

# キャメロンハイランド

## 訪問の手引き

(第13版 2018.3改訂)



**Cameron Longstay  
Club, Japan  
キャメロン会**

<http://cameron-kai.info>

キャメロン会 事務局 編纂

## 訪問の手引き目次

はじめに	4
I マレーシア	4
1 マレーシアのプロフィール	
(1) 面積	
(2) 人口統計	
(3) 政治体制	
(4) 経済	
(5) 物価上昇率	
(6) 産業	
(7) 言語	
(8) 宗教	
(9) 日本との時差	
(10) 通貨及び両替	
2 マレーシアの社会習慣	5
II キャメロンハイランド(CH)	6
1 キャメロンハイランドのプロフィール	
(1) 気候	
(2) 夜明けと日没時間	
(3) ロングステイに適した地域	
III キャメロンハイランドでの生活	7
1 衣食住	
(1) 衣について (2) 食について (3) 住について	
2 現地の生活で利用する主要な施設	11
① 銀行 ② インターネットカフェ ③ ランドリー ④ ミニ・スーパー	
⑤ 医療機関 ⑥ 地域交通事情	
3 現地の電話とWi-Fi事情	13
4 日本製電気製品の使用	13
5 現地での主要な楽しみ	14
(1) プライベートアウトドア活動	
① トレッキング ② ゴルフ ③ テニス	

(2) キヤメロン会活動-----	15
[1]スポーツサークル ① トレーキング ② テニス ③ ゴルフ	
[2]カルチャーサロン ① 絵画 ② 囲碁 ③ カードゲーム	
④ 女性麻雀 ⑤ 写真 ⑥ 歌声	
(3) 観光-----	16
① タナラタ及びブリンチャンの観光	
(4) 現地交流	
IV 渡航準備-----	17
1 パスポートの確認	
2 MM2H(マレーシア・セカンドホームプログラム)ビザについて	
3 予防接種	
4 航空券の手配	
(1) 日本・マレーシア間の航空便の運行状況	
(2) 航空券の価格	
5 旅行保険への加入	
6 長距離バスの確認と予約	
V 出入国手続き-----	20
1 手荷物	
2 日本出国	
3 マレーシア入国	
4 預託手荷物受け取り	
5 税関	
VI 空港からキヤメロンハイランド(CH)へのアクセス -----	19
1 空港からKL市内への行き方	
2 空港からタクシーを利用しCHに直行する方法	
3 KL市内からCHへの移動方法	
4 空港からイポー経由でCH入りする	
VII マレーシアのタクシー事情-----	23
1 全 般	
2 タナラタのタクシー事情	
VIII CH到着後の移動方法-----	24
IX 復路について-----	25
1 夜間便利用の場合	
2 昼間便利用の場合	
X マレーシアで安全に過ごすために(安全対策の手引き) -----	28
あとがき-----	28

## はじめに

マレーシア中部の高原地帯キャメロンハイランドは1998年にキャメロン会の創始者久保田 豊氏によって紹介されました。それ以来、当時まったく知られていなかったこの地を訪問される方が年々増えてきております。

キャメロン会は2002年6月にCameron Long Stay Club, Japanとして正式に発足し現在に至っております。

キャメロンハイランドは気候、人情、物価など素晴らしい環境に恵まれておりロングステイのための諸条件を満たした所です。このキャメロンハイランド訪問の手引きは、初めて同地を訪問される方のお役にたつよう編集したものです。

## I マレーシア

### 1 マレーシアのプロフィール

半島部のマレーシアとボルネオ島北部からなっております。北緯1～7度に位置し、英国領から1957年に半島部が独立し、1963年にボルネオ島北部が加わりました。首都はクアラルンプールです。

#### (1) 面積

32万9749平方キロ。(日本の領土の90%)

#### (2) 人口統計(2016年マレーシア統計局)

① 総人口 3,199万人

② 構成 マレー系約67% 中国系約25% インド系約7% その他1%

(注:マレー系には中国系及びインド系を除く他民族を含む)

#### (3) 政治体制

立憲君主国。13州のうち、9州の世襲のスルタンが互選(実際は5年任期のローテーション)で国王を選びますが、行政は選挙で選ばれた首相が行います。

#### (4) 経済 赤字変更

##### ① GDP(名目)(億リンギット)

2013年:9,867      2014年:11,065      2015年:11,569      2016年:12,295

##### ③ 経済成長率 (%)

2013年: 4.7      2014年: 6.1      2015年: 4.9      2016年: 4.2

#### (5) 物価上昇率(%)

2013年: 2.1      2014年: 3.1      2015年: 2.1      2016年: 2.1

#### (6) 産業

製造業(電気機器) 農林業(天然ゴム パーム油 木材)及び鉱業(錫 原油 LNG)

## (7) 言語

国語はマレーシア語、日常的には英語が使用されます。家庭内や同民族間では、中国語やタミール語も使用されています。

## (8) 宗教

- ① 国教はイスラム教ですが、信仰の自由は保障されています。
- ② イスラム教 61%、仏教 20%、キリスト教 9.0%、ヒンズー教 6.0% 儒教道教 1.0%、その他 3.0%

## (9) 日本との時差

1時間。日本の正午が現地の午前11時です。日の出7時30分ごろと遅い

## (10) 通貨及び両替

- ① マレーシアの通貨の単位はリンギット(RM)とセン(Sen)で、RM1は100Senです。同国は現在、変動為替制度です。最新の公定レートは、日本の新聞及びインターネットのYahoo!ファイナンス等で知ることができます。最近はリンギット安の傾向です。
- ② タナラタには3か所の両替所があり、1か所は銀行(MayBank)で土・日・祝祭日は休業、もう2所はタナラタの商店街の中心部にあり、ほぼ年中無休で営業しています。
- ③ キャメロンハイランドでは、ホテル以外、クレジットカード利用可能な場所が少なく、日本円、米ドル現金を持参ください。

## 2 マレーシアの社会習慣

マレーシアは、マレー系、中国系、インド系民族からなる多民族国家です。全体として融和を保って生活していますが、それぞれの民族は独自の宗教、文化、社会、習慣を守っています。例えば、食生活では、マレー系(イスラム教)は豚肉を食べず酒も飲まず、インド系(ヒンズー教徒が大部分)は牛肉を食べない。共通のメインディッシュは鶏肉または魚ということになります。なお、日本食は一般的に受け入れられています。

マレーシアはイスラム教を国教(連邦の宗教)と定めており、人口の約6割はイスラム教徒です。イスラム教の教義、風俗、習慣を旅行前によく承知し、言動や動作に注意を払う必要があります。イスラム教徒との交際では、特に下記のことを念頭に置いて下さい。

- (1) 左手は不浄なものとされています。握手したり物を授受する時は、左手を使わず必ず右手を 사용합니다。
- (2) 人差し指で人を指す動作は失礼とされています。どうしても人を指し示す必要がある時は、握りこぶしをつくって親指を使って下さい。
- (3) 王族と同席する場合、足を組んではいけません。また背を見せることは失礼とされているので、王族の前から下がる時は逆歩しなければなりません。
- (4) 先方が手を出さない限り、女性に握手をもとめてはいけません。
- (5) 子供の頭をなでてはいけません。子供に親愛の情を示す場合には、肩を軽くたたくのがよいでしょう。頭は身体のなかで神聖な部分とされています。

マレーシア政府観光局 HP より

## II キャメロンハイランド (CH)

### 1 キャメロンハイランドのプロフィール

#### ミステリアスな緑の密室

##### キャメロン高原 小説「熱い絹」の舞台

1965年3月26日キャメロンハイランドを世界的に有名にした事件が起こりました。

タイ・シルク王と称された大富豪ジム・トムプソン(米国人)が休暇中のキャメロンハイランドの別荘から謎の失踪を遂げ大事件となりました。多額の懸賞金も懸かり、大変な話題となりました。当時はベトナム戦争中でもあり、共産ゲリラ誘拐説、前身がOSIの情報将校ということもあり謀殺説、先住民の獣の罠に落ちた説、飢えた虎に襲われた説等々、しかしその手掛かりも原因も未だに判っていません。

