

Ranau 地区訪問時の注意事項

時差 … 日本－1 時間

言葉 … マレー語が国語だが英語も通じる。

パスポートとビザ

1. パスポートの残存日数が6ヶ月プラス滞在予定日以上残っていること
2. 観光、業務渡航ともに、3ヶ月以内の滞在にはビザは不要

インフルエンザ予防接種 …… いろいろな国から人が集まるので感染しないためだけでなく感染源にならないために受けて来るべきです。

お金

1. 通貨の単位は、リングgit(RM)とセント(¢)です。100 セントが 1 リングgit。
2. 1RM が 29.7 円位 (2018/1/8 現在), 32.6 円 (2014 年 10 月 19 日現在)
3. RM は、国際通貨ではないので、マレーシア国内でしか通用しない。コタキナバル(KK)で入国、通関後、空港の出口に両替所がある。KK 市中の大型モールに両替所があり、この方が、レートがよいようです。Ranau の銀行では、両替を断られることが多い。
4. 日本の銀行カード(International 版)やデビットカードを持っていれば、自分の口座からATMを介してRMを引き出すことができます。また、クレジットカード(International 版)でRMを引き出すこともできます。
5. クレジットカードは、VISA, Master Cardなら使えることが多い。JCBは、使えないところがある。一流ホテル、一流レストランや航空会社など信用度の高いところ以外では使用しない方がよいかもしれない。
6. チップの習慣はない。ホテルやレストランの費用には、サービス料が加算されるので不要。しかし、何か感謝の気持ちを伝えたいときにチップを渡すとよい。例えば、ポータに荷物を運んでもらったときなどに、荷物 1 個につき 1RM 程度を渡すなど。

気候

1. 熱帯性
2. 晴れとスコールの繰り返し。午前中晴れたら水蒸気が空に溜まり、午後からスコール。スコールの凄さは半端ではない。

服装

1. キナバル公園地区などの高地以外では、日本の真夏の服装でOK。また、通常、カジュアルな格好で構わない。例えば、Tシャツ、短パン、サンダルが快適。ホテル、レストランなどでも原則正装を要しない。会食や結婚式などに出席するときは襟付きシャツ、長ズボン、靴を着用すること。
2. キナバル公園地区では、早朝および日没後涼しいので、上に羽織る長袖があるとよい。

薬品

1. 日差しが強いので、日焼け止めクリームなどが必要
2. 気付かぬうちに虫にさされることがあるので、露出部に虫さされ予防クリームなどを塗ることをすすめます。

Ranau 地区訪問時の注意事項

酒

1. マレーシアは、イスラム教が国教ですが、政教分離であり、サバ州ではよく飲みます。
2. 日本酒や焼酎は、入手し難いので、日本の空港の免税店などで購入して行けばよい。ビールやウイスキー、ワイン、中国酒などは手に入る。米で作った土地の酒(タパイ、モントク、リヒンなど)があり、安くて美味しいものがあります。

食べ物, 飲料水

1. 水道水は、洗面には支障ないけど、飲むには煮沸すべきです。ミネラルウォーターを購入することをすすめます。
2. シーフードが美味しいが、生食はやめた方がよい。料理法は、「炒める」、「揚げる」、「蒸す」、「焼く」などであり、油が多用されがちゆえ、「蒸す」、「焼く」を選択されるとよいかもしれません。KK, サンダカン, タワウなどの沿岸地区ではシーフードを堪能することができます。
3. ナシゴレン(炒飯), ミーゴレン(やきそば), ミースープ(ラーメン)などのマレー系の軽食は RM10 以下です。美味しいので、昼食は、これらでよいかもしれない。
4. 豚肉料理を提供しない店が多いけど、中華料理店では、提供するところもあります。スラゴンホームステイは、オーナーがムスリムゆえ豚肉および豚関連品(豚エキス使用カレーなど)は厳禁です。
5. KK には、日本料理店が数店あり、やゝ高めです。
6. マンゴ, パパイア, ドラゴンフルーツ, ランブータン, マンゴスチン, スターフルーツ, ドリアン, ジャックフルーツ, タラップなど熱帯特有の果物を食べるすることができます。

電気

1. マレーシアの電源は 220v, 50Hz で、電源コンセントの形状は BF タイプです。日本から電気製品を持参される場合、その製品の定格に注意してください。パソコン用電源, スマホやカメラのチャージャーなどのためにはコンセントの形状を変換する BF アダプターを持参されればよいが、100V でしか動作しない製品の場合、電圧を変換するためトランスも必要です。

ゴルフ

1. セルフでプレイすることもあるので、ボールやクラブの汚れを拭き取る雑巾などを持参するとよい。
2. 靴, クラブを持参することを推奨。
3. ゴルフ用雨具は不要。多少の雨ならば濡れながらプレイする方が気持ちいいし、スコールなら中断するしかない。
4. 従来、マレーシア航空は、ゴルフバッグを預託荷物の重量加算対象外にしていたが、そのサービスを中止しました。ゴルフバッグは、簡単に開けられないように鍵付きカバーに入れて運ぶのがよいでしょう。