



## 6泊7日間



感動を分かち合い、忘れられない瞬間を  
[tropicalasiatours.com](http://tropicalasiatours.com)

1 日目  
空港 - ニゴンボ



夕刻のフライトで空港到着後、TATスタッフがお出迎え致します。ニゴンボホテルへ移動します。

(空港～ニゴンボ：約30分)

ホテルにチェックインしてごゆっくりします。

ゴールドイ サンズでの夕食と宿泊- (ゴールドイ サンズ-4\*ニゴンボ)

食事付き: 夕食のみ

<https://www.goldisands.com/>

2 日目  
ニゴンボ - ヒリワドゥナ - シーギリヤ-ダンブッラ

お早めの朝食後、ヒリワドゥナへ、クッキングデモンストレーションをお楽しみください。

(ニゴンボ からヒリワドゥナまで3時間)

ヒリワドゥナヴィレッジトレック

ヒリワドゥナヴィレッジはわずか2 km (ノバラナから車で05分)です。タンクまたは人工の貯水池の堤防沿いの素晴らしい散歩から典型的なスリランカの村のトレッキングを始めます。貯水池自体、周囲の低木ジャングル、湿地帯、村は、早朝または夕方の活動のハイブです。驚くべき野鳥、蝶、ワニの可能性のある目撃は、村人たちが早朝に釣りをしたり、湖の周辺で服を洗ったりするのを見ている魅力に加えます。

ヒリワドゥナで伝統的な村の生活を体験とお楽しみに伝統的なスリランカの昼飯を召し上がり、村の家でライブクッキングのデモンストレーション付き



完了したら、シーギリヤに進むとシーギリヤロック要塞を訪れます。  
(ヒリワドゥナからシーギリヤまで30分ぐらい)



### シーギリヤ(遠足には約3時間)



シギリヤは、5世紀に建てられた「世界遺産」で、「空の要塞」として知られています。これは、おそらく島で最も素晴らしい不思議なものです。600フィートの高さの岩の頂上にある宮殿の入り口にかけて立っていた巨大なライオンのため、ライオンロックとも呼ばれます。その頂上には王宮の基礎、水や他のすべての建物に供給するための水タンク、そして守衛所の端にあります。階段の1つで、シンハラ語の世俗的な絵画の唯一知られている古代の作品は、21の等身大の乙女のフレスコ画の形で、まだ元の色で輝いていました。この壮大な創造物はユネスコの遺産として保存されており、第8回世界の驚異としても知られています(観光に3時間)

シーギリヤ、午後5時半から午後6時ぐらいまで、夕方の夕日の拡大ビューをご覧ください。



その後、ダンブッラホテルにチェックインします。  
(シーギリヤからダンブッラまで30分ぐらい)

アマーヤレークでの夕食と宿泊-4\*-ダンブッラ。

食事付き:朝食と夕食。

<https://www.amayaresorts.com/amayalake/>

## 3日目

ダンブッラ - ポロンナルワ - ミンネーリヤ - ダンブッラ

朝食後、ポロンナルワと時間通り簡単な市内観光をお楽しみ。

(ダンブッラからポロンナルワまで1時間半ぐらいかかります)。

### ポロンナルワ(遠足には約2時間半)



スリランカの2番目に古い王国、ポロンナルワは仏教とヒンズー教の建造物の興味深い混合で、この古代の王国を治めたさまざまな王の遺言です。この古代都市は、スリランカの8つのユネスコ世界遺産の1つとして知られています。55ポロンナルワは11世紀から13世紀にかけて有名になり、有名な君主である王パラクラマバフ1世の治世中に栄えました。彼の最大の功績は、6,280エーカーの広さにわたる巨大な貯水池であるパラクラマの海(ParakramaSamudraya)の建設でした。ポロンナルワの遺跡は徒歩圏内にあり、その多くは熱帯雨林からの歓迎の避難所である木陰にあります。(観光に約2時間半)

