

全国中学校社会科教育研究会相談役企画
全国中学校社会科教育研究会 共催

社会科が好きな方々へ

令和6年4月

～ 令和6(2024)年度海外巡検 ～
スリランカ視察

全中社研海外巡検は、平成28(2016)年度のベトナム ホーチミン訪問から、令和元(2019)年度まで4年間続けて、夏季休業中に行ってきました。その間、全国の社会科の先生方の知的好奇心を刺激する巡検を行い、またそれを通して、社会科教員の輪を広げてまいりました。

今年度、コロナ禍を乗り越え、再び海外巡検を行うことが可能な時期になったと判断し、以下の通りの視察を企画しました。

今回視察に予定しているスリランカは、現在の相談役が会長時代に企画しながら、コロナ等の理由で実施できなかったものです。現在円安傾向のため、以前より金額が高くなってしまいました。今後、円高に動くのであるならば、実施時期を伸ばすこともできます。しかし、その保証はありません。古い言い方ですが、「やるのは今でしょ！」

コンセプトは以前と同じです。「社会科教員の」「社会科教員のための」「社会科による」巡検です。個人旅行や市販のツアーでは絶対に体験できないコースとなっています。

別紙の内容をぜひご覧ください。募集人数は、先着20名です。この機会を逃しては、この内容の視察はあり得ません。きっと先生方のこれからの社会科教育指導にお役に立てると、相談役一同確信しております。

なお、20名に満たない場合は、旅行代金が若干高くなることも予想されます。皆様と一緒にスリランカに行けることを楽しみにしております。多くの先生方の参加を期待しています。

相談役 石上和宏
高岡麻美
竹原 眞

記

- 1 日時 令和6年8月17日(日)から20日(火) 2泊4日(機中泊1泊)
- 2 場所 スリランカ(成田国際空港発、成田国際空港着)

3 日程 詳しくは、別紙をご覧ください。(取扱い業者:JT B 相模原支店)

<ツアーのポイント>

- ① 農村体験「ビレッジサファリ」でのトゥクトゥク体験やインタビュー。
- ② 世界遺産、シギリヤロック、ダンブッラ石窟寺院、古都キャンディの見学。
- ③ 伝統舞踊の見学
- ④ 工場見学、昔のままのセイロンティづくりの見学。
- ⑤ 毎回違うメニューを楽しめるスリランカ料理
- ⑥ ホテルは、エコフレンドリーなホテルに泊まる。
- ⑦ 自由行動、スーパーマーケットでの買い物など。

4 申し込み先 以下のメールアドレスまで、お願いします。

たかおか まみ
高岡 麻美 m.takaoka@lab.tamagawa.ac.jp

*メール題名は【全中社研海外巡検】とし、メール本文に、ご自身の名前(フリガナ)、連絡先(メールアドレス)、現在の勤務先をお書きの上、「全中社研海外巡検に申し込みます」とお送りください。パスポート情報等については、改めてご連絡します。

5 締め切り 5月13日(月)

6 その他

ご質問や不安なこと等ありましたら、ご遠慮なく下記までお問い合わせください。

【問い合わせ先】

高岡 麻美(玉川大学教職大学院)
m.takaoka@lab.tamagawa.ac.jp

ご旅程表【スリランカ視察旅行 4日間（案）】

全国中学校社会科教育研究会 御中



観光庁長官登録旅行業第 64 号

株式会社JTB 相模原支店

〒252-0303 神奈川県相模原市南区相模大野3-13-15 第三タカビル3階

支店長：中嶋 博茂

総合旅行業務取扱管理者：池上 浩史

ご旅行先 スリランカ ご参加人員 20～35名様想定

担当者：戸田 学

ご旅行期間 2024年8月17日（土）～2024年8月20日（火）

作成日：2024年3月14日

日次	月日(曜)	地名	現地時間	交通機関	行程	食事
1	8/17 (土)	東京(成田)発 コロンボ シギリヤ	11:20 17:30 18:30 22:30	UL455 専用車	空路、直行便にてコロンボへ（機内食2回） （フライト時間：9時間30分） バンダラナヤケ国際空港着 日本語ガイドがお迎え/シギリヤへ 途中休憩地点で軽食 （スナック&セイロンティー） ホテル着 <シギリヤ泊>	朝：× 昼：× （機内食） 夕：○ （軽食）
2	8/18 (日)	シギリヤ シギリヤ校外 ダンブッラ ハバラナ シギリヤ	8:30 12:00 14:30 15:30 17:30 19:15	専用車	ホテル出発 【世界遺産】シギリヤ・ロック（2.5H） ●水の庭園 ●シギリヤレディ ●ライオンのテラス ●宮殿跡 シギリヤ郊外へ移動 ビレッジ・サファリ体験 ●農村の生活文化体験（※牛車、ボート（※スリランカの農村スタイル）、トゥクトゥク乗車） ●ご昼食（伝統的ライス&カレー）※調理のデモンストレーションあり ●ホスト（農村の方）へのインタビュー ダンブッラへ移動 ●お土産屋立ち寄り ●スーパーマーケット訪問 【世界遺産】ダンブッラ石窟寺院（1.5H） ハバラナへ移動 【伝統芸能】カルチャーショー ●伝統舞踊の衣装の着方デモンストレーション ●カルチャーショー（キャンディダンス 18:00～） ホテルへ移動 ホテル着（ご夕食もホテルにて） <シギリヤ泊>	朝：○ 昼：○ 夕：○
3	8/19 (月)	シギリヤ マータレ キラガマ コロンボ	7:15 8:45 10:45 13:30 14:15 17:30 20:35	専用車	ホテルを出発し、マータレへ移動 スパイスガーデンツアー（30分） キャンディへ移動 【世界遺産】キャンディ（約1H） ●仏歯寺 キラガマへ移動 ローカルレストランにて昼食 紅茶工場見学（30分） バンダラナヤケ国際空港へ移動 バンダラナヤケ国際空港着 空路、東京（成田）へ（機内食2回）	朝：○ （ホテル） 昼：○ （ピクニック） 夕：× （※各自）
4	8/20 (火)	東京(成田)着	08:10	UL454	（フライト時間：8時間5分） 通関後解散。お疲れ様でした。	朝：× （※機内食）

