

SPICE UP

Sri Lanka

世界遺産ゴール・
フォートと
南海岸の町



SPICE UP 読者限定クーポン
-SPICE UP SPECIAL COUPON-

スパイスアップ読者限定クーポン

便利なスリランカマップ付き

MAP OF SRILANKA



Inspired by true nature



ZAM GEMS
1976

81, Galle Road Colombo 04 • Cinnamon Grand • Cinnamon Lakeside • The Dutch Hospital, Galle Fort • Movenpick Hotel & Resorts, Colombo 03 • No: 09, Rampart Street, Fort, Galle
The Kingsbury Hotel • 548, Peradeniya Road, Kandy • Duty Free, Bandaranaike International Airport • Mount Lavinia Hotel • Colombo Hilton • Odel Plc, Colombo 07 • Shangri-La Hotel Colombo
www.zamgems.com | T: 0112589090





SRI LANKA'S BEST



高還元率の有名カジノで、最高のエンターテイメントを満喫する

なぜ、マカオではなく、コロンボなのか。それはその高い還元率を実感していただく為です。

館内にはルーレット、バカラ、スロット、テーブルゲーム、パチンコなどの各種ゲームをご用意して皆様をお待ちしております。

また、スリランカ人や外国人によるダンスショー、ライブパフォーマンスもお楽しみください。

一定金額以上のカジノプレーヤーには、日本～スリランカ間の往復航空券。

5スターホテルでのご宿泊、ご飲食が無料になるパッケージがございます。お気軽にお問い合わせください。

日本国内窓口:080-3582-7070(日本語可)



#34, D.R. Wijewardana Mawatha, Colombo 10, Sri Lanka.
Mob: +94 76 555 6 555, Fax: +94 112 33 11 55
E-mail: info@ballyscolombo.com



Conditions apply



Sakurai Aviation Limited
Everyone can fly



DAILY FLIGHT

※ 往復一人当たりの値段です

Jaffna



\$215

Trincomalee



\$154

Batticaloa



\$149

Mattala



\$99

Koggala (Galle)



\$79

Weerawila



\$99

Ampara



\$149

Sigiriya



\$99

Anuradhapura



\$120

Vavuniya



\$149

Hingurakgoda



\$120

Katukurunda



\$36

www.sakurai.lk

日本語予約 : 08040594208

TEL : +94112623310

ISSO

PRAWN CRAZY



Teriyaki Drift

海老の照り焼き



Tempura Prawns
With Wasabi Mayo

海老の天ぷらと
わさびマヨネーズ



/PRAWNCRAZY

@PRAWNCRAZY

2, SULLAIMAN TERRACE

COLOMBO 05

+94117 770 300

ISSO.LK

幸福



Carnival®
Melting  Since 1983

30種類以上のフレーバーと
リーズナブルな価格で地元の人々に愛され、
35年続くコロンボ1の老舗アイスクリーム店



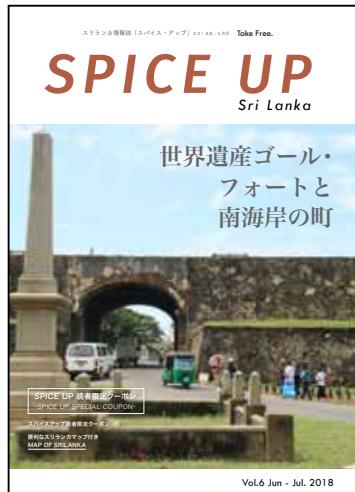
Carnival.IceCream



carnival_icecream

Zai Tun Industrial Projects (pvt) Ltd
263, Galle Road, Colombo 03
+94 11 534 61 39 / +94 11 257 54 98
carnival@slt.net.lk





Vol.6
Jun-Jul.
2018

CONTENTS

- 09 ニュース&トピックス
14 特集① Galle (ゴール)
17 特集② Unawatuna (ウナワトゥナ)
20 特集③ Koggala (コッガラ)、Ahangama (アハンガマ)
21 特集④ Weligama(ウェリガマ)、Mirissa(ミリッサ)
25 ピックアップホテル①「Lantern Boutique Hotel」
26 ピックアップホテル②「Villa 700」
28 スリランカ観光大臣インタビュー
「男がジュエリーを選ぶとき」
30 The Innovators「ダルシャン・ムニダーサ氏」
38 「World Lanka」社長
ボダハンディ・サナス氏 インタビュー
41 「ロバタグリル アンド ラウンジ」シェフ
大関氏インタビュー
42 ショップ&カンパニー インフォメーション
46 ソーシャルビジネス「石川直人氏」
48 JICA青年海外協力隊「船水 楓氏」、
大使館通信「日本スリランカ友好球場」
50 アーユルヴェーダコラム、ジュエリーコラム
52 パブリスシェフ 今月のレシピ「ミルクトフィー」
54 インターンシップ生募集情報
63 読者限定クーポン
64 奥付



COVER

DESIGN SHIHO OKANO

PHOTO MASASHI KAMIYA

PLACE Galle Fort

COMPANY

SPICE UP Sri Lanka

スパイスアップ スリランカ 6 ~ 7月号

2018年6月発行

創刊 / 発行人 神谷政志

Spice Up Lanka Corporation (Private) Limited

7/1, Seagull Residencies, No.12, Melbourne Avenue, Colombo 4 Sri Lanka

+94-77-6711761

jack@spiceup.lk (神谷)

STAFF

Editor in chief
神谷 政志

Art Direction
神谷 政志

<Photograph>

石野 明子 (STUDIO FORT)

神谷 政志

※本誌掲載の記事、写真、イラスト等の無断転写を禁じます。

※本誌掲載の情報は 2018年6月時点のものです。

京都
みらい
KYOTO MIRAI

京都で15年修行した日本人料理長の本格的和食を、日本の庭師が作り上げた庭園のあるシンプルで落ち着いた和空間
でお召し上がりいただけます。

What we offer

Take away
Breakfast

Dinner – Set Menu
(Traditional way of Kyoto style)
Ala carts

Dining

Breakfast 6.30 – 10.00

Lunch 12:00 – 14:30

Dinner 17.30 – 23.00

All last order : 30 minute before

Take Away

Place your order previous day or earlier days

Pick up time 10.00 – 17.00

Monday we offer Breakfast only



No. 213, Galle Road, Colombo 03, Sri Lanka.

Tel : +94 112 441330 | Email: info@kyotomirai.lk

Hot Line : 071 689 56 56

Japanese speaking : 071 680 56 56



スリランカ初の日系美容室「Bloom」がラージャギリヤにオープン！

ラージャギリヤ湖畔の一軒家に完全予約制の日本人経営の美容室「Bloom」が1月にオープン。カットにつくシャンプーはベッドスパかトリートメントを選択可。薬剤は全て日本のものを使用。カット+シャンプー 女性 Rs.6,000、男性 Rs.5,000。予約は 077 882 3729 まで。カラーやパーマ等のメニューはウェブ参照 >> <https://www.facebook.com/BLOOMLK.SALON/>



フランス人女性がベイカリー&カフェ「Baguette」をコロンボ5にオープン！

コロンボ5の Havelock Road にベイカリー&カフェ「Baguette」が1月にオープン。オーナーは日本に19年間住んでいたというナタリーさん。3年前にスリランカに移住し、本格的なヨーロッパのパン、スイーツを普及させたいと3年間の試行錯誤の上、お店をオープンしたという。バケット、エクレア、マカロン、チョコレートケーキなどがお勧めという。その他に食材なども販売している。



スリランカ人＆日本人夫婦のホテル&スパ「COZA Ceylon」がマウントラビニアに開業！

マウントラビニアにスリランカ人＆日本人夫婦によるホテル&スパ「COZA Ceylon」が2月にオープン。部屋は広く、屋外にバスタブがあるなど贅沢な作り。スパ、ヨガスタジオ、レストランも併設。2018年8月末までスパアップの読者限定で、1泊（朝食付き）に150分のスパがついてお一人様1万ルピーのオープニングスペシャル価格を提供。ご予約は +94 11 276 1110 / +94 77 042 7777 まで。



日本企業が経営するホテル「dwell」がコルルピティヤにオープン！

コロンボ3の好立地にホテル『dwell』が開業。日本ではハウステンボスの再生などを手掛け、国内外にわたり事業展開する日本企業 Innovation Design が運営する。コンセプトは『心地よく、自宅のように過ごす』。デザイナーには世界各国で活躍するデザイナー『HI (NY)』を迎える、魅力的な空間作りをしている。ルーフトップには THE SKY BAR があり、インド洋を一望する中でお食事が楽しめる。



スリランカ初の会席料理店「京都みらい」がコルルピティヤにオープン！

スリランカ初となる会席料理店「京都みらい」が3月、コロンボ3にあるホテル「dwell」の2階にオープン。料理長は京都の祇園で15年の経験を積んだ長氏。ニゴンボで仕入れた新鮮な魚を使った料理や日本人シェフならではのきめ細やかな味付けは絶品。朝食はRs.1,500、昼食はRs.3,000とRs.5,000のコース、夕食はRs.5,000、Rs.8,500のコースがあり、夕食はアラカルトでも注文可能。



日本人が経営するカフェ「Tokiwa Cafe」がコルルピティヤにオープン！

日本人が経営するカフェ「Tokiwa Cafe」が3月、ホテル「dwell」の1階にオープン。明るく広々とした店内は居心地が良く、日本人が多く集まる。紅茶はティーソムリエの Anil Cookeさんが Tokiwa Cafe のためだけに茶葉の選定から製造工程までをプロデュース。フードメニューはオムライス、ふわふわパンケーキが人気。オムライスのデミグラスソースは牛肉と数種の野菜を6時間も煮込んで作る本格派。

THE SUSHI BAR

SAMURAI

RAJAGIRIYA | NEGOMBO



A Warrior
with the Best Sushi
is in Town!

100% Authentic Japanese Sushi

Call our hotline to place your order!!

070 355 15 51

*Available only for The Sushi Bar - Rajagiriya



ギャラリーを併設したカフェ「Noteworthy Cafe」がコロンボ7にオープン

イタリアとドイツの高級紙を使った印刷会社のLeafが本社の1階にカフェ&ギャラリー、文房具店を開業。カフェにはアムステルダムのゴッホ美術館から許可を得て、ガラスにゴッホの絵を印刷して展示。紅茶は大手Dilmah社が自社ショップと5スターホテルのみで扱っている高級茶を取り揃え、コーヒー、フードメニューも充実。文房具店ではオリジナルのノートやポストカード、ラッピングペーパー等を注文可能。



中国食材屋の「My Kitchen Grocery Store」がコルルピティヤに開店！

コルルピティヤのLiberty Arcadeに中国食材屋の「My Kitchen Grocery Store」が3月にオープン。イートインコーナーがあり、好きな野菜や肉、魚介類を選んでヌードルを調理してくれる。タピオカミルクティーもその場で作ってくれる。日本食材店のJALANKA2号店の隣にあるので、合わせて買い物に行くのに便利。



クルネーガラにあるスプートニク日本語学校が新校舎をオープン！

一般社団法人 SPUTNIK International（創設理事はTBSアナウンサーの秋沢淳子氏）が支援するスプートニク日本語学校が3月に新校舎をオープン。新校舎はスプートニクの敷地の道路の向かい。6月には一般の子供たちが遊べる公園をオープン予定。スプートニクでは国際交流やボランティアなどに关心がある人の訪問を歓迎している。問い合わせはinfo@sputnik-international.jpまで。



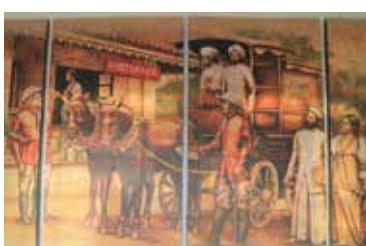
Ministry of Crabと日本ばしがASIA 50に選出！

ダッチャホスピタルにある人気シーフードレストランのMinistry of Crabが3年連続、老舗日本食レストランの日本ばしが5年連続で2017年のASIA50に選出され、記念パーティーが4月、シャングリラ・コロンボにて開催された。両レストランのオーナーシェフであるダルシャン・ムニダーサ氏、Ministry of Crabのディレクターの一人で、伝説のクリケットークマール・サンガッカラ氏が壇上に上がった。



日本人経営のギャラリー「Co 45 Studio」がコロンボ7にオープン！

東京・上海・パリ・ダブリンなどでアーティスト、キュレーターとして活躍してきた大田絵美子氏がコロンボ7にギャラリーを開いた。今、南アジアの現代アートが日本で注目され始めているという。日本や南アジア、ドバイのアートを紹介することで、コロンボをハブに日本、南アジア、中東の交流をしていくという。オープンニングセレモニーにはコロンボのセレブが集まり、コンベンション通訳の経験もある大田氏が流暢な英語でスピーチした。



デマタゴダにホテル「Earl's Red Colombo」がオープン。

キャンディに5つ星ホテル「Earl's Regency Hotel」と4つ星ホテル「Earl's Regent Hotel」、ペールワラに5つ星ホテル「Earl's Reef」を展開するEarl's Court Groupは5月、デマタゴダのベースラインロード沿いに「Earl's Red Colombo」を開業。郵便局をテーマに部屋には切手の絵やポスト型の部屋番号マークがあり、赤が基調のデザインになっている。



コロンボを代表するレストラン&ショッピングコンプレックス「ダッチホスピタル」
にあるヒルトンホテル経営の日本食レストラン。

OPEN FOR LUNCH AND DINNER
11:00am to 3:00pm | 6:00pm to 11:00pm

Please call +94 11 244 1275 or WhatsApp us on +94 77 6691757
The Dutch Hospital Shopping Precinct, Colombo 1, Sri Lanka.
www.hiltoncolombo1.com | facebook.com/ikoitei

はし田寿司の橋田氏による寿司コースイベントがシャングリラ・コロンボで開催

シンガポールで人気の寿司屋「はし田寿司シンガポール」のオーナーシェフ橋田建二郎氏を招いたディナーイベントが5月、シャングリラ・コロンボで開催された。橋田氏は東京の勝どきにある老舗寿司屋「はし田」の2代目。シンガポール店のディナーは350～500シンガポールドルのおまかせコースと高級店だ。顧客のほとんどが外国人だという。橋田氏はかつて路上アーティストとして活動していたり、和の素材を使った「すし屋のマカロン」で人気を博すなど、伝統とモダン、和と西洋を融合させたアプローチでオリジナルな寿司・日本料理を提供している。今回は全8品が提供された。その中でも印象に残るのがシグネチャーという大トロの握り。目の前で大トロを切り、握る。口の中でとろける絶品だ。各料理について橋田氏からユーモアを含んだ英語で説明がなされた。英語は米国で学び、トーク術は京都でのお座敷遊びで学んだという。シャングリラ・コロンボでは6月はフレンチシェフを招いたイベントを開催予定。



コロニアルなショッピングモールで海鮮の美味しい日本食レストランを発見！

北海道から独自輸入の海鮮は絶品！

「スリランカって日本と同じ島国とは言え、南国だから美味しい魚が少ないんですよ。」と語るのはオーナーの岡山さん。日本でも海鮮居酒屋を営む彼はこの地に日本食店を開いてから3年悩み続けた末に、日本からの直接輸入を決断した。「実は日本にある私の店より良い素材のものを使っているんですよ(笑)」というだけあって、ここはスリランカか！？と思わずにはいられない刺身の品質。また、海鮮の種類も豊富で、さばやさんま、カレイの煮付け、明太子、さらになんと日本でも人気の「炙りしめさば」まで取り揃える力の入れよう。「健康に気遣う人が増えてきたスリランカに、ヘルシーな日本の魚食文化を広めたい。」という築地魚一に本誌も応援中！

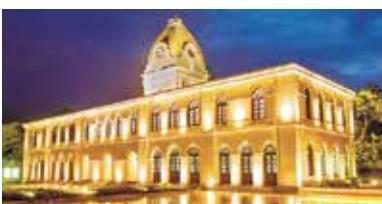


<https://www.facebook.com/TsukijiUoichi>

築地魚一 TSUKIJI UOICHI
@ ARCADE INDEPENDENCE SQUARE

Clock tower 1st floor, No. 30, Arcade Independence Square, Independence Square, Colombo 07.