ジム・トムプソンが失踪したMOON LIGHT COTAGE(月光荘)と呼ばれるくすんだ朱色の屋根と白壁のチューダー風の山荘は2012年改装され、貸別荘として利用されています。キャメロンの山腹に見ることが出来ます。

松本清張はこの事件を背景に雄大な構想で推理小説、「熱い絹」(講談社文庫上・下)としてまとめました。

お読みでない方、ぜひ一読をお勧めします。面白くて、キャメロンに対する興味が一段と増すことと思います。



#### (1) 気候

月別気温	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
平均気温	17.1	17.4	17.9	18.3	18.5	17.9	17.9	17.6	17.9	17.6	17.9	17.7
最高気温	21.5	22.4	23.3	23.6	23.7	22.5	22.7	22.3	23.1	21.8	22.7	23.0
最低気温	14.7	14.8	15.3	15.8	15.9	15.3	15.2	15.1	15.5	15.6	15.6	15.3
雨量 mm	90	142	208	244	278	173	177	234	283	384	318	205
降雨日	17	19	24	26	21	19	14	17	21	21	22	20

雨季(10月~1月上旬)でも雨が一日中降り続くことはありません。特に午前中はほとんど降らないので屋外での運動は午前中にするをお勧めします。また空気が乾燥しておらず、適度な湿度のため、肌の調子が良いとの評判です。

※標高1500mの高地ですから、KL・ペナンより最高気温・最低気温は10℃低い感じます。

「朝晩は長袖などの衣料が必要です」

#### (2) 夜明けと日没時間

キャメロンの夜明けは非常に遅く、7時頃でないとも明るくなりません。

日没も遅く7時過ぎでないとも暗くはなりません。

### (3) ロングステイに適した地域

治安、気候、現地の人達の対日感情がととてもよく、物価も安定しています。

ゴルフ、テニス、トレッキングなど自然に恵まれた環境の中で運動ができます。

前述の如く多民族国家のため共通語として英語が使用されていますので、長期滞在には適しています。

## Ⅲキャメロンハイランドでの生活

### 1 衣食住

#### (1) 衣について

人により暑さ、寒さの感じ方は相違がありますが、早朝、夜間には薄手のセーターが必要です。日中でも長袖シャツ着用の現地人を多く見かけます。

シャツ、セーター、サンダルなどは現地で調達はできますが、品質にいさか問題があるものもあります。

#### (2) 食について

食べ物は中国、マレー、インド、西洋、日本料理があり、屋台、食堂、レストラン、ホテルなどで予算に応じて食べることができます。現地の人たちには朝から外食する習慣もあり、朝食、昼食ならば一人 RM10 程度でとることができます。外食は安く美味しい多種類のものが楽しめます。

その反面イスラム教では飲酒は戒律で禁止されていますがキャメロンは観光地であり、当局より許可を受ければ、酒類の販売は可能です。但し、割高で、高級ウイスキーなどは日本より高く比較的安価な国産ウイスキーもあります。大衆食堂でのビール大瓶の値段 RM18 位、ミニスーパーでの缶ビール(320ml)は RM6.5 程度です。食事をしながらビールを飲むのが通常の酒席です。アルコールの持込が可能な店もありますし、アルコール厳禁の店もあります。

食材についていえば、”安い”の一語につきます。特に野菜類はマレーシア随一の産地なので、新鮮で種類についても日本にあるものは大体入手できます。果物も多種類の南国産を楽しむことができます。

肉類はイスラムの国なので、豚肉は表向き販売されていませんが、中国人が多い隣町のプリンチャンに豚肉専門店があります。

魚類、鶏肉も新鮮です。タタキや刺身にできる魚類が手に入ります。タナラタでは常設市場、日曜朝市で入手できますが、プリンチャンの朝市のほうが種類も多く、安価なようです。中華料理用食材も豊富です。

ゴルフ場近くのGolden hill団地に日本食を扱う商店(コンビニ・便利店)があり、日本米とほとんど同様のカリフォルニア米もあり、酒類、味噌、醤油、各種調味料、うどん、豆腐、納豆、等々、殆どの物は揃います。但し、輸入日本食材は日本より若干割高です。



飲料水は市販のミネラル水を飲むのが無難です。

更にイポーまで足を延ばせば、イオンが4店あり ハム、ソーセージを購入できます。

又、日本食材専門店もあり、神戸牛まで入手可能です。

市内には日本料理屋も多くあり、食材調達、故郷の味探索を目的として、定期的に出かける人も多くおられます。

### (3) 住について

キヤメロンハイランドは、タナラタ、ブリンチャン及びリングレット等 8 つの町からなる地域の総称で、タナラタは行政官庁、病院、多くの銀行、バスターミナル、旅行代理店等がある地域の中核地です。

ブリンチャンは中国人中心の商業の街で、中華料理店、ホテルも多くあります。その他の町は農地を向背に控えた、農産物集散地と農業資材商の集まる街です。日本人の大部分は利便性の高いタナラタに滞在しています。

アパートとホテルの何れかに居住されていますが、稀にローカルの家ホームステイされる方もおります。

#### 1) アパート

アパートに居住するメリットは、住居費がホテルに比べ安くつき、周りの目をあまり気にせず、自由度の高い生活が出来る事でしょう。当地の賃貸アパートは、中長期滞在者向けの月極め契約形態と、週末、祝祭日に訪れる避暑客向け(HOLIDAY アパートと称する)あります。

アパートを探すには、まずホテルに数日間滞在し街で見かける‘APARTMENT TO LET’の貼り紙、タクシー運転手、レストラン等でオーナーやエージェントの情報を得る事ができます。

最も信用の出来るのは長期滞在の CLC 会員による紹介ですが、範囲が限られているので、困難な場合があります。良いアパートはリピーターの方がデポジットを入れ、次回滞在時の予約をされています。リピーターが CH の再訪問を中止された物件が狙い目です。部屋は 80~100 平米の 3LDK タイプです。バスルームにバスタブがあるのは少なく、シャワーが主体です。

ベッド、クローゼット、食卓、リビングのソファ、テレビ等は備えられています。炊飯器、トースター、冷蔵庫、湯沸しポット、最低限の調理器具、食器も備えられています。電子レンジ、洗濯機がある場合もあります。掃除機、ヘアードライヤー、ビデオデッキ、浄水濾過器、アイロン等は殆どありません。

契約時にはこれらの備品の確認と更に、電気、ガス、水道、テレビ(要確認 NHK 等可能視聴チャンネル)込の賃料か、確認が必要です。中国正月、スクールホリデー時の値上げ、一時立ち退き等の条件も確認が必要です。何れにせよ、周りの人に相場を聞き、個人の価値観と好みに基づき、納得(妥協)できる範囲で契約する事です。尚、賃貸料は月単位、前金払いで途中解約しても返金されません。



次ページのアパートに日本人が多く滞在しており、街から5-20分の徒歩圏内です。

・グリーヒル リゾート・パークビュー・プリマビラ・ロイヤル リリー・カーネーション

※アパートは気楽に過ごせますが、急病など万一のときは自己責任の極みとなります。



## 2) ホテル

ホテル生活は家事の手間が省かれ、グレードに応じたサービスが均一的に享受できます。但し、長期的に滞在すると、連日同じ顔ぶれなので、上手く付き合う気遣いが必要でしょう。

インターネットの普及により、AGODA や HOTEL.COM などのホテル斡旋会社が多くあり、予算に応じたホテルを選択、予約できます。

タナラタのヘリテージホテルは CLC 会員特別料金適応の申込フォームがあります。CLC 会会員専用ホームページを参照ください。(キャメロン会会員限定)

