

コロンボ案内



在スリランカ日本国大使館

2018年

目 次

1. コロンボ基本情報	3
2. コロンボの歴史	7
3. 観光(コロンボ市内)	8
4. 観光(コロンボ近郊)	9
5. ショッピング, スパ	10
6. レストラン	12
7. 主要連絡先	14

1. コロンボ基本情報

<位置>

スリランカの南西部北緯約7度，東経約80度に位置し，面積は約37平方キロメートル(杉並区とほぼ同面積)である。

<気候>

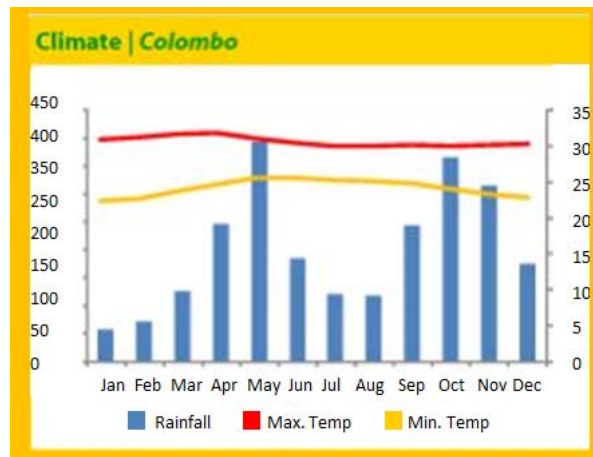
年間を通じて湿度の高い，熱帯性気候に属している。コロンボの位置する地域の年間平均気温は約27.5度である。各時期の特徴は以下のとおり。

3月～4月(第1インター・モンスーン期):コロンボでは1年でもっとも暑くなる時期で過ごしにくい。特に午後および夜間に，雷を伴う雨が降ることがある。

5月～9月(南西モンスーン期):暑さはやや和らぐ。この時期雨は昼夜を問わず降る。

10月～11月(第2インター・モンスーン期):雷を伴う雨が降る。コロンボに限らずスリランカ全体の広範囲で雨が降り，時に洪水や地滑りが発生することもある。

12月～2月(北東モンスーン期)コロンボでは空気が乾燥し比較的気温も低く，過ごしやすい。



(出典: 気象局ホームページ Department of Meteorology)

<人口・民族>

2016年の国勢調査によると総人口は約2103万人，コロンボ市内および近郊に約230万人が在住している。政府は1985年2月にコロンボ市に隣接するスリ・ジャヤワルダナプラ・コッテに首都を移転し，同地に新国会議事堂を建設したのをはじめ，行政部門の移転を試みてはいるが遅々として進んでおらず，現在もコロンボが実質的な首都である。民族的にはシンハラ人の他，タミル人，ムーア人，バーガー(ポルトガル人・オランダ人・英国人と現地人との混血)で構成されている。

<宗教>

多数民族シンハラ人の大部分が仏教徒であり，タミル人の多くはヒンドゥー教，ムーア人はイスラム教を信仰している。また外国からの強い影響からキリスト教徒(主にカトリック)も多い。

<公用語>

公用語はシンハラ語及びタミル語。英語も市街では一般的に通じる。郊外では現地語が主である。

＜時差＞ 日本との時差 -3時間30分
(例) コロンボ 08:30 = 東京 12:00

＜通貨＞ スリランカルピー

1米ドル=約152ルピー 1ルピー=約0.70円 (2018年3月)

＜チップ＞

レストラン : 多くの場合、サービス料(10%)が請求書に加えられているのでチップは不要

ポーター : 荷物1個につき50~100ルピー

ホテルのルームサービス: 1回50~100ルピー

タクシー : 基本的にチップは不要。1日車を借上げた場合は500ルピー程のチップを渡す習慣がある

＜電話＞

固定電話から市内通話をかける場合はエリアコード(コロンボ011)のダイヤルは不要(携帯電話からは必要)。

ホテルから国際電話を日本へかける場合は以下のとおりダイヤルする。

(外線番号:8又は9)-(国際電話識別番号00)-(日本国番号81)-(市外局番冒頭の0を抜いた番号)