ご注意：この行程は2024年3月1日現在の運行予定スケジュールを基準としております。 ☆時間の目安

利用予定航空会社：UL（スリランカ航空）

◎=下車、○=入場、△=車窓

早朝	朝	午前	午後	夕刻	夜	深夜
----	---	----	----	----	---	----

04:00 06:00 08:00 12:00 16:00 18:00 23:00 04:00

●航空会社（予定）

目次	月日	利用区間	航空会社名	等級	運航条件	備考
1	8/17	NRT→CMB	スリランカ航空	IJミー	直行便	
3	8/19	CMB→NRT	スリランカ航空	IJミー	直行便	

●宿泊場所（予定）

目次	月日	地区	宿泊施設名	客室条件	備考
1	8/17	シギリヤ	ホテルシギリヤ	ツインまたはシングル	1泊朝食
2	8/18	シギリヤ	ホテルシギリヤ	ツインまたはシングル	1泊朝食

●食事回数

食事：朝食2回、昼食2回、夕食2回（※内軽食1回／機内食を除く）

●貸切バス

お客様①～28名様の場合→中型バス（※32席）／②29名様以上→大型バス（※44席）

●添乗員

添乗員が1名同行し旅程管理業務を行います。

- ・観光中には1ヶ所の土産物店へご案内をさせていただくことが条件となっています。
- ・上記回数には、休憩場所・レストラン・観光施設等に併設された土産物店や販売コーナーは含みません。
- ・これは土産物店入店や土産物品の購入を強制するものではありません。
- ・観光時間の関係上、土産物店にご案内できないこともありますが、この場合は旅程保証の変更補償金の支払い対象にはなりません。



観光庁長官登録旅行業第 64号

株式会社 JTB

全国中学校社会科教育研究会 様

相模原支店

〒 252-0303

神奈川県相模原市南区相模大野 3 - 1 3 - 1 5
第三タカビル 3 階

ご旅行名 24全中社研 海外巡検（スリランカ）

TEL 042-701-2154 日本旅行業協会正会員

支 店 長 中嶋 博茂

取 扱 管 理 者 池上 浩史

担 当 者 戸田 学

提 出 日 2024年 3月 14日

お客様からのご依頼に基づき、本書面を提出いたします。ご旅行をお申込みされる場合は、改めて「旅行条件書」、「取引条件説明書」等の書面にてご説明いたします。

1. ご旅行先、ご旅行期間、ご旅程等

151373-001-01

ご旅行先	他アジア		
ご旅行期間	2024年 8月 17日（土）～ 2024年 8月 20日（火）	3泊 4日、但し機中泊	1日
ご旅程	別紙ご旅程表の通り（ 2024年 3月 14日 ）		

2. ご旅行代金

ご参加者数	ご旅行代金		
20名様以上から	大人	(内企画料金)	
	お一人様当り	お一人様当り	
	221,790円		20,000円

上記ご旅行代金の見積りは、掲記の作成日現在を基準にしておりますので、将来、運送機関の運賃・料金が改定された場合は、ご旅行代金を変更させていただくことがあります。

3. ご旅行代金に含まれるもの

- ご旅行日程に明示した航空運賃、船舶、鉄道、バス等の運賃・料金
- ご旅行日程に明示した送迎バス料金（空港～ホテル間等）
- ご旅行日程に明示した観光料金（バス料金、ガイド料金、入場料等）
- ご旅行日程に明示した宿泊地における宿泊料金及び税・サービス料金（二人部屋にお二人ずつの宿泊を基準とします。）
- ご旅行日程に明示した食事料金及び税・サービス料金（但し、機内食はご旅行代金算出から除いています。）
- お一人様スーツケース1個の手荷物運搬料金（お一人 20kg以内が原則となっておりますが、方面により異なりますので詳しくは係員におたずねください）
- 添乗員が同行する場合は、その同行費用
- 企画料金：当旅行計画作成にかかる企画料金

