

1/6, 出掛ける直前までパッキングに手間取る。スーツケースに持参するものを詰めたが預託制限量を超過してしまい、一部を機内持ち込みに変更するなど、調整に時間を要しました。わざわざ気仙沼から取り寄せたとおきのウースターソースを機内持ち込み荷物に変更してしまったため空港のセキュリティ検査時に没収されてしまいました。羽田発深夜便に搭乗しKUL経由でKKIAに向かう。KKIAからRanauに繋がる道路が大規模の土砂崩



れのため途中通行が禁止されており迂回せざるを得ませんでした。1/7, タ方スラゴンホームステイに到着。1/8, 雨期が明けておらず時々霧雨が降るなか道路脇に咲く花を眺めながら町まで散歩。客家フードコートでサラワクラクサ（255 円）, 魚入り

お粥（240 円）, 餃子（150 円）を二人で食べました。何れも美味しかった。

6th Jan. It took time for packing just before going out. The suitcase was packed with items to be brought, but the weight exceeded the limit I can check, and some adjustments were required, such as changing to carry-on items. I changed my special Worcester sauce from Kesenuma to carry-on baggage and was forfeited during airport security inspections. I boarded a late-night flight from Haneda and headed to KKIA via KUL. The road leading from KKIA to Ranau was banned on the way due to a large-scale landslide and our car was detoured. We arrived at Slagon Homestay in the evening on 7th Jan. On 8th Jan, the rainy season was not clear, so it sometimes drizzled, and we walked to the town while watching the flowers blooming beside the road. We ate Sarawak Laksa (RM8.5), Porridge with fish (RM8), Gyoza (RM5) at Hakka Food Court. All were delicious.

1/9, Ranau Golf & Country Club でプレイ。雨期に拘らずコースコンディションはまずまず。フェアウェイの芝が少し長いのは重機による整備ができないので仕方ない。ボールのランが少ないので距離がでないけどプレイにほゞ支障なし。

On 9th Jan, we played at RGCC. The course condition is acceptable regardless of the rainy season. It is inevitable that the fairway turf is a little long because it cannot be maintained by heavy machine. Since the ball does not roll, the distance is short, but there is little effect on play.



1/11, 町まで約 4km を歩きました。途中, Salina の食堂に立ち寄り, ご主人の Mahmud に会いました。彼は店の裏のゴルフ場に隣接した大きな木の枝の上に小屋を作り, そこで



人生、愛、自然などについて思いを廻らせています。彼が最近発行した詩集にサインをしてプレゼントしてくれました。散髪をしてもらい、昼食にナシレマを食べて、タムを見て帰りました。タムとはサバ州の伝統的な青空市場のことです。

On 11th Feb, We walked about 4km to town. On the way, we stopped by Salina's restaurant



and met her husband, Mahmud. He built a hut on the branches of the big tree adjacent to the golf course behind the shop, where he takes to thinking about life, love, nature and more. He signed a poem he recently published and gave it to me. I had a haircut, ate Nasi Lemak for lunch, saw Tamu and returned. Tumu is a traditional open air market in Sabah.

1/12, ラナウのゴルフ場の幹部と打ち合わせをして 2/22 のコンペおよびパーティーの大枠が定まりましたので、HP（ラナウのご紹介）に内容を掲載しました。

On 12th Jan, I had a meeting with the executive of Ranau Golf & Country Club and the outline of the competition and the party on 22nd Feb has been set. The content has been posted on my HP (Some Information about Ranau).



1/14, 今日はゴルフ場がクローズだったので運動不足にならないよう町から Slagon





Homestay まで道路に沿って咲く花を眺めながら約 4km の道のりを歩きました。

On 14th January, the golf course was closed today, so we walked about 4 km from the town to Slagon Homestay while watching the flowers blooming along the road in order to exercise.