日本の外務省にかける場合 00-81-3-3580-3311
〈国番号〉 日本 81 / スリランカ 94 / モルディブ 960
インド 91 / タイ 66 / シンガポール 65

＜電気＞

電圧は220V。日本の電化製品(100V)を使用の際は変圧器が必要。

＜写真撮影＞

港湾・軍施設などが写真撮影禁止地域である。文化三角地帯として有名なアヌラーダプラ、ポロンナルワ、シーギリヤなどの文化遺跡は入場料を払えば撮影できる。

＜寺院拝観＞

寺院内に入る際は入り口で脱帽の上、靴を脱ぐことを求められる。また、ノースリーブのシャツや膝上丈のショートパンツやスカート等、男女を問わず肌の露出が多い服装で寺院内に入ることは禁じられている。また、仏像、仏僧に対して不敬の感を与えるような態度、例えば石仏の上に座るまたは仏像を背にして写真を撮る等の行為は厳に慎むべきである。

＜保健・衛生＞

当国は年間を通じて高温多湿な熱帯性気候であり、その上国民の衛生観念も十分でないことから熱帯特有の

疾病がある。デング熱は蚊が媒介する病気であり、蚊取り線香や虫除けスプレーの塗布等、蚊に刺されないような対策が必要。生水や生ものは極力避け、飲料水は必ずろ過・煮沸したもの、或いはミネラルウォーターを用いるべきである。なお、マラリアは2016年9月にWHOによる撲滅宣言がおこなわれた。

<治安－外国人訪問者が注意すること－>

- 一般的には外国人に対する凶悪犯罪は少ないとされているが、各地で強盗、侵入窃盗、詐欺、置きなどの犯罪は増加傾向にあり、注意する必要がある。
- 旅行者の旅券、現金を狙った盗難も見られる。不用意に旅券や現金を人前に出さない。
- 夜間の単独外出は治安が良いとされている地区でも控えるべきである。
- スリーウィラー(オート三輪タクシー)を利用する際は事前に相場料金を把握しておき、法外な料金を請求されないようにする。
- 暗くなってから女性が単独でスリーウィラーに乗車しない。
- バスに乗車する際はスリに注意する。女性は痴漢にも注意が必要である。
- 交通事情が悪いため大通りの歩行には車に十分注意する。また車の運転はなるべく避ける。
- タバコを購入する際はばら売りしている露店では購入せず、スーパーなどの店舗を利用すること。麻薬入りタバコを売りつけられ逮捕された事案あり。

<市内交通手段>

【スリーウィラー】(オート三輪タクシー)

コロombo市内どこでも見かける庶民の足。乗り心地はあまり良くないが、近距離の移動には便利である。メーター付きのものとそうでないものがある。前者の場合は1kmあたり50ルピー程度であり、目的地に到着した際にメーターに表示されている料金を支払う。後者の場合は行き先を伝え、料金を交渉する(1km約70ルピーが相場)。目的地までの相場の金額が分からなければメーター付を利用するほうが無難。コロombo市内の交通事情は良くなく、交通事故を避けるためにも長距離の利用は避ける。また、日没後の利用は治安上避けた方がよい。

【レンタカー】

タクシーに比べ割高になるが、一日中頻繁に移動するのであればレンタカーが便利である。1日ドライバー付き(ガソリン代込み、走行距離に制限あり)のセダン車を借り上げる場合、料金は10,000ルピー程度である。またセダン車一カ月借り上げはドライバー、ガソリン代を含まず100,000ルピー程である。

【バス】

バス路線はコロombo市内、スリランカ国内くまなく行き渡っているが、時刻表や路線図等はないので、乗車の際に行き先を確認して利用する。主要都市間ではエアコン付きのバスも走っている。料金は格安であるが、しばしば車両が古く、運転も乱暴である。コロomboから空港、また南部へは高速道路を利用するバスも走っている。

