



SABAH



Malaysian Borneo

熱帯の楽園 ボルネオ サバ州へようこそ



サバ州の基本情報

アクセス・州内交通

州都コタキナバルへは、成田からマレーシア航空の直行便で所要約6時間。このほかクアラルンプールやジョホールバルからの国内線や、台湾、韓国、シンガポールなどから国際線も乗り入れています。州内の移動はマレーシア航空、エアアジア、MASウイングスなどの国内線のほか、主要都市を結ぶ長距離バスがあります。

出入国・ビザ

日本国籍で観光・商用目的の場合、90日以内の滞在ならビザは不要。パスポート残存期間が入国時6ヵ月以上、出国用の航空券が必要です。なお、コタキナバル国際空港では国内線でもパスポートチェックがあります。

時差

日本+1時間。日本が正午のときサバ州(マレーシア)は午前11時です。

通貨と両替

通貨単位はリンギット・マレーシア(RM)、補助単位はセン(Sen)。100セン=1リンギット。空港、銀行、公認両替商、主要ホテルなどで両替ができます。

民族・宗教・言語

サバ州には、カタザン・ドゥスン族、ムレット族などをはじめとする先住民族と、マレー系、中国系、インド系など、合わせて30以上もの民族が共存しています。マレーシアの国教はイスラム教ですが信仰の自由が認められており、先住民族にはキリスト教徒が多いです。国語はマレーシア語ですが英語も広く普及しています。

気候・服装

平野部の平均気温は32前後、高地では21

前後。10~3月がモンスーン季とされますが、年間を通じて大きな気候の変化はありません。ホテルやレストランでは冷房が強いので着があると便利です。また、トレッキングなどに出かける場合も肌の露出を抑えた服装をおすすめします。

マナー・チップ

モスクなどの見学時は肌の露出を抑えた服装を心がけてください。チップは原則的に必要ありません。レストランやホテルでは予めサービス料が加算されています。

飲料水・衛生環境

飲用にはミネラルウォーターをご利用ください。衛生状態は良好ですが、生ものは新鮮なうちに口にするなど日本の夏場と同様の注意をしましょう。

緊急時の連絡先

警察・救急車 999

在コタキナバル出張駐在官事務所
(088) 254169

最新情報はココで!

サバ州政府観光局HP(日本語版)では、最新ニュースや観光スポットの詳細をご案内しております。このほかイメージキャラクター“コタ・キナコ”によるブログも。出発前の情報収集にお役立て下さい。

<http://japan.sabahtourism.com/>
<https://kotakinako.wordpress.com/>
Twitter @kotakinako
Instagram @kotakinako

マレーシアにおける違法な麻薬の所持・取引・使用は、死刑を含む極刑に処せられます。

熱帯の楽園

ボルネオ

SABAH Malaysian Borneo

サバ州へようこそ

目次 | CONTENTS

- 2 サバ州の基本情報
- 4 ボルネオ サバ州スポットガイド

Kota Kinabalu

- 6 見どころいっぱい コタキナバル
- 16 コタキナバル市内

Nature

- 8 ロッカウイ・ワイルドライフ・パーク動物園
- 9 ラフレシア・インフォメーション・センター
- 9 サバ農業公園

Culture

- 10 マリマリ文化村
- 11 北ボルネオ鉄道
- 11 北部の町

Nature & Resort

- 12 トウンク・アブドゥル・ラーマン公園
- 14 キナバル公園

Sports

- 18 サバ州でいい汗流そう!

Shopping

- 20 メイド・イン・サバのお土産、買うならコレ!

Gourmet

- 24 サバ州のローカル料理を味わい尽くそう!

Spa

- 28 日頃の疲れはコタキナバルで癒す

Stay

- 32 ラグジュアリーからエコノミーまで
チョイスはさまざま

Sandakan

- 36 大自然の玄関口 サンダカン

Nature

- 38 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
- 39 ラブック・ベイ・テングザル・サンクチュアリ
- 39 ダヌン・バレー自然保護区
- 40 キナバタンガン川
- 40 タビン野生動物保護区
- 41 ゴマントン洞窟
- 41 タートル・アイランズ・パーク
- 41 タワウ・ヒルズ公園
- 41 マリアウ・ベイスン自然保護区

Diving

- 42 シバダン島、マブール島
- 43 カバライ島、マタキング島
- 44 ポンボン島、ダイブオペレーターリスト
- 45 ラヤンラヤン、ランカヤン島、
マンタナニ島、ティガ島

EDUCATION

- 46 グローバル・イングリッシュセンター

- 47 旅のマレー語ミニ辞典
サバ州・プレミアイベント

サバでしたい、こんなこと、あんなこと

TRIP TO SABAH BORNEO

ボルネオサバ州 スポットガイド



エリアごとに様々な顔をみせるサバ州。親子でも存分にレジャーを楽しめる州都コタキナバルはもちろん、内陸部には野生動物の息づく熱帯雨林が、沖には珊瑚礁に囲まれた島々が浮かびます。熱帯ボルネオで自分流の旅をかなえよう!

ラヤンラヤン P.45 ●

北部の町 P.11 ●

マンタナニ島 P.45 ●

キナバル公園 P.14 ●

マリマリ文化村 P.10 ●

ラフレシア・インフォメーション・センター P.9 ●

トゥンク・アブドゥル・ラーマン公園 P.12 ●

コタキナバル P.6,16 ●

ティガ島 P.46 ●

テングザル観察クルーズ P.7 ●

北ボルネオ鉄道 P.11 ●

ロッカウイ・ワイルドライフ・パーク動物園 P.8 ●

ブルネイ BRUNEI

ゲニンガウ ●

サバ農業公園 P.9 ●

サラワク州 SARAWAK ●
ゴマントン洞窟 P.41 ●

ダヌン・バレー
自然保護区 P.39 ●

インドネシア INDONESIA

クダツ

Nature

ボルネオの動物を
間近に観察できる

五感を研ぎ澄まして動物の息遣いを感じてみよう! 希少な野生動物が生きる熱帯雨林や動物の保護センターなど、各地に観察スポットがあります。



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 P.38 ●

Culture

自然の恵みと生きる
先住民族の暮らし

30を超える先住民族が暮らすサバ州には今なお独自の文化が残っています。伝統的なロングハウス訪問や朝市散策、民族料理もお試しあれ!



ランカヤン島 P.46 ●

ラブック・ベイ・テングザル・サンクチュアリ P.39 ●

タートル・アイランズ・パーク P.41 ●

サンダカン P.36 ●

キナバタンガン川 P.40 ●

スカウ

タピン野生動物保護区 P.40 ●

バトゥプティ

タワウ・ヒルズ公園 P.41 ●

ポンポン島 P.44 ●

タワウ ●

センボルナ

マタキング島 P.43 ●

マブール島 P.42 ●

カパライ島 P.43 ●

シパダン島 P.42 ●

Diving

ダイバーなら
一度は潜ってみたい海

バラクーダの群れ、ウミガメとの出会い、目を見張るカラフルなウミウシなど、サバ州の東海岸には、世界的なダイブ・スポットが。コタキナバルの海でライセンス習得も。



スールー海
Sulu Sea

セレベス海
Celebes Sea

Resort

とっておきの
隠れ家がここに

潮風に椰子の木がゆらめくビーチサイドで、優雅なパカンスを過ごしてみませんか。5つ星リゾートから離島のコテージまで多彩なチョイスが揃っています。





見どころいっぱい!

Kota Kinabalu

コタキナバル

雄大な自然ときらめくビーチ、そして先住民をはじめとする多彩な文化に彩られたコタキナバル周辺には、見どころ・遊びどころが無限に広がっています。家族で楽しめるアクティビティから本格アドベンチャーまで、思い思いの休日を過ごそう!



「山のとっぺんから海の底まで」というキャッチフレーズの通り、海辺のリゾートで寛ぐもよし、山岳アドベンチャーに挑むもよし!

Nature & Resort

トウンク・アブドゥル・ラーマン公園 (P.12)
キナバル公園 (P.14)



テングザル観察クルーズ (P.7)
ロッカウイ・ワイルドライフ・パーク 動植物園 (P.8)
ラフシア・インフォメーション・センター (P.9)
サバ農業公園 (P.9)
KKウェットランド (P.17)

巨大花ラフシア、食虫植物ウツボカズラなど、珍しい植物にビックリ! キナバル山麓やクロッカー山脈の周辺が自生地として有名です。

Nature

長い歴史や興味深いストーリーに彩られた見どころスポットがコタキナバルにはたくさん! 気軽な日帰りスポットやオプションツアーでも参加できます。

マリマリ文化村 (P.10)
北ボルネオ鉄道 (P.11)
北部の町 (P.11)
シグナル・ヒル展望台 (P.17)
サバ州立博物館 (P.17)
サバ州立モスク (P.17)
コタキナバル市立モスク (P.17)
ジェッセルトン・ポイント (P.17)
KDCACカルチャル・ヒレッジ (P.17)
メナラトゥン・ムスタファ (P.17)
サバ州政府観光局 (P.17)
ペレダナ・パーク (P.17)

Culture



日帰り

Nature 1

テングザル観察クルーズ Jungle Cruise

ボートに乗ってニツパ椰子林へ!

テングザルを発見!

マングローブとニツパ椰子に覆われた川辺を進むと、ザワザワと枝を揺らしながら野生のテングザルが現れる! サバ州南部のクリアス川やガラマ川をめぐるボートクルーズです。水辺の生き物や、感動的な夕景、そして暗闇に光る蛍も必見です。



テングザルを発見!