TEL:+94 11 267 0707, +94 76 370 7552 (日本語専用)



Japanese Restaurant

お食事代
より

本誌持参で
20% OFF

アルコールを含む飲料代は対象外です。

2018年7月31日まで

Galle

ゴール



ゴールは古代から良く知られた港で、ペルシア人、アラブ人、ギリシャ人、ローマ人、マレー人、インド人、中国人がこの地を訪れていた。1411年に明の鄭和の2度目の来訪を記念して建立された石碑には、中国語、タミル語、ペルシア語の3か国語が刻まれている（コロンボの国立博物館に所蔵）。14世紀にアラビア商人たちの東方貿易地として繁栄し、16世紀にポルトガルによってフォート（要塞）が築かれる。16世紀にオランダ東インド会社がフォートを拡張し、現在のフォート内の町が形成された。19世紀にイギリスが主要港をコロンボに移すまで、200年以上スリランカの玄関口として栄えた。

ゴール市内は大きく3つの地区に分類される。半島部に形成された要塞（世界遺産）が残るフォート・エリア、駅・バスターーミナル・マーケットがある商店街エリア、丘陵部の住宅地エリアである。

フォートは北端のメインゲートから南端の要塞まで700m、東西最長のPedlar Streetが300mとコンパクト。フォート内は車の往来は少なく、静かな時間が流れ。要塞都市がここまで綺麗に残っているのは世界的にも珍しいという。ゲートを抜けると右手に時計塔が見える。時計塔のところまで登ることができ、要塞から海と町を見下ろせる。ゲートから左手に伸びるChurch StreetにはGalle National Museum、



Maritime Archaeology Museum、Dutch Reformed Church、All Saints' Churchと観光スポットが並ぶ。代表的なホテルもこの道沿いにあり、アジア最古のホテルをアマンリゾートが改装したAmangalle（2005年開業）、オランダ時代の邸宅を改装したGalle Fort Hotel（2003年開業）、2002年まで印刷会社が使っていた18世紀の邸宅を改装したThe Fort Printers（2006年開業）がある。ゴールの観光地化が始まったのはこれらのホテルがオープンした2000年代半ばからである。

フォート内の建物の1/3は外国人（アーティスト、ライター、写真家、デザイナー等）が所有していると言われ、おしゃれなお店が多く、訪れる観光客も欧米人が多い。一方で、ムスリムがオーナーのお店も多く、金曜日のお昼は礼拝のため、一時的に休みとなるお店がある。ペアフット、スパセイロン、オデルなどスリランカを代表するお店の支店も密集しており、買い物にも便利。毎週土曜日にはHospital Streetの広場でコロンボでも開催されているGood Market（青空マーケット）が開催されている。

南東の端に灯台があり、脇道から小さなビーチに出ることができます。海は透き通ってとても綺麗だ。ゴールは夕日が美しい町で、Triton Bastionからの眺めは素晴らしい。歴史好きにはオランダ東インド会社の紋章が見られるOld Gate、Historical Mansionもオススメしたい。

オススメスポット

「イタリア伝統製法の絶品ジェラード！」

01 Pedlar's Inn Gelato



Pedlar Street には数件のジェラード屋さんがあるが、最も長くゴールフォートで営業しているのがこちら。経営するのはイタリア人とドイツ人のハーフの Mike さん。ジェラード職人だったお父さん直伝の伝統的な製法（製造中止になったイタリアの古いジェラード機を使用）で3日間以内に作った新鮮なジェラードのみを提供している。フレーバーは20種類以上もありどれも美味しい。Mike さんがゴールに来たきっかけは隣の Pedlar's Inn Gallery / Jewellers を経営する Sifath さんに旅先のモルディブで出会ったことだという。

SHOP DATA.

① #61, Pedlar Street, Fort, Galle, Sri Lanka
② 10:00-22:00 (金曜日 12:00-13:30 はお祈りのためお休み)
📞 +94 91 222 5333
✉️ mike5it@yahoo.it
🌐 <http://pedlarsinn.nfshost.com/gelato>

「イタリア人が作るハンドメイドパスタ」

03 The Pasta Factory



食品産業が盛んな北イタリアのエミリア＝ロマーニャ州（州都は美食の都として知られるボローニャ）のチエルヴィア出身の Paola さんがオーナーのイタリアンレストラン。ハンドメイドのパスタが売り。13年前にゴール出身のスリランカ人と結婚してゴールに移り住んだという。南イタリアでは卵を使わない硬めのパスタが食べられているが、Paola さん出身の北イタリアでは卵で作ったパスタは柔らかいパスタを食べるという。南部海岸に住むイタリア人に数名あったが、ここでの食事は美味しいという。

SHOP DATA.

① 16/1, Leyn Baan, Cross Street, Galle Fort
② 11:00 - 21:00
📞 +94 91 224 8022
✉️ thepastafactorygalle@gmail.com

「人が集まるゴール老舗のカフェ」

02 Pedlar's Inn Cafe



オーナーの Azeez さんが、曾祖父が1908年に購入した家をリノベートしたカフェ。ゴールの観光化が始まる2004年にオープン。斜め向かいにジェラードショップ、その横にギャラリーとジュエリーショップ、Lighthouse Street 沿いにゲストハウス、郊外にオランダ統治時代の建物をリノベートしたヴィラと Pedlar's ブランドで多角経営している。最近、本格的なコーヒーマシンをイタリアから購入し、美味しいコーヒーが飲める。

SHOP DATA.

① 92 Pedlar Street, Fort, Galle
② 9:00-22:00 (金曜日 12:00-13:30 はお祈りのためお休み)
📞 +94 91 22 253 33

「アートと伝統が共存するハイセンスなカフェ」

04 The Heritage Cafe and Bistro



マイケルジャクソンやポンジョビなど世界的なアーティストのステージプロデュースで109カ国を回った Dale さんと、ナイトクラブを北米、ヨーロッパ、アジアに展開した Sabrina さん夫婦が経営する。300年前のベーカリー釜やアンティーク、アーティストでもある Sabrina さんによる創作家具や著名アーティストによる作品（象のトウクトウ）が飾られている。生地から作るピザ、毎日作るパスタ・パン、手作りのデザート、自社ブランドのセイロンコーヒーとフード・ドリンクも二人のこだわり。

SHOP DATA.

① 61, Pedlar's Street, Galle Fort, Galle, Sri Lanka
② 8:00 - 21:30
📞 +94 91 420 0140
✉️ heritagecafeandbistro@gmail.com

オススメスポット

「オリジナルデザインが揃う雑貨店」

05 Orchid House



オーナーのYameenさんがデザインし、職人が作ったジュエリーや雑貨、工芸品から、紅茶、スパイス、ココナッツオイル、アンティークまで幅広く揃うショップ。店内もYameenさんによるデザイン。Hospital Street 沿いのOrchid HouseとDutch Hospitalの2階にあるOrchid House Boutiqueの2店舗がある。

「キュートなポストカード専門店」

06 Stick No Bills



87種類ものポストカード&ポスターを扱うお店。オーナーはイギリス住まいでのゴール以外にもスペインのマヨルカ島、イビサ島にも店舗がある。Barefootなどの有名店にも卸している。店内のポストに投函して、カードを送ってもらうこともできる。

「海が眺められるダイニングバー」

07 A Minute by Tuk Tuk



Dutch Hospital 2階にあるダイニングバー。海を見ながら食事をすることできる抜群のロケーション。運が良ければウミガメが見えることも。スリランカ料理からカフェメニューまで充実している。

「部屋が可愛らしいゲストハウス」

08 Rampart View Guesthouse



ライトブルー、ライトグリーンに統一された部屋が可愛らしい。屋上からはゴールで一番夕日が綺麗に見えるとされる要塞を見下ろすことができ、Rampart(城壁)も綺麗に見える。部屋には美大生による絵が飾られている。

Galle



Unawatuna

ウナワトゥナ

Unawatuna（ウナワトゥナ）は世界ベスト10ビーチにも選ばれたことがある美しいビーチだ。沖合には沈没船や珊瑚礁があり、ダイビングやシュノーケリング、サーフィンが楽しめる。Hikkaduwaがヒッピーたちが来て、かつてはヌーディストビーチであったように、Unawatunaもヒッピーたちが集まったヌーディストビーチだったという。Hikkaduwaのように曜日ごとに各お店でナイトパーティーが開催される。2001年宇宙の旅の原作者で、SF界の大御所とされるアーサー・C・クラークは1956年から亡くなる2008年までスリランカに住んだが、最初に住んだ町がUnawatunaだ。住んだ理由の一つは彼がダイビング好きだったからと言われている。

UnawatunaはGalleのバスターミナルから5.4kmのところにバス停がある。そこからビーチまで繋がる道には両脇にお店が並び、とてもいい雰囲気だ。この道は右に左にゆったり曲がりながらビーチ沿いを通り、半島の先のお寺まで繋がっている。1640年、オランダ東インド会社はUnawatunaから上陸し、ポルトガル軍を攻めたが、オランダ由来のコロニアル建築もいくつか残っている。

Unawatunaはパリ島で有名なケチャックダンスで演じられるラーマーヤナの舞台であり、神の化身（白猿）ハヌマンが隠れていたシータ姫を見つけた場所と言われている。ハヌマンは負傷した弟を助けるため、ヒマラヤにあるというハーブを探しに行くが見つからず、ヒマラヤを丸ごとを運ぶことにし、その際、岩がこぼれ落ちた場所ともされており、"Una-watuna"とは "fell down" を意味するとも言われている。

Uwanatunaビーチから内陸側は60種類以上の鳥が生息し、ハーブも取れる縁豊かな丘「Rumassala Hill（ルーマッサラ ヒル）」がある。この丘はエコトレッキングにも最適。丘の上には2004年の津波被害に対して、日本山妙法寺が建てたJapanese Peace Pagodaがあり、丘を下っていくとスリランカ人や欧米人に人気のビーチ「Jungle Beach」がある。ビーチの沖合には珊瑚礁があり、その先にGalleの町が見える。このビーチは北と南の二つに別れている。



オススメスポット

「緑豊かな敷地でゆっくりとヨガができるヴィラ」

01 Secret Garden Villa Unawatuna

Uwanatuna ビーチ沿いの道の内陸側にある 140 年前の邸宅を改装したヴィラ。緑が生い茂る庭の中にあり、ビーチすぐ近くにも関わらず、森の中のような雰囲気。アンティークが置かれ、落ち着いた空気が流れている。ヨガや瞑想に使う大きなドームがあり、毎朝 9 時からと毎夕 5 時から 1 時間のヨガクラスがある。そのドームでアーユルヴェーダの施術を受けることも可能。ゲストもヨガやアーユルヴェーダなどに興味がある欧米人が多い。毎朝毎夕ヨガをやり、日中は歩いてすぐのビーチでゆったりしたり、自然豊かなルーマッサラの丘を散歩するなど、時間を贅沢に使ったリラグゼーションの旅やナチュラル志向な方にオススメ。



オーナーはスイス人女性で旦那さんは Uwanatuna と Galle の間にある Megalle の岬の上に建つイギリス提督ペイリーの家をホテルに改装した Closenberg Hotel のオーナー。

SHOP DATA.

- 📍 Welle Dewalaya Road, Unawatuna
- 📞 +94 912 241 857
- ✉️ info@secretgardenunawatuna.com
- 🌐 http://www.secretgardenunawatuna.com

「ルーマッサラの丘の上に立つブティックホテル」

02 Cantaloupe Levels



ルーマッサラの丘の上にあるホテル。プールの脇にベットがあり、そこで食事をすることができる。食事はシーフードから肉料理、スリランカ料理やウェスタン料理まで幅広く選べる。各部屋からはプールとその先の丘の緑、そして、その先に見える珊瑚礁がある綺麗な海が一望でき、眺めは抜群。最上階では絶景を眺めながらのスパも楽しめる。Jungle Beach はお店は少なく、夜は暗くなってしまうが、こちらのホテルであれば歩いていけるので、ゆったりとビーチを楽しむことができるのも嬉しい。

SHOP DATA.

- 📍 Bona Vista Road,, Rumassala, Unawatuna
- 📞 +94 11 722 1485
- ✉️ reservations@cantaloupe.lk
- 🌐 https://www.cantaloupehotels.com/cantaloupe-levels/

「オランダ提督の邸宅を改装したブティックホテル」

03 Nooit Gedacht Heritage



1735 年にオランダ提督の家として建てられ、裏庭から湧き出る綺麗な水とスパイスをゴールの倉庫に運んだ運河跡が残る。現在はホテル及びアーユルヴェーダスパ。オランダ東インド会社のマーク VOC が印象的だ。

「新鮮なシーフードが食べられるビーチレストラン」

04 Kingfisher



ビーチにあるレストラン & パブ。新鮮シーフードから料理を選ぶことができる。土曜日にナイトパーティーを開催。Catamaran Pub、Diving Center、Happy banana でも他の曜日に開催される。

「美しいビーチをゆったりと楽しめる大人のブティックホテル」

05 Cantaloupe Aqua

コッガラビーチの西の端（町の名前は Talpe : タルペ）に建つリゾートホテル。ホテルの東側は青い海、白い砂浜、緑の椰子の木々が延々と続く。ビーチ以外何もないという贅沢な空間が味わえる。コッガラの中心地までは 4km ほどで、ビーチを歩いていると、時々木々の中からリゾートがあるのに気づく程度で、お店らしい場所ではなく、とても静かな時間が流れている。ホテルの西側は岩場で違う景色が楽しめる。ちょうどホテルを境にビーチと岩場が分かれているので、波をとても近く感じることができる。プールに入りながら、椰子の木の下のビーチベットで、部屋のベランダからと、それぞれの場所でくつろげる。料理は新鮮なシーフードを使ったメニューがオススメ。



スターからメインディッシュ、デザートまで幅広い。レストランのみの利用もウェルカムだという。ゴールロード沿いにあり、ウナワトゥナへも 6km 弱とアクセスも良好なので、賑やかなウナワトゥナに遊びに行き、また静かなこちらに戻ってくるということも簡単だ。

SHOP DATA.

127Km Post, Palutugaha Junction, Habaraduwa, Talpe, Sri Lanka
+94 11 722 1485
reservations@cantaloupe.lk
<https://www.cantaloupehotels.com/cantaloupe-aqua/>

Unawatuna

- H ホテル
- S ショップ
- bus バス停
- pagoda 仏教寺院

この通り沿いにお店が並ぶ

H Secret Garden Villa

H King Fisher

仏教寺院

H Nooit Gedacht Heritage Hotel

bus ウナワトゥナバス停

H Cantaloupe Levels

H Japanese Peace Pagoda



Koggala

コッガラ



Koggala（コッガラ）は近代シンハラ文学の父とされる Martin Wickramasinghe（マーティン・ウィクラマシンハ）の出身地であり、彼の家を含む4つの建物で構成された博物館 Martin Wickramasinghe House & Folk Museum がある。1947年に発表された彼の代表作の一つ小説「Madol Doova」は英語、タミル語、日本語、中国語、ロシア語、オランダ語、ルーマニア語、ブルガリア語に翻訳され、1976年には映画化（Madol Duwa）もされ、スリランカで最も有名な小説とも言われている。その小説の舞台になった島がコッガラの川に浮かぶ島「Madol Duwa」だ。コッガラの橋の西側と東側にそれぞれボートサファリを行なっているところがあり、Madol Duwaの島内はいくつも小道があり、川を見下ろせるポイントもある。ボートサファリではドクターフィッシュ（小魚がたくさん入った水槽に足を入れると、小魚が古い角質を食べてくれる。）やお寺のある島に立ち寄ったりする。

伝統釣法の Stilt Fishing（ストルトフィッシング）はコッガラから Midigama（ミディガマ）にかけて見られるが、特によく見られるのが Ahangama（アハンガマ）だ。浅瀬に立てた棒の上に座り、魚を引っ掛け取る伝統的な釣法だが、現在ではこの釣法は廃れていて、観光客向けに写真を撮らせてチップをもらうというのが実態だ。地元の人たちに並んでもらって撮影することも、自分が棒に座って記念撮影することもできる。暑い日中は人がいることは少なく、撮影をするなら朝か夕方。夕日とともに幻想的な風景を撮影するのもいいだろう。値段は事前に聞いて、揉めないようにしてほしい。

アハンガマの海岸から内陸へ 6km ほど（コッガラ駅、アハンガマ駅からそれぞれ約 7.5km）行った丘に高級な紅茶を製造している茶園「Hundungoda Tea Estate」がある。大量生産はせず、ハンドメイドで丁寧に紅茶を作っている。海から近い紅茶園は世界を見ても、ここだけだという。このオーナーは著名な紅茶園の経営者で、本を 5 冊執筆している Herman Gunaratne 氏。1 時間の無料のツアーがあり、ここで作られている 25 種類の紅茶について知ることができる。その中でも特に有名なのは Virgin White Tea。