【鉄道】

鉄道は全て国有であり、植民地時代に敷設されたものが主体。コロombo・フォート駅を起点に国内各地へ放射線

状に伸びている。コロombo～キャンディ間はノンストップ急行のインター・シティ・エクスプレスも運行している。車両が古く、乗り心地は良くない。

【タクシー】

日本のように流しのタクシーがないので、電話で呼ぶ必要がある。通常約20分程度で指定の場所に来る(雨天の場合や渋滞時は40分～1時間程かかる場合もある)。メーター制なので料金は安心。コロombo市内であれば1000ルピー程度で移動できる。市内から空港までタクシーを利用する場合は2,500～3,000ルピー程度である(別途高速代(普通車は一回300ルピー(夜間は250ルピー))が必要。所要時間は約45～60分程)。最近ではインド製の小型車「NANO」を利用したタクシーも増えており、通常のタクシーよりも安価に移動することができる。また、「UBER」「Pick Me」「Kangaroo Cabs」等の配信アプリも利用可能。

KANGAROO CAB	011-258-8588
ACE CABS	011-281-8818
BUDGET TAXI (NANO タクシー)	011-259-2592

この他、ホテルで利用できるホテルタクシーもある。料金は高めだが、安心して乗り心地が良い。

<空港>

(1)コロombo市内から空港へ

フライト出発時間の2時間～3時間前到着を目安に空港へ出発するとよい。コロombo市街から空港までは車で1時間程度みると余裕をもって到着できる。空港への入場時はEチケット及びパスポートを提示する。荷物のX線検査はターミナル入場後およびチェックインカウンター前の2度行われる。また、搭乗前に持ち込み荷物のX線検査およびボディチェックが行われる。

カウンターは出発1時間半前には閉まるため、余裕をもって空港へ向かうことが望ましい。可能な限り事前にオンラインチェックインを行うことが望ましい。また、その場合でもフライト出発の2時間前には到着しておく必要がある。

(2)チェックイン

搭乗手続きのカウンターへ進む。航空券とパスポートを提示し手続きを済ませ、荷物を預ける。(超過重量が出た場合、カウンター沿いにあるエクセス料金支払い所で支払いの後レシートを持って搭乗手続きカウンターへ戻り、搭乗券を受け取る。)空港使用料は航空券購入時に支払われているため空港で支払う必要はない。

(3)出国手続き、搭乗ゲートへ

搭乗した後、出国審査へ進む(出国カードは記入不要。最も手前のカウンターがクルー、外交、公用優先レーン)。エスカレーターを上ると免税店やオデル・デパートの支店、喫茶店がある。ビジネスクラスの待合室は2階にある。なお、LOTUS LOUNGEの利用は有料となっている。

(4)通関

古美術品、骨董品などは持ち出し禁止。また、ワシントン条約に規定される象牙、べっ甲などは国際的な商業取

引の規制対象となっており、仮に当地で購入したとしても日本への持ち込みは不可。

2. コロンボの歴史

アラブ商人の来島(7世紀～)

天然の港を持った小さな漁村であったコロンボに、7世紀頃から香料や宝石を目当てにアラブ商人たちが来島し始めた。これから後のヨーロッパ人の来島まで、アラブ商人の交易地の一つとして静かな港コロンボは世界に名をあげることはなかった。

ポルトガル人の入島(16世紀～17世紀)

16世紀始めにポルトガル人が来島し、これまで貿易を独占してきたアラブ人を追い出すとともに、コロンボに砦を築き、それを足掛かりにしてスリランカ西部沿岸一帯を中心に植民地政策を進めていった。ポルトガル人はシナモンや胡椒などの香料貿易の独占を図る一方で、砦を中心に町を作り、教会や学校、兵舎、商館などを建設した。

オランダ人の入島(17世紀～18世紀)

17世紀に入るとオランダが登場し、ポルトガル人との間でシナモン貿易の主導権争いを展開した末、オランダがポルトガルを駆逐した。オランダは貿易の利権にとどまらず、運河、港の整備に着手し、またシナモンのほか煙草、ココナッツ、コーヒー、胡椒等の輸出農作物の栽培を奨励するなど積極的な植民地経営を行った。貿易の発展に伴ってコロンボは拡張を続けた。ポルトガル砦の改修、フォート地区の整備、裁判所設置など法制面の整備もこの時代に行われた。

イギリスによる植民支配(18世紀～20世紀)

1796年オランダに代わった英国は19世紀後半に木の病気のため滅びかけていたコーヒー畑を紅茶プランテーションに替えることに成功した。またゴムのプランテーションを次々に導入し、本格的な植民地経営の構築を進めた。特に紅茶栽培の成功は貿易港コロンボを活気づかせ、英国総督は港の整備に着手した。1815年に英国はキャンディ王朝を併合。全島を植民地化し、首都をコロンボに定め1865年には市政を施行した。

