

[スリランカ周遊 2026.1]

1/15、スリランカ航空でコロンボに向かいました。スリランカは 2017 年夏に訪れており 2 回目です。前回ある旅行会社を介して知り合ったガイド Suranga さんに今回もサポートしてもらうことにしました。彼とメールで数回やりとりをして周遊案を作成し、それにもとづき AGODA を介してホテルを予約しました。約 2 週間の滞在期間中彼がレンタカーをして私たちを案内しスリランカを周遊します。彼への支払いは人件費、宿泊費、車のレンタル代、ガソリン代。高速代金、国立公園入場料などを合計して 473,000LKR と見積もられました。私たちは 3 人だから一人当たり約 8 万円に相当します。2 週間のスリランカでの交通費が 8 万円ならそう高くないし旅が楽になると判断して依頼しました。旅程案を作成するにあたって生成 AI の助けを大いに借りました。ピークシーズンゆえレンタカーを予約しておいたほうが良いので頭金を送金してほしいと彼から依頼されました。私の取引銀行である三菱 UFJ はスリランカへの送金を扱っておりません。WISE というネット上で送金をサポートする会社の力を借り彼の口座に振り込みました。12 月上旬にスリランカをサイクロンが襲い国土の 1/5 が浸水するという大被害見舞われました。彼と彼の家族も飲料水や食物の確保に大変苦労したようです。当座の生活のためガイド料の一部を送金してほしいという要請を受け WISE で対応しました。

予定通りコロンボに到着し到着ゲートで Suranga さんがお出迎えレイをプレゼントしてくれました。両替をして SIM カードを購入しホテルへ向かいました。明日からの周遊が楽しみです。



1/16、ホテルで朝食を摂り、am9:00 に出発。本日宿泊予定のウィルパトウ国立公園の中にあるホテルまで約 3.5 時間のドライブ。途中、大きなヒンドゥ寺院を見学しました。Suranga さんにスリランカの信者の比率を質問したら、佛教徒 70%、ヒンドゥ教徒 12%、イスラム教徒 10%、キリスト教徒 8% ということでした。国立公園に近づくにつれ車道を横切る猿が増え「象」注意の道路標識が目に付くようになりました。1:00 にチェックインしておいしいチキンライスをいただいた後、迎えに来たサファリ用の車に乗り、2:00 出発—6:00 戻りの半



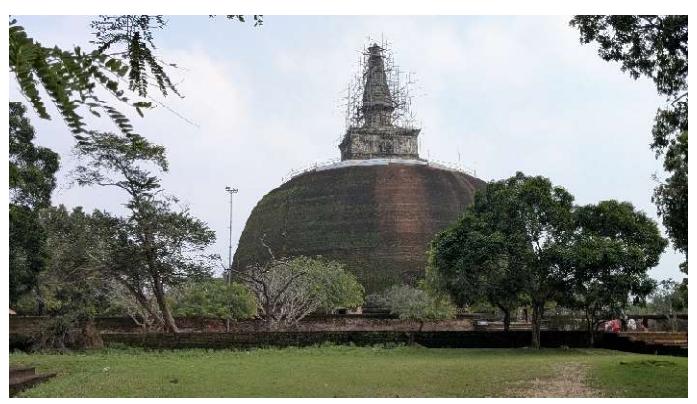


日サファリに出かけました。ウィルパトゥ国立公園は東京23区の2倍の広さがあるスリランカで最も古い国立公園だそうです。広大な敷地の中に天然の湖沼が散在し手つかずの自然が保存された魅力的な公園です。たくさんの種類の動物、特に多くの鳥類をサファリカーから眺めることができました。夕食をホテルでローカルフードをオーダーし塩気が強く食べられなかったことと、シャワーが水だったことは残念でした。

1/17、7:30に朝食を摂り9:00に出発。前回訪れたアヌラドハラを経由してポロンナルワに向かう約4時間のドライブです。途中にハーブ園があり見学することができました。ハーブティーがふるまわれた後、園内に植生しているハーブの説明を受けました。道路をしばらく走って前回この道路上で象に遭遇したことを思い出しました。何と今回も道路の端に象がいる場面に2度出くわしました。マングースや猿がときどき道路を横切ります。昼食時にローカルフードのレストランに案内してもらいました。バナナの花のサラダやイノシシ肉のカレーなど珍しいものを食すことができました。



1/18、世界文化遺産に登録されている古都ポロンナルワを見物しました。そこは10~13世紀にシンハラ王朝の首都があり仏教都市として栄えたところです。世界遺産に相応しく広大な公園の中に遺跡について説明し出土品などを展示した博物館をはじめ多くの王宮跡やストゥバ、仏教寺院跡、座像、立像、涅槃像があり、それらを一



