残してくれた魅力的な自然を経験するために最適の地です。国際的に有名なパンコールラウリゾート、ユネスコ世界文化遺産都市のジョージタウン、アジア初のグローバルジオパークとして知られるランカウイ、ユネスコ考古学遺産のレンゴン渓谷などがあります。素晴らしい驚きがたくさん詰まった最高の休暇を過ごすのにぴったりな場所です。

グア・チェリタ、ランカウイ

ペラ

心が満たされる大地

ペラはマレー半島の西海岸沿いに位置し、21,000平方キロメートルの面積に広がっています。マレー語で銀を意味するこの州は、かつて世界で最も豊富なスズ鉱床があり、世界中から貿易商が集まっていたキンタバレーの本拠地だったことからこの名前が付けられました。今日では、洞窟の寺院、エキゾチックな動物や鳥の種が生息する未開のジャングル、味にも定評があるモダンカフェ、世界的に有名なパンコールラウリゾートなど、訪れる人々の心を魅了し続けています。ペラの首都はイポーです。ペラの優雅な魅力をぜひ体験してください！

ペラ州の地図

* 当地図は正縮尺ではありません。

見どころ

パンコール島 PULAU PANGKOR

パンコール島には、風光明媚な漁村、美しいビーチ、きらめくターコイズブルーの海、オランダ要塞やバトゥ・ベルスラット（碑文石）などの歴史的名所がたくさんあります。その海岸のすぐそばには、豪華なリゾート地のパンコールラウがあり、そこは宿泊客のみが立ち入ることができます。

www.mpm.gov.my

ロイヤルベルム ROYAL BELUM

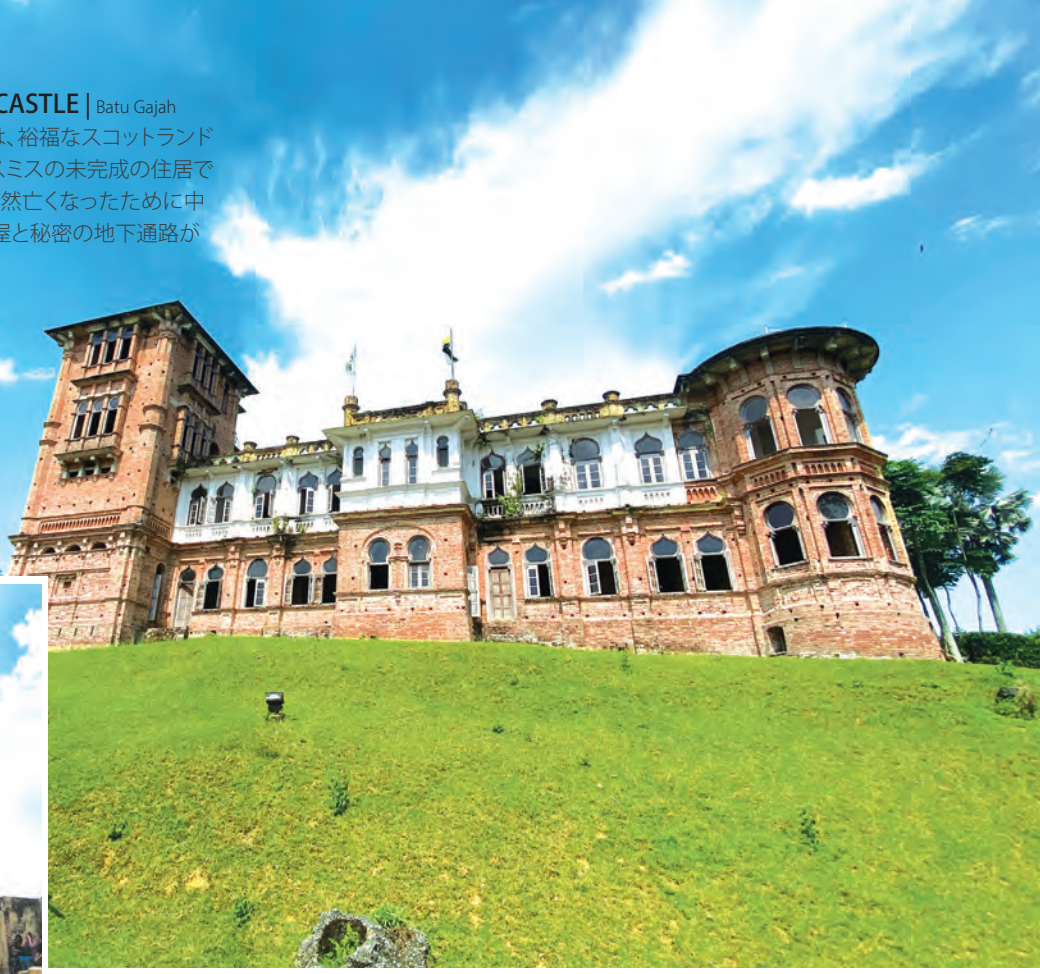
手付かずのベルム渓谷に囲まれたロイヤルベルムは豊かな人の手が加えられていない自然にわたしたちを招き入れてくれます。その未開のジャングルは、複雑な生態系を持っており、珍しいラフレシアの花を見つけることができるマレーシアで数少ない場所です。また、インドヤギュウ、アジアゾウ、マレートラなどの多くの絶滅危惧種が生息しています。ロイヤルベルムは、国の重要野鳥生息地の一つと言われています。

www.royalbelum.my
@www.royalbelum.my
@perbadanan-taman-negeri-perak-perak-state-parks-corporation

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

謎のオーラを醸し出すケリーの城は、裕福なスコットランドからの入植者、ウィリアム・ケリー・スミスの未完成の住居です。邸宅の建設は、1926年に彼が突然亡くなったために中止されました。城には、隠された部屋と秘密の地下通路が含まれていると考えられています。

@Kellie's Castle Malaysia



テンプルン洞窟 GUA TEMPURUNG | Gopeng

シンパン・プライからクアラ・ディパンまで1km以上伸びるテンプルン洞窟は、マレー半島で最大の石灰岩の洞窟の1つです。この壮大な洞窟は、ココナッツの殻のような天井の5つのドームでできており、鍾乳石、石筍、印象的な岩層など、自然の美しさが豊かに広がっています。いくつものレベルの難易度があり、すべての洞窟探検家にとって最適の探索場所になっています。

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、アトラクションに溢れていて、アクティブな家族旅行にぴったりの施設です。この全てが詰まったワンダーランドは、緑豊かな熱帯のジャングル、天然温泉、息を呑むような美しい石灰岩の層に囲まれた場所にあります。公園にはウォーターパークや動物公園を含む7つの素晴らしいアトラクションがあり、エキサイティングなライブショーが開催され、世代を問わず誰もが一日中楽しめる最高の観光地です。

www.sunwaylostworldoftambun.com
@lostworldoftambun
@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、国内初の動物園で、約180種の国内外の動物が生息しています。ナイトサファリでは、動物園内を周回するミニトレインで、動物園の夜行性の動物たちの行動を見学できます。

www.zootaiping.gov.my
@zootaipingnightsafari
@zootaiping

タンジュン・トゥアランの錫の浚渫船 TANJUNG TUALANG TIN DREGDE (TT5) | Batu Gajah

錫の浚渫（しゅんせつ）船は、錫の採掘先としての全盛期のペラでよく見られました。今日、タンジュン・トゥアランの錫の浚渫船No.5（TT5）として知られている一隻だけが残されています。この復元された船は一般に公開されており、ガイド付き浚渫ツアーと錫抽出のデモンストレーションが見学できます。1938年に英国のF.W Payne＆Sonsに委託され製作された浚渫船は、1963年にアップグレードされ、1982年8月まで44年間操業を続けました。1997年、マレーシア鉱業公社（MMC）はTT5をペラ州政府に寄贈しました。イポーから車で約40分の場所にあります。

www.tourismperakmalaysia.com/place/gL6/tt5-tin-dredge
@tanjungtualangno5
@tourismperak

フェルダ・レジデンス・ホットスプリング FELDA RESIDENCE HOT SPRINGS | Sungai Klah

フェルダ・レジデンス・ホットスプリングには、関節炎や湿疹などのさまざまな病気の癒し効果があると言われる自然に溢れる温泉がたくさんあります。ティティワンサ山脈の麓に位置し、美しい自然環境を誇っています。

www.feldatravel.com.my
@ 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・リーニングタワー|テロックインタン
高さ25.5mのテロックインタンの誇りは、乾季に水を貯めるための屋根付き水槽として1885年に建てられました。最初はまっすぐに建てられましたが、1889年に左に傾き始めました。現在、8階建ての塔のような構造は、ユニークなランドマークとして立っています。

www.mpti.gov.my

ブキット・ラル BUKIT LARUT

かつてマックスウェルヒルとして知られていたブキットラルは、マレーシアで最も小規模のヒルリゾートです。海抜1,250mに位置し、風光明媚なタイピンの町にそびえ立っています。その手付かずの森林は、1910年に永久的に森林保護区として認定され、今日も数々の非常に多くの動植物が見られます。

www.mptaiping.gov.my

ペラ州の他の見どころ

イポー、クアラカンサー、タイピンなどの町には、さまざまな見どころがあります。その広大な田園地帯には他にもたくさんの隠れた名所があります。

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
- Pendiat Homestay

Manjung
- Marina Island Jetty Complex (Pulau Pangkor)
- Marina Island Yacht Club (Pulau Pangkor)
- Pangkor Gallery
- Teluk Nipah
- Segari Conservation and Information Center
- Teluk Batik
- Teluk Senangin
- Lumut 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 Temenggor

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

主要情報

ショッピング

ペラ州には、近代的なショッピング複合施設、ナイトマーケット、シンプルな道端の屋台があり、素晴らしいショッピング体験ができます。食事、フルーツ、衣類、靴、アクセサリー、その他、ほぼすべてが手に入ります。

ラブサヨンのような手工芸品（ひょうたん型の壺）は、ペラ州でしか手に入らないのもので、クアラカンサーのカンポンサヨンで購入できます。パンコール島は新たに免税島と認定されました。

人気のショッピングスポットは次のとおりです。

- 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、ありとあらゆるストリートフードとユニークなレストランがあり、食通の天国として愛されています。ソーシャルネットワーキングサイト上で流行に敏感なカフェが頻繁にシェアされています。これらのカフェは、全国から食通が訪れることで有名です。ここで見逃せない中華料理は、サー・ホー・ファン、ホー・ヒ、点心、チキンライスともやしです。

イポーホワイトコーヒー

イポーに行ったら、イポーホワイトコーヒーを試さずに去ってはいけません。全国のコーヒー好きの間で人気のあるイポーホワイトコーヒーは、パーム油マーガリンで豆をゆっくりと焙煎するため、豊かな香りと滑らかな味わいがあります。

イカン・ペカサム

この街で最も有名な魚料理、イカン・ペカサムをお試しください。炒った米と塩でマリネした魚は、閉じた壷で二週間発酵させます。このプロセスは魚の鱗と骨を柔らかくし、伝統的な珍味に独特の鋭いピリッとした味を与えます。ペカサムは通常、普通のご飯と一緒に食べるか、チャーハンに加えて食べます。生鮮市場で手に入ります。

ナシカンダーヴァンジーとナシガンジャ

カレーが好きですか？スパイシーなカレーをたっぷり使った一皿のご飯、ナシカンダーヴァンジーをお試しください。ナシガンジャも美味しいです。特筆すべき点は、ガンジャとはなんと大麻のことなのです。この料理があまりにも美味しいので中毒になってしまうということを面白おかしく表している名前なのです。

チキンライスともやし

鶏肉の煮込み、もやし、ご飯のこのおいしい組み合わせは、イポーのもう一つの人気料理です。新鮮で歯ごたえのあるもやしは、石灰岩の丘の水で育てられているので味が良いと言われています。

シーフード

シーフード好きのあなたは、マレー半島にあるルムッの町やパンコール島などで、バラエティに富んだ魚料理をお楽しみください。

レンダン・トク
レンダン・トクは、スパイス、ハーブ、ココナッツミルク、牛肉を煮込んだ料理で、ターメリックライス一緒に食す、風味豊かなマレー料理です。通常、結婚式や重要なお祝いなどの特別な機会に提供されます。

ポメロ（ザボン）
この大きな柑橘系の果物は、イポーとタンブンに豊富にあります。道端の屋台では、農場から摘みたてのポメロがたくさん売られています。ポメロはジューシーでほのかな甘みと苦い後味がありさわやかです。

交通機関
イポーは、陸路、鉄道、船の総合的なネットワークによって、マレー半島の他の主要な都市につながっています。

行き方
陸路で
イポーはペナンから165km、クアラルンプールから車で205kmまたは2時間半です。クアラルンプール国際空港からイポーへのバス（空調設備あり）の他に、クアラルンプールの主要バスターミナル（ターミナル・ベルセパドゥ・セラタンとヘンティアン・デュタ）とペナンのバターワースからイポーのメル・ラヤのアマンジャヤ・ターミナルへのバスサービスもあります。

列車で
KTMは、ペラ州のすべての主要な町、ソンカイ、バトゥ・ガジャ、イポー、クアラ・カンサー、タイピンへ運行しています。最速は、スレンバン、KLセントラル、イポーの間を走る列車（ETS）です。

飛行機で
スルタン・アズラン・シャー空港はイポーにあり、市内から約6kmです。ファイヤーフライなどの航空会社は、イポー～シンガポール～イポーのフライトを1日2回運航しています。

街中の移動方法
タクシー
バス停、ホテル、ショッピング複合施設、その他市内の多くの場所でタクシーを呼ぶことができます。タクシーに乗車前に、市内の往復料金についても交渉してください。コールタクシーもご利用いただけます。

バス
地元のバスに乗ることは、州内を移動する手頃な方法であり、地元のライフスタイルを観察できる利点もあります。主要バスターミナルは、イポーの町から約20分のメルラヤにあるアマンジャヤ・バスターミナルです。

車
運転は、州内を移動する最も便利な方法の1つです。レンタカーを借りて、自分のペースで州を探索することができます。オンライン配車サービスアプリで車を手配することもできます。

詳細については、お問い合わせください：

Tourism Malaysia Northern Region Office	+604-263 4941 / 264 3494 / 261 0058
Ipoh Tourist Information Centre (ITIC):	+605-208 3151

ペナン

東洋の真珠

東洋の真珠と呼ばれるペナンで、東洋と西洋の文化の楽しい融合、そして新旧の時代の融合を目の当たりにしてください。1,048平方キロメートルの日当たりの良いこの州は、ペナン島とマレー半島のセベランペライで構成されています。島と半島は、最先端のペナン橋で結ばれています。最初の橋（ペナン橋）は東南アジアで5番目に長い橋であり、2番目の橋（ジャンバタン・スルタン・アブドゥル・ハリム）は東南アジアで2番目に長い橋です。英国統治時代のコロニアル調の建物は、首都ジョージタウンの近代的な高層ビルの中にそびえ立っています。ジョージタウンはユネスコの世界遺産に登録されており、ペナン国立公園にはそこだけでしか見ることができないユニークな動植物が生息しています。お祭りは色彩豊かで活気にあふれています。ペナンの主なアトラクションの1つは、マレー料理、中華料理、ニョニャ料理から西洋料理、フュージョン料理に至るまで、食欲をそそる料理の数々です。ぜひ足を運んでペナンの美しさを発見してください！

ペナンの地図

* 当地図は正縮尺ではありません。

見どころ

ジョージタウン GEORGE TOWN
ユネスコ世界遺産都市

ペナンの活気に満ちた州都、ジョージタウンは、2008年にユネスコ世界遺産都市に認定されました。個性と活気に満ちたこの都市は、歴史的建造物、歴史的建造物、色とりどりの文化で彩られています。多くのアトラクションが徒歩圏内にあり、ジョージタウンの街を歩くことで訪れる人々の目を楽しませてくれます。街角にあるカラフルなデコレーションを施したトライショー（人力車）で街の探索に出かけてみてください。

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も知られるマスジッド・カピタン・クリン通りを少し歩くと、島の4つの多文化コミュニティが平和に共存していることに気付きます。通りの北端には、東南アジアで最初の英国国教会である聖ジョージ教会があります。わずか数分の距離に、1800年代にさかのぼるペナン島で最も古い現存す建物である観音寺があります。また、島で最も古いヒンドゥー教の寺院であるスリ・マハ・マリアマン・コビルもあります。通りをさらに進むと、印象的なカピタン・クリン・モスクの光塔（ミナレット）とドームが見えます。

www.pht.org.my
@PenangHeritage

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

世界初のタワーに施された湾曲したスカイウォークともてはやされているトップ ペナンにあるこの場所は、18以上のテーマ別アトラクションのある州最大のテーマパークです。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探検してください。ペナンのことについて知りたければペナン州立ギャラリーに足を運んでください。果物の王様ドリアン、人気のないとげのある果物のために作られたギャラリーもあります。景色を楽しみながら、ツアーを楽しんだり、レストランでおいしい料理を味わったりしてください。

www.thetop.com.my
@thetopofpenang
@thetopofpenang

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

何百種類もの動植物の生息地であるペナン国立公園は、自然への素晴らしい旅を提供します。公園内には19世紀の灯台、自然の部分循環湖、自然遊歩道、ウミガメ保護センターがあります。

www.wildlife.gov.my

トロピカルフルーツファーム TROPICAL FRUIT FARM

| Teluk Bahang

トロピカルフルーツファームでさまざまなフルーツをお楽しみください。農場は25エーカーの面積をカバーし、テルク・バハンの丘陵地帯に位置しています。この果樹園では、200を超える熱帯および亜熱帯の果物、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が栽培されています。農場を見学した後は、切りたての果物やおいしいフルーツジュースを試飲できます。

www.tropicalfruitfarm.com.my
@penangtropicalfruitfarm
@tropicalfruitfarmpg

チョウラスタ・バザー CHOWRASTA BAZAAR | George Town

1800年代後半から運営されている、チョウラスタ・バザーはいくつかのセクションに分かれていて、正面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の地元の製品を売る屋台があります。バザーの後方には、新鮮な農産物を売る屋台が並ぶ生鮮市場があります。上層階は靴や洋服の宝庫で、コーヒーショップや古本屋もあります。

ペナンヒル生物圏保護区 THE PENANG HILL BIOSPHERE RESERVE (PHBR)

ペナンで最も古いシンボルの一つ、ペナンヒルは、街の酷暑から逃れることのできる人気の避暑地です。ブキット・ベンデラとしても知られるペナンヒルは、海抜833 m（2,723フィート）の高さにあり、真新しいケーブルカーが30分足らずで山頂に連れて行ってくれます。ビューイングデッキ２では、ジョージタウンとその周辺の壮大なパノラマが待っています。線路上には世界で最も急なトンネルがあります。ペナンヒルには多くの自然遊歩道もあります。

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

ペナン・バタフライファーム（エントピア）の近くにあるペナン・バティックファクトリーは、地元の工芸品やお土産を見つけることができます。紳士服、婦人服、スカーフ、テーブルクロスなどを取り揃えた大きなショールームで、バティックショッピングをお楽しみください。毎日工場内のツアーが開催されています。ツアーに参加すれば、すぐにこの場所がマレーシア北部で最大の伝統的なバティックメーカーである理由がわかるでしょう。

www.penangbatik.com.my
@penang.batikfactory

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乗り物やゲームが楽しめる場所です。メインのアトラクションは、最大1,111mに及ぶ世界最長のウォータースライダーです。ギネス世界記録に登録されています。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のアクティビティを楽しむことができます。

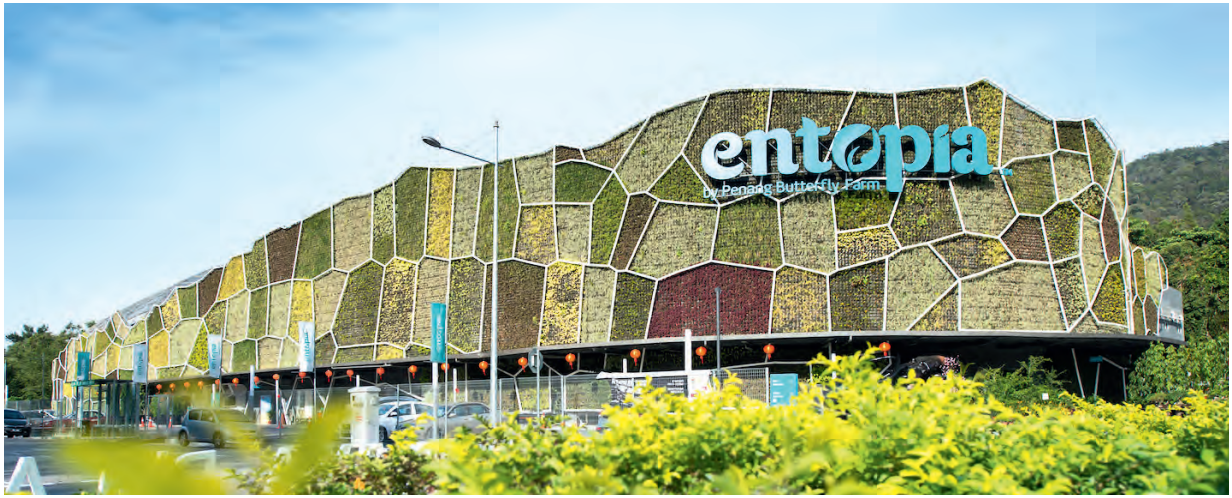
www.escape.my
@escapemy
@escapemy

トロピカルスパイスガーデン TROPICAL SPICE GARDEN

| Teluk Bahang

マラッカ海峡を見下ろすテルクバハンにある8エーカー以上のジャングルにあるガーデンには、500種以上の熱帯動植物が生息しています。ガーデン内の小道では、100種類以上のスパイス、ハーブ、シダ、ランが紹介されています。庭のいたるところに、情報看板が設置された特別な植物コレクションを備えたテーマ別のガーデンルームがあります。

www.tropicalspicegarden.com
@TropicalSpiceGarden
@tropicalspicegarden



エントピア ENTOPIA | Teluk Bahang

エントピアは、世界初の熱帯の蝶と昆虫の保護区です。以前はペナンバタフライファームとして知られていました。エントピアは、テルク・バハンにあり、9,290平方メートルの展示スペースを擁しています。「昆虫学のユートピア」としてブランド化されたこの場所は、世界中の15,000種の生きた蝶、トンボ、ホタルの保護区です。この自然学習のために作られた場所は、人間が母なる自然と調和して生きるため真の精神に再びつながることを促してくれます。

www.entopia.com
@myentopia
@myentopia

バトゥ・フェリンギ BATU FERINGGHI

バトゥフェリンギはペナンで最も人気のあるビーチです。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、レジャーアクティビティ、ショッピングなどが楽しめる中心地です。大きな花崗岩の岩、細かい砂、穏やかな海の美しい背景が、この牧歌的なリラクゼーションスポットになっています。ビーチフロントには、ウォータースポーツ、数多くのレストラン、バー、レクリエーションスポット、活気のあるナイトバザーがあります。

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、最近の流行りで、キャンプに贅沢さとスタイルを融合した休日の楽しみ方です。快適さを捨てることなく自然を体験するのに最適です。ボルダーバレーグランピングでは、風光明媚なボルダーとトロピカルグリーンを背景にした素晴らしいグランピング体験を味わえます。快適なベッドと専用バスルームが備わっています。

www. bouldervalleyglamping.com.my
@bouldervalleyglamping
@bouldervalleyglampingpenang

ペナンの他の見どころ

ジョージタウンや、ペナン島の北海岸沿いのエリアには、さらに興味深い場所がいくつもあります。その他のアトラクションについては、マレー半島へ足を運んで風光明媚な旅をお楽しみください。

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 Natural 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 Batik Gallery
- 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

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

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

Gelugor
- Tuanku Fauziah Museum and Gallery

Jalan Kebun Bunga
- Bee Gallery
- Penang Botanic Gardens

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
- Penang Bird Park

Seberang Perai Tengah
- Juru Auto City
- Taman Negeri Bukit Panchor
- Penang Bird Park
- Taman Rimba Bukit Mertajam
- Surau Kubang Semang
- 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

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

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

Ayer Itam (Bukit Bendera)
- The Owl Museum
- The Habitat Penang Hill

主要情報

ショッピング

ペナン州内でのショッピングは、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、歩道バザーなどが利用でき便利です。記念品、ブランドのアパレル、電化製品、本、地元の食品、骨董品を探したり、ウィンドウショッピングをするだけでも実に楽しい体験ができます。

人気のショッピングスポットは次のとおりです。

- Wave City Mall
- 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
- Lebuh Kapitan 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
- Lebuh 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

ペナンへの旅行の主なハイライトの1つは食べ物です。注目を集めている中国料理、マレー料理、インド料理、ニョニャ料理の多様性に驚かれることでしょう。アサムラクサ、ホッケンミー、チーチョンファン、チャークエイテオ、パセンボー、ミーゴレンなどのおいしい屋台の食べ物をお見逃しなく。ミーシアム、オタオタ、ケラブ、エンチェカビン、カリーカピタンなどなどのおいしいペラナカンやニョニャ料理もお試しいただけます。さらに美味しい食事は、インドのイスラム教徒の料理であるナシカンダーです。島の沿岸部や本土に沿って、バラエティに富んだ美味しい料理を提供するシーフードレストランがたくさんあります。主な食通ゾーンには、ガーニードライブが含まれます。ペナンの本格的な地元のお気に入りをお楽しみください。

チャー・クエイ・テオ

食欲をそそる香りのチャー・クエイ・テオは、ペナンで最も人気のある屋台の食べ物の1つです。平たいライスヌードルと、エビ、貝、唐辛子、もやし、ニラを濃口と薄口の醤油で味付けして炒めて作ります。アヒルの卵とカニの肉はさらに風味を良くするために加えられます。

アッサム・ラクサ

麺料理であるアッサム・ラクサは、甘酸っぱくてスパイシーな味わいの組み合わせで味覚をくすぐります。アッサム・ラクサには、滑らかなライスヌードル、細切りの魚（通常はサバ）、スライスしたパイナップル、キュウリ、レタス、玉ねぎ、赤唐辛子、ミントの葉が付いています。調味料は、ピリッとしたタマリンド風味のスープです。

ナシ・カンダー

ナシカンダーは、ペナン発祥のインドのイスラム教徒コミュニティの料理です。おかずの牛肉、鶏肉、羊肉、魚、エビ、イカのカレーにご飯とパパドムクラッカーを添えてお楽しみください。食欲をそそる美味しいナシ・カンダー味わずして、ペナンへの旅は終わりません！

