

ラナウで長期滞在するためのノウハウ

2025.10.13 更新

本小冊子はラナウに 1 週間以上滞在する人に役立つと思われる情報を提供することを意図して纏めたものです。ラナウはサバ州に属し州都コタキナバルから車で 2 時間半のところにあります。ラナウではスラゴンホームステイに滞在することを前提にしました。

ラナウが長期滞在に相応しい理由

- 気候が温暖 ラナウはキナバル山の麓に存在する高原の町であり標高は約 600m です。赤道近くにありますが沿岸地域と違って比較的爽やかです。日中でも扇風機があればエアコンなしでも何とか凌げます。朝晩は殆ど 20°C 以上であり 20°C を切ることは滅多にありませんが、長袖はあった方がよいでしょう。日中は殆ど 30°C を超えますが日陰に入ると汗が引きます。
- 自然が豊か 田園地帯が多く東南アジア最高峰のキナバル山（4,095m）を望むことができます。いろいろな種類の米、野菜、南国の果物を食べることができます。
- 治安が良好 滞在中に常識的な気遣いさえすれば問題に遭うことはまずないでしょう。
- 人情が豊か ラナウの人口の 80% 以上が先住民カダザンドスンです。彼らは実に寛容です。知らない人からよく挨拶をされます。彼らの自然観や世界観は私たちと相通じるものがあるように思います。お互いの先祖がアニミズム信仰であったのでそのように感じるのかもしれません。
- 物価が安い 特に交通費や食費が日本の 1/3 程度です。宿泊費も一部の観光地を除けば日本の半分以下です。
- 世界一廉価だが攻めがいのあるゴルフ場 ラナウのゴルフコースの一ヶ月のグリーンフィーは 700 リンギット（約 21,000 円）です。21,000 円払えば一ヶ月間毎日プレイすることができます。雨期を除けばコースはよく整備されています。ハザードが多いので難しく攻めがいのあるコースです。
- 英語で意思疎通が可能 英語がかなり通じます。

気候と適切な訪問時期

- 11 月から 3 月が雨期であり、4 月から 10 月が乾期です。
- 雨期には地面が柔らかくなるので重機を使ってゴルフコースを整備することが難しくなります。年によって異なりますが 2 月に入ると雨の日が少なくなるので、コース整備が開始されます。従って、日本の冬期にゴルフを主目的にラナウに滞在される場合 2 月中旬から

開始されるのがよいと思います。勿論、コースコンディションが芳しくなくても構わないならもっと早くから滞在開始されるのもよいでしょう。

- 5月はサバ州全体で収穫祭が行われます。5月に滞在し収穫祭に参加するとカダザンドスンの伝統と文化を垣間見ることができます。収穫祭について「カダザンドスンと収穫(Kaamatan) 祭について (<https://koba.sakura.ne.jp/Kaamatan2.pdf>)」をご参照ください。
- 日本の夏に避暑を目的に滞在するのもよいでしょう。ラナウはキナバル山の麓の町ゆえ、必ずしも涼しくはないけど日本の夏のように蒸し暑くありません。

航空券の手配

- マレーシア入国時に出国する航空券を持参していること、パスポートの有効期間が半年以上あることが義務付けられています。一度入国すると通常3か月滞在することができます。
- ラナウに行くには州都コタキナバルを経由します。日本からコタキナバルへの行き方は直行便、クアラルンプールを経由する便、台北、香港などを経由する方法があります。
- マレーシア航空が、ときどき、成田—コタキナバルの直行便を月曜日と木曜日に運行します。これを利用すると飛行時間は6時間前後です。予約はマレーシア航空のwebサイトで行うことができます。電話予約もできますが、日本の事務所（東京または大阪）に電話すると自動的にマレーシアに転送され、日本語を理解するマレーシア人が対応します。Webサイトや電話を使って航空会社に直接予約することが不慣れな人は手数料（数千円）が必要ですが旅行代理店を介した方が無難かもしれません。マレーシア航空の往復航空券代金は滞在期間の長さが長くなると高くなります。マレーシア航空の場合、航空券代金に預託荷物代、機内飲食代が含まれます。
- クアラルンプール経由でコタキナバルと日本を往復する便はマレーシア航空とエアーアジアが毎日運航しています。このルートを選択すると、日本—クアラルンプールの飛行時間（約6時間）、クアラルンプールでの待ち時間（2~3時間）とクアラルンプール—コタキナバルの飛行時間（2.5時間）の合計が所要時間になります。エアーアジアは毎晩羽田からクアラルンプール便を運航しており、この便は早朝にクアラルンプールに着ます。朝食を済ませてコタキナバルに向かうと正午頃に到着することができます。預託荷物はパススルーされるのでクアラルンプールでピックアップする必要はありません。エアーアジアはLCCであり旅客代金、預託荷物代金、機内飲食代金などがそれぞれに設定されています。一般に搭乗日が近いほど航空券は高くなります。エアーアジアは滞在期間が長くても代金が高くならないので1か月以上滞在するときにはマレーシア航空より有利かもしれません。