DATA

[アクセス] クリアス川、ガラマ川ともにコタキナバルから車で約2時間 [ツアー情報] コタキナバルの旅行会社で申込み可能。ツアーは午後出発の夕食付きの半日プランが中心ですが詳細は各旅行会社へ

MAP





Nature 2

ロッカウイ・ワイルドライフ・パーク動物園
Lok Kawi Wildlife Park

ボルネオの動物が大集合!

まるで自然のなかで
動物に出会うみたい

希少動物の保護施設も兼ねた動物園は
サバ州野生生物局が運営しています。
オランウータンやテングザル、ボルネオ
ゾウ、サンベアーなどを間近に観察でき
ます。
トラムの運行もあり、ご家族皆で楽しめ
ます。



DATA
[アクセス] コタキナ
バルから車で約30分。
直通的公共交通機関
がないため、タクシーま
たはツアー利用が一
般的
[URL]
<http://www.wildlife.sabah.gov.my/>



Nature 3

ラフレシア・
インフォメーション・センター
Rafflesia Information Centre



世界最大の花

ラフレシアの自生地として有名なタンブナンにある
保護センターです。ラフレシアの見頃は開花後2、3
日ほどで、1週間もすると枯れてしまうため、訪問す
る場合は開花情報を事前に確認してから出かけま
しょう。

DATA
[アクセス] コタキナ
バルから車で約1時間半
[URL] www.forest.sabah.gov.my



Nature 4

レインフォレスト
ディスカバリーセンター
Rainforest Discovery Centre



熱帯雨林のすべてがここに

セピロック森林保護区内にあり、全長347mのキ
ャノピー・ウオークから見渡すジャングルは圧巻。パ
ードウォッチングのメッカであり野生のオランウータ
ンやオオアカムササビなども観察できる。展示ホー
ルや植物園も充実。

DATA
[アクセス] サンダカ
ンから車で約30分。
[URL] www.forest.sabah.gov.my/rdc/



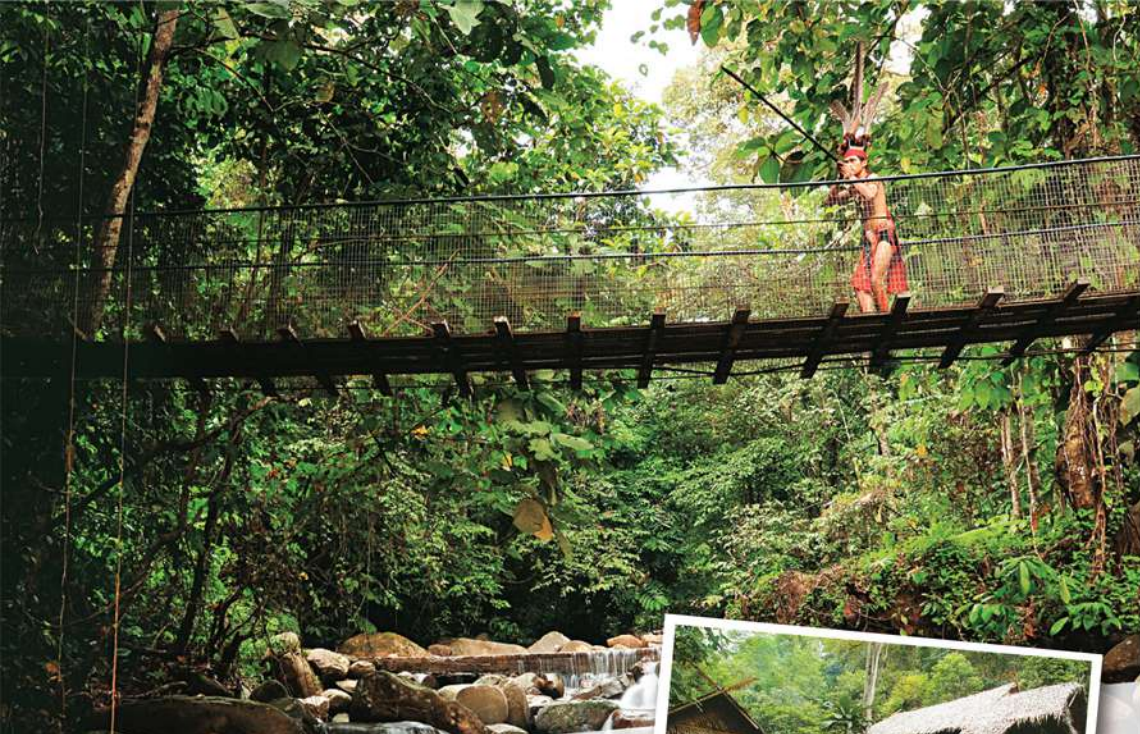
クロッカー山脈の麓で、 ダイナミックな自然を満喫しよう!

コタキナバルから1時間半程でサバ州の米どころ
タンブナンへ。水量豊かなマファの滝周辺には、
てっぺんが見えない程の高木も。
トレッキングやハイキング、自然観察が楽しめます。

DATA
[アクセス] コタキナバルから車で約1時間半
[問い合わせ] <http://www.sabahtourism.com/destination/tambunan-district>



Column



Culture 1

マリマリ文化村

Mari Mari Cultural Village



先住民族の暮らしを体験しよう!

サバ州先住民族のライフスタイルを再現した文化村。各民族の伝統家屋めぐりながら、料理体験や地酒の試飲、吹き矢、火起こしなどにトライできる体験型のガイドツアーです。ツアーの最後にはエキゾチックな舞踊ショーと食事付き。



DATA

[アクセス] 市中心部から車で約30分 [問い合わせ] 訪問は予約制。直接または旅行会社で申込む [URL] www.traversetours.com



モンソピア・カルチュラルビレッジ

Monsopiad Cultural Village

カダザン族のレジェンド、モンソピアの子孫が、その伝説と文化を今に伝える文化村。しゃれこうべハウス有り。

DATA

[アクセス] 市中心部から車で約20分。ランチやハイティーパーキのパッケージも。[URL] <http://www.monsopiad.com/>

Culture 2

北ボルネオ鉄道

North Borneo Railway



機関車に乗って出発進行!

コタキナバルから南部のパパールを往復するランチ付きの観光列車。パパールでマーケット散策も楽しめます。

DATA

[アクセス] 発着駅へは市中心部から車で約10分 [ツアー情報] 運行は週2回。現地旅行会社または運営するステラハーバーリゾートへ予約 [URL] www.suteraharbour.com

MAP



Culture 3

北部の町

Northern Area



むかしの暮らしが今も残る

リングス族のロングハウスや打楽器工場など、文化的な見どころに富む北部クダッ地域。ボルネオ最北端の岬ティップ・オブ・ボルネオは景勝地としても有名です。

DATA

[アクセス] コタキナバルから車で約3時間 [ツアー情報] コタキナバル発着の日帰りツアーやロングハウス宿泊ツアーがあります。見どころが散在するため個人の場合はタクシーまたはレンタカー利用が一般的

MAP





Nature & Resort 1

トゥンク・アブドゥル・ラーマン公園 Tunku Abdul Rahman Park

珊瑚礁がきれいな楽園アイランド

トゥンク・アブドゥル・ラーマン公園は、コタキナバル沖に浮かぶ5つの島（ガヤ島、サビ島、マヌカン島、マムティク島、スルグ島）からなる海洋公園です。珊瑚礁が広がるビーチでのスノーケリングやダイビングをはじめとして多彩なマリンスポーツが充実。市内からボートでわずか15分ほどでアクセスできるので、家族連れでも気軽にアイランドホッピングを楽しめます。

王道アイランドホッピングはこの2島

珊瑚礁に囲まれたサビ島でスノーケリングを楽しみ、マヌカン島でのんびり過ごす2島めぐりが人気です。ランチ付きのオプションツアーも多数催行されています。



巨大な浮島から水中世界に出かけよう

ボンツーンと呼ばれる全長27メートルの人工浮島。水中観察ルームで熱帯魚を眺めたり、スノーケリングやダイビングを楽しんだり、過ごし方は自由自在。カフェテリアやシャワー室もあります。



DATA BorneoReefWorld [URL]www.borneoreefworld.com.my



みどころ&アクティビティ

海の世界をもっと学びたい！

ガヤ島の海洋生態リサーチセンターでは、ボルネオの海洋研究や珊瑚の保護活動を行っています。旅行者でも参加できる日帰りツアー（予約制）もあり、子供から大人まで興味に応じたプログラムに参加できます。



DATA Marine Ecology Research Centre(MERC)
[URL] www.merc-gayana.com



コテージ滞在で島の魅力を満喫しよう

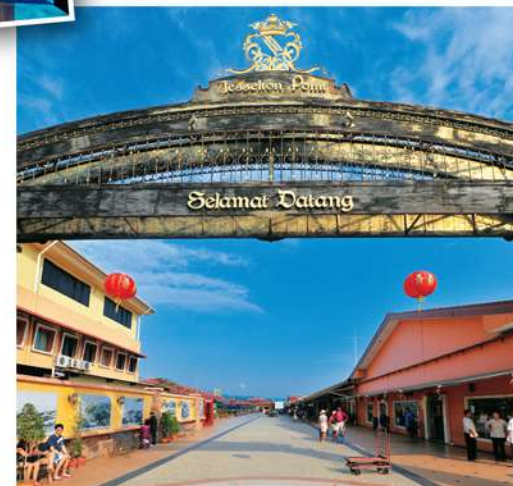
原生林が残るガヤ島には、カップルや家族連れにぴったりのコテージ型リゾートが点在し、日帰りツアーでは味わえない贅沢な休日過ごすことができます。スノーケリング、カヤック、ジャングルトレッキングなどのアクティビティはもちろん、プールサイドやスパで癒しのひと時を過ごすのもおすすめです。



