



京都光華女子大学 2024年度 夏期 マレーシア食文化研修

HIS

「心躍る」を解き放つ

Copyright© H.I.S. Co.,Ltd. All Rights Reserved.

〒530-8215 大阪府大阪市北区梅田3-4-5
毎日インテシオ 16階
TEL : 050-1752-3896

株式会社イチ・アイ・エス
法人営業本部 関西法人営業グループ
第4営業チーム 教育旅行第2営業所
担当：八木 望美

研修スケジュール

行程表 6泊8日 (1/2)

	日程	都市名	時間	交通機関	スケジュール	食事
①	2024年 8/21(水)	関西空港 クアラルンプール	09:55 15:45	MH053 専用車	関西空港集合 ✈空路、マレーシアへ クアラルンプール空港着 🚗専用車にてホテルへ、ホテルチェックイン ★ガイド同行 【ヴァーダントヒル ホテル泊】	
②	8/22(木)	クアラルンプール	09:00~14:30 15:00~19:00	公共交通機関 徒歩	ホテルにて朝食 クアラルンプール半日市内観光 ★ガイド同行 ~中華料理の昼食~ 現地学生交流~ナイトマーケット(アロー通り)~ 【ヴァーダントヒル ホテル泊】	朝 昼 
③	8/23(金)	クアラルンプール	09:00~17:00	専用車	ホテルにて朝食 サンウェイ大学にて食文化紹介&英語ワークショップ ★ガイド同行 ~レストラン「アタノール」にてマレー料理の昼食~ 【ヴァーダントヒル ホテル泊】	朝 昼
④	8/24(土)	クアラルンプール	09:00~13:30	公共交通機関	ホテルにて朝食 バトゥー洞窟観光 ★ガイド同行 ~インド料理の各自昼食~ 【ヴァーダントヒル ホテル泊】	朝 

日程	都市名	時間	交通機関	スケジュール	食事
⑤ 8/25(日)	クアラルンプール	終 日	専用車	ホテルにて朝食 ★終日ガイド同行 【世界遺産】マラッカ観光 ~マレーシア発祥のニョニャ料理の昼食~  【ヴァーダントヒル ホテル泊】	朝 昼
⑥ 8/26(月)	クアラルンプール	16:00~19:00	徒歩	ホテルにて朝食 ハラール学習 ★ガイド同行 * 調理実習を通してハラールについて学びます  【ヴァーダントヒル ホテル泊】	朝 夕
⑦ 8/27(火)	クアラルンプール	2 2 : 1 5	専用車	ホテルにて朝食、各自ホテルチェックアウト ~自由行動~ ホテル集合 専用車にてクアラルンプール空港へ ★ガイド同行 ✦空路、関西空港へ 【機中泊】	朝
⑧ 8/28(水)	関西空港	0 5 : 4 5		関西空港到着後、各自解散 *おつかれさまでした*	

旅行期間	2024年8月21日(水)～8月28日(水) 6泊8日
想定人員	学生7～12名+引率1名(予定) 計8～13名
最少催行人員	8名
旅行代金 (お1人様当たり)	221,400円～224,700円 + 空港諸税(44,380円) = 265,780円～269,080円 ※参加人数によって料金は変動いたします。

1. 旅行代金に含まれるもの

- ① 交通費 : 往復航空券代金(マレーシア航空/エコミークラス利用)、行程表記載の専用車送迎代金
- ② 宿泊費 : ヴァーダントヒル ホテル(朝食付き/学生1～2名1室)
- ③ 食事代 : 朝食6回、昼食3回、夕食1回(計10回)(機内食除く)
- ④ 税・サービス料 : 団体行動中の税金・サービス料
- ⑤ 企画料 : 当旅行計画作成にかかる企画料金 1名あたり¥40,000- (返金不可)

2. 旅行代金に含まれないもの

- ① 空港諸税 : 空港施設利用料(3,100円)、燃油サーチャージ(36,000円)※4/1～発券分、航空保険料(1,100円)、出入国税等(3,180円)※24年4月時点、国際観光旅客税(1,000円)
- ② 交通費 : 行程表記載の公共交通機関利用費用、現地学生交流中の諸費用(学生ガイドにかかる交通費、食費等を含む)
- ③ 個人的費用 : お土産代、飲食代金、クリーニング代金、通信費及びこれらに伴う税・サービス料、その他自由行動に伴う費用
- ④ 添乗員費用 : 添乗員は同行いたしません。