せん。2025.8 から福岡とコタキナバルを台北経由で結ぶ便が毎日 1 便就航しました。

- 往路に成田から台北まで LCC を利用し、台湾に滞在後、台北からコタキナバルまで LCC を利用する。帰路に往路と反対のルートを探るという案もあります。つまり、往路か帰路に台北で途中降機し、旅に台湾周遊を加えるという考え方です。

スラゴンホームステイの予約

- 予約方法（メール、電話、AGODA など）について「スラゴンホームステイ（https://koba.sakura.ne.jp/99_blank007.shtml）」をご参考ください。
- 予約メールのサンプルが上記参考先に掲載されていますのでご参考に供して下さい。
- スラゴンホームステイはラナウの中心地（町）から 6km 位離れた閑静な所にあります。町との往復はタクシー（10 リンギット）を利用することができます。食事を 3 食すべて提供してもらうことも出来ますし、朝食と夕食を提供してもらい、昼食は外食にすることもできます。また、自炊することも可能です。食事をどのように提供してもらうか、チェックイン時に要請するとよいでしょう。

現地通貨（リンギ）の入手方法

- コタキナバル空港の到着ゲート近くに銀行があるので両替が必要なら当座の金額をそこで両替するとよいでしょう。
- コタキナバル市内の大きなモールには両替店があり、空港よりレートが良いようです。
- 海外でキャッシング可能なクレジットカード、デビットカード、銀行カードなどを使って ATM から現地通貨リンギット入手することができます。（ラナウでも可）

空港からスラゴンホームステイまでの移動手段と所要時間

- スラゴンホームステイでの宿泊を予約されている場合、チェックインの 10 日くらい前にスラゴンホームステイに「到着時刻に合わせてラナウのタクシーに空港へ迎えに来る」手配を依頼することが最も簡便かつ確実な方法です。この際、到着便名、到着時刻、搭乗地、同乗者の員数、荷物の数などを伝え、運転士名、携帯電話番号、料金を尋ねるようにして下さい。また、到着ゲートでネームボードを掲げることを運転士に伝えるよう依頼されるといよいでしょう。（所要時間：2 時間 30 分）
- 空港のタクシーチケット販売コーナーでラナウまでのチケットを購入していく方法があります。この場合、運転士はスラゴンホームステイの場所を知らないのでラナウの町からスラゴンホームステイまでの地図（https://koba.sakura.ne.jp/99_blank010.shtml）を持参された方がよいでしょう。（所要時間：2 時間 30 分）

- 空港のタクシーチケット販売コーナーでコタキナバルのラナウ行バスミニセンターまでのチケットを購入してバスミニセンターまで行き、そこからバスミニでラナウまで行き、スラゴンホームステイに連絡してバス停まで迎えに来てもらう方法があります。経済的な方法ですが時間を要します。夕方にはバスミニは出発しないので要注意です。（所要時間：4～5時間）
- 空港のタクシーチケット販売コーナーでイナナムにある東方面長距離バスセンターまでのチケットを購入して東方面長距離バスセンターまで行き、そこから長距離バスでラナウまで行き、ラナウのタクシーに乗り換えてスラゴンホームステイに行く方法があります。最も経済的な方法ですがバスの本数が少ないので要注意です。飛行機の到着時刻によってはコタキナバルで泊まって翌日のバスを利用せざるを得ないこともあります。（所要時間：4～5時間）

