

ウィルパットゥ国立公園 (Wilpaththu National Park)

ウィルパットゥ国立公園 (Wilpaththu National Park) は、スリランカ最大の面積を誇る、歴史のある国立公園です。

主な魅力と見どころ

野生動物の宝庫:

- **スリランカヒョウ (レオパード)** : ヤーラ国立公園に次いで生息数が多いと言われており、遭遇チャンスが高いことで知られています。特に早朝や夕方のサファリが狙い目です。
- **スリランカゾウ、ナマケグマ、水牛、シカ (マダラジカ、サンバーなど)、イノシシ、ワニ** など、多様な哺乳類や爬虫類が生息しています。

「ウィル (Villus)」と呼ばれる自然の池:

- 公園名の由来にもなっている「ウィル」と呼ばれる砂で縁取られた天然の池 (湖沼) が点在しています。動物たちが水を飲みに来るため、野生動物観察の主要スポットとなっています。

静かで本格的なサファリ体験:

- ヤーラ国立公園などに比べて観光客が比較的少なく、ジープの台数制限もあるため、**静かで落ち着いた環境**で本格的なサファリを楽しめます。大自然の中を風を切って走る爽快感も魅力です。

バードウォッチング:

- 留鳥から渡り鳥まで、200 種以上の鳥が生息しており、バードウォッチングにも最適な場所です。カワリクマタカやカンムリワシ、セイロンヤケイ (国鳥) などが見られます。

古代の遺跡:

- 公園内には、スリランカの建国神話に関わるクヴェニ女王の宮殿跡とされる遺跡 (考古学調査はほとんどされていない) や、ヴィジャヤ王の伝説にまつわる海岸線 (クディラマライ・ポイントなど) もあります。

観光情報

- **場所:** スリランカ北西部の乾燥地帯。アヌラダプラから西へ約 30km、コロンボから北へ約 180km。
- **アクティビティ:** ジープサファリが主な観光方法です。
 - **フルデイサファリ:** 6:00 AM - 6:00 PM
 - **ハーフデイサファリ (午前):** 6:00 AM - 11:00 AM
 - **ハーフデイサファリ (午後):** 1:30 PM - 6:00 PM

- **拠点となる主な町:**
 - **アヌラダプラ**（世界遺産の古都）
 - **プッタラム**
 - これらの町に滞在して、日帰りでサファリに参加するのが一般的です。宿泊施設や現地ツアーでジープを手配できます。
 - **入園料（外国人）:** 大人 1 名あたり \$15.00 USD（ジープ代、ガイド代などは別途必要）。
-

ベストシーズン

- **野生動物観察のベストシーズン（乾季）:** 2 月～9 月頃。天候が安定し、動物が水を求めて「ウィル」と呼ばれる水場に集まりやすくなります。
 - **バードウォッチングに最適な時期（雨季）:** 10 月～2 月頃。公園が緑豊かになり、渡り鳥が多く飛来します。ただし、公園内が水浸しになる可能性もあります。
-

ウィルパットゥ国立公園は、混雑を避けて静かに大自然と野生動物（特にヒョウ）との出会いを求める方におすすめのサファリスポットです。

ポロンナルワ（Polonnaruwa）

ポロンナルワは、スリランカの**第 2 の古都**として知られ、11 世紀から 13 世紀にかけてシンハラ王朝の首都として栄えました。その遺跡群は**ユネスコ世界文化遺産**に登録されており、仏教遺跡を中心にヒンドゥー寺院跡も残る、歴史と芸術の宝庫です。

主な魅力と見どころ

ポロンナルワ遺跡群は広大ですが、特に訪れるべきハイライトはこちらです。

1. ガル・ヴィハーラ（Gal Vihara）

- 巨大な一枚岩に刻まれた 4 体の仏像群（坐像、立像、涅槃像など）は、仏教美術の傑作と称され、**必見**です。特に長さ約 15m の涅槃像は圧巻です。

2. クワドラングル（Sacred Quadrangle : 四方院）

- 城壁に囲まれた方形の敷地内に、寺院や仏塔など 11 の重要な建築物が集まっています。
- **ワタダーゲ（Vatadage）:** 円形の仏堂跡で、美しい月長石（ムーンストーン）と 4 体の仏像が有名です。
- **ハタダーゲ（Hatadage）:** 仏歯を祀るために建てられたとされる寺院跡です。