※ 新設などにより出入国税やその他諸税が変動した場合にはその差額が必要となります。

旅行契約の解除時期		企画料金・取消料
旅行開始日の前日から起算してさかのぼって	50日前から31日前迄	40,000円 (おひとり様当たり)
	30日前から3日前迄	旅行費用の20%
2日前から出発当日の旅行開始前迄		旅行費用の50%
旅行開始後の解除、又は無連絡不参加		旅行費用の100%

※お客様は上記に定める取消料をお支払い頂く事により、いつでも旅行契約を解除、又は参加人員の変更に係る契約を解除することができます。但し、契約解除のお申し出は、大阪教育旅行営業所の営業時間内でお受け致します。

営業時間 月曜日～金曜日 : 10:00 ~ 17:00
土曜日、日曜日、祝日 : 店休日

注意事項

◆土曜、日曜、祝日の取り消しは、翌営業日の取り扱いとなりますのでご注意ください

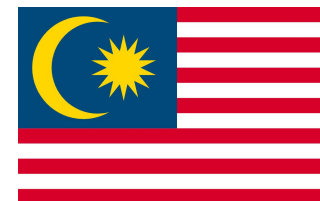
※お客様へ返金が生じた場合

お客様のご都合によるお取消の場合、返金に伴う取扱い手数料はお客様のご負担とさせていただきます。

現地情報

- 国名：マレーシア
- 人口：約3260万人
- 言語：国語はマレー語ですが、英語がよく通じます
- ビザ：90日以内の滞在は不要

- 首都：クアラ・ Lumpur
- 面積：約33万km²（日本の約90%）
- パスポート残存期間：入国時6カ月以上必要



気候と服装

※気温は℃、降水量はmm ※A：夏服・半袖 B：薄手のセーター、カーディガン等 C：冬服・薄手のコート等 D：厚手のコート、手袋等の防寒具

熱帯雨林気候に属し、1年を通して高温多湿で降水雨量も多い。年間の日中平均気温は27～33℃で、1年中真夏のような気候が特徴。季節は大きく雨季と乾季に分かれますが、マレー半島の東海岸と西海岸、ボルネオ島で異なります。雨期にスコールと呼ばれる強い雨が降りますが、一日中降り続くことはありません。

クアラルンプールでの服装は、年間を通して夏服で問題ありません。なおスコールにより体感温度が下がることがあるので、薄手の長袖ジャケットがあると重宝します。また年間を通して大量の雨が降るため、傘やレインコートなどの雨具が必携となります。

都市		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
クアラルンプール	最高気温	33	33	34	33	33	33	33	33	33	32	32	32
	最低気温	23	23	24	24	24	24	24	24	24	24	24	23
	降水量	145	138	180	200	151	102	115	125	164	195	233	202
	服装	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
東京	平均気温	5.2	5.7	8.7	13.9	18.2	21.4	25.0	26.4	22.8	17.5	12.1	7.6

時差

-1時間
サマータイムなし。

治安

治安は比較的安定していますが、スリやひったくりなどの軽犯罪は多々発生しているので、人が多く集まる場所や人通りの少ない場所などでは十分な注意が必要。

水

生水は飲みません。ミネラルウォーターを購入しましょう。

電圧・電源

電圧は220V、周波数は50Hz。コンセントタイプはBFタイプ（三穴式）です。

マナー・慣習など

■写真撮影：軍事関係、寺院、博物館などの施設には撮影禁止の場所があるので注意。また、人物に無遠慮にカメラを向けないように。特に女性を撮影するときは必ず了解を求めてからにしましょう。

■服装：イスラム教の寺院では、女性の露出度の高い服装はトラブルのもとです。ご注意ください。

お金の準備

通貨単位はマレーシア・リンギット（RM）。補助単位はマレーシア・セン（¢）。1リンギットは100セン。日本円からの両替が可能です。

■両替 出発前に空港でリンギットへの両替ができますが、現地到着後に両替したほうがレートは良くなります。現地では、空港、銀行、ホテル、両替所などで両替できます。また、安全面から現金とクレジットカードを使い分けると良いでしょう。