Hundungoda Tea Estate から北西に 14km のところに Hiyare Rainforest、北西に 19km のところに Kottawa Rainforest と熱帯雨林地帯がある。Hiyare Rainforest はバードウォッチングに最適で、ネコ科最小のクロアシネコやホッグディーなどが生息している。Kottawa Rainforest では 1km ほどのウォーキングトレイルが楽しめ、世界最大のりすであるインドオオリス、クロアシネコと並ぶ世界最小のネコ科のサビイロネコなどが見られる。雨季はヒルが多いので、訪れる際はしっかりと対策を。

Weligama

ウェリガマ



シンハラ語で砂地の村を意味するウェリガマには幅広い砂浜があり、夕方には砂浜でビーチクリケットをやっているのを何組も見かける。ウェリガマは大きな湾になっている遠浅の海だ。そこに静かなで落ち着いた波が流れしており、サーフィン初級者にスポットでサーファーも多い。シュノーケリングやダイビング（沈没船もある）も楽しめる。

ビーチすぐの沖、潮が引いていれば歩いて渡れる小島 Taprobane Island（タップロペーン）にはフランス人伯爵が1930年代に建てた白い邸宅があり、アメリカの著名な作曲・作家であるポール・ボウルズなどいくつかの人の手に渡った後、現在はホテルとなっている。事前に予約すると宿泊あるいは食事ができるが、それ以外の人は島に入ることはできない。ただ地元の子供たちは島の近くまで行って遊んでいる。

この小島がある辺りのビーチには大きな船が浜辺に並んでいて、さらに西側に行くと船がいくつも沖に浮かんでいるのが見られる。小島からゴールロードを渡り、内陸側に歩くと Matara Road（マータラ・ロード）沿いに Kustaraja Gala という 3m ほどの菩薩立像がある。諸説あるが肌の問題を抱えていた王がココナッツによって肌が治り、ここに像を作ったという。ビーチの東側には昨年にマリオットホテルがオープンし、ゴールロード沿いが綺麗に整備されたという。



Mirissa

ミリッサ

シロナガスクジラが見られるホエールウォッチングの町として知られる。ニタリクジラ、マッコウクジラ、ザトウクジラが見られることも。12~4月がシーズンで12月と4月が最もよく見られるという。朝6時~7時頃に出発し、2~7時間のツアー（クジラが見えるかによる）だ。かなり揺れるので酔い止めをもらえるが、かなり強いので眠くなってしまうので分量はほどほどに。

サーフィンも盛んで、ビーチの西端と東端はサーフィン、シュノーケリング、釣りが楽しめる。ビーチの東端に Giragala（ギラガラ）と呼ばれる大きな岩があり、海の中を歩いて渡り、岩山に登ることができる。ギラガラから内陸側は丘になっていて、頂上のお寺からはビーチが見渡せる。山道の途中にはヨガセンター「Rukshan Yoga」があり、飛び入りでレッスンに参加可能。

ビーチの真ん中あたりからなりくに歩くと、ロティが美味しいという評判の「No.1 Dewmini Roti Shop」があり、料理教室も人気だ。さらに奥には日本食料理屋「Little Tuna」がある。



オススメスポット

「岬の上に立つスリランカを代表するリゾート」

01 Cape Weligama

ウェリガマのホテルといえばここ。パリに本部があり、世界62ヶ国、約560のホテルとレストランが加盟するルレ・エ・シャトーに属するホテルはスリランカに3つあり、それぞれ紅茶大手のDilmah（ディルマ）が経営するCeylon Tea Trails、Wild Coast Tented Lodge、そしてここCape Weligamaだ。岬の先端の広大な敷地にヴィラが建ち並ぶ。世界ベスト10プールにも選ばれた三日月の形をしたムーンプールからの眺めは絶景だ。東側を見ればビーチが見下ろせ、西側を見れば、どこまでも続く大海原を見ることがある。プールの下にはバーがあり、ディルマの紅茶を使ったオリジナルカクテルが楽しめる。バーからの夕日も絶景だ。



メインのダイニングは海に面し、夕暮れ時から夜にかけての雰囲気は抜群だ。敷地内で孔雀の親子や鳥たちの姿をよく見かけるほどに、とても自然豊かな環境。部屋は一番小さいジュニアスイートでも130m²もあり、キングサイズの高級ベッドに、バスタブ、サウナなど贅を尽くしている。アメニティーはディルマの高級茶とillyのエスプレッソ。

SHOP DATA.

- Abimanagama Road, Weligama
- +94 11 774 5700
- reservations@resplendentceylon.com
- <http://www.resplendentceylon.com/capeweligama/>

「ウェリガマの新たなランドマーク」

02 Weligama Bay Marriott Resort & Spa



2017年7月、世界最大のホテルチェーンであるマリオットが開業。ビーチ沿いに建つ高層ビルは新たな町のランドマーク。全198室はオーシャンビューで、有名アーティストの絵が飾られ、窓を見下ろすと、大きく湾曲したウェリガマビーチの形が分かる。1階のメインダイニングではスリランカ、インド、イタリアン、中華と幅広いメニューから選べ、どれも美味しい。2階にはプールとビーチを眺められるバーがある。3階にはシーフードレストランがあり、生け簀から好きな魚介を選び、調理してもらえる。

SHOP DATA.

- No 700, Matara road, Pelana, Weligama
- +94 414 600 100
- mhrs.cmbmc.reservation@marriotthotels.com
- www.weligamamarriott.com

「長期滞在型のアーユルヴェーダリゾート」

03 Ayurvie Weligama



シーギリヤ、パーシクダ、キャンディ、ヌワラエリヤ、ティッサマハラマ、ヤーラと各地に高級リゾートを展開するテーマリゾートがアーユルヴェーダに特化した長期滞在者向けのリゾートを2018年3月15日にオープン。プールからは海と岬が見える。部屋はドーシャごとに色分けされていて、カバの部屋はブルー、ピタの部屋はオレンジ。2018年4月現在、女性セラピスト30名、男性セラピスト5名がいる。ヨガスタジオは大きく、海を見下ろせるオーシャンビューが素晴らしい。

SHOP DATA.

- No: 212, Sangananda Mawatha, Kapparatota, Weligama
- +94 117 386 386
- info@theme-resorts.com
- <https://www.themereseorts.com/ayurvieweligama/>

オススメスポット

「日本食レストランを併設したゲストハウス」

04 Latheena Resort Fujisan Restaurant

名古屋で14年働いたE. W. Priyankaraさんがオーナー。静岡県浜松市を拠点にサーフィン、スケートボード、ボードセーリング、スノーボードなどを教えてきた高橋宜成さんが関わっている。このビーチはサーファーの間で知る人ぞ知る、本当は秘密にしておきたいビーチだという。岩の形をした特徴的な門があるが、これは近くに事務所を構え、スリランカ南部に10の橋をかけてきた若築建築が協力して作ったもの。Latheena Resort内には日本食レストランがある。オーナーのブリヤンカラさんは名古屋のハードロックカフェでシェフとして働いていたという。日本食、メキシカン、中華、イタリアンまで幅広くメニューを揃えている。



マータラでベーカリーとスーパーも経営されており、サンドウィッチメニューはそのベーカリーのパンを使っているので美味しい。ゆったり海を眺めながら食事できるのもいい。

SHOP DATA.

📍 Pelana, Mirissa, Weligama, Sri Lanka
⌚ 7:30 - 23:00
📞 +94 77 36 70 868 (日本語可)
✉️ latheenaresort@gmail.com
🌐 <https://www.facebook.com/LatheenaResort/>

「リピーター多数のアーユルヴェーダリゾート」

05 Barberyn Beach Ayurveda Resort



本格的なアーユルヴェーダリゾートの代表的な存在で、世界のメディアに多数取り上げられているバーベリンはペールワラ、ダンブッラ、ウェリガマにリゾートを持つ。広大な敷地は自然豊かで孔雀、猿を見かける。海の眺めも素晴らしい。



スリランカ人オーナーと奥さんのかおりさんが2018年に始めたカフェ&ヴィラ。1階がカフェになっていて、日本食が食べられる。2~3階は宿泊者向けの部屋。ウェリガマの駅、バスターミナルから近く、ビーチも目の前。

「欧米人の若者が集うホステル」

07 Hangtime Hostel



オーナーはシドニー出身のNiallさん。4階建てのホステルで夜はルーフトップが欧米人の若者で賑わう。月曜日はオープン MICとピザ&パスタナイト、金曜日はピザ&パスタナイト、土曜日はビアポンを開催。

「ビーチ沿いのモダンなブティークホテル」

08 W 15



イギリス人建築家によるモダンなブティークホテル。洗練された音楽、赤が印象的なデザイン、W 15の大きなボードがビーチを歩いていると目をひく。アハンガマにW 15 Escape、コロンボにAV 15も経営している。

オススメスポット

「おしゃれなバジェットトラベラー向けホテル」

09 We Escape



線路を渡り、綺麗に整えられた長い入り口を進んだ先に白いコロニアル調の建物がある。中は広く、プールやダイニングバーも揃っている。ドミトリーはバジェットトラベル派の金額設定だが、部屋もバスルームもとても広く、清潔で快適。

「岬の上からの景色が素晴らしい！」

10 Weligama Bay Villa



Mirissa Fisheries Harbor の先にある岬の上に建つヴィラ。岬の上から見る景色は絶景。ホエールウォッチングから帰ってくる船をいくつも見ることができる。敷地の先端に灯台が立っている。

「美味しいロティと料理教室が人気！」

11 No.1 Dewmini Roti Shop



オーナー夫妻が路上でロティを売ったところ、たちまち評判になりお店を開業。トリップアドバイザー、ロンリープラネットで高い評価を得ている。ロティは確かに美味しい。オーナーの奥さんによる料理教室も人気。

「丘の上で静かに取り組むヨガレッスン」

12 Rokshan Yoga



ゴールロードから丘を上がったところにあるヨガセンター。朝9時(4月からのローシーズンは7時)からと、夕方5時(4月からのローシーズンは4時)からヨガクラスを開催している。ハイシーズンには瞑想のクラスもある。

Weligama & Mirissa



ビーチが目の前に広がる、 潮風が心地良いブティックホテル Lantern Boutique Hotel

71, GALLE ROAD, KAMBURUGAMUWA, MIRISSA, 81750,
SRI LANKA
+94 (0) 772 423 175
reservationslanternsrilanka.com
<http://www.lanternsrilanka.com>



ミリッサからマータラ方面にゴールロードを3～4kmほど行ったところにLanternはある。入り口を入ると、レセプション、レストラン、プール、そしてその先に海が見える。海の風がレセプション、レストランを通り抜けるような作りになっていて、風が心地よい。プールの先、ビーチの手前に宙吊りにされたベッドが並んでいる。そのベッドに横たわっていると、心地良い風に揺られながら、気持ち良く昼寝ができそうである。そこから見るビーチの景色も格別だ。ビーチに出てみよう。ビーチに続く小径にはプランコがある。さらに進んでビーチに出ると、青い空、青い海、白い砂浜、椰子の木の緑、それ以外に視界を遮るものがない美しいビーチが目の前に現れる。何もない中に置かれている木のモニュメントが景色にアクセントを添えている。ここでのビーチはミリッサビーチよりも、砂浜はさらに白く、海はさらに透明度が高く、とても美しい。

部屋に案内される。入って左手にバスルームがあり、横に幅広い。その広さを活かした洗面台はシャワー上がりや身支度するのに快適だ。アメニティーはLanternのロゴが可愛い。ベットルームは白を貴重にした落ち着いたデザインで、アンティーク調の棚がこれまた可愛らしい。バルコニーには大きなソファーが置いてあり、先ほど見た美しいビーチを眺められる。

食事は敷地内のオーガニックガーデンから取った野菜、ハーブ、フルーツ、毎日港から調達する獲れたての魚介類など、新鮮な食材を使ったメニューが揃う。スリランカ料理から西洋料理まで楽しめる。



ビーチ沿いに佇む小さなヴィラ

Villa 700

700, Galle Road, Induruwa, Sri Lanka

+94 11 4626 626

villa700@serendibleisure.lk

<https://www.serendibleisure.com/villa700-bentota/>



ペントタから 5km ほどゴルロードを南に下ると、隣町のインドゥルワがある。ペントタも北隣りのアルスガマに比べれば静かな町だが、インドゥルワはさらに落ち着いている。ビーチ沿いにリゾートやヴィラがぽつぽつと並び、内陸側に歩けば緑豊かな田舎の風景が続く。

Villa 700 は最大宿泊人数が 12 名までのアットホームなヴィラだ。ホテルスタッフの数も限られており、すぐに顔見知りになる。スタッフが常駐する知人の別荘に泊まらせてもらっているようなイメージだ。入口を入ると、正面にプールがあり、その先に小さな庭がある。さらにその先はビーチだ。ヴィラはプールを囲むような設計になっている。入口の右側には共有スペースと部屋があり、左側はダイニングだ。ダイニングの手間から 2 階に続く階段があり、2 階からはプール、庭、ビーチが見下ろせる。

ビーチに出ると、おしゃれなイタリアンレストランや他のヴィラがぽつりぽつりと見え、夜は静かにライトアップされる。夕日も綺麗で、日が沈んだ後に紫色に変化していく空の色は幻想的だ。

食事はダイニング、あるいは各部屋のベランダに用意をしてもらえる。料理は数人のスタッフが注文してから丁寧に調理してくれるので、事前に大まかな時間とともに注文して、ゆったりとプールや部屋でくつろるのがオススメの過ごし方だ。複数のグループでヴィラを貸し切る人たちもいるという。



Luxury has it's New address right here



Club Waskaduwa
BEACH RESORT & SPA



ICONIC BEACHFRONT RESORT & SPA

コロンボ市内から1時間半ほどの美しいビーチ「ワスカドゥワ」にあるリゾート＆スパClub Waskaduwa。ルーフトップバーや各部屋から見下ろす海の景色がとても素晴らしく、潮風がエントランスを吹き抜ける設定になっていてロビーではゆっくりと過ごすことができます。また施設の向かい側はローカル線路があり、現地の風情ある雰囲気も味わうこともできます。各部屋にはバスタブが完備しており、旅の疲れを癒やすには最適です。お気軽にお問い合わせ下さい。

211, Jayanthi Mawatha, Maha Waskaduwa North, Waskaduwa, Kalutara, Sri Lanka

Call +94 34 222 77 99 for reservations Email: reservations@clubwaskaduwabeachresort.com

www.clubwaskaduwabeachresort.com



Eiland Glans Presents

スリランカ観光大臣 ジョン・A・E・アマラトゥンガ 氏

“男がジュエリーを選ぶとき”

Q. スリランカの人たちにとって、宝石とはどんな存在なのでしょうか。

スリランカは太古の昔から宝石の島として世界に知られていました。スリランカには豊かな自然が溢れています。宝石はまさに大地からの恵みです。スリランカの人々はこの豊かな恵みとともに暮らしています。昨今では見られなくなりましたが、コブラに噛まれた時に毒を飲み込んでくれる宝石を傷口に当てて毒を出したり、飲み水に宝石を入れておいてその水を飲んだり、生活の中にある身近な存在だったと言えます。

現在も残る習慣では、赤ちゃんが産まれた時に両親から赤ちゃんへゴールドコインを贈り枕元に置きます。産まれた日によって、そのコインにブルーサファイアやイエローサファイアなど様々な宝石を入れたりします。スリランカでは生まれた日時の星の位置で人の宿命が定められているとされており、赤ちゃんが産まれるとホロスコープを作ります。その時に、その子が星から良い影響が受けられるよう、ゴールドコインにその子にあった宝石を入れるのです。

Q. スリランカの男性はどんな時にジュエリーを買うのでしょうか？

スリランカでは、結婚する・家を建てる・会社を作るなど人生における大きな決断をする時や相談事がある時にホロスコープを元に日取りを検討したりしますが、その時に必要な力を得たり悪い気を遠ざけるために今必要な宝石を知り、それを身につけることがあります。自分を振い立たせたり、安心させたり、お守りとしても宝石やジュエリーが使われているのです。

カフスボタンや靴紐の先に宝石をつけるなど、さりげなく、スマートに宝石を身につけている男性もいます。成功者の象徴として派手に身につけるというよりは、自分の気持ちを引

き締めたり、自分の力を引き出すために上手に使っているように思います。

スリランカでも結婚する時に結婚指輪を買いますが、結婚相手だけではなく男性が女性の家族にもジュエリーを渡す習慣もあります。

Q. アマラトゥンガさんは普段からジュエリーを身につけていますか？

結婚指輪はいつもしています。妻と作った指輪ですので、大切に身につけています。ビジネスマンや政治家の中には、3～4つの指輪を身につけている人もいます。それぞれの指に「この宝石がいい」という相性があり、それに従ってその宝石でリングを作ります。また、9種の宝石で構成された「ナインストーン」を身に付けています。これは星々から良い影響が受けられるように、各天体を意味する9種の宝石を配置したジュエリーです。ナインストーンはそれぞれの星の関係性も大事ですので、伝統的な配置位置が決まっていて、それに沿っておかれています。ナインストーンは家やお寺を建てる時に、事故が起きないように、安全に建つようにと願いを込めてその土地に埋められることも多く、その場合はファウンデーション・ストーンと呼ばれます。