3. 王宮跡（The Royal Palace）

- パラークラマ・バーフ大王の宮殿跡で、かつては 7 階建てだったとされます。現在は 3 階の壁までしか残っていませんが、そのスケールの大きさに驚かされます。

4. ランコト・ヴィハーラ (Rankoth Vehera)

- ポロンナルワ最大の仏塔（ストゥーパ）で、スリランカ全体でも 4 番目の大きさを誇ります。

5. ランカティラカ寺院 (Lankatilaka Image House)

- 高くそびえる壁に囲まれた仏殿で、内部には巨大な無頭の仏像が残されています。

観光のヒント

- **所要時間**：主要な遺跡を巡るには、**半日～1 日**かけるのが理想的です。車やトゥクトゥクをチャーターするか、レンタサイクルで回るのが一般的です。
- **チケット**：遺跡地区全体のチケットは、**ポロンナルワ博物館**で購入できます。外国人の入場料は通常 **30USD** 程度です。
- **注意点**：
 - 遺跡観光は**日中は大変暑くなる**ため、帽子、日焼け止め、水分補給などの**暑さ対策**を万全にしてください。
 - 寺院や仏塔の敷地内に入る際は、**靴を脱ぐ**必要があります。また、神聖な場所のため、**肌の露出が多い服装は避ける**のがマナーです（短パン、ノースリーブなどは避けた方が無難です）。
- **周辺**：巨大な灌漑設備である**パラークラマ・サムドゥラ（貯水池）**の景色も美しいです。また、**ポロンナルワはミンネリヤ国立公園やカウドゥッラ国立公園**でのジープサファリ（野生の象の群れが見られることで有名）の拠点としても便利です。

ポロンナルワの遺跡はアヌラーダプラよりもコンパクトで保存状態も良く、中世スリランカのロマンを感じさせてくれるでしょう。

パシクダー (Pasikudah)

パシクダー (Pasikudah) は、スリランカ東海岸に位置する、近年人気が高まっている美しいビーチリゾートです。特に、その穏やかで遠浅な海と、モルディブに匹敵すると言われる美しい砂浜が魅力です。

ポロンナルワから東へ車で約 1 時間半という、文化三角地帯からのアクセスも比較的良好いため、遺跡観光とビーチリゾートの両方を楽しみたい旅行者に最適です。

パシクダーの主な魅力と特徴

1. 穏やかな浅瀬のビーチ

- パシクダー湾は波が穏やかで、ビーチから沖合まで数百メートルにわたって水深が浅いのが特徴です。この穏やかな水辺は、特に**お子様連れ**や**泳ぎが苦手な方**でも安心して水遊びや海水浴を楽しむのに最適です。
- 砂はきめ細かく、黄金色に輝く美しい砂浜が広がり、リラックスしたビーチでの時間を過ごすのにぴったりです。

2. マリンスポーツの拠点

- 穏やかな海は、マリンスポーツにも適しています。
- **シュノーケリング**や**スキューバダイビング**：湾内の穏やかな水域には、美しいサンゴ礁や多様な海洋生物が生息しており、ダイビングセンターでツアーが提供されています。
- **ジェットスキー**、**ウィンドサーフィン**、**パドルボード**などのウォータースポーツも楽しめます。