ラナウのゴルフ場の申し込み方法

- ゴルフ場はスラゴンホームステイから3km位の所にあり、スラゴンホームステイの宿泊客は送迎サービス（7泊以上滞在者は無料）を受けることができます。
- ゴルフ場で「ラナウのゴルフ場（https://koba.sakura.ne.jp/99_blank008.shtml）」に掲載されているグリーンフィーを支払えばすぐにプレイできます。事前に予約する必要はありません。
- トローリー（手引き）または電動バギーを利用する場合、前者が5リンクット／日、後者が20リンクット／9ホール必要です。

ラナウから日帰りで行くことができるゴルフ場

- 車で40分位の所に Mt Kinabalu Golf Club があります。ここは、サバ州政府が経営する山岳コースです。キナバル山に手が届きそうな高度約1,600mの山麓にありボールがよく飛びます。天気が良ければ暖かく実に風光明媚ですが、いったん崩れると寒くなりガスに包まれて視界が悪くなります。雨が続くとクローズになることがあるので、行く前に確認された方がよいでしょう。グリーンフィーとバギーの代金はチェックしてください。食堂は閉まっているので飲食物を持参する必要があります。
- 車で1時間20分位の所に Tanbunan Golf Club があります。ここは、飛行場の跡地に作られた18ホールの平坦なコースであり池を配置して変化が付けられています。グリーンフィーがラナウのゴルフコースほどではないけど安いので練習ラウンドに適しているかもしれません。

車で2時間位の所に Keningau Golf & Country があります。ここは、平坦な林間コースであ

り、距離がたっぷりあります。ときどきコンペが開催されビジターがプレイできない日があるので、行く前に確認された方がよいでしょう。

ラナウ近郊の見どころ

- ・ 「ラナウ周辺の観光地（https://koba.sakura.ne.jp/99_blank009.shtml）」をご参照下さい。
- ・ 「キナバル山の周辺を巡る 1 日ツアー（<https://koba.sakura.ne.jp/onedayTour.pdf>）」をご参照下さい。

ラナウの食事処

- ・ マレー料理、中華料理、インド料理の店がたくさんあります。
- ・ お奨め店は「ラナウについて（https://koba.sakura.ne.jp/99_blank010.shtml）」のレストランの項をご参照下さい。

携行すべきものなど訪問時の留意事項

- ・ 「Ranau 地区訪問時の注意事項（<https://koba.sakura.ne.jp/memorandum.pdf>）」をご参照下さい。

携帯電話、スマホ

- ・ ① 国内で使用している機器に国際ローミングサービスを受ける ② 旅行期間中機器をレンタルする ③ SIM フリーの機器に現地電話会社のプリペード SIM を挿す、などの方法があり、③が経済的です。
- ・ ①、②とも、1 日 1,000 円以上掛かるようです。①ではデータローミング機能が働いてプログラムなどのアップグレードが予期せず行われ使用した意識がないのに多額の費用が発生した、などの事例を聞きます。従って、①ではデータローミングを無効にした方がよいでしょう。
- ・ ③のためには、まず、SIM カード販売店でパスポートを示してプリペード SIM カード（電話番号が記憶）を数百円で購入します。そのままでも有効期間は 1 週間位ありますが、使用可能度数が僅かなので度数をチャージして貰います。チャージする金額に応じて有効期間が長くなります。正確ではありませんが、100 リンギ（約 3,000 円）チャージするとひと月位使用できたと記憶しています。

コタキナバル一日周遊プラン

- ・ 「コタキナバル市内を巡る 1 日ツアー
(<https://koba.sakura.ne.jp/oneDayTourInKK.pdf>) 」をご参照下さい.

コタキナバルのホテル

- ・ 市の中心地にあるホテルに宿泊すればいろいろな所に徒歩でアクセスできるので便利です.
- ・ AGODA や Expedia などネット上の旅行代理店を介して予約することができます.
- ・ 中心地の四つ星クラスなら一泊朝食付きツインまたはダブルの部屋に 1 万円以下で泊まるすることができます.

サバ州周遊プラン

- ・ サバ州は北海道より少し小さく自然が豊かな所です. 州内の長距離の移動は飛行機か長距離バスによります. 「サバ州について
(https://koba.sakura.ne.jp/99_blank.shtml) 」をご参照下さい.
- ・ サバ州を 10 日から 2 週間位かけてゴルフと観光をしながら周遊する案を以下に掲載していますのでご参考下さい. 尚, 飛行機の時刻は最新のものに置き換えていただきたく.
https://koba.sakura.ne.jp/somePlans_onTravellingSabah.pdf