Q. 宝石の国の観光大使として、世界の男性たちに向けてジュエリーを選ぶ際のアドバイスをお願いいたします。

ジュエリーは身につける人を輝かせます。また、スリランカでは見た目に美しいだけではなく、その人に必要な力を与えてくれる存在です。人生の節目で大切な人に贈ったり自分の将来や次のステージに向けて自分に贈るなど、大地からの恵みを上手く活用し、人生に輝きを加えていただければと思います。

Eiland Glans 展示販売会 2018 夏

My Favorite Jewelry Re - Born (リ・ボーン) - 新しい自分へ -



日時：2018年6月23・24日 10:00~18:00 25日 10:00~15:00

場所：表参道 ペリーハウスギャラリー



“生まれ変わったような新しい自分を発見し、より魅力的な自分になりたい”

- ・新しい季節に、昨日までの自分をもう一段魅力ある自分にするために。
- ・日々「変わりたい」という思いの中でなかなか踏み出せない1歩を踏み出すために。
- ・過去の輝いていた自分を懐古し、眠っていた魅力を目覚めさせ再び輝きを取り戻すために。
- ・子育てなどで暫くお休みしていた自分磨きを再開し、復活するために。

そんな貴方の願望を叶えるパワージュエリーをご紹介致します。

1. いつもと違ったメイク&ジュエリーコーディネートで生まれ変わった自分を発見！

パーソナルカラー診断や骨格分析など「美しくなる講座」で人気のイメージコンサルタント加藤ゆかり氏があなたに似合うジュエリーをコーディネートします。いつもと違う自分を発見してください。プロカメラマン大関正行氏による写真撮影付き！

2. お手持ちのジュエリーを新品のごとく再生！

Eiland Glans が認めるジュエリープランナーの手により、その場でお手持ちのジュエリーの輝きを新品のようにピカピカに蘇らせます。おひとり様2点まで無料にて承ります。また、デザインを変更したいリングやペンダントなどお持ちいただけましたらリフォーム相談もお受けいたします。

3. パールジュエリーでワンランクアップの大人コーディネート！

6月の誕生石でもあり、昨今トレンドとなっているパールジュエリーを特集。ブローチ、ペンダント、ネックレス、リングから、ご要望が多いロングネックレスまで幅広く取り揃えます。ワンランク上のコーディネートをご提案致します。

詳細: <http://eilandglans.jp/new/2018-05-15-201153.html> お問合せ先: 053-443-1731

ジョン・A・E・
アマラトゥンガ 氏

スリランカ現職の国会議員であり弁護士でもある。United National Party Gampaha 地区代表を務めており現在、観光開発大臣、及びキリスト教省大臣である。長きに亘りスリランカ国民の信頼を受けている国会議員である。

羽太 ゆう子氏

2003年スリランカに渡りそれ以降はスリランカ人ビジネスパートナーと共にホテル業・貿易業を展開。現在は本業の傍ら Eiland Glans をはじめ、スリランカと日本企業を繋ぐ架け橋となるべくコーディネートコンサルタントとして活躍中。



THE INNOVATORS



スリランカのレストラン業界で最も有名な人といえばダルシャン・ムニダーサ氏であろう。大学卒業後に開業した和食レストラン「日本ばし」は2013年～2017年と5年連続で、シーフードレストラン「ミニストリーオブクラブ」は2015年～2017年と3年連続でASIA'S BEST 50 RESTAURANTSに選ばれている。ミニストリーオブクラブは大繁盛しており、昼も夜も連日満席となっている。

Q. 料理に興味を持ったのはいつ頃からですか？

食べることが小さい頃から人一倍好きでした。釣りも小さい時から好きで、釣った魚を料理して食べるのもとても楽しかったです。今でも時間があれば、釣りをしたいんですけど、なかなか時間が取れません。料理を作るようになったのは大学生のときです。アメリカで大学に通っていましたが、食事が全

く口に合いませんでした。アメリカでも美味しいものが食べたいと思い、塩をスリランカから送ってもらい、秋刀魚の塩焼き、味噌汁、漬物などを作って食べていました。最初は母や祖母、叔母に電話して、作り方を教えてもらいましたが、段々と自分で色々と試していました。ある日、友人たちが自宅に遊びにきて、食事を出したらとても喜んでくれました。自分が好きなものを追求するのも面白いですが、美味しいものを提供して喜んでもらえるのは、とても楽しいことだと思いました。

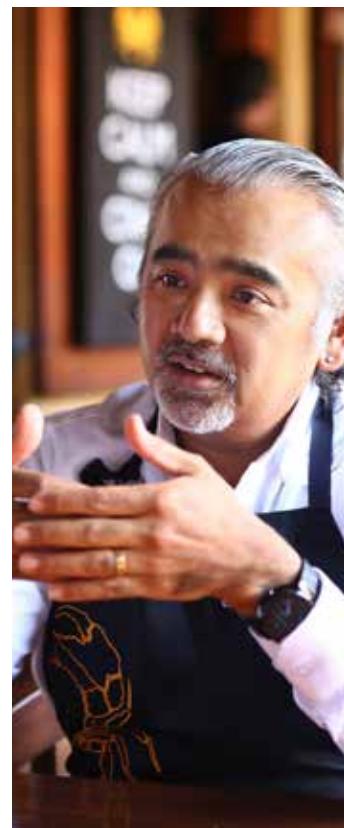
Q. レストランを始めようと思ったのはきっかけは何でしょうか？

父は日本で化学技術者として働いていましたが、料理にとてもこだわりがある人でした。スリランカで日本食レストランを始めたいと母に良く話していましたが、私が大学を卒業する

タイミングで父は亡くなりました。私は東京のIT会社に入社予定でしたが、父の葬式や手続きなどをしながら、父の想いを実現してみようと思い、東京で働くことはやめて、コロンボでレストランを開業することにしました。最初は母と叔母に厨房に入つてもらい、家庭料理を出すお店でしたが、和食は家庭料理とプロが作る料理が大きく異なります。使う食材も大きく違います。良い食材を探し求めて、築地に通うようになり、日本ばしのレベルも上がっていきました。スリランカの蟹に出会ったのも、食材を探していたときです。私は日本のラーメン屋さんのチャーハンが大好きなんですが、何度もやっても同じようなチャーハンは作れなかったんです。それであれば、ラーメン屋さんにはできない、スリランカにある和食レストランだからこそできる、美味しいチャーハンを作ろうと考えてできたのが蟹チャーハンです。

Q.「日本ばし」や「ミニストリーオブクラブ」が成功した理由はなんだと思いますか。

スリランカで十分な広さを持った、しっかりとしたレストランを良い立地に作れたことが大きいと思います。スリランカではなかなか思うようなレストランを作ることはできません。そして、大切にしていることは、新鮮な食材を活かすことです。日本の文化は自然を大切にし、和食は季節のものを使い、素材の良さを活かす料理です。日本ではダンゴムシで遊んだり、カブトムシを家で育てたり、大人たちは花見を楽しんだり、そういう自然との関わりは日本独特のものだと思います。そんな日本からスリランカに来てみたら、日本よりも動物や自然が身近にあり、驚きました。インド洋は暖かいので鮪に脂がありのっていません。それでも冷凍されていない新鮮な鮪を美味しく食べる料理の方法があります。蟹も冷凍することなく、その日の朝に市場で仕入れたものをその日に使っています。手に入らないオリーブオイルやワインは輸入したものですが、バターもスリランカ産です。和食についても、醤油、味噌、米、鰯節は日本から輸入していますが、それ以外のものは現地のものを使っています。



Dharshan Munidasa

ダルシャン・ムニダーサ

スリランカ人の父と日本人の母の子として東京に生まれ育つ。7歳でスリランカに移住。アメリカの名門ジョンズ・ホプキンズ大学で学ぶ。大学卒業後の1995年に和食レストラン「日本ばし」を開業。2001年にカジュアル和食店カフェ日本ばし、2011年にクリケットのスター選手二人と蟹料理をメインにした「ミニストリーオブクラブ」、2014年に有名ボリウッド女優とモダンスリランカ料理店「キャマーストラ」、世界遺産ゴールフォート内に和食店「ツナ&クラブ」を開店。

Q. ミニストリーオブクラブはタイのバンコクに出店すると聞きましたが、今後の展開を教えてください。

今年はバンコク、マニラ、ムンバイ、ドバイにミニストリーオブクラブを出店する予定です。それぞれの土地で良質な蟹を確保することを重視しています。今の時代は現地で取れたものを出すことが大事です。先日、ロンドンでミニストリーオブクラブのイベントを開催しましたが、その時はイギリスの蟹を使いました。

Q. ミニストリーオブクラブは有名クリケット選手二人と、「キャーマストラ」はジャクリーンさんと、著名人と共同で経営されていますが、どういうお繋りなのですか？

サンガッカラさんは日本ばしによく来てくれるお客様でお店で会いました。シンガポール料理として知られるチリクラブで使われている蟹の多くがスリランカ産です。シンガポールに輸出されるレベルの蟹をスリランカで食べられるお店を出すことに共感してもらい、お店を出すことにしました。ジャクリーンさんはミニストリーオブクラブに来てくれて、そこで会いました。

Q. ムニダーサさんはお店でお客様とお話されているのよく見かけますが、お店には定期的にいるようにしているのですか？

日本のお店の料理人もお客様との会話を大事にされていますよね。世界から色々な方が私のレストランに来て下さっていますので、お店でお客様とお話することを大切にしています。





Nihonbashi



cafe Nihonbashi





Reservations



A

MAHELA JAYAWARDENE
KUMAR SANGAKKARA
DHARSHAN MUNIDASA
RESTAURANT

Essential.

蟹旨

当店ご利用の際は事前にご予約をお願い致します。

ミニストリー・オブ・クラブではより多くのお客様にお食事をお楽しみいただけるよう、
ご予約時間の枠を設けております。ご予約の際はご希望の時間を以下からお選びください。

ランチ

11:30 - 13:30 13:45 - 15:30
12:00 - 14:00 14:00 - 15:30

ディナー

17:00 - 19:00 20:30 - 22:30
18:00 - 20:00 21:30 - 23:00
19:15 - 21:15

ご予約受付先

reservations@ministryofcrab.com

営業時間

11:30 - 15:30 / 17:00 - 23:00

ボーヤデー（以下の日程）はお休みをいただいております。

3月1日、3月31日、4月29日、5月29日、6月27日、7月27日、
8月25日、9月24日、11月6日、11月22日、12月22日

011 234 CRAB (2722) | www.ministryofcrab.com

ASIAS
50
BEST
RESTAURANTS
2015

S.Pellegrino & Acqua Panna

ASIAS
50
BEST
RESTAURANTS
2016

S.Pellegrino & Acqua Panna

ASIAS
50
BEST
RESTAURANTS
2017

S.Pellegrino & Acqua Panna

ドバイで3店舗を展開するタイ式マッサージ店がコロンボにオープン！！

LOTUS WELLNESS SPA

当店のセラピストたち全員が、タイのマッサージ養成機関から採用をしたプロのタイ人セラピストです。コロンボで本格的なタイ式マッサージを体験できます



SERVICES

ROYAL THAI MASSAGE

ロイヤルタイマッサージ

DEEP TISSUE MASSAGE

ディープティッシュマッサージ

SWEDISH MASSAGE

スウェーデンマッサージ

AROMA THERAPY

アロマテラピー

THAI HERBAL MASSAGE

タイ式ハーバルマッサージ

LOCATIONS

コロンボ店へのお問い合わせ

COLOMBO, SRI LANKA

27, HAVELOCK ROAD, COLOMBO 5

TEL: +94 112506699 / +94 768656887

その他お問い合わせ

DUBAI, UNITED ARAB EMIRATES

DEIRA, BUR DUBAI, JUMEIRAH

TEL: +971 800 56887 / + 971 505083945



Karunakarala

குருநகரா



AYURVEDA SPA & RESORT
WAIKKALA, NEGOMBO



Revive a relaxing gateway that you have always been looking for...

Karunakarala Ayurveda Spa & Resort nestled in a natural forest overlooking the Ma Oya river, offers authentic Ayurveda treatments to soothe the mind and body. Indulge in a personalised menu and experience a home-like feel while away from home.

心と体が喜ぶ、豊かな自然と時間に出会う

美しい人生にふさわしい"健康"と"幸せ"をお届けする「カルナカラ・アーユルヴェーダ・スパ&リゾート」は、本格的な伝統療法アーユルヴェーダと地上の楽園を思わせるリゾートが融合する究極のホテルです。

人の心身に働きかけるエネルギー(ドーシャ)のバランスを整え、健康に導くアーユルヴェーダ。当リゾートでは他と一線を画すハイレベルで専門的な療法(パンチャカルマ)が行えます。医師の確かな診断とそれに伴う本格的な施術で、汚れやストレスを清め、美しい心と体を目指しましょう。



Jesu Nasarenu Mawatha, Thoppu Thota,
Waikkal, Sri Lanka
(Close to Bandaranayake International Airport)

Tel: (+94 31) 227 2750

(+94 31) 227 2755

(+94 31) 227 7677

Email: sparesort@karunakarala.com

Web: karunakarala.com





ワールドランカ 社長
ボダハンディ・サナス氏

日本の大大学を卒業し、スリランカでのビジネス進出支援、旅行会社、自動車事業などのトレーディングの3つの会社をスリランカで経営するボダハンディサナス氏に話を聞いた。

Q. サナスさんが日本にいらっしゃるまでの経緯を教えてください。

23歳まで大手保険会社のセリンコ インシュランスに就職し、営業担当として働いていました。26歳の時に日本へ留学し日本語学校に通い、1998年28歳の時に亞細亞大学に入学しました。その後亞細亞大学を卒業し、日本で就職をしました。日本の永住権も取得することができました。



Q. なぜ日本に留学することにしたのですか？

私は日本とスリランカの友好関係の架け橋となる仕事をしたいと常に思っていました。なぜなら、ご存知のように日本とスリランカは第二次世界大戦後の1951年サンフランシスコ講和会議にてスリランカのJRジャヤワルダナ大統領の「人はただ愛によってのみ憎しみを越えられる。人は憎しみによっては憎しみを越えられない」という演説によって日本は日本列島が分割される危機から救われました。それを発端として日本とスリランカ両国の間に強い繋がりができました。ですから私は他の国ではなく日本に留学をして日本の技術、文化、経営マネジメントを身に付けたいと思いました。また、日本とスリランカは同じ仏教国の島国で、どちらも主食はごはんで、日本の食材はスリランカでも手に入るなど、いろんな面でとても親近感があり、スリランカは世界一番の親日国であると思っています。スリランカという国は年配の方たちにはセイロンという名前の方が親しみがわくのではないかでしょうか。そのような理由から日本とスリランカの交流がもっと活発になれば、両国にとって素晴らしい画期的なことではないかと思い、そのためにはまず、自分が日本について知ることから始めようと思った次第です。

Q. 日本の留学生生活はどうでしたか？

日本人は勤勉で仕事熱心な国民ですので、私は一生懸命日本人の姿を見ながら勉強すれば、将来が明るくなるのではないかと思いました。ご存知のように言葉も文化も違う国で生活するわけですから、勉強だけではなく日本に馴染まないといけないと思いました。そこで朝は新聞配達、昼と夜は甘太郎や和民などの居酒屋でアルバイトをしながら、勉強を続けました。そして日本の文化や日本の美しさがわかってきて、日本に来たことはとてもよかったですと感じるようになりました。また日本人には義理と人情があり、その考えにより人間関係をスムーズに保っています。その考え方にはスリランカにもあるので、そのことに関しては親近感がわき、嬉しかったです。将来、日本とスリランカを繋ぐ仕事をしたいと思っていた私としては、アルバイトをすることで日本の組織で働く経験を得ることができました。そして日本人がどのように仕事をするかなど学ぶことはたくさんありました。日本の皆さんに大変よくしていただいたので、ホームシックにもなることもあります。皆さんに可愛がって頂き、楽しく勉強することができました。大学では勉強も一生懸命頑張りましたが、先生や友達と合宿や旅行に出かけたことは、大変よい思い出として残り、今も当時の写真を見ると懐かしく日本に留学して本当によかったです。