■チップ 基本的にチップの習慣はありませんが、観光地では習慣となりつつあります。あからさまにチップを求めてくることはありませんが、観光地で気持ちの良いサービスを受けた場合、すんなりとチップを渡せるとスマートです。ホテルやレストランではサービスチャージ10%が料金に含まれている場合は不要。

通貨単位・略号	補助通貨	円換算
1リンギットマレーシア = RINGGIT MYR	100セン = SEN	約31.56円 (2023.10現在)



食文化について

≫複数の民族が暮らすマレーシアでは、食文化もバラエティーに富んでいます。

- ・ココナッツミルクとスパイスの**マレー料理**
- ・点心から麺まで多種多彩な**中華料理**
- ・香り豊かなカレー文化の**インド料理**
- ・マレーシア発祥の**ニョニヤ料理**と、主に4つに分類されます。

≫マレー料理

じっくり時間をかけて煮込み、コク深く仕上げた料理はご飯との相性抜群。
主にイスラム教徒であるマレー人向けなので、豚肉と酒を使わない「ハラル」の調理法に則っています。



≫中華料理

19世紀に渡ってきた中国移民により流入。本場顔負けの本格派中華で、マレーシアで発展を遂げた料理も多くあります。



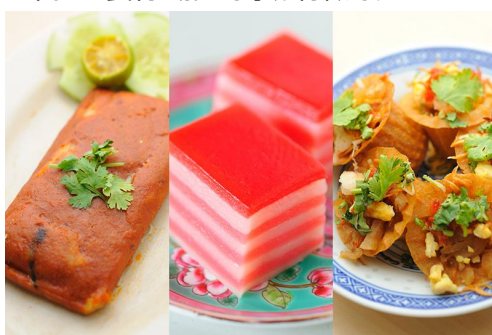
≫インド料理

主に南インドからの移民により伝わり、常夏のマレーシアの気候に見事にマッチしました。マレーシア各地で食べられています。



≫ニョニヤ料理

中国人男性がマレー半島に移り住み、現地の女性と結婚して生み出されたのがニョニヤ料理です。ハーブやココナッツミルクに豆腐や干し椎茸などの食材を加える事が特徴です。



主な観光地

≫近代的な高層ビル群が立ち並ぶ反面、路地に入ればアジアらしい雰囲気漂っている、モダンとレトロが混在し、そこに多様な民族が暮らしているのがクアラルンプールです。

様々な建築物や宗教がすぐそばにあり、共存しているマレーシアらしさを感じることができます。

≫ペトロナス・ツインタワー

高さ452m！88階建てのツインビルで、それぞれ、日本と韓国の会社によって建設されました。地下から6階までがショッピングモールになっています。



≫バトゥ洞窟

マレーシア次第規模のヒンドゥー寺院。洞窟の入り口までは、272段もの階段が続いています。2018年に塗り替えられたカラフルな階段がSNSで話題となりました。



≫鬼仔巷 (Kwai Chai Hong)

SNSで話題の新スポット。1960年代、ここに暮らしていた華人の子供たちの日常を主に描いたストリートアートにより、活気を取り戻しました。



≫ジャラン・アロー

50軒以上の屋台が軒を連ねる屋台通り。日が暮れると活気に満ちてきて、安くおいしいローカル料理が楽しめます。



サンウェイ大学

【プログラム例】インテンシブ英語プログラム

時間	アクティビティ
09:00~09:30	到着後、歓迎の言葉 & オリエンテーション
09:30~10:45	マレーシアの朝食(試食)、テーブルマナー学習
休憩	
11:00~12:30	英語レッスン (対話形式) ・現地学生とペアを組み、お題について意見交換
休憩	
12:45~14:00	昼食で利用される食材に関して簡単な説明 実際に食材を見て、匂いをかいだり、触ったりできます。 レストラン・アタノールにて昼食 (マレー料理) ★マレー料理の味覚を体験
休憩	
14:00~15:30	異文化コミュニケーション ・現地学生とともにマレーシアの文化に関して学ぶ ・京都光華女子大学学生から、日本文化を紹介するアクティビティ (予定)
休憩	
15:45~16:45	フェアウェルお茶会 & プログラム修了証授与