○その他：諸費用

4. ご旅行代金に含まれないもの

前第3項に記載のないものは旅行代金に含まれません。その一部を例示します。

- 渡航手続関係諸費用・・・旅券印紙代、ETA代（USD50+ クレジットカード手数料USD2～3）、予防接種料金
- オプションツアー（別途料金の小旅行）の代金
- お客様のご希望により、お一人部屋を使用される場合の追加料金
- クリーニング代、電話・電報・郵便料、飲物代、その他個人的性質の諸費用及びこれらに伴う税、サービス料
- 超過手荷物運搬料金
- ご旅行日程に明示のない国内旅費
- 海外旅行保険料

○その他：国内空港施設利用料@ 3,010 ホテルシングルルーム追加料金@ 17,000

5. 旅行契約の解除又は参加人員の変更に伴う一部人員に係る契約の解除

(1)お申込み後、お客様のご都合により旅行契約を解除される場合又は参加人員の変更に伴う一部人員の係る契約の解除するときは、以下の料金を申し受けます。

大人	企画料金	・・・お一人様当り記載の企画料金
	2024年 7月 18日以降	・・・お一人様当り 44,350円（旅行代金の 20%）
	2024年 8月 15日以降	・・・お一人様当り 110,890円（旅行代金の 50%）
	旅行開始後	・・・お一人様当り 221,790円（旅行代金の 100%）
<small>（注）貸切航空機利用の場合と、本国出国時及び帰国時の船舶利用の場合は当社の旅行業約款に準拠します。</small>		

(2)お客様が当社所定の日までにご旅行代金を支払わない場合は、当社期日の翌日にお客様が契約を解除したものとみなします。この場合、お客様は当社に対し前号の企画料金又は取消料に相当する違約料を支払わなければなりません。

6. 旅行条件の基準日

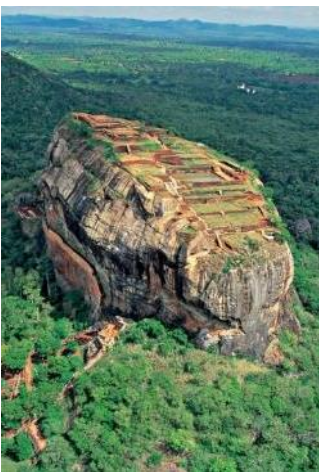
この旅行条件は、 2024年 3月 1日 現在の運賃・料金を基準としています。

7. その他の特記事項

旅行業務取扱管理者とは、お客様の旅行を取扱う営業所での取引の責任者です。このご旅行をお申込みする場合において、担当者からの説明にご不明な点がございましたら、ご遠慮なく上記旅行業務取扱管理者にご質問ください。



全国中学校社会科教育研究会様 ～ 2024年度海外巡検 ～ スリランカ視察 2泊4日





5つのおすすめポイント



ポイント1

衛生環境が良い清潔で安全な国

★水道水が飲める、サラダなどの生野菜をいただくことができる衛生環境が良い国

ポイント2

大の親日国 & 日本にとっての恩人の国

★ WW II 後のサンフランシスコ講和会議の際に、日本のスリランカ（当時セイロン）に対する賠償責任を求めないという答弁をすると同時に、国際社会に対し、早急な日本の国際社会復帰を支援すべきと、日本を擁護してくれた日本の恩人国

ポイント3

アジアン・ホスピタリティにあふれた仏教国

★古き良き日本を彷彿とさせる「恥じらい」や「おもてなし」文化が残る仏教国

ポイント4

王朝文化と豊かな自然資源に恵まれた多様な観光資源を有する観光立国

★北海道の8割の大きさの国土に8つの世界遺産、象や豹に遭遇できる本格的なジープサファリができる国立公園、熱帯建築、セイロンティー文化など、多種多様な観光資源を有する観光立国であり、視察テーマのバリエーションが豊富

ポイント5

旧英国領であったことから「英語」が公用語となっていること

観光情報

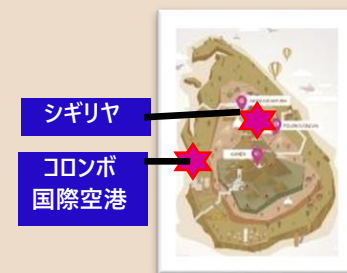


 AYUBOWAN!
ආයුබෝවන්!





- スリランカのフラッグシップエアライン「スリランカ航空」にて成田からバンダラナヤケ国際空港へ
★スリランカ航空455便：直行便約9時間)
- スリランカ到着後は、入国審査→荷物のピックアップ→税関→両替→日本語ガイドのお出迎え
→専用バスにてシギリヤへ移動となります。