Q. 大学卒業後、すぐに今の会社を始めたのですか？

大学を卒業してからは東京にある貿易会社で5年ほど働きました。その貿易会社は、車、機械、重機の国内販売をしながら、輸出もしていたため、そこで日本の経営マネージメントも勉強することができました。そのあとは、日本人パートナーと共同で貿易会社を経営したのち、2011年にスリランカに帰国して、その日本人パートナーのお陰でワールドランカを設立することができました。

Q. ビジネス進出支援の仕事は具体的にどのようなことをされているのですか？

株式会社ベルーナがゴールに建設したホテルの社員寮建設プロジェクトを始め、中央大学とスリジャヤワルダナラ国立大学が提携する大学生インターンプロジェクト、日本製浄化槽開発支援プロジェクト、障害者のための点字タイル普及プロジェクト、2018年3月にオープンしたスリランカ初の懐石料理の京都みらいのレストラン業務プロジェクトなどがありますが、それ以外にも様々な案件をかかえ運営をしています。

Q. 今後のビジョンを教えてください。

ワールドランカは日本とスリランカの架け橋になることを目指しています。日本語を話せるスタッフを増やし、現在日本

語が話せるスリランカ人スタッフが4名、日本人スタッフが2名います。日本からもっとスリランカに来ていただけるよう、日本人の方たちがスリランカにおいてビジネスチャンスの輪を広げるよう支援の幅を広げて参ります。日本からの協力を得ながらスリランカという国をさらに発展させたいという想いを持っていますので、アジアを代表する産業や経営マネジメント、テクノロジーを持つ日本をスリランカでアピールしていきたいと思います。今後も日本がアジアを代表する国となるよう皆さんと共に協力をしていきたいと思います。



Profile

ボダハンディ
サナス氏



亜細亜大学卒業後、日本で就職。2011年に帰国し、ワールドランカトレーディング（コンサルティングと自動車関連ビジネス）、ワールドランカツアーズ（旅行会社）、ワールドランカインベストメント（ビジネス進出支援）の3社を経営する。

家族はスリランカ人の妻と息子2人と娘1人がいる。父親と同じく子供たちも日本の永住権を持ち、3人の子供は日本の小学校に通いながら日本で生活していたため、両親同様日本語を話せる。現在は家族でスリランカに帰国してスリランカで生活している。

ワールドランカのウェブサイト：www.worldlanka.com



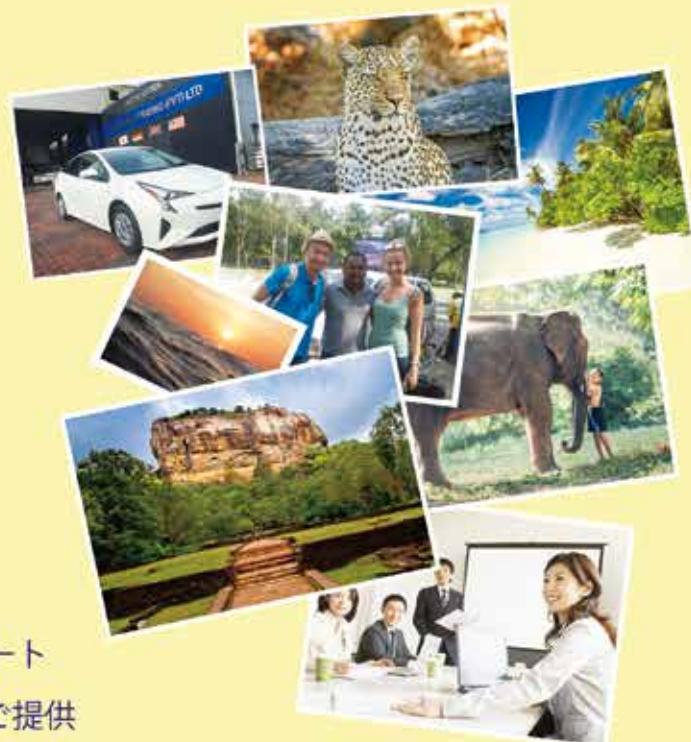
日本人のお客様を中心としたスリランカ専門旅行会社



- 旅行業務
- エアポート送迎
- 24時間日本語対応
- ホテル手配
- あらゆる車種のお車手配
- ツアーのご提案



- コンサルティング業務
- 企業訪問（視察・調査）
- 重要関連機関のご紹介
- 会社設立 及び 投資講座設立サポート
- 現地会社ならではの最新の情報のご提供



ワールドランカツアーズは日本在住の日本人の会長、現地オフィスには日本に留学経験を持つスリランカ人の社長、日本人女性スタッフが常駐しています。当社はお客様のご希望のツアーをオーダーメイドで手配し、たくさんのご好評を頂いております。責任を持ってお客様のお世話をさせていただきますので、どうぞお気軽にご相談・お問合せください。

またグループ会社のワールドランカトレーディングを通してスリランカで企業を目指すお客様のコンサルティング、サポートも承っております。

465A Sri Jayawardenapura Mawatha, Rajagiriya(Next to HSBC Building)
www.worldlanka.com

<https://www.facebook.com/WorldLankaToursPvt>
info@worldlanka.com

Tel: +94 112877849 Fax: +94 112883911
Mobile: +94 773125267 +94 716568663



ロバタグリルアンドラウンジ シェフ大関氏インタビュー



スイス系5スターホテルのモーベンピック・コロンボの日本食レストラン「Robata Grill and Lounge (ロバタグリル アンド ラウンジ)」で料理長を務める大関氏は25年のキャリアを持つ。東京でキャリアをスタートし、フィリピン、インド、中国、香港、タイと各地の5スターホテルで活躍。そんな大関氏に話を聞いた。

②海外で求められる日本食
は幅広いですよね？

はい、私は元々料亭で働いていましたので、英語も勉強しながら、異分野の寿司、鉄板焼きなどを学んでいました。日本で働く場合は一つの場所で長く勤め上げることになりますが、海外でキャリアを積む場合、自分が行つてみたい国、好きな街で仕事ができるのが魅力です。

①色々な国で働かれていますが、海外で働くことになったきっかけを教えてください。

料亭を経営する会社に勤めておりましたが、その会社がハワイのオアフ島にお店を出すことになったのがきっかけです。ハワイのお店はフィリピンの方がパートナーで、その方からフィリピンでお店を始めるという話をいただき、フィリピンに行きました。その後、フィリピンの5スターホテルのソフィテルで働いてからは香港のマンダリン・オリエンタル、インドのリーラ・アンビエンス、タージ・マハール・ホテル、タイのセンタラ・グランドなど5スターホテルで働いてきました。

④日本人のお客様へのオススメメニューは何でしょうか？

③「ロバタグリルアンドラウンジ」の特徴を教えてください。

炉端、鉄板、寿司、キッシュなど大きく4つのメニューに分かれています。ロンドンやシンガポールでは、鉄板焼きに代わる新しいスタイルの日本食として炉端焼きが流行っています。当店の炉端焼きは、新鮮な食材を炭火でじっくり調理して提供しています。炉端焼きのメニューは焼き鳥と、大きな肉や魚介類を丸ごと調理するネットグリルの2つがあります。欧米のお客様は焼き鳥を、インド人やスリランカ人のお客様はスリランカ人のお客様はネットグリルを好まれます。寿司は欧米のお客様が握り寿司を好まれるのに対しても、インド・スリランカのお客様は生ものではない巻き寿司を好まれます。それぞれの好みに合わせてメニューを拡充しておりますので、ラインナップはかなり充実しています。

チボックスがオススメです。ご飯、味噌汁、サラダに加えて、肉、魚介、野菜のそれぞれからお好きな料理を組み合わせてご飯ものと、そば・らーめんなどの麺類を組み合わせ注文できるセットメニューも人気です。



チボックスがオススメです。ご飯、味噌汁、サラダに加えて、肉、魚介、野菜のそれぞれからお好きな料理を組み合わせてご飯ものと、そば・らーめんなどの麺類を組み合わせ注文できるセットメニューも人気です。

2018年版 in Sri Lanka

スパイズアップ
6月号の読者限定
クーポンやサービスも！

街のお役立ち情報

Shop & Company Information

「会社設立や会計などを日本語で相談できる。」

01

弁護士 / 会計士 / 税理士

ピーター・フェルナンドプレ (九州大学修士)
Japan Lanka Consulting (Pvt) Ltd



日本語が堪能で、毎月日本とスリランカを行き来しながら仕事をしているピーター氏（写真左）。スリランカで会社設立をする際に必要なカンパニーセクレタリーとオーディターの両方を依頼する事ができるため、業務をスムーズに進めいくことができます。現地法人の設立やBOI申請、会計・税務、人事・労務サービスなどが必要な際に頼りになる存在です。

SHOP DATA.

393-4 Main Street Negombo
9:00-17:00
(94)77-467-6327
peter@apan-lanka.com

「日本語が通じるアットホームな環境で、一人でも安心して滞在できるアーユルヴェーダ施設。」

02

アーユルヴェーダ クリニック / サロン
International Shanthi Lanka
Ayurveda Center

健康になりたい人向けの治療に特化した日本人専用のアーユルヴェーダ施設。コロンボ近郊の避暑地マウントラビニアにあり、アクセス良好ながらも静かで穏やかな時間が流れた中で治療に集中できます。毎日入念な医師の問診と、丁寧な治療を受けることができるので、長期治療を希望する人にお勧めの施設です。短期治療の方には事前にスカイプで問診を行い、スリランカ出発前の薬の処方や帰国後のアフターフォロー問診も行うことで、より効果を上げる長期的なケアができます。スリランカ在住の方には通院がおすすめです。自分にあったアーユルヴェーダ薬の服用と、生活習慣の見直しで体質を改善していくことができます。



お店からのメッセージ・・・・・・・・・・・・
当施設は国立コロンボ大学が初めて留学コースを設置した外部組織なので、現役最前線のベテラン医師からハイレベルなアーユルヴェーダを学ぶこともできます。

SHOP DATA.

No.4A Wedikanda Road, Mt.Lavinia / 大阪市北区南森町 2-3-29-207
問診・施術のみ 9:00-14:00 <受付>
(011-273-8207 (スリランカ) / 06-6314-3346 (大阪本部)
osaka@shanthilanka.jp
<https://shanthilanka.jimdo.com/>

「日本人ジュエリー職人《大槻 隆行》氏がオーナーを務める安心のお店。」

03

ジュエリー工房
D&O INTERNATIONAL (Pvt) Ltd

スリランカ在住 24 年のジュエリー職人、大槻 隆行(おおつき たかゆき)氏が経営する工房で、最高の宝石の中からあなただけのデザインでジュエリーを作ることができます。宝石選びの極意を教えてくれるので、厳選した裸石の中から自分にぴったりの宝石を適正価格で購入できます。またオリジナルジュエリーの中から、お気に入りのデザインを基本に宝石やデザインを変えることも可能です。すでにお持ちのジュエリーのリフォームや、修理にも対応しています。



【随時開催中】自分でジュエリーを作つてみたいという方には、2~3 時間のジュエリー教室がおすすめです。初心者の方にもジュエリーの作り方や正しいジュエリーの選び方、宝石等の知識も指導をしてくれます。自分で原石の採掘をする採掘体験もアレンジが可能です。職人を目指す方には長期(1ヶ月~1年)のジュエリー教室の相談にも対応しています。

SHOP DATA.

■ No.15/3 Ticklie Road, Colombo 8
○ 9:00-17:30
📞 011-433-5582 / 077-739-5548
✉ dotrade@sol.lk
🌐 http://dandointernational.web.fc2.com/

「様々な種類のジュエリーが揃つていて、自分の好みや予算に合わせて選ぶことができる。」

04

ジュエリーショップ
PRESTIGE GEMS

スリランカでは色んな種類の石が取れて、華やかなジュエリーを作ることができます。お店では、高価な貴石からお求めやすい半貴石やシルバージュエリーまでが揃い、自分の好みや予算に応じて丁寧に相談に乗ってくれます。店内のジュエリーは全て大槻氏がオーナーである D&O INTERNATIONAL で製作したジュエリーなので、デザインやクオリティーも安心です。要望があれば大槻氏がお店まで駆けつけて相談に乗ってくれます。



大槻氏からのメッセージ
「ジュエリーや宝石は高価なものが良いとされがちですが、その人の魅力が引き立つ、その人に似合ったものが良いものだと思います。」

SHOP DATA.

■ Liberty Plaza Shop No.1/59 R.A.De Mel Mawatha Colombo 3
○ 10:30-19:00
📞 011-257-5730 / 077-438-4778
✉ info@prestigegemsstore.com
🌐 www.prestigegemsstore.com(担当者 isuru まで)

「日本語が話せるスタッフがあなたのご要望に応じて旅をアレンジ」

05

旅行会社

Andrew The Travel Company (Pvt) Ltd.
アンドリュー・ザ・トラベル・カンパニー

アンドリューは1960年創業の旅行会社です。現在は創業者の息子、カーリヤワサン・マヘーン氏が経営する。熊本大学で農業を2年間学んだ日本語が堪能なティラクさんが役員を務めており、きめ細やかな対応をしてくれます。グループ会社にレンタカー会社があり、乗用車からバン、マイクロバス、大型観光バスまで様々な車種を保有しています。個人・少人数から団体の旅行までアレンジが可能です。最近はアーユルヴェーダを盛り込んだ世界遺産ツアー（例：世界遺産シーギリヤ1泊、世界遺産キャンディー1泊、アーユルヴェーダリゾート2泊）が人気とのこと。



日本人のお客様に人気のアーユルヴェーダ施設は「ジェット・ウイング・アーユルヴェーダ・パビリオンズ」、「ヘリタンス・マハ・ゲダラ」、「シッダーレバ・アーユルヴェーダ・ヘルス・リゾート」、「カルナカララ」など。ご要望に合わせてアレンジ、お見積もりを致しますので、お気軽にご連絡下さい。

SHOP DATA.

■ No.130, Level1, Nawala Road, Narahenpita, Colombo 05, Sri Lanka
○ 9:00-17:30
📞 +94 772 43 7388 (ティラク 日本語可)、+94 11 2369836/7 (オフィス)
✉ tilak@andrewstrav.com/andrewst@slt.net.lk
🌐 www.andrewstrav.com

「シギリヤロックまで徒歩10分の好立地。」

06

ゲストハウス

岩見荘

IWAMI-SOU



静かで自然豊かな場所にあるゲストハウス。シギリヤロックへの送迎が無料で、周辺の世界遺産や自然公園でのサファリなど、数日滞在しながら各地へ日帰り旅行を楽しむこともできます。各種ツアーやハイヤーなどの手配も可能。客室に湯船があるので旅の疲れも癒せます。朝食はフルーツから朝食メニューまで幅広く、種類も豊富です。(1泊 33ドルから)

SHOP DATA.

■ No.206 Ehelagala, Sigiriya
○ 随時受付
📞 (94)77-321-6088 / (94)77-717-6052
✉ iwamisou@gmail.com
🌐 http://iwamisou.wixsite.com

街のお役立ち情報

Shop & Company Information

掲載店舗募集

スパイスアップでは「Shop & Company Information」に掲載をご希望の店舗や企業を募集しております。身近なお店の情報から、スリランカ現地企業や進出日系企業など幅広くご掲載が可能です。またスリランカに関連する日本のお店や企業のご掲載も可能です。お気軽にお問い合わせ下さい。

お問い合わせ
info@spiceup.lk

LONDON HOUSE OF COFFEE

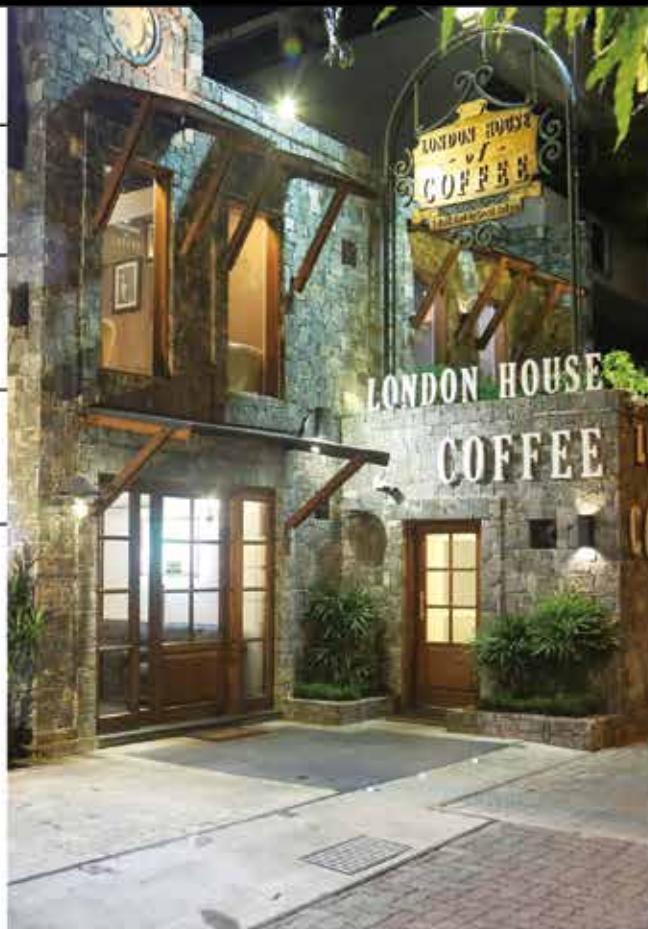
Founder

George Martin Kodithuwakku

Aruna Kodithuwakku

"LONDON HOUSE OF COFFEE"

Established in Great Britain



Peter John Sims,

International Brand Ambassador
London House of Coffee
United Kingdom.