1/15, 雨期だから仕方ないけど三日連続ゴルフ場がクローズになりました。しかし、今日は晴れ上がり久し振りにキナバル山のピークを望むことができました。7 日からラナウに



滞在しており、日々雨量が少なくなってきたので、雨期が明けてきたのではないかと勝手に思っています。明日、南インドの旅に出掛けます。戻ってきたら毎日ゴルフを楽しむことができことを期待しています。

On 15th Jan, although I can't complain because it is rainy season, the golf course has been closed for three consecutive days. However it was fine today and after a long time I could see the peak of Mt Kinabalu. I have been staying in Ranau since the 7th, and the amount of rainfall has been decreasing day by day, so I hope that the rainy season is ending. I'm going on a trip to South India tomorrow. I hope I can enjoy golf every day after coming back.

2/1, Bangaluru から KL を経由して KK に到着。Ranau への途中にある Tuaran river にかかる Tamparuli Bridge を渡ると右側に food court があり、そこで昼食を摂り、Ranau の SYN CHEONG TAK という店で Montoku を購入して、Slagon Homestay に無事戻りました。Montoku は日本人滞在者に大好評の地酒であり、70 リンギット／ダースでした。

On 1st Feb, we arrived at KK via KL from Bangaluru. On the way to Ranau, there is a food court on the right side after crossing the Tamparuli Bridge on the Tuaran river and we had lunch there, bought Montoku at SYN CHEONG TAK in Ranau, and returned to Slagon Homestay without any problems. Montoku is a very popular local rice wine for Japanese stayers and costed 70 ringgit / dozen.

2/2, 半月ぶりに golf 場に行きました。

Kinabalu 山がくっきりと見え、快晴ですが、汗が出ず快適でした。コースのコンディションは良好でした。夕方、Datuk Amisah に招待された結婚式の披露宴に出席しました。新郎は、Amisah の甥であり、Datuk



Dr Othman と縁戚関係にあるとのこと。田舎の公会堂で行われ、余興にライオンダンス



が演じられました。

On 2nd Feb, I went to the golf course after a half month absence. Mt Kinabalu was clearly visible and it was clear and hot , but comfortable without sweat. The course condition was good. In the evening, we attended a wedding reception invited by Datuk Amisah. The groom is a nephew of Amisah and is also related to Datuk Dr Othman. The lion dance was performed in a public hall in the countryside.

2/3, 午前中にプレイをして、ゴルフ場のレストランで昼食を済ませて、Slagon に戻り友人の到着を待ちました。ゴルフ場のレストランが美味しくなくなったように感じました。

On 3rd Feb, we played in the morning, had lunch at the golf course restaurant, returned to Slagon and waited for a friend to arrive. I felt that the restaurant at the golf course was no longer delicious.

2/4, 昨晚日本から到着した友人と Mahmud と私の 3 人でプレイしました。Mahmud は相



変わらず素晴らしいプレイヤーです。  
プレイ後、ラナウの町で昼食を摂り、  
友人の町案内しました。

On 4th Feb, I played with Mr Mahmud and my friend who arrived from Japan last night. Mahmud is still a good player. After the play, we had lunch in Ranau town and toured with friends. I



gave the friend a town guide.

2/5, プレイ後, 日本人の到着に備えて HP 上のラナウのお薦めレストランの一覧表を更新しました.

On 5th Feb, after playing golf, I updated the list of recommended restaurants in Ranau on my website for Japanese arrival.

2/6, 4 日連続でゴルフをしました. コースの状態は良好です. Unggat Cafe に行き昼食



にカレー麺 (RM 8, 約 240 円) を食べました. 麺がチリ, ココナッツミルク, ウダンペースト, タマリンドーなどからなる濃厚なスープに絡まり美味しく頂きました. Unggat Cafe は Ranau の町から 10 分位歩いた所にありました.

On 6th Feb, I played golf for 4 consecutive days. The course condition is good. We went to Unggat Cafe for lunch and I had mee curry(RM 8). The noodles were very delicious with a rich soup consisting of chili, coconut milk, udan paste, tamarind, etc. Unggat Cafe is about 10 minutes walk from the town of Ranau.