ハラル学習

@Bijan Bar & Restaurant



マレーシア政府観光局/撮影：阿部五郎



【ワークショップの流れ】

- 到着後、ウェルカムドリンク
- ≫ シェフとチームの紹介
- ≫ ハラルの講義をしながら実際に調理 (約2時間)
- ≫ 夕食 (約1時間)
- ≫ シェフから「参加証明書」とビジャンの料理本の贈呈
- ≫ シェフとの記念撮影 (任意)

豚肉を食べない、アルコールを飲まないだけでなく、ハラルには様々な制限と規定があり、それらを学びます。イスラム教を知るうえで欠かせない食事に関する制限「ハラル」。「ハラル」とは何なのか、日本の食文化との比較と共にこれからの国際社会との関わり方を学びます。

世界遺産

マラッカ終日学習

時刻	スケジュール	食事
8:00	ホテル発	
10:30	マラッカ着	
	ババニョニャヘリテージ、青雲亭	
	オランダ広場、セントポール教会、サンチャゴ砦	
12:30	食事 (ニョニャ料理)	昼
13:45	お土産屋	
14:45	海辺のモスク	
15:15	マラッカ出発	
18:00	ホテル着	

4 質の高い教育を
みんなに

11 住み続けられる
まちづくりを

(注意事項)

- ・徒歩移動が多いツアーとなります。歩きやすい靴をご用意ください。
- ・屋外は非常に暑いです。帽子や日傘など暑さ対策をお願い致します。

【学習効果】

▶ マレーシアの世界遺産の一つマラッカを訪れます。中国との交易で栄えたのち、ポルトガル、オランダ、イギリスのヨーロッパ各国から人が訪れ、中国文化が形成された街にヨーロッパ文化が加わった世界でも類を見ない特殊な文化を形成していった街で、歴史と文化を学びます。

▶ 日本とのかかわりも深いフランシスコ・ザビエルや第2次世界大戦に関わる街でもあり、日本とマレーシアの歴史の接点を見出し、マレーシアを通して日本と世界とのかかわりを学びます。

オランダ広場 ~Windmil Dutch~

▶ オランダ統治時代に作られたキリスト教会を中心に噴水や時計台などが並ぶ広場。ザビエルも訪れたマラッカの中心地で西洋の文化の融合を見ることができます。



ババニョニャヘリテージ ~Baba Nyonya Heritage~

▶ 中華系移民とマレー系原住民との間に生まれた子供で男の子を「ババ」、女の子を「ニョニャ」と呼び独自の文化を形成してきました。その頃の品を数多く残す博物館です。



マラッカ海峡モスク ~Masjid Selat~

▶ マラッカ海峡を望む海辺に建てられたモスク。海とモスクを同時に臨むことができます。



クアラルンプール半日学習

時間	スケジュール	食事
8:30	ホテル発	
9:00	王宮	
9:45	国家記念碑	
10:30	国立モスク (イスラム教モスク)	
11:30	KLシティギャラリー	
12:30	独立広場	
13:00	食事 (中華料理)	昼
14:30	ホテル着	
(注意事項)		
<ul style="list-style-type: none"> ・宗教施設に入場いたしますので肌の露出がない服装(長袖シャツなど脱ぎ着できるもの、長ズボン)のご準備をお願いいたします ・屋外は非常に暑いです。帽子や日傘など暑さ対策をお願いいたします。 		