ホッケン・ミー

クアラルンプールの一品とは異なり、ペナン・ホッケン・ミーは、風味豊かなエビのスープと、エビ、かまぼこ、野菜、揚げエシャロットを添えた麺料理です。

パセンボー

ドレッシングをかけたサラダのように、パセンボーは、細かく刻んだカブとキュウリ、フリッター、揚げ豆腐、茹でたジャガイモを混ぜ、甘くてスパイシーなソースをトッピングした料理です。パセンボーの美味しさは、フリッターの歯ごたえ、ソースの味、野菜の鮮度が決め手です。

ロジャック
ロジャックは、新鮮なローカルフルーツ、イカのスライス、フリッターに、刺激的なエビのペーストドレッシングを入れてかき混ぜ、ピーナッツを挽いたものを振りかけます。このヘルシーなおやつは、一日中いつでもお楽しみいただけます。

交通機関
ペナンへは、空路、海路、陸路、鉄道と広範囲のネットワークが利用でき、簡単にアクセスできます。

行き方
飛行機で
ペナンは、クアラルンプール、シンガポール、バンコク、プーケット、メダン、バンダアチェ、マカオ、香港、厦門、台北などの地域の主要な首都と空路を結んでいます。その空港であるペナン国際空港は、ジョージタウンから約16kmです。州内のさまざまな目的地に向けて出発する前に空港でタクシークーポンを購入するか、リムジンを雇うことができますが、料金は少し高くなります。

陸路で
ペナン橋を経由してドライブを楽しんだり、道の途中で美しい景色を楽しむことができます。マレー半島には、南北高速道路（プラスハイウェイ）経由でアクセスできます。

船で
バターワースからフェリーでペナン島に行くことができます。乗客の運賃はバターワースターミナルで徴収され、帰りの旅費は必要ありません。

列車で
鉄道旅行の場合、ペナン島に向かう際の目的地はバターワースです。一番速い方法は、クアラルンプールとバターワースをわずか4時間半で接続する列車（ETS）が運行されています。予約はオンラインまたは駅のカウンターでできます。のんびり旅をする場合は、通常のKTMの列車で移動し、小さな町や熱帯の緑の美しい景色を楽しみながら向かいましょう。快適な空調付きの客車または安価な料金で利用できる寝台から選べます。アロースター、パダンベサー、ハジャイ、バンコクから電車でバターワースに向かうことができます。

街中の移動方法
ペナンの移動は、公共交通機関に乗って、タクシー、バス、またはトライショー（人力車）で州内を簡単に探索できます。

タクシー
タクシーはペナンを移動するために簡単に利用できます。乗車を開始する前に、メーターがオンになっていることを確認する、または価格について乗車前に交渉してください。

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）は、ジョージタウン周辺を案内するバスで、無料で乗車できます。午前6時から午後8時まで30分から40分おきに運行されています。ウェルドキー桟橋とコムターの間を行き来し、このユネスコ世界遺産都市内の19か所に停車します。主なバスターミナルは、ウェルドキー桟橋（フェリーターミナル）とコムター（1階）にあります。ほとんどのバスは、運賃を徴収するためにコインマシンを使用しています。

トライショー（人力車）
昔ながらの方法で旅をしましょう。ユニークな三輪車であるトライショーに乗って、自分のペースで観光を楽しみましょう。好きな場所で止まって写真を撮ったり、お土産を買うことができます。標準的な運賃はないので、人力車に乗る前に価格について交渉すると良いでしょう。長時間利用する場合は、時間単位で雇うことをお勧めします。

詳細については、お問い合わせください：

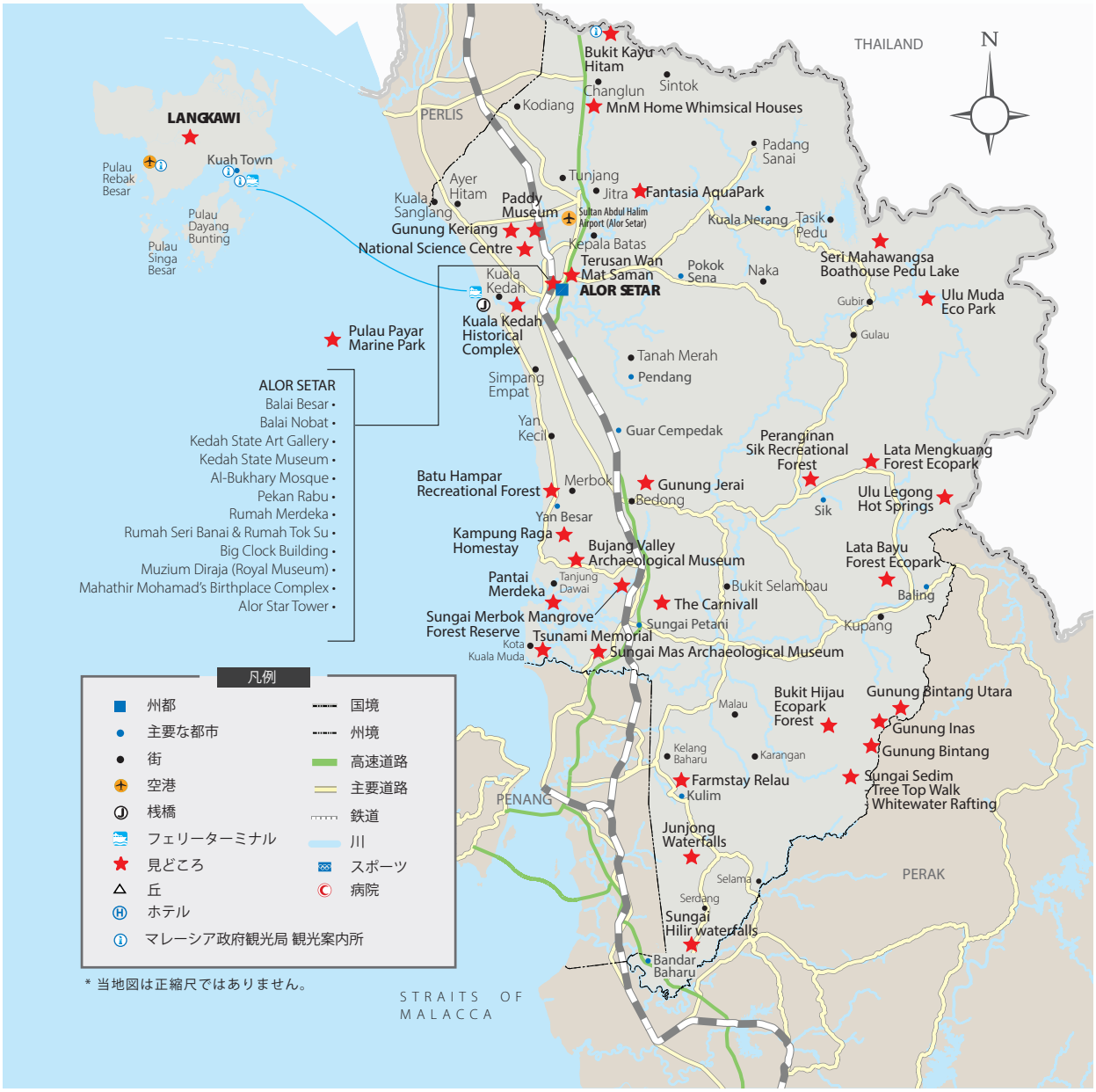
Tourism Malaysia Northern Region Office	+604-263 4941 / 264 3494 / 261 0058
Tourist Information Centre:	
• Penang International Airport	+604-642 6981
• George Town	+604-262 2093

ケダ

古代遺跡とビーチホリデーと田園風景の魅力

ケダ州はマレーシアで最も古い州と言われており、古代文明は5世紀にまで遡ります。この州はマレーシアの主要な米生産地でもあり、水田の広大な景色が見られます。リゾート地ランカウイは、東南アジア初のジオパークとして認定されました。ビーチでのんびりとした時間を過ごしたり、マリンパークでシュノーケリングをしたり、マングローブツアーに参加したりできます。半島側には、古代のブジャンバレー遺跡があり、興味深い遺跡発掘現場などを訪れることができ、歴史好きの人は必見です。ケダ州の州都であるアロースターには、歴史的建造物が点在しています。トロピカルな旅の目的地ケダで、思い出に残る休暇を過ごしましょう!

ケダ州の地図



＊当地図は正縮尺ではありません。

見どころ

ランカウイ

ランカウイは、マレー半島の北西海岸にある99の島々から成り立っています。本島はランカウイ島として知られています。島々は摩訶不思議な神話や伝説に包まれていますが、最もよく知られているのは、不当な扱いを受け亡くなったマスリ王女の呪いです。自然の楽園である島々を取り囲む澄んだエメラルド色の海は、ウォータースポーツやレクリエーションに最適です。パヤ島マリンパークの魅力的な海の生き物たちは、ダイバーたちを魅了しています。ランカウイは、見事な風景、カルスト、洞窟、海のアーチ、山、氷河の落下石、化石の美しい地質学的遺産により、ユネスコ世界ジオパークに認定されています。ランカウイは、ご希望の休暇を過ごすのに最適な場所です。国際クラスのリゾートでリラックスしたり、スパで英気を養ってください。ランカウイで、他では経験できないホリデーをお過ごしください。

ランカウイ・スカイキャブ LANGKAWI SKYCAB | Burau Bay

爽快なケーブルカーに乗ってマチンチャン頂上までの旅をお楽しみください。アンダマン海に浮かぶランカウイの島々の素晴らしい景色だけでなく、張り出した崖の壁や突き出た尖塔などの息を呑むような光景を楽しむことができます。長さ950mのランカウイ・スカイキャブは、マレーシアブックオブレコードで最長の単体ケーブルカーとして認定されています。

中間駅と頂上駅では、ウォーキング用の小道と展望台を利用して、パノラマビューをさらに満喫することができます。ランカウイスカイキャブは、クアの町から約30分のブラウ・ベイのオリエンタル・ビレッジにあります。乗車後、オリエンタルビレッジに立ち寄って、お土産の品揃えもチェックしてみてください。

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1つです。100平方キロメートルに広がるこの公園は、保護の行き届いた緑の生い茂ったマングローブの森、人里離れた白いビーチ、青いサンゴ礁が見事に調和しています。小道は、曲がりくねった穏やかな流れの川に沿って、大きく枝が垂れ下がったボガクの木、ブラウンイーグル、カニ、イグアナ、カニクイザルなど、公園内に生息する海の生態系や動植物に触れることができます。マングローブの沼や海から浮かび上がる独特の石灰岩の岩の壮大な景色をお楽しみください。このような地質学的に魅力的な場所は、ボロブドゥール寺院、エレファントロック、屋上庭園などと呼ばれています。

www.kilimgeoforestpark.com
@Kilim-Geoforest-Park
@kilimgeoforestpark

パヤ島マリンパーク PULAU PAYAR MARINE PARK

日帰りで旅行できるこの場所は、マラッカ海峡の北部、ランカウイの19マイル南に位置し、パヤ島、レンブ島、セガンタン島、カカ島などに囲まれています。このマリンパークは、魅力的で幅広い種類の海の生き物と植物で溢れています。パヤ島は、保護された海域がシュノーケリング、ダイビング、水泳に理想的であるため、島の中で最も人気があります。魅惑的なダイビングスポットの中には、明るく色彩豊かなサンゴ礁で覆われたコーラルガーデンと呼ばれるエリアがあります。

ヨットやスピードボートでクア桟橋からパヤ島に行くことができます。ヨットでは約1時間、スピードボートでは約30分です。ヨットは1日前に事前予約することをお勧めします。マリンパークへの入場料は有料です。パヤ島マリンパーク内には、環境保全のため、宿泊施設はありません。

marinepark.dof.gov.my
@tamanlautmalaysia

ダヤン・ブンティン湖 TASIK DAYANG BUNTING (妊婦の湖)

ダヤン・ブンティン湖は、その美しい環境と神秘的な過去であなたを虜にします。ランカウイ最大の淡水湖の名前は、地上の王子と結婚した素敵な妖精の王女の伝説に由来しています。王女の子供は生まれてすぐに亡くなってしまいました。とても悲しんで落ち込んだ王女は子供を透き通った湖に埋めました。
彼女は天に戻る前に、子供がいない乙女が湖で水浴びをすれば、その後妊娠するようにと、水におまじないをかけました。湖にたどり着くには、まず湖のある島に降り立ち、それから森林保護区の中の短い距離を歩く必要があります。

www.ladaeco.my
@ladaecotourism.sdnbhd
@ladaecotourism

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

美しいブラウ・ベイを見下ろすオリエンタル・ビレッジは、この地域で一番個性的なショッピング、文化、食事が楽しめる場所です。リゾートの免税ショッピングに新しいコンセプトを与えるため特別に設計されたオリエンタル・ビレッジには、アジアの料理の伝統を反映したお土産店やテーマ別のレストランがあります。オリエンタル・ビレッジはランカウイ国際空港から車で15分です。

www.orientalvillage.my
@OrientalVillageLangkawi

スプラッシュ・アウト・ランカウイ SPLASH OUT LANGKAWI | Kuah

スプラッシュ・アウト・ランカウイは、ランカウイで最初のテーマ型ウォーターパークです。このエキサイティングなウォーターパークには、スリル満点の世界にあなたを誘う12のウォーターアトラクションがあり、家族の誰もが楽しめます。船乗りたちが七つの海を超えて冒険する魔法の王国としてデザインされたスプラッシュアウトランカウイは、まるで自分が船乗りになって冒険しているように感じる仕掛けが至るところにあります。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、レインボウライダー、スプラッシュパイソン、スプリンクルアイランド、リバーオブライフなどのアトラクションがあります。このウォーターパークは、ランカウイ国際空港から約16.4kmのクアにあります。

www.splashoutlangkawi.com

ツリートップウォークとセディム川 TREETOP WALK AND SEDIM RIVER

森林の中に長さ925mのキャノピーがあります。セディム川レクリエーションパークのツリートップウォークは、アジアで最も長いキャノピーの遊歩道です。鳥、テナガザル、その他の野生生物を見ることで、周囲の森のドラマチックな光景を楽しめます。遊歩道の下を流れるセディム川はでは、急流下りやカヤックを楽しむことができます。

www.treetopwalk.com.my
@TreeTopWalkSgSedim
@treetopwalksgsedim

水田博物館 PADDY MUSEUM | Keriang Hill

ケリアン・ヒルの麓にある水田博物館では、国の主食に関する展示や情報を学べます。見どころのアトラクションは、3階の360度回転するパノラマビューのプラットフォームで、驚くほどリアルな壁画を眺めることができます。壁画には、その周辺の水田や村の様子、米の収穫に関連するプロセスなどが描かれています。

www.muziumkedah.gov.my
@Lembagamuziumnegerikedahdarulaman
@lembagamuziumnegerikedah

マハティール・モハマドの出生地コンプレックス MAHATHIR MOHAMAD'S BIRTHPLACE COMPLEX | Alor Setar

マレーシアの元首相で歴史上最も長く首相をつとめたマハティール・モハマド博士は、1925年にこの一部屋の木造家屋で生まれました。ここでは、マハティール氏の人生と業績についてすべて読むことができます。ここに展示されているのは、家具、家系図、学校の写真などです。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ります。

www.arkib.gov.my
@arkibperliskedah

アロースタータワー ALOR SETAR TOWER | Alor Setar

最先端のアロースタータワーは、市内で最も特徴的なランドマークの1つです。165.5 メートルの高さで、マレーシアで2番目に高い通信塔です。タワーには展望台と回転レストランがあります。

www.menaraalorsetar.com.my
@menaraalorsetarofficialone
@menaraalorsetarofficial

ブジャンバレー考古学博物館 BUJANG VALLEY ARCHAEOLOGY MUSEUM

広大な224 kmを超える敷地を誇るブジャンバレーは、東南アジアで最も古い文明の1つであり、2000年以上の歴史があると考えられています。これまでに、チャンディと呼ばれる50以上の古代の建造物と、1,000近くの遺物が発掘されています。その遺物のいくつかは博物館の敷地に移され保存されています。美術館のギャラリーで学んだり、周囲の遺跡群を訪れて遺物を間近で見ることができます。

www.jmm.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22km離れた場所にある、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、30～60度の範囲の温度の5つのプールがあります。ここは、24時間稼働している国内で唯一の温泉です。施設には、24時間営業のカフェテリア、小屋、女性用プール、更衣室、シャワーがあります。

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ザヒールモスクには、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つの小さなドームという独特の黒いドームがあります。このモスクのムーア式の優美な建物は、北スマトラのランガットにあるモスクに似ています。1912年に当時のケダのスルタン（王）によって建てられました。マレーシアで最も古いモスクの1つです。

www.jaik.gov.my
@masjidzahirofficial
@masjidzahirofficial

グヌン・ケリアン洞窟 GUNUNG KERIANG CAVES

グヌン・ケリアン洞窟には、テルス洞窟、ペラミン洞窟、セリブバヤ洞窟、そしていくつかの名前のない洞窟があり、洞窟探検家の心をくすぐる人目を引く場所です。この洞窟はアロースターから約8kmの場所にあります。

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種の爬虫類、33種の魚の保護区です。広大な12万ヘクタールのウル・ムダの森に囲まれ、ゾウ、トラ、サイ、インドヤギュウ、マレーグマ、バクなどの動物にとって安全な避難所になっています。公園は、ニシキゴシドリ、ミソサザイ、ズグロヤイロチョウなど、約200種の鳥を保護しているため、バードウォッチングに最適な場所です。

www.kedforestry.gov.my

ケダ州の他の見どころ

ランカウイ、アロースター、および州内の他の町では、さらに多くの観光、ショッピング、食事が楽しめます。ケダの田園地帯は、外で過ごすことが好きな人にとって理想的な場所です。

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)
- Darulaman Sanctuary
- 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

主要情報

ショッピング

ケダはショッピング好きなマレーシア人の間で根強い人気があります。ランカウイの免税店では、輸入菓子、食器、衣服、チョコレートなどが人気です。本土の国境の町ブキット・カユ・ヒタムでも免税店での買い物ができます。また、ショッピングモール、デパート、小売店、ブティック、そして手工芸品や食料品を購入できるペカン・ラブのようなバザーに行くこともできます。
人気のショッピングスポットは以下の通りです。

Alor Setar

- Aman Central Mall
- Alor Setar Mall
- City Plaza
- Pekan Rabu
- Star Parade
- Tesco Alor Setar
- Tesco Stargate
- Ukir Mall

Bukit Kayu Hitam

- Duty Free Zone
- Kuala Muda
- Amanjaya Mall
- Billion
- Central Square
- Econsave
- Giant
- Lagenda Height Tesco
- Parkson Ria
- SP Plaza
- SP South Tesco
- Village Mall

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、ペカサン、ナシ・ウラムなど、ケダのおいしい北部料理をお試しください。主要な町には数多くのコーヒーショップや西洋料理やファーストフードのレストランがあります。夕方には、タンジュン・ダワイで、人気のイカンバカー（焼き魚）やその他のシーフード料理を楽しむことができます。ケダはまた、おいしいタイ料理も楽しめます。これらの本場の地元料理ぜひともお試しください。

ラクサ・クアラ・ケダ

この地元の名物料理で味覚をくすぐりましょう。ビーフン麺と香ばしい魚の出汁から作られた一品です。きゅうり、玉ねぎ、ハーブが添えられています。他の地域のラクサとは異なり、ラクサ・クアラ・ケダには、ウナギ、スパイシーな細切りココナッツ、ゆで卵などが入っています。

ペカサム

この刺激的な香りのする珍味は、塩、米、タマリンドのスライスで保存された魚から作られています。長く保存するほど、味が良くなると言われています。揚げたペカサムは、新鮮な唐辛子とエシャロットを添えて、ご飯やもち米と一緒に食べることができます。ペカサムは、アロースターのペカラブで販売されています。

ナシ・ウラム

ナシウラムは、ご飯、新鮮なハーブ、スパイスを混ぜて作る健康的な一品です。ラマダンの断食月に非常に人気があります。グライ・レブン（タケノコの炒め物）は、ケダのもう1つの珍味です。

シーフード

タンジュン・ダワイとクアラ・ケダの沿岸地域に向かい、獲れたてのエビ、魚、アサリなどを使ったシーフードのごちそうを楽しみましょう。ここでは焼き魚が人気です。

交通機関

国の北部の玄関口の1つであるケダは、クアラルンプールから約450 kmに位置し、タイと国境を接しています。ケダへは、飛行機、陸路、鉄道、または船で移動できます。

行き方

飛行機で

マレーシア航空、ファイヤーフライ、エアアジア、マリンドエアは、ペナンとクアラルンプールからランカウイへのフライトを毎日運航しています。ケパラ・バタスのスルタンアブドゥルハリム空港は、アロースターから車で約20分です。

陸路で

クアラルンプールから南北高速道路を経由してケダまでは、車で5時間かかります。エアコン付き高速バスでケダまでは、クアラルンプールのバンダータシクセラタンにあるにあるジャランドゥタバスターミナルと、ターミナルバーセパドゥセラタンから利用できます。これらのバスは、アロースター、スンガイプタニ、グルン、ジトラ、クリム、ブキットカユイタムに接続しています。マレーシアの他のすべての州からケダへ、またはその逆路線も、高速バスとタクシーが利用できます。

列車で

KTMの電車またはETSは、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ます。国境の町ブキットカユイタムは、タイのサダオから車で国境を越える人々の玄関口です。国境の交差点には、午前6時から深夜（マレーシア時間）まで開いている入国管理局とチェックポイントがあります。

ランカウイへの行き方

飛行機で

ランカウイは、国内のいくつかの空港から空路で接続されています。マレーシア航空は、KLIAとペナンからランカウイへの直行便を毎日運行しており、その子会社であるファイアフライは、スバンとペナンからランカウイへの毎日フライトを運航しています。さらに、エアアジアとマリンドエアは、クアラルンプールからランカウイへのフライトを毎日運航しています。シンガポールにいる場合は、シルクエアーとスクートエアーでランカウイに行くことができます。カタール航空は、ドーハからペナン経由でランカウイまで毎週運航しています。

海路で

エクスプレスフェリーは、ケダ本土のクアラケダと隣接するペルリス州のクアラペルリスからランカウイに定期便を運航しています。クアラケダからの乗車には約1時間半かかります。ランカウイへのフェリーサービスは、ペナンやタイのサトゥーンからも利用できます。

街中で移動する方法

運転する

空港でレンタカーを借りて、州周辺の道路を使ってケダを探索することができます。

バスとタクシー

市バス、市外へのションバス、タクシーのメインターミナルは、アロースターのラングガー通りにあるシャハブペルダナにあります。スンガイプタニでは、バスとタクシーのターミナルはジャランクアラケティルにあります。ランカウイの移動は、レンタカーやバンで簡単に行えます。E-hailingサービスもご利用いただけます。