トゥンク・アブドゥル・ラーマン公園

【アクセス】コタキナバルのジェッセルトン・ポイント桟橋からボートで約10～15分。このほかステラハーバー・リゾート、ジャングルリラ・タンジュン・アル・リゾートなどからも発着しています

（各島のチケットブースで購入。チケットは同日に限り公園内の各島共通で利用可）
【問い合わせ】
サバ・パークス（公園管理事務所）
【URL】 www.sabahparks.org





Nature & Resort 2

キナバル公園 Kinabalu Park

コタキナバルから行ける世界遺産

マレーシアの最高峰(4095m)キナバル山には、世界中から登山者がやって来ます。熱帯性低地林からアルプス性高山植物までの多様な自然形態を持ち、世界自然遺産であるキナバル公園は、トレッキングやバードウォッチング、珍しい植物や動物の観察が楽しめます。



キナバル登山

眼下に広がる壮大なパノラマは登頂者だけが味わえる感動の瞬間。登山道はよく整備されており、変化する山の景色を楽しめるのもキナバル登山の大きな魅力です。途中、山小屋で一泊ご来光に合わせて山頂へ。登山は定員制のため早めに申し込みましょう。

【問い合わせ】

取扱旅行会社またはサバ・パークス(右欄)へ

みどころ&アクティビティ



ネイチャーウォーク

標高約1600mに位置する公園本部(PHQ)には、長短さまざまなトレッキングコースや、ボルネオ固有の蘭が見られる植物園があり、爽やかな気候の中で自然散策を楽しめます。また、朝夕は昆虫や野鳥ウォッチングにも最適です。



サバ・ティー・ガーデンとフィッシュ・SPA

有機栽培されるサバ・ティーの茶園。工場見学だけでなく文化体験やリクリエーションも充実しています。隣接する川には角質をとってくれるという魚が集まるフィッシュ・SPAも!

DATA

[アクセス] 公園本部から車で約1時間。

[URL] www.sabahtea.com.my

断崖絶壁をゆく ヴィア・フェラータ

“ヴィア・フェラータ”とは、岩場にワイヤーや梯子をかけて作った登山ルートのこと。アルプス山脈で発展したスリル溢れるアクティビティです。アジアではキナバル山に初登場、しかも世界でも最高



所のルートというから冒険心溢れるクライマー必挑戦です。

DATA

Mountain Torq [URL] www.mountaintorq.com

キャノピーウォークと ポーリン温泉

高さ40mもの樹上に架けられた吊橋“キャノピーウォークウェイ”はキナバル公園を代表する人気アクティビティです。空中散歩を楽しんだら、隣接するポーリン温泉の足湯でほっとひと休み(水着着用の屋外バス、予約制の貸切り内風呂もあります)。



DATA

[アクセス] 公園本部(PHQ)から車で約30分。問い合わせ サバ・パークス(公園管理事務所)。入口ゲートで入園料(環境保護費)が必要。そのほかキャノピーウォークやカメラ持込み料などが別途かかります

ローカル市場をのぞいてみよう

公園周辺でマーケットを見つけたらぜひ寄り道してみよう。山麓で育った新鮮な野菜や、濃厚なハチミツ、地酒、先住民族の工芸品といったサバ州の特産品も並び、旅行者の目を楽しませてくれます。



※キナバル公園

[アクセス] コタキナバルから車で約2時間。日帰りツアーも多数催行されています
[入園料] 環境保護費RM15(植物園など別途料金がかかる施設もあります)
[問い合わせ] サバ・パークス(公園管理事務所)
[URL] www.sabahparks.org
ステラ・サンクチュアリ・ロッジ(登山・宿泊)
[URL] www.suterasanctuarylodges.com

まだまだ見どころいっぱい!

コタキナバル 市内観光MAP

多彩な文化や歴史を語る州都コタキナバル市内にもサバ州ならではの見どころがいっぱい! 中心部は徒歩でもめぐることができるサイズなのでローカルライフを覗きながら散策してみよう。

ジェッセルトン・ポイント
Jesselton Point

サバ州政府観光局ビル
Sabah Tourism Board Building

ウォーター・フロント

ステラ・ハーバー・リゾート

ペルダナ・パーク
Perdana Park

シャンダリ・ラ
タンジュナル

コタキナバル
国際空港

サバ州鉄道
タンジュナル駅

KDCA
カルチュラル・ビレッジ
KDCA Cultural Village

8 メナラ・トゥン・ムスタファ
Menara Tun Mustapha
(地図外)

4 コタキナバル市立
モスク
City Mosque

5 KK ウェットランド
KK Wetland Centre

9 1 シグナル・ヒル展望台
Signal Hill Observatory Platform

5 センター・ポイント

3 2 サバ州立博物館
Sabah State Museum

サバ州立モスク
Sabah State Mosque

10

★1 シグナル・ヒル展望台 Signal Hill Observatory Platform

コタキナバルで最も高い丘にあり、市街地から南シナ海に浮かぶトゥンク・アブドゥル・ラーマン公園まで一望できます。

DATA

[アクセス] 中心部から車で約5分



★3 サバ州立モスク Sabah State Mosque

黄金に輝く大きなドームがシンボルの、異国情緒あふれるモスク。内部は最大5000人を収容できるスペースを誇ります。

DATA

[アクセス] 中心部から車で約10分



★5 KK ウェットランド KK Wetland Centre

約27ヘクタールのマングローブの湿地帯に遊歩道が敷かれ、野鳥やマングローブの生き物を間近に観察することができます。

DATA

[アクセス] 中心部から車で約10分
[URL] www.sabahwetlands.org



★7 KDCA カルチュラル・ビレッジ KDCA Cultural Village

カダザン・ドゥスン族文化協会が運営する文化村。民族の伝統的な家屋もあり、昔ながらの暮らしを垣間見る事もできます。

DATA

[アクセス] 中心部から車で約15分
[URL] www.kdca.org



★9 サバ州政府観光局ビル Sabah Tourism Board Building

英国統治時代に郵便局として建てられた歴史的建造物。現在はサバ州政府観光局が入っており、観光資料の入手や閲覧ができます。

DATA

[アクセス] 中心部から車で5分
[URL] www.sabahtourism.net/jp/



★2 サバ州立博物館 Sabah State Museum

サバ州の自然や文化を展示する本館と、科学&教育センター、文化遺産村、アートギャラリー、イスラム文明博物館からなっています。

DATA

[アクセス] 中心部から車で約10分
[URL] www.museum.sabah.gov.my



★4 コタキナバル市立モスク City Mosque

現代イスラム建築を取り入れた、白と青のコントラストが印象的なモスクです。夜は美しくライトアップされます。

DATA

[アクセス] 中心部から車で約10分

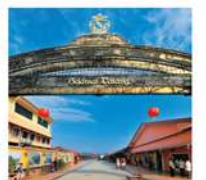


★6 ジェッセルトン・ポイント Jesselton Point

トゥンク・アブドゥル・ラーマン公園やラプアン島などへのアクセス拠点となる棧橋。土産物店やレストランもあります。

DATA

[アクセス] 中心部から車で約5分
[URL] www.jesseltonpoint.com.my



★8 メナラ・トゥン・ムスタファ (サバ財団ビル) Menara Tun Mustapha

リカス湾に面した30階建ての高層ビルで、鋼鉄とガラスが特徴。世界的に珍しい技法が特徴。展望レストランもあります。

DATA

[アクセス] 中心部から車で約15分
[URL] www.ysnet.org.my



★10 ペルダナ・パーク Perdana Park

タンジュン・アル・ビーチの近くにある公園で、ジョギングや憩いの場として親しまれ、夜は幻想的な噴水ショーが開催されます。

DATA

[アクセス] 中心部から車で約10分。噴水ショーは毎夜開催。



SPORTS スポーツ

サバ州でいい汗流そう！

サバ州の大自然は、スポーツを愛する旅行者にとっても魅力的なスポットがいっぱい！
一年中いつ訪れても存分に体を動かすことができます。
なかでも人気のゴルフや注目度が増すマラソンを、
次の旅行プランに組み込んでみては？



ゴルフ

一年を通じてゴルフを楽しめるサバ州では、開放的なビーチサイドや高原の丘陵地など変化に富んだコースがプレイヤーを迎えてくれます。ゴルフクラブを併設するリゾートに滞在して、心ゆくまでゴルフ三昧の休日をご過ごすのもおすすめです。