4 質の高い教育を
みんなに

11 住み続けられる
まちづくりを

16 平和と公正を
すべての人に

【学習効果】

≫クアラルンプール市内の名所を巡りながらクアラルンプールの成り立ちと発展の歴史を学びます。

≫日本からの視点による歴史ではなく、東南アジアからの視点による歴史を学び、一つの物事を多面的かつ多角的に見る目を養います。

新王宮 ~Istana Negara~

≫マレーシアの国王の在所
同じ立憲君主制でありながら日本と異なる選出方法を取っており、違いを学ぶことができる。



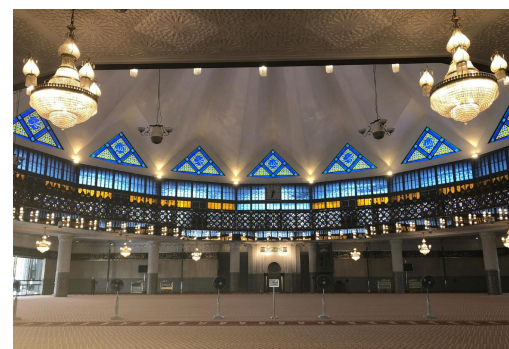
国家記念碑 ~Tugu Negara~

≫第1次世界大戦、第2次世界大戦、共産主義者との抗争の3つの戦いによってなくなった方を讃える記念碑。



国立モスク ~Masjid Negara~

≫マレーシア最大規模のモスク。
マレーシア独立の象徴とされており、鮮やかな青色と、幾何学模様が特徴的です。



クアラルンプールシティギャラリー ~Kuala Lumpur City Gallery~

≫錫鉱石の採掘によって栄えたクアラルンプールの歴史を知ることができる資料館。イギリス統治時代の歴史や独立まで学ぶことができる。





ヴァーダントヒル ホテル クアラルンプール

Verdant Hill Hotel KL

クアラルンプールの中心地に位置するホテル

ヴァーダントヒル ホテル クアラルンプールはクアラルンプールの中心地ブキッピンタンから徒歩約10分の距離に位置しております。2016年オープンながらこまめにメンテナンスされており立地、設備、コスト面でオススメのホテルです。デラックスのお部屋は29㎡と十分な広さがあり、ライティングデスクも広いので自主学习も可能です。

ホテルDATA

■地区 ブギッピンタン ■総部屋数 223部屋

■住所 6 Changkat Raja Chulan, Bukit Bintang, Kuala Lumpur, Kuala Lumpur 50200, MALAYSIA

Wi-Fi

館内全域

館内設備

エレベーター	○	プール	○	レストラン	○	日本語スタッフ	×
バルコニー	×	会議室	○	バー	○	英語スタッフ	○
スパ	×	宴会場	○	ルームサービス	○		
フィットネスセンター	○	ビジネスセンター	×	ランドリーサービス	○		

ルーム設備

テレビ	○	アイロン	○	シャワー	○	バスタブ	△
電話	○	冷蔵庫	○	タオル	○	インターネット回線	○
エアコン	○	ミニバー	○	石鹸/シャンプー	○	歯ブラシ	○
セーフティボックス	○	コーヒーメーカー	○	ポット	○	ドライヤー	○

電源種別



※ 写真は全てイメージです。実際とは異なる場合がございます。

※ Wi-Fi環境や、上記情報は予告なく変更になる場合がございます。予めご了承下さい。

クアラルンプール支店

H.I.S. TRAVEL (MALAYSIA) SDN BHD.

充実のクアラルンプール滞在をお手伝いします。

弊社は現地クアラルンプールに直営の支店があり、オプションツアーのお申込みや現地最新情報など、お気軽にご相談下さい。
万が一のトラブルの時にも、24時間日本語で対応しますので、ご安心下さい。

【所在地】 Suite 1206, 12th Floor, Wisma Chuang, 34 Jalan Sultan Ismail, 50250 Kuala Lumpur

