



**カルチャー
モンギゴール・スムンダイ〜ルングス族の伝統舞踊**

モンギゴール・スムンダイは、サバ州の北部・クダッ地方とピタス地方に住むルングス族の人々の民族舞踊です。この伝統舞踊は、儀式や祭事の際、そしてエンターテイメントとして踊られます。3人から8人の女性ダンサーが、1人の男性ダンサーを先頭に踊り、手首だけを動かし非常に緩やかなステップを踏みます。列の先頭で踊る男性ダンサーは、龍の頭を表し、それに続く女性ダンサーの列は、龍の身体を表しています。

7日間続けて行われるシャレコウベ収集のセレモニーである‘ルマハ’の際にトランス状態で踊られ、そのスピリットに敬意を表します。また‘マンガハウ’という家宝の壺を敬う5日間の儀式の際にも踊られます。モンギゴール・スムンダイの踊りでは、4個のゴング（銅鑼）と、トントッグというドラムが奏でられます。



**トラディショナル・
ゲーム・エキジビション
6月毎週土曜日&日曜日**

コタキナバルの南町、ピナンバンにあるモンソピア・カルチャービルドでは、6月の毎週土曜日&日曜日、竹馬のランバナウ、コマ回しのガシンなど、ボルネオ・サバ州に伝わる伝統的な遊びを楽しむことができます。遠い昔の人々の暮らしに思いを馳せながら、素朴で楽しい遊びの数々を体験してみましょう。
・エキジビションは、午前9時から午後5時まで。
・お問い合わせは：068-774337 / 761336 e-mail: info@lannaspiad.com

フランクインセンス〜ファミリー・カフェ



心のこもったお料理〜フランクインセンスは、コタキナバルの Sri Kepayan Commercial Centre (スリ・カパヤン・コマーシャルセンター) にあり、フレンドリーで家庭的な雰囲気の中、マレーシアのパバ・ニョニャ料理（マラッカ地方のマレー系中華料理）や地元サバ州のカダザン・ドゥスン料理を楽しむことができます。メニューには、コピ・カダイ（喫茶食堂）定番の、トーストやミー・ゴレン（焼きそば）、ナシ・レマツをはじめ、アヤム・ボンテー（鶏肉シチュー）、アヤム・テンペラ（鶏肉とピーマンのピネガー風味）、ナナス・マサック・レマツ（パイナップルのココナッツミルク煮）などのパバ・ニョニャ料理、ヒナバ（サワラのマリネ）、トゥハウ（ショウガの一種の辛いピクルス）、チンチャロック（海老ペーストのチリ&ライム添え）などの、サバ州ならではの郷土料理が並んでいます。デザートには、ジェニーズ・ヨーグルトアイスを是非！

このカフェは、全てのディッシュが一皿 RM10 と言うリーズナブルさ！また、絵本が読めるキッズ・コーナーもあり、家族みんなで楽しめるステキなダイニング・カフェです。

- ・営業時間：月曜日から土曜日、朝9時から夜10時まで。
 - ・フランクインセンス場所：No. 17, Ground Floor, Block H, Lot 3, Sri Kepayan Commercial Centre (オーストラル・パーク住宅地内) 豚肉の使用無し。
- お問い合わせは、Casey Lee 016 813 9119



- ・ Located in Central Business District, Tawau
- ・ Warm & Cozy with Style
- ・ Spacious Rooms with Modern Hotel Conveniences



E-mail: info@heritagehotel.com.my
Website: www.heritagehotel.com.my
Tel: 089-766222 Fax: 089-767222



- ・ 90 Minutes boat ride to Sipadan
- ・ Luxurious accommodation for holiday makers, divers & honeymooners

E-mail: sales@malaking.com
Website: www.malaking.com
Tel: 089-770022
Fax: 089-770023