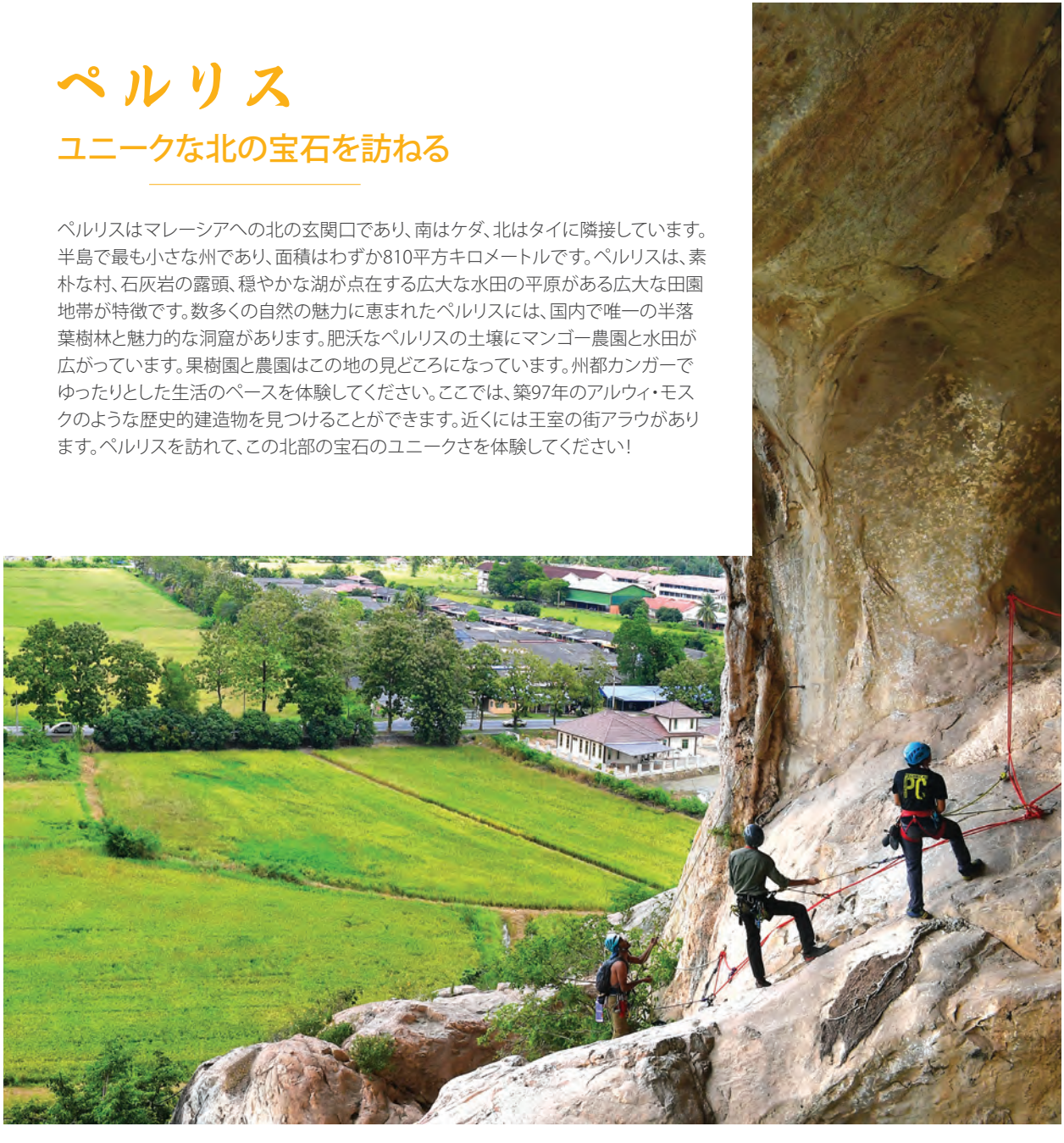
詳細については、お問い合わせください：

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

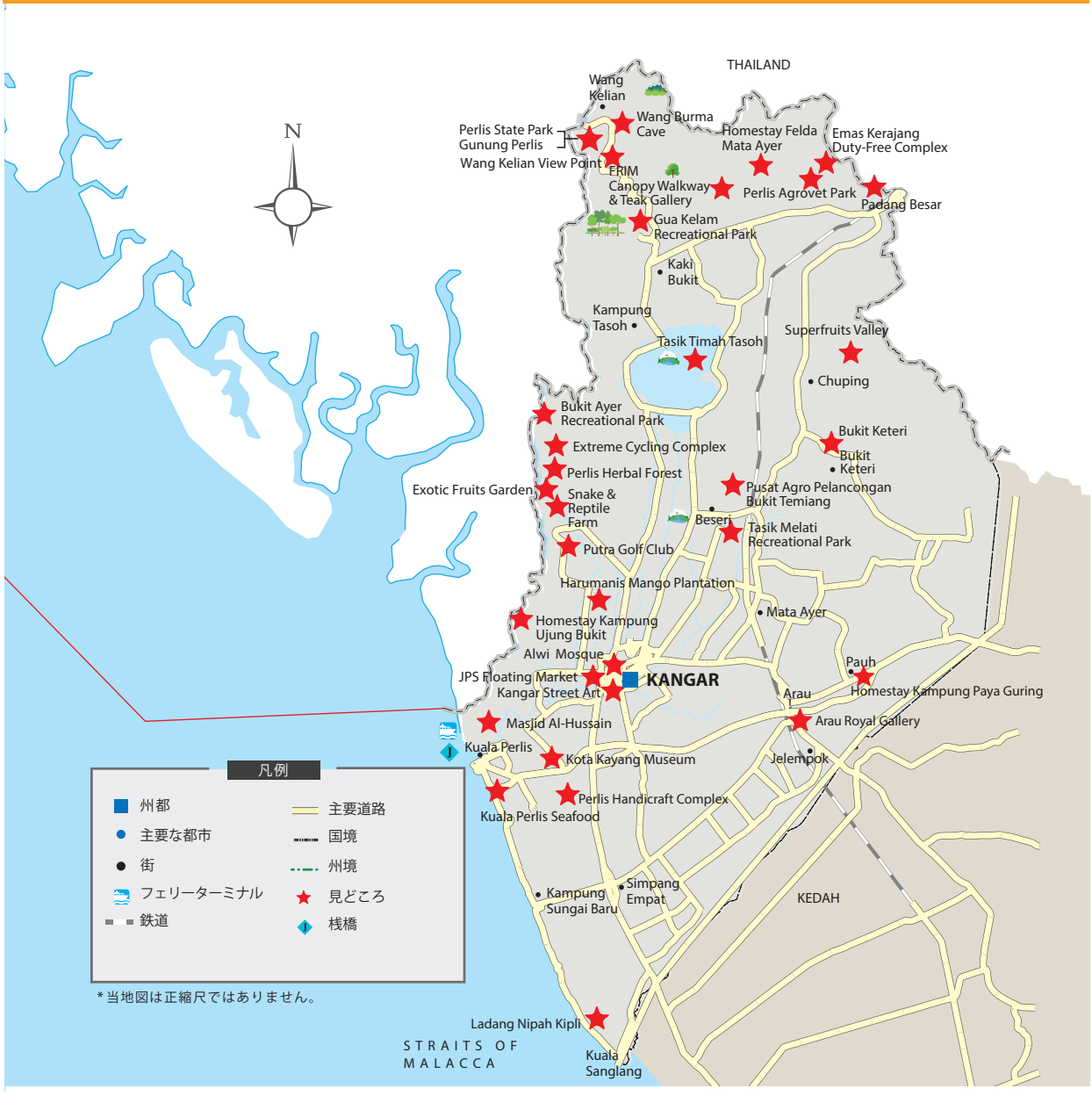
ペルリス

ユニークな北の宝石を訪ねる

ペルリスはマレーシアへの北の玄関口であり、南はケダ、北はタイに隣接しています。半島で最も小さな州であり、面積はわずか810平方キロメートルです。ペルリスは、素朴な村、石灰岩の露頭、穏やかな湖が点在する広大な水田の平原がある広大な田園地帯が特徴です。数多くの自然の魅力に恵まれたペルリスには、国内で唯一の半落葉樹林と魅力的な洞窟があります。肥沃なペルリスの土壌にマンゴー農園と水田が広がっています。果樹園と農園はこの地の見どころになっています。州都カンガーでゆったりとした生活のペースを体験してください。ここでは、築97年のアルウィ・モスクのような歴史的建造物を見つけることができます。近くには王室の街アラウがあります。ペルリスを訪れて、この北部の宝石のユニークさを体験してください！



ペルリスの地図


THAILAND
N
Wang Kelian
Wang Burma Cave
Perlis State Park Gunung Perlis
Wang Kelian View Point
FRIM Canopy Walkway & Teak Gallery
Homestay Felda Mata Ayer
Emas Kerajang Duty-Free Complex
Perlis Agrovet Park
Padang Besar
Gua Kelam Recreational Park
Kaki Bukit
Kampung Tasoh
Tasik Timah Tasoh
Superfruits Valley
Chuping
Bukit Ayer Recreational Park
Extreme Cycling Complex
Perlis Herbal Forest
Exotic Fruits Garden
Snake & Reptile Farm
Bukit Keteri
Bukit Keteri
Pusat Agro Pelancongan Bukit Temiang
Beseri
Tasik Melati Recreational Park
Putra Golf Club
Harumanis Mango Plantation
Mata Ayer
Homestay Kampung Ujung Bukit
Alwi Mosque
JPS Floating Market
Kangar Street Art
KANGAR
Pauh
Homestay Kampung Paya Guring
Arau
Arau Royal Gallery
Masjid Al-Hussain
Kuala Perlis
Kota Kayang Museum
Jelempok
Perlis Handicraft Complex
Kuala Perlis Seafood
Kampung Sungai Baru
Simpang Empat
KEDAH
Ladang Nipah Kipli
STRAITS OF MALACCA
Kuala Sanglang
凡例
州都
主要な都市
街
フェリーターミナル
鉄道
主要道路
国境
州境
見どころ
桟橋
*当地図は正縮尺ではありません。

見どころ

パダン・ベサール PADANG BESAR

趣のある国境の町パダンベサールは、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エリアです。町には3つの主要なショッピングハブ、パダン・ベサール・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）があります。

www.pkenps.gov.my

ペルリス・ハーブフォレスト PERLIS HERBAL FOREST

12ヘクタールの緑豊かな植生からなるペルリスハーブフォレストには、さまざまな効能を持つ1,000種以上の植物が生息しています。ガイド付きツアーでハーブガーデンを巡り、ここで見られる植物について詳しく知ることができます。

www.forestry.perlis.gov.my
@forestryperlis

フリム・キャノピー・ウォークウェイ FRIM CANOPY WALKWAY

自然愛好家は、マレーシア森林研究所（FRIM）キャノピーウォークウェイへの訪問をお楽しみいただけます。歩道の長さは100メートル、地上17 メートルに吊り下げられており、訪れる人々は、エキサイティングな冒険と周囲の景色の素晴らしさを一度に楽しめます。吊り橋は、鉄ベースの塔によって支えられていて安全です。

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、以前は1981年に医学研究所によってヘビ研究、具体的にはヘビ咬傷の抗毒素を開発するために設立された研究施設でした。動物園で見られる20種のヘビの中には、ヘビニシキヘビ、コブラ、マムシなどがいます。ヘビと一緒に写真撮影ができます。動物園には、ワニ、カメ、イグアナ、猫もいます。

@TamanUlar dan Reptilia Negeri Perlis
@tamanulardanreptilia

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

| Kaki Bukit

グア・ケラム・レクリエーションパークの主なアトラクションは、グア・ケラムまたはダークケーブと呼ばれる370メートルの展示洞窟です。そこを通る吊り橋で明るく照らされた洞窟は、興味深い石灰岩の層と洞窟を住み家とするコウモリをたくさん見ることができます。ここの地下洞窟は昔、スズ鉱石を運ぶために使われていたため、スズ採掘作業の残骸を見学できます。

www.forestry.gov.my
@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一つと言われるマスジッド・アル・フセインは、マレーシアの有名な見どころです。クアラ・ペルリス桟橋の隣に建てられたモスクの構造は、マラッカ海峡にまたがっており、「フローティングモスク」というニックネームが付けられています。水上に50メートルの橋が主礼拝堂にむかってかけられています。潮が満ちると、ちょうどいい光の条件で、モスクが浮かんでいるように見えます。

www.maips.gov.my
@Masjid-Al-Hussain

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

これは、イチジク、レモンなどの9つのスーパーフルーツに捧げられたエリアです。抗酸化物質、繊維、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれているこれらのスーパーフルーツは、美味しい上に栄養価が高く毎日のわたしたちの食事に欠かせないものです。園内では、果樹園を歩きながら摘みたての果物を試食して購入することができます。

www.superfruitsvalley.com
@superfruitsvalley
@superfruitsvalley

コタ・カヤン美術館
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敷地に建てられました。息を呑むような石灰岩の丘が織りなす背景は、かつて敵の攻撃に対抗する障壁として機能していました。博物館には、遺物や工芸品などの見事なコレクションが展示されています。

www.jmm.gov.my
@mzmkotakayang

ペルリスの他の見どころ

ペルリスの見どころは州全体に広がっており、運転で簡単にアクセスできます。田舎を旅して、牧歌的な魅力とリラックスした雰囲気を体験してください。

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 Waremart

Kangar
- Alwi Mosque
- Kangar Street Art
- JPS Floating Market

Chuping
- Bukit Keteri

主要情報

ショッピング

この最北端の州でお得なショッピングをお楽しみください。国境にある免税店に向かい、香水、お菓子、タバコ、酒、衣類、調理器具、食器など様々な品揃えの中からお買い物ができます。州全体にあるファーマーズマーケットやナイトマーケットに行くこともできます。人気のショッピングスポットは次のとおりです。

- Emas Kerajang Complex
- Padang Besar Arcade
- Pasar Tani (州各地のファーマーズマーケットやナイトマーケット)
- Padang Waremart

ダイニング

北部地域には、食通の皆さんにお薦めできる名物料理が沢山あります。風味豊かなご飯料理、ヌードルスープ、伝統的なサラダ、新鮮なシーフードのおいしいスプレッドからお選びください。美味しくて手頃な価格で、ペルリスの数多くのホテル、レストラン、コーヒーショップ、屋台で見つけることができます。メニューで最も人気のある料理のいくつかは次のとおりです。

ラクサ・ペルリス

ラクサ・ペルリスは州の代表的な料理です。ゆで卵、きゅうり、玉ねぎ、ハーブをトッピングした米麺に、フィッシュグレイビーを合わせた一品で、香ばしくスパイシーな味わいが楽しめます。エビのサンバルを詰めたもち米のスナックであるプルト・ウダンによく合います。

ナマズのグリル

淡水魚が好きな人は、ナマズの魅力的なスモーキーな香りをお楽しみください。焼きナマズはタマリンド、唐辛子、砂糖で作ったソースに浸し、通常はご飯とハーブサラダを添えて味わいます。

イカンバカール・クアラ・ペルリス（グリルシーフード）

海岸沿いの町クアラペルリスは新鮮なシーフードで有名です。アカザエビ、魚、カニ、エビ、イカなど、数え切れないほどのメニューの中からお好きなものをお選びください。

交通機関

ペルリスは、マレーシアの北部の玄関口です。タイと国境を接しています。ペルリスは、道路と鉄道のネットワークで繋がれており、空と海を経由してもアクセスできます。

行き方

飛行機で

カンガーは、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分です。クアラルンプールとスバン発着のフライトをご利用できます。そこからは、タクシーやバスでペルリスまで行くことができます。

道路で

ペルリスへの運転は、南北高速道路を経由してアクセスできるので便利です。ほとんどの主要な町からペルリスまで、バスまたはタクシーを利用できます。主要なバスターミナルは、カンガーとクアラ・ペルリスにあります。

海路で

ランカウイとクアラペルリス間の1時間ごとのフェリーサービスは午前7時から午後7時までです。旅は約1時間かかります。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ます。

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・ベサールまで定期列車と電車（ETS）を運行しています。

街中の移動方法

カンガー・バスステーションは、カンガー、パダン・ベサール、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、チュピン、カキ・ブキットへのシャトルサービスのハブです。ペルリスを移動するもう1つの便利で手頃な方法は、タクシーです。他の場所と同様に、オンライン配車サービスアプリを利用できます。

詳細については、お問い合わせください：

Tourism Malaysia Northern Region Office	+604-263 4941 / 264 3494 / 261 0058
Tourist Information Centre:	
• Kangar	+604-978 1235 / 1213

東海岸地域

パハン
トレンガヌ
ケランタン

南シナ海の青い海に囲まれたのどかな島、もしくは珍しいエキゾチックな植物とそびえ立つ木々のある手付かずの熱帯雨林にいることを想像してみてください。丘の上に立つ活気にあふれたリゾートや心惹かれる海岸沿いの村で、その土地の素晴らしい文化を訪ねる旅をしましょう。東海岸地域、ここは自然と文化が素敵に融合し見る者を楽しませてくれる場所です。この地域には、パハン、クランタン、トレンガヌの3つの州があります。パハン州は半島で最大の州です。クランタンとトレンガヌは、のどかな田園風景が魅力です。訪れると、半島の西海岸と東海岸の明らかな違いに気付くことでしょう。ここでは、時間はゆったりとしたペースで動いているようで、忙しい都会の生活はのんびりとしたライフスタイルに取って代わります。この地域には、1億3000万年前の熱帯雨林であるタマン・ネガラがあります。太陽を求める人は、国際的に有名なティオマン島、ペルヘンティアン島、レダン島、ラン・テンガ島へ。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・ハイランド・リゾートも、この地域の注目すべき見どころの一つです。ユニークなアトラクションでいっぱいの東海岸地域は、寛ぎにぴったりの静けさを感じるオアシスです。東海岸地域の魔法に魅了されてください。

ラタ・バーコー、パハン

パハン

自然界からの贈り物

パハン州はマレーシア半島で最大の州です。州のほぼ3分の2は緑豊かな熱帯雨林に囲まれており、豊かな緑、エキゾチックな野生生物など自然の宝庫です。見どころは、タマン・ネガラ、1億3000万年前の熱帯雨林、動物の保護区、公園、湖、滝などがあります。その他の自然界の宝石とも言える観光地は、ロンピン州立公園やのどかな島であるティオマンがあります。パハン州の州都は、興味深い観光スポットがあるにぎやかな町、クアンタンです。さあ、この自然界からの贈り物を楽しんでください！

パハンの地図

* 当地図は正縮尺ではありません。

見どころ

キャメロンハイランド CAMERON HIGHLANDS

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です。リングレット、タナ・ラタ、ブリンチャンの3つの主要な町からなり、さわやかで温暖な気候と美しい高原のパノラマが特徴です。キャメロン・ハイランドには、起伏のある渓谷、広大な茶畑、段々畑、野菜畑、イチゴ園があります。

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、パハン州の最高の国立公園です。1億3000万年以上の歴史があり、多種多様な動植物が生息し、素晴らしい自然の景観を有しています。タマン・ネガラには、マレーシア半島で最も高い山であり、世界最長の林冠歩道であるグヌン・タハンがあります。

www.wildlife.gov.my
@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時間のエキサイティングなエンターテイメントを体験しましょう。海抜約1,800メートルに位置するゲンティン・ハイランドは、屋外と屋内のテーマパークで非常に人気があります。その他の見逃せない見どころは、スカイ・キャブ・ケーブルカー・ライド、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・アウトレットでのショッピングなどがあります。ゲンティン・ハイランドは、クアラルンプールからカラック・ハイウェイ経由で簡単にアクセスできます。所要時間は約1時間です。クアラルンプールのKLセントラル駅からは毎日、ゲンティンまでのバスが運行しています。

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中に美しくたたずむのは、フレイザーズヒルの小さな村です。スコットランドの小さな村に似たフレイザーズヒルは、花崗岩色のチューダー様式の家と英国の田舎のコテージが特徴です。丘のリゾートは、まるで過去の時代にタイムスリップしたかのように、ノスタルジックな魅力を醸し出しています。海抜1,524mにある高原リゾートは、さまざまな植物、鳥、動物が生息しており、自然を愛する人たちのための楽園です。フレイザーズヒルは、リラックスできる静かな休暇を求めるあなたに最適です。

www.rwgenting.com
ResortsWorldGenting
resortsworldgenting

テルック・チェンペダック TELUK CHEMPEDAK

クアンタンから約5kmに位置するテルック・チェンペダックは、穏やかな海と美しいマクマオウ(Casuarina)の木が並ぶ海岸線がある人気のビーチリゾートです。このビーチはウィンドサーフィンやヨットで人気があります。

プラウ・ティオマン（ティオマン島）
TIOMAN ISLAND

世界最高のビーチリゾートとして知られているティオマン島は、伝説と自然の美しさに溢れています。島は、色とりどりのサンゴと素晴らしい水生生物が生息しており、ダイバーにとっての楽園です。宿泊施設は、質素な村のシャレー、ブティックリゾート、高級ホテルなど、多くの選択肢の中から選ぶことができます。

www.tioman.gov.my

国立ゾウ保護センター NATIONAL ELEPHANT CONSERVATION CENTRE

| Kuala Gandah

国内で唯一の国立ゾウ保護センターは、象の救助とリハビリを目的とした保護区です。訪れる人は象たちを間近で見ることができ、センターに直接申込みし、ボランティア体験することも可能です。

www.wildlife.gov.my
@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エーカーの二次ジャングルに広がる統合型リゾートシティです。マレーシア最大のサファリパークで、マレー虎、ブチハイエナ、クマなど他ではなかなか見ることができない動物たちを見ることができます。8つの異なる波のモードを備えた波のプール、子供のための水遊び施設、そしてマレーシア国内で最長のラフティングなど、ウォーターパークの様々なアトラクションで熱帯の暑さを癒してください。このリゾートはクアラルンプールから218km、クアンタンからわずか35kmです。

www.bgrc.com.my
@BukitGambangResortCity
@bukitgambangresortcity

スンガイ・レンビン博物館 SUNGAI LEMBING MUSEUM | Sungai Lembing

マレーシア版「エルドラド」と呼ばれるこの静かな町は、東南アジアで最大の錫鉱山です。スンガイ・レンビンは、かつての全盛期の頃は、パハンで最大の錫鉱石の生産者でした。スンガイ・レンビン博物館は、採掘設備や労働者の服装などの展示品で、訪れる人をこの輝かしい時代にタイムスリップさせます。家具や家庭用品のコレクションは、かつてここに住んでいた英国のコミュニティの生活風景を垣間見ることができます。国内屈指のジオラマもお見逃しなく。

www.jmm.gov.my
@muziumsungailembing
@muziumsungailembing

チェラティン・ビーチ CHERATING BEACH

南シナ海のチェラティン・ビーチは、素朴な環境で静かな休日を過ごすことができる場所。海岸には、バックパッカーの宿から豪華なビーチリゾートまで、あらゆる予算に対応するホテルやリゾートが並んでいます。ヨットでセーリング、カヤック、ウィンドサーフィン、リバークルーズ、カメの保護区などのアトラクションがあります。チェラティンビーチはクアンタンの北約47kmにあります。近くにある他の人気のビーチは、チェンドル、テルックチェンペダック、バロックです。

タマンネガラ・スンガイ・レラウ SUNGAI RELAU NATIONAL PARK | Merapoh

ここは、パハン国立公園またはタマン・ネガラ・パハンへの2つ目の入口です。入口は国立公園の西側にあります。自然愛好家は、野生動物の観察、トレッキング、ナイト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、カヌーなどを楽しむことができます。スンガイ・レラウは、2つのケラ（マシール）という魚の保護区で知られています。また、半島で最も難しいといわれている山の1つであるグヌン・タハンへの玄関口として登山家の間でも有名な場所です。グヌン・タハンへのルートは、クアラ・タハンから5日間もかかる長いトレッキングと比べて、スンガイ・レラウからは約2日しかかかりません。公園はメラポーの小さな町から約7kmで、道路または電車でアクセスできます。

www.wildlife.gov.my
@perhilitanofficial
@perhilitan_malaysia

ペカンのロイヤルタウン 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、州の輝かしい過去を反映した多くの見どころがあります。スルタン・アブバカール宮殿や王宮は遠くからでも印象的な光景です。スルタン・アブバカール博物館では、州とその尊敬されている王室に関する展示品のコレクションを見ることができます。その他の貴重な展示品には、骨董品、陶器、ガラス製品などがあります。ペカンは、クアンタンの南50キロ、パハン川のほとりに沿って位置しています。

スルタン・ハジ・アフマド・シャー・ロイヤル・パハン織り開発センター SULTAN HAJI AHMAD SHAH ROYAL PAHANG WEAVING DEVELOPMENT CENTRE

| Kampung Soi

クアンタン市から8kmに位置するこのセンターは、王室の織物であるテヌン・パハンをプロモーションすることを目的としています。織物は伝統的に王室の儀式に使用され、現在は伝統的な衣装、スカーフ、サロンのデザインに使用されています。織物がどのように作られているかを見学し、購入することができます。

www.pknp.gov.my

コタ・ゲランギ洞窟 KOTA GELANGGI CAVES

ジェラントゥットの町から約20kmに位置するコタ・ゲランギ洞窟は、数億年前からの壮大な自然の形成で知られています。伝説によれば、洞窟は実際には古代都市の遺跡です。洞窟は先史時代の人間が住んでいたとも言われています。この洞窟群には100以上の洞窟がありますが、訪れることができるのは12個だけです。一般の観光向けの洞窟とは異なり、コタ・ゲランギ洞窟は森の奥深くに隠れていてトレッキングが必要なので、本格的な洞窟探検を経験したい方に最適です。テラン・ブラン洞窟とサンディング洞窟の探索が出来ますが、ガイドを利用することをお勧めします。

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、タマンネガラの周辺にあるクアラリピスから約32kmの場所にあります。128平方キロメートルに広がるケノン・エコ・リンバ・パークは、ハリマウ洞窟、ヒジャウ洞窟、ブタ洞窟、バトゥ・タンクップ洞窟、バトゥ・タンガ洞窟などの数多くの洞窟があり、洞窟探検家の間で人気があります。公園には、非常に大きく高いラタンの木、巨大なイチジクの木、睡蓮、シダ、野生の蘭が点在しており、象、バク、ヒョウ、鹿、その他の小型哺乳類が生息しています。また人気のバードウォッチングでは、公園内に生息する200種以上の鳥を見ることができます。訪問者は、資格のある公認ガイドを同伴する必要があります。

www.pahangtourism.org.my
@KenongRimbaPark

パハンのその他の見どころ

半島で最大の州として、パハンには他にもたくさんの見どころがあります。首都クアンタン、クアラ・クラウ、ラウブ、テメローを探索して思い出に残る休日をお過ごしください。

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

クアンタンから行ける観光地
- 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
- Bertangga 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

主要情報

ショッピング

パハンでは、お土産を探すのは楽しい体験です。州内のクアンタン、チェラティン、ペカン周辺の地域のほぼ全ての町にお土産屋があります。クアンタンのショッピングモールには、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・コンプレックスがあります。珍しい物を探すなら、クラフトセンターもお勧めです。パンダンの葉、木彫り、バティックで作られたさまざまなお土産を見つけましょう。パハンで人気のあるショッピングスポットは次のとおりです。

- Sungai Karang/Beserah
- Natural Batik Village
- Cherating Village
- Serambi Teruntum
- Sultan Haji Ahmad Shah Weaving Development Centre
- Kuantan MyPride

ダイニング

パハンでは、多種多様なマレー料理、中華料理、インド料理を食べることができます。コンチネンタル料理は主なホテルやレストランで、ファーストフードは州のさまざまな場所で簡単に見つかります。冒険好きなら、食欲をそそる香りと味で魅了するパハンの地元料理を楽しむことができます。多くの料理は王室の起源があると言われ、昔の王室の料理人によって特別に作られました。

パハンの正統な伝統料理を食べられるところは、ジェラントゥット、リピス、テメロー、プカンなどの町です。シーフードが好きな方は、テメローへ。テメローは、バンダル・イカン・パティンまたは「銀なまずの町」として知られています。

レマン・ペリウ・ケラ

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。これは、州の先住民コミュニティで受け継がれているレシピです。この変わったウツボカズラは熱帯雨林で調達し、きれいにした後、ココナッツミルクで炊いたもち米を入れるための入れ物として使われます。

ラクサパハン

麺と魚の切り身に辛いスープと一緒に提供されます。ラクサは国内の他の場所でも食べられていますが、ラクサパハンは、特別な食材と伝統的なレシピで、独特の風味があります。

オポール・パハン
牛肉または羊肉で作られたこのスパイシーな肉料理は、スパイスとココナッツミルクで調理されています。オポール・パハンは、白米または香りのよいバターライスと一緒に食べるのが一番です。

プディング・ラジャ
王室のお気に入りとして知られているこのおいしいデザートは、バナナ、プルーン、ナツメヤシ、チェリー、カシューナッツで作られています。コンデンスミルク、トウモロコシ粉、卵で作った濃厚でクリーミーなソースをかけていただきます。王様にピッタリなデザートです!