【アクセス】 MRTブキッピンタン駅から徒歩約5分。またはモノレール駅ラチャ・チュラン駅から徒歩約3分。

【TEL】 国番号60 (0)3-2142-0588

【支店WEBサイト】 <https://www.his-discover.com/malaysia/>

【営業時間】 平日 9:00～18:00 土日祝休み

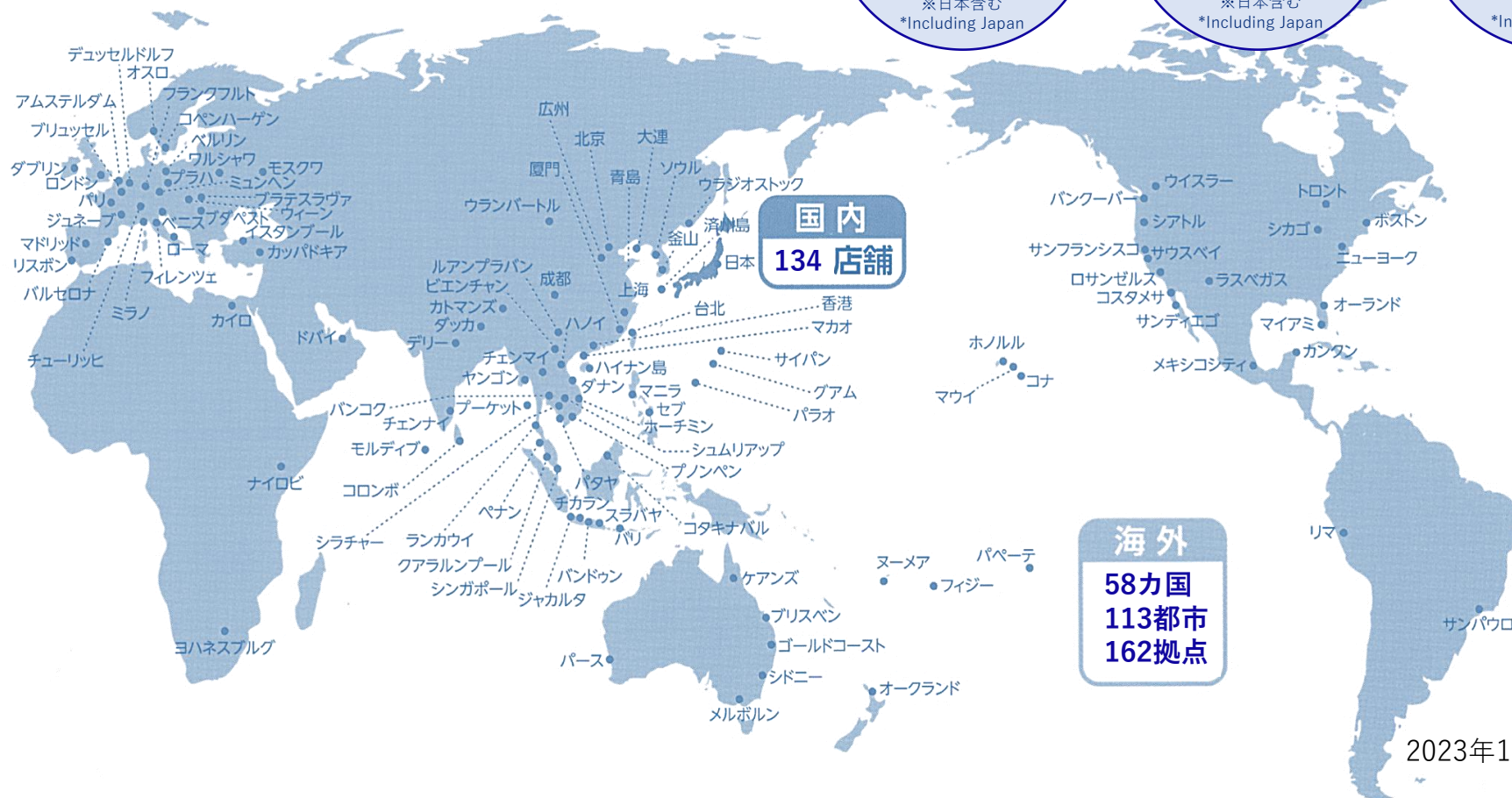


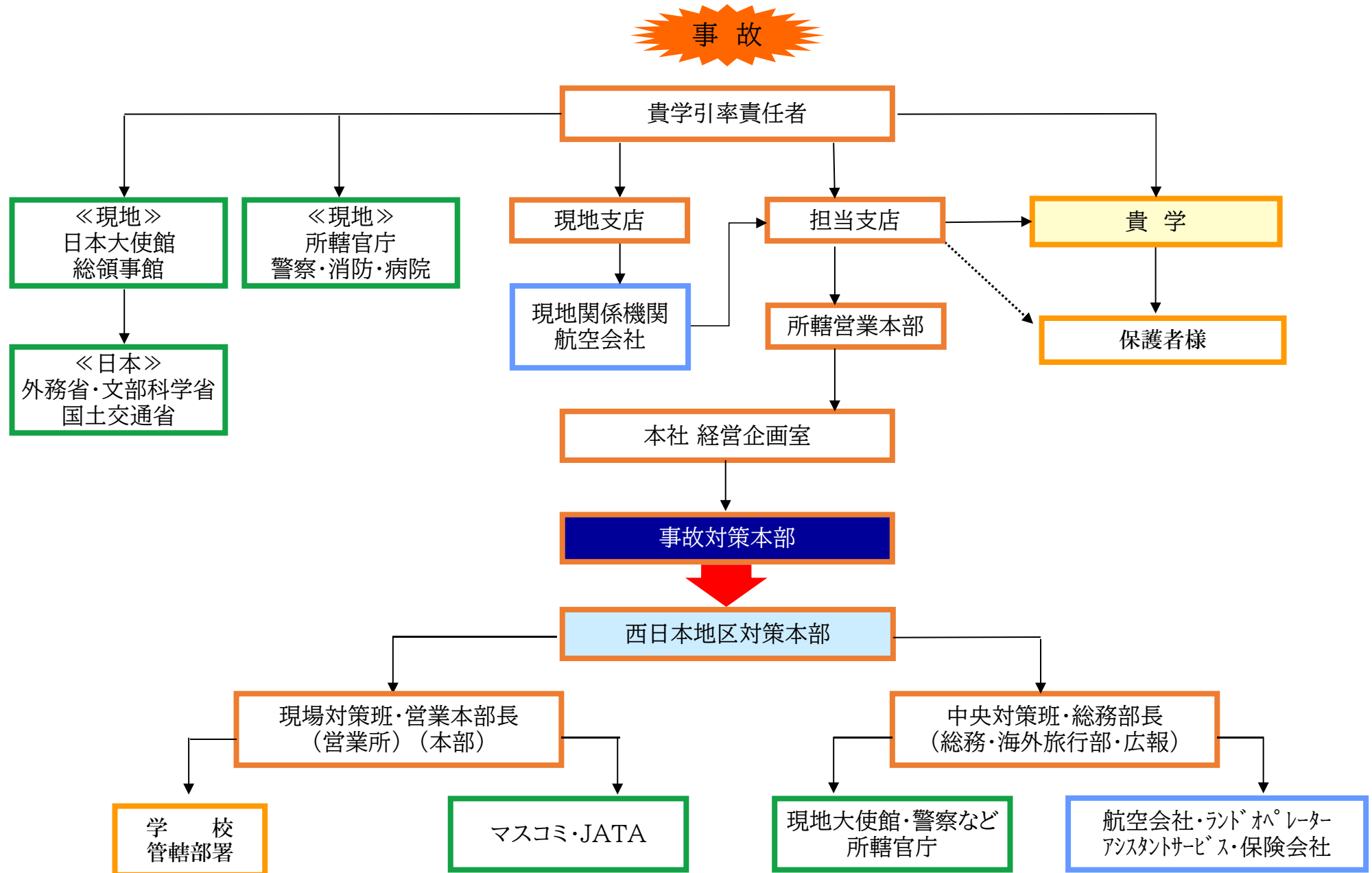
※写真はイメージです。

豊富な海外ネットワークとネットワークを活かしたサービス展開

豊富なネットワークで、海外でサポートすることは勿論、そのネットワークを活かして販路拡大の事業もしています。

HISの海外拠点は、現在132都市、162拠点。広がり続けるグローバルネットワークで世界各地の情報をスピーディーに入手し、各種手配もスムーズです。日本発の海外旅行だけでなく、各国発のご旅行プランも積極的に開発・販売しております。世界中のお客様に安心して快適な旅をサポートいたします。弊社のネットワークで、御社の渡航をカバー可能です。またすべての国が直営で、日本語対応可能となっておりますので、従業員様もご安心してご利用頂けます。





HIS

「心躍る」を解き放つ