スリランカ航空の旅～シギリヤへ



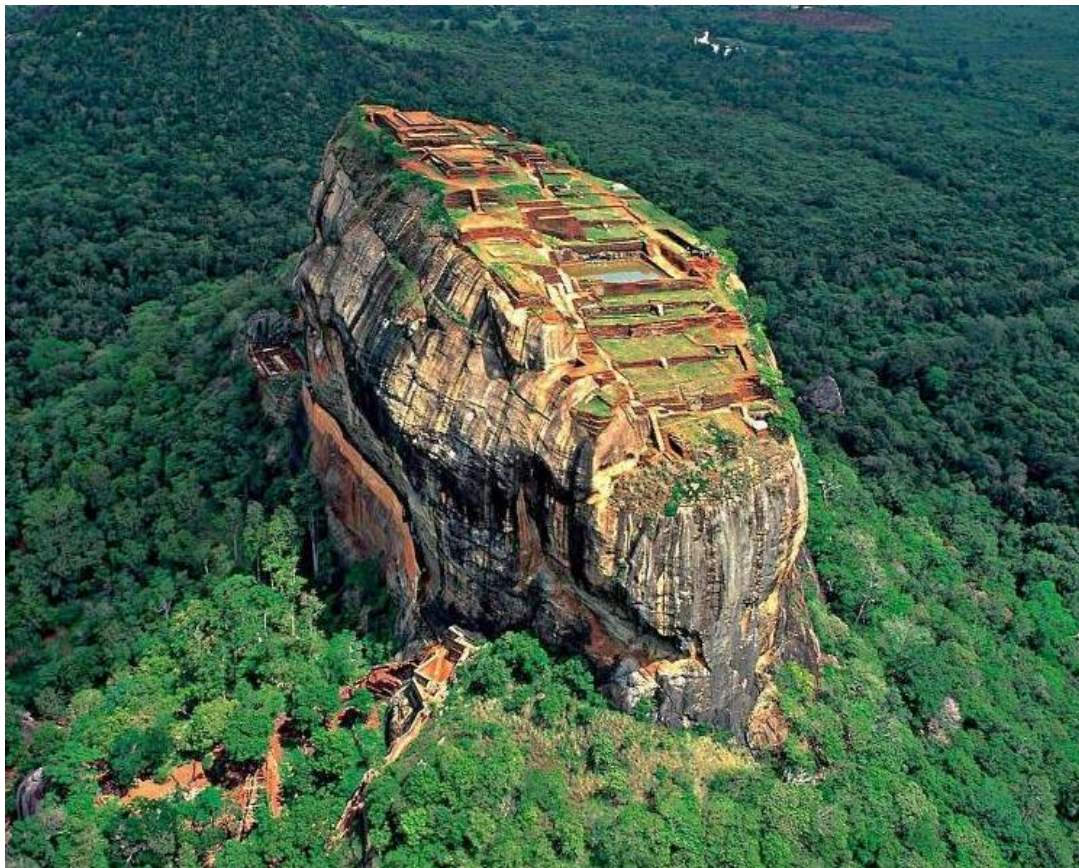


- スリランカのシンボルである「天空の宮殿・シギリヤロック」を訪問（運動靴で登頂可能）。
- 往路：5世紀に造られた水の庭園・岩の庭園・ライオンのテラスなどの観光スポットを見学しながら約40分をかけ、ゆっくり登頂
- 頂上：頂上からの一面に広がるジャングルの景色360度のパノラマビューをお楽しみください
- 復路：シギリヤレディ・ミラーウォール、国会跡などを見学しながら約40分かけてゆっくり下山。

世界遺産
シギリヤロック



天空の宮殿・シギリヤロック



■ 水の庭園



■ 岩の庭園



■ ライオンのテラス



■ 宮殿跡（頂上）



■ ミラーウォール



■ シギリヤ・レディ



●スリランカの田舎の自然と共生したシンプルな暮らしを実体験できるヴィレッジサファリにご案内します

- ① 村の乗り物体験村の乗り物体験 (牛車・ボート・三輪車)
- ② 村の生活文化：伝統的な脱穀の仕方、ココナツのむき方、椰子の葉での屋根づくり等
- ③ 伝統的スリランカライス&カレーの昼食体験
- ④ 村人へのインタビュー (日本語ガイドが通訳いたします)