3. ベストシーズン

- パシクダーは東海岸に位置するため、ベストシーズンはモンスーンの影響が少ない**5月～10月**です。この時期は天候が安定し、透明度の高い海を楽しめます。

おすすめのアクティビティ

- **ビーチでのリラックス**
 - ヤシの木に囲まれたビーチで日光浴や読書をしたり、夕日を眺めたりと、ゆったりとした時間を過ごすことができます。
- **ホエールウォッチング**や**シュノーケリング**
 - 北に位置するトリンコマリー（Trincomalee）と合わせて、ホエールウォッチングやシュノーケリングツアーに参加することも可能です（パシクダーからの送迎サービスを提供しているツアーもあります）。
- **文化三角地帯との組み合わせ**
 - 世界遺産の**ポロンナルワ**（車で約1時間半）や**シーギリヤロック**（車で約2時間半）へのアクセスが良いため、遺跡観光とビーチでの滞在を組み合わせた旅程が人気です。
- **野生動物の観察**
 - 内陸に向かえば、野生の象の群れが集まることで有名な**ミンネリヤ国立公園**や**カウドウッラ国立公園**でのサファリ体験も楽しめます。

パシクダーは、比較的近年リゾート開発が始まったため、他の有名ビーチに比べて認知度が低く、**穴場リゾート**として静かに過ごしたい方に特におすすめです。

エラ（Ella）

スリランカの中央高地に位置するエラ（Ella）は、霧に包まれた山々、広大な茶畑、そして象徴的な鉄道橋で知られる、国内屈指の人気リゾート地です。

2025 年現在、エラはスリランカで最も訪問者の多い観光地の一つとなっており、ハイキングや写真撮影を楽しみたい旅行者に最適です。主要な観光情報をまとめました。

1. 必ず訪れたい王道スポット

- **ナイン・アーチ・ブリッジ (Nine Arches Bridge)** ジャングルの中に突如現れる、石とレンガだけで造られた美しい 9 連アーチの橋です。
 - **楽しみ方:** 線路沿いを歩いたり、茶畑から見上げたりして写真を撮るのが定番。青い列車が通過する時間を狙うのがおすすめです。
- **リトル・アダムス・ピーク (Little Adam's Peak)** エラ市街から徒歩圏内で、初心者でも登りやすい（片道約 45～60 分）絶景スポットです。
 - **ポイント:** 360 度のパノラマビューが楽しめ、特に日の出や日の入りが感動的です。
- **エラ・ロック (Ella Rock)** もう少し本格的なハイキングを楽しみたい方向け（往復約 3～4 時間）。
 - **ポイント:** 頂上からはエラの町や周囲の山々を見下ろす壮大な景色が広がります。

2. 水辺と自然のアクティビティ

- **ラヴァナの滝 (Ravana Falls)** 道路沿いにあるダイナミックな滝。伝説では、インドの叙事詩『ラーマヤナ』に登場するシータ姫が隠されていた場所と言われています。
- **ディアルマの滝 (Diyaluma Falls)** エラから車で約 1 時間半。スリランカで 2 番目に高い滝で、上流には泳げる天然のプールがあります。
- **フライング・ラヴァナ (Flying Ravana)** リトル・アダムス・ピークの近くにあるジップライン。茶畑の上を時速 80km 以上で滑走するスリル満点のアクティビティです。

3. 文化・体験

- **紅茶工場見学 (Tea Factory Tour)** 「ハルペワッタ紅茶工場」などが有名です。セイロンティーの製造工程を学び、出来立ての紅茶を試飲できます。
- **料理教室** 地元の家庭料理（ライス＆カレー）を学べるクラスが人気で、夜のアクティビティとして定評があります。

旅のヒント

- **ベストシーズン:** 1 月～4 月。天候が安定しており、ハイキングに最適です。
- **アクセス:** キャンディ（Kandy）からエラまでの**高原鉄道**は「世界で最も美しい鉄道の旅」の一つと呼ばれています。この区間の乗車自体が観光の目玉です。
- **服装:** 朝晩は冷え込むことがあるため、薄手のジャケットやパーカーがあると安心です。また、ハイキング用に滑りにくい靴を準備してください。

ティッサマハラマ (Tissamaharama)

スリランカ南部に位置するティッサマハラマ (Tissamaharama)、通称「ティッサ」は、スリランカを代表する野生動物の宝庫ヤーラ国立公園への玄関口として知られる町です。