(ポロンナルワからミンネリヤまで 30 分ぐらい)  
その後、ミンネリヤに進み、午後はミンネリヤ国立公園ジープサファリをお楽しみ下さい。

### ミンネリア国立公園(遠足には約 3 時間ぐらい、ジープで)



この国立公園は、最大 8,889 ヘクタールに及び、ジャングルをローミングし、湖の集水域で見られる 100~150 頭の群れのゾウの大集団で有名です。入り口は、ハバラーナから主要なノバラナポロンナルワ道路の約 6 km のアンバガスウェワにあります。ミンネリヤ国立公園では約 300 頭の野生の象が記録されており、8 月と 9 月にはこの国立公園で有名な象の採集が行われ、一目で何百頭もの象を見つける

ことができます。(観光に約 3 時間)

(ポロンナルワからミンネリヤまで 45 分ぐらい)

ダンブッラホテルに戻ります。

アマーヤレークでの夕食と宿泊- 4\*- **ダンブッラ**。

食事付き: 朝食と夕食。

<https://www.amayaresorts.com/amayalake/>

## 4 日目

### ダンブッラ- ダンブッラの洞窟寺院 - スパイスガーデン マタレー- キャンデイ

朝食後、ダンブッラの洞窟寺院を見学します。

(ホテルからダンブッラの洞窟寺院まで約 15 分)

### ダンブッラ(遠足には約 2 時間半)



ダンブッラ洞窟は、高さ 500 フィート、周囲 1 マイルの広大な孤立した岩盤です。これらの岩柱の中には、スリランカのユネスコ世界遺産の 1 つであるダンブッラ洞窟寺院があります。ダンブッラの洞窟は、アヌラーダブラからの 14 年間の亡命中にワラガンバ王を守りました。彼が王座を取り戻したとき、彼は島で発見される最も壮大なロック寺院を建設しました。最初の洞窟には、岩から切り取った 47 フィートの仏像の横臥像があります。仏教にまつわる神々のイメージがいたるところにあります。壁や天井のフレスコ画はここで最も古いものですが、キャンデイ時代には塗り過ぎです。二番目の洞窟には、すべての中で最も上質で最大のものがあり、150 体の等身大の仏像がさまざまな姿勢で置かれ、神や王の像はほとんどありません。天井はフレスコ画で覆われており、仏の生涯の素晴らしい出来事やシンハラ人の歴史のランドマークが描かれています。

その後、キャンデイへ、途中で、**マタレーのスパイスガーデン**を訪れ、自然の生息地で使用され、栽培されているスリランカのスパイスを紹介します。

(ダンブッラからマタレーまで 1 時間ぐらいかかります。)

### スリランカのスパイスガーデン(遠足には約 2 時間。)



ほとんどのスパイスガーデンがマタレーにあり (ダンブッラからキャンデイ途中で) またコロンボキャンデイロードのマールワネッラにあります。お客様に見るためにシナモン、カルダモン、ペッパークリーパー、その他すべてのスパイスの木、植物、クリーパーが植えられています。スパイスが

ら作られた品物希望があれば買うことができます。ガーデンを見に行くお客様をガーデンの周りに連れて行ってそれぞれの木と植物についてご説明します。説明の終わりにご飯を作るために使用します。

ツアーはキャンデイまで続く  
(マータレから キャンデイまで1時間半)

- キャンデイに着く、その後、キャンでいでシティツアーを開始します。キャンディ仏歯寺までも訪問が含まれています。

### キャンデイ (遠足には約2時間)



丘の首都はもう1つの「世界遺産」です。ポルトガル、オランダ、イギリス統治時代のシンハラ人王の最後の砦であり、1815年に合意後、イギリスに譲られた。スリランカと世界の仏教徒にとって、キャンディは「ダラダマリガワ」（仏陀の神聖な歯の遺跡の寺院）の本拠地であるため、最も神聖な場所の1つです。王宮（「マハワサラ」）の遺跡、クイーンズが滞在した「パレワサラ」、現在は国立博物館に使用されている「メダワサラ」、他の近親者が住んでいた場所、オーディエンスホール、ナサデバラ、パシーニデバラは近くにあります。入浴パビリオン（「アルペンジ」）は湖のそばにあり、湖の中心には「キリサムドラヤ」（乳白色の海）と呼ばれる島があり、王たちが避暑地として使用しています。今日では、仏教、芸術、工芸、ダンス、音楽、文化の中心となっています。美術館への入場には、1人あたり10米ドルの追加入場料がかかります。（観光に約2時間）



