

マレーシア日本国際工科院 (MJIIT)
留学サポートブック

発行所：MJIIT 同窓会 IN 日本事務局

mjiitinnihon@gmail.com



はじめに

マレーシア日本国際工科院 (MJIT) 留学サポートブックはマレーシア工科大学 (UTM) クアラルンプール (KL) キャンパス内にある MJIT に長期・短期留学する学生が快適に過ごせるようにと考え、MJIT 留学の経験をもとに作成しました。

これを読む学生にとって、少しでもお役に立てればと思い作成したものです。すなわち、このサポート情報は留学経験を踏まえてのものであるため、絶対的なものではなく、参考情報であって、状況によっては必ずしも正確でない場合や最善の対処ぶりでないこともあるかと考えます。あくまでも留學生活の一助と考えていただけると幸いです。

MJIT 同窓会 in 日本事務局

2016 年 3 月 1 日

内容

はじめに	1
マレーシア渡航に関するサポート	3
1 持参金	3
2 天候	3
3 蚊によるデング熱対策	3
4 病気	3
5 携帯電話	4
6 マレーシアで SIM カードを購入するには	4
7 服装	5
8 宗教への配慮	5
9 食事・飲み物	5
9.1 お店の種類と特徴	6
9.2 UTMKL キャンパス内での食事	8
9.3 UTMKL キャンパス外	8
9.4 日本食	8
10 飲酒	9
11 宿舎 (BATC UTMKL キャンパス内)	9
12 犯罪	9
13 交通事情	10
13.1 交通事故	10
13.2 タクシー	10
13.3 電車・ダマイ駅	10
13.4 バス	11
14 KL 中心街のショッピングセンター	11
15 お土産	11
最後に	12

マレーシア渡航に関するサポート

マレーシア、特にクアラルンプール（KL）は住みやすい街ですが、やはり日本ではないため様々なリスクが潜んでいますので注意事項とその対策、また、知っておくと良い場所なども参考までに含めました。

1 持参金

長期と短期等、滞在期間にもよりますが、気持ちだけ余裕をもってお金を持っていくことをお勧めします。現地に持っていく金額は個人差もあり、ここでは控えますが、大金を持参することは避けて下さい。基本的には以下のものの組み合わせになります。

マレーシア現地通貨（生活）、クレジットカード（VISA、Master、JCB、AMEX 等）や国際キャッシュカード（JTB Money T Global、シティバンクのバンキングカード等）のうちいずれか、日本円や米ドル（予備）。

クレジットカードでも契約をしていれば、国際キャッシュカードとしても使えます。クレジットカードの方が手数料は高い場合が多いです。

2 天候

とにかく暑く、湿気もありますが、慣れるとそこまで感じなくなります。雨季には、何回か、大粒の雨のスコールがあります。スコールの時は無理せず、部屋で待機しましょう。天候対策としては、UV 付サングラス・ビタミン目薬・日焼け止めクリーム・こまめな水分補給（水以外にもアクエリアスのような 100PLUS があります）が挙げられます。

3 蚊によるデング熱対策

東南アジアでは、デング熱・マラリア・コレラ等の伝染病があげられます。特に、デング熱のリスクがあります。その対策として、虫除けスプレー（ディート成分が配合のもの）、電池式や昔ながらの蚊取り線香を持参し、蚊などに刺された場合はウナコーワやムヒなどを塗ることをお勧めします。なお、現地でも殺虫剤は市販されていますが、効果が強く喉等を痛めることもあるので注意してください。

4 病気

万が一、病気に罹ってしまった場合、日本人医師・ないしは日本語が話せる病院があるのでそちらの病院へ行くことを勧めます。また、軽いと思われる場合でも、一人で行動する前に MJIT の担当教員や日本人職員・教員（山田さん、林さん、小林副院長）など、

