

しおりダウンロード



カトリック赤羽教会 75 周年記念



聖フランシスコと聖コルベをたどる旅

～クラクフ・アウシュビッツ・ニエポカラヌフ・コルベ神父の生家・アッジジ・ローマ～

2024 年 8 月 19 日 (月) ～ 30 日 (金) 12 日間

団 長：平 孝之神父様

(カトリック赤羽教会主任司祭・コンベンツアル聖フランシスコ修道会)



アッジジ サンダミアノ修道院



旅行企画実施：パウラスランニング

東京都知事登録旅行業第 2-8026 号 (一社) 全国旅行業協会 (ANTA) 正会員
155-0033 東京都世田谷区代田 6-18-17 下北沢 apartments E

TEL: 080-5050-0235 FAX: 03-6794-3343 (緊急時 TEL)

Mail: info@paulaplan.com <https://paulaplan.com>

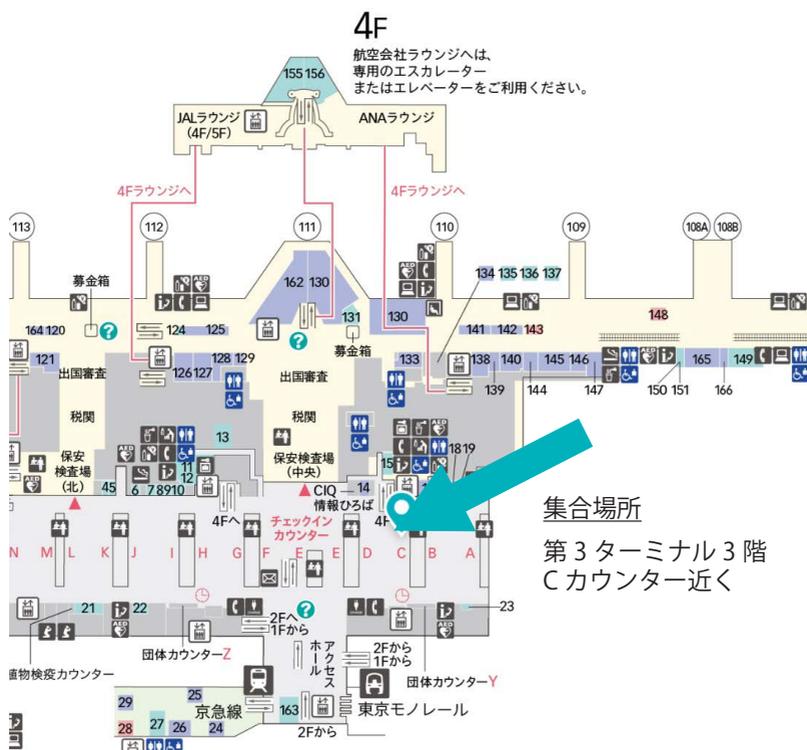
目次

ご出発日のご案内	3
ご帰国日のご案内	4
預入れ荷物・手荷物について	5
出国手続き	6
行程表（4日ごと一覧表）	7-9
行程表（一日ごと）	10-26
ご宿泊ホテル（ポーランド/イタリア）	27-28
旅のメモ①（時差・気候）	29
旅のメモ②（両替・チップ等）	30
電圧・コンセント・プラグタイプ・WIFIについて	31
電話のかけかた	32
諸注意	33
ホテル利用時の注意事項	34
トラブル対策	35
持ち物	36-37
帰国時のご案内（税関申告書）	38
免税範囲と税金について	39
留守宅の皆様へ 緊急連絡先	40
備忘録	41
使ってみよう！日常会話	42

ご出発日のご案内

ご出発日	2024年8月19日(月)
集合時刻	朝 6:40
集合場所	羽田空港第3ターミナル 3階Cカウンター近く
ご出発便	LH715 ルフトハンザ(全日空との共同運航便) ミュンヘン行き 09:40発

*添乗員(中村)が羽田空港より同行いたします。
☆出発当日連絡先TEL:080-5050-0235(中村)



ご帰国日のご案内

ご帰国日	2024年 8月30日 (金)
到着時間	朝 8:00
解散場所	羽田空港第三ターミナル 2階到着ロビー
ご帰国便	LH714 ルフトハンザ 現地出発 8月29日 12:40 ミュンヘン発

預入れ荷物・手荷物について

① 航空会社にお預けになるスーツケース等：エコノミークラスは重さ 23kgX1 個です。（ビジネスクラスは 32kgX2 個までです）1 個あたりの縦・横・高さの合計が 158cm を超えないようご注意ください。

機内持ち込み手荷物：重さ 7kg 以下、縦・横・高さが 36cm x 23cm x 56cm 以下となるようにしてください。

② 機内持ち込み手荷物は、原則としてご自分の座席の下に置ける大きさに限ります。忘れ物や置き引きなど盗難を防ぐ上でなるべく一つにおまとめください。

③ 現金・貴重品・こわれもの・カメラなどはスーツケース等の中にはお入れにならないようお願い致します。マッチや簡易ライターを持参される場合は、お一人 1 点まで機内持ち込み手荷物として持参することができます。没収される場合もありますので、簡易的なライターをおすすめいたします。

④ 電池類はすべて手荷物に入れてください。予備のリチウム電池などもスーツケースには絶対にいれないでください。

⑤ 外国製品・貴重品・高額商品は、出国時に税関にて現物と照合の上証明を受けますので、機内持ち込み手荷物としてお持ちください。

⑥ はさみ、つめ切り、裁縫道具、果物ナイフ等の刃物類や 100 ミリリットル以上の液体物は、機内に持ち込むことが出来ませんのでスーツケース等にお入れください。

⑦ お預けになったスーツケースがが現地で手元に届かない場合もございますので、念のため 1～2 日分の衣類、洗面用具、お薬などを機内持ち込みの手荷物に入れておくことを強くお勧めいたしますが、その際も液体物の取り扱いにご注意ください。

⑧ 長時間の機内でより快適にお過ごしになれるよう、防寒着やアイマスク、耳栓、簡易スリッパなどをご用意いただくことをお勧めいたします。

<マイレージご登録>

◆チェックイン時、マイレージのご登録を希望の方は、マイレージカードをご用意ください。（後日マイルの加算も可能です）。ルフトハンザはスターアライアンス（ANA 等）になります。

出国手続き

手荷物検査



税関申告



出国審査



搭乗口待合室

◎ハイジャック防止の為、手荷物検査を係員が行います。100ミリリットル以下の液体類をいれたビニール袋は荷物からだしてトレイの上においてください。

◎外国製品、貴金属類をお持ちの方は、現物と照合の上「外国製品持ち出し届」に係員の検印を受け、帰国時まで保管なさってください。尚、申告の必要のない方は次にお進みください。

◎パスポート、搭乗券を提示してください。
(日本国籍の以外の方は出入国カード等が必要です。)