ビレッジサファリ
サリ体験



ビレッジ・サファリ体験

農村の乗り物体験



牛舎体験



ボート体験



三輪車体験

農村の生活文化体験+スリランカのソウルフードライス&カレーの昼食



■(上)ヤシの葉でつくる屋根(下)脱穀/ココナツ



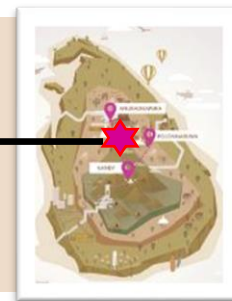
スリランカ式ライス&カレー



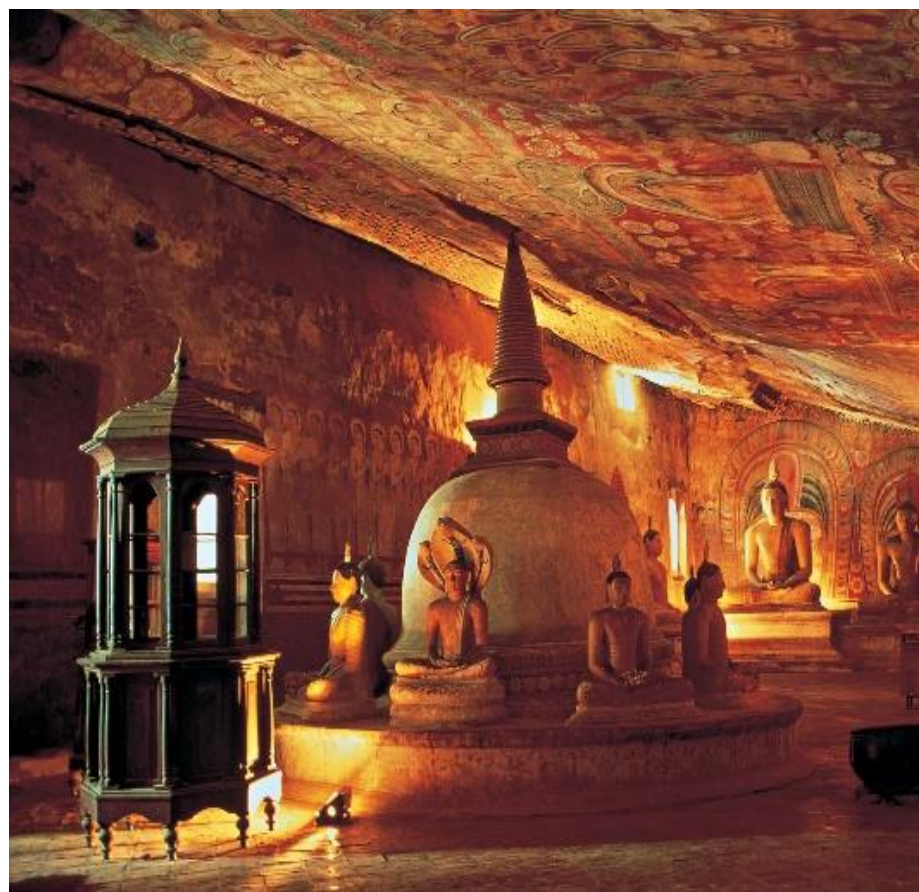


- スリランカでも保存状態が良いことで知られる天然の洞窟を利用し造られた石窟寺院。
 - 寺院の中は、壁一面に仏教壁画が描かれており、時間により光があたるとまるで黄金のように輝いてみえることから「黄金寺院」という通称で呼ばれています。
- この寺院を訪れ、スリランカの仏教芸術や仏教文化をご体験いただきます

世界遺産
ダンブッラ石窟寺院



[世界遺産] ダンブッラ石窟寺院





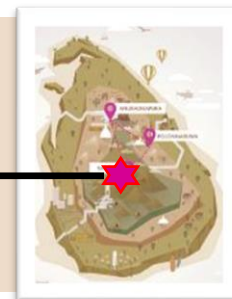
- 約1800年間のシンハラ王朝文化を有するスリランカ
- 王朝時代に生まれた伝統舞踊「キャンディアンダンス」には、農村の生活を表現した踊り、豊かな自然とスリランカに生息する動物たちを称えた踊りなど、様々な伝統舞踊が存在します。約1時間のカルチャーショーで約8～10種類の踊りをご鑑賞いただきます

伝統舞踊
カルチャーショー



キャンディアンダンス～カルチャーショー

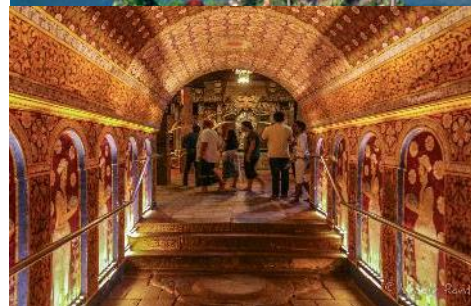


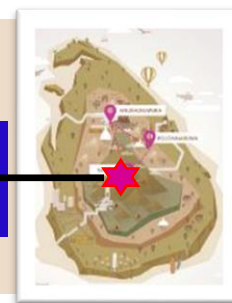


古都キャンディ

- スリランカの最後の王朝都市キャンディ。現在は街の多くの建物が世界遺産にされている「世界遺産都市」
- その中でも、スリランカ仏教の聖地として国内外からの訪問客が訪れる場所が世界遺産仏歯寺。ここには、仏陀の犬歯が祀られており、毎日多くの人々が参拝をしています。

最後の王都・古都 キャンディ





キャンディ郊外
セイロンティ工場

- スリランカの特産品として名高い「セイロンティー」
英国からの植民地時代に始まった紅茶づくりは、現在も、当時のままの姿で行われています。
- 今回は、スリランカの7つの紅茶の産地として有名なキャンディ郊外にあるセイロンティー工場を訪れ、セイロンティの製造過程をご覧ください。

セイロンティー工場訪問



ホテル&お食事



 AYUBOWAN!
ආයුබෝවන්!