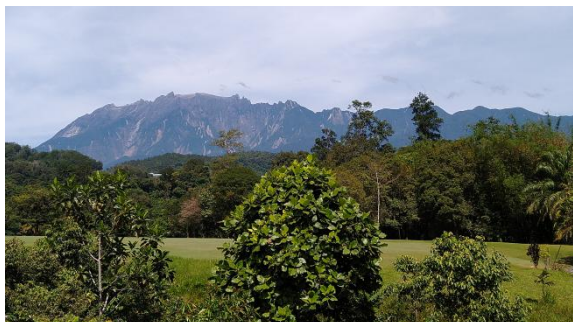
2/7, お天気に恵まれ 6 日連続ゴルフ. プレイ後 Dapur Hijau で Ayam Rempah を食べま



した. ラナウのガソリンスタンドの横に Restoran Mellinda Green View という小さな food court があり, その中に複数のスタンドがあり, 右端のスタンドが Dapur Hijau です. Ayam Rempah とは長時間マリネした鶏をカリカリに揚げた料理です.

On 7th Feb, I was able to play golf for 6 consecutive days because the weather was good. After playing I had Ayam Rempah at Dapur Hijau. There is a small food court called Restoran Mellinda Green View next to the gas station in Ranau, and there are several stations in it, and the one on the far right is Dapur Hijau. Ayam Rempah is a crispy fried chicken marinated with spices for a long time.

2/10, キナバル山がくっきりと見えました。暑いけど微風が吹いて気持ちよくプレイでき



ました。グリーンの一部芝が剥けているところがあるが、コースコンディションは良好です。

On 10th Feb, Mt Kinabalu was clearly visible. It was hot but a breeze blew and I was able to play comfortably. The course condition is good, although there are some

places where the green grass is not growing.

2/16, 今日は忙しい日でした。午前中にゴルフをして、友人にラナウの町案内をして、



16時から酒トーナメント2020の打ち合わせを行い、客家フードコートで行われた春節のオープンハウスに出席をして、オスマンさんの甥御さんの結婚式に出席して、スラゴンホームステイに23時に戻りました。酒トーナメント2020の課題は現地の

人が何人参加されるかです。ある数以上の人が参加されないと現在設定している賞金額を確保できません。スラゴンホームステイに滞在中の日本人全員がオープンハウスと結婚式に招待されました。いつものことながらスラゴンホームステイのご配慮に感謝いたします。新郎はクリスチャンであり、結婚式はチャイニーズテンプルで行われ、オスマンさんはムスリムです。この地ではお互いの宗教を尊重し干渉しないことが分かります。



On 16th Feb, it was busy today. I played golf in the morning, guided my friend to Ranau town, had a meeting for sake tournament 2020 from 16:00, attended the New Year's Open House at Hakka Food Court, attended the wedding of Othman's nephew and returned to Sलगон Homestay at 23:00. The issue of Sake Tournament 2020 is how many local people will participate. Unless a certain number of people participate, the current prize amount cannot be secured. All Japanese staying at Sलगон Homestay were invited to the open house and the wedding. As always, thank you for your consideration of Sलगон Homestay. The groom is a Christian, the wedding is held in a Chinese temple, and Othman is a Muslim. Here you can see that they respect each other's religions and do not interfere.



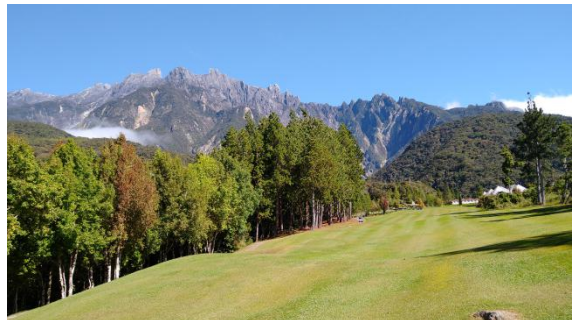
2/18, 朝から雨だったけど、昼食後雨が上がったのでゴルフ場へ行きました。22日に予



定されている酒トーナメント2020のバナーが掲げられていました。プレイの準備を整えていざ開始しようとしたらまた降り出したので中止しました。雨のせいでプレイの連続記録が16日になってしまいました。

On 18th Feb, it rained in the morning, but after lunch the rain stopped, so we went to the golf course. The banner of the sake tournament 2020 scheduled on the 22nd was displayed. When we were ready to play and tried to start, the rain came down again, so we stopped playing. Due to the rain, consecutive days of play ended at sixteen.