取り敢えず連絡の取れる方に報告・相談すること、緊急で事前に相談や報告ができない場合でも、事後可能な限り早期に連絡することが重要です。

病院としては、以下の病院があります。

HSC ジャパン クリニック、
グレンイーグルス・ホスピタル、
プリンス・コート・ホスピタル、など。

5 携帯電話

マレーシアでできた友人と連絡を取る、日本の家族に近況報告で連絡を取りたい場合は、海外携帯電話と SIM カードを購入してください。SIM カードはプリペイドですので、安心して使えます。また通信料金は、日本と比較にならないほど安価です。もし、使い切ってしまったら、セブンイレブンやガソリンスタンドなどで課金（トップアップ）が出来ます。携帯電話も安いものでは 3000 円くらいで購入できます。購入する際は、露店とかでなく、ショッピングセンターのプラザ・ロウ・ヤットで購入するのが安心です。

6 マレーシアで SIM カードを購入するには

短期滞在の場合のオススメ SIM> (通話中心の場合)

国際電話	対固定電話	対携帯電話	かけ方
Celcom (最大手)	0.09 RM/30 sec	0.94 RM/30 sec	0081-...
Maxis (2番手?)	0.09 RM/30 sec	0.25 RM/30 sec	132-0081-...

電波状況から Celcom か Maxis (hotlink というブランド) の 2 択
空港到着ロビーを出たすぐ近くにとこりにカウンターがあります。Ampanpark などの電気屋さんでも購入できます。

<sim の買い方(hotlink の場合)>

パスポートの提示が必要 (何も知らずに購入しようとするとう不安に思うかもしれませんが、どこでもそういう仕組みになっています)。看板が出ているところ (屋台でも OK、例えば到着ゲートを出たすぐのところにある) に行って、通話のための sim が欲しい旨伝える。電話を渡すと設定をしてくれます。

多分、「#hotlink starter pack」が出てくると思います。RM10 で 5RM の通話料がついています。有効期限が 5 日なので、1 週間いる場合はチャージ (マレーシアでは topup と呼ばれているものです) する必要があります。最低額の 10RM あれば

十分です。その場でお願いしても、不要と答えて、後でコンビニ等でしても問題ありません。

<topup の仕方(hotlink の場合)>

コンビニ等で「maxis topup (例えば) 10 ringgit please」と言うと、16桁の数字の書いたレシートをくれます(スクラッチカードの場合もあり)。

→sim の入った電話で、「* 1 1 1 *16桁の数字#」を入力し、電話をかける。うまく topup 出来ていると、SMS が帰ってきます。

7 服装

イスラム教が適用されている場所(マレーシア工科大学 UTM やイスラム教寺院)では短パン、タンクトップなどの過度な肌の露出は極力控えてください。また、UTM など大学では、ドレスコードがあるので、見苦しくない格好でいることが必要ですし、必須ではありませんが、スーツも持参しておいた方が安心かと思えます。また、外はとても暑いですが、部屋の中はクーラーがガンガンにかかっている為、ジャケットなど羽織るものを持参することをお勧めします。

8 宗教への配慮

マレーシアではイスラム教徒が多く、彼らは宗教の戒律を遵守しています。マレーシアにおけるイスラム教徒は穏健的と言われており、中東諸国における戒律ほどは厳しくはありません。しかしながら、例えば、左手が不浄の手であることには注意をする必要がありますし、彼らに豚肉の料理やアルコールを勧めることも避けなければなりません。また、男性から女性と握手を求めることはしない等があります。留学前にイスラム教について事前学習を各自行ってください。(お祈り、服装、飲酒 等)

9 食事・飲み物

マレーシア渡航後、すぐに現地で屋台を利用すると、衛生面が日本と違うためお腹を壊す可能性もあるので充分注意してください。水道水は基本的には飲まないことをお勧めします。飲み水はミネラルウォーターを購入してください。また、東南アジアでの生活が初めての場合、歯を磨く等でもミネラルウォーターを利用すると安心です。また、屋台などでの飲み物に含まれている氷でも腹痛になる場合があるため、注意してください。食べ物は基本的に辛い物が多く、胃腸障害をおこす場合があります。食べ過ぎには注意し、太田胃散や正露丸を持っていくと良いでしょう。

9.1 お店の種類と特徴

<屋台>

- ・一度食中毒を起こすと一生営業許可が下りないほど厳しい指導があるため、見た目はそれほどでも無いですが、屋台の食べ物も安心して食べられます。
- ・基本的にいい人達なので、「ぼる」ようなことはまずありません。
- ・値段は書いていないことが多いが、そんなに高くないので、大丈夫です。

