

A wide-angle photograph of a tropical beach. The foreground shows a white sandy beach curving along the edge of clear, turquoise water. Several thatched-roof huts are visible on the left, nestled among a dense line of palm trees. A few people are walking on the beach. The sky is bright blue with scattered white clouds.

**マレーシア屈指のリゾート地  
コタキナバル**

# マレーシア

## 南国の美しい大自然が魅力的な、多民族国家

西マレーシア（マレー半島）と東マレーシア（マレーシアボルネオ）から成り立っています。マレーシアは、マレー系・中国系・インド系、そして多数の部族に分けられる先住民族で構成される多民族国家です。それぞれの民族が持つ宗教、生活習慣の融合は独特な文化を生み、マレーシアの魅力の魅力を創り出しています。多民族国家のため、マレーシア人は少なくとも3つの言葉が話すことができます。以前、イギリスの植民地だったため、ほとんどの国民は英語を話すことができます。また、南国の熱帯雨林、魅力的な島々、神秘的で荘厳な山々など自然美に溢れる国です。



|    |                                       |
|----|---------------------------------------|
| 首都 | クアラルンプール                              |
| 宗教 | イスラム教(国教)<br>仏教、ヒンズー教、キリスト教、道教、シーク教など |
| 言語 | マレーシア(マレー)語（公用語）<br>英語、中国語、タミール語      |
| ビザ | 90日以内の滞在ならビザは不要<br>(日本国籍)             |
| 時差 | -1時間                                  |
| 通貨 | マレーシア・リングgit (RM) マレーシア・セン (SEN)      |

# コタキナバル

## 世界遺産キナバル山やビーチが美しいリゾート地

世界で3番目に大きなボルネオ島の北部を占めるサバ州には、世界に類をみない多種多彩な動植物や、先住民族の伝統文化が息づいています。玄関口となる州都コタキナバルは、優雅なリゾート滞在や、ゴルフ、スパなどのアクティビティを楽しむ旅行者から人気を集めています。



地図：マレーシア観光省ウェブサイトより

|           |                                                                                                                               |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 州         | サバ州                                                                                                                           |
| 面積        | 394 k m <sup>2</sup><br>(東京23区のおよそ半分)                                                                                         |
| 人口        | 約55万人<br>(マレーシア全土: 約2830万人)                                                                                                   |
| 民族        | マレー系66%、中国系26%、インド系8%                                                                                                         |
| 日本からのフライト | 直行便週3便<br>(毎週土、月、木曜日)<br>成田空港発直行便 (2014年5月現在)<br>MH081 成田→コタキナバル<br>[月木土] 15:20-20:20<br>MH080 コタキナバル→成田<br>[月木土] 07:40-14:20 |

# コタキナバル・空港/交通

コタキナバル市街地から車で15分ほどの所にあるコタキナバル国際空港ターミナル1は、マレーシア航空、MASWings、アジアナ航空、イースター航空、シルクエア、ドラゴン航空、ロイヤルブルネイ航空、香港航空、などの航空会社が乗り入れています。また、ターミナル2は、国内線、エアアジア、セブパシフィック、スプリング航空、ゼスト航空の発着空港となっています。



コタキナバル国際空港



空港出発入口



空港到着出口

コタキナバル滞在中の移動は、タクシー、ローカルバス、市内循環バス、徒歩に分けられます。バスは、時間通りには運行していないため、タクシーを利用するほうが便利です。



コタキナバル市内タクシー

# コタキナバル・観光スポット



コタキナバル市立モスク



オランウータン保護センター



キナバル公園・キナバル山



サバ州立モスク



マリマリカルチャービレッジ



州立ミュージアム

# コタキナバル・ビーチ

コタキナバルはボルネオ島サバ州の西海岸に面しており、シャングリラ・タンジュンアルリゾート、シャングリラ・ラサリアリゾート、ネクサスリゾートなどリゾートホテルが多くあり、中にはプライベートビーチもあります。

コタキナバル市街地からも見えるトゥンク・アブドゥール・ラーマン海洋公園には、1番大きな島のガヤ島をはじめ、サピ島、マヌカン島、マムティック島、スルグ島の5つの島があり、BBQやスキューバダイビングなど豊富なアクティビティを体験することができます。



サピ島



ガヤ島



マヌカン島



マムティック島



スルグ島

# コタキナバル・食事

多民族国家ならではのバラエティ豊かな料理が、リーズナブルな料金で味わうことができます。



サバベジ  
サバ州のみで取れる野菜



シーフード  
新鮮な海鮮料理



キッチャイ  
柑橘系果物と梅干入りの  
甘酸っぱい飲み物



ドリアンのデザート



ココナッツプリン

# コタキナバル・お土産

コタキナバルにはいくつかのショッピングセンターがあり、夜21時まで営業しているので、ゆっくりショッピングを楽しむことができます。また、民芸品などがリーズナブルな料金で買うことができるマーケットもあります。



ナマコ石鯨



I Love Sabar Tシャツ



ボルネオ産パール



サバティ



シンプリーチョコレート



サバ民族ハンドクラフト