2/20, Mount Kinabalu Golf Clubでプレイしました。久しぶりにバックナインをプレイしコースのワイルドさに驚きました。8人でバスミニを終日チャーター（RM350）しました。グリーンフィがRM106、バギー代が一人当たりRM42.4で合計RM148.4でした。帰路 Restoran Selera Kebun（電話：011-2987-7375）により田舎料理（RM25）を頂きました。



20th Feb, I played at Mount Kinabalu Golf Club. After playing back nine for a long time, I was surprised at the wildness of the course. Eight people chartered a bus mini (RM350) all day. Green fee was RM106 and buggy fee was RM42.4 per person, totaling RM148.4. On the way home, I had a rural dish (RM25) at Restoran Selera Kebun (Tel: 011-2987-7375).

2/21, 片岡さんと AKI の誕生日を Othman さんのご家族、スラゴンホームステイのスタッフ、宿泊者全員で祝いました。

On 21st Feb, the birthday of Kataoka and AKI was celebrated by Othman's family, Slagon homestay staff and all the guests.



2/22, 酒トーナメント 2020 を Ranau Golf & Country Club において実施しました。日本



人滞在者 16 人, 地元民 56 人が参加. 8:00 に Tee off. 9 ホールのストロークプレイ. プレイ後昼食を摂り, 13:00 から表彰式とパーティーを行いました. このような活動によりラナウの人々と日本人滞在者との相互理解が深まり友好が促進されることが私

の望みです. 夕方, スラゴンホームステイの近所の結婚式に招待されました. 今日忙しい一日でした.



On 22nd Feb, we had SAKE Tournament 2020 at Ranau Golf & Country Club. Sixteen Japanese stayers and fifty-six locals participated. Tee off at 8 o'clock. 9 holes stroke play. After playing, we had lunch, and we had a commendation ceremony and party from 13:00. It's my desire that these activities will strengthen mutual understanding and encourage friendship between Ranau people and Japanese visitors. In the evening, we were invited to a wedding in the neighborhood of the Sलगон Homestay. It was a busy day today too.

Saya berharap semoga aktiviti ini akan menguatkan persefahaman dan mengalkan persahabatan diantara penduduk ranau dan pelawat jepun.

2/26, 尿の出をよくする薬「ハルナール」の手持ち分が少なくなってきたので, ラナウで入手できないか, スラゴンホームステイに調べて貰いました. 病院や薬局に問い合わせさせてくれてラナウのある薬局が一つだけ在庫していることが分かり幸運にも入手することができました. スラゴンホームステイのご支援に心から感謝いたします.

On 26th Feb, as the stock of Harnal, a medicine that improves urine output, became smaller, I asked Sलगон Homestay to find out if it was available in Ranau. They contacted a hospital or pharmacies and found that only one pharmacy in Ranau was in stock and I was able to get it luckily. Thank you very much for the support of Sलगон Homestay.

3/1, 今日は松原さんが帰国される日です. 1 カ月のラナウ滞在を満喫してくれたことを期





待します。KK を案内して空港で見送りをしました。日曜日なので GAYA ストリートでタムー（青空市）が開催されていました。昼食を成功小飯店（Success Delicatessen Shop, 電話：016-844 1101）で Seafood curry laksa を食べま



した。チリ、ココナッツミルク、海老のペーストからなる濃厚なスープの中に魚や海老など具がたくさん入っており美味しく頂きました。お決まりのコースを案内して夕食は Sedco の双天海鮮楼で海鮮料理を食べました。

On 1st Mar, Mr. Matsubara left to Japan today. I hope he enjoyed his one month stay in Ranau. I guided him in KK and sent him off at the airport. Because it was Sunday, Tamu (Open-air market) was being held on GAYA Street. We had Seafood curry laksa for lunch at Success Delicatessen Shop (phone: 016-844 1101). There were a lot of ingredients, such as fish, shrimp and fish ball in the rich soup consisting of chili, coconut milk, and shrimp paste. I guided the usual course and we had seafood for dinner at Suang Tain Seafood Restaurant in Sedco Complex.