かつては古代ルフナ王国の首都として栄えた歴史があり、サファリだけでなく、巨大な貯水池や白亜の仏塔など、穏やかな風景も魅力です。

1. 野生動物に会う (サファリの拠点)

- **ヤーラ国立公園 (Yala National Park)** スリランカで最も有名な国立公園です。
 - **見どころ:** 世界最高クラスの**ヒョウ (レオパード)** の生息密度を誇り、ゾウ、クマ、ワニ、多彩な鳥類を間近で見ることができます。
 - **コツ:** 早朝 (5:30 頃出発) または夕方のサファリが一般的。ティッサの町には多くのサファリ業者がおり、ジップでの送迎を含めたツアーが簡単に手配できます。
- **ブンダラ国立公園 (Bundala National Park)** ヤーラよりも静かで、特にバードウォッチングに最適です。
 - **見どころ:** 数千羽のフラミンゴ (季節による) や渡り鳥、野生のゾウが見られます。

2. 歴史と癒やしのスポット

- **ティッサ・ウェワ (Tissa Wewa)** 紀元前 3 世紀に造られた広大な人工の貯水池です。
 - **楽しみ方:** 湖畔には巨大な熱帯の樹木が並び、散策や夕日の鑑賞に最高です。木々には多くのコウモリや鳥が生息しており、自然の豊かさを感じられます。
- **ティッサマハラマ・ラジャ・マハ・ヴィハーラ (Tissamaharama Raja Maha Vihara)** ティッサ・ウェワの近くにそびえる、高さ約 50m の巨大な白い仏塔 (ダゴバ) です。
 - **ポイント:** 夜になるとライトアップされ、幻想的な雰囲気になります。地元の人々が熱心に祈りを捧げる姿が見られ、静かな時間が流れています。

3. 近隣の興味深い場所

- **カタラガマ (Kataragama)** ティッサから車で約 30 分。仏教徒、ヒンドゥー教徒、イスラム教徒のすべてが訪れる、スリランカで最も神聖な聖地の一つです。
 - **体験:** 毎日行われるプージャ (祈祷) の儀式は、太鼓の音と熱気に包まれ、非常にエネルギッシュです。
- **キリンダ (Kirinda)** 海岸沿いにある小さな村で、岩の上に建つ美しい寺院があります。インド洋の荒波を見渡せる絶景ポイントです。

旅行のヒント

- **アクセス:** エラ (Ella) から車やバスで約 2〜3 時間、または南海岸のミリッサ (Mirissa) などからもアクセス可能です。
- **ベストシーズン:** サファリを楽しむなら、乾燥して動物が水場に集まりやすい **2 月〜6 月**がおすすめ。
 - ※注意: ヤーラ国立公園は例年 9 月〜10 月頃、動物の繁殖保護のため一部の区間が閉鎖されることがあるので、事前に確認が必要です。
- **おすすめの過ごし方:** 午後に到着してティッサ・ウェワで夕日を眺め、翌朝暗いうちからヤーラのサファリに出発する 1 泊 2 日の行程が人気です。

タンガッレ (Tangalle)

スリランカ南海岸に位置する**タンガッレ (Tangalle)**は、ヒッカドウワやミリッサといった他のビーチリゾートに比べ、手つかずの自然と静寂が残る「大人の隠れ家」的なビーチタウンです。

2025 年現在も、騒がしさを避けてゆったりと過ごしたい旅行者に非常に人気があります。主な観光情報をまとめました。

1. 絶景ビーチとリラックス

タンガッレの魅力は何と言っても、ヤシの木が立ち並ぶ黄金色の広大なビーチです。

- **ゴヤンボッカ・ビーチ (Goyambokka Beach)** タンガッレで最も美しいと言われる入江のビーチです。波が比較的穏やかで、透明度が高く、周辺にはおしゃれなヴィラやカフェが点在しています。
- **サイレント・ビーチ (Silent Beach)** その名の通り非常に静かで、プライベート感あふれるビーチです。「アマンウェラ」などの高級リゾートの近くにあり、絵画のような景色が広がります。
- **アーユルヴェーダ体験** 町中には本格的なアーユルヴェーダ・スパ (例: Talking Fingers Spa など) があり、波の音を聞きながらリフレッシュするのに最適です。