### スリランカの宝石



青と黄色のサファイア、スタールビーとスターサファイア、クリソベリルキャッツアイ、アレクサンドライト、トパーズ、アメジスト、クォーツ、ガーネット、アクアマリン、ムーンストーン、トルマリンなど、世界最高の宝石がスリランカで入手できます。他の国と比較すると、スリランカで純粋で価値のある宝石を競争力のある価格で購入できるのは幸運です。あなたは宝石についての教育を受け、宝石やその他の要求をそれらと一緒に作ることができます。ゴールド、ホワイトゴールド、シルバーのジュエリーをお好みで購入できます。好みに合わせてテーラーメイドにすることもできます。

### その後キャンディダンスショーを楽しむ

完了時に：ホテルにチェックインします  
アマーヤヒルズホテルの夕食と宿泊-4\*- キャンディー。  
食事付き: 朝食と夕食。



<https://www.amayaresorts.com/amayahills/>

5 日目

キャンディー - ベントタ - ゴール - ベントタ



お早めの朝食後、ベントータへ向かいます。  
(キャンディーからベントータまで約4時間)

ホテルにチェックインして、  
その後ゴールまで進み、市内ツアーをお楽しみください。  
(ベントータからゴール約1時間)

### ゴール

ポルトガルとオランダ人から作られたゴールフォートは世界遺産で、こちらがとても古いランドマークです。でも町はそれよりもとても古いです。しかし、都市はもっと古いかもしれません。学者の中には、ソロモン王が商船を送り、ヨナが主から逃れた旧約聖書の「ターシッシュ」であると信じている学者もいます。今日、90 エーカーのゴールフォートには、ポルトガルの創設者の証拠はありません。(約2時間)



ホテルに戻ります。  
エコサーフホテルの夕食と宿泊-4\*-ベントタ  
食事付き: 朝食と夕食。  
<https://www.ekhohotels.com/ekhosurf/>

## 6 日目

### ベントタ - マードゥ ガンガ ボート サファリ - コスゴダカメ孵化場

朝食後、マードゥ ガンガ ボート サファリを楽しみ、  
(ベントタからマードゥ ガンガまで 30 分)

#### マードゥ川

スリランカの南西側にあるマード川が深いところにあります。こちらがスリランカのバーラペテイヤに入ります。仏教のアマラプラニカーヤ（高オーディション祭り）このボートが 1803 年から。仏教のコトドゥウお寺はレークの されたところにあります。小さなランドンベレーク、こちらが二つの狭いカネルでマード川に繋がります。海岸湿地エコシステム。高いエコロジカルで、たくさんバオロジカルの重要があります。303 種の植物も含め 95 家族 248 スペイスの動物もあります。こちらが今スリランカに残っているマングローブ森林です。

(観光に約 3 時間)



その後、コスゴダウミガメ保護センターへ、

(マードゥ ガンガからコスゴダウミガメ保護センターまで 30 分)

#### コスゴダウミガメ保護センター

コスゴダには 5 つ種類のウミガメがいます。コスゴダウミガメ保護センターから村員とフィッシャマンから集められて購入する卵がウミガメセンターに買います。こちらが海水のタンクに置いて夜に海にはなれます。保護センターだけで 1,750,000 以上のタタ。この保護センターを成立する為に Hasselbad エステートの責任があります。



ホテルに戻ります

エコサーフホテルの夕食と宿泊- 4\*- ベントタ

食事付き: : 朝食と夕食。

<https://www.ekhohotels.com/ekhosurf/>

7日目  
ベントタ - コロンボ- 空港

朝食後、コロンボのシティツアーを始める、

(ベントタからコロンボまで1時間半)



コロンボはビジネスと商業の中心地であり、新しい首都はわずか数マイル先のスリジャヤワルダナプラコッテです。コロンボは小さな港にすぎず、16世紀に1505年にポルトガル人が到着後主要な港になり、イギリスの時代に主な港として発展しました。コロンボはキャンディアン王国がイギリスに割譲された後の1815年にスリランカの首都になりました。ポルトガル、オランダ、イギリス統治時代の建物の残骸は、街のいたるところにあります。今日、ポルトガルとオランダの要塞は見つかりませ

んでしたが、それらの建物や教会のいくつかは、フォートとペタのエリアで見ることができました。

空港江の出発便の完了。

(コロンボから空港まで1時間.)

---ツアーの終わり---