### ◎キャメロンハイランド(CH)のホテル

#### ① HERITAGE HOTEL CH

当ホテルはキャメロン会創設以来会員に対し、特別価格を提供してくれています。特別価格と予約の書式はキャメロン会会員専用のホームページ にUPしております。

チェックインの際、会員証を番号を提示しなければ特別価格の適用は受けられません。キャメロン会会員専用のホームページに「ヘリテージホテル予約申し込みフォーム」から予約できます。

ヘリテージホテル TEL: +605-4913888 FAX: +605-4915666

e-mail : chreservation@heritage.com.my



#### ② CAMERON HIGHLAND RESORT

1泊700RM以上の超高級ホテル、ゴルフ場のすぐ前にありプレーにとっても便利なホテルです。

レストランの雰囲気と価格はタナラタで一番でしょう。

TEL:605-4911100 FAX:+605-4911800



### ③ The Smoke House Hotel

1937年開業、老舗中の老舗です。会員は見事な英国式ガーデンを愛でながらアフタヌーンティに名物のクッキーやスコーンをいただき、偶にダイナーに寄るくらいでしたが、昨年リノベーションして部屋数もふえ、静かで宿泊客は欧米人が多く、忙しい日本人には嬉しいスローな生活が楽しめます。最近では日本人客も徐々に増えてきました。



### ④ COOLPOINT HOTEL (マレー系の経営)

TEL: +605-4914914 FAX: +605-4914070

タナラタの中心部にあり食事、買い物、交通にとっても便利です。バスタブがなくシャワーのみです。部屋が暗いです。

### ⑤ CENTURY PINES RESORT, C/H

TEL: +605-4915115 FAX: +605-4911115

タナラタの中心に近く、公園に面した静かな環境にあり、食事、買い物、交通に便利です。各室にLAN設備があり、部屋が新しくきれいです。

同じタナラタにある HERITAGE HOTEL に比べ、宿泊料金は高めで、日本人宿泊客はまだ少ないようです。

### バックパッカー向けのバジェットホテル

(蚕棚ベットの超格安宿もあります)も各種ありますが、シルバー世代にはお勧めできません。



### 【参考1】クアラルンプール(KL)市内のホテル

KLにも多くのホテルがあり、日本人がよく利用するホテルには、下記のホテルがあります。

#### ① アンカサエクスプレス@プドウ(Ancasa Express @ Pudu)

プドウバスターミナルの4階以上に位置し、市内へのアクセスがよく、Agoda等を通じて予約

すれば格安料金で利用できること及びチャイナタウンのグルメ&ショッピングが魅力です。

## ② Swiss Garden

☎03-2143333

中華街にあり、プドウセントラル(旧プドラヤバスセンター)にも近いところにあります。

## ③ Sky Express Hotel

Swiss Garden の正面右にあり、新しいので清潔で価格も Melia Hotel KLSwiss Garden より割安です。また、Bukit Bintang やプドウセントラル(旧プドラヤバスセンター)も近く便利です。

## ④ Melia Hotel KL(ブキビンタン)

☎03-2142833

周囲にショッピングセンターがあり、買い物に便利です。

## ⑤ CITITEL/Mid Valley

☎603-2296-1111

KL 最大のショッピングモール(イオンもある)に隣接し買い物に最適。

### 【参考2】 空港付近のホテル

KLIA1: Sama Sama Hotel (高級ホテル)

KLIA2: Tune Hotel (トランジット向き)

付近: Concorde Inn (中級ホテル、空港送迎サービスあり)

## 2 現地の生活で利用する主要な施設

### ① 銀行

タナラタには大小いろいろな銀行がありますが、日本人が最も利用するのは May Bank と HSBC(香港上海銀行)です。ATM での払い出しも出来ます。

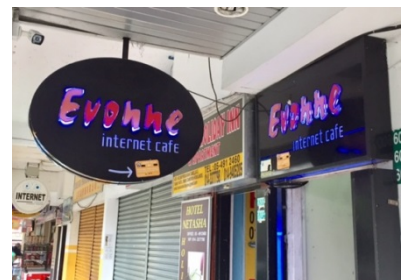
### ② インターネットカフェ

2018.1.1 現在、タナラタ商店街の中心部で1店が営業中です。

### ③ ランドリー(2017.03.01 現在)

タナラタでは数軒のランドリーが営業しています。

・タナラタ商店街中心部の店



料金重量課金制で 3Kg RM7.0、4KgRM8.0、5Kg RM9.0 程度です。

#### ④ ミニ・スーパー

ミニ・スーパーが数軒あります。大体の生活用品はここで用意できます。  
(日本とおなじ一物一価ではないので、価格はよく見た方がよいです)

#### ⑤ 医療機関

##### ・州立病院 (救急車 依頼電話 999 又は 05-491-3272)

タナラタ中央公園から奥に行った処に大病院があります。パスポートの提示が必要です。  
緊急診療:受け付けは正面右の上の階です。医療費はRM65程度で3日間の薬が出ます。  
一般診断:正面玄関を入り右手の受付で順番券を取り、症状を説明すると適切な担当医が決まります。マレー語、英語しか通じず、待ち時間が長いのが難点です。医療費はRM40程度で3日間の薬が出ます。\*当病院で処置が困難な場合、イポーの州立病院に搬送されます。

##### ・診療所

タナラタとブリンチャンに数か所あります。  
町はずれのCSトラベルの隣にKLINK AYOBがあり、土日も開業しています。州立病院より空いています。  
ブリンチャンの日本語堪能なDr.リャオ診療所は日本人が多く利用しています。



##### ・私立総合病院

イポーにはファテイマ、パンタイ、スペシャリスト等、医療技術の高い私立総合病院がありますが、日本語が殆ど通じないのが難点です。(スマートフォンの翻訳機能が役に立ちますので、事前に勉強されるとよいでしょう)

##### ・その他

KLのアンパンパークのフランス大使館前にあるHSCメディカルセンターには、受付及び看護婦は日本人です。割高ですが心配なく受診できます。

\*キャメロン会のホームページからダウンロードできる‘海外で若し病気になったら’を受診時には携行して下さい。最低限の意思は通じます

\*海外旅行保険、クレジットカード付帯保険の請求には医師の診断書、領収書が必要です。治療のほか交通費など諸費用も領収書があれば簡単に請求できます。

国内でクレジット付帯保険会社デスクに電話して、連絡方法などを確認した方がよい。

\*持病(アレルギーを含む)のある人は、日本人の医師の英文診断書(薬名も含む)があれば、

現地医師の対処が容易になります。

## ⑥ 地域交通事情

タナラタ地域は殆ど徒歩圏内です。

ゴルフ場、隣町のプリンチャンへはタクシー利用でタナラタのタクシー乗り場から RM10 です。

健脚自慢の人は徒歩です。タナラタと北端の街カンポンラジャの間にローカルバスが運行しています。6時15分始発、初乗り区間料金はRM2です。日本人の多くの方はゴルフ場へ行くときに8:30、10:30を利用します。

※ローカルバスの時刻表は変更することがあるので、バスターミナルでご確認ください。

## 3 現地の電話と Wi-Fi 事情 (海外ではネットでの情報収集が必須条件です)

現地に設置されていた公衆電話は全て撤収され、利用することはできません。一方、ホテルに滞在する場合はホテルの電話を利用することも出来ますが、携帯電話は必携です。滞在者の多くは、現地で携帯電話機とプリペイド SIM カードを購入し、RM10～35程度をその都度チャージ(リロードまたはトッパアップと言います)して使用しています。

タナラタには数軒の携帯電話店が営業しています。電話器は RM100 程度程度で購入でき、通話料金がとても安いので手軽に利用できます。ちなみに、日本への通話料金は、携帯→固定電話へは 1 分間 RM0.2 程度、携帯→携帯電話へは 1 分間 RM0.6 程度程度です。