独立から現在

第二次世界大戦後の1948年にスリランカはイギリス連邦内自治国「セイロン」として独立、コロンボは引き続き首都となる。英国が去った後もコロンボは当国最大の貿易港・商業都市として繁栄を続けており、1985年首都が現在のスリー・ジャヤワルダナプラに移された後も経済・政治の中心として繁栄の一途をたどっている。

3. 観光(コロンボ市内)

フォート地区 -FORT

コロomboの中心。主要ホテル、大統領府、大統領官邸、外務省、国防省の他中央銀行、中央郵便局など主要機関が集中している。ワールド・トレードセンターもあり経済の中心となっている。同地区は、16世紀にポルトガル人が砦を築いたことから“フォート”と名付けられた。その後英国人が城壁を撤去し、司法、行政、立法、経済の中心地として発展させていった。フォート地区のシンボルは、英国植民地時代に“世界で唯一の中心街にそびえ立つ灯台”として建設された時計台で、時計台のすぐ北西には旧英国総督邸がある。

ダッチ・ホスピタル - DUTCH HOSPITAL

フォートエリアで最も古い建物とされていた旧オランダ病院を改装し造られたショッピング及びダイニング施設。レストランや手工艺品店、宝石店等で構成されている。2011年12月に営業を開始し、日々旅行者やコロombo在住者で賑わっている。

ペター地区 -PETTAH

小さな商店が所狭しと建ち並び、日用雑貨、電気用品などが売られている。また、この地区には国鉄中央駅(コロombo・フォート駅)及び長距離バス停車所があり、終日多くの人で賑わっている。名の由来は“ピタ・コトウワ”(フォートの外)から来ている。ポルトガル及びオランダによる統治時代には、イスラム商人とバーガーが住む高級住宅地であったが、今日では当時の面影はなくなっている。

ゴール・フェイス・グリーン -GALLE FACE GREEN

フォートの南から海岸沿いに広がる芝生の広場。1859年、セイロン総督ヘンリー・ワード卿の提案で造られ、軍隊のパレードなどに使用されていた。日中はクリケットや凧揚げに興じる若者の姿を見かけ、夕刻にはインド洋に沈む美しい夕日を眺めに老若男女が多数訪れる憩いの場である。広場の南端に位置する「ゴールフェイス・ホテル」は英国植民地時代の1864年に建てられたコロomboで最も歴史のあるホテルで、建物を見に訪れるのもよい。ホテル内のレストランでは、波の音と景色を楽しみながら食事ができる。

ガンガラーマヤ寺院 -GANGARAMAYA TEMPLE

ベイラ湖の湖畔に建つ仏教寺院で、コロombo市内で最も大きな寺院である。2月のポヤ・デーには盛大なペラヘラ祭りが催される。

シーマ・マラカヤ寺院 - SEEMA MALAKAYA

ベイラ湖に浮かぶ寺院。スリランカが生んだ世界的に有名な建築家ジェフリー・バワの設計で有名である。

※ジェフリー・バワ(Geoffrey Bawa, 1919-2003)

スリランカを代表する現代建築家。特にリゾートホテルの設計で有名。

独立記念広場 -INDEPENDENCE MEMORIAL HALL

1948年2月4日の独立を記念して建設された広場。初代首相 Don Stephen Senanayake の像があり、独立記念

館も併設されている。2014年にはショッピングアーケード(Arcade Independence Square)も開店し、紅茶や宝石等の土産物を調達できるほか、日本食やスリランカ料理等のレストランが入っている。

コロombo国立博物館 -COLOMBO NATIONAL MUSEUM

1877年に設立されたスリランカ最大・最古の博物館。白く荘厳な佇まいは人目を引く。1階には歴史関係の展示物が並ぶ。アヌラーダプラ期の仏像、ポロンナルワ期のブロンズ製の仏像、キャンディ王朝時代の玉座など見応えのあるものが多い。2階は民俗学関係の物が多く、悪魔祓いの仮面、民族服、世界の人形コレクションなどがある。