<セルフサービスのお店（サービスランチとか言われるもの）>

- ・ご飯をもらい、適当に食べたいものをもって、会計します。
- ・種類と量を目分量で判定するので、会計のばらつきが多いことには注意です。
- ・値段は書いていないことが多いですが、大体の目安は次の通り。

白飯-1~1.5 RM 位

野菜もの（備え付けさじ1杯）1~1.5 RM 位

肉類（1個もしくは備え付けさじ1杯）：3~5 RM 位

魚類（1個）：4~5 RM 位

肉や野菜の煮汁：無料（白飯にかけて食べても白飯の値段でOK）

（目安：野菜2、肉1の組み合わせで、学食で5~7RM程度、外で7~10RM程度）

<ドリンク>

- ・ドリンクの注文を必ず聞いてきます。皆さん頼んでいるようだが、必須ではありません。
- ・ローカルのお店では、お茶系で1~2RM（アイスにすると1RMほどup?）、炭酸系で2.5RM位

<味（料理）>

- ・大体おいしい。
- ・辛かったり、脂っこかったりするので注意です。
- ・麺類はコシが無いことが多い。
- ・インド料理、中華料理、マレー料理が影響し合い、それぞれ独自の進化をしています。
- ・日本料理も普通においしく食べられます。

<味（飲み物）>



- ・ 大体の飲み物は砂糖が入っています。
- ・ ペットボトル飲料は緑茶でウーロン茶でも甘い。
- ・ 100 plus という炭酸系イオン飲料は、それほど甘くもない。
- ・ 中華系料理屋の中国茶は甘くありません。
- ・ お店で甘くない飲み物を飲みたい時には、without sugar, without milk としつこく言いましょう。

<テイクアウト（馬国では take away という）>

- ・ 食べきれなかったら、レストランや宴会でも、お持ち帰りができます。
- ・ その際、ビニール袋に直接食べ物を入れるなどします。
- ・ 飲み物のテイクアウトでもビニール袋が使われ、ホットコーヒーでもビニール袋とストローで出てきます。

<注文と支払い>

【屋台】注文品と引き替えに支払いをします。

【セルフサービスのお店】

適当に食べたいものをとる

- （支払いパターン 1）お店の人に見せてその場の支払う。
- （支払いパターン 2）お店の人に見せて、伝票をもらい、食べた後に支払う。
- （支払いパターン 3）座って食べ始める、ドリンクの注文ついでに、伝票を置いていくので、食べた後に会計をする。
- （支払いパターン 4）食べた後に、自己申告して会計をする。

【ローカルのお店：後会計タイプ（インド料理屋に多い）】

- （注文パターン 1）席に座って適当に注文、
- （注文パターン 2）適当に食べたいものをもって席に座り食べ始めるとお店の人が来てドリンクの注文をしつつ内容をチェック。
- 伝票か番号札のようなものをくれる。
- 食べ終わった後に伝票もしくは番号札を持って会計
- （屋台に毛が生えたような店でも、タブレットと IC カードを用いた会計システムを使っていたりして驚くことがある）

【ローカルのお店：商品引き替えタイプ（中華料理屋に多い）】

1. 席に座って適当に注文
2. 注文品と引き替えに支払い

9.2 UTMKL キャンパス内での食事

UTMKL キャンパス内には大きな食堂・カフェテリアが3つあります。

1. MJIIT の1階にある食堂（マレー系や魚・肉のグリルがある）
2. 運動場・バスケットコート近くの食堂（マレー系・中東系・インド系がある）
3. UTM スカラズインの1階にあるカフェ（ハンバーガー・パスタなど洋風）
4. 図書館のおく道路側にある食堂（マレー系）

この食堂は、週末にもオープンしていること、その傍に "COOP MART" があるので便利です。

9.3 UTMKL キャンパス外

キャンパス外で食事出来る場所をいくつか地図（最終ページ）に示しましたので、参考にしてください。基本的には日本よりも安く、300円～500円程度で十分食べることが出来ます。ただし、上記の通り衛生面と食べ過ぎに注意をしてください。また、Domino Pizza や KFC などのケータリングも可能です。研究や雨で外に行けなかった場合などに使ってみてください。