利用期間を過ぎると電話番号は無効となりますが、電話機は帰国時に日本へ持ち帰り、次回、再訪問時に新しい SIM(電話番号)を購入すれば繰り返し利用できます。

スマートフォンは便利ですが海外へ持ち出すときは、データローミングオフなどのやり方を契約されているショップで学んでください。海外出発前はデータローミング設定を確認！ オンとオフでは料金が大違いです。オフにしないで電話器任せでは電波を自動的に拾い、帰国したら30万円のデータ使用料を請求された方もおりました。

日本と違って大体の飲食業のお店には Wi-Fi が設置されており、店の方に店の Wi-Fi の ID とログインパスワードを聞けば利用できます。フリーWi-Fi は安全管理に問題があると思う方は、携帯モバイルルーターを購入(約 RM400)または日本から持参し、インターネット用の SIM カード(約 RM10)と使用料(月額 RM30で6GB)を支払えば、電波の届く範囲(外出時は携帯する)で使用が可能です。これは日本で海外ネット使い放題の金額より圧倒的に安価です。(詳細はキャメロン会会員専用サイトに記載してあります)

## 4 日本製電気製品の使用

マレーシアは 240V ですので、日本製の電気製品は変圧器を使わないと使用できない物もあります。プラグは 3 穴(BF タイプ)の変換プラグが必要です。現地でもマルチプラグを売っています。

## 5 現地での主要な楽しみ

### (1) プライベートアウトドア活動

キャメロンハイランドは、涼しい気温、きれいな空気、豊かな自然に恵まれており、アウトドアの楽しみを満喫できる所です。

#### ① トレッキング(単独歩行禁止)

トレッキングコースは 14 コースありますがガイドなしで行けるのは No.4 の A(平坦コース)及び No.9 の A(ロビンゾン滝まで)の2コースだけです。

各コースとも標識が不十分で、入り口も判りにくく道に迷うと森が深いのでヘリコプターによる捜索が出来ません。

以前にも日本人滞在者が布林チャン山へ出かけ行方不明になるという事故がありました。

幸い地元警察の捜索によって 3 日後に無事救出されましたが、原因は帰途脇道に何気なく入り道に迷ったことでした。

上記 2 コース以外のコースをトレッキングするときは必ずガイドを頼んで下さい。地元の人達はこの森には悪魔が住んでいると恐れているくらいです。ガイドの手配は、ホテルのフロントや町の旅行者でやってくれます。



#### ② ゴルフ

タナラタに州立の CAMERON HIGHLANDS GOLF CLUB があります。アウトは起伏のあるパー36、インはフラットなパー35の本格的なコースです。全ホールを通じて川を横切るコースが多く、厄介なコースです。スタートはすべて到着順です。ゴルフ場にはロッカー、シャワー等の設備もできました。長期滞在者にはゴルフバッグも預かってくれます。(有料 RM10/週+RM2/日・バッグ)自分で担ぐ場合に備えて小さなバッグ、ハーフセットを持参されることを勧めます。靴はスパイクレスのゴルフシューズの着用が必要です。



このゴルフコースは、2013年7月にインコースの改修工事が終了し、インコース9ホールのみプレー出来ました。この後アウトコースの改修工事が開始され、11月に終了し2015年1月31日全18ホールがオープンしました。更に2016年6月からOUTコースグリーンの改修工事が始まり、2016年12月末に完了しました。

キャディーについてですが、レベルはポーターとしての役割程度しか評価出来ませんが、現地交流の観点から出来るだけ使って下さい。現地人(オランアスリー)の子供が多く(10人程度)言葉も充分では有りませんが気の良い連中です。キャディーフィーはRM30です。 チッ

プはRM15程度です。

グリーンフィーは次の通りです。(2018年1月1日現在)

	平日	週末・祝祭日
日本人シニア(56歳以上) 18H	RM 83.00	RM 103.00
マンスリー会員(CLC 会員限定)	RM890.00 /月	平日限定 別途週末限定もあります

料金には税金、ゴルフ保険が含まれています。  
マナーと安全には、十分注意して楽しんでください。

### ③ テニス

州政府のテニスコートが一面あり、タナラタ在住の日本人がテニスコートの管理者キャメロンハイランド町役場から貸出しを受けて利用していますので、日本人の活動に合わせてお楽しみ下さい。(コート使用料を参加者で負担)



## (2) キャメロン会活動

キャメロン会には、同好の士が集う下記のスポーツサークル及びカルチャーサロンが活動しており、特に夏季(6月～9月)及び冬季(1月～3月)に活発に活動しています。

活動のスケジュールは、ヘリテージホテルのキャメロン会掲示板とホームページの会員専用サイトに掲示してお知らせします。

### 1) スポーツサークル

- ① トレッキングサークル
- ② ゴルフサークル
- ③ テニスサークル

なお、各サークルの概要につきましては、前述の「プライベートアウトドア活動」をご参照下さい。

### 2) カルチャーサロン

- ① 絵画サロン(キャメロンハイランドの気候は一年中屋外で活動できます)  
スケッチ会及びTシャツへのペイント 週各1回
- ② 囲碁サロン  
練習会週2回、夏季及び冬季各シーズン終了前に囲碁大会
- ③ カードゲームサロン  
練習会週2回、夏季及び冬季各シーズン終了前にゲーム大会
- ④ 女性麻雀サロン

練習会週 2 回、夏季及び冬季各シーズン終了前に麻雀大会

⑤ 写真サロン

撮影会並びに作品発表会を毎週交互に実施

⑥ 歌声サロン

シルバー年代には懐かしい往年の「灯」スタイルの「皆で歌おう会」

### (3) 観 光

名所旧跡などというものはありませんが、訪れるとなかなか楽しい所があります。観光ツアーもありますが、タクシーをチャーターして自分の行きたい所へ行くのも便利です。料金は 4 時間コースで RM200 程度です。

※タナラタ市内唯一日本語が話せる観光会社にキャメロン・サービスがあります。詳しくはキャメロン会のホームページ、リンクからご確認ください。 ※急病などの病院との通訳も可能！

#### ① タナラタ及び布林チャンの観光

##### ・紅茶畑と製茶工場

東南アジア最大の茶園で山壁を埋め尽くす畑では、アッサム系の高品質な紅茶「ポー(BOH)ティー」が作られており、同茶園の製茶工場(月曜日休)が見学出来ます。



##### ・サン・ポー(三宝寺院)

マレーシア国内で 4 番目に大きい中国寺院で、松本清張の「熱い絹」のエピローグに登場します。日本の寺院とは趣きが異なります。

##### ・バタフライファーム(蝶園)

大きな囲いの中に、国蝶「ラジャ・ブルック(アカエトリバナエゲハ)」等色とりどりの美しい蝶たちが飼育されています。サソリやカブト虫、コノハ虫等珍しい昆虫や熱帯植物も見ることが出来ます。

##### ・ローズセンター

布林チャンから 5km 離れた丘にあり、色々なバラが栽培されています。丘の頂上迄行くくとキャメロンハイランドの美しい展望が開けます。

##### ・スモークハウスホテル・キャメロンハイランド

1937 年に建てられたイギリス式の由緒あるホテルです。第 2 次大戦中は日本軍将校が宿舎として使用していました。

美しいガーデニングと庭先に咲く花々を愛で、静かな音楽をバックに英国式伝統のアフ



タヌーンティーを味わうと心身とも癒されます。

#### ・ブリンチャン山

マレー半島では2番目に高く、海拔2,032メートルの高山。タクシーでも頂上へ行けます。天気の良いければ、イポーの街並みからマラッカ海峡まで望むことができます。



#### (4) 現地交流

ヒンズー教や中国寺院のお祭りに参加して、異文化を楽しむこともできます。自然環境保護団体(REACH)の主催する、バードウォッチングや植林活動に参加することもできます。