19世紀半、セイロン（現スリランカ）は世界で最大のコーヒー輸出国であり、ヨーロッパに1日500万杯のコーヒーを供給していました。私たちLONDON HOUSE OF COFFEEは、かつてヨーロッパを魅了していた幻のコーヒー「セイロンコーヒー」を現代に蘇らせることを目指しています。イギリスのロンドンで設立。「セイロンコーヒーがプレミアム・モダン・コーヒーブームの先駆けになる」それが私たちの掲げる理念です。

※ スペイスアップ持参で会計10%off

TEL 94 11 269 3072

No.2B, Gregory's Road/RG Senanayake Road Colombo 7

第3回 ソーシャルビジネス

視覚障がい者を雇用する指圧マッサージ「Thusare Talking Hands」と、 食の安全意識を高める有機農業「Kenko 1st」



石川さんが最初にスリランカに来たのは青年海外協力隊員としてやってきた2002年、24歳の時。任期もあと半年というタイミングで2004年12月26日、スマトラ島沖地震が発生した。すぐに協力隊の仲間と緊急支援を始めた。平日は任地のアヌラーダプラで活動し、土曜日始発の朝3時半発のバスに乗って、土日は被害地域で支援を続けた。協力隊の任期終了後はスリランカで津波復興支援のプロジェクトを行なっていたNGOに就職。2006年、まだ支援が必要な段階ではあったが、NGOはスリランカからの撤退を決める。大手NGOの限界を感じ、友人らと共同でNPO法人「アプカス」を立ち上げ、スリランカでの支援活動を続行。ところが、活動を続けていくうちに「支援する側」と「支援される側」という構図になり、「援助依存」を生み出す活動に疑問を感じ始める。

そんな時、日本ではマッサージ師として活躍できる視覚障がい者が、スリランカでは全く働く機会がなく、自立が困難であることを見る。「単なる援助だけではなく、お互いがサポートし合う関係」を目指し、2011年4月に視覚障がい者の雇用創出のための指圧マッサージサロンを開業することを決定。資金援助も決まった矢先、東日本大震災が発生する。開業を1年延期し、東北へ緊急支援に入る。決まっていた資金援助の話も、海外への資金援助は停止する決定が日本側でなされ大幅に資金額が減ってしまう。そんな逆境を乗り越えて2012年、指圧マッサージサロン「Thusare Talking Hands

（トゥサーレトーキングハンズ）」を開業。しかし、視覚障がい者のマッサージに対して全く理解が得られず、始めの半年は全然お客様が来なかったという。徐々に口コミで評判が広がり、現在では13人のマッサージ師（研修生3人を含む）が働き、健常者が一般企業に就職した場合の給料に引けを取らない待遇を実現し、彼らの社会的経済的自立を支援している。トリップアドバイザーのコロンボのスパ＆ウェルネス分野でトゥサーレは1位を獲得している。

大学時代は農業や酪農について学んでいた石川さんは、農薬による健康・環境問題が深刻化するスリランカで有機農業の促進を開始。農家をトレーニングするが、すぐお金になる町の仕事に出掛けてしまい、農地が放棄されてしまったり、技術を教えた農家が適正価格での取引に応じない等の問題も起きたが、自社農園も始めることで、作物の安定的な供給を実現。販売店の「Kenko 1st」には安全で新鮮な野菜・果物を求めて日本人や外国人、スリランカ人の富裕層が集まる。宅配も行っている。

Thusare Talking Hands (Gte)Ltd

103/12,Dharmapala Mawatha, Colombo7
0779896183
office@thusaretalkinghands.com
www.thusaretalkinghands.com/



Premadasa & Co.
(Jewellers) Ltd

GEM MUSEUM & MAIN SHOWROOM

580 Galle Road, Colombo 03, Sri Lanka
T | +94 11 259 5178 | +94 11 259 5179
preco@euroko.lk | www.premadasajewellers.com

キャンディ支店	ペラデニヤ・ロード沿い 592番地
カルタラ支店	タンジエリン・ビーチ・ホテル内
アフンガッラ支店	ヘリタンス・アフンガッラ内
ダンブッラ第一支店	ヘリタンス・カンダラマ内
ダンブッラ第二支店	パラダイス・リゾート&スパ内
コロンボ空港店	出発・トランジット ラウンジ内
ワスカドゥワ店	シトラス・ワスカドゥワ内



第3回 JICA 青年海外協力隊レポート

体育の授業がないスリランカで 子ども達にスポーツの楽しさを教える

気温 30 度を超える炎天下の中、熱心に子ども達にスポーツを教える船水 楓（ふなみず かえで）さんの姿があった。大学時代はバレーボールに打ち込み、全国大会にも出場した。「将来は色々なことを知っている教員になりたくて、教員採用試験の勉強と就職活動の両方をしました。だけど、どちらもしっくりこなかった。今の自分の力を最大限に活かせるのは何なのだろうと悩みました」と語る。そんな時青年海外協力隊のことを知り、迷わず応募したという。船水さんが派遣されたのはコロンボからバスで 3 時間のところにあるクルネーガラ。体育の授業がないスリランカで子ども達に運動の機会を作る。「最初は挨拶をしない、ゴミをポイ捨てする、自分勝手な行動をする等、スポーツの技術を教える以前の問題がたくさんありました。だけど、その基本的なことがスポーツではとても大切です。最初の頃はそこを徹底的に指導していました」と話す。最近ようやく子供たちから挨拶をしてくれたり、チームのメンバーのことを考えることができるようになったという。「スポーツを通して礼儀やチームワークを学んでもらいたいです。子ども達の心の成長を見ると嬉しいしやりがいがあります」と口にする。今後は子ども達の運動の機会をさらに増やしていくそうだ。



「JICA ボランティアに関する情報はこちらのホームページで」
<https://www.jica.go.jp/volunteer/index.html>

第4回大使館通信

日本政府の協力で整備された 日本スリランカ友好球場

皆さんはホマガマにある「日本スリランカ友好球場」をご存知ですか?ここは平成 23 年度「草の根文化無償資金協力事業」として、日本政府と民間の有志の援助で整備された野球場です。先日、アマチュアの野球選手権が開催され、実際に日本の甲子園で審判経験のあるスリランカ人がアンパイアを務める等、甲子園に負けない熱戦が繰り広げられました。このイベントには日本のチームは参加しませんでしたが、これまで日本から大学野球チーム等が来訪し野球交流が育まれています。

さて、今年は夏の甲子園が 100 周年を迎える記念すべき年です。そして、2020 年には野球が東京五輪の正式種目として再び採用されます。今後のスリランカ野球の発展及び日本との野球交流強化の為に、当地には JICA ボランティア 3 名が派遣されており、コロンボの他、ゴールやキャンディにおいて野球指導を行っています。更に、本年末には、日本政府のスポーツ外交推進事業の一環として、将来性のあるスリランカ女子野球の競技力向上の為に、全日本野球協会が元日本代表を派遣し、指導を行う予定です。

野球はプロ・アマ問わず、甲子園でもオリンピックでもチームスポーツとして様々なドラマを生んできました。野球を通じて育まれるチームワークの精神が、当地における紛争後の信頼醸成の一助となることを願いつつ、日本大使館として様々な支援を行っていきたいと思っています。



Sri Lanka Amateur Baseball / Softball Association 提供

大使館・領事館からのお知らせ

①スリランカに 3 ヶ月以上滞在する場合は「在留届」を忘れずに!

詳細は[こちら](http://www.lk.emb-japan.go.jp/itpr_ja/00_000087.html) (http://www.lk.emb-japan.go.jp/itpr_ja/00_000087.html)

②3 ヶ月未満の滞在及び在留邦人の皆様の第三国渡航は「たびレジ」へ登録!

詳細は[こちら](https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/) (https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/)

③在外選挙人登録はお済みですか?

詳細は[こちら](http://www.lk.emb-japan.go.jp/itpr_ja/00_000077.html) (http://www.lk.emb-japan.go.jp/itpr_ja/00_000077.html)

在スリランカ日本国大使館 Embassy of Japan in Sri Lanka

■ No.20 Srimath R.G. Senanayake Mawatha Colombo 7

○ 8:30-12:30 / 13:30-17:00(週休日は土曜日 / 日曜日)

※大使館休館日にご留意ください。

📞 (94)11-269-3831~3 / (94)11-269-8629

✉ <http://www.lk.embjapan.go.jp/>

RAMEN
MiSOYA
COLOMBO

EXPERIENCE AUTHENTIC
JAPANESE RAMEN!



COLOMBO RACECOURSE PROMENADE

Colombo 7 のイギリス建築をリノベーションしたレース・コースの 2 階
世界展開する日本のラーメン屋 MISOYA によるコロンボ初のラーメン専門店。

OPENING HOURS

LUNCH 11:30 AM TO 03:00 PM - DINNER 06:00 PM TO 11:00 PM
WEDNESDAY TO SUNDAY

ご予約の際はお電話下さい。
スパイスアップ読者限定で 15% の割引あり

HOT LINE

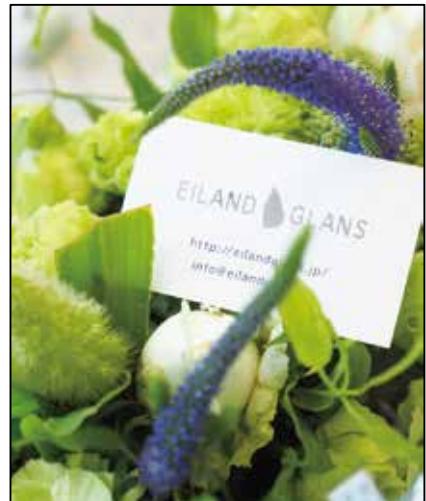
+94 77 220 6652



EILAND GLANS presents
My Favorite Jewelry

ラトゥナプラのメインストリートから少し奥に入った場所にある古ぼけた2階建ての建物。その1室で宝石のディールは行われる。6畳ほどの部屋には長めのテーブルと椅子。我々が席に着いたとたん多くのジェムディーラーがなだれ込みテーブルの向こう側は幾重もの人垣となる。自慢の宝石を手に我先にと目の前に割り込む。「俺のルース（磨かれた宝石の粒）を見ろ」と手を伸ばす。その熱量たるや半端なく、宝石の放つ熱と共に我々を焼き尽くす。持ち主から託されたルースを売る事がジェムディーラーの生きる糧となるのだ。彼らが持ち込んだルースをひとつひとつ丁寧に見定める。気になるひと粒を見つけると価格交渉。ディーラーは相手が日本人だとみると相当額をふっかけてくる。それを見定め納得するまで交渉し、双方が折り合った時点で売買が成立する。そんなディールが遅めのランチを挟んで夕方まで続く。一日で数百のルースと対峙し、その内で満足のいく一粒に出逢える確率はそう高くない。しかしそうやって選りすぐられた宝石たちが放つパワーは絶大であり誰かのMy Favoriteに成り得る可能性は無限大だ。

さあさあ、「産地直送」で「フレッシュ」な宝石は如何ですか？



Eiland Glans(イerland グランス)とは、オランダ語で「輝きの島」を意味します。

文章: 羽太ゆう子 (Beverly Hills Hotels Pvt Ltd Japan Branch)

ジュエリー・アクセサリー・セレクトショップ

Eiland Glans (アイランド・グランス)

<http://eilandglans.jp/>

若返り療法

アーユルヴェーダの若返り療法は、健康と長寿を目的とするジャラ療法に属するアーユルヴェーダの8つの診療科目の一つで、ラサヤナ療法といいます。

古代インドのスシュルタ医師によると、ラサヤナ療法は老化を遅らせて寿命を伸ばし、精神と肉体を強化して病気の進行を止めると言います。古代インドのチャラカ医師によると、ラサヤナ療法は良質なダーツ（リンパ液、血液、筋肉、脂肪、骨、精液）を作り、健康な人がより生き生きとするといいます。アーユルヴェーダの本では、老化を遅らせ、病気を治す「薬、食、生活リズム」がラサヤナ療法だとされています。つまり、ラサヤナ療法を取り入れることによって、健康と若さを保つことができるのです。これは不老不死という意味ではなく、80代、90代になんでも介護を必要とせず、日常生活が送れるということです。アーユルヴェーダの若返り療法によって、人生における精神的充実と健康を手に入れることができます。

チャラカ医師によれば、ラサヤナ療法の効果は以下の7つと言われています。
①思考力・記憶力の向上、②身体的強さと感覚器官を鋭さの獲得、③感染症を対抗する免疫力の向上、④老化を遅らせる、⑤全身の循環機能の改善、⑥血液、リンパ液、筋肉、脂肪、精液に栄養を与え、慢性的な不調や病気を予防する、⑦代謝プロセスの改善

ラサヤナ療法でよく使われるものはチャヴァナプラシャ、ユカン、ミロバラン、ヒハツ、エンベリア属。その他に使われるハーブはショウブ、トリパラ、アシュワガンダ、マルバキンゴジカ、シャタバリ、オトメアゼナなど。



文章: Dr. Tharushi Rathnasiri

(インターナショナルセミナー・ティランカアーユルヴェーダセンター)



tea boutique

THE ART OF TEA

飲む芸術品 セイロンティー



Exquisite and delightful Ceylon Gift Teas from the No. 1 branded tea company in Sri Lanka.

スリランカNo.1の紅茶会社が贈る、香り豊かで上品な味わいのセイロンティーをご自宅やお土産に

Visit our Tea Boutiques

Bandaranaike International Airport - Tel : +94- 70 - 236 - 7994

Taj Samudra - Colombo. Tel : +94- 70 - 232 - 6669

Liberty Plaza - Colombo. Tel : +94- 70 - 294 - 2817

The Tea Cup - Hatton Tel : +94 - 51 - 492 - 1416

Buy online 下記ウェブサイトからもご購入可能。

www.zestaceylontea.com



Publis Chef から教わる

＼美 味 し い／＼美 味 し い／

ラサイ×ラサイ レシピ

シェフ パブリス・シルバ

5スターホテル「ホテル・マウント・ラビニア」で62年のキャリアを持つ、スリランカを代表するシェフ。スリランカ料理の研究・発展に偉大なる貢献をしたということで料理芸能名誉博士号を世界で初めて国から贈られる。ギネスブックには世界最大のお祝い用食材、世界最小の料理本が取り上げられている。



今号のレシピ

ミルク・トフィー（キリ・トフィー）



ミルクトフィーはミルクに砂糖をたっぷり加えて煮詰めるスリランカの伝統的なスイーツ。味はキャラメルに似ていてホロホロとした食感が特徴。スパイスを加えるものやナッツを入れるものなど様々な味がある。



材料 / 15cm × 15cm

- ・砂糖 150g
- ・水 50ml
- ・コンデンスマルク (牛乳でも可) 125g
- ・バター 25g
- ・カシューナッツ 50g
(分量は好みで)



- ① 砂糖 (150g) と水 (50ml) を鍋に加えて、強火で約5分間煮込む。



- ② コンデンスマルク (125g) を入れたら、弱火にしてきつね色になるまで混ぜる。



- ③ きつね色になったらバター (25g) を加えて、粘り気がでるまで混ぜる。



- ④ カシューナッツを加えて、ざっくりと混ぜる。

すぐに固まるので注意。



- ⑤ 固まらないうちにクッキングシートの上に流し込み、さらにその上にクッキングシートを引いて麺棒で1cm程に伸ばす。



- Let's try! ✓
2、3分置いたら、長方形に切り分けて完成!