ステラ・ハーバー・ゴルフ & カントリー・クラブ

Sutera Harbour Golf & Country Club



グラハム・マシュー設計によるナイター設備を整えた27ホールのゴルフコース。市街地に近く旅行者にも便利。

DATA
[アクセス] コタキナバル市内 (ステラ・ハーバー・リゾート内)
[URL] www.suteraharbour.com

ダリット・ベイ・ゴルフ & カントリー・クラブ

Dalit Bay Golf & Country Club



アップダウンに富んだ18ホールのゴルフコース。開放的なシーサイドとキナバル山の眺望も大きな魅力です。

DATA
[アクセス] コタキナバルから車で約40分 (シャングリ・ラ ラサリア・リゾート内)
[URL] www.shangri-la.com

ネクサス・ゴルフ・リゾート・カランブナイ

Nexus Golf Resort Karambunai



キナバル山を望む緑豊かな18ホールのゴルフコース。戦略的なコースレイアウトは上級者にも人気があります。

DATA
[アクセス] コタキナバルから車で約40分 (ネクサス・リゾート・カランブナイ内)
[URL] www.karambunai.com

ボルネオ・ゴルフ & カントリー・クラブ

Borneo Golf & Country Club



ジャック・ニクラウス設計による18ホールのチャンピオンコース。難易度の高さと景観の美しさはボルネオ屈指。

DATA
[アクセス] コタキナバルから車で約1時間
[URL] www.borneogolfresort.com

サバ・ゴルフ & カントリー・クラブ

Sabah Golf & Country Club



サバ州で最も長い歴史をもつ18ホールの名門コース。起伏に富んだ地形をそのままに生かしたコースレイアウトが特徴です。

DATA
[アクセス] コタキナバルから車で約15分
[URL] www.sgccsabah.com

マウント・キナバル・ゴルフ・クラブ

Mt. Kinabalu Golf Club



キナバル山の雄姿が目の前に迫る18ホールのゴルフコース。山地の気象条件に左右されることがあるので事前の確認が必要です。

DATA
[アクセス] コタキナバルから車で約2時間
[URL] なし

Column

ボルネオの大地を走ろう！

熱帯の夜明け前、冷たく澄んだ空気に満ち溢れる午前3時~ボルネオ・インターナショナルマラソンがスタート！フルマラソン、ハーフマラソン & 10キロランの3つのカテゴリーがあり、日本からも多くのランナーが参加しています。コタキナバルの海岸線沿いに星空を仰ぎながら走り、5時を過ぎた頃から空が明るみ始めダイナミックな朝日が昇った途端、灼熱の下を走ります。地元の多民族に加え、日本を始めとするアジア各国、イギリスやオーストラリアやケニアなど世界中からランナーがやって来る、フレンドリーなマラソンレースです。

DATA
ボルネオ国際マラソン公式HP: www.borneomarathon.com



SHOPPING ショッピング

メイド・イン・サバのお土産、 買うならコレ！

カラフルな先住民の手仕事や、豊かな大地に育まれた天然食品など、サバ州ならではのアイテムの中からお気に入りの品を手に入れよう！

◆◆ビーズ細工
リングス族の伝統的なビーズ・アクセサリーは色鮮やかでキュート。

◆◆紅茶
キナバル山麓でオーガニック栽培される、サバティーが有名です。

◆◆チョコレート
サバ州産のカカオを使い、サバティーやフルーツを合わせたオリジナルチョコ。

◆◆キー・チェーン
どユニークなモチーフが揃う定番アイテム。

◆◆淡水パール
サバ州で養殖が盛んな淡水パール。値段も手頃で普段使いにおすすめ。



◆◆ぬいぐるみ
サバ州の動物をモチーフにしたぬいぐるみは子供たちに大人気！



◆◆ハチミツ
サバ州北部が有名な産地。花の種類で色や風味もそれぞれ異なります。



◆◆かご製品
民族によって素材やデザインが異なる、サバ州ならではの工芸品。



◆◆天然ソーブ
コーヒー、ココナッツオイル、ハーブ、ナマコなど種類もいろいろ。



◆◆ライスワイン
お米から作ったお酒です。リヒンと呼ばれお祝いのことに欠かせない飲み物です。



カダイクKadaiku

サバ州の民芸品を集めたショップ「カダイク」では、竹かご、ビーズ細工、織物などオリジナル製品の品揃えが豊富。サバ州観光局直営なので安心してご購入いただけます。

DATA

【住所】 Lot 5, Ground Floor, Block L, Sinsuran Complex (D' Borneo Hotel横) 【営業時間】 8:00-17:00 (土祝日-16:00) / 日休



Column

コタキナバルのショッピングモール

日用品やばらまき土産ならココ!

お土産や滞在中の日用品を買い揃えたり、アイテム大型ショッピングモールが断然便利です。営業時間は10時頃～21時頃(テナントによって異なります)。

* スリア・サバ

Suria Sabah



ローカルブランドをはじめ、デパート、スーパー、書店、シネマなどが一堂に集まる大型モール。海の見えるフードコートも人気です。

DATA

[住所] Jalan Tun Fuad Stephen
[URL] www.suriasabah.com.my

* センター・ポイント

Centre Point



庶民的なテナントがひしめく老舗ショッピングモール。日用品のほか、両替商、スーパーマーケット、フードコートも充実しています。

DATA

[住所] 1 Jalan Centre Point
[URL] www.centrepoinSabah.com

* セントラル・マーケット

Central Market



市民の台所であると共に、スパイスや珍しい野菜や果物、雑貨などがずらりと並び、地元の市場ツアーとしても人気。

DATA

[住所] Jalan Tun Fuad Stephens

* KKハンディ・クラフト・マーケット

KK Handicraft Market



ウォーターフロントからさらに北へ進んだ海沿いに連なる建物。サバ州はもとよりフィリピンからの工芸品や淡水パールが豊富です。

DATA

[住所] Jalan Tun Fuad Stephen

* イマーゴ

Imago



インターナショナルブランドを始めファッション、カフェ、ダイニング、エンターテインメントの全てが揃ったショッピング・モールは、コタキナバル最新のホットスポットです。

DATA

[住所] Off Coastal Highway
[FaceBook] @Imago Shopping Mall - Kota Kinabalu

* ワン・ボルネオ

1 Borneo



コタキナバル郊外にある複合複合ビル。カジュアルブランドや民芸品などバラエティ豊富でホテルやコンドミニアムも併設。

DATA

[住所] Jalan Sulaman Highway
[URL] www.1borneo.com

Column

タムー(マーケット) 散策に出かけよう!

サバ州では古くからタムー-Tamuと呼ばれるマーケットが各地で開かれ、海の民、山の民が互いに工芸品や食べ物の交易を行ってきました。サバ州北西部の町コタ・ブルックKota Beludが有名ですが、コタキナバル周辺でもガヤ通りをはじめとして各地で開催されています。

DATA ガヤ通り(日曜)、トゥアラン(日曜)、コタ・ブルック(日曜)、
ビナンバン・ドンゴンゴン(木曜午後/金曜午前)、タンパルーリ(水曜午前)

ガヤ通りサンデーマーケット

Sunday Market at Gaya St.



古い町並みが残るガヤ通りで、毎週日曜の午前中に開かれるマーケット。生活雑貨や土産物など、地元住民や旅行者で賑わっています。

年に一度のタムー・バサール

Tamu Besar, Kota Belud



北部の町コタ・ブルックで毎年10月に開かれる有名なタムーイベント。地元バジャウ族の騎馬ショーなど伝統文化の祭典でもあります。

GOURMET グルメ

サバ州のローカル料理を 味わい尽くそう

多民族が共に暮らし、海の幸、山の幸共に豊かなサバ州では、バラエティーに富んだ食事が楽しめます。新鮮なシーフード、ユニークなローカル料理、スパイス使いが絶妙なマレー料理、おやつやフルーツなど、グルメ天国を堪能してくださいね。

❖ シーフード Seafood



日本では高価なエビやカニ、ロブスターなどの新鮮なシーフードがリーズナブルに楽しめる。

❖ サバ・ベジ Sabah Vege



サバ・ベジとはこの地域に自生する植物の枝で、歯ごたえがよく炒め物の定番です。

❖ ミー・ゴレン・トゥアラン Mee Goreng Tuaran



郊外の町トゥアラン発祥の、玉子麺に塩味の効いたさっぱりした焼きそばです。

❖ 地元のおやつ Local cake



もち米やタピオカなどを使った素朴でカラフルなおやつ。

❖ チキン・ライス Chicken Rice



蒸し鶏(またはローストチキン)に特製だれやチリを付け、ご飯と一緒にいただきます。

❖ 肉骨茶(バクテー) Bak Kut Teh



豚肉を漢方スープで煮込んだ料理。ニンニクやチリを添えれば食欲もアップ。

❖ カレー・ラクサ Curry Laksa



スパイシーなカレースープとココナッツのまるやかさが特徴的な麺料理です。

❖ ヒナヴァ Hinava



生魚にチリやライム、生姜を混ぜたマリネ。カダサン・ドゥスン族の代表的な伝統料理です。

❖ サバの地酒 Local Alcohol



リヒン、タバイなど、先住民の米を原料とした地酒は、とてもフルーティー。

❖ ローカル紅茶&コーヒー Tea&Coffee



キナバル山麓で栽培される紅茶サバ・ティーや、テノム地方のコーヒーが有名です。

コタキナバルのダイニング・スポット

旅行者でもふらりと立ち寄れる！

何を食べる？どこで食べる？
自慢のシーフードをはじめ
サバ州の文化や美しい景色も
あわせて堪能したいもの。
はじめての旅行でも安心の
ダイニングスポットをご紹介します！