9.4 日本食

日本人なので、やはり日本食が恋しくなることもあるでしょう。そんな時は少々値段が張りますが KLCC に行くと良いでしょう。例えばスリア KLCC やパビリオンには一風堂やワタミなどがあります。日本企業の海外進出を目にするいい機会です。興味があれば、行ってみてください。

9.5 マレーシア朝ご飯の2大派閥



<ロティチャナイ（Roto Canai）>

薄くのばした生地を焼いたパイとクレープを足したようなインド風パン。これにカレーが付いてくる。RM 1～1.5 程度

<ナシレマ（Nasi Lemak）>

ココナツミルクで炊いたご飯に、サンバルという甘辛いソースを添えたもの。ご飯とソースだけなら RM 2～4 程度。

9.6 筑波大学甲斐田先生からのナシレマのお店情報

Nasi Lemak Antarabangsa (@Kampung Baru) : 超有名店。

Nasi Lemak (Mak) Wanjor (@Kampung Baru) : 超有名店。

Nasi Lemak Atan (@Chow kit) : 持ち帰り専門。モダンな感じ。夕方→早朝の営業。

Nasi Lemak Motor (@Chow kit) : 地元で人気、昼過ぎには売り切れる。

Nasi Lemak CT Garden (@Jl. Dean Sultan Sulaiman)

RA Nasi Lemak (@Jl. Raja Abudullah)

d-lite (@Ampang Park Shopping mall GF)

10 飲酒

とにかく暑いので、ビールを飲みたくなると思いますが、イスラム教徒が多いため、簡単にお酒は飲めません。購入の際には酒税がかかります。また UTM 寮内なども当然、持ち込み・飲酒できないため、注意してください。飲酒したい場合、KLCC やブキビンタン等の中心街でお酒を飲むことが出来ます。お酒が飲めるお店ではハッピーアワーをやっていることも多く、ほぼ日本と同じ値段で飲めます。

11 宿舎 (BATC UTMKL キャンパス内)

宿舎は UTMKL キャンパス内にある BATC を利用することもあると思います。BATC は世界各国の研究者や学生（特に博士学生）が住んでおり、隣近所で仲良くなります。BATC 内での体験をまとめます。

インターネット対策 : Wifi、有線 LAN は大雨が降ると停止しますので繋がらなくなったら諦めましょう。

蚊対策 : 庭側の部屋は蚊が多く発生する傾向にありますので気を付けてください。

飲み水・冷蔵庫 : 廊下にウォーターサーバーと冷蔵庫がありますので、自由に使ってください。冷蔵庫に物を入れるときは名前を書いて入れましょう。

洗濯 : 外に洗濯に行っても良いですが、BATC のハウスキーピングに頼むとアイロンまですべてやってくれます。(有料)

掃除 : 毎日又は決まった日にしてくれますが、こまめにきれいにしておきましょう。

トイレ・バス : 各部屋にあり、トイレと共同のシャワーのみです。シャワーが壊れている場合がありますので、その場合は速やかに修理を頼んでください。

12 犯罪

マレーシアでの犯罪発生率は日本と比較し、殺人は2倍、窃盗・強盗では約2-3倍も発

生しているなど、日本とは全く異なる事に注意する必要があります。また最近では IS などのテロリズムの対象となることも考えられます。人が多く集まるところに外出する場合には、大いに注意する必要があります。KL センターでタクシーに乗る必要がある場合には、比較的大きなホテルのタクシー乗り場から乗る方が、流しのタクシーに乗るよりも安全です。また、スリ、夜の一人歩き、タクシーのぼったくりは結構あるので、十分な注意が必要です。夜、KL 中心街にご飯を食べに行くときは数人で行くことをお勧めします。

13 交通事情

13.1 交通事故

マレーシアは車優先であり、交通事故も頻繁に起きています。日本とは異なり信号のある・なしの横断歩道も少ないです。信号無視も横行しているので道路を横断するときは左右前後の車両にはくれぐれも注意すること。ちょっとした油断が命取りになりますので、無理は禁物です。