日本人有志のボランティア活動で、日本語学校が季節的に開かれています。

## IV 渡航準備

### 1 パスポートの確認

パスポートの残存有効期間を確認して下さい。出発日からの残存有効期間が6ヶ月以上ないと入国できません。なお、ビザなしで入国した場合の滞在期間は3ヶ月以内で、年間滞在可能日数は182日以内で、違反者は10,000\$以下の罰金又は5年以下の懲役となっています。

### 2 MM2H (マレーシア・マイセカンドホームプログラム) ビザについて

退職者長期滞在優遇策として、10年間有効のMM2H制度があります。これまで2,000人弱の日本人が取得され、各地で長期滞在しておられます。免税で自動車の輸入、定期預金の加入等、各種恩典があります。詳細は、在日マレーシア大使館査証部、在日マレーシア観光局(東京・大阪)へお問い合わせください。又、マレーシアMM2Hビザの項目でネット検索できます。

### 3 予防接種

日本からマレーシア入国にあたっては予防接種は義務付けられてはいません。コレラや黄熱病の汚染指定地域(アフリカなど)から入国する場合は予防注射及び予防接種国際証明書が必要です。最近ではマラリア、狂犬病の事例は殆ど聞かれませんが、心配な方は日本で予防接種が可能です。デング熱を媒介する蚊は1,000m以上の高地には生存しないとの事です。

### 4 航空券の手配

#### (1) 日本・マレーシア間の航空便の運航状況

日本・マレーシア(クアラルンプール)間には多くの直行便と乗継便が運航しています。

- ・往路直行便(昼間便:日中に日本を出発する)

: 成田発⇒日本航空、全日空、マレーシア航空

: 関空発⇒日本航空、マレーシア航空、エアージャ

: 新千歳発⇒エアージャ

(夜行便:夜間に日本を出発する)

: 成田発⇒日本航空

: 羽田発⇒エアージャ

: 関空発⇒エアージャ

- ・往路乗継便:カッコ内は乗継地で、すべて昼間便です。

成田、関空、中部、福岡発⇒キャセイ航空(香港)

タイ航空(バンコク) ベトナム航空(ハイノ又はホーチミン)

- ・復路は大部分が夜行便です。一部昼間便もあります。

\* 飛行時間は成田/羽田⇒KL は約 7 時間、関空⇒KL は約 6 時間半です。

乗継便は 2~3 時間の加算が必要です。

詳細は各航空会社、旅行代理店にお問い合わせ下さい。

## (2) 航空券の価格

航空券の価格は搭乗時期、発売日によってかなり相違があります。極端な例としては 1 日違いで 5 割アップということもあります。各航空会社は正規割引航空便やプロモーション割引航空券を発売しています。割引航空券には多少の制約事項(キャンセル不可、便名変更不可、購入期限等々)あります。話題の LCC (Low Cost Carrier) エアージャは基本料金も割安で時には特別価格で売り出されます。

但し、機内の水ボトルから始まり、預託荷物、座席指定等々、全てのサービスは有料です。座席の幅も狭く窮屈です。良く調べ納得してから利用しましょう。インターネットで徹底的に調べるのが快適な旅をする秘訣でしょう。

## 5 旅行保険への加入

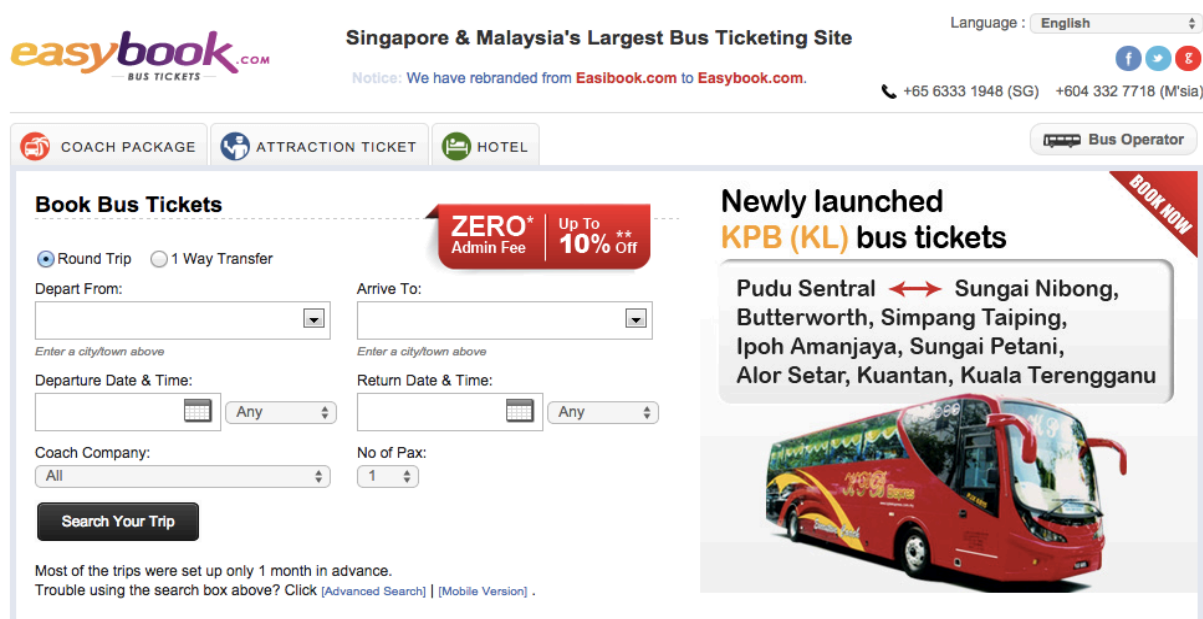
クレジットカードでの保険に加入されている方も多いと思いますが、内容をよく確認してください。我々が想像している以上に医療費はかかるものです。保証対象や保証額が不足と感じたら別に旅行保険に加入することをお勧めします。対象項目別にバラ掛けするのも一つの方法でしょう。特に事故、病気で入院に至った場合、日本からの家族、稀には医師、看護師を日本からの派遣する場合もあり、この救援者費用に十分な金額を掛ける人が多いようです。

## 6 長距離バスの確認と予約

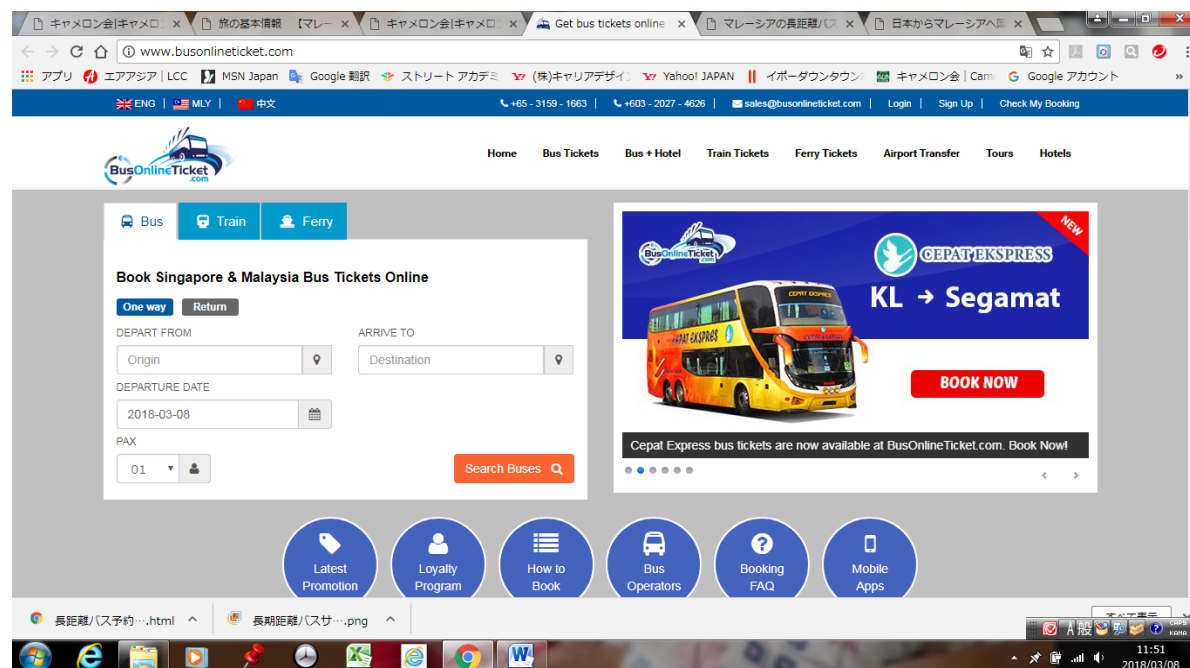
マレーシアでは長距離バスが交通手段として発達しておりますので、「マレーシア 長距離バス」で検索すると下記のようなサイトを確認できますので、最新の時刻表と料金を調べるのも便利です。