ウェルカム・シーフード Welcome Seafood

160ものテーブルが並ぶ、
コタキナバルで一番人気の
シーフード・レストラン。生簀
から新鮮な魚介類を選んで、
好みに調理してもらえます

DATA

[住所] Ground Floor, Kompleks Asia City
[URL]
<http://wsr.com.my/>

カンボン・ネラヤン

Kampung Nelayan

民族舞踊を見ながら海鮮料
理を楽しめる、半屋外型の
水上レストラン。ずらりと並ん
だ水槽から好みの魚貝類と
調理法を選べます。

DATA

[住所] Taman Tun
Fuad, Bukit Padang
[URL]
www.kampungnelayan.com



夕陽も一緒に堪能したい！ ビーチのレストラン

ウォーター・フロント

Water Front

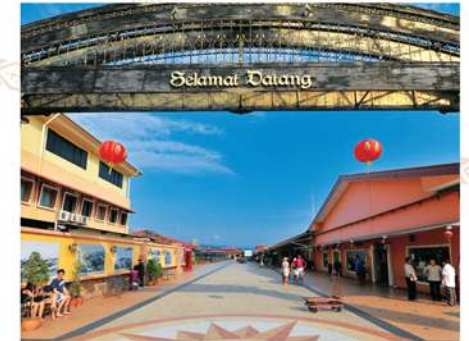


海沿いのボードウォークに各国料理レストランが
並ぶ、中心部のダイニング・スポット。夜はクラブや
バーでナイトライフも楽しめます。



ジェッセルトン・ポイント

Jesselton Point



ボートやフェリーの発着点であり、夕陽を眺めな
がら食事ができるレストランやバー。ローカリス
ナックやアイスクリーム屋さんも。

Column

フードコートでお手軽ダイニング

いろいろなお店から好きな料理を選べるフードコートは、
はじめての旅行者や一人旅でも利用しやすいスポット
です。注文はカンタン、写真付きのメニューから選ぶが、
好きな惣菜を皿にとってレジで会計をしましょう。たいてい
のショッピングセンターにフードコートがあり、料金も手頃
なので利用価値大です。

大型ショッピングモール「スリア・サバ」のフードコートに
は、海を眺めるテラスもあり解放感抜群！手頃なうえに
見晴らしまで楽しめる穴場スポットです。



SPA スパ

日頃の疲れはコタキナバルで癒す

ビーチやトレッキングを満喫した後、スパやマッサージで癒しのひと時を過ごしてみませんか。
高級スパからお手軽マッサージまで、目的や予算に合わせたチョイスが可能です。



スパ・ビレッジ

Spa Village

マレーシア各地に展開する高級スパ・ブランド。森の中のヴィラで、先住民の伝統マッサージやライス・スクラブなど、ボルネオならではのトリートメントを体験できます。

DATA

[住所] ガヤ・アイランド・リゾート内
[TEL] (018)939-1100
[URL] www.gayaislandresort.com



マンダラ・スパ

Mandara Spa

マッサージやフェイシャルのほか、スクラブなど複数の施術を合わせたパッケージも充実。ステラ・ハーバー・リゾート内にあり、別棟に姉妹店“Body Senses”もあります。

DATA

[住所] ステラ・ハーバー・リゾート内
[TEL] (088)303680
[URL] www.suteraharbour.com

ソラーズ・スパ

Solace Spa

ガヤ島の豊かな森に囲まれたヴィラタイプのスパ。地元ハーブを使ったスクラブ、血液循環を促すマッサージ、頭と肩のマッサージなど、目的に応じたトリートメントが揃っています。

DATA

[住所] ブンガ・ラヤ・リゾート内
[TEL] (088)271000
[URL] www.bungarayaresort.com



ボルネオ・スパ

Borneo Spa

自家製オイルを使ったマッサージからアーユルヴェーダまで、幅広いメニューが揃うスパ。トリートメントの前後はリラクゼーション・スペースでゆったり寛ぐことができます。

DATA

[住所] ネクスス・リゾート・カランプナイ内
[TEL] (088)411222 / 480888
[URL] www.nexusresort.com



ジャリジャリ・スパ

Jari Jari Spa

ドゥスン族に伝わるマッサージや、ココアやシナモンを使ったスクラブなど、ボルネオならではの多彩なメニューが揃うスパ。日本語メニュー、市内ホテルへの送迎もあり。

DATA

[住所] Plaza Tanjung Aru, 2nd floor, Block B, Lot 2.1, Jalan Mat Salleh
[TEL] (088)272606
[URL] www.jarijari.com.my



CHI「氣」スパ

Chi, The Spa

体内の気のバランスを整える、ヒマラヤ伝来の哲学を取り入れたトリートメントが有名。独立したパビリオンでプライベートなスパタイムを満喫したい方におすすめです。

DATA

[住所] シャングリ・ラ タンジュンアル・リゾート&スパ内
[TEL] (088)327888
[URL] www.shangri-la.com





サンダンス・リフレクソロジー スパ・マッサージ

Sundance Reflexology Spa Massage

コタキナバル市街地のガヤ・ストリート近くにあり、気軽に足を運べるカジュアルな価格と雰囲気。ボディ&フェイスのパッケージも有り。

DATA

[住所] 1, Jalan Pantai, 88000 Kota Kinabalu, Sabah, Malaysia
[TEL] (088)272 700

カアンダマン・トラディショナル・ヒーリング・ガーデン

Ka'andaman Traditional Healing Garden

コタキナバル郊外、カダザン・ドゥスン族の文化施設にあるデイ・スパ。心身の疲れを解きほぐすアロマ・マッサージやフローラル・バスなどを組み合わせたパッケージが中心。

DATA

[住所] Km8, Hongkod Koisaaan, Penampang Road (KDCA Cultural Village内)
[TEL] (088) 721008
[URL] www.kaandamanspa.com.my



スカイ・スパ

Sky Spa

中心部のホテルにあり観光の途中でも利用しやすいデイ・スパ。アロマセラピー、足ツボ、フェイシャルなどメニューも豊富で、館内ではサウナやジャクジーも利用できます。

DATA

[住所] ホライゾン・ホテル内
[TEL] (088) 518000
[URL] www.horizonhotelsabah.com

ザ・スパ

The Spa

広大なゴルフクラブの一角に位置するモダンなスパ。各種マッサージやパッケージメニューのほか、フェイシャル、スクラブ、マニキュアなど美容メニューも豊富。

DATA

[住所] シャングリ・ララサリアリゾート内
[TEL] (088) 797888
[URL] www.shangri-la.com



バユ・アシアナ・リフレクソロジー

Asiana Spa

日本語堪能なオーナーが経営する庶民的なマッサージ店。カダザン族の伝統マッサージやフットリフレクソロジーのほか、タイ古式マッサージも受けられます。

DATA

[住所] Grace Square Shophouse, Jalan Pantai Sembulan, Kota Kinabalu
[TEL] (088) 241879
[URL] www.bayuasiana.com



ハコッド・オアシス

Hakod Oasis

ハコッドとは地元のカダザン・ドゥスン語で「足」を意味し、足の疲れをほぐすマッサージやフィッシュ・スパのほか、ボディマッサージも用意しています。

DATA

[住所] ワリサン・スクエア内
[TEL] (088) 487700 / 487701
[URL] www.hakodoasisspa.com

ラフレッシュ・スパ

Rafflesia Spa

じっくりと体の緊張をときほぐす本格バリニーズ・マッサージを基調にしたデイ・スパ。スクラブやハーバル・バスを組み合わせたパッケージメニューが人気。

DATA

[住所] ワリサン・スクエア内
[TEL] (088) 448128
[URL] www.rafflesiaspaspa.com



Column

町なかマッサージでほっとひと休み

観光やショッピングで歩き疲れたときは、気軽に立ち寄れる町なかのマッサージ店もおすすめ。センター・ポイントやワリサン・スクエアなどの大型ショッピングセンターや、ガヤ通り、バンタイ通りなど市内各所に多数のマッサージ店が営業しています。写真は、サンデーマーケットで行われる盲人協会のマッサージ師による足マッサージ。



STAY ステイ

ラグジュアリーからエコノミーまで チョイスはさまざま

南国ムード漂うリゾートから町歩きに便利なシティホテルまで、コタキナバルには目的や予算に合わせて選べるホテルが揃っています。サバ州政府観光局のウェブサイトでは、このほかにもエコノミーホテルや州内各地のホテルリストを掲載しています。



シャングリ・ラ タンジュンアル・リゾート&スパ Shangri-La's Tanjung Aru Resort and Spa

市街地に近いロケーションでありながら南国ムード漂う大型リゾート。大人も子供も楽しめるプールのほか、マリンスポーツも充実。ヨガルームも備えた高級スパ、夕陽をのぞむサンセットバーなど、優雅なホテルライフにもおすすめです。



DATA
[TEL] (088) 327888
[URL] <http://www.shangri-la.com/jp/kotakinabalu/tanjungaruresort/>
[所在地] コタキナバル市内

ステラ・ハーバー・リゾート

Sutera Harbour Resort

マリナーに面した大型リゾート。2つあるホテル棟のうち、マジェラン・ステラはリゾート感にあふれ、パシフィック・ステラは都会的なテイストが特徴。トゥンク・アブドゥル・ラーマン公園へのポートやクルーズも発着しています。

DATA
[TEL] (088) 318888
[URL] www.suteraharbour.com
[所在地] コタキナバル市内



シャングリ・ララサリアリゾート Shangri-La's Rasa Ria Resort



郊外のダリット・ベイに面したビーチリゾートで、のんびり滞在型の休日を楽しめます。敷地内にはゴルフコース、スパ、キッズクラブなどの施設に加えて、自然保護区でのアクティビティやオランウータンの見学(要予約)も楽しめます。

DATA
[TEL] (088) 792888
[URL] <http://www.shangri-la.com/jp/kotakinabalu/rasariareort/>
[所在地] コタキナバル郊外

ガヤ・アイランド・リゾート

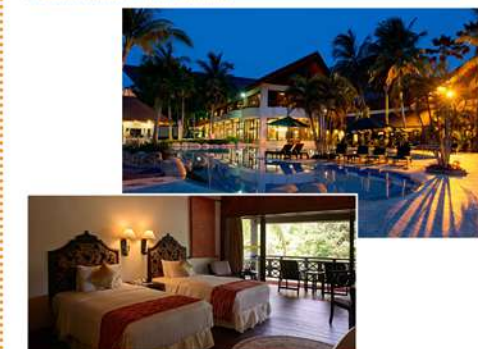
Gaya Island Resort



トゥンク・アブドゥル・ラーマン公園のガヤ島に位置する五つ星リゾート。客室は高台に沿って4タイプのヴィラからなり、バルコニーには居心地のよいデイベッドも完備。高級スパブランドの「スパ・ビレッジ」での癒しタイムもおすすめです。