3/2, 今日の昼食はゴルフ場から歩いて 10 分位のところにあるレストラン 899 にてシンガ



ポールミーフーンゴレンとクチンラクサを摂りました。両方とも美味。

On 2nd Mar, we took meehoon goreng Singapore and Kuching laksa for lunch today at Restaurant 899 which is about 10 minutes walk from the golf course. Both are delicious.

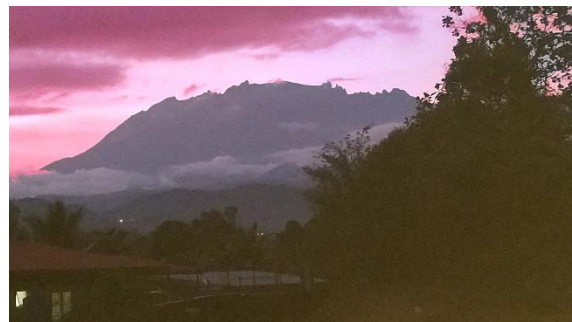
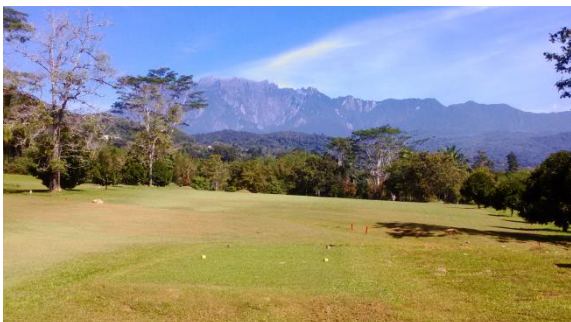
3/3, 今日は桃代の誕生日です。スラゴンホームステイにたくさんのご馳走を揃えていた



できました。桃代はオスマンさんのご家族やスタッフおよび同宿の人たちに祝福されて幸せそうでした。スラゴンホームステイのおもてなしに感謝いたします。

On 3rd Mar, today is Momoyo's birthday. Slagon Homestay prepared a lot of dishes. She seemed to be happy because she was blessed by Dr. Othman's family, his staff and the stayers of the inn. Thank you for the hospitality of Slagon Homestay.

3/8, 今日は終日キナバル山を望むことができました。2番ホールではこの美しく雄大なキ



ナバル山に向かってティーショットをします。快晴の下でプレイをすると暑いけど日陰に入ると汗が引きます。ラナウはキナバル山の麓の高原にあるので日本の夏のように湿度が高くなく心地よく過ごすことができます。2枚目の写真は夕方のキナバル山です。

On 8th Mar, we could see Mt. Kinabalu all day today. In the second hole, we take a tee shot to this beautiful and majestic Mt. Kinabalu. It's hot to play under the clear weather but sweats dry off in the shade. Ranau is located on the plateau at the foot of Mt. Kinabalu, so we can spend a pleasant time without high humidity like summer in Japan. The second photo is Mt. Kinabalu in the evening.

3/10, 今日は今回のラナウ滞在の最終日です。終日片付けをしました。予定通りだと次回の滞在は6/16からです。今回もラナウの人々に親しく交流していただきました。私たち夫婦は毎年2回ラナウを訪れます。ここには豊かな自然が存在するだけでなく豊かな人情が存在します。ラナウは私たちにとってユートピアです。ラナウの皆様のご厚誼に衷心よ



り感謝いたします。そして当地で一緒に楽しく過ごしていただいた日本の皆様にも感謝いたします。

On 10th Mar, today is the last day of this stay in Ranau. We cleaned up all day. The next stay will be from June 16 if there is no problem. The people of Ranau had a friendly exchange with us this time again. I visit Ranau with my wife twice a year. Here, not only rich nature exists but also rich humanities. Ranau is a utopia for us. Thank you very much for your kindness, to all Ranau people. I would also like to thank the Japanese people for having fun together here.