ヴィハラー・マハー・デーウィ公園 -VIHARA MAHA DEVI PARK

コロomboの市内中心に位置する公園。イギリス占領下の際はクィーン・ビクトリア公園と呼ばれていたが、独立時に現在の名称に変更され、シンハラ王朝の王女であるヴィハラー・マハー・デーウィにちなんで名付けられた。近くにはコロニアル建築のタウン・ホールや国立博物館もあり、3月～7月にかけては様々な花が広い公園敷地内で咲き乱れる。かつてシナモンの栽培が盛んに行われていたことから、公園近くの地域一帯はシナモン・ガーデンズと呼ばれているが、現在ではその面影はなく、高級住宅や各国の大使館が集まる地区となっている。

4. 観光(コロombo近郊)

ケラニア寺院 -KELANIYA TEMPLE

スリランカの年代記『マハーワンス』(大史)によれば、釈迦は三度スリランカを訪れておりその最後の来島の際にケラニアを訪れたとされ、現在仏舎利塔が立っている場所に釈迦が降り立ったとされている。コロomboの北東約8キロに位置するこの寺院の堂内一面に描かれた釈迦の前世物語や仏説話の壁画、堂外の彫刻は有名である。本堂には涅槃像のほか仏教守護神像もある。仏舎利塔は典型的な覆鉢型である。仏歯寺がキャンディを中心とする高地シンハラ人のより厚い信仰を受けているのに対し、ケラニア寺院はコロomboを中心とする低地シンハラ人の最大の信仰対象となっている。

デヒワラ動物園 -DEHIWALA ZOOLOGICAL GARDENS

コロomboの南約10キロに位置する。アジアでも最大規模ともいわれるこの国立動物園は、約17ヘクタールの敷地を有し、世界各国から集められた様々な動物たちが飼育されている。開園時間は午前8時30分から午後6時。年中無休。

スリ・ジャヤワルダナプラ・コッテ -SRI JAYAWARDENAPURA KOTTE

コロomboの南東約10キロに位置する。1400年頃から約120年間シンハラ王朝の都として栄えた「スリ・ジャヤワルダナプラ・コッテ」は、シンハラ語で「勝利を増進する町の要塞」の意。1977年に登場したジャヤワルダナ政権がコロomboから当地への首都移転を発表、1982年2月に新国会議事堂も完成している。1985年2月に正式に首都となり、諸官庁など国家・行政部門が逐次移転する予定であったが大統領府をはじめ政府機関の大部分は依然コロomboにおかれている。国会議事堂はジェフリー・パワ(※P.7)の設計である。

マウント・ラヴィニア -MT LAVINIA

コロomboの南約13キロに位置する海岸リゾート地。小高い丘に立つマウント・ラヴィニア・ホテルは、元英国総督

の別邸としてたてられ、毎年多くの観光客が訪れる。同ホテルから望むインド洋に沈む夕日の眺めは格別である。

5. ショッピング・スパ

紅 茶		
スーパーや土産物店、専門店では様々な種類が売られている。ブランドとしては Dilmah, Mlesna, Mackwoods が有名。Independence Arcade や Dutch Hospital 等では各メーカーの喫茶店で紅茶を楽しむこともできる。		
ディルマ -DILMAH	ODEL, Crescat, Independence Arcade 等	フレイバーティーが充実。
ムレスナ -MLESNA	ODEL, Crescat, Independence Arcade 等	パッケージがお洒落。
ユーフォリアム - EUPHORUM TEA SALON	3/14-C1, Kynsey Rd., Col.7 011-5230523	日本人経営。オリジナル・ブレンドが人気。
宝 石		
スリランカはダイヤモンド、エメラルド、オパール以外の殆どの宝石を産出している。特にブルーサファイアが有名だが、他にもルビー、キャッツアイ、アレキサンドライト、スピネル、ガーネットなどの産出国として知られている。		
ザム・ジェム -ZAM GEMS	81, Galle Rd., Col.4 (本店) 011-2589090	主要ホテル内、国内各所に支店がある。
カリーム -CAREEM	ヒルトン・コロombo内 Col.2 011-2336997	
プレマダーサ - PREMADASA	560, Galle Rd., Col.3 011-2595178	
雑 貨		
近年お洒落な雑貨店が増えているコロombo。特にパラダイス・ロードやベアフットの雑貨が人気。		
ベアフット -BAREFOOT	・704, Galle Rd., Col.3 011-2589305 ・Dutch Hospital 内 011-2421200	ポップな色彩のバッグやポーチ、ぬいぐるみ等。店内では石鹸やスリランカに関する書籍なども販売している。
パラダイス・ロード - PARADISE ROAD	・213, Dharmapala Mw, Col.7 011-2686043	センスの良い食器類や雑貨、アロマ製品の販売。ベアフットとは対照的にシックな色合いのことが多い。
スリランカ民芸品		