DATA
[TEL] (018) 939-1100
[URL] www.gayaislandresort.com
[所在地] トゥンク・アブドゥル・ラーマン公園

ネクサス・リゾート・カランプナイ Nexus Resort Karambunai



キナバル山を遠くにのぞむ開放的なビーチリゾート。客室はホテル棟とヴィラタイプがあり、ボルネオの伝統建築にヒントを得たインテリアも魅力です。敷地内にはゴルフコースやスパ、各種アクティビティも充実しています。

DATA
[TEL] (088) 411222
[URL] www.nexusresort.com
[所在地] コタキナバル郊外

ブンガ・ラヤ・アイランド・リゾート&スパ

Bunga Raya Island Resort & Spa



ガヤ島の静かな入り江に面したビーチリゾート。客室はすべて木造のヴィラタイプで、プール付きのヴィラや、グループに便利な2~3LDKタイプのヴィラもあります。ウォータースポーツ、トレッキング、スパなどアクティビティも豊富。

DATA
[TEL] (088) 380390
[URL] www.bungarayaresort.com
[所在地] トゥンク・アブドゥル・ラーマン公園

★ ガヤナ・エコ・リゾート

Gayana Eco Resort



マングローブと珊瑚の海に囲まれた水上コテージ型のリゾート。海の環境保護に積極的で、敷地内のリサーチセンターを見学したり、カヤック、ダイビング、トレッキングなどに挑戦したりして、学びながらレジャーを満喫できます。

DATA

[TEL] (088) 380390
[URL] www.gayana-eco-resort.com
[所在地] トウンク・アブドゥル・ラーマン公園

★ ハイアットリージェンシー・キナバル

Hyatt Regency Kinabalu



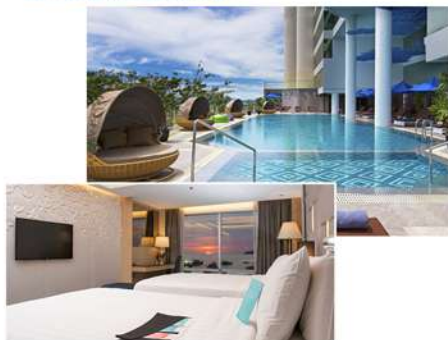
中心部の北側にあり、南シナ海を一望するシティホテル。屋外プール、日本料理店をはじめとする各種レストラン、スパなど館内施設も充実しています。ショッピングモール直結で、ガヤ通りの朝市やジェッセルトン・ポイントへも徒歩圏内です。

DATA

[TEL] (088) 221234
[URL] www.kinabalu.regency.hyatt.com
[所在地] コタキナバル中心部

★ ル・メリディアン・コタキナバル

Le Meridien Kota Kinabalu



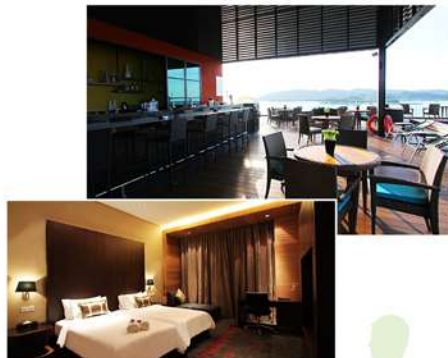
コタキナバル中心部に建つ大型シティホテル。向かいにはナイトマーケットで観光にも便利。海側の客室からは南シナ海を一望できるほか、プールエリアには子供用プールやバーも完備するなど、市街地にいながらリゾート気分も味わえます。

DATA

[TEL] (088) 322222
[URL] www.lemeridienkotakinabalu.com
[所在地] コタキナバル中心部

★ ホテル・グランディス

Grandis Hotel



中心地にあり、ショッピング・モールや映画館、カフェや図書館が入る複合商業施設スリア・サバに直結しており、海側の部屋からは、南シナ海を一望できる。屋上のSky Blu Barからのサンセットを眺めながらの一杯が人気。

DATA

[TEL] (088) 522 888
[URL] www.hotelgrandis.com
[所在地] コタキナバル中心部

★ ホライズン・ホテル

Horizon Hotel



スタイリッシュな中級シティホテルで、客室タイプによって趣の異なるインテリアが特徴です。広々としたスパも併設。

DATA

[TEL] (88) 518000
[URL] www.horizonhotelsabah.com
[所在地] コタキナバル中心部

★ ザ・パレス・ホテル

The Palace Hotel



閑静な丘の上に建つ中級ホテル。中心部へはやや距離がありますが、ショッピング施設のカラムンシン・コンプレックスへは徒歩圏内。

DATA

[TEL] (088) 211911
[URL] www.thepalacehotel-sabah.com
[所在地] コタキナバル市内

★ ミン・ガーデン

Ming Garden



町の南側に位置するシティホテル。電子レンジやダイニングエリアを備えた1~2LDKタイプもあり長期滞在にも便利。

DATA

[TEL] (088) 528888
[URL] www.minggardenhotel.com
[所在地] コタキナバル市内

★ ホテル・シックスティ・スリー

Hotel SIXTY3



ガヤ通りに面しており、館内施設は最小限に抑えつつも、広めの客室に、WiFiやツアーデスクなど旅行者の利便性が確保されたホテル。

DATA

[TEL] (088) 212663
[URL] www.hotelsixty3.com
[所在地] コタキナバル中心部

★ プロムナード・ホテル

Promenade Hotel



ビジネスにも観光にも便利な老舗中級ホテル。プールやサウナもあり、ワリサン・スクエアやセンター・ポイントへは徒歩圏。

DATA

[TEL] (088) 265555
[URL] www.promenade.com.my
[所在地] コタキナバル中心部

★ ジェッセルトン・ホテル

Jesselton Hotel



ガヤ通り沿いに面した老舗ホテル。イギリス植民地時代の1950年代から操業しており、エレガントで落ち着いた空間が特徴的です。

DATA

[TEL] (088) 223333
[URL] www.jesseltonhotel.com
[所在地] コタキナバル中心部

■ コタキナバルのそのほかのホテル

ホテル名	特徴	電話	URL	所在地
ホテル・ナンバー 5	落ち着いたインテリアの客室と充実したダイニングは、ビジネストリップにも最適。	(088)307555	www.grandborneohotel.com	コタキナバル郊外
ガヤ・センター・ホテル	中心部の北側にあり、観光やショッピングに便利なロケーション。	(088)245567	www.gayacentre.com	コタキナバル中心部
アバンギオ・ホテル	周辺商業施設や市街地にも近く屋外プールやフィットネスセンター、レストランも備えている。	(088)536888	www.accorhotels.com	コタキナバル郊外
ホテル・シャングリラ	比較的手ごろな老舗ビジネスホテルで、中心部へも徒歩で出られる。	(088)212800	www.shangriakk.com	コタキナバル中心部



アグネス・キース・ハウス
Agnes Keith's House
サバ州を「The Land Below The Wind (風の下の大い)」と表現した著書で知られるアメリカ人作家アグネス・キースの家で、戦後復元されたものです。



セント・マイケル教会
St. Michael's Church
1880年代に着工されたサンダカン初の石造りの建造物で、戦火を逃れた後の1952年に完成しました。サバ州に残る貴重な歴史的遺産です。



大自然の玄関口

Sandakan

サンダカン

サバ州北部に位置するサンダカンは、数々のネイチャー・スポットへの拠点となる町です。古くはイギリス領北ボルネオの首都として栄えたことから、市内には歴史的な見どころが点在しています。

【アクセス】
コタキナバルから空路約40分、
長距離バス利用の場合はコタキナバルから約8時間
【ツーリスト・インフォメーション・センター】
Sandakan Municipal Council, Wisma Warisan

日本人墓地 Japanese Cemetery

明治から大正にかけて、この地に移り住んだ「からゆきさん」の墓地として知られ、今なおひっそりと歴史を物語っています。

シム・シム水上集落 Sim Sim Water Village

町の東部に広がる大規模な水上集落。ボードウォーク沿いに高床式の民家が並び、旅行者向けに内部を公開している家もあります。



セントラル・マーケット Central Market

サンダカン沖で獲れる魚貝類をはじめとして、野菜、日用品、土産物などが揃う3階建ての市場。庶民的なフードコートも入っています。



普濟寺 (プウ・ジー・シー) Phu Jih Shih Temple

1987年に建立された仏教寺院。町の西部の小高い丘にあり、サンダカンの町並みと海を見晴らすビューポイントとしても知られています。



STAY | サンダカンに泊まる

フォーポイント by シェラトン Four Points by Sheraton

中心部のハーバー・スクエアに建つ高層ホテルで、海側の部屋からは南シナ海が一望できる。

DATA
[TEL] 089 244888
[URL] www.fourpointssandakan.com



サバ・ホテル
サンダカン
Sabah Hotel Sandakan
森に囲まれた閑静なリゾートホテル。プール、テニスコート、スパなど館内施設も充実。

DATA
[TEL] 089 213299
[URL] www.sabahhotel.com.my

ホテル・サンダカン Hotel Sandakan

街の中心部にあるシンプルで快適な中級ホテル。ツアーデスクもあり、ネイチャー・ツアーの拠点にも便利。

DATA
[TEL] 089 221122
[URL] www.hotelsandakan.com.my

マイン・リゾート
Myne Resort
野生生物豊かなキナバタンガン川ピリット地区にあり、ワイルドかつ快適なジャングル・リゾートです。

DATA
[TEL] 089 216093
[URL] www.myne.com.my

ボルネオ・ネイチャーロッジ
Borneo Nature Lodge
キナバタンガン川沿いにあり、自然環境に配慮したリゾートである。野生生物観察タワーもある。

DATA
[TEL] 089 210718
[URL] www.borneonaturelodge.com.my

GOURMET | サンダカンで味わう

イングリッシュ・ティー・ハウス English Tea House

アグネス・キース・ハウスに隣接する英国スタイルのティー・ハウス。広い庭を眺めながら正統派アフタヌーンティーで昼下がりのひと時を過ごしてみたいかたが。洋食、アジア料理のメニューもあるので食事タイムにも利用できます。



シーフード料理 Seafood

港町サンダカンを訪れたら是非とも味わいたいの、近海から水揚げされる新鮮なシーフード。海を眺めながら食事を楽しめる水上レストランもあり、生簀から選んだ魚貝類を好みのスタイルで調理してもらえます。ご当地グルメの海鮮肉骨茶(バクテー)もおすすです。



NATURE

ボルネオの真髄に触れる

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 Orangutan Rehabilitation Centre

“森の人”を野生に戻すための施設

オランウータンが間近に!