※春節などの休日は大変混みあいますので、事前に予約した方が安心できます。

<http://www.easybook.com/>



<http://www.busonlineticket.com/>



## V 出入国手続き

### 1 手荷物

預託手荷物の制限重量は一般的にエコノミークラスで20~30Kg(但し、エアアジアは全て有料です)で、機内持込は7~10kgです。(航空会社に要確認)。

### 2 日本出国

パスポートを出国管理官に提示し、出国のスタンプを貰い出国します。

### 3 マレーシア入国

パスポートを入国管理官に提示します。係員からの質問(入国目的や滞在日数など)に答え、入国します。

滞在許可日数(90)daysを確認して下さい。



### 4 預託手荷物の受け取り

預託手荷物の引取りエリアの入口の電光掲示板で、自分の飛行機のフライト番号からターンテーブル番号を確認し、搬出される自分の荷物を受け取ります。なお、ゴルフ道具などのオーバーサイズ荷物は別の処に搬出し、引き取り場へ運ばれますので遅れる場合があります。

### 5 税関

マレーシア入国に際しては、通常の身の回り品以外に、酒類1本(約1リットル程度)、紙巻タバコ200本(又はタバコ225g)まで無税で持ち込めます。お金に関しては、2500USドル相当以上持ち込む場合は申告が必要です(それ以上持ち込んでも税金はかかりません。)

なおマレーシアはポルノ雑誌・ビデオの所持や持込は厳禁で、旅行者といえども厳罰が適用されます。とくに麻薬の持ち込みは死刑を含む極刑となります。

税関の審査を終え外に出るといよいよキャメロンハイランドへの道中が始まります。

## VI 空港からキャメロンハイランド(CH)へのアクセス

空港からCHへの移動の方法はいろいろありますが、初めてCHを訪問される方はタクシーを利用して移動されることをお勧めします。タクシーは皆様を“安全、確実、安心、快”にCHに案内し



てくれます。

移動ルートの不案内、現地での会話、体調、荷物の搬送等の不安から解放され、マレーシアの第一歩を楽しく踏み出すことができます。以下に参考情報として代表的な移動方法の概要を記します。

## 日本からの航空便のマレーシア到着空港

格安航空エアアジアはクアラルンプール国際空港-2 (KLIA2) に到着しますが、その他の国際便は全てクアラルンプール国際空港-1 (KLIA1) に到着します。

KLIA1とKLIA2は同一敷地内でシャトルバス、又は高速鉄道(RM2)で行き来出来ます。

何れのターミナルも明確な案内掲示があり、各種交通機関の乗り場に迷うことはありません。

昼間便は夕方又はそれ以降の到着なので、その日のうちにCHに移動するには、

慣れない方、体力に自信のない方には少し無理があります。空港付近又はKL市内で宿泊するのが一般的です。

## 1：空港からKL市内への行き方（タナラタへの路線図は27ページをご参照ください）

・タクシー：空港到着ホールにタクシーチケット売り場があり、事前に購入し市内目的地に向かう。所要時間は約60分、(朝晩の渋滞で変わります) 料金は約RM150です。

・バス：空港バス乗り場から空港バス(STAR SHUTTLE)で郊外のTBSバスターミナル(市内に行くのはバス・電車・タクシーを利用)・又はKLセントラル(それぞれへの直行便です)まで行き、その後、徒歩又はタクシーで目的地に向かう。所要時間は約1時間20分、料金はRM11です。

・鉄道：空港高速鉄道のKLIA EXPRESSでKLセントラルまで行く。

KLIA EXPRESS乗り場/チケット売り場はKLIA EXPRESS表示のあるエレベータを利用、LEVEL 1にある。KLセントラル駅構内にタクシーチケット売り場があり、目的地までのチケットを購入し目的地に向かう。所要時間はKLIA2からは33分、KLIA1からは28分で料金はRM55です。

## 2：空港からタクシーを利用しCHに直行する方法

空港到着ホールでタクシーチケットを買い直行する。所要時間は途中トイレ休憩を含め約4時間で、午後7時以降の利用は、交通安全性の面から避けるのが望ましいです。

### 空港タクシーの種類及び行き先別、料金の一例(2016.12.1現在)

名称	ランクイメージ	旅客定員	行き先及び料金 RM		
			KL	イポー	CH
バジェット	並み	4名	74	313	325
プレミアム	中級	4名	102	394	407

ファミリータイプ	日本のバンタイプ	9名	200	774	801
----------	----------	----	-----	-----	-----

### 3:KL市内からCHへの移動方法

\*タクシー利用:ホテルからCHに直行する。

所要時間は途中トイレ休憩を含め約3時間半で料金はRM360-RM430くらいです。

\*バス利用:CH行きの各社のバスは、いずれも2015年11月1日よりKL市内のプドウセントラルバスターミナルからではなく、KL南部のTBSターミナル(TERMINAL BERSEPADU SELATAN)からの始発となり、どこにも寄らずにキャメロンハイランドへ直行する事になりました。

バス車内の冷房温度は日本人には低過ぎますので、ひざ掛け及び長袖上衣の着用をお勧めします。なお、バスにはトイレがなく、CHまでの間にトイレ休憩1回のバス移動は、トイレが近い方にはつらい旅になりますので、料金は割高になりますが、タクシーで移動することをお勧めします。

・TBSターミナルとは・・・KL南部に新設された長距離用のバスターミナルで、空港やKLセントラルと電車やバスで直結し大変便利になりました。

TBSターミナルは空港とKLセントラル駅を各駅停車で結ぶKLIA TRANSIT(空港高速鉄道・各駅停車)の「BANDAR TASHIK SELATAN」駅に直結しています。この駅は他にKTM— KOMUTAR (RAWANG-SERENBAN線)、LRT (SRI PETALING線)が交差しています。KL市内へはこの鉄道3路線が利用できます。

ターミナルは

- 1F・・・バス、タクシー乗り場
- 2F・・・出発、到着ロビー
- 3F・・・メインロビー、チケットカウンター



鉄道各駅への連絡通路となっていますのでチケット

カウンターにてバスのチケットを購入して下さい。購入時にはパスポートの提示を求められます。

夜間利用者(早朝KLIA到着)も、多く利用されています。

・キャメロンハイランド行きのバスは次の2社が運行しています。

・バスでの所要時間はトイレ休憩を含め約4時間半で、料金はRM35です。

※トイレの近い方、バス酔いが激しい方は、バスは向きませんのでタクシーを利用してください。

バス会社名	TBS発⇒キャメロンハイランド行			
シーエス社(CS社) CS TRAVEL & TOUR社	10:00	12:00	14:45	17:00
ユニティテ社(U社) UNITITI EXPRESS社	08:30	10:45	13:30	15:30