スリランカの民芸品として悪魔払いのお面やバティック(ろうけつ染)やなどがお土産に人気。		
ラクサラ -LAKSALA	・60, York St. Col.1 011-2323513 ・53A, Museum Gallery Café, Col.7 011- 2698263 他	国営。大小の民芸品, 紅茶, スパイス, 宝石等各種土産物がそろろう。
デパート, ショッピングセンター, スーパーマーケット		
紅茶, 宝石, 民芸品など様々な土産物を購入することができる。		
オデール -ODEL	5, Alexandra Place Col.7 011-4722200	紅茶やスリランカグッズ等がそろろう。
クレスキャット - CRESCAT BOULEVARD	77, Galle Rd., Col.3 代表電話なし	シナモンブランドホテル隣接。地下のスーパーで紅茶やカシューナッツを販売。
アーケード・インディペンデンス-ARCADE INDEPENDENCE SQUARE	Arcade Independence Square 内 Col.7 代表電話なし	紅茶店や宝石店, ファストフード, 日本食, スリランカ料理レストランが入っている。
アルピコ -ARPICO	69, Hyde Park Corner, Col.2 011-4734723	市内最大規模のスーパーマーケット。紅茶やカシューナッツ等も多数販売。
アーユルベータ		
インドで発祥したものがスリランカに伝わり, さらに発展したと言われているアーユルベータ。専門スパにはグッズのショップも併設しており, 石けん, 歯磨き粉, マッサージオイルなどのアーユルベータ商品は土産としても人気。一般のスーパーマーケットにもアーユルベータ商品のコーナーが設けられていることが多い。		
スパ・セイロン - SPA CEYLON	・Dutch Hospital 内 Col.1 011-5666663 ・103/7, Galle Rd. Col.3 011-2338111 他	洗練された雰囲気のスパ。お洒落なグッズは土産に人気。時間帯によっては混み合うため, 事前予約をしたほうが確実。
エクセレンディブ -Exsereudib Ayurveda Cure & Therapy	32/8 A, Flower Road, Col.7 7446-111, 077-8929-111	日本人の経営するアーユルベータ・スパ。アーユルベータ医師もおり, 本格的な施術を受けることができる。要予約。
マッサージ (その他各主要ホテル内にもスパあり)		
フット・ラブ -FOOT RUB	・Crescat 内 Col.3 011-5510453 ・ODEL 内 Col.7 011-2671166	足マッサージやヘッドマッサージなど。空港にも支店がある。