パティン・マサック・テンポヤック
テメローの町で生まれたこの一皿は、淡水魚のイカン・パティンを使った料理です。ドリアンの発酵ペーストであるテンポヤックとエキゾチックなスパイスを組み合わせて調理し、甘酸っぱさから辛さまで、調和のとれた味わいを作り出しています。

サンバル・ヒタム
サンバルが好きな方は、色が黒くてサクサクしてピリッとしたこのサンバルをお試しください。サンバルは通常赤い色をしていますが、これはアンチョビ、唐辛子、玉ねぎをじっくり煮込み、ベリンビンブル という植物を入れることでより黒っぽい色合いになります。ご飯、お粥、スープとの相性も抜群です。

交通機関
行き方
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ます。所要時間は約40分です。ペナン国際空港からは、ファイヤーフライが週3回運行しています。

陸路で
クアンタンはクアラルンプールから約260kmの場所にあります。州と首都クアラルンプール、および隣接するクランタン州とトレンガヌ州を結ぶ道路網が整備されています。クアラルンプールから車を利用する場合は、東海岸の高速道路を経由して約3時間半かかります。

バスで
パハン行きのエアコン付き高速バスは、クアラルンプールから簡単に利用できます。バスはバンダル・タシク・セラタン・バスターミナルから出発します。パハン州は、隣接するクランタン州とトレンガヌ州とも良好な関係にあります。

列車で
パハン州のメンタカブ、ジェラントゥット、クアラ・クラウ、クアラ・リピスの町は、鉄道で結ばれています。町へはクアラルンプールと近隣の州からKTMインターシティ列車でアクセスできます。

市内の移動方法
クアンタンの移動は比較的簡単で、バスやタクシーを簡単に利用できます。タクシーは、コンプレックス・テルンタム、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利用できます。パハンの郊外を訪れるには、ヘンティアン・バス・バンダー・クアンタンと、ターミナル・セントラル・クアンタンからのバスをご利用できます。または、ツアーオペレーターを手配してください。オンライン配車サービスアプリもご利用いただけます。

ティオマン島への行き方
ティオマン島は、パハンのテルック・ガディン桟橋（ターミナル・ジェッティ・ペヌンパン・テルック・ガディン）と、ジョホールのメルシン桟橋からアクセスできます。所要時間は約1時間半です。

詳細については、お問い合わせください：
Tourism Malaysia Regional Office East Coast:

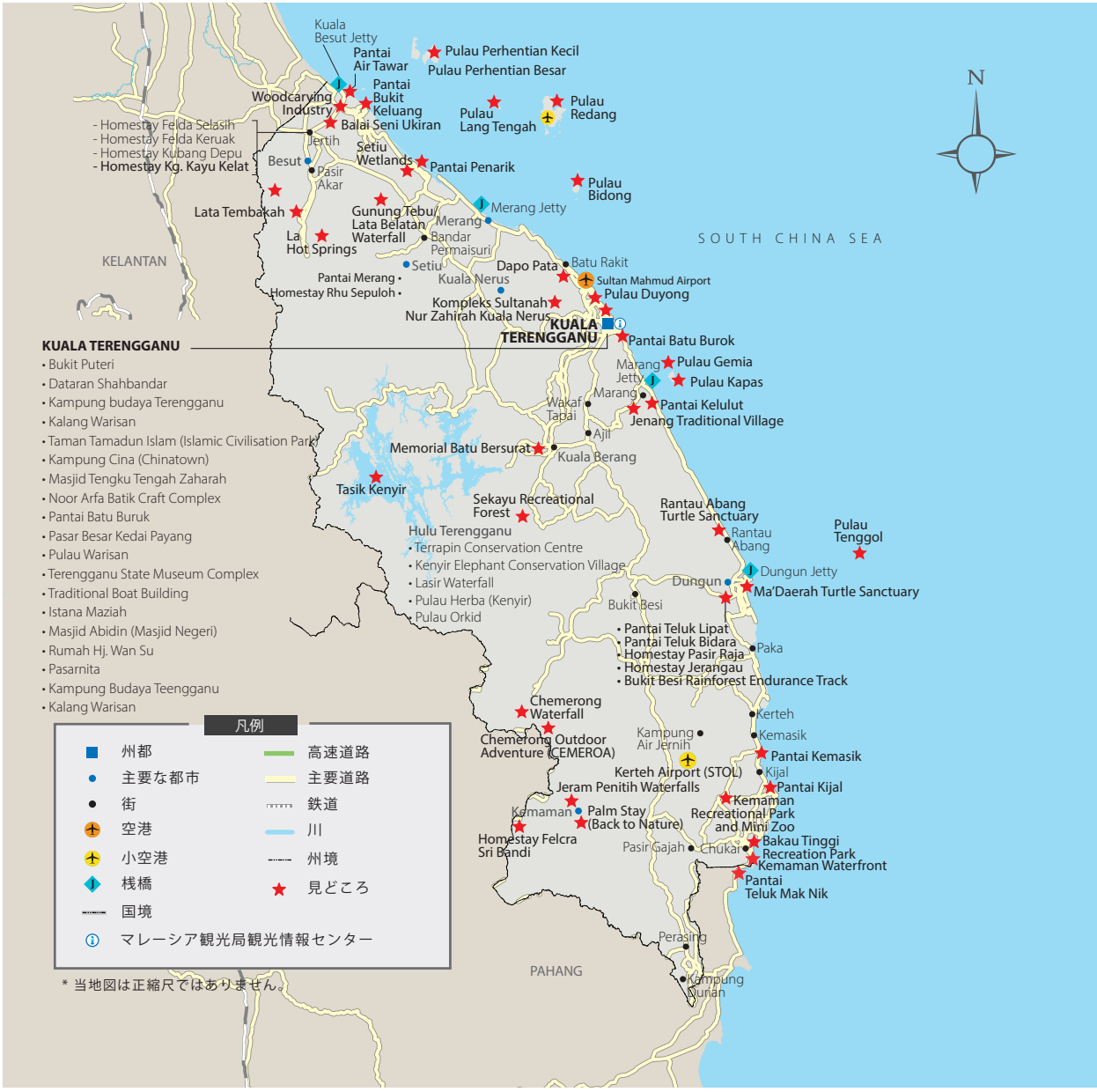
• Pahang, Terengganu, Kelantan　+609 567 7112 / 7115 / 7116

トレンガヌ

トレンガヌの宝物を体験してください

マレーの文化と伝統が深く浸透したトレンガヌは、「東海岸の宝石」と呼ばれています。その長い海岸線は白い砂浜が続き、アクアマリンの海を一望でき、南シナ海に美しく輝く島々でも知られています。クアラ・トレンガヌはこの州の魅力的な州都です。ホタルの輝きに照らされた曲がりくねった川、流れ落ちる滝、広大な湖。州の美しい自然の風景をお楽しみください。魅力的な海岸沿いの村とマレー伝統工芸品の本拠地であるトレンガヌは、優雅さと美しさでわたしたちを魅了します。トレンガヌの宝物をぜひ体験してください！

トレンガヌの地図


Kuala Besut Jetty
Pantai Air Tawar
Pulau Perhentian Kecil
Pulau Perhentian Besar
Pantai Bukit Keluang
Woodcarving Industry
Balai Seni Ukiran
Pulau Lang Tengah
Pulau Redang
- Homestay Felda Selasih
- Homestay Felda Keruak
- Homestay Kubang Depu
- Homestay Kg. Kayu Kelat
Jertih
Besut
Pasir Akar
Setiu Wetlands
Pantai Penarik
Pulau Bidong
Lata Tembakah
Gunung Tebu
Lata Belatan Waterfall
Merang Jetty
Merang
Bandar Permaisuri
La Hot Springs
KELANTAN
SOUTH CHINA SEA
Setiu
Pantai Merang
Homestay Rhu Sepuloh
Kuala Nerus
Dapo Pata
Batu Rakit
Sultan Mahmud Airport
Pulau Duyong
Kompleks Sultanah Nur Zahirah Kuala Nerus
KUALA TERENGGANU
Pantai Batu Burok
Marang Jetty
Pulau Gemia
Pulau Kapas
Marang
Wakaf Tapai
Pantai Kelulut
Jenang Traditional Village
Ajil
Memorial Batu Bersurat
Kuala Berang
Tasik Kenyir
Sekayu Recreational Forest
Rantau Abang Turtle Sanctuary
Rantau Abang
Pulau Tenggol
Hulu Terengganu
• Terrapin Conservation Centre
• Kenyir Elephant Conservation Village
• Lasir Waterfall
• Pulau Herba (Kenyir)
• Pulau Orkid
Dungun Jetty
Dungun
Ma'Daerah Turtle Sanctuary
Bukit Besi
• Pantai Teluk Lipat
• Pantai Teluk Bidara
• Homestay Pasir Raja
• Homestay Jerangau
• Bukit Besi Rainforest Endurance Track
Paka
Chemerong Waterfall
Chemerong Outdoor Adventure (CEMEROA)
Kerteh
Kemasik
Kampung Air Jernih
Pantai Kemasik
Kerteh Airport (STOL)
Kijal
Pantai Kijal
Jeram Penitih Waterfalls
Kemaman
Palm Stay (Back to Nature)
Kemaman Recreational Park and Mini Zoo
Homestay Felcra Sri Bandi
Pasir Gajah
Chukai
Bakau Tinggi Recreation Park
Kemaman Waterfront
Pantai Teluk Mak Nik
Perasing
PAHANG
Kampung Nurian
N
KUALA TERENGGANU
• Bukit Puteri
• Dataran Shahbandar
• Kampung budaya Terengganu
• Kalang Warisan
• Taman Tamadun Islam (Islamic Civilisation Park)
• Kampung Cina (Chinatown)
• Masjid Tengku Tengah Zaharah
• Noor Arfa Batik Craft Complex
• Pantai Batu Buruk
• Pasar Besar Kedai Payang
• Pulau Warisan
• Terengganu State Museum Complex
• Traditional Boat Building
• Istana Maziah
• Masjid Abidin (Masjid Negeri)
• Rumah Hj. Wan Su
• Pasarnita
• Kampung Budaya Teengganu
• Kalang Warisan
凡例
州都
主要な都市
街
空港
小空港
桟橋
国境
マレーシア観光局観光情報センター
高速道路
主要道路
鉄道
川
州境
見どころ
* 当地図は正縮尺ではありません。

見どころ

プラウ・ペルヘンティアン（ペルヘンティアン島）
PERHENTIAN ISLAND

レダン島の端に位置するペルヘンティアン島は、スキューバダイビングの天国として世界的に有名です。ペルヘンティアン・ベサル島とペルヘンティアン・クチル島の二つの島からなり、豊かな熱帯雨林と手付かずの砂浜を携えた自然の美しさは伝説的と言えるほどです。海の透明度の高さと、見とれるほどの海中風景を求めて訪れる人達に人気のシュノーケリングとダイビングのスポットです。

www.beautifulterengganu.com

プラウ・レダン（レダン島） REDANG ISLAND

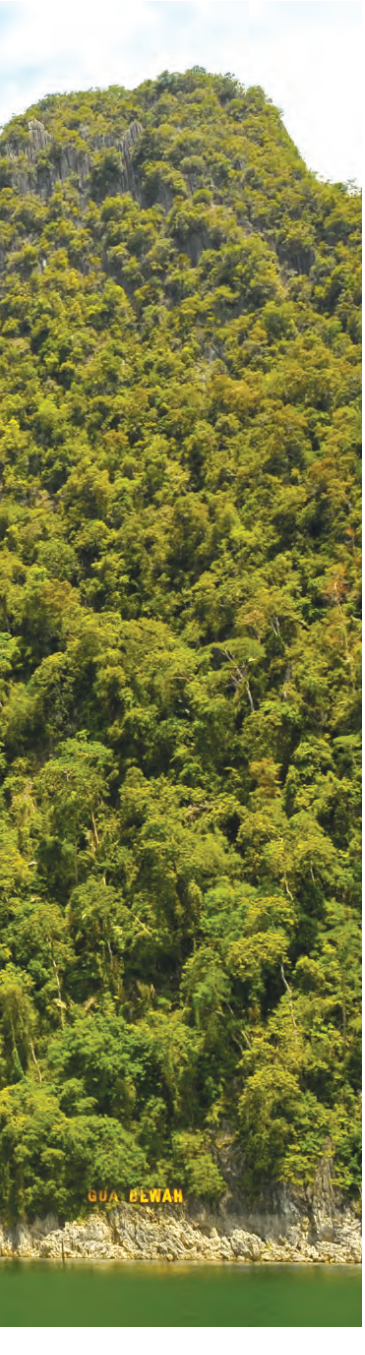
トレンガヌの沖合から約45km離れた魅惑的な島、レダン島は州最大の島です。レダン島は、世界で最も美しい島の1つとして挙げられています。レダン島海洋公園には、数百種のサンゴと、マンタ、アカエイ、リーフシャークなど、数千種の色とりどりの海洋生物が生息しています。島には、第二次世界大戦で沈んだ二隻の難破船や黒いコーラルガーデンを含む31の壮大なダイビングスポットもあります。

www.beautifulterengganu.com
beautifulterengganumalaysia
@beautifulterengganumalaysia

ケニル湖 TASIK KENYIR

ケニル湖は東南アジアで最大の人造湖です。また、国内最大の水力発電ダムがある場所でもあります。多種多様な小動物が沢山生息していて、起伏の激しい地形、急流、滝、洞窟、湿地帯などの険しい地形のおかげで、さまざまなアウトドアアクティビティを楽しむのに理想的な場所となっています。ハウスボートやヨットに乗って休暇を楽しんだり、カヌー、釣り、ジャングルトレッキング、キャンプに出かけましょう。

www.ketengah.gov.my/tasik-kenyir
tourismketengah
@tourismketengah



パサール・パヤン２ PASAR PAYANG 2 | Kuala Terengganu

パサー・パヤン２は、クアラトレンガヌの中央市場です。市場では、さまざまな新鮮な地元の食材、伝統的なお菓子、織物、手工芸品、装身具、その他多くの興味深い収集品を提供しています。

www.beautifulterengganu.com
beautifulterengganumalaysia
@beautifulterengganumalaysia

カンポン・チナ（チャイナタウン）CHINATOWN | Kuala Terengganu

19世紀後半に中国人コミュニティによって設立されたカンポンチナは、かつてその全盛期には、商業活動の中心地でした。200年の歴史を持つ村の趣のある通りには、土産物店、厳選された伝統料理を提供するレストラン、礼拝所、その他の店が並んでいます。

www. beautifulterengganu.com
beautifulterengganumalaysia
beautifulterengganumalaysia

タマン・タマドゥン・イスラム（イスラム文明公園） ISLAMIC CIVILISATION PARK

| Pulau Wan Man

ワンマン島にあるイスラム文化公園は、イスラム建築の最高の側面を備えており、州の主要な見どころの一つです。きらめく鋼とガラスでできた、マスジッドクリスタル（クリスタルモスク）を中心に、畏敬の念を起こさせるモニュメントパークには、パレスチナの岩のドーム（ドーム・オブ・ザ・ロック）やインドのタージマハルなどの、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ます。

www.tti.com.my
tamantamadunislam
tamantamadunislam

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、ビーチのそばにあるトレンディなスポットで、食事をしたりくつろいだり音楽を楽しむことができます。この地域には、輸送用コンテナを再利用し、改装した、ダポ・パタと呼ばれる飲食店が集まっています。面白いことに、ダポ・パタはこの州の方言で「ビーチキッチン」を意味します。カジュアルな雰囲気とバラエティに富んだ料理で地元の人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時まで人々で賑わっています。涼しい夜の空気を感じながら、さまざまなおいしい料理を味わってください。

@Cafe/Dapo-Pata-Uptown-Kontena

トレンガヌ・ドローブリッジ
TERENGGANU DRAWBRIDGE

トレンガヌの新たな明所で、クアラ・トレンガヌとクアラ・ネルスを結ぶ、トレンガヌ川に架かる象徴的な跳ね橋は、人気のランドマークです。2019年に完成したこの建物には、15階建ての高層タワーが4つと、夜になると明かりが灯されるスカイブリッジからなっています。

www.terengganudrawbridge.com.my
Kuala Terengganu Drawbridge
terengganudrawbridgeofficial

カパス島とジェミア島（プラウ・カパスとプラウ・ジェミア）PULAU KAPAS & 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ります。小さな熱帯の楽園であるこの島には、さまざまなハードコーラルとソフトコーラルが生息しており、その中には豊かな海洋生物が生息しています。島は一年の特定の時期にイカ漁をすることでも知られています。ジェミア島は、ブティックリゾートがある個人所有の島です。静かな休暇を過ごすのに理想的な場所で、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、ビーチゲームなどのアクティビティも楽しめます。島は本土からわずか15分です。出発点はマラン桟橋です（レダン島への中継点であるメラン桟橋と混同しないようにしてください）。

テンク・テンガ・ザハラ・モスク TENGKU TENGAH ZAHARAH MOSQUE | Kuala Terengganu

1994年に建てられたこのモスクは、ムーア建築と現代建築の要素を組み合わせて建てられま。そのユニークなデザインから「フローティングモスク」と呼ばれています。このモスクは水の中に作られたプラットフォーム上に建てられています。満潮時に水位が上がると、水面に浮かぶモスクのように見えます。モスクは、クアラ・トレンガヌから5kmのスンガイ・イバイの河口にあります。

www.mbkt.terengganu.gov.my
beautifulterengganumalaysia
@beautifulterengganumalaysia

トレンガヌ州立博物館複合施設
TERENGGANU STATE MUSEUM COMPLEX | Kuala Terengganu

東南アジア最大の博物館複合施設として宣伝されているトレンガヌ州立博物館複合施設は、主に4つのブロックからなり、海事博物館は本館の複合施設の隣にあります。州の豊かな歴史と文化遺産について学んだり、めったに見られないビンテージ車を眺めたりできます。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のレプリカがあります。

www.museum.terengganu.gov.my
terengganustatemuseum
@muziumterengganu

ブッキッマラス・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

隠れた宝石ブキッマラスは、クアラ・トレンガヌから約20kmの場所にあります。その丘からは、州の空港、水田、川、果樹園が見渡せます。起伏の多い地形は、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は絶好の地です。

Hiking Bukit Maras
hikingmaras

パンタイ・テルック・マック・ニック PANTAI TELUK MAK NIK

テルックマックニックは、モニカベイと呼ばれることもあり、アオウミガメの大切な産卵場所です。ビーチのそばにあるカメ保護区には孵化場があります。保護活動について学んだり、孵化したばかりの子ガメを見ることができます。当然のことながら、ここでの主な活動は、カメの観察と、カメの孵化したばかりの子ガメを野生に戻す手助けをすることです。

www.mbkt.terengganu.gov.my
majlispembandarankemaman
mpkemaman

ラン・テンガ島（プラウ・ラン・テンガ）
PULAU LANG TENGAH

トレンガヌの最高の隠れ家の1つとして知られているラング・テンガ島は、他の島に比べて小さく人里離れた静かな休暇を過ごすのに最適な場所です。レダン島とプルヘンティアン島の間に位置しています。到着した時から、ラング・テンガ島の魔法があなたを魅了します。海は透き通っており、景色は驚くほど美しく、のどかで平和な雰囲気が漂っています。この島にはリゾートが3つしかないため、完全にリラックスでき、プライバシーが守られます。この島へのアクセスはメラン桟橋を経由します。

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何層にもなるチェメロン滝は、本当に壮観な光景です。険しい崖や岩肌に沿って全長約305メートルの滝が流れ、やがて風光明媚な池に豊富な水が流れ込みます。この非常に大きな滝は、遠くからでもよく見えます。のんびりしたアクティビティを求める方は、近くのレクリエーションの森を訪れるといいでしょう。チェメロン滝はチェメロン森林保護区にあり、ダングンのバンダル・アル・ムクタフィ・ビラ・シャーから約30kmです。

http://mpd.terengganu.gov.my
majlisperbandarandungun

テンゴール島（プラウ・テンゴール）
TENGGOL ISLAND

しっかりと保護された湾のあるテンゴール島には、成熟した珊瑚礁があり、珊瑚を愛するダイバーたちを楽しませています。マレー半島本土から最も遠い島であるテンゴール島のこの栄養豊富な海には、色とりどりのサンゴや海洋生物の宝庫です。夢の島テンゴール島にある3つのビーチリゾートのいずれかで滞在を楽しんでください。この島へのアクセスは、クアラ・ドゥングン桟橋を経由します。

www.beautifulterengganu.com
beautifulterengganumalaysia
@beautifulterengganumalaysia

トレンガヌの他の見どころ

ぜひ時間を取ってトレンガヌの他の面白い場所を訪れてください。州都には、いくつかの興味深いスポットがあります。州内、特にマランとパカでは、より自然なアトラクションを楽しむことができます。トレンガヌの長い海岸線は、驚くほど美しいビーチを数多く生み出しています。

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

主要情報

ショッピング

さまざまな品揃えの伝統工芸品、手作りのお土産、美しい布などが売られています。手に入る布は、伝統的な製法で作られるソンケット（絹織物）とバティックです。伝統的なサロンの他に、バティックはパレオ、ビーチウェア、バッグ、スカーフとしても使われます。クアラ・トレンガヌで人気のあるショッピングスポットは次のとおりです。

- Pasar Payang2 Central Market, Kuala Terengganu
- Noor Arfa Craft Complex, Chendering, Kuala Terengganu
- Wanisma Tembaga, Kuala Terengganu
- PB Square, Kuala Terengganu

ダイニング

トレンガヌには、おいしい料理が沢山あります。他の州と同様に、主食はお米です。提供される食事はどこも手頃な価格でさまざまな珍味を試すことができます。この州は海に近く、この地で採れる魚介類が食事に重要な役割を果たしているのは言うまでもありません。新鮮な食材がトレンガヌの料理に舌鼓を打つ最高の味と独特の香りを与えると言われています。地元の人気料理をぜひお試しください：

ラクサム

パスタと同じように、ラクサムは小麦と米粉でできています。その後、蒸して魚とココナッツミルクで作ったソースを添えます。

ナシ・ダガン

ご飯好きにはたまらないナシダガンは、ココナッツクリームをたっぷり使って炊いた香り豊かなお米ともち米にマグロのカレーをかけて野菜のピクルスを付け合わせて食べる非常に満足感の高い料理です。ナシ・ダガンは、「旅人や行商人のご飯」を意味します。かつて遠くへ旅する行商人が持っていっていました。

サタール

サタールは、スパイスでマリネしたジューシーな骨なしの魚肉を、バナナの葉で包み、高温の炭火で焼いた料理です。

ケロポック・レコール

揚げお菓子のケロポック・レコールは、魚のすり身で作った厚くて歯ごたえのあるクラッカーです。ケロポック・レコールは、特製の唐辛子のディップをつけるのが一番美味しい食べ方です。

オタ・オタ

サバやエビの切り身をココナッツとペースト状のスパイスでマリネします。その後、炭火で調理します。オタ・オタはおやつとして、またはご飯と一緒に食べます。

ネクバット

米粉と卵で作るこのデザートは、パンダン風味のシロップと一緒に食べます。

ラクサ・トレンガヌ

米麺と香ばしい魚のスープは、ラクサ・トレンガヌをシンプルでありながら非常に満足のいく料理にしています。

ケトゥパット・ソトン

シーフード好きにはたまらないこのこの珍しい料理。ケトゥパット・ソトン（イカの詰め物）は、濃厚なココナッツミルクで調理されたもち米を詰めてから茹でたイカ料理です。調理したイカはパームシュガーで軽く甘みをつけます。ケトゥパット・ソトンはティータイムに人気のおやつです。

交通機関

行き方

飛行機で

マレーシア航空とマリンドエアは、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ッド空港への直行便を運航しています。所要時間は約55分です。さらに、ファイヤーフライはクアラトレンガヌにもサービスを提供しています。または、KLIA2から格安航空会社のエアアジアを利用することもできます。

運転で

クアラルンプールからクアラ・トレンガヌまでの旅は、東海岸高速道路を経由して455キロメートルです。運転しながら田園地帯のパノラマの景色を眺めたり、滝、海岸沿いの村、果樹園に立ち寄ることもできます。

バスで

トレンガヌ州内の各地への高速バスは、クアラルンプールや国の他の地域から簡単に利用できます。クアラルンプールからバスに乗ると、約5〜7時間かかります。チケットは、お祭りシーズンや祝日に旅をする場合は、早い時期に購入すると良いでしょう。

島への行き方

島名	船着場	場所
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	コタバル、クランタンこの島はトレンガヌにありますが、船着場は隣のクランタン州にあります。
Pulau Kapas	Marang Jetty	Marang
Pulau Gemia	Marang Jetty	Marang
Pulau Tenggol	Kuala Dungun Jetty	Dungun

詳細については、お問い合わせください：

Tourism Malaysia Regional Office East Coast:

• Pahang, Terengganu, Kelantan +609 567 7112 / 7115 / 7116

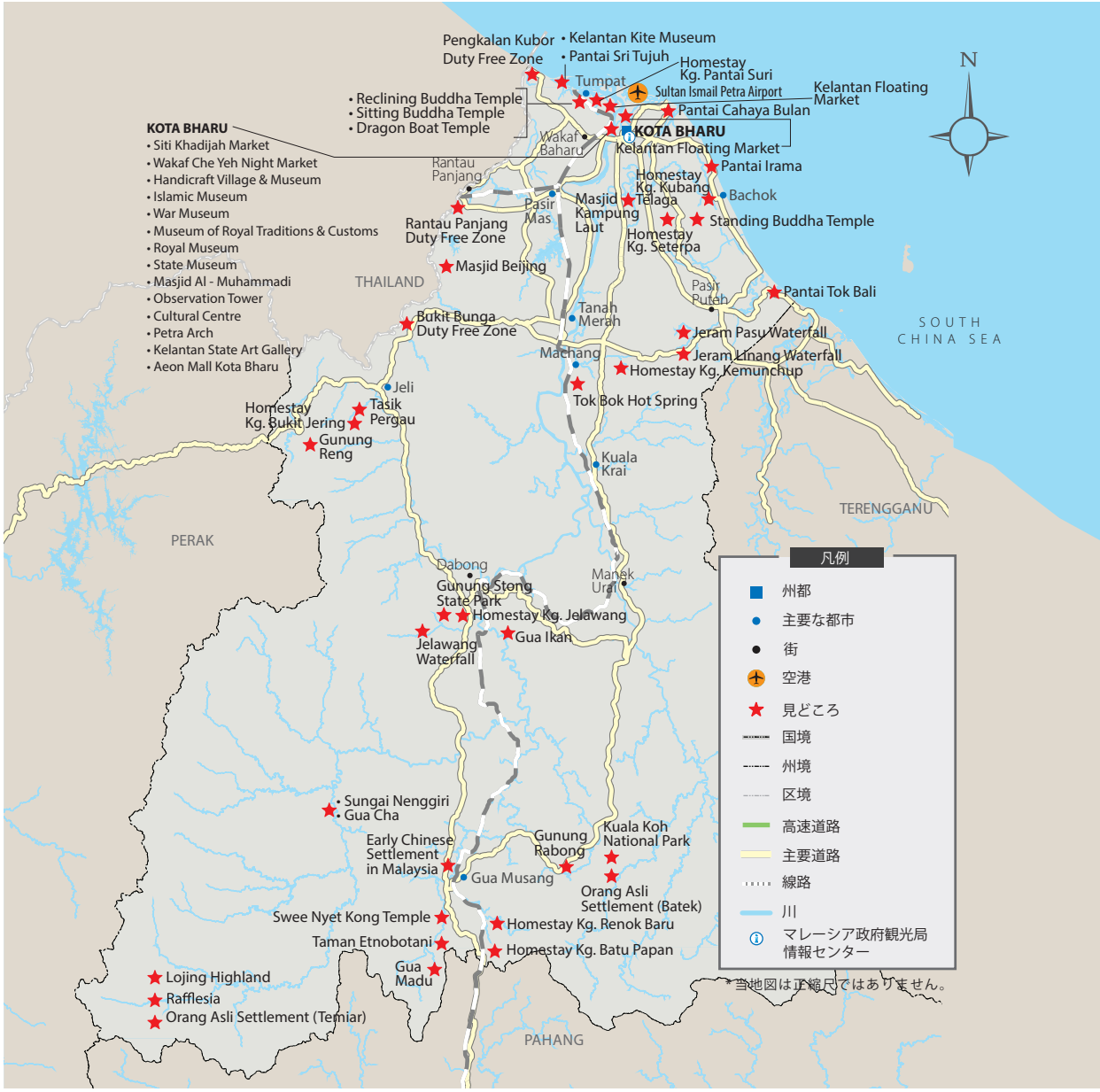
Tourism Malaysia Tourist Information Centre (Kuala Terengganu) +609 6309433 / 9093