巡しました。昼食は昨日同様ローカルフードのレストランに案内してもらいました。マンゴのカレーを初めて食



しました。マンゴの甘さとカレーのスパイスが効いて美味しいいただきました。料理は蓮の葉の上に盛ります。

1/19, ポロンナルワからパシクダまで 1 時間半のドライブです。10 時前に次のホテルに到着しました。ホテルのロビーに造りつけられた槽が白い花びらで美しく縁取りされていました。昨日、花で飾られた水瓶をポロンナルワの遺跡で見ました。敬虔な仏教信者の多いスリランカの風習のように感じます。今日、明日は海辺のリゾート地パシクダで寛ぐつもりです。



1/20、朝食後、スリランカ固有のものを見つけたくてトウクトウクで近くのスーパー・マーケットに行きました。朝食時に食べたウッドアップルのジャムをお土産用に購入しました。ウッドアップルそのものも販売されていたので試食するため一つだけ購入しました。クレジットカードを使用して ATM でキャッシングしました。手数料など 4.78% でした。ホテルに戻ってウッドアップルを持ちのナイフで切ろうとしましたが歯が立たず厨房でカットしてもらいました。実に種がいっぱい混在しています。酸味が強いのでブラウンシュガーをかけて食べま



した。普通の果物のように生で食べるには適さないもののようにです。後日ガイドの Suranga さんに聞いたらジュースにするそうです。栄養価が高く抗酸化作用もあり貴重な果物のようです。

1/21、パシクダのホテルを 9:00 に出発し約 4 時間のドライブでエッラに到着しました。熱帯雨林を切り開いて造った制限速度 70 km の道路をときどき孔雀の横断や水牛の列に遮られましたが快適に走りました。エッラに近づくにつれ林道のような狭い道になり何か所も土砂崩れで片側通行になっており徐行運転になりましたが自然の中を走行しました。エッラはスリランカ中央南部の標高約 1,000m の高原に位置する小さな町です。町の中心部を散策して西欧人が多く観光に来ていることに気づきました。昨日、今日と料理をオーダーするとき塩分を控えるよう注文を付け美味しいローカル料理をいただくことができました。今宵の宿は山奥にあり写真のような素晴らしい眺めを楽しむことができます。



1/22。朝食にエッグホッパーをいただきました。ホッパーはスリランカの代表的家庭料理だそうです。米粉とココナッツミルクで作った薄い生地を発酵させてお椀状に焼きその中に卵を落とします。ポレサンポーラ（削ったココナッツに唐辛子や魚の削り節、玉ねぎ、ライム果汁を加えた和え物）を振りかけて食べます。グルテンフリーだから帰国後作ってみたい。9:00 にホテルを出発してセイロンティーの店に立ち寄りました。紅茶は摘む茶葉の位置によりゴールデンティー、シルバーティー、ホワイトティー、普通の紅茶とグレードが定まっているそうです。

山道を 20 分位歩いてナインアーチブリッジを見に行きました。ジャングルの中に突然谷あいを結ぶ石と煉瓦だけで作られた 9 連の橋が現れました。しばらく待つと列車が橋を渡る光景を目にすることができました。次にエッラの近郊にある 2000 年の歴史を持つドーワロック寺院 (Dhowa Rock Temple) を訪問しました。約 10m の未完成な立像や寺院内の色鮮やかな彫像や涅槃像および壁画を見物しました。昼食にローカルフードを美味しくいただきホテルに戻りました。





1/23、9:30 にホテルを出発して街道沿いにあるラヴァナの滝 (Ravana Falls) を見物しました。この滝の高さは 25m です。インドの叙事詩「ラーマヤナ」に登場するシータ姫がこの滝の裏側に隠されたという言い伝えがあるそうです、ドライブを続けて 12:40 に今宵の宿に到着しました。

13:30 に迎えに来たサファリカーに乗りスリランカで最も有名な国立公園であるヤーラ国立公園の中を 5 時間近くかけて回りました。豹、象、鷦鷯、水牛、孔雀、その他いろいろな鳥を間近でしかも自然の中で見ることができました。





1/24、9:30 にホテルを出発して約 1 時間半のドライブをしてスリランカの最南端に位置するインド洋に臨むタンガッレ(Tangalle)に到着しました。ここは自然と静寂に満ちた観光地であり喧騒を嫌う人には最適な場所のようです。浜辺を散策して寛いでいた漁師二人と言葉を交わしました。



20:15 にウミガメの産卵を見るため Rekawa の Turtle Watch の待合場所に出かけました。ウミガメが上陸して砂浜の巣穴に産卵するのを待つ必要があります。何時間待つかはカメ次第。22:00 近くまで待ちましたがウミガメが現れないので諦めてホテルに戻りました。