Japan Sri Lanka Ayurveda School

日本・スリランカ アーユルヴェーダ スクール

日本で唯一のスリランカ政府公認スクール



五千年の歴史に育まれた智慧と技術を学んでみませんか？



JSLASの5つの特徴



充実したカリキュラム



少人数制による手厚い指導



各種療法も同時習得



選べる受講体制



資格習得後が大切
万全のサポート

「健康」新規事業として導入もOK サロン開業・講師として活躍してみませんか？

JSLASへのお問合わせや
受講のお申込みはこちらまで！

045-590-5017

ciel-de-marie@biyoh.com

JSLASの母体である株式会社美養は、1981年より「健康美」「予防」を目的として活動し、独自の手法【美養法】のスクールとサロン運営を行っています。その確立された技術指導とノウハウで、日本にいながらスリランカアーユルヴェーダを確実にマスターし、即実践、「未病」の世界に寄与できるようセラピストの養成と育成に取り組んでいます。



スリランカ政府公認
内閣府認定 特定非営利活動法人
国際保健技療学会認定

横浜校 横浜市港北区高田西 2-22-34 株式会社 美養 内
福岡校 福岡市南区塩原 1-5-3 メゾン川上 302

<https://ayurveda.ciel-de-marie.co.jp/>



一週間で結果を出そう！

海外インターンシップ in スリランカ *GO STREET*

英語圏の親日国「スリランカ」でビジネスの実戦経験を積もう！

インターン生 30 名中 25 名が契約を獲得、南アジア諸国の中でも治安や衛生面が良好なスリランカで、英語を使って広告営業や取材をする実践型インターンシップ「Go Street」参加者募集中！

期間は 1 週間以上から参加可能！

滞在期間中にはスリランカ人への 100 人インタビューにも挑戦していただきます。見事 100 人インタビューを達成した方は、調査結果として本誌「スパイスアップ」に結果を掲載いたします。自らの足で調査した結果が多くの人の目に触れることで、実践を通してやり切った実感を得ることができます。

研修プログラム

2 週間以上の参加をオススメしていますが、最短 1 週間から参加可能です。どなたでも参加できます！

広告営業コース（1 週間～4 週間）

スリランカ唯一の日本語フリーマガジン「Spice UP」に出稿したい企業を探し、契約を獲得する広告営業を体験します。

ライターコース（1 週間～4 週間）

スリランカ観光・生活観光情報サイト「Spice UP」に掲載する記事の企画、取材、編集を体験します。読まれる、役立つ記事を考え、形にしていきます。

その他フォトグラファー、デザイナー、Web マーケッター、Web デザイナー、Web エンジニアなど他のコースもご要望に応じてご用意いたします。参加費用などの詳細については、info@spiceup.lk までお問い合わせ下さい。

インターンシップ

営業、ライター、フォトグラファー、デザイナー、Web マーケッター、Web デザイナー、Web エンジニアなど各職種で募集いたします。それぞれ 1 ヶ月以上を条件とします。書類選考、面接の結果と滞在期間などによって条件を決定いたします。詳しくは info@spiceup.lk まで問い合わせ下さい。

GO STREET で経験できること

英語で商談をして契約を獲得する広告営業の仕事を体験！これまで大学 1 年生から社会人まで総勢 25 名が参加し、約 8 割の参加者が契約を獲得。契約が取れれば大きな自信に繋がります。契約が取れなくても英語で商談する、英語で電話をする、英語でメールをすることに対する自信を身につけていただきます。契約が取れた広告は実際に雑誌となって発行され、お手元にお届けします。インターン初日に行う 100 人アンケートの結果は、100 人達成すればその内容を雑誌に掲載します。現状、100 人アンケートの達成率は 90%です。英語力、大学・学部は不問です。皆さんの挑戦をお待ちしております。

営業未経験でも安心！

僕がサポートします！



SPICE UP 神谷 政志 MASAHI KAMIYA

営業の基本やコツについて指導をしますので、営業未経験でも安心です。英語に苦手意識があつても、やる気とポジティブなマインドさえあれば結果に繋がります。スパイスアップも全力で参加者をサポートしていきます！

SPICE UP LANKA CORPORATION(PVT)LIMITED

お申し込みは随时募集中！ info@spiceup.lk

詳細は上記までお問い合わせください



ゆか

スリランカでフォトジェニックな場所はどこ？

(回答数：143名 全てコロンボ大生)

1位：ゴールフォート 28人

2位：アダムスピーク 23人

3位：エッラロック 16人

4位：シーギリヤ 13人

5位：仏歯寺 10人

その他：ヒッカドゥワ、ジャングルビーチ、トリンコマリー、ヌワラエリヤ、ビクトリアンパーク

コロンボのデータスポットはどこがオススメ？

(回答数：143名 全てコロンボ大生)

1位：ゴールフェイスグリーン 31人

2位：ヴィハーラ マハ デヴィ パーク（公園） 24人

3位：アーケード インディペンデス スクエア 22人

4位：スリランカ 国立博物館 14人

5位：ディヤサ ウヤナ（公園） 13人

【考察】

海と山に囲まれたスリランカには、自然豊かなフォトジェニックスポットがたくさん。青と緑の色彩豊かな写真がたくさん撮れそうです。デートでも、レストランやショッピングモールではなく、海辺や公園でのんびり二人だけの時間を楽しんでいるようです。国中に雄大な自然が広がり、そして国民がその自然を大切に想っていることがとても伝わってきました。

けいた

野球の知名度調査（回答数：100名）

野球を知っている：38人

知らない人：62人

【考察】

野球をやったことある人はなんとゼロだった。

たか

人気ブランド調査（回答数：スリランカ10-20代男子111名）

1位：ナイキ 52人

2位：アディダス 47人

3位：プーマ 8人

その他リーボック、US ポロなど

ともや

結婚においてホロスコープを重視しますか？

(回答数：105名)

・いいえ：55%（男性26名、女性32名）

・はい：28%（男性9名、女性20名）

・ホロスコープを知りません：17%（男性15名、女性3名）

もしホロスコープで恋人との相性が良くなかった場合、結婚しますか？

・結婚する：40%

・結婚しない：53%

・わからない：7%

【考察】

スリランカ人はホロスコープが合わないと結婚しないという噂があるが、そこまでホロスコープは重視されていなかった。若者だけの傾向かと思われたが、中年やお年寄りを含めてもその傾向はあり、特におじさん世代に関しては、ホロスコープと言う言葉自体を知らない人も存在し、逆に若者はホロスコープの話題に食いつくなど、特に年配世代が関心が強いと結論付けることはできない。関心のみに関してはむしろ若者のほうが抱いている可能性がある。一方、ホロスコープが合わないと結婚しないと答える人も15%程度は存在した。日本人からして見るとやはり多い印象を抱くが、結婚における絶対的な指標ではなさそうである。実際に結婚した際にあまりよくない結果だったが結婚したという話も3人程度からしてもらい、その人達は「ホロスコープはあくまで相性やこれからどうすべきかを指し占めすもので、自分がいいなと思ったり、愛があるならば関係ない」などの洒落た発言を惜しげもなくしていた。性別ごとに見ると、やはりホロスコープ自体を知らないのが男のほうが多いと言うのもわかる。どこの国でも同じように女性の方が占いについて関心が深いのかも知れない。

さら

好みのタイプ調査（回答数：107名）

1位：正直者：48人

2位：親切な人：26人

3位：見た目：19人



Sri Lanka Gem & Jewellery Exchange,
World Trade Center # 8, Level 5,
East Low Block, Colombo 01, Sri Lanka.
Tel : +94112390889 Mob : +94718300604
E-Mail : hoseki4@hotmail.com
info@elephantroadcolombo.com

Branch - Japan
Kobe Commerce, Industrial and Trade Center
Bldg. 8F, 832, 5-1-14 Hamabedori, Chuo-ku, Kobe, 651-0083 Japan
Tel : +81788553101

www.elephantroadcolombo.com

貴方のプライベートブランドジュエリーを作りたい、ジュエリーブランドメーカーです。堂石販売の店舗はスリランカ政府の公認で、創業から25年間の歴史があるので安心です。2017年に日本人パートナーと共に共同出資で新しく生まれ変わり、店舗もリニューアルいたしました。現在多くの日本人のお客様に、最高の品質の宝石を特別価格で提供しております。また日本語での対応も可能です。

OUR OWN BRANDS

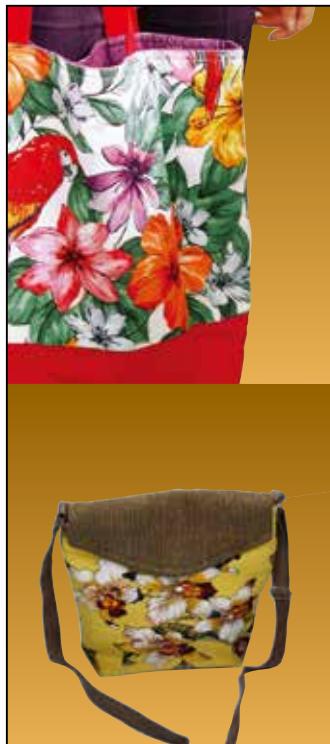


Ceylon Secret

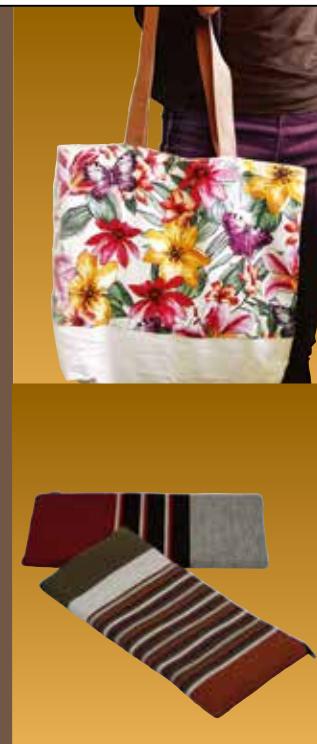


Sri Lanka Secret

CONTACT PERSON Ajith Hewawasam : +94 71 830 0604
Teraguchi Masahiro : +81 806 177 0477



Shakti
Make a difference



Tea Tang - Shakti Gallery

11, Havelock Road, Colombo 05, Sri Lanka | charity@teatang.com | +94 11 727 6592

Halpé Tea
Factory Fresh

FACTORY FRESH PREMIUM
TEA SHOPS
AROUND CEYLON

A FAMILY BUSINESS SINCE 1971

バンダラナイケ国際空港出発ロビー2階 | Tel: +94 112 253 825

コロンボ 10 にある紅茶ショップ「Ceylon Tea Supermarket」 | Tel: +94 773 866 995

Ella にある紅茶工場「Uva Halpewatte Tea Factory」(見学可能) | Tel: +94 572 228 530

キャンディにあるショップ「Kandy Tea Cater」 | Tel: +94 814 946 951

Ella にあるレストラン「Ceylon Tea Factory Restaurant」 | Tel: +94 574 933 943

Ella にあるリゾート「98 Acres Resort & Spa」 | Tel: +94 572 050 050



Luxury Leaves of Ceylon
www.halpetea.com

U. H. E Exports (Pvt) Ltd.
#326, Deans Road, Colombo 10 | +94 11 763 5370
exports@halpetea.com



tourblue
ツアーブルー | スリランカ

20/16, Fife Road,
Colombo 5, Sri Lanka
japan@tourblue.com
huzam@tourblue.com
電話 +94 114 349 371
kanchana@tourblue.com

CONCH TOUR
スリランカを独り占め
出来るツアーカンパニー

パッケージツアーからオーダーメイドまで
“お客さまだけの特別な旅”をアレンジいたします。
まずはお気軽にご相談ください。

~現地旅行会社だからこそ様々な手配が可能です~

コンチツアーカンチとは
“ホラ貝”のこと、スリランカ
ではとても縁起のよいもの
として知られています。

現在、スリランカ旅行中の方
下記アレンジはいかがですか?

日帰りツアーアレンジ
コロンボ1日チャーター
アユルヴェーダ
ホロスコープ
クッキングレッスンなど



mail@conchtour.jp
<http://www.conchtour.jp/>
Hotline: 0345888760
(日本国内通話料でかけられます)

Add: No.172, Zone-1, Millennium City, Sri Lanka
Instagram: @conchtour
Blog: <https://www.tour.ne.jp/blog/conchtour/>

SRILANKA

「南アジア、スリランカ」

1948年にイギリス連邦セイロン自治領として独立。1972年に共和国としてイギリス連邦からの独立を果たした際に「スリランカ」と改称した。広大な自然と、歴史のある建造物、紅茶やアーユルヴェーダなど今日本でも注目を浴びている大人のリゾート地。

スリランカの基本情報

国名	スリランカ民主社会主义共和国
面積	6万5,607平方キロメートル(北海道の約0.8倍)
人口	約2,120万人(2016年)
首都	スリ・ジャヤフルダナプラ・コッテ
民族	シンハラ人が大半を占める。その他はタミル人やムーア人など
言語	公用語はシンハラ語／タミル語／連結後として英語
宗教	仏教が約70%、その他ヒンドゥー教、イスラム教、キリスト教など
大統領	マイトリー・ペラ・シリセーナ
首相	ラニル・ウイクラマシンハ

通貨

通貨単位はスリランカルピー [Rs.] 100 ルピーは日本円で約 70 円程度。



Rs.10 Rs.5 Rs.2 Rs.1 Cts.50 Cts.25

※ 2011年2月スリランカ中央銀行は新たなデザインの新紙幣を発行。(Rs.5000/1000/500/100/50/20, またRs.5とRs.2はほとんど流通していない。) 貨幣ではCts.50以下はほとんど流通していない。

電話の掛け方

☎日本から +94

※ マイラインの国際区分に登録している場合は不要。(URL www.myline.org)
※ au、ソフトバンクは国際ダイヤルは不要。NTTドコモは事前にWORLD WING に登録が必要だが国際ダイヤルは不要。

スリランカから +81

町にある電話屋 (ID Call 等と看板がでている) や公衆電話、ホテルから電話をかける事が出来る。コロンボの電話屋から日本へかける場合は1分Rs 25~35 程、ホテルから電話をかける場合は1分Rs 300~500 と割高。

フロンボフォートから各地世界遺産へのアクセス

①アヌラダプラ	約4時間半	②タンブラ	約4時間
	■■■■■		■■■■■
	■■■■■		■■■■■
	■■■■■		■■■■■
約4時間		約4時間半	
③シーギリヤ	約4時間半	④ボロンナルフ	約5時間
	■■■■■		■■■■■
	■■■■■		■■■■■
	■■■■■		■■■■■
約5時間		約7時間	
	■■■■■		■■■■■
約5時間半		約6時間	
キャンディまで2時間半→バス約2時間		キャンディまで2時間半	
⑤キャンディ	約3時間半	⑥ゴール	約2時間
	■■■■■		■■■■■
	■■■■■		■■■■■
	■■■■■		■■■■■
約4時間		約2時間半	
キャンディまで2時間半→バス約3時間		キャンディまで2時間半	
⑦スリー・バーダ (アダムス・ピーク)	約4時間半	⑧シンハラジャ森林保護区	約3時間半
	■■■■■		■■■■■
	■■■■■		■■■■■
	■■■■■		■■■■■
約6時間半		約3時間半	
	■■■■■		■■■■■
約3時間半		Hottonまで2時間半→バスでNallathanniyaまで約1時間	
(kalawanaを経由でkudawaまで)			



気候

スリランカの気候は南・西部と、北・東部とのふたつに分かれます。

コロンボ、キャンディなど

南・西部

雨期 4月～6月、10月～11月
乾期 12月～3月

[降水量]



ジャフナ、アルガム・ペイなど

北・東部

雨期 10月～3月
乾期 5月～9月

[平均気温] コロンボは11月～1月が一番涼しい！

ヌワラ・エリヤ

16度

年間通して春の

ような天候

コロンボ

27度

4月～6月特

に蒸し暑い

ジャフナ

30度

乾燥していく

平均的に暑い

マンナール (Mannar)

バオバオの木がある島。約50km先はインド。

距離

日本からスリランカまで
飛行機で約9時間かかります。

7,000km



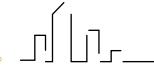
COLOMBO

「スリランカの大都市、コロンボ」

スリランカの中で最も人口が多い、多民族多文化が共生する大都市。南西海岸沿い、インド洋に面した湾岸都市。

コロンボ主要地区

コロンボは15の行政地区に分けられており、
その中でも観光地としては1-8/10/11地区が中心となっている。



① フォート

大統領官邸やワールドトレードセンタービルなどが立ち並ぶ行政や経済の中心地。

② スレイブ・アイランド

代表的な寺院「ガンガラマ」と「シーマ・マラカヤ」、巨大スーパー「アービコ」、最新ナイトスポット「パークストリートミューズ」がある

③ コルルピティヤ

夕方に人々が集まるゴルフェイスグリーンの周りに5スターホテルが並ぶ。世界の著名人が泊まったゴルフェイスホテルもここ。

④ パンバラビティヤ

大型モールのマジェスティックシティがあり、地元の若者が集う街。

⑤ ハヴェロック・タウン

富裕層が暮らす新興住宅のハヴェロックシティがあり、おしゃれなカフェやレストランも多い。

デヒワラ・マウントラビニア

コロニアル建築の5スターホテル「ホテルマウントラビニア」がある。ビーチ沿いにはシーフードレストランが並んでいる。

① ベター

コロンボの商業地区。ローカルマーケットがあり人々で賑わう。コロンボフォート駅とコロンボバスターミナルがある交通の起点。

⑩ マラダーナ

スリランカ南部行き(Coastal Line)の始発駅であるマラダーナ駅があり、周辺は交通量が多く、バイクパーツの店が並ぶ。

⑧ ボレッラ

アジア最古のゴルフ場「コロンボ・ゴルフ・クラブ」、著名人や日本人を含む戦没者が眠る墓地「ボレッラ・ゼナラ・セメタリー」がある。

⑦ シナモン・ガーデンズ

各大使館が並ぶ高級住宅地。おしゃれなカフェ、レストランが多い。ヴィーラマハーデーヴィ公園、国立博物館、コロンボ大学等がある。

⑥ ウェッラワッタ

コロンボにある2つのビーチのうちの一つ「ウェッラワッタビーチ」があり、ビーチ沿いのレストランでは南国気分が味わえる。

スリ・ジャヤワルダナ・プラ・コット

スリランカの首都。ジェフリー・パワ設計の国会議事堂がある。

交通手段

旅の醍醐味！目的地へたどり着けるよう

コロンボの交通手段をうまく利用して旅行を楽しもう！



市バス

国営のバスやそれ以外の民間運営のバスがあり、コロンボ市内や地方への長距離でも安く移動できます。



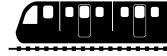
タクシー

コロンボのタクシーはほとんどが呼び出しで、アプリで呼び寄せると10分程度で何所へでも来てくれる。※アプリ Uber/PickMe...