クランタン

マレー文化の揺りかご

この周辺の三つの州の中で、最も田舎でのどかなクランタンは「マレー文化の揺りかご」と呼ばれるに相応しい存在です。州の風景は、趣のある村、小さな町、川沿いの集落が魅力的に融合しています。高床式の、茅葺き屋根で覆われた家々の中で、昔ながらのマレーの伝統と文化を楽しむことができます。クランタンの州都はコタバルです。クランタンの内陸地方は、山、洞窟、手付かずのジャングルが劇的に点在しています。印象的なストン山に登ったり、クアラ・コー国立公園でトレッキングができます。クランタンの素朴な魅力を体験してください。

ケランタンの地図


Pengkalan Kubor
Duty Free Zone
• Kelantan Kite Museum
• Pantai Sri Tujuh
Homestay
Kg. Pantai Suri
Tumpat
Sultan Ismail Petra Airport
Kelantan Floating
Market
Pantai Cahaya Bulan
• Reclining Buddha Temple
• Sitting Buddha Temple
• Dragon Boat Temple
KOTA BHARU
• Siti Khadijah Market
• Wakaf Che Yeh Night Market
• Handicraft Village & Museum
• Islamic Museum
• War Museum
• Museum of Royal Traditions & Customs
• Royal Museum
• State Museum
• Masjid Al - Muhammadi
• Observation Tower
• Cultural Centre
• Petra Arch
• Kelantan State Art Gallery
• Aeon Mall Kota Bharu
Wakaf
Baharu
KOTA BHARU
Kelantan Floating Market
Pantai Irama
Rantau
Panjang
Homestay
Kg. Kubang
Bachok
Pasir
Mas
Masjid
Kampung
Laut
Telaga
Standing Buddha Temple
Rantau Panjang
Duty Free Zone
Homestay
Kg. Seterpa
Masjid Beijing
THAILAND
Pasir
Puteh
Pantai Tok Bali
Tanah
Merah
Bukit Bunga
Duty Free Zone
Jeram Pasu Waterfall
SOUTH
CHINA SEA
Machang
Jeram Linang Waterfall
Homestay Kg. Kemunchup
Jeli
Tok Bok Hot Spring
Homestay
Kg. Bukit Jering
Tasik
Pergau
Gunung
Reng
Kuala
Krai
TERENGGANU
PERAK
Dabong
Manek
Urai
Gunung Stong
State Park
Homestay Kg. Jelawang
Gua Ikan
Jelawang
Waterfall
• Sungai Nenggiri
• Gua Cha
Kuala Koh
National Park
Gunung
Rabong
Early Chinese
Settlement
in Malaysia
Gua Musang
Orang Asli
Settlement (Batek)
Swee Nyet Kong Temple
Homestay Kg. Renok Baru
Taman Etnobotani
Homestay Kg. Batu Papan
Gua
Madu
Lojing Highland
Rafflesia
Orang Asli Settlement (Temiar)
PAHANG
N
凡例
州都
主要な都市
街
空港
見どころ
国境
州境
区境
高速道路
主要道路
線路
川
マレーシア政府観光局
情報センター
*当地図は正縮尺ではありません。

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一つで、高い認知度を誇るシティ・カディジャ・マーケットには、溢れるほどの食べ物が並び、見るだけでも楽しい場所です。地元の食べ物、スナックや漬物、新鮮な野菜やスパイスに加え、デザートやお菓子なども売られています。あらゆるものを試してみてください。クランタンはデザートの品揃えで知られています。甘党のあなたががっかりすることはないでしょう!

www.mpkbbri.gov.my
pasarsitikhadijahkb

免税店でのお買い物 DUTY FREE SHOPPING | Pengkalan Kubor and Rantau Panjang

お買い物が好きならば、ペンカラン・クボールとランタウ・パンジャンの町を訪れてみましょう。どちらの町もタイとの国境近くにあり、さまざまな商品と手頃な価格でショッピング天国として知られています。アクセサリー、布地、伝統的な衣装からガジェット、家庭用品など、幅広い商品から選択できます。

www.mdtumpat.gov.my / www.mdpmas.gov.my
@rantaupanjangkelantan / @pengkalankubor

コタバル観光地区KOTA BHARU TOURISM ZONE | Kota Bharu

コタバル観光ゾーンには、市内の主要な観光スポットがあります。マスジッド・アル・ムハマディ（ムハマディモスク）イスタナ・ジャハー（王室の伝統と文化の博物館、イスタナ・バトゥ（王室博物館）、カンポン・クラフタンガン（ハンディクラフトビレッジ）、パダン・ムルデカ、ガーバン・スルタン・イスマイル・ペトラ（ペトラ・アーチ）、シティ・アイシャ・バザーなどの見どころが、すべてそれぞれ徒歩圏内にあります。

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）はマレーシアの中でも最も人気の高いエコアドベンチャーのスポットです。東南アジアで最も高いと言われている雄大な七層に連なるジェラワン滝があります。この公園には沢山の動物と、この固有種のエキゾチックな植物が生息しています。

www.mddabong.gov.my / www.kesedar.gov.my
@gunungstong

クアラ・コー国立公園 KUALA KOH NATIONAL PARK

| Gua Musang

手付かずの自然のままで残されているクアラ・コー国立公園は、タマンネガラへの北の玄関口です。ブンブン（観察用の隠れ家）から野生動物たちを見たり、ジャングルトレイルやキャノピーウォークウェイに沿って歩いたりして、緑生い茂るジャングルの動植物を観察しましょう。このエコアドベンチャーの人気スポットで、バードウォッチング、カヌー、キャンプ、先住民族の集落への訪問など、さまざまなアクティビティをお楽しみください。

www.wildlife.gov.my
@tamannegarakelantan

ワカフ・チェ・エー・ナイトマーケット WAKAF CHE YEH NIGHT MARKET

コタバルから約4 kmに位置する州最大のマーケットは、タイとの国境に非常に近い場所にあります。日中は生鮮食品と卸売りの市場として運営され、夜は布地や衣類から食品や地元の果物に至るまで、さまざまな地元の製品を取り揃えています。歩き回って地元のちょっとしたものを見つけたり、地元の商人と値段交渉をするだけでも楽しいものです。

www.mpkbbri.gov.my

仏教寺院 BUDDHIST TEMPLES

クランタンには数多くの華やかな仏教寺院があります。最もよく知られているのは、カンポン・ジャンブのワット・フォティビハンです。この寺院には、東南アジアで最大の涅槃仏があります。長さ40m、幅9mです。カンポン・ブノハンのワット・マチンマラムは、座仏で有名で、東南アジアで2番目に大きいと言われています。ワット・アイ・スワンキリ（ドラゴンボートテンプル）は、2つの壮大なドラゴンに守られた巨大なドラゴンボートのレプリカが特徴の、州内のもう1つの有名なランドマークです。

水上マーケット・プラウ・スリ FLOATING MARKET PULAU SURI | Tumpat

水上マーケットは他のアジア諸国でも代名詞かもしれませんが、クランタンには独自のものがあります。この水上マーケットは、マラッカ王国時代の行商人たちが、ボートやサンパンで商品を取引したマレー文化を残したものです。行商人たちは、ココナッツゼリー、パームシュガー、蜂蜜などのさまざまな地元の食材を、装飾されたボートから販売しています。

@PasarTerapungKelate

カンポン・ラウッ（家内工業）KAMPUNG LAUT (COTTAGE INDUSTRY) | Tumpat

セルンデンまたはミートフロスは、牛肉、鶏肉、または魚で作られた伝統的なドライスナックです。ご飯と一緒に、または単独で食べることができ、長期間保存することができます。この村は、肉のフロスが作られ、さまざまなレストランやショップに卸す家内工業でよく知られています。

アルムハンマディモスク AL-MUHAMMADI MOSQUE

| Kota Bharu

優雅なアーチと金色のドームが、このモスクを遠くからでも印象的な光景にしています。州立モスクとしても知られるこの素晴らしい礼拝所は、州に多大な貢献をした故スルタン・ムハンマド4世にちなんで名付けられました。訪れる際には適切な服装をすることをお勧めします。

www.e-maik.my

クランタン・セニ（文化センター） CULTURAL CENTRE

| Kota Bharu

クランタンの民芸品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、さまざまな伝統芸術を見て、学んで、体感する場所です。マレーの武道であるシラットを見たり、レバナ・ウビ（巨大な太鼓）などの楽器がどのように演奏されているかを見学できます。駒、凧揚げ、ワヤン・クリット（影絵劇）、マック・ヨン（伝統的なミュージカル劇場）まで、ゲランガン・セニは訪れる人々に、地元の芸術についての素晴らしい気付きを与えてくれます。

http://tourism.kelantan.my
tic.kelantan

ハンディクラフトビレッジ＆クラフトミュージアム（カンポン・クラフタンガン） HANDICRAFT VILLAGE & CRAFT MUSEUM | Kota Bharu

ここからコタバルのツアーを始めると良いでしょう。美しい中庭にあるこの複合施設には、工芸博物館、土産物店、観光案内所、レストランがあります。州の観光名所を詳しく知りたければ、ここにある観光案内所に立ち寄ってください。ソンケットやバティックなどの刺繍生地からシルバーやパンダナスのマットまで、工芸博物館で州の素晴らしい工芸品の展示をぜひご覧ください。このようなユニークな手工芸品を作る歴史と工程について知ることができます。

パク・シャフィと息子のワウギャラリー
PAK SAFIE AND SON'S WAU GALLERY | Kota Bharu

「ワウ」(巨大な凧)は、マレーシアの象徴的なシンボルで、国営航空会社であるマレーシア航空のロゴに採用されています。ワウフライング(凧あげ)は、マレー文化で最も古い伝統的な遊びの1つです。このギャラリーでは、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・ブランなどの巨大な凧のコレクションを見ることができます。熟練した職人が、世代を超えて受け継がれてきた伝統的な製法を使って大きく美しい凧を作る様子をぜひご覧ください。

galeriwau

パク・ダイムの影絵劇ギャラリー PAK DAIM'S SHADOW PLAY GALLERY | Tumpat

クランタンは、文化的パフォーマンスや伝統的な娯楽の代名詞です。その中には、古代の物語を伝えるワヤンクリットや影絵劇があります。以前は、人形師が、散文、詩、歌を使って物語を語るのを見る習慣がありました。このギャラリーには、影絵人形や、素材、この興味深い芸術に関連する記事や情報などの展示があります。ここでは、人形がどのように作られているかを見学したり、人形を作ってみたりすることができます。

www.wayangpakdain.com.my
@wayangpakdain.dain

家内工業とクラフト（工芸品）
COTTAGE INDUSTRIES & CRAFTS

クランタンは美術工芸品で有名です。現在、多くの工芸品が工場で大量に生産されていますが、家内工業は繁栄を続けており、手作りの工芸品は依然として非常に需要があります。家内工業を見学するには、パンタイ・チャハヤ・ブランに続く道沿いです。ここでは、さまざまな色合いのバティック生地が太陽の下で乾くのを見ることができます。また、道端の露店では、美しく装飾された巨大な凧、バッグ、その他の興味深いお土産が所狭しと並んでいます。

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、特にグア・ムサン地区とクアラ・クライ地区には沢山の洞窟があります。最も有名な洞窟はイカン洞窟です。文字通り「魚の洞窟」を意味し、魚の形をした岩から名付けられました。洞窟探検のもう1つの人気スポットは、文字通り「暗い洞窟」を意味するゲラップ洞窟です。洞窟の壁にある小さな隙間が唯一の自然光の源であり、その名の通りの場所です。コタバルの西約160kmに位置するダボンの町は、このような自然によって作られたほとんどの見どころへの玄関口となっています。州内の他のエキサイティングな洞窟は、チャ洞窟、ピントゥ洞窟、シダン洞窟です。

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、州のイスラム観光の名所の1つです。スルックとは、自分を神に近づけるために身を置く、孤立と隔離の場所を指します。コック・パシール墓地にある、イスラム教徒の墓に似た地下小屋のことです。このスルックは、19世紀に住んでいた敬虔な人物であるトク・セレホーまたはアブドル・ラーマン・ビン・オスマンによって、祈りと黙想の場として建てられました。彼はマドラサ（宗教学校）で子供たちに宗教を教える人生を送りました。トク・セレホーは、彼自身が傲慢になることを恐れ、祈りの場スルックを墓のような構造にすることで誰もがいつか創造主の元に戻ることを常に思い出すようにしたいと考えました。マドラサは、モスクとして再建されましたが、スルックは今日まで現存しています。

www.mdtumpat.gov.my

クランタンの他の見どころ

クランタンの見どころは、多岐にわたりとても興味深いです。州都コタバルには徒歩で行ける見どころが沢山あり、それぞれの距離が近く便利です。コタバルの郊外では、より田舎の村や田園地帯が広がっています。州には多くの滝とジャングルに覆われた丘があります。

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
- Gua Musang
- Gunung Rabong
- Gunung Chamah
- Ethnobotany Camp
- Gua Cha
- Nenggiri Water Rafting
- Xi Zian Guan Temple
- The Aborigines Museum

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
- Geting 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
- Afia Deer Farm

主要情報

ショッピング

クランタンの土産物店の棚には、さまざまな色、形、サイズの手工芸品が並んでいます。複雑な手工芸品、銀器、ファッショナブルなバティックサロン、パレオ、トレンディなバッグから、豪華な刺繍のソンケット生地など、さまざまなものからお好きなものをお選びください。多くの場所で、工芸品がどのように作られているかも見学できます。大きな凧は、お好みに合わせてカスタムメイドできます。

クランタンで人気のあるショッピングスポットは次のとおりです：

- 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)

免税店は以下の通りです：

- Rantau Panjang (Pasir Mas)
- Pengkalan Kubor (Tumpat)
- Bukit Bunga (Tanah Merah)

ダイニング

クランタンには楽しい地元料理の品揃えが豊富で、ほとんどの飲食店はグルメで新し物好きな美食家たちのために、どこも夜遅くまで営業しています。主食である米は、ハーブやスパイスを混ぜ、さまざまな方法で調理されています。郷土料理は辛くて刺激的で、タイの食文化の影響を受けた料理もあります。クランタン州はまた、その多様で贅沢なデザートで知られています。西洋料理を食べるなら、大手レストランやホテルに行きましょう。大手町にはファストフード店があります。次に上げるのは、地元の人気の郷土料理です。

アヤム・パーチク

スパイスとココナッツソースでマリネしたサクサクのバーベキューチキン。

ナシ・ケラブ

ココナッツミルク、フィッシュフレーク、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

米ともち米の組み合わせで作るナシ・ダガンは、スパイシーなマグロのカレーと漬物を添えることがよくあります。

ブドゥ

クランタンの名物であるブドゥは、発酵したアンチョビソースです。通常、絞ったライム、唐辛子、玉ねぎを添えて出されます。地元の人によると、ブドゥは普段の食事に特別な辛さと味わいを与えてくれます。

セルンデン（お肉のフロス）

薄くスライスした肉をふんわりと焼き上げた、ご当地グルメです。ご飯と一緒に食べたり、サンドイッチに入れます。

デザート

クランタンは甘党にはたまらないデザート天国です。クランタンで簡単に手に入るさまざまなデザートの中から、お好きなものをお選びください。パームシュガー、卵、ココナッツミルクを使うことで、デザートに香りとコクのある味わいを与えます。人気のデザートには、アコック、ドドル、ジャラ・マス、ネクバット、ロンパット・ティカム、そしてタヒ・イテックなどがあります。

交通機関

行き方

飛行機で

マレーシア航空は、クランタン州ペンカラン・チェパにあるスルタン・イスマイル・ペトラ空港への直行便をセパンにあるクアラルンプール国際空港（KLIA）から毎日運航しています。または、セランゴール州スバンのスルタン・アブドゥル・アジズ・シャー空港から運航するファイヤーフライを利用することもできます。格安航空会社のエアアジアとマリンドエアは、KLIA2からクランタンへの毎日のフライトを運航しています。スクート航空もシンガポールからクランタンに運航しています。

運転で

マレーシア国内の主要な街とクランタンを結ぶ道路網が整備されています。コタバルは、マレーシアの首都クアラルンプールから約474kmの場所にあります。東西高速道路に沿って運転し、クアラルンプールからクランタンまでの所要時間は約5時間です。

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街を結ぶエアコン付き高速バスが定期運行しています。主な目的地には、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、トゥンパットがあります。バスはターミナル・ベルセパドゥ・セラタン、バンダル・タシク・セラタン（TBS-BTS）から乗ることができます。バスの旅は約6〜7時間かかります。学校の休みやホリデーの時期には、事前にチケットを購入しておくと良いでしょう。

列車で

KTMは、クランタンへ列車を毎日運行しています。クアラルンプールからの直通列車がないため、まずKLセントラル駅からゲマスまでETS列車に乗り、ゲマスからコタバルまでエクスプレス・ティムランに乗ることができます。ジョホールからは、JBセントラル駅からエクスプレス・ティムランに乗ることができます。

州内の移動方法

バス、タクシー、人力車、空港タクシーがあるので、クランタンの移動はかなり簡単です。地元のバス停はカンポン・クラフタンガン（ハンディクラフト・ビレッジ）の近くにあります。ここからコタバル内のさまざまな場所へバスが出ています。コタバルの郊外に出るには、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ります。市街行きのバスはレンバー・シレン・バスターミナルから利用できます。ここからは、コタバルとクアラルンプールおよびマレーシアの他の街を結んでいます。タクシーは町のどこからでも呼び寄せることができますが、乗車前にドライバーと運賃を決定するようにしてください。

詳細については、お問い合わせください：

Tourism Malaysia Regional Office East Coast:

• Pahang, Terengganu, Kelantan	+609 567 7112 / 7115 / 7116
Tourism Malaysia Tourist Information Centre (Kota Bharu)	+609 747 7554

東マレーシア

サバ
サラワク
ラブアン

ボルネオ島の広大な熱帯雨林には、他に類を見ない地域があります。そこは、自然と冒険で満ち溢れ、訪れる人を不思議で魅力的な世界へといざないます。動物たちの王国、神秘的な先史時代の洞窟、高い山々、目を見張るような美しい海中公園が織り成す世界。東マレーシアは、サバ州とサラワク州の2つの州と、連邦直轄領のラブアンからなります。

広大な熱帯雨林、霧に覆われた山々、そしてキナバル公園やグヌン・ムル国立公園などのユネスコ世界遺産の雄大さがこの地域の特徴です。手つかずの大自然は、無数の植物、さまざまな鳥や動物の住処です。また、ダイビングスポットとして世界的に名高いシパダン島もこの地域の観光名所のひとつです。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、古くからの慣習や非常に興味深い儀式が行われています。

東マレーシアの溢れる魅力を楽しみ、目の前で繰り広げられる冒険をご堪能ください。

サラワク文化村、サラワク州

サバ

いざ、エコ・アドベンチャー体験の地へ

息を呑むような美しい熱帯の島々と豊かな自然に囲まれたサバ州は、エコ・アドベンチャー体験に最適な地です。サバ州のシンボルといえば、東南アジアで最も高い山のひとつといわれるキナバル山です。また、世界屈指のダイビングスポットであるシパダン島も魅力のひとつです。サバ州の人口は32の民族集団から成ります。サバ州の州都はコタキナバル。コタキナバルは、ダイビング、リバークルーズ、登山、ラフティング、ケイビングなどのエコ・アドベンチャー体験の玄関口です。コタキナバルはかつてジェッセルトンと呼ばれていました。第二次世界大戦後、街のほとんどの部分が再建され、現存する戦時中の建物は3つしかありません。この「Land Below the Wind (風の下の国)」を訪れて、いつまでも心に残る冒険をお楽しみください。

サバの地図

*当地図は正縮尺ではありません。

みどころ

トゥンク・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、サピ島、スルグ島の5つの島からなるトゥンク・アブドゥル・ラーマン公園の透き通った海には、たくさんのサンゴや水生生物が生息しています。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、ダイビングなどを楽しむことができます。また、ボルネオ島で最も長い、島から島へ渡るジップライン、コーラルフライヤー・ジップラインの体験でも知られています（ガヤ島とサピ島の間）。宿泊施設は、最も大きい島であるガヤ島、及びマヌカン島にあります。

www.sabahparks.org.my
@SbhParks

キナバル山（マレーシアで最初のユネスコ世界遺産）
MOUNT KINABALU (Malaysia's first UNESCO World Heritage Site)

標高4,095.2メートルのキナバル山は、東南アジアで最も高い山のひとつで、キナバル公園の中心にそびえ立っています。ユネスコの世界遺産に登録されているこの公園には、希少な袋葉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、豊かな自然環境の宝庫です。山頂からの眺めは他に類を見ないほど素晴らしく、登る価値があります。

www.sabahparks.org.my
@SbhParks

トゥン・サカラン海洋公園 TUN SAKARAN MARINE PARK

当時の州知事の名にちなんで名付けられたこの公園は、2004年に海洋公園に指定されました。サバ州で7番目に指定された公園であり、340平方キロメートルの海と珊瑚礁、10平方キロメートルの陸地からなるサバ州最大の海洋公園です。8つの島、ボヘイ・ドゥラン、ボドガヤ、セバンカット、セラカン、マンタブアン、シブアン、マイガ、及びチャーチリーフとカピカンリーフから成ります。トビエイ、カメ、バラクーダ、カンムリブダイなどが見られることでも知られています。また、海中にはウミウシが数多く生息しています。観光客用の施設はないので、ツアーは事前申し込みが必要です。ボヘイ・ドゥランにあるトゥン・サカラン海洋研究所では、オオシャコガイの産卵や海藻の養殖などの興味深い研究が行われています。

www.sabahparks.org.my
@SbhParks

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2つで構成されるこの公園は、子供から大人まで楽しめる場所です。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です。また、遊歩道沿いでさまざまな植物を観察できます。

www.wildlife.sabah.gov.my
@Lok-Kawi-Wildlife-Park/

ポーリン温泉 PORING HOT SPRINGS | Kota Kinabalu

キナバル公園を訪れた後は、ポーリン温泉で疲れを癒しましょう。ポーリン温泉は、キナバル公園の本部から約40キロメートル離れた場所にあります。主な見どころは、天然温泉と全長157.8メートルのキャノピーウォークウェイです。キャノピーウォークウェイは、林床から41mの高さにあり、ボルネオ島の熱帯雨林を一望できます。バタフライ・ファーム、オーキッド・コンサベーション・センター、トロピカル・ガーデン、ラフレシアの自生地帯も見逃せません。

www.sabahparks.org.my
@SbhParks

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・イスタナ・ラマに位置する17ヘクタールの複合施設で、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があります。展示品からは、サバ州の豊かな文化遺産と貿易の歴史を感じることができます。陶磁器、伝統的な武器、衣装、楽器などが展示されています。ヘリテージ・ビレッジでは、定期的に文化活動が行われています。

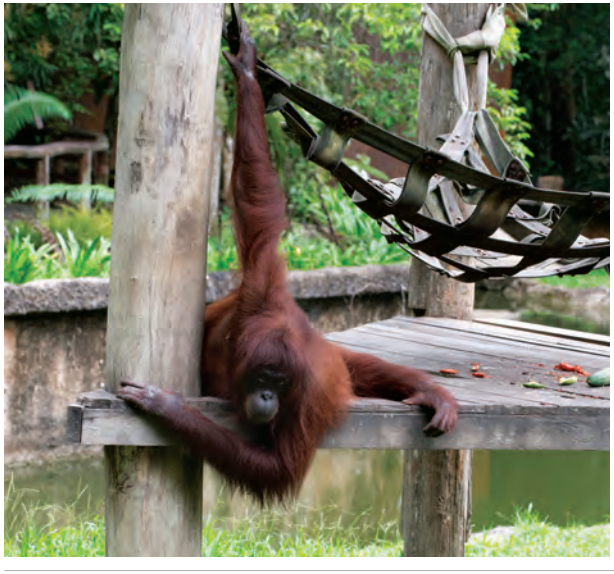
www.museum.sabah.gov.my
@Muzium Sabah

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ることができる、貴重でスリリングな機会をお楽しみください。4,300ヘクタールに及ぶカビリ・セピロック森林保護区内にあるこのサンクチュアリは、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、野生動物保護の重要性を一般の人々に伝える施設です。観察エリアでは、オランウータンがレンジャーから餌をもらう様子を見ることができます。

www.wildlife.sabah.gov.my
@sepilokorangutan



タワウ・ヒルズ・パーク TAWAU HILLS PARK | Tawau

27,972ヘクタールの広さを誇るこの公園には、希少なエレファント・イヤー・オーキッドや世界で最も高い木のひとつであるイエロー・メランチ（shorea faguetiana）など、多種多様な植物や花が生息しています。また、滝や吊り橋、ジャングル・トレイル、澄んだ川なども見所です。公園は、タワウから約24キロメートルのところにあります。

www.sabahparks.org.my
@SbhParks

サバ・ティー・ガーデン SABAH TEA GARDEN | Ranau

サバ・ティー・ガーデンは、キナバル山の美しい景色を背景に、広大な緑地が広がっています。茶葉工場の見学や、ティーハウスで淹れたての紅茶をお楽しみ頂けます。また、ジャングルトレッキングやナイトウォーク、アスレチックなどのレクリエーションも楽しめます。宿泊施設のタイプは、バンガロー、ロングハウス、キャンプ場など様々です。

www.sabahtea.com.my
@sabahtea
@sabahtearesort

マリ・マリ文化村 MARI MARI CULTURAL VILLAGE

Inanam

コタキナバルからわずか25分の場所にある、マリ・マリ文化村は、サバ州の多様な文化が体験できる活気に満ちた場所です。人里離れたジャングルの中にあるこの村では、海の遊牧民であるバジャウ族、稲作農耕民のカダザンドゥスン族、狩猟・漁撈民のルンダヤ族、ロングハウスに暮らすルングス族、そして首狩族のムルッ族という5つ先住民族の暮らしぶりが紹介されています。吹き矢の実演、火起こしの実演、竹を使った料理、伝統舞踊などのアクティビティをお楽しみください。

www.marimariculturalvillage.com
@marimariculturalvillageborneo
@mmcv.official

クロッカー山脈国立公園 CROCKER RANGE PARK | Keningau

森に覆われた巨大な尾根、クロッカー山脈は、キナバル山からサラワク州との境界域まで広がっています。この保護区に近代的な設備はなく、ジャングル・トレッキングや4WDツアーが盛んに行われています。自然好きの人々は、ラフレシアの群生地までトレッキングしたり、大自然の中でキャンプをして一夜を過ごすことができます。クロッカー山脈国立公園は、ケニンガウの町から約13キロメートル、車で30分のところにあります。

www.sabahparks.org.my
@SbhParks

アップサイド・ダウン・ハウス UPSIDE DOWN HOUSE | Tuaran

東南アジアでは初めてのこのユニークな施設は、世界でも5つしかない逆さまの構造物のひとつです。サバ州の魅力的な伝統家屋が文字通り逆さまの状態になっていて、床が空の方に、天井が地面の方に向いています。訪れた人は、家具が頭の上に立っているのに、天井の上を歩いているような奇妙な感覚を味わえるでしょう。この特徴的建築物は、マレーシア・ブック・オブ・レコードに登録されています。近くにはカフェやギフトショップもあります。

www.upsidedownhouse.com.my
@upsidedownhouseborneo

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、タワウの東側にあるクオイン・ヒルに位置しています。タワウ空港からは車で30分ほどの距離です。プランテーションには、見渡す限りのカカオの木が立ち並び、新鮮なカカオの実の良い香りが漂っています。観光客は、2時間のツアーを楽しみながら、カカオの栽培、収穫、発酵、乾燥の様子を見ることができます。休憩所では、ココアを使った様々な食べ物や飲み物、デザートをお楽しみいただけます。

www.sabahtourism.com
@cocoavillagetawau
@tawauteckguanlet'splay

マンタナニ島 PULAU MANTANANI

人里離れた場所にあるマンタナニ島は、3つの離島からなります。マンタナニ・ベサル、マンタナニ・クチル、ルンギサンの3つの島は、コタ・ブルッの沖合に位置します。島周辺の海は透明度40mで、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、そして時にはイルカの姿も見られます。島へは、コタ・ブルッのクアラ・アバイ桟橋からスピードボートで約45分です。島には宿泊施設もあります。

www.sabahtouirsm.com
@suteraatmantanani
@suteraatmantanani

タートル・アイランド公園 TURTLE ISLANDS PARK

スールー海に浮かぶタートル・アイランド公園は、セリンガン島、バクンガン島、グリサンクチル島の3つの島からなります。ここでは、絶滅危惧種であるアオウミガメやタイマイが産卵のために上陸する姿を見ることができます。最も大きいセリンガン島だけ、観光が許されています。ここには公園の本部があるほか、宿泊施設や基本的な施設が整っています。タートル・アイランド公園を訪れるには宿泊が必要です。日帰りツアーはありません。宿泊施設はクリスタル・クエスト社（Crystal Quest Sdn. Bhd.）が提供しています。

www.turtleisland.com.my
@turtleislandresort

モンソピアド文化村 MONSOPIAD HERITAGE VILLAGE | Kota Kinabalu

コタキナバルから約16キロメートルの場所にあるこの文化村は、約200年前に実在したカダザン族の屈強な勇者、モンソピアドに敬意を表し、名付けられた施設です。少数民族の古くから伝わる文化を知ることができます。また、この伝説を再現したパフォーマンスショーも見逃せません。興味深いのは、この施設はモンソピアドの直系の子孫によって運営されており、かつてモンソピアドが住んでいた場所にあります。

www.monsopiad.com
@Monsopiad
@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です。シパダンは、地理的にはインド太平洋海盆（世界で最も豊かな海洋生息環境の中心をなす場所）に位置し、ダイバーにとってのパラダイスです。海の風景は、巨大なウミトサカや海綿、非常に大きなソフトコーラルで彩られています。サメやウミガメなどの外洋性の生物が優雅に泳ぐ中、海中の断崖絶壁でもある、見事なドロップオフ（海底が浅瀬からほぼ垂直に深く落ち込んでいる地形）もあります。