注記:① 出発時刻及び料金は突然変わることがありますので、インターネットで長距離バスの

最新情報をご確認ください。会社によってはバスサイトに掲載されていないこともあります。

#### 4：空港からイポー経由でCH入りする

主に夜間便利用者が利用する方法です。

空港バス乗り場よりSTAR— SHUTULLE、YOYOバスでイポーのアマンジャヤ、ターミナルに行く。所要時間は途中1回のトイレ休憩を含め約3時間半で料金はRM45です。

その後CH行のバス(UNITITI、CS、PERAK TRANSIT)を利用する。所要時間約2時間強で、料金RM20です。

(このコースの方がタパ経由より車酔いが少ない)最終便はPERAK TRANSITの18:00発です。出発時間が大幅に遅れる事もあり、又、当日満員で乗車できない事もあります。タクシーの利用をお勧めします。

所要時間約1時間50分で料金はRM200です。



## VII マレーシアのタクシー事情

### 1 全般

最近ではようやくKLのタクシーにはメーターが付き、安心して乗れるようになりましたが、タクシーによってはメーターを動かさず、料金を交渉で決める運転手もいます。特に雨の日などその傾向が強いそうなので、メーターがついていても運転手とドアの外から料金を交渉してから乗るようにしましょう。又目的地に到着しトランクの荷物を出してからドライバーに利用料金や、代わりにチケットを渡す仕組みも有ります。忘れ物のないように、降車の際は今一度、荷物の確認をして下さい。KL市内では割高ですが、青色のタクシーが安全です。

### 2 タナラタのタクシー事情

#### (1) 営業スタイル、利用方法及び料金体系等

- ① タナラタには流しのタクシーはありません。タクシーを利用する時は、タクシースタンドで直接申し込むか、電話で予約します。
- ② タクシースタンドはタナラタのバスセンター横にあります。電話番号は、054912355です。
- ③ タクシーを予約する時は、タクシーに来てもらう場所(ホテル名又はアパートの戸番等)及び自分の名前をはっきりと告げます。
- ④ 予約がOKなら、タクシースタンドの係員が配車するタクシーの車両番号を言いますのでその番を覚えておき、タクシー到着時配車されたタクシーであることを確認します。
- ⑤ タクシースタンドは年中無休、営業時間は07:30～20:00です。

注:夜間にタクシーを呼ぶことができませんので、信頼できるタクシー運転手の電話番号を聞いておき、夜間の緊急事態に備えておけば安心です。

- ⑥ タナラタのタクシーの種類は、全てバジェットタイプです。
- ⑦ タクシーにはメーターが装備されておらず、料金は行き先ごとに決められています。
- ⑧ タクシー料金は、タクシースタンドの外壁の掲示板に掲示されています。
- ⑨ タクシーに乗車する前に、必ず行き先までの料金を確認します。

(2) 参考:行き先別料金表(その都度ご確認ください。)

(2018.3.8現在)

区域	番号	行き先	料金(RM)
CH管内	1	リングレット	25.0
	2	プリンチャン	10.0
	3	ゴルフ場	10.0
	4	スモークハウス	10.0
	5	キャメロンハイランドリゾートホテル	10.0
	6	ヘリテージホテル	8.0
	7	ヘリテージホテル→ゴルフ場	15.0
CH管外	1	KL市内	400.0
	2	KLIA1、KLIA2	450.0
	3	イポー市内	200.0
	4	イポー アマンジャヤバス停	200.0
	5	ペナン中心街	450.0
	6	ペナン空港	450.0

\* 早朝、夜間は割り増しとなります。(要交渉)

### VIII CH到着後の移動方法

タクシーの場合は直接ホテル又はアパートに着きますから問題ありません。

一方、全てのバスは、タナラタのバスセンターに到着します。タクシーでホテルへ行かれる方は、バスセンターに隣接したタクシーステーションでタクシーを確保することができます。

バスセンターからヘリテージ ホテルまでは徒歩約20分、UNITITIインフォメーションセンターから徒歩約10分ですから、荷物が少なければ歩いていく事も可能ですが、途中に初めての方にはかなり長い(通称:年金坂)と感じられる登り坂がありますので、タクシーの利用をお勧めします。





## IX 復路について

原則往路の逆をたどればよいのですが、特異事項について説明します。  
帰国時の航空便は夜行便と昼間便があります。

### 1 夜行便利用の場合

#### (1) CHのタクシーで直接空港へ行く方法

荷物の多い方にお奨めですが、費用がかかること(約RM450)、タクシー運転手の帰宅時間の関係でCH出発は2時から3時迄で、空港での待ち時間は長くなります。

#### (2) バスでTBSターミナルへ行き、空港に移動する方法です。

ほとんどのバスはKLセントラル 経由 TBSターミナル行ですが、便によってはTBSターミナル直行便も運行されておりますので、チケット購入時に**必ず確認**して下さい。

バス会社名、料金、乗車券発売窓口、乗り場及び発車時刻

(2018.3.1)

出発時刻	行先	バス会社	料金	乗車券・乗車場所
08:00	KL経由TBS	Unittit Express	RM 35	タナラタバスセンター
08:30	〃	CS Travel & Tour	〃	〃
09:30	〃	Unittit Express	〃	〃
11:00	〃	Unittit Express	〃	〃
11:00	〃	CS Travel & Tour	〃	〃
13:45	〃	Unittit Express	〃	〃
15:00	〃	CS Travel & Tour	〃	〃
16:00	〃	Unittit Express	〃	〃
17:30	〃	Unittit Express	〃	〃
17:30	KLIA/KLIA2	CS Travel & Tour	RM 100	〃

Unittit Express のチケットはインフォメーションセンターでも販売しております。

CS Travel & Tour のチケットはSCトラベルセンターでも販売しております。

**注記: 出発時刻及び料金は突然変わることがありますので、現地でご確認ください。**

KLセントラルには、マレーシア航空のチェックインカウンターがあり、同航空を利用される方はここでチェックインすれば重い荷物から解放されます。

また、KLセントラルにはコインロッカーがあり、これを利用してKL市内で時間を有効活用する事も可能です。

\*TBSターミナルからKLセントラルを利用する時は、高速鉄道のKLIA TRANSIT、タクシーを利用します。

KLセントラルから空港に移動する手段の電車とバスについて説明します。

•KLIA TRANSIT•KLIA EXPRESS

運行状況	所要時間及び料金		チケット売り場及び乗車入口
	KLIA1	KLIA2	
始発 05:00 終電 00:40 運転間隔 15分 ～ 20分	28分 RM55	33分 RM55	CHから来たバスがKLセントラルで停車した場所からビルの中に入ります。※降車場は移動することがある  ビル内に「←KLIA Express」の標識がありますので、それに従って進みますと、チケット売り場と乗車入口があります。

特記メモ:チケット売り場正面が、マレーシア航空のチェインカウンターです。

•バス

エアアジア他数社のバスがG階から運行しています。  
所要時間1時間で15分から20分間隔で運行しており料金はRM11です。(料金は2年毎、RM1値上げしておりました)