2. 野生動物と自然の驚異

- **レカワ・タートル・ウォッチ (Rekawa Turtle Watch)** タンガッレから車で約 20 分のレカワ海岸は、ウミガメの産卵地として有名です。夜間にガイドと一緒にビーチを歩き、野生のウミガメが産卵する感動的なシーンを観察できます (20:30 頃から開始)。
- **カハンダモダラ・ラグーン (Kahandamodara Lagoon)** マングローブが茂るラグーンでのカヤックやボートツアーが人気です。多くの野鳥や水辺の生物を観察でき、静かな冒険が楽しめます。
- **フマナヤ・ブローホール (Hummanaya Blow Hole)** スリランカ唯一の「潮吹き岩」です。岩の隙間から海水が数十メートルの高さまで噴き出す迫力ある光景が見られます。

3. 歴史と文化

- **ムルキリガラ石窟寺院 (Mulkirigala Raja Maha Vihara)** タンガッレから内陸へ約 30 分。巨大な岩山に造られたこの寺院は「南のシーギリヤ」とも呼ばれます。階段を登った先には美しい壁画や涅槃仏があり、頂上からは周囲のジャングルを一望できます。

旅行のヒント

- **ベストシーズン: 12月～4月。**この時期は海が比較的穏やかで天候も安定しています。
- **海での遊泳に注意:** タンガッレのビーチは非常に美しいですが、外海に面しているため潮の流れが速く、波が荒い場所が多いです。泳ぐ際は「Goyambokka」などの穏やかな入り江を選ぶか、宿泊施設のプールを活用するのが安全です。
- **アクセス:** コロンボから高速道路を利用して車で約3～4時間。エラ（Ella）やヤーラ（Yala）からもアクセスが良く、サファリの後にビーチで数日過ごす行程が定番です。

タンガッレは、何もしない贅沢を味わうのに最高の場所です。

ミリッサ（Mirissa）

スリランカ南海岸の**ミリッサ（Mirissa）**は、美しい三日月形のビーチ、ホエールウォッチング、そしてSNSで話題の絶景スポットが魅力の人気リゾート地です。

2025年現在、ミリッサは「リラックス」と「アクティビティ」のバランスが最も良いビーチタウンとして、多くの旅行者に支持されています。

1. 絶対に外せない絶景スポット

- **ココナッツ・ツリー・ヒル（Coconut Tree Hill）** 赤い土の丘にヤシの木が整然と並び、ミリッサで最も有名なフォトスポットです。
 - **ポイント:** 日の出や日の入りが特に美しく、多くの人が写真を撮るために集まります。2025年現在、昼間は混雑するため、**午前9時前**の訪問がおすすめです。
- **パロット・ロック（Parrot Rock）** メインビーチの目の前にある巨大な岩山です。
 - **ポイント:** 頂上からはミリッサの海岸線を一望できます。干潮時には歩いて渡れますが、満潮時は足元が濡れるので注意してください。
- **シークレット・ビーチ（Secret Beach）** メインビーチからトゥクトゥクや徒歩で少し離れた場所にある隠れ家的なビーチ。静かに過ごしたい方や、シュノーケリングを楽しみたい方に最適です。

2. 野生動物との遭遇

- **ホエールウォッチング** ミリッサは、世界で最も高い確率で**シロナガスクジラ**に出会える場所の一つです。
 - **ベストシーズン: 11月～4月**（特に3月・4月がピーク）。
 - **コツ:** 早朝6時頃に出航するツアーが一般的です。2025年現在、環境保護の観点からライセンスを持った優良なオペレーターを選ぶことが推奨されています。
- **ウミガメと泳ぐ** メインビーチの西端や、隣のウェリガマに近いエリアでは、野生のウミガメと一緒にシュノーケリングができるポイントがあります。