◎搭乗券記載の指定時刻までに搭乗口にお進みください。搭乗アナウンスに従いご搭乗ください。

※出国審査後、免税店にて酒、タバコなどのお買い物が出来ます。ペットボトル入りの液体類などもご購入いただけます。

※ドイツ（ミュンヘン）入国時に入国審査（パスポートコントロール）があります。一人一人、滞在目的（観光・Sightseeng）、滞在日数、初めての訪問か、現地に知り合いはいるかなどを聞かれる場合があります。
ポーランド入国時はドイツと同じ「シェンゲン加盟国」のため、パスポートチェックはございません。

※ミュンヘンでの乗り継ぎの際、再度セキュリティチェックがございます。液体物は没収の対象となりますので、空港でのお買い物の際にはご注意ください。（免税店でご購入され、「不正開封防止袋」に封入されているものは目的地まで持っていくことができる場合もあります）

行程表 1日目～4日目

赤羽教会 75周年記念 聖フランシスコと聖コルベをたどる旅
～クラクフ・アウシュビッツ・ニエポカラヌフ・コルベ神父の生家・アッシジ・ローマ～

	日付	都市名	時間	交通機関	行程	食事		
						朝	昼	夜
1	8月19日 (月)	羽田空港 羽田空港発 ミュンヘン着 ミュンヘン発 クラクフ着	06:40 09:40 17:00 22:00 23:20	LH0715 LH1626 専用バス	羽田空港第3ターミナル3階Cカウンター近くに集合 ルフトハンザ航空にてミュンヘン経由ポーランドのクラクフへ ミュンヘン(日本との時差-7時間)にてシェンゲン圏内国の入国手続き クラクフ着後ホテルへ (Novotel Krakow Centrum 泊)			
2	8月20日 (火)	クラクフ	09:00 10:00 18:30 21:30	徒歩 専用バス	終日クラクフ市内巡礼 聖ヨハネパウロ二世ゆかりの聖フランシスコ教会にてグループのミサ 聖ドミニコ教会 聖マリア教会(13世紀にたてられたゴシック建築の聖母被昇天教会) 昼食後歴代ポーランド王の居城ヴァヴェル城、市場散策、ガジミエシュ地区(ユダヤ人地区)等 夕食レストランへ (Novotel Krakow Centrum 泊)	○	○	○
3	8月21日 (水)	クラクフ アウシュビッツ チェストホーヴァ	07:45 09:30 15:30 18:00	専用バス	(バス1時間半/64km) 聖コルベ神父様の殉教されたアウシュビッツ強制収容所(世界遺産) ビルケナウ (バス2時間/140km) ヤスナ・グラ修道院「黒い聖母」 ホテルチェックイン (Mercure Czestochowa Centrum 泊)	○	○	○
4	8月22日 (木)	チェストホーヴァ ズドゥニスカ・ヴォラ ニエポカラヌフ ワルシャワ	07:30 09:30 15:15 18:00	専用バス	(バス1時間半/102km) 聖コルベ神父様の生家・ミュージアム 昼食後、ニエポカラヌフへ(バス2時間/154km) 聖コルベ神父様が創設したニエポカラヌフ修道院(ミサ) (バス1時間半/49km) ホテルチェックイン (Mercure Warszawa Centrum 泊)	○	○	○

行程表 5日目～8日目

	日付	都市名	時間	交通機関	行程	食事		
						朝	昼	夜
5	8月23日 (金)	ワルシャワ ワルシャワ ローマ アッシジ	09:00 15:35 18:05 22:30	専用バス LO303 専用バス	旧市街広場、聖十字架教会、聖ヨハネ教会など ポーランド航空にてワルシャワよりイタリアローマへ ローマ到着後、専用バスにてアッシジへ (バス3時間/216km) 途中サービスエリア等で各自軽食 (アッシジ Fontebella 泊)	○	○	各自 軽食
6	8月24日 (土)	アッシジ	09:00 15:30 19:00	徒歩	聖フランシスコ大聖堂内のボナベントゥーラ礼拝堂にてグループのミサ(予定) ミサ後徒歩にてアッシジ巡礼 聖フランシスコと聖クララゆかりの地 聖フランシスコ大聖堂、修道院 コムネ広場、キエサヌオヴァ(聖フランシスコの生家) 聖クララ教会等 (修道院宿泊者は荷物を移動) 夕食はホテル(8名)/修道院で (Fontebella・アッシジ修道院の分宿)	○	○	○
7	8月25日 (日)	アッシジ	09:00 15:00 19:00	徒歩 ミニヴァン	聖フランシスコ大聖堂の朝ミサ(各自) サンダミアノ教会、リボルト(外観のみ)、サンタマリアデリアンジェリ(ポルチウクラ)、コッレストラダ(ショッピングモール) 散策など 夕食はホテル(7名)/修道院で (Fontebella・アッシジ修道院の分宿)	○	○	○
8	8月26日 (月)	アッシジ ローマ	09:00 13:00 16:30	ミニヴァン 専用バス	午前中自由行動 (OP: カルチェリ・ロッカマジョーレ等 約2時間) 専用バスでローマへ (バス2時間半/184km) ホテルチェックイン (ローマ Michelangelo Roma 泊)	○		各自 昼食

行程表 9日目～12日目

	日付	都市名	時間	交通機関	行程	食事		
						朝	昼	夜
9	8月27日 (火)	ローマ	09:00 18:45	専用バス	朝のサンピエトロ大聖堂をご案内 ローマー日巡礼(予定内容) サンテオドロ修道院(コルベ神父ゆかりの地)・12使徒大聖堂(コンベンツアル会総本部・グループのミサ) パンテオン・ミネルヴァ教会等 フォロロマーノ・コロッセオ(外観) 徒歩(5分)にてレストランへ (Michelangelo Roma泊)	○	○	○
10	8月28日 (水)	ローマ	07:30 14:00 18:30	公共交通機関など	一日自由行動 OP: 教皇様謁見(予定) * 8月の謁見は予約チケット発行がないため、余裕をもってバチカンに向かいます。 * 教皇謁見次第では内容が変わります。地下鉄などを利用しての市内ツアーを行います。 昼食場所にご案内 バチカン美術館、システリーナ礼拝堂など(美術館自由見学後、徒歩にてホテルもしくは夕食レストランへ) ホテルより徒歩(15分)にてレストランへ (Michelangelo Roma泊)	○	各自 昼食	○
11	8月29日 (木)	ローマ ローマ空港 ローマ空港発 ミュンヘン着 ミュンヘン発	05:00 05:30 08:05 09:40 12:40	専用バス LH1873 LH714	早朝に空港へ(朝食は持ち帰りタイプをリクエスト中) ミュンヘンよりルフトハンザ航空にて羽田へ 機中泊	○	機内	機内
12	8月30日 (金)	羽田空港着	08:00		羽田着後、解散			