1/25、9:30 にホテルを出発し、12:30 に今日の目的地ミリッサ (Mirissa) に到着しました。ドライブの途中で



ウェヴルカンナラ・ラジャマハ寺院 (Wewurukannala Rajamaha) に立ち寄りました。この寺院には、歴史的にも建築的にも貴重な建造物がたくさん残っています。二つの仏像室には、座像や涅槃像が安置されており、壁と天井には芸術作品とおぼしき絵画が描かれています。スリランカは小乗佛教であり、そのせいか日本で見る仏像と表情が違っているようです。聖地ゆえ裸足で見物するので足の裏に少し痛みを感じます。



1/26、鯨を見るクルージング（料金\$60）に参加するため朝 6:00 にホテルを出発しました。船は 6:45 にミリッサ港を出発しインド洋を約 5 時間かけてクルージングしました。航行中に簡単な朝食が提供されました。鯨は遠くで潮吹く場面にしか出会いませんでしたが、イルカがすぐ傍を泳ぐ場面に遭遇しました。このツアーで鯨やイルカを観察できれば幸運なようですが、そうでなくとも早朝に大海をクルージングすることは爽快なことです。



1/27、ローカルフードの朝食を済ませて、9:30 に世界遺産の街ゴール (Galle) に向けて出発しました。途中、コガラウミガメ保全プロジェクト (Koggala Sea Turtle Conservation Project) に立ち寄りました。ウミガメ



は肉や卵が食用に供されるなど
の理由で乱獲され絶滅の危機に
瀕しています。ここではウミガ
メの卵を収集し安全に保管し孵
化させて海に戻す活動を行って
います。訪問者にウミガメの種
類や生態などの知識を提供して
おり、入場料がウミガメ保全の
費用に充てられているよう

です。ホテルにチェックインする前にオランダが造った要塞やゴールの中心街
を散策しました。ゴールの周辺はシュノーケリングやサーフィンなど海のア
クティビティを楽しめるようで西欧から来た大勢の若者を見かけます。ホテ
ルの部屋は実におしゃれでした。

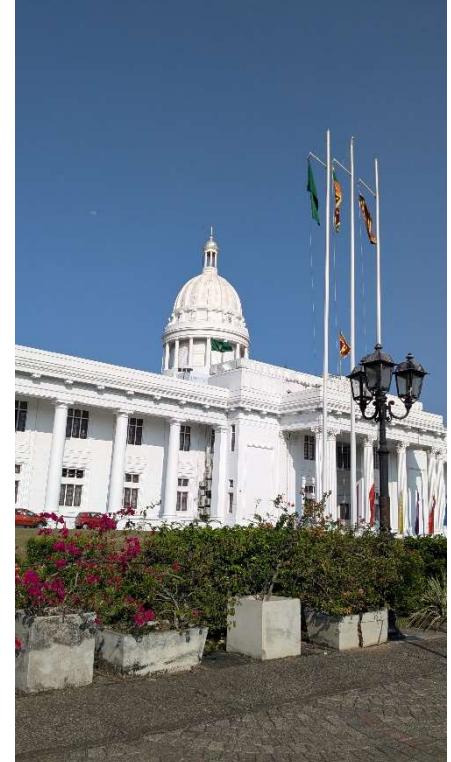


朝食時に食べたホッパーを日本で作ってみたいと思い専用の鍋をスーパーマーケットで購入しました。今回のスリランカ旅行の最後の夕食だから多少豪華な食事を摂りました。ホテルへの帰路、夕日を眺めることができました。ホッパーを焼いている店があったのでエッグホッパーを一つ 100 スリランカルピー（約 50 円）で買ってホテルで食べました。明日コロンボを観光した後スリランカを出国しボルネオ島に向かいます。明日の走行も含めると 2 週間で約 1,700 km 走ったことになります。無事に楽しく過ごせたのは偏にガイド兼運転士の Suranga さんのお陰です。8.5 年前に訪れた時に比べると物価が高くなつて日本との差が少なくなつたように感じました。大雑把に言うと日本の八掛けといったところです。日本にあまり紹介されていない観光地を回つたせいか今まで日本人に一人も会いませんでした。