6. レストラン

※ポヤ・デー(満月の祝日)およびその他祝日によってはアルコール類の提供禁止。

店名	住所	電話番号	営業時間	備考
日本料理				
日本ばし - NIHONBASHI	本店 11, Galle Face Terrace, Col.3 (ODEL 内に支店有)	011-2323847	12:00~14:30 18:00~22:30	高級日本料理店。個室あり。 ハッピーアワー(20時まで)の焼 き鳥がお得。
カフェ・ジャパン - CAFÉ JAPAN	20/30, Fife road, Col.5	0777-263565	11:30-14:30	おかずを選べる定食がある。 月, 火定休 * 2018 年4月中旬まで休業中
憩い亭 - IKOI TEI	Dutch Hospital 内 Col1	011- 2441275	11:00~15:00 18:00~23:00	ヒルトンホテルの日本人シェフが 監修。
築地魚一 - TSUKIJI UOICHI	Arcade Independence Square 内 Col.7	011-2670707	13:00~15:00 18:00~23:00	インディペンデンスアーケード 内。居酒屋風日本食レストラン。
銀座 -GINZA	Waters Edge 内 316, Ethul Kotte Road, Battaramulla	011-2863863	11:00~23:00	コロombo市内からは車で30分程 の国会近く。
くふ楽 -KUURAKU	48, Park Street Mews, Col.2	011-2307600	11:30~15:30 18:00~22:30	居酒屋。月曜定休。
炉端 Robata	ムーベンピックホテル 内 Col.3	011-745-0470	12:00~15:00 19:00~23:00	日本人シェフのいるレストラン。
京都 みらい	213 Galle Road Co.3	011-244-1330	6:00~10:00 17:30~23:00	
寿司バー侍 - Sushi Bar Samurai	226 Jayawardenpura Road, Rajagiriya, Col.	070 355 1551	11:00~15:00 18:00~23:00	
YUMI	Taj Samudra hotel 内 Col.3	011 544 6622	12:00~15:00 19:00~24:00	
スリランカ料理				
カレー・リーフ - CURRY LEAF	ヒルトンコロombo内 Col.2	011-2492492	19:00~24:00	ビュッフェ。辛すぎず食べやす い。
ラジャ・ボジュン - RAJA BOJUN	282, R A De Mel Mw., , Liberty Arcade, Col.3	011-4716171	12:00~16:00 19:00~23:00	ビュッフェ。様々な種類のカレー を試すことができる。リバティア アーケード屋上階。
パルミラ - PALMYRAH	328, Galle Rd., Col.3 レヌカホテル内	011-2573598	12:00~14:30 19:00~22:30	北部スリランカ料理。カニカレー が有名。
キーマ・スートラ KAEMA SUTRA	シャングリラホテル内 1 Galle Face Col.2	011-7888288	17:00~24:00 17:00~26:00 (金・土のみ)	高級スリランカ料理。
インド料理				
マンゴ・ツリー -	82, Dharmapala Mw,	011-7620620	12:00~23:00	メニューが豊富。ODEL,Crescat

MANGO TREE	Col.3			のフードコートにも支店あり。
アグラ -AGRA	100/10, Independence Ave., Col.7	011-4723333	11:30～15:00 18:30～23:30	店内の装飾が豪華。
チャツネ - CHUTNEYS	シナモンランドホテル内 Col.3	011-2497372	12:00～14:30 19:00～23:00	南インド料理。
中華料理				
ロン・フェン - LONG FENG	シナモンレイクサイドホテル内 Col.2	011-2491949	12:00～15:00 19:00～23:00	洗練された中華。
チンタオ- TSING TAO	レースコース内 Reid Avenue. Col.7	011-2698989	11:00～15:00 18:00～23:00	コスパがよく、味も安定して美味しい。
ミン・ハン - MIN HAN	14, Deanstone Place, Col.3	011-2576533	11:30～14:30 17:30～21:30	手軽に楽しめる。餃子が人気。
シャンパレス Shang Palace	シャングリラホテル内 3階		12:00～15:00 19:00～23:00	
イタリア料理				
イル・ポンテ - IL PONTE	ヒルトンコロombo内 Col.2	011-2492492	11:00～23:00	
エコー - ECHO	シナモンランドホテル別棟 Col.3	011-2497485	12:00～14:30 19:00～23:00	水曜日のビュッフェが人気。
パーク・ストリート・ トラットリア -PST	48, Park Street Mews, Col.2.	011-2327111	11:30～22:30	アルピコ近く。複数の飲食店が集まる通りにある。
ベイリーフ - Bayleaf	79, R.G. Senanayake Mw, Col.7	011-2695920	11:00～23:00	大使館と同じ通りにある。
シーフード料理				
ラグーン - LAGOON	シナモンランドホテル内 Col.3	011-2497371	12:00～14:30 19:00～24:00	魚介類を選び、調理法を指定する。
オーシャン - THE OCEAN	キングスバリーホテル内 Col.1	011-2421224	11:30～23:30	上記 LAGOON と同じ。寿司、えび天ぷら(天つゆ付)もある。
ミニストリー オブ クラブ - Ministry of Crab	No4 Old Dutch Hospital, Col.1	011-2342722	11:30～15:30 17:00～23:00	
タイ料理				
サイアム・ハウス- SIAM HOUSE	17, Melbourne Ave., Col.4	011-2595966	11:00～23:00	味付けは辛め。
ロイヤル・タイ - ROYAL THAI	シナモンレイクサイドホテル内 Col.2	011-2491945	12:00～15:00 19:00～23:00	おいしい。店の雰囲気もよい。