2 昼間便利用の場合

(1) 帰国当日朝早く(5時頃)CHをタクシーで出発し空港へ直行する 方法。

(2) 帰国前日にKL市内又は空港近くへ移動してホテルで1泊する方法。

注:CH初訪問の多くの方は、次の理由で(2)を選ばれています。

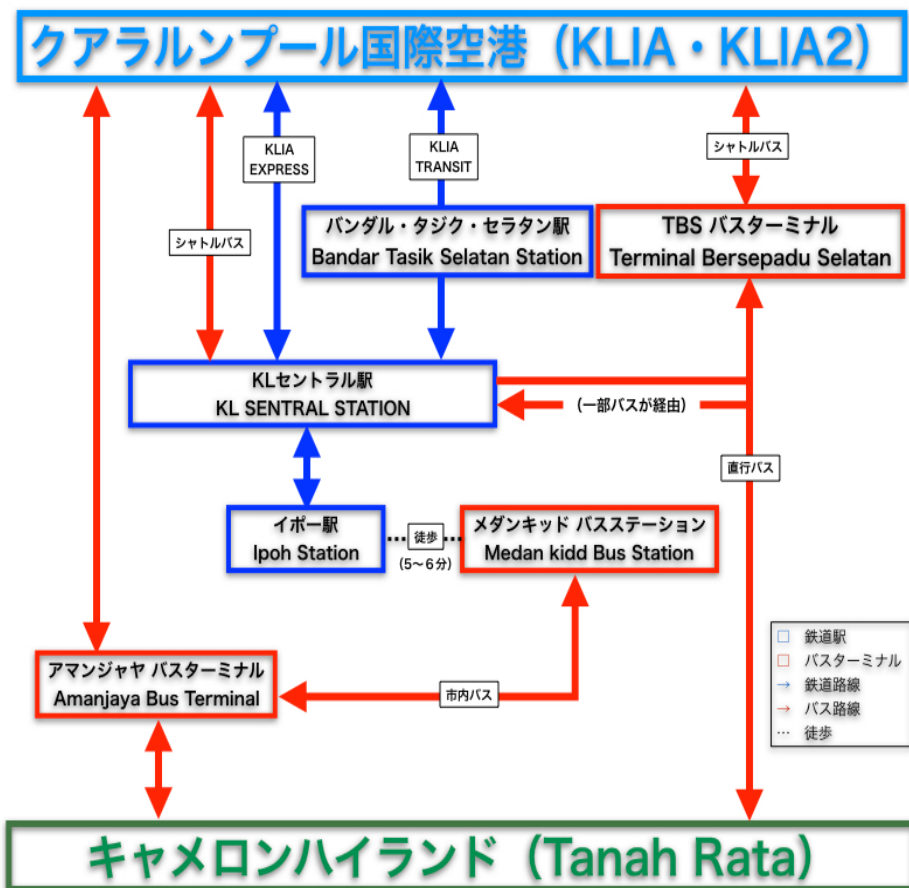
出国当日の交通渋滞、故障事故等が起った場合対処する事が難しいです。

市内で一泊し、KL でショッピングやグルメを楽しみ、マレーシアのひと時を過ごせます。

※KLIA2から羽田空港へ出発するエアアジア便は、羽田到着が深夜のため遅延した時は、空港内にて仮眠をとり翌朝帰宅することも選択肢の一つです。(空港は24時間営業です)

※注記：本文記載の価格、交通機関の時刻等は予告なく変更されることがありますので、その都度ご自身でご確認ください。

## キャメロンハイランドへのアクセス



©2016-Cameron Longstay Club Japan



キャメロン会の創設者である、久保田豊さんの著書があります。

2000年ごろの発売書物なので、ブックオフなどの古本屋さんでないと手に入れることは出来ないようです。

なお、開設当初のことはキャメロン会のホームページ会員サイトの会報一号に記載されておりますので、ご興味ございましたらご覧ください。

現在も為替レートによりますが、贅沢をしなければ家賃を含めて月額15万円程度で過ごすことが出来ます。

## X マレーシアで安全に過ごすために（安全対策の手引）

### 《1》はじめに：「安全はすべてに優先する」

「外国で生活する」とは、言語・習慣・法制度が異なる環境の下で、自分自身の安全を守りながら自分が目標とすること(仕事、学問、生活)を実現する事」ということです。

目標達成の前提には、「安全に日々を過ごすこと」があることに注意して下さい。

### 《2》マレーシアの治安情勢：「常に警戒心と心の準備を」

日本国内では、しばしば「マレーシアは比較的治安が良い」という風評を耳にします。しかし、日本とマレーシアの犯罪統計を比較すると、犯罪発生率は日本の2倍、中でも強盗事件の発生率は23倍であり、風評をうのみにすることはできません。

特に、スリ・ひったくりは場所を問わず日常的に発生しており、常に注意が必要です。この他、2015年以降、東南アジア地区では銃乱射・爆発などのテロ攻撃に対する懸念が高まっており、一般犯罪とともにテロへの警戒心を持つことが求められています。

### 《3》事件に巻き込まれないために：「予防が第一」

外国に限らず、初めての土地で安全に生活する上で最も大切なことは、「事件に巻き込まれる危険性(リスク)を下げること」です。

そこで、誰にでも実行可能で、しかも被害防止に有効な対策を列挙しますので参考にしてください。

- 1 常に動きやすい服装と靴を着用し、できるだけ携行する荷物を減らす
- 2 荷物は体の全面で抱え、背中掛けにしない
- 3 集合時間・集合場所・出発時間を常に確認し、単独行動を避ける
- 4 移動中も時々振り返り不審者がいないか確認する
- 5 混雑する場所ではスリ・痴漢を警戒し、貴重品はバッグ等の奥に収納しておく
- 6 外出中に突然爆発音や叫び声、その他異変を感知したら、周囲を警戒して速やかにその場から立ち去る

### 《4》万一事件に事故に巻き込まれた場合は「安全第一」

金品を奪われても「命が助かればそれでよし」です。

- 1 ひったくり・強盗等に遭遇しても抵抗せず、金品を渡す
- 2 テロ事件(刃物による通り魔、銃乱射、爆弾)に遭遇したらとにかく逃げる

\*銃乱射事件の場合は、まず伏せて撃たれないようにする

### 《5》おわりに

海外生活での安全の基本は「危険を予測し、トラブルに近づかない」です。

日本の常識が全く通じないことを肝に銘じて、「警戒しつつ楽しむ」ようにしましょう。

(了)

平成28年2月16日 在マレーシア日本国大使館より転記

## あ と が き

日本人がキャメロンハイランドでロングステイを楽しむようになってから、約 20 年が経ちました。毎年多くの人々がキャメロンハイランドでの生活を夢見て入会されますが、キャメロンハイランドへの行き方や、生活環境についてあらかじめ知っておきたいとの希望が多く、色々なご質問を事務局に寄せられました。2004 年に、それまでのノウハウを纏め「**キャメロンハイランド訪問の手引き**」初版が発刊されました。

新規入会の皆様には最新版を入会時お渡ししておりましたが、ホームページの改訂とともに、ホームページの一般公開サイトから、ダウンロードができるように致しました。

マレーシアの成長は目覚しく、キャメロンハイランドへの新しいルート、町の新しい施設、生活サービスの変化、それと物価上昇率2%程度ですから毎年、価格変動等が起こります。より新しい情報の提供を心がけており、キャメロン会と致しましては毎年それらの新しい情報を、本誌に反映させることを目指してまいりました。原則として毎年改訂版を出版することにしておりますが、タイムリーに改訂ができないことを心苦しく思っております。

キャメロンハイランドでの生活準備の一環として、本誌を有効に活用されんことを願っており、また一方、日々、環境が変化しておりますので、新しい情報が記載されておりますホームページ(会員専用サイト)との併用も宜しくお願い申し上げます。

キャメロンハイランドでのロングステイを、如何に過ごすか？ 人其々に異なり、自ら**自己責任**で考え行動するになることですが、その手助けとして本誌が少しでも、お役に立てれば幸いです。

本誌に記載されていることと現実が異なっていたり、その他お気付きの点がございましたら事務局までご一報いただければ幸いです。今後本誌に反映させていただきます。

最後になりましたが、本誌編纂に当たり情報を提供して下さった多くの方々、並びに改訂版編集に尽力された方々に、心より感謝申し上げます。

2018年3月吉日

### キャメロン会 事務局

K(気楽に)・T(楽しく)・A(遊ぶ)そして+Z(自己責任)

ありがとう！テレマカシー！サンキュー！

<http://cameron-kai.info>

この「訪問の手引き」の無断頒布を禁止します