1日目 8月19日(月)

都市名	時間	交通機関	行程
羽田空港	06:40	LH0715	羽田空港第3ターミナル3階Cカウンター近くに集合 ルフトハンザ航空にてミュンヘン經由ポーランドのクラクフへ(飛行時間14時間20分) ミュンヘン(日本との時差-7時間)にてシェンゲン圏内国の入国手続き
羽田空港発	09:40		
ミュンヘン着	17:00		
ミュンヘン発	22:00	LH1626	(飛行時間1時間20分)
クラクフ着	23:20	専用バス	クラクフ着後ホテルへ (Novotel Krakow Centrum 泊)

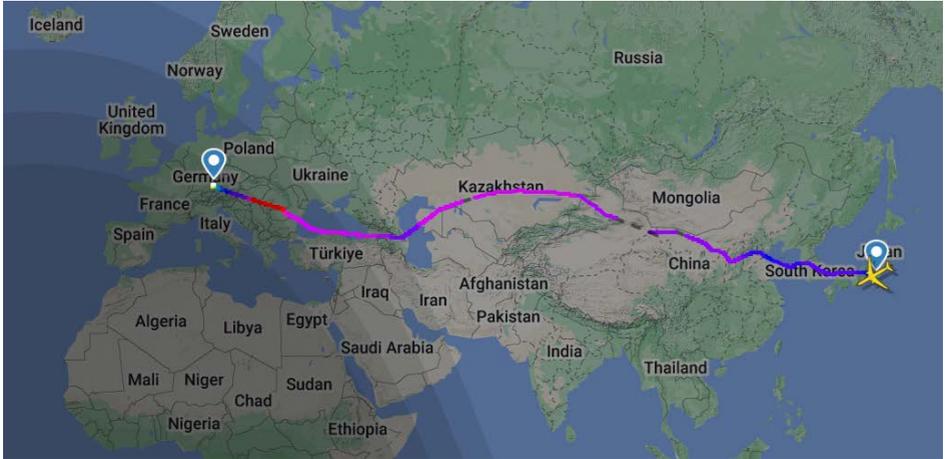
食事 / 昼：機内 夜：機内

(20日) モーニングコール： 朝 食： 出発時刻：	お部屋番号
	添乗員部屋番号
	部屋への電話のかけかた

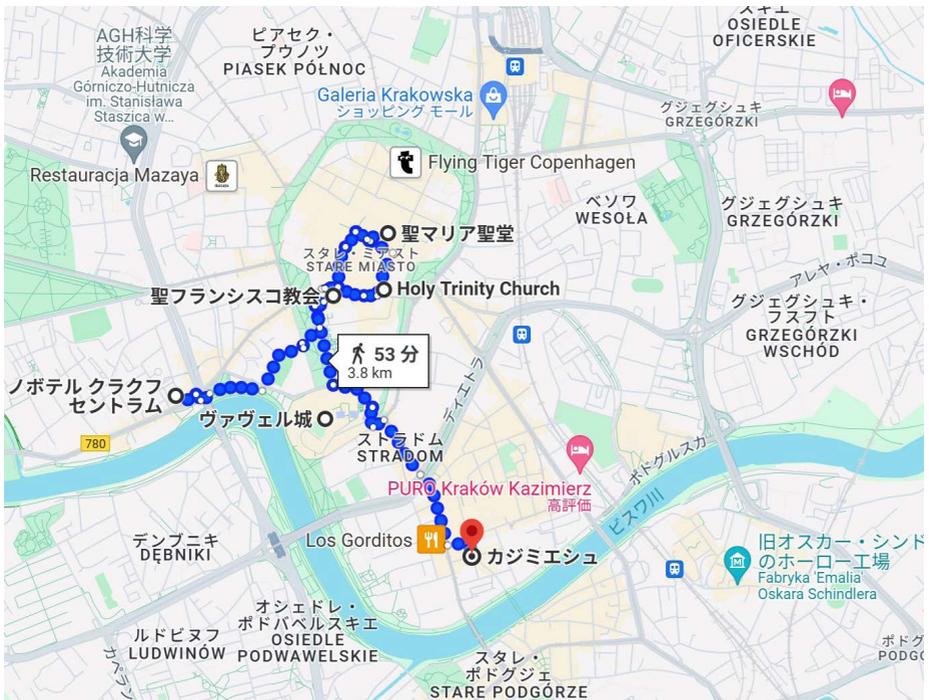
MEMO

宿泊ホテル	クラクフ Novotel Krakow Centrum
-------	-----------------------------

フライト図 (変わることがあります)



2日目



2日目 8月20日 (火)

都市名	時間	交通機関	行程
クラクフ	09:00 10:00 18:30 21:30	徒歩 専用バス	終日クラクフ市内巡礼 聖ヨハネパウロ二世ゆかりの聖フランシスコ教会にてグループのミサ 聖ドミニコ教会 聖マリア教会 (13世紀にたてられたゴシック建築の聖母被昇天教会) 昼食後歴代ポーランド王の居城ヴァヴェル城、市場散策、ガジミエシュ地区 (ユダヤ人地区) 等 夕食レストランへ (Novotel Krakow Centrum 泊)

食事 / 朝：○昼：○夜：○ (レストラン)

夕 食：
場 所：

(21日)
モーニングコール：
朝 食：

荷物ピックアップ：
出 発 時 刻：

MEMO

宿泊ホテル

クラクフ Novotel Krakow Centrum

3日目 8月21日(水)

都市名	時間	交通機関	行程
クラクフ アウシュビッツ	07:45 09:30	専用バス	(バス 1 時間半 /64km) 聖コルベ神父様の殉教されたアウシュビッツ強制収容所(世界遺産)、ビルケナウ
チェンストホーヴァ	15:30 18:00		(バス 2 時間 /140km) ヤスナ・グラ修道院「黒い聖母」 ホテルチェックイン (Mercure Czestochowa Centrum 泊)

食事 / 朝：○昼：○夜：○

夕 食： 場 所： (22日) モーニングコール： 朝 食： 荷物ピックアップ： 出 発 時 刻：	お部屋番号 添乗員部屋番号 部屋への電話のかけかた
---	---

MEMO

宿泊ホテル	チェンストホーヴァ Mercure Czestochowa Centrum
-------	---------------------------------------

3日目



4日目



5日目



6日目



4日目 8月22日 (木)

都市名	時間	交通機関	行程
チェストホーヴァ ズドゥニスカ・ ヴォラ	07:30 09:30	専用バス	(バス 1 時間半 / 102km) 聖コルベ神父様の生家・ミュージアム 昼食後、ニエポカラヌフへ (バス 2 時間 / 154km)
ニエポカラヌフ	15:15		聖コルベ神父様が創設したニエポカラヌフ修道院 (ミサ) (バス 1 時間半 / 49km)
ワルシャワ	18:00		ホテルチェックイン (Mercure Warszawa Centrum 泊)