3. グルメとナイトライフ

- **ビーチサイド・ディナー** 夜になると、メインビーチ沿いに新鮮なシーフードを並べたレストランが多数出現します。砂浜にテーブルが置かれ、波音を聞きながら食事を楽しめます。
 - **サーフィン** ミリッサ自体にもポイントがありますが、初心者の方は隣町の**ウェリガマ (Weligama) **まで足を伸ばすのが定番です（車で 15 分ほど）。
-

旅行のヒント

- **ベストシーズン: 12 月～4 月。** 海が穏やかで透明度が高く、ホエールウォッチングにも最適です。
- **移動:** エラ (Ella) やティッサマハラーマからは車で 2.5～3 時間ほど。ゴール (Galle) からは車で 1 時間弱です。
- **2025 年の傾向:** 人気スポット (ココナッツ・ツリー・ヒルなど) での写真撮影は、順番待ちができることがあります。時間に余裕を持って行動しましょう。

ゴール (Galle)

スリランカ南西部の**ゴール (Galle) **は、16 世紀にポルトガル人が築き、その後のオランダ統治時代に完成された「ゴール要塞 (Galle Fort)」で知られる世界遺産の街です。

2025 年現在、ここはスリランカで最もおしゃれで洗練されたエリアの一つとなっており、ヨーロッパの古都のような街並みと、南国のゆったりとした時間が融合した独特の雰囲気が楽しめます。

1. 世界遺産「ゴール旧市街」の歩き方

旧市街 (要塞内) は徒歩で 1～2 時間もあれば一周できるコンパクトなエリアです。

- **ゴール灯台 (Galle Lighthouse)** ヤシの木に囲まれた白亜の灯台で、ゴールの象徴です。青い海とのコントラストが美しく、写真撮影には欠かせません。
- **城壁 (ランパート) ウォーク** 街を囲む巨大な城壁の上を歩くことができます。特に**フラッグ・ロック (Flag Rock)** 周辺は、インド洋に沈む夕日の名所として知られ、夕暮れ時は地元の人や観光客で賑わいます。
- **時計台 (Clock Tower)** メインゲート近くのムーン要塞に立つ時計台。ここからは旧市街と新市街 (クリケット場など) の両方を見渡せます。
- **歴史的建造物** 1755 年に建てられた「オランダ改革派教会」や、重厚な石造りの「オールドゲート」など、植民地時代の面影が色濃く残っています。

2. ショッピングとグルメ (2025 年のおすすめ)

ゴール旧市街は、スリランカ国内で最も質の高い雑貨店やカフェが集まる場所です。

- **ダッチ・ホスピタル (Dutch Hospital)** かつての病院を改装した商業施設。海を見渡せるレストラン「A Minute by Tuk Tuk」や、有名ブランド「Spa Ceylon」などが入っています。

- **おしゃれなブティック** 「Stick No Bills」（ビンテージポスター）や、現地の伝統工芸をモダンにアレンジしたショップが並ぶ**ペドラー通り（Pedlar Street）**の散策が人気です。
- **カフェ・ダイニング**
 - **Fort Bazaar (Church Street Social):** モダンで洗練された空間で楽しむランチやカクテル。
 - **Lucky Fort Restaurant:** 10種類以上のカレーが並ぶ「ライス＆カレー」のセットが有名です。

。

3. 周辺のアクティビティ

- **ウナワトゥナ・ビーチ（Unawatuna Beach）** ゴールから車で約15分。穏やかな入り江で海水浴やシュノーケリングが楽しめます。
- **ムルキリガラ（ヤタガラ）寺院** 近郊にある2,000年以上の歴史を持つ岩山寺院。静かな仏教文化に触れたい方におすすめです。