カピリ・セピロック自然保護区内にあり、森で負傷したり親とはぐれたりしたオランウータンを保護し、野生に戻す活動を行っています。1日2回の給餌タイムには森の中から現れる半野生状態のオランウータンを観察することができます。施設内には資料室や土産物店、カフェテリアもあります。また、近隣のレインフォレスト・ディスカバリー・センター (RDC)では熱帯雨林について学んだり、野鳥観察も楽しめます。



DATA

[アクセス] サンダカンから車で約45分
[URL] www.wildlife.sabah.gov.my



ボルネオ・サンベアー・コンサベーション・センター

Borneo Sun Bear Conservation Centre

最小のクマ“マレーグマ”保護施設

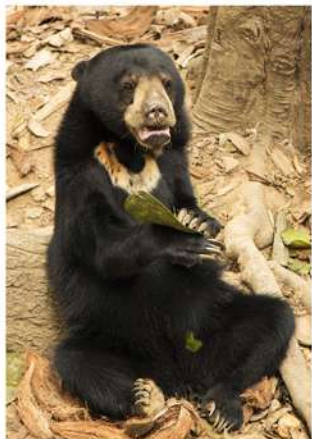
セピロック・オランウータン・リハビリテーション・センターの隣に開園したマレーグマの保護・リハビリテーション、調査研究施設です。

小型で凶暴性が低いため、ペットにされたり漢方薬目的の乱獲により生息数が減少の一途をたどっています。ぬいぐるみが動き回っている様な可愛らしい様子を心奪われます。



DATA

[アクセス] サンダカンから車で約45分
[URL] www.bsbcc.org.my
[TEL] 089 534491



ラブック・ベイ・テングザル・サンクチュアリ

Labuk Bay Proboscis Monkey Sanctuary

テングザルに大接近できる

群れをなすテングザルにビックリ!

マングローブ林に囲まれたラブック湾にあり、ボルネオ固有種のテングザルを間近に見られる観察スポットです。敷地内には2つのプラットフォームがあり、1日2回の給餌タイムには数多くのテングザルの群れが集まります。ボートでの観察クルーズでは見ることが難しい、テングザル特有のユーモラスな顔や体つき、美しい毛並みを間近に見られるのはここだけ。サンダカンから日帰り可能なので家族連れにも人気です。



DATA

[アクセス] サンダカンから車で約1時間
[URL] www.proboscis.cc



ダヌン・バレー自然保護区

Danum Valley Conservation Area

太古の熱帯雨林を歩こう

野生動物たちのすみかへ!

ボルネオ随一の野生動物の宝庫として知られ、深い森の奥にはオランウータン、ボルネオゾウ、ウンビョウなど、多彩な野ファリに参加して動物観察に出かけたり、キャノピーウォークや川下りに興じたりと、多彩なアクティビティが揃っているので2泊以上の滞在がおすすめです。敷地内のロッジはリゾート感にあふれ、のんびりと過ごすにも最適です。



DATA

[アクセス] コタキナバリからラハ・タトゥへ空路約55分、ラハ・タトゥから車で約2時間
[URL] www.borneonaturetours.com

キナバタンガン川

Kinabatangan River

冒険心をくすぐるジャングルクルーズ

小舟に乗って川を下ろう!

560kmにおよぶサバ州最長のキナバタンガン川の下流域は、ボートから動物観察を楽しむジャングルクルーズが盛ん。運が良ければ野生のボルネオゾウやオランウータンに遭遇することもあります。また、ナイトクルーズでは、木立で眠る鳥や、暗闇に潜むワニなど、日中とは異なる発見が待っています。沿岸のスカウ村周辺には大小さまざまな宿泊施設があり、近郊の支流沿いはテングザルの生息地としても知られています。



DATA

[アクセス] サンダカンから陸路またはボートで2時間
~2時間半(経路により異なる)

タビン野生生物保護区

Tabin Wildlife Reserve

森の中泥火山遊びも楽しい



熱帯雨林トレッキングへ出発!

1200平方キロメートルもの広大な熱帯雨林が保護区となっており、ボルネオゾウ、スマトラサイ、マレーグマなどの希少動物が息することによって知られています。ジャングルに湧き出す泥火山(マッド・ボルケーノ)へのトレッキングや、隣接するプランテーション沿いに動物を探すナイトドライブ、野鳥観察などのアクティビティに参加できます。敷地内の川べりにはバンガロー式の宿泊施設があります。

DATA

[アクセス] コタキナバルからラハダトゥへ空路約55分、ラハダトゥから車で約1時間半
[URL] www.tabinwildlife.com.my



ゴマントン洞窟

Gomantong Cave

高級食材ツバメの巣の産地



古くからツバメの巣の産地として知られ、「ブラック・ケイブ」と「ホワイト・ケイブ」の2つの洞窟が複合してできています。100メートルにもなる高所での採集作業は、今なおロープと梯子だけを使った伝統的な手作業によって行われ、2~8月の採集シーズン期間に見学することができます。

DATA

[アクセス] サンダカンから車で1時間半
[URL] www.forest.sabah.gov.my

タワウ・ヒルズ公園

Tawau Hills Park

希少動物が棲む手つかずの熱帯雨林



サバ州東海岸のタワウ郊外に広がる手つかずの森林公園で、豊かな水をたたえる園内には5つの川が流れ、滝遊び、トレッキング、キャンプなどのレジャーに最適です。同時に希少な動植物の宝庫としても知られ、なかでも巨大な葉の形から「象耳蘭」と呼ばれる珍しい蘭も自生しています。

DATA

[アクセス] コタキナバルからタワウへ空路約1時間、タワウから車で約40分
[URL] www.sabahparks.org.my

タートル・アイランズ・パーク

Turtle Islands Park

年間を通じてウミガメがやってくる



3つの島々から構成される州立公園で、絶滅危機種のアオウミガメやタイマイにとって安全が守られた希少な産卵地となっています。宿泊施設のあるセリンガン島では、ほぼ毎晩ウミガメの産卵を見られます。ビーチの透明度も高く昼間はスノーケリングもおすすめ。訪問は事前に許可申請が必要です。

DATA

[アクセス] サンダカンからボートで約1時間
[URL] www.sabahparks.org.my

マリアウ・ベイスン自然保護区

Maliau Basin Nature Reserve

最もワイルドな秘境トレッキング



高い尾根に囲まれた盆地状の原生林で、今なお多くの謎に包まれているため「サバのロストワールド」とも呼ばれます。キャンプをしながら数日かかるスポットもあり十分な体力が必要ですが、壮観な7段のマリアウ滝や、多種多様な野鳥など、その先には神秘的楽園が待っています。訪問は事前許可制です。

DATA

[アクセス] タワウから保護区のセキュリティゲートまで車で約5時間
[URL] www.borneonaturetours.com

DIVING

セレベス海のダイビングスポット

本当にうつくしい海はここに 있습니다

日本からのダイビングツアーや、宿泊施設を通じて送迎・宿泊・ダイビングがセットになったパッケージの利用が一般的です。空の玄関口となるタワウ空港からセンボルナ港へは陸路約1時間。ここから各島へはボートで約40分～1時間ほどで到着します。



シパダン島
Pulau Sipadan

世界中のダイバーのあこがれ



世界屈指のダイビング・スポットとして知られるシパダン島には、600mのドロップオフからのダイナミックな水中世界が広がっています。渦を巻くバラクーダやバップアローフィッシュの大群など、多種多様な海洋生物との出会いはダイバーの心を惹き付けてやみません。



DATA
[宿泊情報] 環境保護のため宿泊施設はありません。日帰りのみ
[アクセス] マブール島、カパライ島から約15分～20分。入島者数に上限があるため、予め滞在先のダイブセンターへ確認を

マブール島
Pulau Mabul

豪華なリゾートライフも楽しめる

シパダン島と並んでセレベス海を代表するダイビング・スポット。特にカラフルなマクロ生物が豊富で水中写真を目的に訪れるダイバーも少なくありません。島内には高級リゾートから庶民的なロッジまで様々な宿泊施設があり、主なリゾートにはダイブセンターが併設されています。



DATA
[アクセス] センボルナ港からボートで約40～50分



STAY マブール島の宿泊施設

施設の整った豪華なリゾートから気軽に泊まれるバンガローまで、マブール島のホテルはチョイスがたくさんあります。



ボルネオ・ダイバーズ・マブール・リゾート
www.borneodivers.net



マブール・ウォーター・バンガロー
www.mabulwaterbungalows.com



シパダン・マブール・リゾート
[URL] www.sipadan-mabul.com.my



シパダン水上コテージ
www.swwresort.com

カパライ島 海に浮かぶ小島でダイビング

Pulau Kapalai

干潮時のみ砂浜が姿をみせる洋上の孤島で、シパダン・カパライ・リゾートが滞在の拠点となります。シパダン島、マブール島のどちらにも近く、ダイビング三昧の休日を通じたい方におすすめ。周辺はマクロ生物中心で、ナイトダイブ、パティ単位の無制限ダイブも可能。



DATA
[宿泊情報] シパダン・カパライ・リゾート
[URL] www.sipadan-kapalai.com
[アクセス] センボルナ港からボートで約40～50分



マタキング島
Pulau Matakking

ダイビングをしなくても楽しい!