食事 / 朝 : ○ 昼 : ○ 夜 : ○

夕 食 : 場 所 : (23日) モーニングコール : 朝 食 : 荷物ピックアップ : 出 発 時 刻 :	お部屋番号 添乗員部屋番号 部屋への電話のかけかた
---	---

MEMO

宿泊ホテル	ワルシャワ Mercure Warszawa Centrum
-------	--------------------------------

5日目 8月23日 (金)

都市名	時間	交通機関	行程
ワルシャワ	09:00	専用バス	旧市街広場、聖十字架教会、聖ヨハネ教会など
ワルシャワ ローマ	15:35 18:05	LO303 専用バス	ポーランド航空にてワルシャワよりイタリアローマへ ローマ到着後、専用バスにてアッシジへ (バス3時間 / 216km) 途中サービスエリア等で各自軽食
アッシジ	22:30		(アッシジ Fontebella 泊)

食事 / 朝：○ 昼：○ 夜：各自軽食

夕 食： 場 所： (24日) モーニングコール： 朝 食： 出 発 時 刻：	お部屋番号 添乗員部屋番号 部屋への電話のかけかた
--	---

MEMO

宿泊ホテル	アッシジ Fontebella
-------	-----------------

6日目 8月24日(土)

都市名	時間	交通機関	行程
アッシジ	09:00 15:30 19:00	徒歩	聖フランシスコ大聖堂内のボナビントゥーラ礼拝堂にてグループのミサ(予定) ミサ後徒歩にてアッシジ巡礼 聖フランシスコと聖クララゆかりの地 聖フランシスコ大聖堂、修道院 コムネ広場、キエサヌオヴァ(聖フランシスコの生家) 聖クララ教会等 (修道院宿泊者は荷物を移動) 夕食はホテル(8名) / 修道院(11名)で (Fontebella・アッシジ修道院の分宿)
食事 / 朝:○ 昼:○ 夜:○ (2か所)			
夕 食: 場 所: (25日) モーニングコール: 朝 食: 出 発 時 刻 :			お部屋番号 添乗員部屋番号(修道院)
MEMO			
宿泊ホテル	アッシジ Fontebella・Casa di Ospitalita"Maria Immacolata"		

7日目 8月25日(日)

都市名	時間	交通機関	行程
アッシジ	09:00 15:00 19:00	徒歩 ミニヴァン	聖フランシスコ大聖堂の朝ミサ(各自) サンダミアーノ教会、リポトルト(外観のみ)、サンタマリアアデリアンジェリ(ポルチウンクラ)、コッレストラーダ(ショッピングモール) 散策など 夕食はホテル(7名)/修道院(12名)で (Fontebella・アッシジ修道院の分宿)

食事 / 朝:○ 昼:○ 夜:○ (2か所)

夕 食:
場 所:

(26日)

モーニングコール:

朝 食:

荷物ピックアップ:

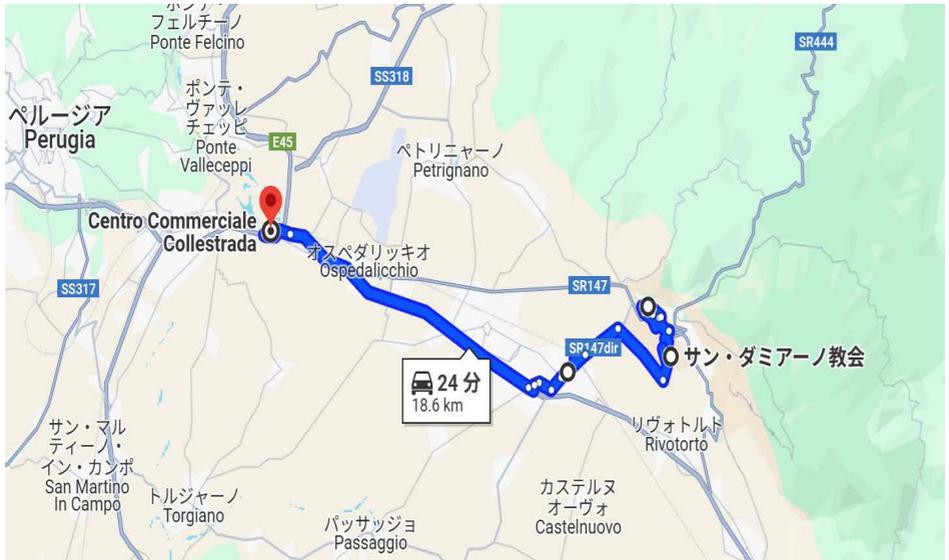
出発時刻:

MEMO

宿泊ホテル

アッシジ Fontebella・Casa di Ospitalita"Maria Immacolata"

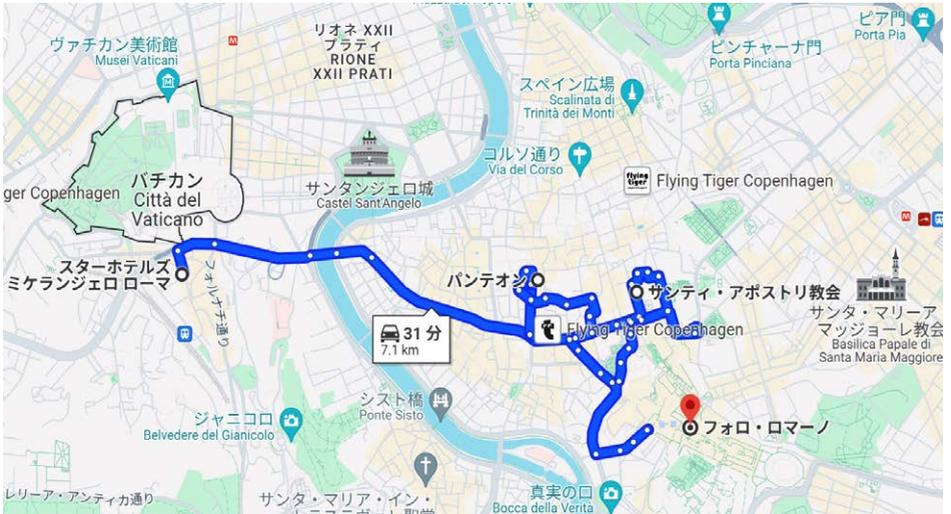
7日目



8日目



9日目



10日目



8日目 8月26日(月)

都市名	時間	交通機関	行程
アッシジ	09:00	ミニヴァン	午前中自由行動 (OP: カルチェリ・ロッカマジョーレ等 約2時間)
ローマ	13:00 16:30	専用バス	専用バスでローマへ (バス2時間半/184km) ホテルチェックイン (ローマ Michelangelo Roma 泊)