13.2 タクシー

交通手段として、タクシーを利用することがあります。先のとおり、タクシーのぼったくりが横行しているため、メーターが入っていることを乗り込んだら確認しましょう。タクシーには 2 種類あります。青のタクシーは値段は少し高いですが、必ずメーターで賃走するためより安全です。赤のタクシーは一般のタクシーですが、メーターが付いていても使われずぼったくられることや遠回りされることがありました。また、タクシーを捕まえる際は流しのタクシーではなく、ショッピングセンターやホテルのロビーで頼むことをお勧めします。いつ、誰が乗ったか分からないと、犯罪もしやすくなるので、流しのタクシーは乗らない方が安全だからです。誰かに見送ってもらうとより安全です。ホテルの前などにあるタクシーサービスや、「MyTaxi」というスマホのアプリを使って呼び出すと少し安全。赤白のタクシーよりは青いタクシーの方が安全とされています。

13.3 電車・ダマイ駅

MJIT の最寄駅はダマイ駅です。ダマイ駅への行き方はいくつかありますが、実際に歩いてみると良いです。初めて歩く際は、マレーシア人の友人や日本人の先生にお願いをしてみると良いでしょう。良い交流になると思います。

13.4 バス

- ・無料バス：GoKL という無料バスが走っています。

<http://www.gokl.com.my/>

- ・路線バスは経路が分かれば便利です。

14 KL 中心街のショッピングセンター

KL 中心街として KLCC 地区とブキビンタン地区があります。KLCC にはスリア KLCC、ブキビンタンにはパビリオンがあります。どちらも KL 屈指のショッピングセンターです。スリア KLCC には伊勢丹もありますので、日本の食材や商品も買うことが出来ます。パビリオンには TOKYO STREET という商店街があります。プラザ・ロウ・ヤットというヨドバシカメラのような電気専門のショッピングセンターもあります。

15 お土産

<スズ製品（高級）>

スズの産地だったので pewter（しろめ）製品がマレーシアらしい。

Royal Selangor 社が有名です。

<お茶>

BOH 茶

安くておいしい。オススメの一品。マンゴー風味などいろいろなフレーバーもあります。

<Teh Tarik（テタレ）スティック>

お茶、砂糖、ミルクが一つになっている。激甘でマレーシアらしい。

ショウガ入りのものはそれほど甘くなく、ショウガ好きには良い。

<white coffee スティック>

white coffee はマレーシアのイポーから広がったコーヒーで

マレーシアらしい。砂糖、ミルクが一つになっていて激甘。

<キャンデー、グミ>

Lot100。マンゴー味、ドリアン味などあり、マレーシアらしい。

個包装なので大量配布用に良いと思われます。

<世界一の袋ラーメン>

「ペナン ホワイトカレーヌードル」は世界一おいしいらしい。

2014 年度は同じ会社の「トムヤムヌードル」が世界一になりました。

<石けん>

なまこ石けんが有名です。

包装に凝っているものもみられます。

最後に

ガイドブックを読んで頂き、ありがとうございました。皆さんの留学が快適になるよう、心からお祈りいたします。また、随時アップデートを行いたいため、留学された皆さまにもご執筆頂けたらと思っております。積極的な情報提供をお待ちしております。

連絡先：mjiitinnihon@gmail.com 件名：【サポートブック情報提供】

チョーキットの屋台 果物が安く売っている



中東料理の出でくるお店、割高だかだけどおいしい



セブンイレブンがある



赤枠で囲ってあるお店がランドリー 重さに応じて値段が決まる



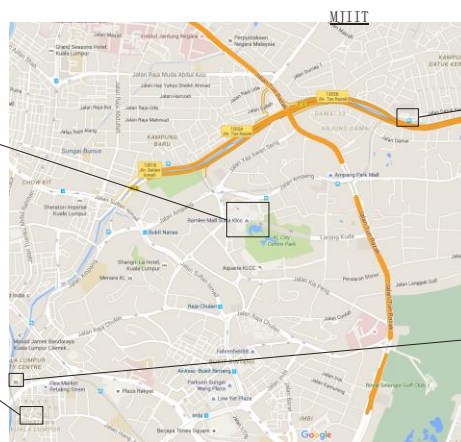
フードコートのような店 店員がランドリー



有名なペトロナスツインタワーはここ



いわゆる中華街



ダマイ駅



お土産を買うならここ セントラルマーケット

初版 2016年3月10日 発行

2016年3月13日 岩本先生の資料より更新