1/28、愛らしいホテルを 9:00 にチェックアウトし高速道路でコロンボに向かいました。この道路や途中にあった立派な橋は中国から借金をして建設したそうで高金利のインフラ投資が利益を生まず返済のために新たな借金をするという悪循環に陥つたそうです。コロンボに着いて Red Mosque をを目指しましたがトウクトウクと人で道路が混雑しており車から眺めるしかできませんでした。ローカルカードの昼食を摂つたあと ガンガマーラ寺院を見物し展示品の多さに驚きました。安倍元総理の遺影が飾られていました。独立記念広場を見物して、J.R. ジャヤワルダナセンターに行きました。ここを見学するには 3 日前に申請する必要があります。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を与えた戦後賠償を放棄した人を記念する建物ゆえ正面の入り口で大きな声でお礼を言いまし

た。空港に到着してチェックインまでラウンジで窓いでいます。あつ
という間の2週間でした。明日はボル
ネオです。



ROUTE

Sri Lanka Tour Map



Sri Lanka Travel Itinerary

Plan on 16 Nov 2025

Date	X'portation	From		To		Place	Hotel	
15-Jan	thu	From Narita to Colombo and check into the hotel				Negombo	Lagoon Step Airport Transit Hotel	
		Morning way 2	Hon-Atsugi	6:08	Shinjuku			
		Limousine Bus	Shinjuku	7:25	Narita T2 North wing			
		UL455 30kg+7kg	NRT	11:20	CMB			
16-Jan	fri	Half day safari				Wilpaththu	MONI FARM HOUSE WILPATTU	
17-Jan	sat	Visiting to Polonnaruwa heritage city				Polonnaruwa	Sunrise Lake Resort	
18-Jan	sun							
19-Jan	mon	Relaxing on the beach				Pasikudah	Amaya Beach Pasikudah	
20-Jan	tue							
21-Jan	wed	Visiting nine arch bridge, doha temple and rawana waterfall				Ella	Ridge View Guest House -Ella	
22-Jan	thu							
23-Jan	fri	Half day safari in Yala National Park				Tissamaharama (Yala)	Hotel Tamarind Tree	
24-Jan	sat	Visiting turtle watching				Tangalle	Green Parrot Beach Resort	
25-Jan	sun	Relaxing on the beach				Mirissa	Wild Roots Lodge Mirissa	
26-Jan	mon							
27-Jan	tue	Visiting to turtle hatchery and in the evening to the Galle fort				Galle	Olinda Galle	
28-Jan	wed	Sightseeing in Colombo then going to the airport				Colombo		
29-Jan	thu	MH178	CMB	0:45	KUL	6:55		
		MH2612	KUL	8:25	BKI	11:10	KK	Slagon Homestay
		Taxi	KKIA	12:30	Slagon	15:00		

UL:Sri Lanka Airline MH:Malaysia Airline NRT:Narita CMB:Colombo KUL:Kuala Lumpur BKI:Koa Kinabalu
KKIA:Kota Kinabalu International Airport

Tourists:Seiji and Momoyo Kobayashi, and Fukuko Kajihara

Hotel List

No.	Check in	Check out	Hotel Name	Address	Phone number	AGODA Booking ID Ref
1	15-Jan	16-Jan	Lagoon Step Airport Transit Hotel	82/B Lake View Katunayake, Negombo City, Negombo, Sri Lanka, 11450	+94 70 726 8436	1666536843
2	16-Jan	17-Jan	MONI FARM HOUSE WILPATTU	WILPATTUVA ROAD WANAMALGAMA HORUVILA 1, Wilpattu National Park, Anuradhapura, Sri Lanka, 50200		1666561934
3	17-Jan	19-Jan	Sunrise Lake Resort	Kumarasinghe Lane 62A PARAKUMGAMA, Bendiwewa, Polonnaruwa, Sri Lanka, 51024	+94784900090	1666565548
4	19-Jan	21-Jan	Amaya Beach Pasikudah	Amaya Beach, Pasikuda Beach, Pasikuda, Sri Lanka, 10120	+94 652 050 200	1666571660
5	21-Jan	23-Jan	Ridge View Guest House –Ella	Ella – Passara Road, Ella City, Ella, Sri Lanka, 90090	+94712905533	1670291013
6	23-Jan	24-Jan	Hotel Tamarind Tree	mahasenpura tissamaharama, Yala Tissamaharama, Yala, Sri Lanka, 82600	+94472237720	246-2215108
7	24-Jan	25-Jan	Green Parrot Beach Resort	Wellaodaya Road Ranna, Tangalle 82125 Sri Lanka	+94 70 2929 000	1682337928
8	25-Jan	27-Jan	Wild Roots Lodge Mirissa	Merenchigoda Rd Udupila, Mirissa Beach, Mirissa, Sri Lanka, 81740	+94742763592	1672928474
9	27-Jan	28-Jan	Olinda Galle	12a Bope Cross Rd, Mahamodara, Galle City, Galle, Sri Lanka, 80000	+94777118197	1672934927