食事 / 朝:○ 昼:各自昼食 夜:○

夕 食:	お部屋番号
場 所:	
(27日)	
モーニングコール:	
朝 食:	添乗員部屋番号
出発時刻:	部屋への電話のかけかた

MEMO

宿泊ホテル	ローマ Michelangelo Roma
-------	-----------------------

9日目 8月27日(火)

都市名	時間	交通機関	行程
ローマ	09:00 18:45	専用バス	朝のサンピエトロ大聖堂をご案内 ローマー日巡礼(予定内容) サンテオドロ修道院(コルベ神父ゆかりの地)・12使徒大聖堂(コンベンツアル会総本部・グループのミサ) パンテオン・ミネルヴァ教会等 フォロロマーノ・コロッセオ(外観) 徒歩(5分)にてレストランへ (Michelangelo Roma 泊)
食事 / 朝:○ 昼:○ 夜:○ (レストラン)			
夕	食:		
場	所:		
(28日)			
モーニングコール:			
朝	食:		
出発時刻:			
MEMO			
宿泊ホテル	ローマ Michelangelo Roma		

10日目 8月28日(水)

都市名	時間	交通機関	行程
ローマ	07:30	公共交通機関など	一日自由行動 OP: 教皇様謁見 (予定) * 8月の謁見は予約チケット発行がないため、余裕をもってバチカンに向かいます。 * 教皇謁見次第では内容が変わります。地下鉄などを利用しての市内ツアーを行います。
	14:00		昼食場所にご案内 バチカン美術館、システィーナ礼拝堂など (美術館自由見学後、徒歩にてホテルもしくは夕食レストランへ)
	18:30		ホテルより徒歩 (15分) にてレストランへ (Michelangelo Roma 泊)

食事 / 朝 : ○ 昼 : 各自昼食 夜 : ○ (レストラン)

夕 食 :
場 所 :

(29日)

モーニングコール :

朝 食 :

荷物ピックアップ :

出発時刻 :

MEMO

宿泊ホテル

ローマ Michelangelo Roma

11日目 8月29日(木)

都市名	時間	交通機関	行程
ローマ	05:00	専用バス	早朝に空港へ (朝食は持ち帰りタイプをリクエスト中)
ローマ空港	05:30		
ローマ空港発	08:05	LH1873	ミュンヘンよりルフトハンザ航空にて羽田へ (飛行時間 1
ミュンヘン着	09:40		時間 35 分)
ミュンヘン発	12:40	LH714	(飛行時間 12 時間 20 分)
			機中泊

食事 / 朝：○ (BOX) 昼：機内 夜：機内

MEMO

12日目 8月30日(金)

都市名	時間	交通機関	行程
羽田空港着	08:00		羽田着後、解散

MEMO

ご宿泊ホテル（ポーランド）

滞在都市名	ホテル名 住所・電話・サイト
クラクフ ≪ 8/19-21 2泊≫	Novotel Krakow Centrum Hotel
	Ul. Tadeusza Kosciuszki 5, 30-105 Krakow, Poland
	Phone: +48-122992900 Fax: +48-122992999
	https://novotel-krakow-centrum.at-hotels.com/en/
チェンストホーヴァ ≪ 8/21-22 1泊≫	Hotel Mercure Czestochowa Centrum
	2 Ks J Popieluszki St 42-200 CZESTOCHOWA, Poland
	Phone: +48-343603100 Fax: +48-343603200
	https://patriaczestochowa.pl/
ワルシャワ ≪ 8/22-23 1泊≫	Mercure Warszawa Centrum
	Street Zlota 48/54, 00-120 Warsaw, Poland
	Phone: +48-226973999 Fax: +48-226973699
	https://warszawacentrum.com/

ご宿泊ホテル等 (イタリア)

滞在都市名	ホテル名 住所・電話・サイト
アッシジ (ホテル) ≪ 8/23-24 1泊 ≫ ≪ 8/23-26 3泊 ≫	Fontebella Palace Hotel
	V. Fontebella 25, 06082 Assisi, Italy
	Phone: +39-075812883 Fax: +39-0758198440
	https://www.fontebella.com/en/
アッシジ (修道院施設) ≪ 8/24-26 2泊 ≫	Casa di Ospitalita "Maria Immacolata" Istituto Suore Francescane Missionarie di Assisi
	Via San Francesco, 13 B, 06081 Assisi(PG)
	Phone/FAX: +39-075812267 Cell: +39-3534242797
	www.suorefrancescanemissionariediassisi.com
ローマ ≪ 8/26-29 3泊 ≫	Michelangelo Roma
	Via della stazione di San Pietro, 14, 00165 Rome, Italy
	Phone: +39-06398739 Fax: +39-06632359
	https://www.starhotels.com/en/our-hotels/michelangelo-rome/

旅のメモ①（時差・気候）

正式国名	ポーランド共和国 Rzeczpospolita Polska	イタリア共和国 Repubblica Italiana	バチカン市国 Stato della Città del Vaticano
面積	約 32 万 2575km ² (日本の五分の四)	約 30 万 1328km ²	約 0.44km ²
人口	約 3839 万人 (2019 年 6 月)	約 6059 万人 (2017 年)	615 人 (2015 年)
首都	ワルシャワ Warszawa	ローマ Rome	バチカン
公用語	ポーランド語 (スラヴ 語派)	イタリア語	ラテン語

《時差》

時差	日本時間→現地時間
- 7 時間 (夏時間)	例：正午→午前 5 時

乗り継ぎ地のドイツ (ミュンヘン)・ポーランド・イタリアすべて時差は- 7 時間です

《気候》 訪問都市の 8 月の平均気温ですので、目安としてください。

都市名	最高気温	最低気温
クラクフ	25℃	14℃
チェンストホーヴァ	23℃	12℃
ワルシャワ	24℃	11℃
アッシジ	24℃	16℃
ローマ	31℃	18℃
東京	31℃	23℃

旅のメモ② (両替・チップ等)

《通貨》 (2024年7月17日現在)

◆ポーランド

1 ズウォティ (złoty) = 約 40 円

ポーランドの通貨単位はズウォティ (złoty) で、補助単位としてグロシュ (grosz) があり、1 ズウォティは 100 グロシュに相当します。

硬貨と紙幣の詳細は以下の通りです：

紙幣：10zł、20zł、50zł、100zł、200zł、500zł

硬貨：1gr、2gr、5gr、10gr、20gr、50gr、1zł、2zł、5zł

◆イタリア・ドイツ (乗り継ぎ地)

1 ユーロ = 約 172 円

紙幣：20 50 100 200 400 ユーロ

硬貨：1 2 5 10 20 50 セントと 1 ユーロ 2 ユーロ

《お金の準備》

◆あらかじめユーロやズウォティへの両替をしておくようにしてください。空港はレートが割高なうえ、現地でも現金への両替がなかなかできない可能性があります。手持ちのドル紙幣があれば、日本円からよりはよいレートで両替できる場合があります。なお、ユーロだけでなく日本円もなるべく細かいお札で持っていくことをお勧めいたします。