さらにその先の亀の洞窟では、トンネルの中で行方不明になったカメの骸骨を見ることができます。バラクーダポイントでは、バラクーダの群れとのエキサイティングな出会いが待っています。繊細な生態系を守るため、宿泊施設は隣のマブール島とカパライ島にしかありません。ツアーは事前にご予約ください。シパダンの最寄りの空港は、タワウです。
タワウから港のあるセンポルナまで車で1時間、そこからスピードボートで40分ほどで島に到着します。

www.sabahparks.org.my
@SbhParks

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ている川です。下流域にはマレーシア最大の森林氾濫原があります。オランウータン、テングザル、アジアゾウなどのエキゾチックな野生動物がジャングルの中を自由に歩き回っています。スカウには、宿泊、送迎、ツアーの手配ができる旅行会社があります。スカウはサンダカンから約135キロメートルです。

www.wildlife.sabah.gov.my
@Lok-Kawi-Wildlife-Park/ 119379921462269

レインフォレスト・ディスカバリー・センター RAINFOREST DISCOVERY CENTRE | Sepilok

レインフォレスト・ディスカバリー・センターは、ボルネオ島の熱帯雨林を紹介する環境教育センターです。元々は学生や教員のために設立されたセンターですが、現在は一般に公開されています。この施設で最も興味深いアクティビティのひとつは、347メートルのキャノピーウォークウェイを歩くことです。これは、マレーシア国内初の試みで、東南アジアでも数少ない構造物のひとつです。このセンターはカビリ・セピロック森林保護区の中にあり、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分の場所にあります。

www.forest.sabah.gov.my/rdc
@sepilokrdc
@rainforestdiscoverycentre

テック・グアン・ココア・ビレッジTECK GUAN COCOA MUSEUM | Tawau

マレーシアで唯一のユニークな博物館であるテック・グアン・ココア・ビレッジでは、ココア産業の歴史と発展を知ることができます。ココア工場の中にあるこの博物館では、発酵したカカオ豆、殻、ニブなど様々な展示物があります。ビデオ上映では、ココアの加工について詳しく説明されています。テック・グアン・ココア・ビレッジは、タワウの西側に位置するタンジュン・バトゥ・ラウにあります。実際の製造工程を見学するガイドツアーも手配できます。

www.sabahtourism.com
@cocoavillagetawau
@tawauteckguanlet'splay

マブール島とカパライ島 MABUL & KAPALAI

シパダンからボートで25分の場所に位置するマブール島は、これまでとは全く異なる海洋環境を体験できます。この海域には小さな海洋生物が生息しており、マクロダイビングやマックダイブに最適な場所です。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、トゲウオなどが比較的浅い海に生息していて、楽しませてくれます。マブール島はシパダン島より少し大きく、島内にはいくつかのリゾートと地元の人々が暮らす村があります。

カパライ島もまた、マックダイブ好きの人にはたまらない場所です。この小さな島は、多くのダイビングジャーナリストによって、世界で最も優れたマクロダイビングの目的地のひとつとして評価されています。マブール島とカパライ島への出発拠点は、タワウ空港から車で約1時間のセンポルナです。島まではボートで約45分です。タワウとコタキナバルを結ぶ定期航空便があります。送迎は、ツアーオペレーターに依頼することができます。

サバ州のその他の見どころ

冒険を楽しむ場所はこれだけにとどまりません。サバ州には、他にも数多くの見どころがあります。コタキナバルとその周辺には、数多くの観光スポットがあります。コタキナバルの北に位置するクダットには、ルングス族の村やボルネオ島の最北端に位置するタンジュン・シンパン・メンガヤウなどの魅力的なスポットがあります。サバ州第2の都市サンダカンでは、戦争関連の遺跡や自然が観光の目玉です。帰る前にこれらの場所を訪れ、また戻ってきてサバ州の美しさを実感してください。

Kota Kinabalu
- Sabah State Museum
- Museum of Islamic Civilisation
- Tanjung Aru Beach
- State Mosque
- City Mosque
- Sabah Tourism Building
- Tun Mustapha Gallery
- Menara Tun Mustapha
- Signal Hill Observatory Platform
- Atkinson Clock Tower
- Kota Kinabalu Wetland Centre
- Petagas War Memorial
- Double Six Monument
- Green Connection

Penampang
- St. Michael's Church
- Hongkod Koisaan, KDCA

Tenom
- Sabah Agriculture Park

Inanam
- Orchid de Villa
- Kionsom Waterfall

Kudat
- Simpang Mengayau Bay
- Rungus Longhouse
- Kampung Gombizau (Honey Bee Farm)
- Kampung Sumangkap (Gong Factory)
- Kampung Tinangol (Rungus beads and handicraft-making)
- Kudat Longhouse

Kiulu
- White Water Rafting
- Zip Borneo

Kundasang
- Kundasang War Memorial
- Desa Cattle Dairy Farm

Semporna
- Mataking Island

Sandakan
- Gomantong Cave (bird's nest)
- Agop Batu Tulug (historical cave)
- Labuk Bay Proboscis Monkey Sanctuary
- Rafflesia Information Centre
- Lankayan Island
- Libaran Island
- Agnes Keith House
- Sandakan Crocodile Farm
- Sandakan Heritage Trail
- Sandakan Memorial Park
- English Tea House
- Bornean Sun Bear Conservation Centre

Ranau
- Kampung Luanti (Fish massage)

Kota Belud
- Kampung Siasai (matchete-making centre)

Kuala Penyu
- Pulau Tiga (Survivor Island)

主要情報

ショッピング

個性的なお土産や工芸品を探して、エキサイティングな時間をお過ごしください！サバ州は、驚くほど多種多様な民族工芸品、ビーズ、パール、アクセサリー、その他のユニークな品を手に入れられる場所として知られています。タムと呼ばれる屋外市場やバザールで、斬新なショッピングをお楽しみください。

コタキナバルで人気のショッピングスポットは
- Kadaiku
- KK Handicraft Centre
- Wawasan Handicraft Centre
- Gaya Street
- Tamu Kota Belud

近代的なショッピングモールのほとんどはコタキナバルの中心地にあります。モールの中でも、1Borneo, KK Times Square, Warisan Square, Centre Point, Wisma Merdeka, KK Plaza, Wawasan Plaza, Imago, Suria Sabah, City Mall です。

ダイニング

さまざまな郷土料理も冒険好きな旅行者の方々にとってはたまらないでしょう。珍しいシダ類や葉野菜、果物や野菜は、口の中でとろけるような多種多様な美味しい料理に変化します。地元の料理以外にも、主要なホテルではコンチネンタル料理が、町ではファーストフードが食べられます。山間部の冷涼な空気と丘陵地帯は、サバ州が紅茶やコーヒーの栽培に適した場所であることを物語っています。地元で栽培されたサバ・ティーやテノム・コーヒーをぜひお試しください。地元で愛されている本格的な料理をご紹介します。

トゥアラン・ミー

卵黄と小麦粉を混ぜ合わせて作った麺を使った、有名なホーカー料理。地元の野菜と一緒に炒めて、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きます。

アンブヤット

サゴやタピオカ、米などを使った濃厚なお粥で、「ナントゥン」と呼ばれることもあります。箸で巻いたりねじったりして、ソースをかけて食べます。

ヒナバ

生の魚や海老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あります。ヒナバの材料は、生の魚にライムジュース、バーズアイ（唐辛子の一種）、スライスしたエシャロット、すりおろした生姜を混ぜたものです。

トゥハウ

トゥハウは、生姜の仲間で作られる新鮮なサラダで、健康志向の方におすすめの料理です。生姜のような植物を叩き、ライムジュース、玉ねぎ、唐辛子と混ぜ合わせます。トゥハウはそのまま食べても、ご飯と一緒に食べるのもおすすめです。

ケルピス

ケルピスは香り高く、食べ応えのある、美味しい食べ物で、もち米をダーン・ニリックと呼ばれる香りの良い葉に包んで作ります。ココナッツミルクを使って調理します。

交通機関

行き方

飛行機で

サバ州は、国内外の交通の便が良い場所です。サバ州の玄関口は、市内から約20分のところにあるコタキナバル国際空港（KKIA）です。マレーシアの首都クアラルンプールからは、マレーシア航空、エアアジア、マリンドエアが毎日サバへの直行便を運航しています。海外からは、ブルネイ・ダルサラーム国、中国、香港、台北、日本、タイ、フィリピン、シンガポール、韓国からサバ州へのアクセスが可能です。 就航している便は、シルク・エア、ロイヤル・ブルネイ航空、大韓航空、香港ドラゴン航空、アシアナ航空などです。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到着可能です。

船で

ラブアン、インドネシア、フィリピンからは、船でサバ州に入ります。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場があります。

コタキナバルのステラ・ハーバー・マリーナでは、外国人のお客様が快適かつ便利にヨットを停泊できるよう、お迎えします。乗組員の上陸を許可する前に、船舶は通関手続きが必要です。

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・ハイウェイを使って陸路で移動できます。ただし、長旅になることが予想されますので、ご注意ください。自家用車で移動される方は、ルートや休憩場所の計画を立ててください。

街中での移動手段

コタキナバル市内ではローカルバスやタクシーが簡単に利用できますが、陸路での移動は通常、ツアー業者がほとんど手配しています。また、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もあり、景色を楽しみながら移動することもできます。

コタキナバルからサンダカン、タワウ、ラハダトゥの各都市へは、地方の航空路線が充実しています。小さな町であるクダットやセンポルナには滑走路が設けられています。

詳細については、以下にお問い合わせください。

Tourism Malaysia Tourist Information Centre

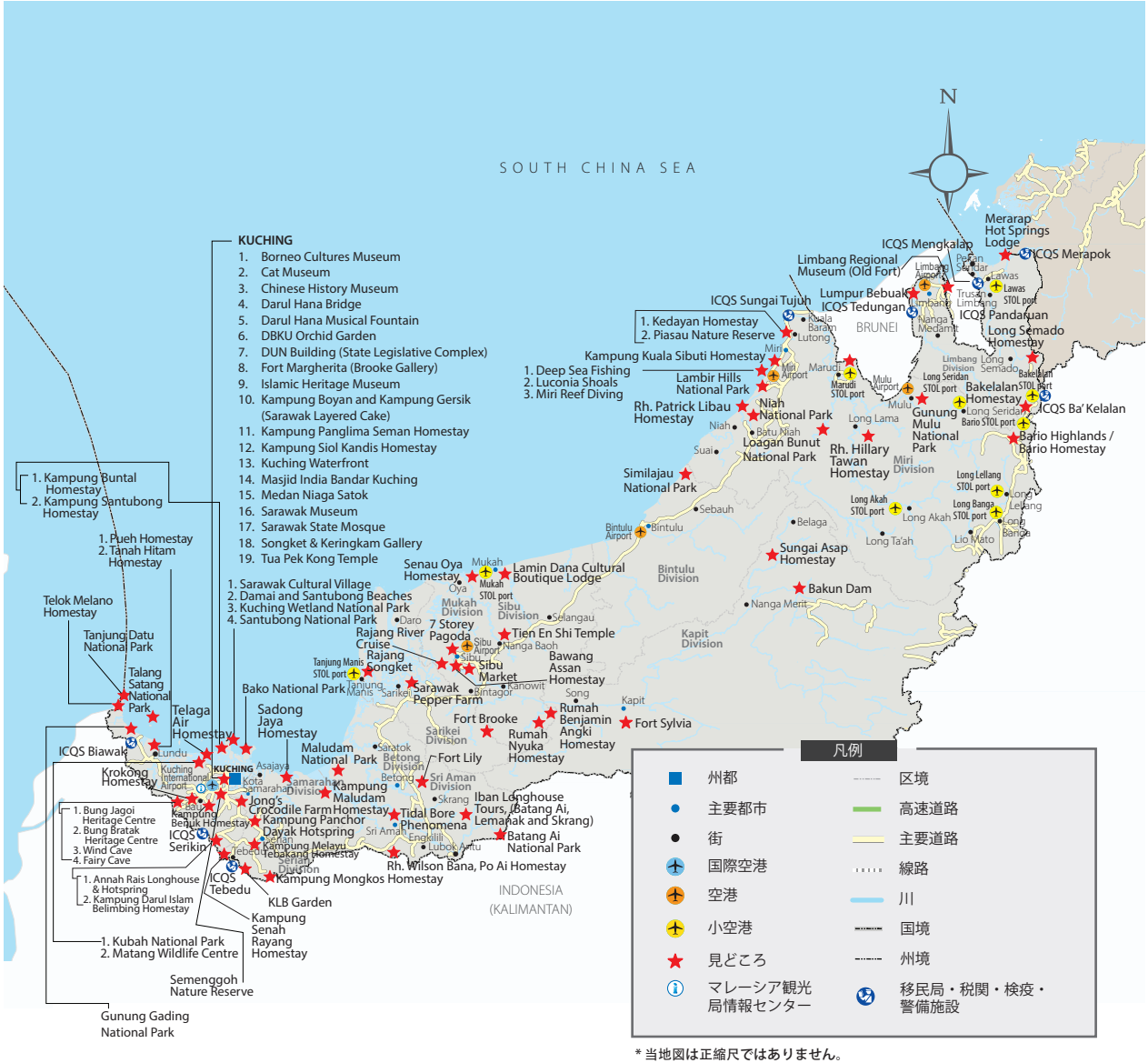
• Kota Kinabalu International Airport Terminal 1 +6088-413 359

サラワク

大自然の驚異の地

サラワク州はマレーシア最大の州で、ボルネオ地域の南西部分を占めています。鬱蒼としたジャングルの中に、巨大な自然の造形物や世界最大の洞窟、固有の動植物の生息域などが散らばっています。サラワクの最大の魅力は、ユネスコの世界遺産と、保護区域となっている数多くの国立公園です。膨大な数のサイチョウが生息していることから、サラワクは「サイチョウの国」として親しまれています。
活気溢れる先住民族とブルック王朝の遺産が、好奇心そそる、魅力的な歴史を紡いできました。州都クチンは、その歴史を垣間見る絶好の場所です。サラワクの大自然を満喫してください。

サラワクの地図



＊当地図は正縮尺ではありません。

見どころ

グヌン・ムル国立公園 GUNUNG MULU NATIONAL PARK

ユネスコの世界遺産に登録されているグヌン・ムル国立公園は、複雑な洞窟群や珍しい地層など、神秘的な自然の宝庫です。この公園には、マレーグマや野生の蘭など、何千もの動植物が生息しています。世界最大の通路型洞窟、世界最大の空間を有す自然洞窟、鋭利な石灰岩のスパイク、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あります。また、圧巻の自然現象、コウモリの大移動もここで見ることができます。

www.mulupark.com / www.sarawakforestry.com
@Mulunationalpark
@mulu_nationalpark

サラワク・カルチュラル・ビレッジ SARAWAK CULTURAL VILLAGE | Damai

「生きた博物館」と称されるサラワク・カルチュラル・ビレッジでは、サラワク州の主要な民族の伝統的な住居や生活様式を紹介しています。サントゥボン山の麓に位置し、数々の賞を受賞しているこの施設は、人気のレインフォレスト・ワールド・ミュージック・フェスティバルの会場でもあります。1日2回行われる文化的なパフォーマンスも見どころのひとつです。

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ところに、息を呑むような風景と岩の形が美しいバコ国立公園があります。この公園には、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ます。

www.sarawakforestry.com

ニア国立公園 NIAH NATIONAL PARK

何百万匹ものコウモリやツバメ、数々の史跡、古墳、原生熱帯雨林など、この国立公園の魅力は尽きません。3,238ヘクタールの広さを誇るニア国立公園は、その考古学的意義から、歴史愛好家や研究者の間で大変人気があります。園内にある大洞窟は、約4万年前に先史時代の人々が住んでいたと言われています。新石器時代の絵画や旧石器時代の遺物などが出土しています。また、古代の埋葬場所の近くで人間のような姿をした壁画が発見された「ペインテッド洞窟」も見どころのひとつです。ニア国立公園は、ミリとビンツルからアクセスできます。ミリからは約109キロ、ビンツルからは約131キロのところにあります。宿泊施設は、シャレー、ホステル、レストハウスなどがあります。

www.niahnationalpark.my
@niahnpmiri

ダルル・ハナ音楽噴水 DARUL HANA MUSICAL FOUNTAIN | Kuching

揺らめく水、色とりどりの照明、特殊効果によるまばゆいばかりのショーをお楽しみください。最先端の技術を駆使して設計されたこの噴水には、数百個のノズルがあり、25メートルの高さまで水を噴き上げます。この噴水は、新たに建設された州議事堂（DUN）を背景に、クチンのウォーターフロント近くにあります。

メインバザールの川岸から15分間のショーを楽しむことができます。また、サラワク川に架かるダルル・ハナ・ブリッジでも噴水ショーを見ることができます。

ダルル・ハナ・ブリッジ DARUL HANA BRIDGE | Kuching

ダルル・ハナ・ブリッジ（ゴールデンブリッジ）は、街を代表する建造物です。クチンウォーターフロントに位置し、クチン北とクチン南を結ぶS字型の歩行者専用橋です。アラビア語で平和と静けさを意味するダルル・ハナ・ブリッジは、州のシンボルであるサイチョウをはじめ、伝統的なデザインと現代的なデザインが融合しています。営業時間は毎日午前6時から深夜12時までです。

メダン・ニアガ・サトッ MEDAN NIAGA SATOK | Kubah Ria

地元の人々がどのように買い物をしているのか見てみたい方は、ぜひ旅程に加えてみてはいかがでしょうか。この賑やかな市場には、果物、野菜、手工芸品、森の幸、野生のハチミツ、植物、生きた魚、地元のお菓子や珍味など、さまざまな商品が周辺地域の商人によって集まってきます。ユニークなお土産を探したり、本場の方法で調理された新鮮な郷土料理を試してみてはいかがでしょうか。殆どが女性の、地元の商人たちによる市場です。土曜の夜から日曜の早朝にかけてが狙い目です。

www.fama.gov.my
@Medanniagasatokkuching

サラワクでのホームスティ体験 HOMESTAYS IN SARAWAK

異なる民族と一緒に暮らすことで、サラワクのユニークな文化を体験することができます。ホームステイプログラムでは、イバン族、ビダウ族もしくはオラン・ウル族のロングハウス、マレー式のカンポンハウス、さらにはメラナウ族の伝統的な家屋に滞在することができます。サラワク州には44のホームステイ先があります。よく知られている村は下記の通りです。

- Santubong Homestay, Santubong
- Kampung Darul Islam Belimbing Homestay, Padawan, Kuching
- Abas Homestay, Kampung Panglima Seman, Kuching

マスジド・インディア・バンダル・クチン MASJID INDIA BANDAR KUCHING | Kuching

マスジッド・インディア・バンダール・クチンは、サラワク川の堤防沿いのガンビール通りにあります。このモスクは、1,600人を収容することができます。このモスクは、クチンのウォーターフロントに隣接し、ダルル・ハナ・ブリッジやダルル・ハナ音楽噴水などの観光名所にも近い場所にあります。夜になると、モスクは色とりどりのLEDライトで照らされます。

https://.emasjid.sarawak.gov.my
@masjidindiabandarkuching

アナ・ライス・ロングハウス ANNAH RAIS LONGHOUSE | Padawan

クチンから約60kmに位置するこのロングハウスでは、ビダユ族の伝統的な生活様式を体験することができます。文化的なパフォーマンスを見たり、楽器を演奏してみたり、地元の料理の作り方を学んだり、トレッキングをしてアウトドアを楽しんだり。アナ・ライス・ロングハウスへのツアーは事前にご予約いただく必要があります。

ボルネオ文化博物館 BORNEO CULTURES MUSEUM | Kuching

クチン市の中心部に位置する金色のアーチ型屋根の博物館は、東南アジアで2番目に大きな博物館です。サラワク州の歴史、人々、文化、遺産などを紹介するギャラリーや展示スペースのほか、教育活動も行っており、ボルネオ島の文化、人々、自然を学ぶ場にもなっています。

@borneoculturesmuseum
@borneoculturesmuseum

イバン族のロングハウスツアー IBAN LONGHOUSE TOURS

Batang Ai, Lemanak and Skrang

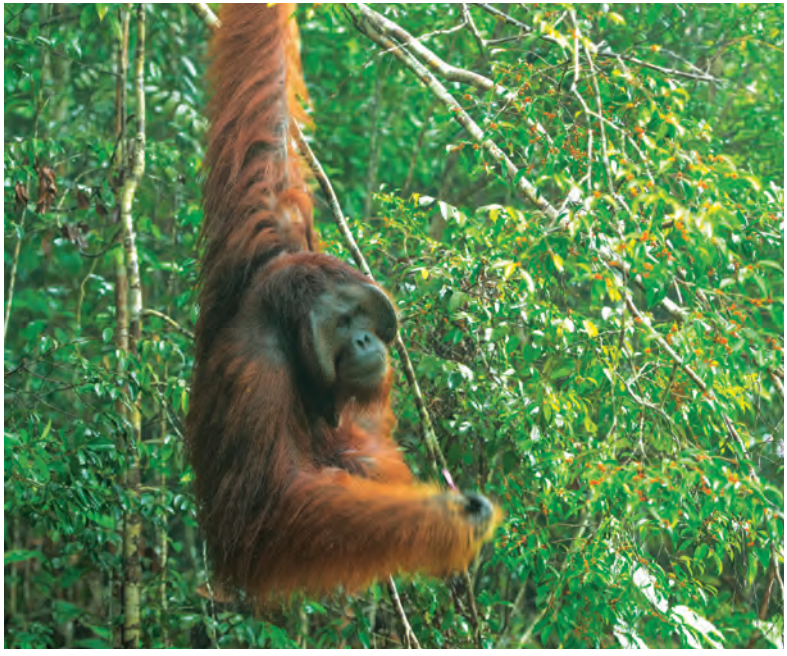
イバン族のもとへといざなう、ロングボートの旅をお楽しみください。このツアーでは、伝統的なロングハウスの集落を訪れ、サラワクで最大規模、かつ有名な民族のひとつであるイバン族の文化や生活様式を体験します。イバン族は温かいもてなしの心で知られています。吹き矢の実演、籠編み、切ったばかりの竹筒を使った料理、民族舞踊など、様々なアクティビティを体験することができます。

https://asia.org.my

セメンゴ自然保護区 SEMENGGOH NATURE RESERVE

1613エーカーの広さを誇るセメンゴ自然保護区は、アトラクションの宝庫です。一番よく知られているのは、傷ついたり、孤児になったり、違法に飼育されていたオランウータンをリハビリしているワイルドライフセンターです。広大な自然保護区では、可愛らしくいたずら好きな子ども、面倒見のよい母親、そして成熟した大人に至るまで、さまざまな年代のオランウータンを見ることができます。餌付けの時間（午前9時と午後3時）に行動観察をしたり、熱帯雨林ではしゃぐ姿を見ることができます。その他にも樹木園、果樹園、植物園などがあります。

www.semenggoh.my
@Semenggoh
@semenggohwildlifecentre



シブ・セントラル・マーケット
SIBU CENTRAL MARKET

シブ・セントラル・マーケットは、様々な商品が売られ、商人たちの活気に満ちた光景を見ることができる、清潔且つ衛生的な市場です。サラワク州最大の市場で、熱帯雨林で採れるエキゾチックな果物や野菜、手工芸品や家禽類などが売られています。シブ・マーケットはジャラン・チャンネル沿いにあり、高速船の旅客ターミナルの向かいに位置しています。

