

スリランカ民主社会主義共和国

Democratic Socialist Republic of Sri Lanka

基礎情報

首都：スリ・ジャヤワルダナプラ・コッテ
面積：6万5,610km²(北海道の約0.8倍)
人口：約2,204万人
(2023年スリランカ中央銀行)
言語：公用語はシンハラ語、タミル語、
連結語(英語)
宗教：仏教徒(70.1%)、ヒンドゥ教徒(12.6%)、
イスラム教徒(9.7%)、キリスト教徒(7.6%)
(一部地域を除く値)
(出典：外務省各国情報)

時差

日本との時差は-3時間半。

通貨

■ルピー(ReまたはRs)
■レートの目安 100ルピー=約50.95円
(2024年10月現在)

クレジットカード

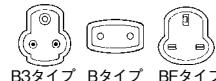
VISA・MASTERが一般的。クレジットカードを利用する際に4桁のPINコード(暗証番号)が必要になる場合があるので、事前に確認を。

チップ

ホテルのベッドメイキング(1ベッドごとに)、
ポーターへのチップは100ルピー(または1USD)
程度が目安。トイレチップは30~50ルピー。
寺院や遺跡で靴を預けるロッカー代が20~30ル
ピーが必要。一部の遺跡ではカメラ撮影が可能と
なる入場券が必要となる場合があるので注意。

電圧

- 電圧：230～240V／50Hz
- プラグ：B3、B、BFタイプが多い。
ホテルにより異なるのでマルチプラグ
を持参すると便利。



水事情

水道水は飲めないのでミネラルウォーターを飲用
する。氷にも注意。

トイレ

トイレットペーパーの設置はほとんどないので
ティッシュペーパーは必需品。ペーパーは流さない。

Wi-Fi事情

空港、ホテルではフリーWi-Fiが利用できる。た
だし、名前やパスポート番号を入力しないと利用
できない場合もあるので要注意。レストランやカ
フェは規模が大きな店舗でないとフリーWi-Fiが
無い場合が多い。

喫煙

屋内・屋外ともに公共の場所では禁煙。喫煙場所
を設置しているホテルやレストラン等では、喫煙
場所でのみ喫煙可能。

日本への国際電話

「+」「81(日本の国番号)」「相手先の電話番号」
入力⇒発信
例) 日本の携帯電話 080-1234-5678 へ

+ 81 80 1234 5678
日本の国番号 携帯電話番号

「+」の表示方法：「0」を1秒以上長押しする。



祝祭日

2024年

1月15日 … タミル農穫祭*
2月4日 … 独立記念日
3月8日 … ヒンズー教神聖日*
3月29日 … 聖金曜日*
4月11日 … イスラム教 ラマダン明け大祭*
4月12日 … シンハラ・タミル正月前夜祭*
4月13日 … シンハラ・タミル正月*
5月1日 … メーデー
6月17日 … 犀性祭*
7月20日 … 満月の日*
8月19日 … 満月の日*
9月16日 … イスラム教の祝日*
9月17日 … 満月の日*
10月17日 … 満月の日*
10月31日 … ディーパーワリ(光の祭典)*
11月15日 … 満月の日*
12月14日 … 満月の日*
12月24日 … クリスマス・イブ
12月25日 … クリスマス

2025年

1月13日 … 満月の日*
1月14日 … タミル農穫祭*
2月4日 … 独立記念日
2月12日 … 満月の日*
2月26日 … ヒンズー教神聖日*
3月13日 … 満月の日*
3月31日 … イスラム教 ラマダン明け大祭*
4月12日 … 満月の日*
4月13日 … シンハラ・タミル正月前夜祭*
4月14日 … シンハラ・タミル正月*
4月18日 … 聖金曜日*
5月1日 … 勤労祭、メーデー
5月12日 … 満月の日*
5月13日 … 満月の日*
6月7日 … 犀性祭*
6月10日 … 満月の日*
7月10日 … 満月の日*
8月8日 … 満月の日*
9月5日 … イスラム教の祝日*
9月7日 … 満月の日*
10月6日 … 満月の日*
10月20日 … ディーパーワリ(光の祭典)*
11月5日 … 満月の日*
12月4日 … 満月の日*
12月24日 … クリスマス・イブ
12月25日 … クリスマス



主な持ち込み免税範囲

タバコ	原則全て課税対象
酒類	蒸留酒1.5L、ワイン2本
その他	土産品：250USドル以下

治安

コロンボ市内や人の多い観光地、公共交通機関の駅
や車内などではスリや置き引きに注意。多額の現金を
持ち歩かず、荷物は常に手の届く範囲で管理すること。

「たびレジ」を活用

www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/index.html

外務省の「たびレジ」に登録すると、旅先の危険・
治安など、安全に関する最新情報が日本語の
メールで届けられる。家族のメールアドレスを
登録すると、情報を家族にもシェアできる。

情報が予告なく変更される場合があります。あらかじめご了承ください。
禁無断転載・複写© LATERRA INTERNATIONAL INC.