ホテルシギリヤ HOTEL SIGIRIYA

シギリヤロックから10分程度の場所にあるシギリヤロックをホテルから眺めることのできることで人気のホテル。シギリヤの森の中にあるホテルは、木材などの自然素材を随所に使ったエコ・フレンドリーな雰囲気の中で、ゆっくりとした滞在が楽しめるホテル。



《客室》

スーペリアル ----- 79室 * 35 ツイン
★エキストラベッド対応可能 (シングルベッドタイプ)

- 客室：セーフティボックス、コーヒー/ティーセット (無料)
ミネラルウォーター (お一人様1日1本無料)
- 浴室：シャワーオンリー / ヘアードライヤー付
- WIFI：有 (無料)

《ホテル施設》

- 施設：レストラン (1か所)、プール (1か所)
- 娯楽：アーユルヴェーダスパ (1か所) 1000 - 2100
- WIFI：有り (無料)

《観光アクセス》

コロンボ国際空港 : 車で約 3.5~4.0 時間
コロンボ : 車で約 5.0 時間
世界遺産シギリヤロック : 車で約 10 分

Add : Sigiriya

Web : www.serendibleisure.com



【ご参考】現在のご旅行代金に+6,200円でご宿泊可能です

ジェットウィング・レイク

Jetwing Lake



世界遺産が集積するカルチャー・トライアングル（文化三角地帯）。その中心に位置するダンブッラ石窟寺院から車でわずか5分という場所に2017年にオープンした「ジェットウィング・レイク」。ホテルの名前のとおり、森の中の湖に面して作られた5つ星ホテル。全室バスタブ付き。先進的なSDGsへの取り組みも行っている持続可能な観光事業をめざしたホテルとしても人気



■ 客室棟



■ オープンエアのバー



■ 広い客室



■ 全バスタブ付き

《客室》

デラックス-----78室 [47 m²] * ツイン45室

デラックススーパー-----12室 [70 m²]

スイート-----04室 [138 m²]

- 客室：セイフティボックス、コーヒー/ティーセット、ミニバー、ミネラルウォーター（お一人様1日1本無料）
- 浴室：シャワー&バスタブ、ヘアードライヤー
- WIFI：有（無料）

《施設》

- 施設：レストラン(2か所)、プール(1か所)、バー(2か所)
- 娯楽：スパ
- WIFI：有（無料）

《観光アクセス》

- 世界遺産ダンブッラ石窟寺院 : 車で約5分
- 世界遺産シギリヤロック : 車で約30分
- コロポ国際空港 : 車で約3.0~3.5時間

Add : Dambulla

Web : www.jetwinghotels.com



スリランカ料理



■スリランカ式ライス＆カレーは一度に6～7種類。お皿にとっていただきます！

■スリランカ名物エッグホッパー

お食事例（ホテルビュッフェ＝インターナショナル）



<インターナショナル：例>

- イタリアン
- 中華
- 西洋料理（お肉等）
- モンゴリアン（炒め物）
- 和食（天ぷら等）



ローカルレストラン（ご昼食）



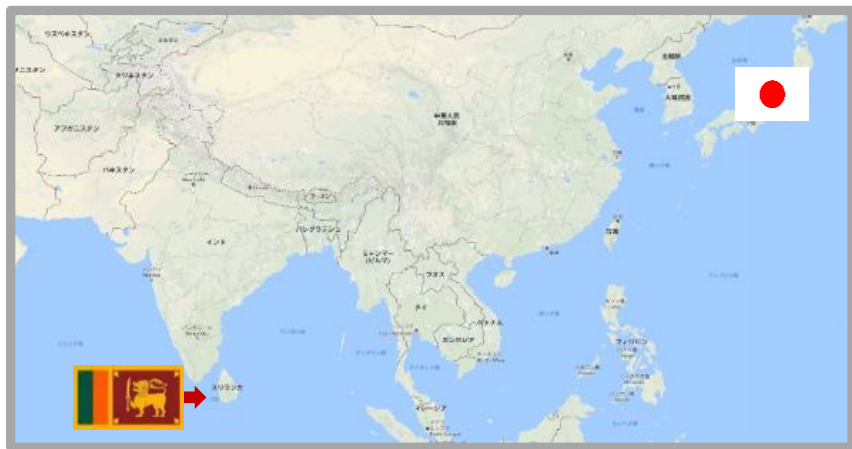
スリランカ基本情報

 AYUBOWAN!
ආයුබෝවන්!