ネコ博物館 CAT MUSEUM | Petra Jaya, Kuching

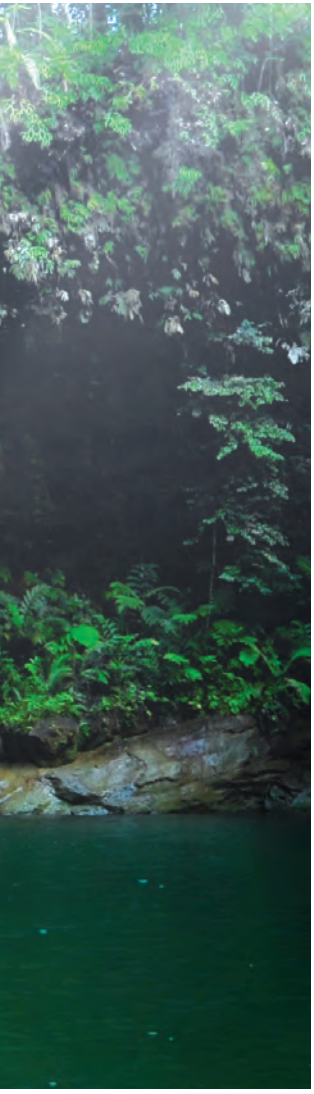
ネコをテーマにした興味深い展示をお楽しみください。展示内容は、猫のアート、お土産品、猫の写真集、銅像、猫にまつわる伝説など多岐にわたります。

www.dbku.sarawak.gov.my
Kuching Cat Museum

ランビル・ヒルズ国立公園
LAMBIR HILLS NATIONAL PARK | Miri

ランビル・ヒルズ国立公園は、世界でも有数の植物の多様性を持つ公園と言われています。7,000ヘクタールの土地には、低地のフタバガキやヒースの森が広がっています。数多くの樹木、鳥類、昆虫、野生動物が生息する手つかずの熱帯雨林を探検してみませんか。公園まではミリから車で40分ほどです。

www.sarawakforestry.com
@sarawakforestry



サラワク・リバー・クルーズ SARAWAK RIVER CRUISE | Kuching

遥か昔から、サラワク川は州の歴史、文化、生活と密接に関わってきました。リバークルーズは、過ぎ去りし時代の魅力を再確認するのに最適な方法です。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、サラワウ州議会議事堂など、川沿いに点在するクチンの歴史的建造物を眺めます。スカイデッキで夕日を眺めながら、船上で軽食やディナーをお楽しみください。

www.sarawakrivercruise.com
@sarawakrivercruise
@sarawakrivercruise

グヌン・ガディン国立公園
GUNUNG GADING NATIONAL PARK | Lundu

世界最大の花であるラフレシアは、この国立公園の最大の見所です。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、幅が1メートルにもなることがあります。フォレストロッジでの宿泊も可能です。この公園は、クチンから車で約2時間のところにあります。ラフレシアの花が咲いているかどうかは、事前に電話で確認することができます。

www.gading.my
@Gununggading
@gununggadingnationalpark

サラワク州のその他の見どころ

長く滞在される方は、他にもたくさんの名所がありますので、ぜひ足を運んでみてください。クチンには多くの博物館や歴史的建造物があります。サラワク州第二の都市であるミリは、石油資源に恵まれた街で、タツノオトシゴの彫刻が街のシンボルとなっています。近年、ミリ・リーフが発見され、リーフ・ダイビング愛好家の間で人気を集めています。星付きのホテルもたくさんあります。さらに、シブ、ビンツル、カピットも魅力的な町です。これらの町の多くは、内陸部や国立公園への玄関口となっています。

Kuching
- Sarawak Tourism Complex
- Main Bazaar
- Tua Pek Kong Temple
- Kuching Mosque
- State Mosque
- Chinese History Museum
- Textile Museum
- Tun Jugah Pua Kumbu Museum
- Tanoti House
- Kuching Wetlands National Park
- Kampung Panchor Dayak Hotspring
- Santubong National Park
- Tanjung Datu National Park

Matang
- Kubah National Park
- Matang Wildlife Centre

Damai & Santubong
- Beaches
- Golf resorts
- Santubong Wildlife Cruise

Pulau Talang & Pulau Satang National Parks

Miri
- Grand Old Lady (Miri's first oil well)
- Seahorse Island
- Luconia Shoals
- Miri Public Park
- Miri City Fan
- Luak Bay Esplanade
- Lian Hua San Temple
- Loagan Bunut National Park
- Bario Highlands

Sibu
- Rejang Esplanade
- Mist Garden
- Eng Ann Tua Pek Kong Temple
- Sungai Merah township
- Bukit Aup Jubilee Park

Sri Aman
- Batang Ai National Park

Bintulu
- Similajau National Park
- Taman Tumbina

Limbang
- Merarap Hot Springs
- Ba'kelalan Highlands

基本情報

ショッピング

サラワク州ではワクワクするようなショッピングが体験できるでしょう。同州の多くの先住民族による手の込んだ工芸品や土産物が手に入ります。サラワク州で最も人気のある工芸品のひとつが、サラワク・ビーズです。大小様々な色とりどりのビーズが、ネックレス、指輪、ブレスレット、イヤリングなどに加工されています。

もうひとつ、欠かすことのできないアイテムは機織り布「プア・クンブ」です。この手織りの布は、壁掛け、テーブルカバー、ショールとして使えます。サラワクの陶器も、その独特のデザインと彫刻で名を馳せています。場所によっては、陶器作りを見学することもできます。また、竹製のマットも人気のアイテムです。様々なサイズがあり、家のインテリアとしても最適です。お店によっては、有料で梱包や配送の手配をしてくれるところもあります。

クチン周辺の主なショッピングスポットは
- 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

サラワクの伝統的な料理は、好奇心旺盛な人にとってはまさに絶品です。ダマイやサントゥボンなどの海岸地域では、さまざまなシーフード料理が楽しめます。また、コショウやパイナップルの主要な産地でもあります。冷涼な気候のケラビット高原では、バリオ・ライスと呼ばれる特別な品種の米が栽培されています。バリオ・ライスは、昔ながらの方法で手作業で収穫されます。ケラビット高原同様に涼しい、バケララン高原では、山塩や水田のプランテーションが人気を集めています。

サラワク州では何十年も前から高品質のツバメの巣を輸出しています。クチンでは、地元の料理のほかに、中華料理、日本料理、韓国料理、西洋料理などを楽しむことができます。州内の主要ホテルでは、様々なコンチネンタル料理を提供しています。サラワク州の本格的な料理には以下のようなものがあります。

サラワク・ラクサ
香り高く、舌がピリッとするスープを麺にかけた代表的な料理です。

コロミー
手作りの黄色い卵麺を使った、美味しい汁なし麺の料理です。この麺をラード、ガーリックオイル、黒酢と一緒に混ぜ合わせることで、独特の風味と味わいが生まれます。イスラム教徒の店では、この料理のハラル版を提供しています。

ブブ―ル・パダス
文字通り「スパイシーなお粥」という意味で、ヤマイモ、タケノコ、野生のシダなどの薬味を使った料理です。イスラム教の断食月に人気があります。

マノッ・パンソー
ダヤック族の名物料理で、鶏肉と生姜を使った料理です。竹の丸太を使って直火で調理し、香りと味を閉じ込めます。

イカン・テルボック・マシン
サラワクではテルボックという魚の塩漬けが人気です。焼いて食べるのがおすすめです。

サラワク・レイヤー・ケーキ
サラワク・レイヤー・ケーキは、モザイクのようにきれいでカラフルなケーキです。手作りすることが多く、コーヒーと一緒に食べるととても美味しいです。

燕の巣のスープ
薬効があると言われている中国の珍味です。高級レストランでどうぞ。

サラワクペッパー
瓶詰めされたサラワク・ペッパーは、ほとんどのデパートやスーパー、ミニ・マーケットで購入できます。地元で生産された新鮮な胡椒です。

サリケイ・パイナップル
サリケイは「サラワクのパイナップルの都」として知られています。ここで栽培されている品種はジューシーで、酸味や糖分が少ないのが特徴です。その他のサラワク州の特産品には、生魚のサラダ「ウマイ」や、伝統的なサゴ・クッキー「タバロイ」などがあります。

交通手段
行き方
飛行機で
サラワク州は、クアラルンプール（マレーシアの首都）をはじめ、いくつかの国際都市へのアクセスが可能です。主要な空港はクチン国際空港です。サラワク州には他にも、ミリ、ビンツル、シブなどに空港や滑走路があります。国営航空会社であるマレーシア航空は、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、他の町への乗り継ぎ便もあります。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分です。また、クアラルンプールからシブ、ミリ、ビントゥルへの直行便も出ています。

また、格安航空会社のエアアジアは、KLIA2からミリ、ビントゥル、クチン、シブに就航しています。エアアジアは、ペナン、ジョホール、クランタンの各州からクチンへも就航しています。マリンドエアはクアラルンプールからクチンへの直行便を運航しています。サラワク州は、隣のサバ州、ラブアン、そしてシンガポール、インドネシア、香港からも空路でアクセスできます。就航している航空会社は、シルク・エア、スクート・エア、ロイヤル・ブルネイ航空、ポンティアナ（インドネシア・西カリマンタン州の州都）との間を結ぶウィングス・エアなどがあります。航空会社の路線に関する詳しい情報は、各航空会社のウェブサイトをご覧ください。

船で
ラブアンからサラワクへは定期的にフェリーが出ています。出発地はリンバンとラワスにあります。

陸路で
ブルネイ・ダルサラームからミリまでは、バスで行くことができます。所要時間は約5時間です。ポンティアナ（インドネシア・西カリマンタン州の州都）からクチンへのルートは、テベドゥ・イミグレーション・ポストを経由してアクセスできます。

サラワク州とサバ州、ブルネイ・ダルサラーム州を結ぶトランス・ボルネオ・ハイウェイを利用して、陸路での移動が可能です。旅行者の方は、観光案内所で所要時間やルートなどの適切な情報を得ることをお勧めします。

街中での移動手段
クチンでの移動は、バス、タクシー、タクシー配車アプリが簡単に利用できます。タクシーは、主要なホテルやショッピングモールの前でよく見かけます。

サラワク州は広大な面積を有していますが、地方の航空路線網が充実しているため、他の地域への移動は非常に便利です。空港はミリ、ビントゥル、シブ、ムル、リンバン、ムカーにあります。マレーシア航空の子会社であるMASWingsは、バリオ、バケララン、ラワス、ロングバンガ、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、短滑走離着陸機（STOL）用のポートを備えた内陸部の町を結んでいます。

詳細については、以下にお問い合わせください。

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

ラブアン

ボルネオ島の真珠

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です。また、マレーシアで唯一の水深が深い停泊地でもあります。
ラブアンは、マレーシアの3つの連邦直轄領のうちの1つです。面積92平方キロメートルのラブアン島は、本島とその周辺にある6つの小島で構成されています。「ビジネスとレジャーが融合した、ボルネオ島の真珠」と称されるラブアンは、インセンティブ旅行に最適な施設が整っています。ラブアン島には、歴史的、自然的、文化的に興味深い観光スポットがたくさんあり、旅行者はそれらを楽しむことができます。海岸近くにあるダイビングスポット、第二次世界大戦の遺構、免税ショッピング、国際的なシースポーツ施設など、ラブアンは活気に満ちた世界有数の観光地としての魅力を備えています。他では体験できない休日を過ごすために、ラブアンを訪れてみませんか？

ラブアンの地図

* 当地図は正縮尺ではありません。

見どころ

ラブアン美術館 LABUAN MUSEUM | Jalan Dewan

戦後の植民地時代の建物の中にあるこの博物館は、先史時代からブルネイ帝国の統治、第二次世界大戦、ラブアンの連邦直轄領宣言に至るまで、ラブアンの歴史を記録しています。また、ラブアンの社会文化的景観や地域社会に関する情報などの興味深い展示があります。

www.jmm.gov.my/en/museum/labuan-museum
@jabatan.wilayahlabuan

ラブアン・マリンパーク LABUAN MARINE PARK

ラブアンの南端から2km離れた場所にあるこの公園は、クラマン島、ルスカンクチル島、ルスカン・ベサール島からなっています。4つの難破船ダイビングサイト（アメリカンレック、オーストラリアレック、ブルーウォーターレック、セメントレック）で有名です。美しいサンゴ礁、白い砂浜、静かな湾は、太陽を求める人には理想的な場所と言えます。マリンパーク内の規則を順守してください。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などです。それ以外の珊瑚やサンゴ礁を壊したり損傷したりする可能性のある錨泊、釣り、海や環境を汚す行為、その他の活動を行うことを固く禁じていますのでご注意ください。

https://www.labuantourism.my/nature
@marineparklabuan

チムニー THE CHIMNEY | Tanjung Kubong

ラブアンの代名詞であるこの煙突（チムニー）は過去に何の目的で建てられたのか、今も謎のまま残っています。106フィート（約32.8メートル）の高さの構造物が建てられ、イギリスから輸入された何千もの赤レンガで建てられ、外装を復元するために約23,000個のレンガが使われました。もともとは換気用の煙突と考えられていましたが、最近の研究により、内部に煤（すす）がないことが発見され、この煙突の目的と存在自体が謎となっています。煙突はチムニー・ヒストリカル・コンプレックスにあります。ここのインフォメーションセンターでは、1847年以来のタンジュン・クボンの石炭鉱業について詳しく説明しています。

www.jmm.gov.my/en/museum/chimney-museum
www.facebook.com/chimneymuseum

ラブアン・インターナショナル・ゴルフクラブ LABUAN INTERNATIONAL GOLF CLUB | Kiamsam

ラブアン・インターナショナル・ゴルフクラブは、島で最も新しい18ホールのゴルフコースです。南シナ海を見下ろす、キアムサムの丘の上にあります。200エーカーの豊かな緑に囲まれたパー72ゴルフコースは、ゴルフ好きのあなたが満足する挑戦の数々をお約束します。施設には、クラブハウス、イスラム教徒の礼拝室、更衣室、トレーニングエリアがあります。プロショップやレストランも併設しています。

www.ligc.com.my
@LabuanInternationalGC
@labuaninternationalgc

ラブアン・バードパーク LABUAN BIRD PARK | Tanjung Kubong

チムニーの近くにあるこの公園には、ボルネオの鳥類が数多く生息しています。現在、熱帯雨林、マングローブ湿地、沿岸地域、高地で一般的に見られる約68種の鳥がいます。鳥たちは、観光客が入ることのできる飼育所に収容されています。

www.labuantourism.my
@Labuan-Bird-Park
@tamanburunglabuan

ホームステイ

風光明媚なマレーの村、またはウォータービレッジに滞在しませんか。ホームステイプログラムに参加して、地元の人々の暮らしを体験できます。ホームステイプログラムを提供している村

- Patau-Patau II Water Village
- Bukit Kuda Village
- Sungai Labu Village

ラブアン海洋博物館 LABUAN MARINE MUSEUM

Jalan Tanjung Purun

船に似せて建てられたラブアン海洋博物館は、驚きに溢れた魅力的な海の世界に連れて行ってくれます。この海洋博物館には、海洋標本と、釣り道具、ダイビング用品、海洋学道具などの現代的なアイテムからなる572の工芸品が展示されています。ギャラリーの主な見どころは、セバトゥビーチで見つかった42フィート(約12メートル)の100歳のインドナガスクジラの骨格標本です。かつては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ていましたが、ラブアン海洋博物館に移されました。体験コーナーでは、ヒトデとナマコに触れることができます。この博物館は、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す。

www.jmm.gov.my/en/museum/labuan-marine-museum
www.facebook.com/muziummarinlabuan

第二次世界大戦記念碑 WORLD WAR II MEMORIAL

Jalan Tanjung Batu

マレーシア最大の記念碑、ラブアン島第二次世界大戦記念碑は、第二次世界大戦で亡くなった3,908人の兵士の永眠の地です。第二次世界大戦記念碑は、毎年恒例の戦没者追悼記念日(リメンブランスデー)の式典が執り行われる会場です。式典は軍事的な伝統に則り開催され、この戦争で亡くなった英雄達に敬意を示します。

https://www.labuantourism.my/historical-sites
@LabuanTourism
@labuantourism

ビーチ

ラブアンの美しい魅力は、太陽が降り注ぐビーチとまるで絵葉書を切り取ったかのような景色。ラヤン・ラヤンガン、パンチュール・ヒタム、パンタイ・バトゥ・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、ポホン・パトゥのビーチは、暖かい海と美しい景色で知られています。ビーチでサイクリングを楽しんだり、座って夕日を眺めたり、ビーチサイドの屋台で地元の食べ物を味わったりしてください。

www.pl.gov.my/pantai-pantai1
@LabuanTourism
@labuantourism

ウォータービレッジ WATER VILLAGES

ラブアンへ旅行の際は、必ずウォータービレッジを訪れましょう。もっとも有名な村は、パタウ-パタウIとパタウ-パタウIIです。村の建築は高床式で水上に建てられており、かなり広々としています。ほとんどの家には、鉢植えの植物や花で飾られた風通しの良いベランダがあります。この村はブルネイからやって来たマレー人の漁師と行商人たちによって作られました。

www.labuantourism.my
@LabuanTourism
@labuantourism

パパン島（プラウ・パパン） PAPAN ISLAND

ラブアン桟橋からボートで5分のパパン島は、息を呑むような美しい風景があり、古い植民地時代の灯台から見守られています。パパン島は、週末の休息を求める地元の人々と観光客の両方を魅了しています。ここでのアクティビティは、澄んだ海でのシュノーケリングから、ジャングルトレッキングをしながら小動物や自然の緑を眺めたり、それは多岐にわたります。宿泊用のシャレーやキャンプ場もあります。

www.labuantourism.my/island-beaches
@LabuanTourism
@labuantourism

ラブアンの他の見どころ

観光できるエリアが狭いにも関わらず、ラブアンには観光客の興味を引く場所が沢山あります。

- Labuan Square
- Museum Square
- Tanjung Kubong Tunnel
- Papan Island
- 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 (Bullet Store)

基本情報

ショッピング

免税の島、ラブアン島で、輸入製品をお買い得価格で見つけましょう。香水、チョコレート、化粧品、酒、タバコ、織物、皮革製品、電化製品、電子機器、ペン、時計などありとあらゆる輸入製品の中からお気に入りをお選びください。
ラブアンで人気のあるショッピングエリアには次のとおりです。

- Jalan OKK Awang Besar
- Ferry Terminal area
- One Stop Duty Free at Victoria Point
- Financial Park Complex
- Labuan Weekend Tamu

(バザールはラブアンウォークで毎週土日に開かれます。)

ダイニング

ラブアン島で最も食されるのは、シーフード。新鮮な魚、エビ、カニ、アカザエビ、イカ、甲殻類が豊富にあります。西洋料理、マレー料理、中華料理など、さまざまな料理スタイルをお楽しみください。この島の特産品をいくつかご紹介します：

ココナッツプリン

ラブアンならではの、他ではめったに見られないこのプリンは、蒸したココナッツウォーターとゼリーから作られています。

ランバン

中国のちまきやマレーのケトゥパットと同じように、ランバンはココナッツの葉で包み甘くした蒸し米です。チキンカレーやビーフカレーと一緒に食べます。

パンジュン

パンジュンは、米粉で作られた外皮にゼリー状の詰め物が入っている一口サイズの美味しいデザートです。円錐形をしていて、バナナの葉で包まれています。

ジェルルト

甘党のためのこのデザートは、米粉、砂糖、ココナッツミルクでできています。デザートはドリアンや山芋で味付けされることもあります。

交通機関

行き方

飛行機で

ラブアンへは空の旅が便利です。マレーシア半島にあるクアラルンプール国際空港（KLIA）から簡単にアクセスできます。サバ州のコタキナバルやサラワク州のミリからもアクセスできます。ラブアンへは、マレーシア航空、MASウィングス、エアアジアが運航しています。

海路で

ラブアン国際フェリーターミナルは、サバ州、サラワク州、ブルネイのダルサラームからフェリーが運航しています。コタキナバルからは約3時間かかります。または、サバ州のメヌンボックからは、スピードボートまたは旅客フェリー（車両を収容可能）に乗ることができます。ブルネイのダルサラームからラブアンへは、わずか1時間でアクセスできます。

ラブアン島内での移動方法

ラブアン島の移動は比較的簡単です。島の優れた道路網は、ラブアンの主要な町と島の他の部分を結んでいます。島を車で一周するのに約1時間しかかかりません。タクシーとオンライン配車サービスアプリも人気の手段です。

24時間のコールタクシーサービスをご利用いただけます。またはレンタカーを手配し、自らハンドルを取り旅を楽しむこともできます。

詳細については、以下にお問い合わせください。

Tourism Malaysia Tourist Information Centre

- Labuan　+6087 423 445

マレーシア

それは、とびきりの時間を過ごすための究極の旅の目的地

マレーシアは、訪れる人全てにとって興味や好みをくすぐる何かがあります。ツアーオペレーターや旅行代理店を通じて幅広いスペシャルツアーをお楽しみいただけます。ショッピング、冒険、2人きりで過ごすロマンチックな時間、またはスパで身も心も若返るセッションを体験したり、、、どのようなシーンか目的かに関わらず、マレーシアは生涯忘れることのない旅を約束する場所です。

ランサー洞窟、ランカウイ

太陽、海、そして砂浜 SUN, SEA AND SAND

一年中熱帯気候に恵まれているマレーシアは、この地域で最も人気のある太陽、海、砂浜での休暇を楽しめる場所の一つです。マラッカ海峡、南シナ海、アンダマン海、スル海、セレベス海に囲まれたマレーシアは、この辺りで最も美しい島々とビーチを擁しています。

マレーシアには、人口の多い大きな島から手付かずの自然のままの小さな島に至るまで、何百もの熱帯の島々があります。熱心なスノーケルやスキューバダイビングを楽しむ人にとって最高の遊び場となる美しい砂浜と壮大な水中の風景が特徴です。ランカウイは、「ケダ州の宝石」と呼ばれ、ユネスコ世界ジオパークに認定されています。他に類を見ない自然の魅力を備えています。タンジュン・ルー、セナン、ブラウ・ベイなどのランカウイののどかなビーチの数々は、多くのウォータースポーツに最適です。

パンコール島は、素朴なビーチの他に、漁村、緑豊かな熱帯植物、礼拝所などがあります。そのすぐ近くには、個人所有の世界でも有数の豪華なリゾートとして知られるパンコールラウトがあります。

トレンガヌ州の島々として知られるレダン島、プルヘンティアン島、ラン・テンガ島、カパス島、テンゴール島は、この地域で最も美しいと言われる白い砂浜と珊瑚が豊富な海が広がっています。パハン州の有名な島、ティオマン島は、豊かな自然の美しさと水中の奇跡を備えた、この地域で最高の島の玄関口と言われています。

またマレーシアは、海岸沿いに沢山の美しいビーチに恵まれています。クアラルンプールに最も近いのは、マレーシアのスカイミラーとして写真好きな人々の間で非常に人気のあるセランゴール州のササラン・ビーチです。セパン・ゴールド・コーストは、穏やかな海と素朴な光景が広がります。ビーチが好きなあなたは、スター級の人気のリゾートやシャレーが並ぶビーチフロントのネグリスンビラン州にあるポートディクソンを訪れることができます。

ペナン島の北部にある美しいビーチ、テルク・バハンやバトゥフェリンギは、張り出した岩、モクマオウ（カジュアリーナ）の木々が並ぶ海沿い、人里離れた入り江などが見られる魅力的な場所です。

ジョホール州のデサル・ビーチは、マレー半島本土への短い旅をする人々のための玄関口です。東海岸には、パハンとトレンガヌの風光明媚な海岸があり、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、静かでのんびりとした雰囲気が楽しめます。

サバ州のタンジュン・アルは、リラックスして過ごせるビーチサイドの保養地です。サラワク州のダマイとトゥサンは、まるで魔法のような美しい夕日がきらめく人気の海辺の保養地です。

ダイビング

世界で最も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、透き通る美しい海水と豊かな海洋生態系を持つマリンパークがいくつもあります。この辺りで最も優れたダイビングスポットは、特にトレンガヌ、ジョホール、パハン、サバ沖の海域にあります。

ランカウイのパヤ島マリンパークは、日帰り旅行に最適な場所です。島には、繊細な海洋生態系を保護および保全するため、宿泊施設がありません。

トレンガヌのレダンマリンパークには、信じられないほど多様なサンゴが生息しています。ラン・テンガ島とプルヘンティアン島は、豊かな海洋生物が生息するダイバーにとって夢の旅の目的地です。パハンのティオマンマリンパークも、もう1つの見逃せない目的地です。

マレーシアの南に位置するジョホール州は、シブ島、ラワ島、アウル島が、それぞれが訪れる人をたちまち虜にするような独自の魅力と個性を持っています。豊富なサンゴと海底のアトラクションでダイバーたちを魅了します。羨ましい海洋生物多様性に恵まれたサバの島々、シパダン島、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・ラーマンマリーンパークは、この地域で最高のダイビングスポットとして広く知られています。世界で最も豊かな海洋生息地であるインド太平洋盆地の中心部に位置するシパダン島は、世界でも有数のダイビングスポットとして評価されています。カパライとマブールは、「マックダイビング（砂泥池のダイビング）」活動でも人気があり、大変珍しいエキゾチックな小さな海洋生物を探索できます。サラワクでは、ミリ沖の海域はリーフダイビングで知られています。ラブアンマリンパークは、レックダイビング、特に第二次世界大戦で海底に沈んだ難破船ツアーで有名です。

エコアドベンチャー ECO-ADVENTURE

豊かな自然の奇跡に恵まれたマレーシアは、有名なエコツーリズムの目的地です。この国の緑豊かな熱帯雨林と起伏の多い地形は、エコアドベンチャーに最適です。国立公園はたくさんあり、それぞれが信じられないほど多様な動植物と印象的な自然の風景に恵まれており、ありとあらゆる旅の目的のため完璧なプラットフォームを提供しています。マレーシア最高の公園であるタマンネガラは、マレーシア最大の国立公園であり、1億3000万年以上前から存在している世界最古の熱帯雨林です。マレー半島の最高峰のグヌン・タハンは、世界で最も長い林冠の歩道（キャノピー）と言われています。

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登録されており、食虫植物を含む世界の顕花植物の半分以上が生息していると言われています。

東南アジアで最も高い山の1つであるキナバル山もここにあり、公園の目玉となっています。

サラワクには、グヌン・ムル国立公園、もう1つのユネスコ世界遺産、考古学的に重要なニア国立公園など、国内で最も多くの国立公園があります。グヌン・ムル国立公園には、驚くべき一連の石灰岩の洞窟と珍しい地層があり、世界最大の天然洞窟であるサラワク洞窟と、世界最大の洞窟通路であるディア洞窟もあります。ニア国立公園には、グア・ベサール（大洞窟）とグア・ケイン・ヒタム（塗られた洞窟）の2つの国立歴史的建造物があります。