トウクトゥク

人気の乗り物トウクトゥク。料金メーターが無い場合は事前交渉で、目安としては1km 約Rs.100。



鉄道

コロンボ・フォート駅を起点とし長距離と近郊路線の列車も走っている。価格は安いが便利な場所に駅が無く本数が少ない。

スパイスアップ編集長が教える！コロンボでの注意点



コロンボは治安・衛生状況は良く、犯罪に巻き込まれる可能性は低いですが、注意をすべきことはいくつかあります。
せっかくの楽しい時間を台無しにしないように、注意点に気をつけてコロンボを旅行しましょう！

1) トウクトゥク利用時の注意点

トウクトゥク(スリーウィーラー、オート三輪)の誘いには安易に乗らないようにしましょう。定番の騙し文句は「ガンガラマ寺院でスペシャルイベントがある」、「エキシビジョン(宝石屋への案内)に案内する」、「シティツアーラーに案内する」の3つです。また5スターホテル、ショッピングモール、カジノなどの店前で客待ちをしているトウクトゥクには注意が必要です！ほったくり被害にあったり、あるいはメーターに細工がしてあり高額な料金を請求される可能性が高いです。おすすめは、流しのトウクトゥクでメーターを使ってくれるものに乗るか、Pick MeやUber(アプリやウェブを利用した配車サービス)を使うのが良いです。トウクトゥクはお釣りを持っていないことが多いので、配車サービスを利用するとクレジットカード決済ができるのもおすすめの理由です。

2) バス、電車利用時の注意点

日本と比較してスリランカのバスや車の運転はとても荒いです。バスを利用する際は交通事故に合わないように気をつけて下さい。道を渡る際は歩行者優先で車は止まってくれますが、スピードが出てるので気をつけましょう。また混雑したバスや電車では痴漢が多く、スリに遭う可能性もあるので気をつけて下さい。

5) 日本語で話しかけてくる人を信用しない

日本語で話しかけてくる人の中には親切な人はもちろんいますが、日本語を使って日本人からお金を騙し取ろうとしている人がいるのも事実です。どこかに行きましょう！と誘われたら、信用できそうかをしっかり判断して下さい。

4) 高価な買い物は焦らずに

宝石など高価な物品の購入を勧められることがあります。スリランカにいる間に宝石はいつでも買ることができます。たくさんお店もあります。商品を見つけたらその日に買わずに、他のお店もまわってみるのも良いでしょう。また、トウクトゥクドライバーが宝石屋にお客を連れて行った場合は購入金額の3割がドライバーにコミッションとして支払われます。その金額は購入者の金額に上乗せされてしまいます。宝石やジュエリーを買いたい時は自分の足でお店に入りましょう。

3) 衛生面の注意点

水道水や生野菜でお腹を壊す人がいます。できるだけ水道水は避け、ミネラルウォーターを飲みましょう。また生野菜のサラダや生ものは、食中毒になる可能性があるのを避けた方が良いでしょう。



WELCOME TO HAN GOOK GWAN

韓國館 HAN GOOK GWAN

KOREAN RESTAURANT

NO: 25, HAVELOCK ROAD, COLOMBO 05, SRI LANKA.

TEL: +94-11-2587961 FAX: +94-11-2588109

EMAIL: hangoogkwancolombo@gmail.com

現地在住の日本人に人気の老舗韓国料理店。スリランカでは珍しい「焼肉」が楽しめて、韓国食材も購入できます。

ホテル内の全客室からコロンボの壮大な海を一望できる。
館内もこだわりのおしゃれな空間。

ショッピングモールなどの中心街へのアクセスも良好で、
海沿いならではのゆったりした時間も過ごせるホテル。
ラウンジからの美しい景色と一流のスリランカ料理を堪能。

◎SPICE UP読者特典あり(P63参照)

[ご予約・お問い合わせ先]

Address: 40, Melbourne Avenue,
On Marine Drive, Colombo 00400, Sri Lanka
Tel: +94 11 511 0000 / Mobile: +94 76 625 5005
Fax: +94 11 511 0009 / Email: gms@theoceancolombo.com

THE OCEAN
COLOMBO
Relax. Dine. Party. Celebrate.
WWW.THEOCEANCOLOMBO.COM

ANKARA
Turkish Restaurant

Turk lokantasi مطعم تركي

No 25, Milagiriya Ave, Colombo 04, Sri Lanka
Tel: +94-11-250-4540
Email: info@ankara.lk Web: www.ankara.lk

SPICE UP 読者限定クーポン

スパイスアップ読者さま限定の特典を下記の各社にてご利用いただけます。ご予約時に「スパイスアップを見た」とお伝えいただき、こちらのページをご提示下さい。

※ 有効期限は 2018 年 7 月末日までとなります。
The expiration date of all vouchers is the end of August 2018.

2. ANKARA

ランチ料金 20% オフ、
ディナー料金 10% オフ。
Lunch 20% off, Dinner 10% off.

STORE SIGN

STORE SIGN

4. LOTUS WELLNESS SPA

施術料金を 20% オフ。
20% off for the treatments.

STORE SIGN

STORE SIGN

6. Premadasa & Co. (Jewellers) Ltd

スリランカ国内の Premadasa & Co.
(Jewellers) Ltd でのお買い上げ料金を
25% オフ。
25% off on all purchases made in our 8
outlets in Sri Lanka.

STORE SIGN

STORE SIGN

8. London House Of Coffee

お会計を 10%OFF
10% off on the total bill.

STORE SIGN

STORE SIGN

1. RAMEN MISOYA

お食事代 15% オフ。
15% off on the total bill.

STORE SIGN

3. THE OCEAN COLOMBO

ルーフトップバーご利用料金 15% オフ、レス
トランお食事代 20% オフ。3 泊以上ご宿泊の
方にはお部屋のグレードアップと朝食を無料
サービス。Rooftop bar 15% off Restaurant
20% off, Room upgrade and free breakfast
for over 4 nights guest.

STORE SIGN

5. International Shanthi Lanka Ayurveda Center

スリランカ在住の方: 施術料金が初回 30% 割引
(ドクター問診料は省く)。ご宿泊の方: 宿泊治
療費 20% 割引。※他の割引との併用はできません。
30% discount of first time treatment for
residents, 20% discount of accommodation &
treatment fee for house guests.

STORE SIGN

7. 築地魚一

お食事代より 20%OFF (アルコールを含む
飲食代は対象外です。)
20% off on food only. You can't use this
voucher for the bill including alcohol
drinks.

STORE SIGN

9. Zam Gems

50 ドルの割引
※ 200 ドル以上のご購入に限る
USD 50 discount
(minimum purchase of USD 200)

STORE SIGN

CHECK it!!

SPICE UP Sri Lanka

定期購読お申し込み

弊誌の定期購読を受け付けております。定期購読をご希望の方は、

弊社サイト（<https://spiceup.lk>）にてご希望の部数・条件などをご確認の上、
お申込下さい。

back number バックナンバー

バックナンバーの送付のご希望の方は弊社ウェブサイト（<http://spiceup.lk>）よりお問い合わせ下さい。

送料着払いでの送付いたします。在庫に限りがございますので、ご要望にお応えできない場合がございますが
ご了承下さい。PDF版はウェブサイトでご覧いただくことができます。

Contact お問い合わせ

弊誌への広告出稿、ニュース記事掲載、取材依頼、デザイン制作のお問い合わせは、
以下までお問い合わせください。

メール：info@spiceup.lk 電話：+94 77-6711-761

questionnaire 読者アンケートのご案内

本誌に関するご意見、ご感想がございましたら、apply@spiceup.lkまでご送付下さい。

お送りいただいた方には、弊誌最新号とスリランカのポストカードを送付させていただきます。
以下の内容について教えていただけますと幸いです。

- ・本誌を入手した場所
- ・今号のご感想
- ・今後、取り上げてほしいテーマや本誌に対するご要望
など



KMC Lanka

スリランカでのビジネスサポート、通訳・翻訳、アンケート・市場調査を行なっています。



スリランカ在住 20 年の実績と信頼。現地のネットワークを活かし、きめ細かく専門性の高いサポートを提供します。

Kaihatsu Management Consulting Lanka (Pvt.) Ltd.

12A, Bawa Place, Colombo-8, Sri Lanka
http://kmclanka.jpn.com info@kmclanka.jpn.com
+94 77 3034351 +94 71 999 2772
(Sworn Translators of Sri Lanka)

東京本社：渋谷区恵比寿 1-3-1 朝日生命恵比寿ビル 10 階
Tel: 03 5791 5083



厳選食材を焼き上げた炭火焼鳥は、資格を持った認定焼き師が焼きあげています。新鮮なスリランカの海の幸を使用したお寿司は一周年記念式典に列席されたスリランカ首相をも喰らせました。木をふんだんに使った内装は有名デザイナーによるデザインで、日本を感じさせる落ち着いた空間です。



街のお役立ち情報

Shop & Company Information

掲載店舗募集

スパイスアップでは「Shop & Company Information」に掲載をご希望の店舗や企業を募集しております。身近なお店の情報から、スリランカ現地企業や進出日系企業など幅広くご掲載が可能です。またスリランカに関連する日本のお店や企業のご掲載も可能です。お気軽にお問い合わせ下さい。

お問い合わせ
info@spiceup.lk

完全予約制の日系美容室 BLOOM
薬剤は全て日本の物を使用
ご希望のスタイルに仕上げます



住所: No40/40A, Lake Garden Rajagiriya
電話: +94 77 882 3729
営業時間: 9:00-18:00 (時間外も柔軟に対応可能)
Web: <https://www.facebook.com/BLOOMLK.SALON/>

JAFFNA
CRAB
CURRY

NEGOMBO
PRAWN
CURRY

BATTICALOA
MUTTON
CURRY

TANGALLE
FISH HEAD
CURRY



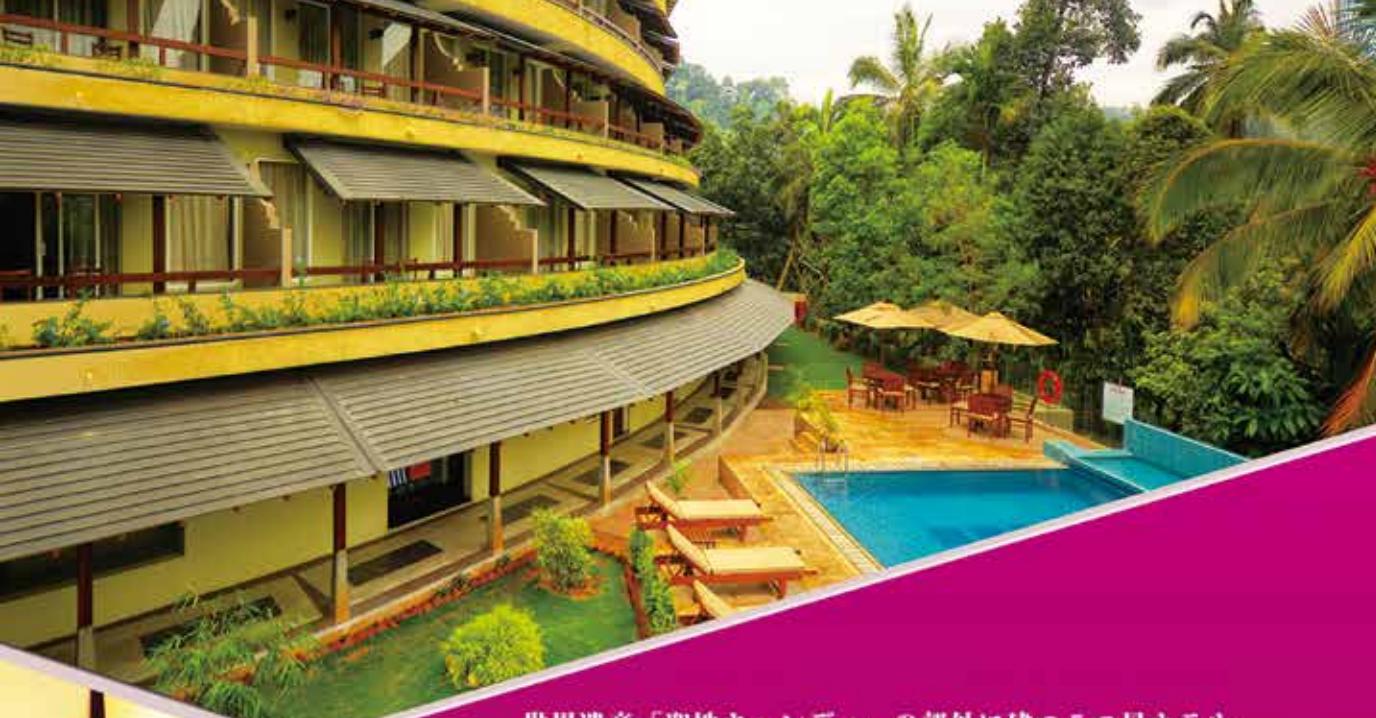
カレーを中心にスリランカの東部・西部・南部・北部それぞれを代表する料理をご用意

当店オススメの各地域のカレー、東部はバッティカロアのマトンカレー、西部はニゴンボのエビカレー、南部はタンガッラのフィッシュヘッドカレー、北部はジャフナのカニカレー、とそれぞれの地域を代表する料理をご用意しております。伝統のレシピに加え、店名に冠するブラックペッパーを使ったメニューなど新鮮な食材をお好みの味付けからお選び頂けます。また前菜、サラダ、スープ、デザートなどでもスリランカ伝統の味をお楽しみいただけます。お店の場所はダッチ・ホスピタル・スクエアにあり、店内はナイトシーンにもご活用いただけるお洒落な雰囲気です。素敵なロケーションで、当店自慢のスリランカ料理をお楽しみください。



It's more than just crab

No. 62/6, Dutch Hospital Square, Chatham Street, Colombo 01.
Call Us : +94 11 2320544 res@blackpeppercolombo.lk
www.blackpeppercolombo.lk



世界遺産「聖地キャンディ」の郊外に建つ5つ星ホテル
Earl's Regent Hotel, Peradeniya, Kandy



EARL'S
Regent
KANDY

For reservations : Earl's Regent Hotel, Peradeniya, Kandy.
E : res@regentkandy.lk T : 081 222 1 144



CHATHAM
LUXURY WATCHES

Cartier

Chopard

IWC
SCHAFFHAUSEN

JAÉGER-LECOULTRE

Ω
OMEGA

ROLEX

www.chathamluxury.com

Colombo • Galle

免税価格にてご購入が可能です。