旅行のヒント

- **アクセス:** コロンボから高速道路を利用して車で約2〜2.5時間。日帰りも可能ですが、夕日を見てから要塞内のブティックホテルに1泊するのが最高に贅沢な過ごし方です。
- **気候と服装:** 非常に日差しが強いため、帽子と日焼け止めは必須です。街歩きは涼しい午前中か、16時以降の夕方が快適です。
- **2025年の状況:** 人気のレストランやホテル（Amangalla など）は予約が埋まりやすいため、事前の確認をおすすめします。

コロンボ（Colombo）

スリランカの最大都市**コロンボ（Colombo）**は、近代的な高層ビルと植民地時代の面影が混ざり合う、エネルギー溢れる港町です。

2025年現在、新ランドマークの「ロータスタワー」や洗練されたカフェ文化が注目を集めており、旅の締めくくりやショッピングに最適な街となっています。

1. 歴史と宗教の多様性を感じる

- **ガンガラマ寺院（Gangaramaya Temple）** コロンボで最も有名な仏教寺院です。世界中から集まった仏像や骨董品が所狭しと並び、まるで博物館のような見応えがあります。
 - **シーマ・マラカヤ寺院:** ベイラ湖に浮かぶ、建築家ジェフリー・バワが設計した分院です。都会の喧騒を忘れさせる静かな空間です。
- **ジャミ・ウル・アルファー・モスク（Red Mosque）** ペター地区にある、赤と白のシマ模様が目を引くモスク。通称「レッドモスク」と呼ばれ、SNS映えするスポットとして非常に人気です。
- **独立記念広場（Independence Square）** スリランカの独立を記念して建てられた、伝統的なキャンディ様式の石造り建築です。周囲は整備された公園になっており、市民の憩いの場です。

- **J.R.ジャヤワルダナセンター (J.R. Jayewardene Centre)** 1951 年サンフランシスコ講和会議で日本の独立に関し決定的な影響力を及ぼした人で賠償請求権も放棄。仏陀の言葉を引用し「憎悪は憎悪によって止むのではなく、ただ愛によってのみ止む」と演説。

2. 都市の活気と現代の象徴

- **コロンボ・ロータスタワー (Lotus Tower)** 2022 年に一般公開された、南アジアで最も高い自立式タワーの一つです。
 - **ポイント:** 展望デッキからはコロンボの街並みとインド洋を一望でき、夜のライトアップも非常に美しいです。
- **ゴール・フェイス・グリーン (Galle Face Green)** 海岸沿いに広がる長い緑地です。夕暮れ時になると多くの屋台が並び、海風を感じながら地元のストリートフード（イッソ・ワデーなど）を楽しむのがコロンボ流の過ごし方です。
- **ペター市場 (Pettah Market)** 迷路のような路地に、スパイス、布地、電化製品などあらゆるものが並び巨大な市場。街の活気とパワーを肌で感じることができます。

3. ショッピングとグルメ (2025 年版)

- **ダッチ・ホスピタル (Dutch Hospital Shopping Precinct)** オランダ統治時代の病院を改装したショッピングモール。
 - **Ministry of Crab:** 世界的に有名な高級カニ料理店。予約必須ですが、スリランカ産の巨大なカニは絶品です。
- **Barefoot (ベアフット)** カラフルな手織りの布製品が揃う、スリランカを代表するライフスタイルショップ。中庭にあるカフェも雰囲気が良く、お土産探しに最適です。
- **Paradise Road (パラダイス・ロード)** 洗練された雑貨やホームウェアが揃うショップ。ギャラリーを併設したカフェ「The Gallery Cafe」は、ジェフリー・バワの旧事務所を改装しており、非常に優雅な時間が過ごせます。

旅行のヒント

- **交通手段:** 街中の移動は「PickMe」や「Uber」といったアプリを使うと、トゥクトゥクやタクシーを明朗会計で呼べるので便利です。
- **所要日数:** 主要なスポットを回るなら、丸 1 日あれば十分に楽しめます。
- **2025 年の傾向:** 都会的な大型モール（One Galle Face など）が増えており、最新のファッションや国際的な料理も手軽に楽しめるようになっています。