ランカウイは、ケダ州の海に浮かぶ5億年以上の歴史を持つ熱帯の島で、東南アジア初のユネスコ世界ジオパークがあります。

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です。この国の川は、さまざまな難易度で、リバークルーズと急流下りの両方のアクティビティに対応しています。ロッククライマーを満足させる岩山や壁もたくさんあります。より多くの挑戦を楽しむ人は、キナバル山、タハン山、ムル山の山頂を目指しましょう。キナバル公園には、アジア初世界で最も標高の高いヴィアフェラータ（整備された登山道）があります。マレーシアの荒々しく起伏のある地形は、4WDエクスペディションやマウンテンバイクに最適な環境でもあります。

マレーシアの鬱蒼と繁る熱帯雨林とオーストラリア大陸とアジア大陸を移動する渡り鳥の経路も、バードウォッチング活動の絶好の機会を提供します。マレーシアには、全国に合計55の重要野鳥生息地があります。

文化と歴史遺産

マレーシアには、色とりどりの文化と保存状態の良い遺産があります。この国は、さまざまな民族の融合を背景に、料理、工芸品、伝統、建築などありとあらゆる文化が美しいうっとりするようなメドレーを奏でているのです。

マレーシアの多様な文化遺産は、衣装、社会的慣習、娯楽、手工芸品、食べ物、音楽、その他のエンターテイメントなど多岐にわたる分野に表れています。遺産の建物、史跡、古代の遺物の形で過去の名残が今でもマレーシア全土で見られます。これは、マレーシアの豊かでカラフルな歴史を思い起こさせます。ジョージタウンとマラッカの都市は、保存状態の良い歴史的建造物や史跡を備えた、ある種の生きた博物館として機能し、2000年にユネスコの世界遺産に登録されました。

マレーシアで最も偉大な文化遺産と言われているのは、優れた職人技です。高品質で細部にまでこだわった芸術作品は、非常に人気があり、優れた収集品になります。美しい手織りのソンケットと手描きのバティックテキスタイルは今でも人気のあるお土産品ですが、この国の木工品やジュエリーは世界でも有数の高級品と見なされています。陶器、オーガニック素材で作られた装飾品、金属工芸品、ニョニャケバヤなどの伝統的な衣装も非常に需要があります。

美味しい料理の数々で世界中に知られているマレーシアは、究極のグルメ天国です。その多文化の社会的景観は、何世代にもわたって受け継がれてきた定評のあるレシピから、古典的な料理に興味深いひねりを加えるフュージョン料理まで、さまざまな調理スタイルを備えた魅力的な料理を生み出しています。さらに、各州には独自の特別な郷土料理があり、この国を旅しながら食事を楽しむことは真の冒険と呼ぶに相応しいでしょう。

マレーシアのホームステイプログラムを通じて、マレーカンポン（田舎）や部族のロングハウス（長屋のような伝統的な建築）でホストファミリーと一緒に滞在して、ユニークな地元の文化を直接体験してください。彼らのライフスタイルや習慣について学び、伝統的なゲームや文化的パフォーマンスなどのさまざまな地元の活動に参加してください。

イベントやお祝い

ハリラヤ・アイディルフィトリ、旧正月、ヴァイサーキー、タダウ・カアマタン、ハリ・ガワイ、ディーパバリ、クリスマスなどの宗教的な行事で、全国的にお祝わいします。長年の伝統であるオープンハウスで、各地にお祝いの歓声が響き渡ります。

ハリラヤ・アイディルフィトリは、イスラム教徒の社会では1か月の夜明けから日没までの断食終了後に祝われます。イスラム教徒は、朝目を覚ますと、まずモスクで祈りを捧げ、亡くなった家族の墓を訪れ、その後家族で朝食を楽しみます。オープンハウスでは、親戚や友人を迎え、家族の絆を深め、友情を再確認します。ハリラヤ・アイディラダは、メッカへの巡礼の成就を記念するもう1つの大切なイスラム教徒のお祭りです。

中国のお祝い、旧正月または旧暦新年は、ドラゴンダンスとライオンダンスで幕を開けます。梅の花や装飾が通りを埋め尽くしているのを見ることができ、マンダリンオレンジは幸運と繁栄の象徴として配られています。お金の入った赤い包み（ang pow）も長老たちによって配られます。

サバ州とサラワク州の少数民族のコミュニティのお祝い、ハリ・ガワイやタダウ・カアマタンなどの文化的なお祭は、彼らの収穫祭です。お祭りでは、伝統的な衣装、ダンス、美人コンテストなどが見られ、そしてみなの歓声が響きます。

中国系の社会では、中秋節は非常に楽しみにされています。お祭りでは、沢山のランタンが並び、さまざまな形、色、味のおいしい月餅が出されます。

インドのお祭り、タイプーサムは、タミル太陽暦の10か月目（タイ月）の満月の日に行われます。この日、数千人の信者と好奇心旺盛な見物人がバトゥ洞窟に群がり、「カヴァディ」と呼ばれる華やかな装飾を持ち、揺るぎない信仰と献身の活気に満ちた信者たちの行列が、寺院の洞窟までの急傾斜の階段を一気に登ります。

シーク教徒のコミュニティは、多くの陽気さと熱意でヴァイサーキーを祝います。この宗教的観察は、17世紀後半のカルサの発足を示しています。シーク教徒のコミュニティのメンバーは、グルドワラ（礼拝所）を訪れ、食事を分け合って食べます。世界の他の地域と同じく、クリスマスはここで祝われますが、熱帯の雰囲気でお祝いするので少し変わっています。ショッピングモール、ホテル、オフィスでタッセルと飾りのついた巨大なクリスマスツリーを見ることができます。

マレーシアは、その他に、建国記念日、連邦直轄領の日、西暦の新年など、他の多くのお祝いをします。人種や文化の多様性が特徴のマレーシアでは一年を通してお祭りやお祝いがあるのです！

スポーツとアクティビティ

マレーシアは、レガッタ、レース、展示会に至るまで、年間を通じて数多くの有名な世界クラスのイベントを開催しています。
高く評価されている国際的なイベントは、ロイヤルランカウイインターナショナルレガッタ、ツールドランカウイ、ペナンインターナショナルドラゴンボートフェスティバル、パシルグダンワールドカイトフェスティバル、プトラジャヤインターナショナルホットエアバルーンフィエスタ、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などの国際イベントが、マレーシアの名を世界に響かせました。

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、マスリインターナショナルエキシビションセンターなどの施設は、大規模なイベントのための本格的な会場です。

マレーシアは、ゴルフでも有名で、全国に何百ものゴルフコースがあります。これらのコースの多くは国際標準であり、さまざまなロケーションにあります。例えば、ビーチのそば、丘の上、ジャングルの中など、本当に他では出来ないゴルフ体験ができます。いくつかのゴルフコースは、ジャック・ニコラス、アーノルド・パーマー、グレッグ・ノーマンなど、世界に名だたるプロゴルファーによって設計されています。さらに変わったゴルフ体験をご希望の方は、ナイトゴルフをお試しください。

マレーシアは、乗馬スポーツの人気の目的地になりつつあります。全国に多くの乗馬クラブやセンターが出来、乗馬は人気のあるレクリエーションというだけでなく、マレーシアの内陸地を見るという希少な経験もできます。マレーシアの海岸沿いとその島々の周りの穏やかな海は、さまざまなウォータースポーツに最適です。全国に多くのマリーナがあり、完全なヨット施設と安全な停泊場所を提供しており、ヨットは冒険家の間で急速に人気が高まっています。

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の他のレクリエーション活動も広く人気があります。マレーシアの人口密度の高い海域は、釣りやスポーツフィッシングの愛好家の間でも人気があります。サバ州とサラワク州の海岸には、国内で最高のブルーウォーターの魚種が生息しており、ラブアン島は、主要な漁場の近くにあります。また、アドレナリン中毒者のために、マレーシアでは、フライボーディング、ジップライン、ゾービングなどのエクストリームスポーツを数多く提供しています。

ショッピング

ショッピングに関しては、マレーシアはこの地域では最高のショッピング体験ができる場所と言われています。贅沢な買い物でも手頃な買い物でも、ここであなたの心が求めるものを見つけてください。特にお祭りの季節には、掘り出し物や特別価格の商品を探してください。主要都市、特にクアラルンプールとセランゴールには、すべてが1つの屋根の下にある広大なショッピングコンプレックスとライフスタイルモールがあります。ブキッビンタンや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周辺機器に至るまで、ありとあらゆる品揃えの有名なショッピング地区です。これらのモールは、お買い物によるストレス発散だけでなく、ボウリング場から大型の映画館まで、さまざまな飲食店やエンターテイメント施設を利用できます。

免税店でのお買い物は、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、空港でご利用いただけます。伝統工芸品やエスニックのお土産をお探しの方は、全国のクラフトセンターで見つけることができます。最も人気のある地元の工芸品には、バティック、ソンケット、カイン・テヌン、プア・クンブなどの生地のほか、ピューター、銀、木工品で作られたアイテムがあります。クアラルンプールにあるクラフトコンプレックスなどのクラフトセンターでは、ユニークな手作りアイテムを提供しています。クアラルンプールのパサール・セニ（セントラルマーケット）やペタリング・ストリート（チャイナタウン）などの場所で、驚くほど沢山の品揃えの中から、地元のお土産を見つけましょう。魅力的な骨董品や収集品が飾られたフリーマーケットもあります。トレンガヌならパサール・パヤン、ケランタンならシティ・カディジャ・マーケット、マラッカならジョンカー・ストリートなど、どの州にも独自のショッピング天国があり、掘り出し物の宝庫です。

スパとウェルネス

熱帯の島でも市内中心部でも、マレーシアには世界でも有数のスパがあります。理想的な熱帯の環境と世界クラスの施設を備え、マレーシアは一流のスパ施設の目的地として、世界中でますます認められて来ています。

幅広いセラピーを提供するスパには、さまざまな種類があります。デイスパやホテルまたはリゾートスパが最も一般的に見られるタイプですが、デスティネーションスパや医療系スパは急速に人気が高まっています。トリートメントは主に、マレー、中国、インド、プラナカン（マレーと中国の融合）、バリなどのアジアの国々を起源にした方法です。訓練を受けたセラピストが行うスパメニューは、主に自家製のハーブと地元産の材料が使用されています。多くのスパ、特に定評のあるスパでは、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、さまざまなパッケージとさまざまなセラピーを提供しています。

その他

マレーシアは、これまでご紹介した以外にも、違った旅の目的地として関心を集めています。マレーシアは、先進国と同水準のサービスと施設をはるかに低予算で提供しています。この国は、質の高い医療と教育、定年後の海外暮らし、費用対効果の高い会議、インセンティブ、コンベンション、展示会（MICE）施設を求める人々の間でも人気が集まっています。

マレーシアマイセカンドホーム（MM2H）
Malaysia My Second Home (MM2H)

マレーシアマイセカンドホーム（MM2H）プログラムは、マレーシア政府によって認められた国々の国民に、人種や性別に関わらず、マレーシアでの暮らしを望む限り何年でも楽しむ機会を提供しています。また、更新可能で何度でも入国可能なソーシャルビジットパスが、条件を満たした申請者に発行され、配偶者、21歳未満の未婚の子供、および60歳を超える親を同伴することができます。

教育

マレーシアには、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、高く評価されている教育機関があり、十分に発達した教育システムがあります。これらの教育機関では、主に英語がコミュニケーション手段として使用されています。
多くの高等教育機関も、確立された国際機関と協力して教育プログラムを提供しています。短期語学コースから大学院の学位まで、この国は幅広い選択肢と国際的に認められた資格を提供しています。

ビジネス

温暖な熱帯気候と美しい自然環境に加えて、安定した政治環境と最先端の施設を備えたマレーシアは、ビジネス旅行者に人気の場所です。大規模なMICE施設を備えたホテルやコンベンションセンターは、全国で広く活用されています。さまざまなロケーションでさまざまな立地条件の中から選ぶことができます。例えば、ビーチの近く、街の中心の賑やかなビジネス地区、または喧騒から離れた丘の上、といった具合に。またテーマ別のイベントや企業向けゲームを組み込んで、楽しみや興奮の要素を加えることも出来ます。

基本情報

便利なお問い合わせ番号

名前	フリーダイヤル	電話番号	ウェブサイト
Malaysia Tourism Centre		+603 9235 4848/ +603 9235 4800	www.matic.gov.my
Tourism Malaysia Infoline	1300 88 5050 (within Malaysia only)		
非常時連絡先			
Kuala Lumpur Tourist Police		+603 2163 4422	
Ambulance/Police		999	
Fire and Rescue Department		994	
Immigration Department of Malaysia		+603 8880 8000	www.imi.gov.my
旅行情報			
KL Sentral Station		+603 2786 8260	
Kuala Lumpur International Airport (KLIA)		+603 8776 2000	www.klia.com.my
(KLIA) Information			
KLIA 2 Information Counter		+603 8778 5500	
航空会社			
Malaysia Airlines	1 300 88 3000	+603 7843 3000	www.malaysiaairlines.com
AirAsia	1 600 85 8888 (AirAsia X only)		www.airasia.com.my
Firefly		+603 7845 4543	www.fireflyz.com.my
Malindo Air		+603 7841 5388	www.malindoair.com
交通会社			
Transnasional Bus Service		+603 4045 8878	www.transnasional.com.my
Keretapi Tanah Melayu (KTMB)		+603 2267 1200	www.ktmb.com.my
KLIA Ekspres/KLIA Transit		+603 2267 8000	www.kliaekspres.com
MyRapid		+603 7885 2585	www.myrapid.com.my
Sime Darby Car Rental		+603 7966 7000	
Avis Rent-A-Car	1 800 88 2847		www.avis.com.my
Comfort Taxi		+603 8024 2727	www.comfortcab.com.my
Insas Pacific Rent-A-Car		+603 2287 4118/ +603 2287 4119	www.iprac.com
Radio Cab		+603 9221 4241	
Public Cab		+603 6259 2020	www.publiccab.com
Sunlight Radio Taxi		+603 9057 5757	
KLIA Airport Limo	1 300 88 8989		www.airportlimo.my
その他			
Sabah Tourism Board		+6088 212 121	www.sabahtourism.com
Sarawak Tourism Board		+6082 423 600	www.sarawaktourism.com
Sepang International Circuit		+603 8778 2200	www.sepangcircuit.com.my
Star Cruises		+603 2302 1288	www.starcruises.com
Malaysian Association of Hotels (MAH)		+603 4251 8477	www.hotels.org.my
Malaysian Association of Tour and Travel Agents (MATTA)		+603 9222 1155	www.matta.org.my
Malaysian Nature Society		+603 2287 9422	www.mns.my

観光客の方へのアドバイス

習慣とエチケット

• 家やモスクや神殿などの礼拝所に入るときは、常に靴を脱ぐ必要があります。ほとんどのモスクは女性にローブとスカーフを貸し出しています。通常、礼拝所で写真を撮ることは許可されていますが、予め許可を求めましょう。

• ホームステイで村を訪問するときは、地元の習慣や伝統を尊重してください。

• 床に座るとき、男性は足を組んで座りますが、女性は通常、足を横に倒して座ります。

• 指差しするときは、人差し指ではなく、4本の指を下に折りたたんだ状態で親指を使用することをお勧めします。

• 何かを受け取ったり渡す時には、右手を使ってください。

• 誰かの家にいるときは、写真を撮る前に必ず許可を求めてください。

• この国の大多数のイスラム教徒は、酒やアルコール飲料を摂取しません。

• 天候は一般的に暖かく、時折集中豪雨が発生します。綿の服、ゴム靴、日よけ帽を身に付けましょう。

• 公の儀式に参加するときは、敬意を払ってください。

• 国立公園は保護地域であり、観光客は自然保護に関する法律を守らなければいけません。取って良いものは写真だけ、残していいものは足跡だけです。国立公園は、保護料金を支払って入園します。

• 東海岸では、10月から2月のモンスーンシーズンの時期に、海が荒れる可能性があります。特に子供がいる場合は、ビーチにいる間は常に注意を払いましょう。大手のビーチリゾートやホテルは雨季のシーズンも営業を続けますが、島々の小さなバンガロー風の宿泊施設などは、この時期は閉めていることがあります。

マレー語で言ってみましょう。

日本語	マレー語
ようこそ	*Selamat datang*
おはようございます	*Selamat pagi*
おやすみなさい	*Selamat malam*
ありがとう	*Terima kasih*
どういたしまして	*Sama sama*
さようなら	*Selamat jalan*
お元気ですか？	*Apa khabar?*
わたしは元気です	*Khabar baik*
ごめんなさい	*Minta maaf*
米	*Nasi*
野菜	*Sayur*
肉	*Daging*
魚	*Ikan*
ビーチ	*Pantai*
海	*Laut*
山	*Gunung*
丘	*Bukit*
洞窟	*Gua*
湖	*Tasik*
道路	*Jalan*
バス	*Bas*
タクシー	*Teksi*
電車	*Keretapi/Tren*
フライト	*Kapal terbang*
お願いします	*Sila/Tolong*
助けて	*Tolong*
注意	*Awas*
入口	*Masuk*
出口	*Keluar*
お手洗い	*Tandas*

マレーシア基本情報

国
マレーシア連邦は、マレー半島にある11の州、3つの連邦直轄領、およびボルネオ島にあるサバ州とサラワク州で成り立っています。

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シア半島は、南シナ海を境にしてサバ州とサラワク州があります。半島は北端はタイと、南端はシンガポールと隣接しています。サバ州とサラワク州はインドネシアとの国境を共有する一方、サラワク州はブルネイ・ダルサラームとも隣り合っています。

面積
329,758平方キロメートル 。

人口
3240万人

人々
マレー系は人口の約57%を占め、続いて中国系、インド系やその他の人種、民族グループが残りを占めています。

言語
バハサマレーシア（マレー語）が国語ですが、英語も広く話されています。マレーシア人はさまざまな言語や方言も話します。

宗教
イスラム教が国教ですが、信仰の自由が認められています。

政府
マレーシアは議会制民主主義と立憲君主国という政治的立場を取っています。国家元首は国王ヤン・ディ・ペルトゥアン・アゴンであり、政府の長は首相です。国は上下二院制を取っています。

気候
マレーシアの気候は一年中温暖な熱帯性気候で、気温は21℃から32℃の範囲です。年間降水量は2,000mmから2,500mmです。

経済形態
製造業が、マレーシアの経済を支える一番主要な産業です。その一方で、観光業や原油、パーム油、天然ゴム、木材などの一次産品も経済に大きく貢献しています。

入国条件
入国を希望する訪問者は入国時残存期間が6ヶ月と滞在日数が残る有効なパスポートの保持が必要です。ほとんどの国の国民は、観光やビジネス目的で入国する際に、ビザは必要ありません。さらに詳しい情報はお近くのマレーシア大使館またはマレーシア政府観光局の窓口へお電話にてお問い合わせください。

通貨
通貨の単位はマレーシア・リンギットでRMと表示されます。外国通貨は銀行または両替商で両替できます。

銀行営業時間

ほとんどの州では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分が営業時間です。ケランタン州とトレンガヌ州では金曜日と土曜日は休業しています。営業時間や休業日の詳細は、ご利用の銀行のウェブサイトをご確認ください。オンラインサービスもご利用いただけます。

郵便局

郵便局の営業時間は日曜・祝日を除き毎日朝8時30分から夕方5時まで営業しています。土曜日は半日（午後1時まで）営業しています。ショッピングモール内にある郵便局は、営業時間を延長しています。ジョホール州、ケダ州、ケランタン州、トレンガヌ州では、金曜日と祝日がお休みです。

勤務時間

ほとんどの州では、月曜日から金曜日を営業日とし、週末の土曜日と日曜日がお休みです。ジョホール州、ケダ州、ケランタン州、トレンガヌ州では、営業日は日曜日から木曜日まで業務を行なっています。金曜日と土曜日はお休みです。このスケジュールは政府機関や多くの民間施設に適用されています。

時間

マレーシアの標準時は、グリニッジ標準時（GMT）より8時間早く、アメリカ太平洋標準時（PST）よりも16時間進んでいます。

電気

マレーシアの電圧は、毎秒50サイクル、220～240ボルト、標準の3ピン、四角いプラグとソケットが使用されます。

測定システム

マレーシアはメートル法が使われています。

通信手段

マレーシアは国内、国際共に電話、ファックス、インターネットがお使いいただけます。ほとんどのホテルで、国際直通電話（IDD）サービスとWi-Fiインターネット接続が使用可能です。

マレーシアまでの行き方

マレーシアへの玄関口はクアラルンプールの南約50キロメートルに位置するセパンのクアラルンプール国際空港（KLIA）です。当国には40以上の国際航空会社が出入りする一方、国営のマレーシア航空は6大陸をまたぐグローバルなネットワークを持っています。マレーシア航空は、世界のトップ3の航空連合の1つであるワンワールドのメンバーです。国営航空会社は、その子会社であるファイヤーフライと格安航空会社であるエアアジアによって補完されています。KLIAのメインターミナルから約1.5km離れた場所にある新しいKLIA2は、格安航空会社専用の世界最大の専用ターミナルです。KLIA2から運航する航空会社には、エアアジア、エアアジアX、マリンドエアがあります。ペナン、ジョホールバル、クチン、コタキナバル、ランカウイ島などの他の主要国際空港も入国地点として運営されています。海でマレーシア入国するには、クアラルンプールから約50km離れたポートクランです。隣国シンガポールとタイから列車または運転でアクセスすることもできます。

交通手段

マレーシアにはマレーシア航空に加え、エアアジアやファイヤーフライなどの格安航空会社があり、国内航空連結がスームズに行えるようになっています。バス、タクシー、電車による効率のよい公共の交通システムも発達しています。GrabCarおよびその他のオンライン配車サービスアプリもご利用できます。

宿泊施設

マレーシアには競争力のある料金で利用できる幅広い宿泊施設があります。国際的な星評価付きのホテル、ブティックホテル、ビーチリゾート、シャレー、ユースホステル、タイムシェアアパートメントなど、利用可能な宿泊施設が沢山あります。

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

州内オフィス

CENTRAL REGION
(Kuala Lumpur, Selangor, Putrajaya, 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
No 50C, 1st & 2nd Floor, Bangunan KPMNJ
Jalan Segget, 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, Tingkat Bawah, ICT Hub
Jalan Putra Square 4, Putra Square
25200 Kuantan, Pahang
Tel: 609 567 7112 / 115 / 116
Fax: 609 566 7114
E-mail: enquiries@tourism.gov.my

TOURIST INFORMATION CENTRE
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

海外オフィス

AUSTRALIA
Sydney
Suite 6.01, Level 6, 151 Castlereagh Street
Sydney, NSW 2000, Australia
Tel: 00 61 2 9286 3055
Fax: 00 61 2 9283 8311
E-mail: mtpb.sydney@tourism.gov.my

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

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

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

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

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: mtpb.paris@tourism.gov.my
Website: www.ontmalaisie.com

GERMANY
Frankfurt
Weissfrauenstrasse 12 - 16
D-60311, Frankfurt Am Main
Federal Republic of Germany
Tel: 0049 69 4609 23420
Fax: 0049 69 4609 23499
E-mail: mtpbfrankfurt@tourism.gov.my
Website: www.tourismmalaysia.de

HONG KONG
Ground Floor, Malaysia Building
47-50 Gloucester Road, Hong Kong
Tel: 00 85 2 2528 5810 / 5811
Fax: 00 85 2 2865 4610
E-mail: mtpb.hongkong@tourism.gov.my

INDIA
Chennai
4th Floor, Vijaya Towers
No. 4, Kodambakkam High Road
Chennai 600034, Republic of India
Tel: 00 91 44 4506 8080
Fax: 00 91 44 4506 8383
E-mail: mtpb.chennai@tourism.gov.my

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

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

INDONESIA
Jakarta
c/o Consulate General 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

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

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
Tourism and Trade Section
1st Floor, Prime Business Park
100/2, Nazarbayev Street, Medeuskiy District
050000 Almaty
Tel: 00 7 727 2321 430 / 431 / 439
Fax: 00 7 727 837 0333

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

マレーシア政府観光局

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: 00 31 70 7622200 / 01 / 02 / 03 / 04 / 05
Fax: 00 31 70 799 9370
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
E-mail: infomalaysia.nz@tourism.gov.my

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
117192 Moscow, Russian Federation
Tel: 00 7 495 933 5748 / 5747
Fax: 00 7 495 933 5749
E-mail: mtpb.moscow@tourism.gov.my

SAUDI ARABIA
Jeddah
2nd Floor (upper parking)
Mega Business Centre
Serafi Megamall, Tahlia Street
c/o Consulate General of Malaysia
(Tourism Section)
P. O. Box 593, Jeddah 21421
Kingdom of Saudi Arabia
Tel: 00 966 12 286 7333
Fax: 00 966 12 286 7444
E-mail: mtpb.jeddah@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

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, Bangrak
Bangkok 10500, Thailand
Tel: 00 662 636 3381 - 2
Fax: 00 662 636 3384
E-mail: mtpb.bangkok@tourism.gov.my

TURKEY
Istanbul
Harman Sokak
Hamanci Giz Plaza, No.5, Floor:20
34394 Esentepe, Sisli, Istanbul, Turkey
Tel: 00 9 02 12 2844 436
Fax: 00 9 02 12 2844 437
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: mtpb.london@tourism.gov.my

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 84 8 3825 8011 / 8036
Fax: 00 84 8 3825 8037
E-mail: mtpb.hochiminh@tourism.gov.my

マーケティングオフィス

BANGLADESH
Dhaka
d/a Malaysian 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
E-mail: mtpb.dhaka@tourism.gov.my

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

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
Website: www.tourismmalaysia.ca

IRAN
Tehran
Malaysia Embassy in Tehran
No.25, The 2nd St. Eyvanak 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

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

発行：
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

無料配布

全著作権所有。当文書の発行者の書面による許可なしに、この出版物の全部、部分を問わず複製することを禁じます。当分書の発行時にここに記載の情報を正確に維持する努力を期していますが、万が一記載の情報に間違い、情報の欠乏があった際にもマレーシア観光局はその一切の責任を負いかねます。

MTG (Japanese) / CEN /
August 2022 (0822)

(違法薬物の売買は死刑を伴います)

Scan for Interactive Digital Brochures

www.malaysia.travel
twitter.malaysia.travel
youtube.malaysia.travel
facebook.malaysia.travel
instagram.malaysia.travel

ALSO AVAILABLE AS MOBILE APP ▶

GET IT ON Google Play
Download on the App Store

MALAYSIA TRAVEL GUIDE