服装のポイント

熱帯性モンスーン気候に属し、高温・多湿の国。年間を通して気温の変化はあまりみられず、平均気温30℃前後の熱帯。赤道付近から吹く南西モンスーンと、インド洋北東のベンガル湾から吹く北東モンスーンの影響を受け、雨季と乾季に分かれ。海岸部や低地は暑く、標高1,000mを超える高地は年間通して過ごしやすい。

南・西部（コロンボ、キャンディなど）

4～6月、10～11月が雨季。キャンディなどの高地では12月まで雨季が続く。雨季はモンスーンの影響で、一日に数回激しい雨が降る。乾季は12～3月。年間を通じての雨の降水量は南西海岸が多い。ヌワラ・エリヤなどの高原地帯は年間平均気温が16℃ほどと涼しい。朝晩は12℃くらいまで下がることもある。フリースなどの冬服までは必要ないが、羽織れる薄手の上着は持参する。



北・東部（ジャフナ、トリンコマリーなど）

10～3月が雨季。5～9月が乾季。南・西部よりも乾燥していて、雨も少ない。

半袖や薄手の長袖シャツを基本に、突然の雨に備えて防水加工のレインコートを準備。低地や海岸は紫外線が強いので、UVケア化粧品や日焼け止め、帽子、日傘、サングラスも必要。室内は冷房が強いこともあるので、薄手の上着も忘れずに。

仏教国の服マナー＆移動中の服

ノースリーブや半ズボンなど露出の多い服装では寺院に入場できない。また、一部の仏教遺跡では脱帽し、日傘も不可。さらに靴を脱いで見学することになる。そのため、歩きやすく脱ぎ履きしやすいサンダルなどの靴や、汚れてもよい靴下や足拭きタオルを準備しておくと便利。遺跡内は裸足でも歩けるが、床が熱くなっていることもあり、なるべく靴下の着用をすすめる。雨のなか、シーギリヤ・ロックで急な階段を上る場合、傘で手がふさがっていると危険なので、必ずレインコートを着用する。スリランカの見どころを周遊するにあたり、連日長いバス移動がある。バスの中ではひざ掛けがわりの大判ストールやネットクロー、サンダルなどを用意してもよい。

月別最低・最高気温（℃）・降水量（mm）

都市名		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
コロンボ	最高気温	30.9	31.2	31.7	31.8	31.1	30.4	30	30	30.2	30	30.1	30.3
	最低気温	22.3	22.6	23.7	24.6	25.5	25.5	25.2	25.1	24.8	24	23.2	22.8
	降水量	58.2	72.7	128	245.6	392.4	184.9	121.9	119.5	245.4	365.4	414.4	175.3
キャンディ	最高気温	28.3	29.9	31.4	31.1	29.8	28.2	27.8	28	28.3	28.6	28.4	27.8
	最低気温	18.4	18.5	19.7	21.1	21.5	21.4	21.1	20.8	20.2	20.2	20	19.5
	降水量	79.4	74.2	71.9	187.7	144	131.9	128.1	112.8	155.2	263.7	295.6	195.7
ヌワラ・エリヤ	最高気温	20	21.1	22.5	22.8	21.4	18.9	18.5	18.7	19.2	19.8	19.7	19.4
	最低気温	9.4	9.5	10.2	11.4	12.8	13.2	12.8	12.7	12.3	11.8	11.5	11
	降水量	100.6	77.7	71.5	158.4	175.9	171.9	164.9	161	178.8	226.8	221.7	196
東京	最高気温	9.9	10.4	13.3	18.8	22.8	25.5	29.4	31.1	27.2	21.8	16.9	12.4
	最低気温	2.5	2.9	5.6	10.7	15.4	19.1	23	24.5	21.1	15.4	9.9	5.1
	降水量	52.3	56.1	117.5	124.5	137.8	167.7	153.5	168.2	209.9	197.8	92.5	51.0

出典：World Meteorological Organization ※ 世界的な気候変動により、気温・降水量は変動する。上記データは目安。

空港から市内へ

コロンボ国際空港から

- エアポートバス：約50～60分（市内まで）
 - タクシー：約50分（コロンボ・フォートまで）
- ※上記時間は目安。

情報が予告なく変更される場合があります。あらかじめご了承ください。
禁無断転載・複写© LATERRA INTERNATIONAL INC.