●位置●

- ・ インドの南に位置する南アジアの島国
- ・ 別称：「インド亜大陸が流した一粒の涙」、「インド洋の真珠」

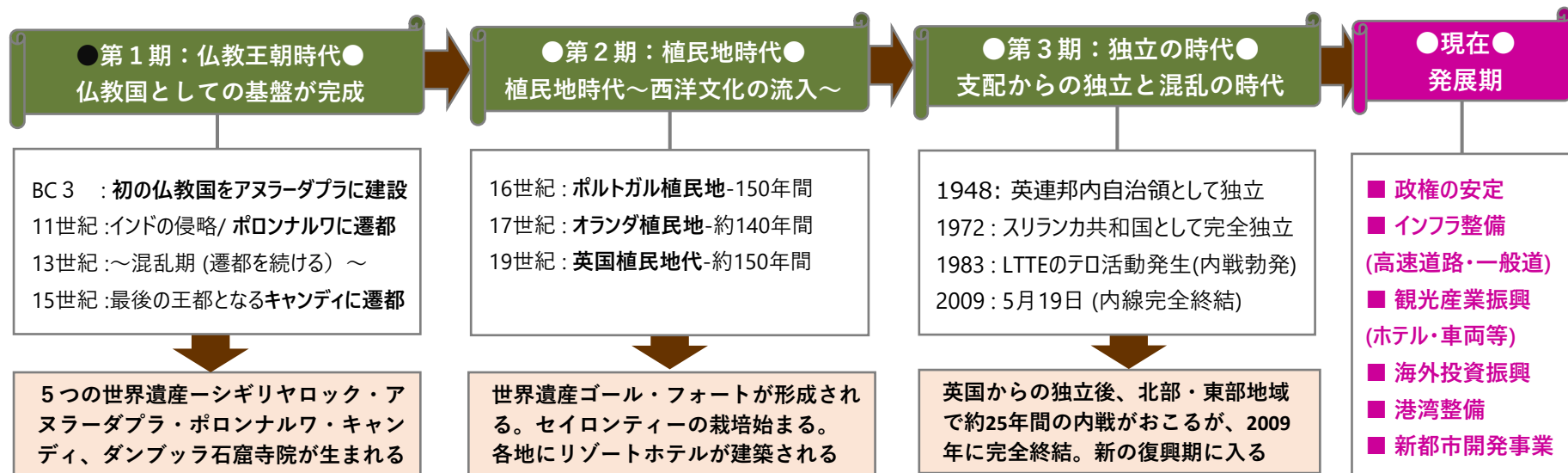


●概要●

- 国名：スリランカ民主社会主義共和国
- 通称：スリランカ=シンハラ語で「光輝く島」という意
- 首都：スリ・ジャヤワルダナプラ・コッテ
- 人口：約2,103万人（2016年）
- 面積：65,607平方キロメートル / 北海道の約8割の国土
- 宗教：仏教 (70%) ヒンドゥ教 (13%) イスラム教 (10%) キリスト教 (8%)
- 民族：シンハラ人(73%) タミル人 (18%) スリランカ・ムア (8%)
- 言語：シンハラ語、タミル語、英語
- 主要産業：農業（紅茶，ゴム，ココナツ，米作）、繊維業、観光業
- GDP：一人当たり USD3,835
- 政治：共和制
- 援助国：2016年 - 1位：中国 2位：日本 3位：オランダ
累計 - 1位：日本 2位：韓国 3位：オーストラリア



スリランカの国花
ブルーウォーターリリー



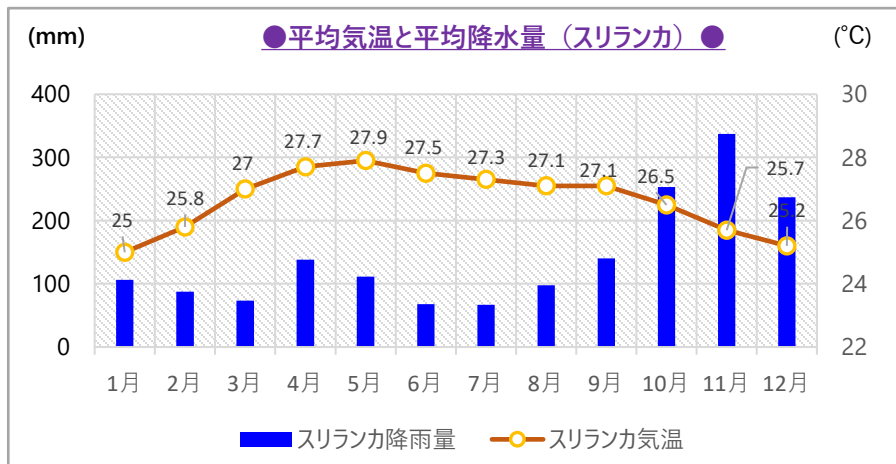
●気候●

スリランカは熱帯性モンスーン気候に属しており、一部の地域を除くと基本は平均気温が27°Cという1年中半袖で過ごせる熱帯気候。ただし、場所により雨季・乾季あったり、多様性に富んでいるのが特徴。