◆現地ではほとんどの場所でクレジットカードがご利用いただけます。ご使用の際、暗証番号が必要な場合がありますので、事前にご確認をお願いいたします。VISA やマスターカードのクレジットカードは銀行の ATM でキャッシングもできます。キャッシングの手数料がかかる場合があります。

◆両替の目安…必ず現金が必要なのが、ミサ献金や普段の飲み物代、各自用意する必要がある食事代です。3万円～5万円程度は両替をしておくとういでしょう。

《チップの習慣》

枕銭 必要ありません	ポーター 必要ありません
レストラン等 端数切り上げ程度	

◆ポーランドではチップの習慣はありますが、米国ほど普及していません。基本的には義務ではなく、気持ち次第です。レストランやカフェでのサービスに感謝の気持ちを示すために、現金でテーブルに置くことが一般的です。請求額を数ズロティ単位で切り上げることもあります。平均的なチップの範囲は請求額の 10% 程度です。

◆イタリアではチップの習慣は基本的にありませんが、特別なサービスを受けた際や料理が本当においしかった場合には、少額のお金 (通常 2～4 ユーロ程度) をテーブルに置いたり、おつりを受け取らないで直接渡したりすることがあります。レストランでのテーブルチャージ (サービス料) は自動的に請求されるため、店を出る際にチップを置かなくても大丈夫です。ただし、周りの人がチップを置いている場合はそれに倣って渡すと喜ばれます。

電圧・コンセント・プラグタイプ・WIFI について

◆ポーランドとイタリアの電圧は 230V・50 ヘルツとなっており、日本よりも高い電圧が使われています。ひげ剃りやドライヤーなどで、230V に対応していない日本の電気製品を使う場合は、変圧器が必要です。製品のラベルなどに「100-240V」の記載があれば、ポーランドでも変圧器を通さず使用できます。

iPhone などのスマートフォンやデジタルカメラなど世界的に販売されている製品の電源アダプタは、変圧器がほとんど不要ですが、念のためご出発前にご自身にてご確認ください。

◆コンセントの形状は日本と違い、ポーランドは C タイプや E タイプ、イタリアは C タイプのほかに F タイプ、L タイプが使われています。滞在先のホテルや、お部屋の箇所によっても形状が違う場合がありますので、マルチ型のプラグをご用意されることをおすすめいたします。携帯のほか、カメラの充電などにも必要になりますので、プラグを複数もっていられるか、複数口電源プラグ（タコ足コンセント）をあわせてご準備すると便利です。なお家庭用タコ足は 100V 専用のため、必ず海外で使えるタコ足をご用意ください。

◆ポーランドやイタリアでは、無料 WIFI の設備がかなり整っています。ご滞りのホテルや修道院施設はもちろん、利用するバスの車内などでも WIFI をご利用いただける可能性が高くなっております。また、充電も USB ポートを利用して行える場所も増えています。

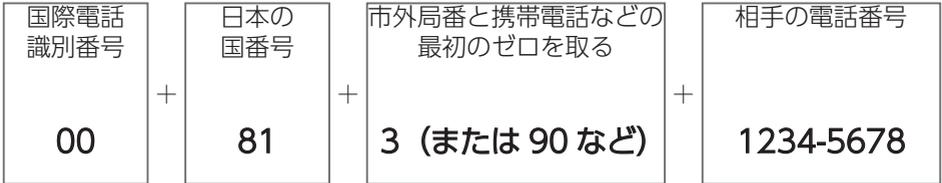
しかしながら、電流が不安定なことによりプラグが破損したり、また無料 WIFI を利用する際のハッキングのリスクなどの恐れもあります。いつでも安心してインターネットをご利用になりたい場合は、有料のポータブル WIFI のレンタル使用をお勧めいたします。

◆ご自身のスマートフォン等の海外でのご利用方法や海外での料金プランについては、ご自身でご確認の上、ご利用願います。プランによっては海外では使用できなかったり、設定方法次第では使用料が高額になるおそれがあります。

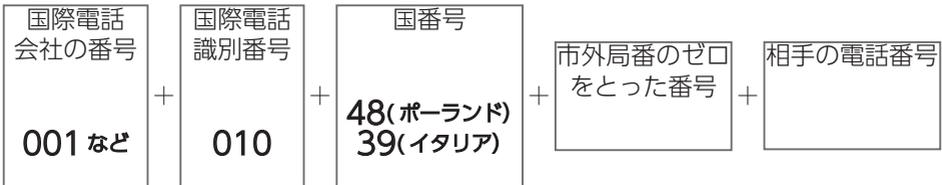
電話のかけかた

【国際ダイヤル通話（ポーランドの場合）】

◇ポーランドから日本にかける場合 例：東京 03-1234-5678 にかける場合



◇日本からポーランドにかける場合



諸注意

◎ご旅行中の健康管理は《楽しい旅》の第一歩です。病気やけがには注意を怠ることのないようにし、暑い時期なので水分もしっかりとりましょう。万一、体調不良の折にはご無理をなさらずにホテルで休息をおとりください。

◎盗難や置きには十分ご注意ください。貴重品類は常に身に付けるかホテルのセーフティボックスをお勧め致します。特に、空港・駅・観光地など人の多く集まる所では常に注意が必要です。ホテルの室内であっても貴重品は放置しないでください。室内の盗難であってもホテル側では一切の補償がないのが原則です。

◎ご都合で、お食事、観光等にご参加出来ない場合、体調が優れない等は、添乗員・ガイドにお知らせください。

◎ご集合時間はお待ちになる方の事をお考えになり必ずお守りください。

◎お忘れ物にご注意ください。バスや航空機の網棚や前座席のポケットやお足元など、お降りになる際に今一度ご確認ください。

◎日本との気温差に体調を崩されないようご注意ください。航空機の機内など、冷房対策の服も必ずお持ちください。

【観光中のマナー及びご注意】

◎紙くずや吸い殻などを放ったりしないようお願い申し上げます。

◎バス車内では、禁煙が原則です。ご協力お願い致します。

◎移動、観光時の服装はカジュアルで結構ですが、教会内での服装などは露出のある衣類を避けるなどご配慮願います。女性の方はスパッツ類もお避けください。

◎まがい物にご注意ください。コピー商品の日本持込みは禁じられております。

◎スリ、置きにご注意ください。写真を撮ったりする際に足元に置かれた荷物や人混みの中でのスリにもご注意ください。

【出発日 / 移動日のご案内】

◎パスポートをご確認ください。

◎コンセント類や冷蔵庫の中、枕の下など、ホテル客室内にお忘れ物がないか今一度ご確認ください。

◎セーフティボックスをご利用の方はお引き取りをお忘れなく。(ホテルによって取扱時間に制限がありますのでご注意ください)