クイック・タイ - QUICK THAI	29A, Maitland Place, Col.7	011-3144007	11:00～23:00	大使館裏。気軽に楽しめる。
タイ・クイジン・ブー ルバード - THAI CUISINE BOULEVARD	33, Queens Rd, Col.3	011-2055425	11:45～14:30 18:45～22:30	
ナラ タイ Nara Thai	03 Deal place A, Kollupitiya, Col.3	011-2577655	12:00～23:00	
その他				
ギャラリー・カフェ GALLERY CAFE	2, Alfred House Rd., Col.3	011-2582162	10:00～24:00	パワ建築。洋風料理。
チアーズ・パブ - CHEERS PUB	シナモンランドホテ ル内 Col.3	011-2497373	11:00～26:00	遅い時間まで営業しているパブ。
ババリアン - BAVARIAN	11, Galle Face Terrace Rd., Col.3	011-2421577	12:00～15:00 18:00～24:00	ドイツ料理兼居酒屋。肉料理が 豊富。
カフェ・フランセ - CAFÉ FRANCAIS	48, Park Street Mews, Col.2	011-4502602	8:30～0:00	フランス料理。バーを併設。

7. 主要連絡先

警察	119
消防	110
救急(国立病院)	1990
ホテル	
ヒルトン・コロンボ -HILTON COLOMBO	011-2492492
ヒルトン・コロンボ・レジデンス -JAIG HILTON	011-5344644
シナモン・グランド -CINNAMON GRAND	011-2437437
シナモン・レイクサイド -CINNAMON LAKESIDE	011-2491000
タージ・サムドラ -TAJ SAMUDRA	011-2446622
ガラダリ -GALADARI	011-2544544
ゴール・フェイス -GALLE FACE	011-2541010
キングスバリー -KINGSBURY	011-2421221
レヌカ -RENUKA	011-2573598
シナモン・レッド -CINNAMON RED	011-2145145
ムーベンピック -MOVENPICK	011-7450450
シャングリラ -SHANGRI LA	011-7888288

航空会社	
スリランカ航空 -UL	0777-771979 (予約デスク) 019-7335555 (空港オフィス)
シンガポール航空 -SQ	011-2499699 (予約デスク) 011-2252264 (空港オフィス)
タイ国際航空 -TG	011-2307100
キャセイ・パシフィック航空 -CX	011-2423726 (予約デスク) 011-2252157 (空港オフィス)
エミレーツ航空 -EK	011-4704070
マレーシア航空 -MH	011- 2342291
空港 フライトインフォメーション	011-2252861
旅行代理店	
ヘマス・トラベル -HEMAS TRAVELS	36, Sir Razik Fareed Mw., Col.1 011-4704704~5
クラシック・トラベル - CLASSIC TRAVEL	379/4 Galle Rd., Col. 3 011-2577527/011-4524100
病院	
スリランカ国立病院 (国立) -NATIONAL HOSPITAL OF SRI LANKA	Regent St, Col.10 011-2691111 / 救急車(24時間)
セントラル病院 (国立) -ASIRI CENTRAL HOSPITAL	114, Norris Canal Rd. Col.10 011-4665500 / 011-466 6000
ナワロカ病院 (私立) -NAWALOKA HOSPITAL	23, Deshamanya H. K. Dharmadasa Mw., Col.2 011-557 7111 / 011-577 7777
ランカ病院 (国立) -LANKA HOSPITAL	578, Elvitigala Mw, Col.5 011-5530000 / 011-543-0000 救急車 1566
ダーダンス病院 (私立) -Durdans hospital	3 Alfred Place, Col.3 011- 2140 040

在スリランカ日本国大使館

住所: 20, Srimath R.G. Senanayake Mawatha, Colombo 7

電話: (94-11)2693831 ~3 FAX: (94-11)2698629

開館時間: 休館日を除く月~金、8:30~17:00 URL: www.lk.emb-japan.go.jp