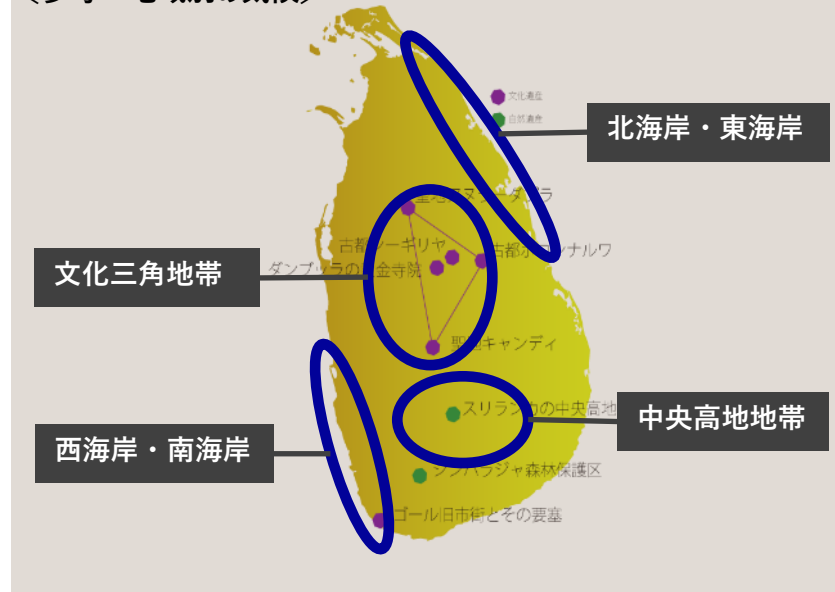
- 文化三角地帯：世界遺産が集中する文化三角地帯はインターモンスーン時の4・10・11月を除くと通年ドライゾーンでお天気が安定。
- 西海岸・南海岸：〔乾季〕11月～3月〔雨季〕5月～9月
- 北海岸・東海岸：〔乾季〕5～10月〔雨季〕12月～3月
- 中央高地地帯：通年を通じ雨が多く朝夕の寒暖の差が激しい地域。1～3月は10度以下となる日もある。

〔ご参考：観光シーズン〕

ヨーロッパ人観光客を主とする「避寒のためのビーチリゾート観光」を目的とした場合のベストシーズンは11月～3月。一方、日本人観光客のスリランカ渡航の一番の目的である「世界遺産観光」という観点では、基本的に観光シーズンのオフ期は特にない。



〔参考：地域別の気候〕



●スリランカの習慣●

〔参考：チップ〕

ヨーロッパが主流の観光市場であることもあり、チップ制度が習慣としてあり。

〔例〕枕銭：一人LKR300 ポーター：荷物1つLKR200

レストラン：サービス料が含まれる場合は、グループ1つでLKR1000-LKR2000

〔参考：水の安全性〕

スリランカの水道水は安全で飲んでも問題なし。ただ水質が紅茶などに向いている「硬水」(日本は軟水)のため味が異なる・体質に合わない場合もあるため、旅行中はペットボトルの利用がおすすめ(シャワー、水道水での歯磨きは心配なし)

入国必要書類

- ▶ パスポート：入国時に 6か月以上の有効期限があるパスポート
 - ▶ 航空券：往復のチケット
 - ▶ E/Dカード：事前にWEBにて申請（無料）
 - ▶ 観光ビザ：入国には観光VISAが必要。ETAで取得可
- ▶〔参考：観光ETA取得方法〕

方法①：WEB申請〔USD53：クレジットカードのみ〕

- ※ 通常ETAは申請から数時間～1日で発給されます。
- ※ 記入に不備があると入国審査で却下される場合がある。
却下され場合は「到着空港申請」でVISAを再取得。

https://www.eta.gov.lk/slvisa/visainfo/center.jsp?locale=en_US

通貨

- ▶ 通貨単位：スリランカルピー(LKR)
- ▶ 換金レート：LKR 1 = 0.5円 (2024年2月現在)
- ▶ 両替所：空港到着ロービーに24時間オープン両替所あり。
※日本円からの両替可能
〔参考：クレジットカード〕
- ホテル、主要なショップでは VISA / Master / AMEXの利用可
※スリランカではダイナース/JCBは不可の場所がほとんど
〔参考：両替〕
- 日本国内で日本円⇒スリランカルピー、スリランカルピー⇒日本円への換金は不可
- スリランカルピーからの再換金は出発時の空港にて可能
- 再換金の際に戻る通貨はUS\$が基本(稀に日本円の場合あり)
- 出国時の空港免税店ではUSDかクレジットカードのみ可能が多い。

服装

基本：年間を通じて夏服（半袖のシャツ、Tシャツなど）

〔参考：参拝時の服装〕

お寺は参拝時は、「肩と膝が隠れる服装」がルール（タンクトップ、ノースリーブ、膝上のショーツなどでは入場不可）。また寺院敷地内に入る際は、脱帽・靴を脱ぐのが基本となっている。

時差

日本から3.5時間（例）スリランカの正午 = 日本の15時30分
サマータイムなし

電圧・プラグ

電圧は230/240V-50Hz

日本国内専用の電気製品はそのままでは利用不可。必ず海外対応の製品の準備するか、変圧器を持参のこと

プラグはBF(G)タイプ・B3タイプのどちらか、または1つの客室内に両タイプが設置されている場合が多い。

持ち物リスト

- 〔必須〕
- 歯磨きセット
 - 虫よけ対策：虫よけスプレー、蚊取線香、虫刺薬
 - 日よけ対策：日焼止、サングラス、帽子、長袖の上着
 - 雨具 ○ 寝間着 ○ 常備薬
- 〔便利〕
- ビーチサンダル
 - 水着（中央高地以外のホテルにはほぼプール有）
 - 靴下（裸足での寺院参拝用時の暑さ対策）
 - マスク、のど飴（乾燥対策）



Jetwing