ホテル利用時の注意事項

【ご到着時】

- ◎お部屋に入られましたら、非常口の場所をご確認ください。
- ◎お風呂のお湯が出るか、栓が閉まるか（あるか）などご確認ください。今回のご宿泊はバスタブがないお部屋がほとんどとなりますが、海外はお湯をためる習慣がなく、バスタブがついていても栓がない場合もあります。
- ◎ドライバーがお部屋にない場合はフロントで借りることができます。
- ◎客室の鍵は、オートロック式のドアもありますのでご入室時にご確認ください。
- ◎その他ご不明な点は、添乗員またはホテルにお尋ねください。

【お風呂の使い方】

- ◎浴槽にががあり、お湯をためる際は、思いのほか早くたまることがあります。浴槽からお湯が溢れますと階下に漏れてしまったり、床が水浸しになってしまう事になりますので十分ご注意ください。
- ◎シャワーをお使いになる際にはカーテンのすそを浴槽内に入れてご利用下さい。又、浴槽内は滑りやすい為、備え付けの滑り止めマットがあればご利用ください。
- ◎浴室内にヒモがぶらさがっていたら、それは非常時の合図用です。うっかり引っ張りますと非常ベルが鳴りますのでご注意ください。
- ◎各地ともに水資源は限られています。環境に配慮するために、連泊の際にタオルの交換が不要の場合はホテルのラックにかけるなどしてぜひともご協力ください。

【貴重品の管理】

- ◎お部屋の中には貴重品を放置しないで下さい。留守中に紛失しましても、ホテルでは責任を取ってくれません。外出される際には必要のない現金や貴重品はセーフティボックスにお預けになる事をお勧め致します。

【ホテル内のマナー】

- ◎ホテル内の廊下やロビーは、表通りと同じです。寝間着やスリッパ履きでお出かけにならないようご注意ください。

トラブル対策

【盗難】

盗難事故は、いつどこでどんな形で発生するか分かりません。事前の備えをしっかりとっておきましょう。最も多いケースとして置き引きやスリ、ひったくりなどが挙げられます。特に、空港・駅・ホテル・観光地など人の集まるところでは気をつけましょう。

万一に備え、パスポート番号/発行年月日、クレジットカード番号などを控え、別々に保管し外出時にはホテルのセーフティーボックスを利用するなどして大金を持ち歩く事は極力避けたいものです。

～～トラブルに巻き込まれない為の鉄則～～

- 1、荷物は、手から離さない。バッグはたすきがけにして体の前でもち、常にどちらかの手をカバンにあておく。
- 2、高級品で身を固めるなど、目立つ格好はしない。
- 3、持ち歩くお金は必要な分だけ。貴重品は分散して持つ。(決して人前でお財布を広げて中を見せるようなことはしない)
- 4、治安の悪い場所、危険な場所への接近や夜の1人歩きは絶対にしない。

【健康管理】

海外旅行中は、食生活の変化、気候の変化などさまざまな環境の変化により体調を崩しやすいものです。又、疲労から来るものも多いようです。疲れを感じたら無理をせずに休養をしっかりと取りましょう。「少し疲れたなあ」とお感じになられた時は、思い切って半日位お休みをお取り頂くのも快適な旅の秘訣です。

又、海外では医薬分業のため、薬など簡単に入手できません。日頃、服用されている薬や風邪薬、胃薬などはご持参下さい。

持ち物①

旅行の際にはつい大荷物になってしまいますが、必要なものを最小限にとどめ、できるだけ身軽にしておかれることをお勧めいたします。下記に標準的な旅支度をまとめましたので、参考にしてください。

【貴重品・必需品】 スーツケースにはオレンジ色のお名前タグを必ずおつけください。

	旅券（パスポート）	コピーをとり、パスポートとは別にお持ちください
	外貨・日本円	必要最小限にされたほうがよいでしょう
	クレジットカード	暗証番号も確認しておいてください。海外から急に使用することで、使用制限がかかることがありますので、複数枚お持ちになるとよいでしょう
	海外旅行保険証	海外旅行保険には必ずご加入願います。証券をご持参ください。
	カメラ・携帯など	充電機の類は発火のおそれがあるため、かならず手荷物にお入れください
	旅のしおり	日程の確認のためにならず携帯してください。 別途ダウンロード版もご用意しますので、データを携帯などに入れてご利用ください

【服装プラン】

	シャツ・Tシャツ類 (ノースリーブは場所によって不可)		下着類・靴下・ミニタオルなど
	ズボン類 (膝が隠れるもの)		パジャマ・寝巻類
	冷房・日よけのジャケットやパーカーなど (ポーランドの気温差に注意)		靴 (歩きやすいもの) (ホテル内で利用するサンダルなどもあると便利です。)

持ち物②

【身のまわり品】

	洗面用具・化粧品類	歯ブラシセットは必ずご持参ください。
	シャンプー・リンス類 (お好みがあれば)	修道院にはシャンプー類の設置が十分でない場合があります。また、ホテルもコンディショナーが設置されていない場合も多いため、必要な方はお持ちください。
	簡易スリッパ	機内やホテル内の際にあると便利です。
	タオル類	ホテル・修道院ともに備え付けてありますが、日中に必要なものはお持ちください
	帽子・サングラス・(晴雨兼用の) 折り畳み傘・日焼け止め	日よけ対策、雨対策の両方のご準備をお願いいたします。
	医薬品	常備薬(風邪薬・胃腸薬・酔い止め)、目薬、うがい薬、虫よけ、かゆみどめ、爪切り、ばんそうこうなど。 薬はほかの方と共有できませんので、必ずお持ちください。爪切りは手荷物に入れると没収の対象になりますので、かならず預入れのスーツケースなどにいれてください。
	カメラ・ビデオ	バッテリーの予備やSDカードの予備もお忘れなく
	ドライヤー・電気シェーバー	電圧が違う場合、変圧器のご準備も必要です
	日本食	おかゆ、フリーズドライの味噌汁、御菓子などであると安心です
	その他	筆記用具・電卓・目覚まし時計・裁縫道具・靴磨き・洗濯用品(簡易ハンガー・液体洗剤等)・ポケットティッシュ・ウェットティッシュ
		聖書やロザリオなど

帰国時ご案内（税関申告書）

【日本入国手続きの順序】

- ① 入国審査…係官にパスポートを提示してください。
- ② 荷物受け取り…お預けの荷物をお受け取り下さい。その際に荷物に破損がないかご確認ください。万一破損していましたら添乗員にお申し出ください。
- ③ 動植物検疫…肉類（ビーフジャーキー等）、植物類をお持ちの方は、税関検査前に動植物検疫カウンターにて検査をお受けください。
- ④ 税関検査…パスポートをご用意の上、下記の検査台へお進み下さい。
免税表示のカウンター）免税範囲の方
課税表示のカウンター）課税及び別送品申告のある方。
税関申請書…課税の方は1通、別送品申告の方は2通を機内にてご準備ください。
免税の方も提出が必要です。