白砂のビーチと静かな森に囲まれたリゾートアイランド。周辺には約30のポイントがあり、マクロ派に人気のハウスリーフではパティ単位の無制限ダイブも可能です。宿泊施設はリーフ・ダイブ・リゾート1軒のみ。カヤック、野鳥観察、スバナなど、ノン・ダイバーでも楽しめます。



DATA
[宿泊情報] リーフ・ダイブ・リゾート
[URL] www.matakking.com
[アクセス] センボルナ港からボートで約40分

ポンポン島 Pom Pom Island

ウミガメに出会える！

センボルナの東沖に浮かぶ、珊瑚礁に囲まれた小さな島。ボートで20分前後の範囲におよそ20か所のポイントがあり、ウミガメが回遊するエリアとしても知られています。



DATA

[宿泊情報]
ポンポン・アイランド・リゾート
[URL]
www.pompomisland.com
[アクセス]
センボルナ港からボートで約
40~50分



サバ州のダイブ・オペレーター

ダイビング・ライセンスの習得からダイブ・リゾートの手配まで

Avillion Layang-Layang Island Resort www.avillionlayanglayang.com	Sabah Divers www.sabahdivers.com
Borneo Divers Sea Sports www.borneodivers.info	Scuba Junkie www.scuba-junkie.com
Borneo Dream Travel www.borneodream.com	Scuba Paradise www.scubaparadiseborneo.com.my
Borneo Sea Adventure www.diverse-borneo.com	Seaventure Tours & Travel www.seaventuresdive.com
Downbelow Marine & Wildlife Adventure www.downbelowadventures.com	Sipadan Mabul Resort www.sipadanmabulresort.com
Excel Dive & Tours www.excelborneotours.com	Sipadan Pom Pom Resort & Tour www.pompomisland.com
Explore Asia Tours www.sipadan-mabul.com.my	Sipadan Water Village Resort www.swwresort.com
Mari-Mari Manthanani Dive Lodge www.traversetours.com	SDC Lodges www.sdclodges.com
Navi Borneo Divers www.divingkotakinabalu.com	Sulawesi Sea Safari www.sulawesiseasafare.com
North Borneo Dive & Sea Sports www.sipadanscuba.com	The Reef Dive Resort & Tour www.mataking.com
Pulau Sipadan Resort & Tours www.sipadan-resort.com	Uncle Chang Sipadan-Mabul Dive Lodge www.ucsipadan.com

めずらしい魚たちに出会える

うつくしい海はまだあります

ラヤンラヤン Layang Layang

ハンマーヘッドに会いにこよう！



水深2000mのドロップオフに囲まれた環礁の一角にあり、ハンマーヘッドやバラクーダに遭遇しやすいスポットとして知られます。通常3~8月のオンシーズンのみ滞在可能。

DATA

[宿泊情報] ラヤンラヤン・アイランド・リゾート
[URL] www.avillionlayanglayang.com
[アクセス] コタキナバルから空路約60分

マンタナニ島 Pulau Mantanani

デイトリップで気軽にダイビング



コタキナバルからの日帰りも可能なスポット。3つの島々からなり、透明度の高い珊瑚礁の水中世界と白砂のビーチで。島内には素朴な宿泊施設もあります。

DATA

[宿泊情報] マリ・マリ・バックパッカーズ
[URL] www.riverbug.asia/sabah
[アクセス] コタキナバルから陸路1時間半、その後ボートで約45分

ランカヤン島 Pulau Lankayan

ジンベイザメがすぐそこに！



サンダカンの北、スルー海に浮かぶ小さな島で、ウミガメやジンベイザメが回遊することでも知られます。1島1リゾートスタイルで静かな休日をご過ごすことができます。

DATA

[宿泊情報] ランカヤン・アイランド・ダイブ・リゾート
[URL] www.lankayan-island.com
[アクセス] サンダカンからボート約30分

ティガ島 Pulau Tiga

海洋公園の真ん中に位置する



コタキナバルの南西約50キロの沖に浮かぶ自然豊かな島。周辺の島々と共に海洋公園に指定され、周辺のポイントでは主にマクロダイブを楽しめます。

DATA

[宿泊情報] サバイバー・ロッジ・ブラウ・ティガ
[URL] www.sdclodges.com
[アクセス] コタキナバルから陸路約2時間でクアラ・ベニューへ、その後ボートで約20分

EDUCATION

最高の環境で英語を学ぶ

グローバル・イングリッシュ・センター

Global English Centre



Global English Centre

Global English Centre (GEC)では、個人からグループ、短期から長期の英語留学、ホームステイで現地の人と交流しながら楽しく学べます。

講師陣・授業

全講師英語圏出身のネイティブスピーカーなので安心です。

母国または中東・アジア圏で英語講師としての実績があるフレンドリーなベテラン講師達が、少人数制授業で一人一人に合った授業をしています。TOEFL正式試験実施会場認定校。



目的に合った滞在先(学生ロッジ/ホームステイ/コンドミニアム)

個人の生徒には、学校併設の便利な学生ロッジがあります。共同のキッチンで他の留学生と料理をしたり週末には、一緒に出かけたりも楽しい!

学校近くのフレンドリーな家庭でのホームステイ、そして親子留学には、ショッピングセンター隣接の快適なコンドミニアムも。



グループ向け、オーダーメイドプログラム

英語学習+アクティビティ、ホームステイ、現地校訪問などオールインワンのオーダーメイドプログラムも組むことができます。同世代間の異文化交流で楽しみながら国際感覚と英語力を向上できます。



DATA

[住所] NO. 24-0, LOT 115, GROUND FLOOR, BLOCK D, LORONG KINGFISHER PLAZA 6, KOTA KINABALU
[TEL] (088) 426810
[URL] www.gec.net.my
[email] info@gec-ryugaku.com 日本語OK

旅のマレー語ミニ辞典

日本語	マレー語表記	読み方
おげんきですか?	Apa khabar?	アパ・カバール?
元気です	Khabar baik	カバ・バイ
ありがとう	Terima Kasih	テリマ・カシー
どういたしまして	Sama-sama	サマサマ
おはよう	Selamat pagi	サラマツ・パギ
こんにちは(早い午後)	Selamat tengahari	サラマツ・ティンガハリ
こんにちは(遅い午後)	Selamat petang	サラマツ・プタン
こんばんは	Selamat malam	サラマツ・マラム
おやすみなさい	Salamat tidur	サラマツ・ティドゥール
さようなら	Salamat jalan	サラマツ・ジャラン
また、会いましょう	Jumpa lagi	ジュンパツ・ラギ
これは、何ですか?	Apa ini?	アパ・イニ?
これは、いくらですか?	Berapa ini?	ブラパ・イニ?
私の名前は、〇〇です	Nama saya 〇〇	ナマ サヤ 〇〇
私は、日本人です	Saya orang jepun	サヤ オラン ジプン
食べ物/食べます	Makanan / Makan	マカナン/マカン
飲み物/飲みます	Minuman / Minum	ミヌマン/ミヌン
店	Kedai	カダイ(ケダイ)
わかりました	Saya faham	スタ・ファハン
すみません	Minta maaf	ミンタ・マーフ

サバ州・プレミアイベント

2月	ライオン・ドラゴンダンスフェスティバル	6月	サバ・ドラゴンボートレース
4月	レガッタ・レパ・センボルナ	6月	KK ジャズ・フェスティバル
5月	サバ・フェス	8月	メルデカ・デー(独立記念日)
5月	ボルネオ・インターナショナルマラソン	9月	ボルネオ・バードフェスティバル
5月	タダウ・カアマトン(収穫祭)	10月	コタブルツ、タムー・バサール(青空市場)
		12月	クリスマス・カーニバル

*イベントや祭事は、予告なく変更される場合があります。

最新の情報は、サバ州政府観光局・オフィシャル日本語サイトにて、事前にお確かめください。

- ・日本語オフィシャル・サイト <http://www.sabahtourism.net/jp>
- ・日本語ブログ・コタキナコ <http://kotakinako.wordpress.com>
- ・日本語オフィシャルサイト www.japan.sabahtourism.com
- ・日本語オフィシャルブログ www.kotakinako.wordpress.com
- ・コタキナコ・ツイッター @kotakinako
- ・コタキナコ・インスタグラム @kotakinako





サバ州政府観光局

Sabah Tourism Board

51 Gaya Street, Kota Kinabalu 88000
Sabah, Malaysia
Tel:+60-88-212121 Fax:+60-88-212075

Email: japanese@sabahtourism.com
URL: www.sabahtourism.net/jp/
<http://kotakinako.wordpress.com/>

(June 2018)