* 2023年4月29日以降の日本入国には、ワクチン接種有無にかかわらず、ワクチン接種証明書や陰性証明書の提示が不要となりました。

【税関申告書について】

税関では、テロの未然防止や密輸阻止を図りつつ、迅速かつ適正な通関を行うため、日本に入国（帰国）する全ての方に「携帯品・別送品申告書」を提出していただいております。

◇電子申告のご案内

スムーズな税関手続きのため、税関では、入国（帰国）する皆様に「Visit Japan Web」を利用した電子申告が推奨されています。以下の二次元コードから「Visit Japan Web」にログイン後、案内にしたがって携帯品申告情報を入力ください。入力した情報は二次元コードとして表示できます。

空港到着後、税関検査場内にある電子申告端末で税関用の二次元コードとIC旅券（パスポート）の読み取りを行うと、電子申告ゲートを利用したスムーズな税関手続きが可能となります。ぜひご利用ください。

※税関職員による検査を受ける場合がございます。

※一部の有人検査台には検査台用電子申告端末を設置しており、有人検査台でも電子申告を行うことができます。



免税範囲と税金について

品名	数量	備考	
酒類	3本	1本760ccのもの	
たばこ	「紙巻たばこ」のみの場合	2018年10月1日より、たばこの免税範囲が変更され、居住者と非居住者及び日本製、外国製の区別がなくなりました。	
	「加熱式たばこ」のみの場合		※1箱あたりの数量は、紙巻たばこ20本に相当する量
	「葉巻たばこ」のみの場合	50本	【加熱式たばこの免税数量の例】 「アイコス」(IQOS)の場合：200本 「グロー」(glo)の場合：200本 「プルーム・テック」(Ploom TECH)の場合：50個
	その他の場合	250g	
香水	2オンス	1オンスは約28ml(オーデコロン、オードトワレは含まれません。)	
その他の品目	20万円 (海外市価の合計額)	合計額が20万円を超える場合には、20万円以内におさまる品物が免税になり、その残りの品物に課税されます。 税関は、旅行者の皆さんに有利になるように、免税となる品目を選択の上、課税します。 1個で20万円を超える品物、例えば、25万円のバッグは25万円の全額について課税されます。 1品目ごとの海外市価の合計額が1万円以下のものは、原則として免税となります。(例えば、1コ1,000円のチョコレート9コや1本5,000円のネクタイ2本は免税になります。)	

●免税扱いの注意

未成年者は酒、タバコは免税にはなりません。

その他の品物は、原則として20万円を超えた部分に課税されます。分割できない品物の場合、例えば25万円の品物を一つ購入した場合、超えた5万円に課税されるのではなく、全額の25万円に課税されます。

簡易税率

物品	税率
酒類	
ウイスキー・ブランデー	¥600/リットル
ラム・ジン・ウォッカ	¥400/リットル
焼酎	¥300/リットル
その他(ワイン・ビール等)	¥200/リットル
紙巻タバコ	1本/¥11.5
その他の品物	15%

留守宅の皆様へ 緊急連絡先

現地へ緊急に連絡を取られる必要が生じた際、ご本人に連絡が取れない場合には中村携帯（080-5050-0235）にご連絡願います。宿泊ホテルに直接ご連絡される際には、日本との時差にご配慮願います。

ご不明な点がございましたら下記にお問合せ願います。

代理店名	パウラプランニング 東京都知事登録旅行業第 2-8026 号
住所	155-0033 東京都世田谷区代田 6-18-17 下北沢 apartments E
電話・FAX	TEL:080-5050-0235 FAX:03-6794-3343(緊急時 TEL)
メール・サイト	Mail:info@paulaplan.com https://paulaplan.com
営業時間	10:00～18:00 (平日) メールやSMS (ショートメッセージ) は休日も受け付けております

【現地緊急連絡先】

会社名	KUONI TUMLARE (クオニイツムラーレ) 問い合わせの際はツアー番号 TYO240003204 をお伝えください
イタリア	住所 Viale Castro Pretorio 124,00185,Roma,Italy TEL: + 39-06-99313625 (24 時間応対可能・日本語可)
ポーランド	住所 Prosta 70 00-838 Warsaw, Poland TEL; +420-2-28882699 (24 時間応対可能・日本語可)

備忘録

氏名 Name	姓 (Surname)	名 (Given Name)
生年月日 Date of Birth		
旅券番号 Passport No.	年	月 日 発行
住所 Home Address		
日本の連絡先 Contact Address in Japan		
緊急連絡先 Where to contact in case of Emergency		
血液型 Type of Blood		
クレジット番号①		
クレジット番号②		

使ってみよう！日常会話

日本語	ポーランド語	イタリア語
挨拶	Cześć (チェシチ)	Ciao (チャオ)
おはよう／こんにちは	Dzień dobry (ジエン ドブレ)	Buongiorno (ブオンジョルノ)
こんばんは	Dobry wieczór (ドブレ ヴィエチョル)	Buonasera (ブオナセーラ)
おやすみなさい	Dobranoc (ドブラーノツ)	Buonanotte (ブオナノッテ)
ありがとう	Dziękuję. (ジエンクイエ)	Grazie (グラッツィエ)
どういたしまして	Nie ma za co (ニエ マ ザ ツォ)	Prego (プレーゴ)
すみません	Przepraszam (プシェプラシャム)	Scusi (スクーズィ)
はじめまして	Bardzo mi miło (バルゾ ミ ミウオ)	Piacere (ピアチェーレ)
私はハナコです	Jestem Hanako (イエステム ハナコ)	(Io) sono Hanako (イオ) ソノ ハナコ)
いくらですか？	Ile się należy? (イレ シエン ナレゼ?)	Quanto costa? (クァント コスタ?)
お元気ですか？	Jak się masz? (ヤク シエン マシュ)	Come stai? (コメ スタイ)
さようなら	Do widzenia (ド ヴィゼニャ)	Arrivederci (アリヴェデルチ)
トイレはどこですか？	Gdzie jest łazienka ? (ギジェ イェスト ワジェンカ)	Dov'è il bagno ? (ドヴェ イル バンニョ?)
コーヒーをください	Proszę o kawę (プロシェン オ カヴェン)	Caffè, per favore (カフェ ペル ファボーレ)
とても美味しいです	Bardzo dobre (バルゾ ドブレ)	È molto buono (エ モルト ブォーノ)
はい・いいえ	Tak/ Nie (タク / ニエ)	Sì / No (スイ / ノー)

MEMO



ポーランド

イタリア



訪問地