

しおりダウンロード



ヒ神父様と行くベトナム巡礼

神父様のふるさとニャチャンとハノイ・ホーチミン

2026年2月1日(日)～7日(土)7日間



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	5
預入れ荷物・手荷物について	6
出国手続き・入国	7
行程表	8-10
行程表（1日ごと）	11-20
ご宿泊先	21
旅のメモ①（時差・気候）	22
旅のメモ②（通貨・両替）	23
電圧・コンセント・プラグタイプ・WIFIについて	24
電話のかけかた	25
諸注意	26
宿泊施設利用時の注意事項	27
トラブル対策	28
持ち物	29-30
帰国時のご案内（税関申告書）	31
免税範囲と税金について	32
留守宅の皆様へ 緊急連絡先	33
備忘録	34
日常会話・たびレジの登録	35

ご出発日のご案内 <グループ1>

ご出発日	2026年 2月1日 (日)
集合時刻	13:30
集合場所	羽田空港第3ターミナルBカウンター近く
ご出発便	VN385 ベトナム航空 ハノイ行き 16:35発
☆出発当日連絡先 中村 TEL : 080 - 5050 - 0235	



集合場所

羽田空港第3ターミナル
Bカウンター近く

ご出発日のご案内 <グループ2>

ご出発日	2026年 2月2日 (月)
集合時刻	朝 07:00
集合場所	成田空港第1ターミナル 北ウイング Bカウンター近く
ご出発便	VN 311 ベトナム航空 ハノイ行き 09:30発
☆空港にスタッフのアテンドはございませんが、何かあれば 中村 (080-5050-0235) までご連絡願います。	



集合場所

成田空港第1ターミナル
北ウイング
Bカウンター近く

★オンラインチェックイン (ご出発 24 時間前より可能)
<https://www.vietnamairlines.com/jp/ja?type=checkin>

ご帰国日のご案内

ご帰国日	2026年 2月7日 （土）
到着時刻	朝 07:45
解散場所	成田空港第1ターミナル 1階到着ロビー
ご帰国便	VN306 ベトナム航空 現地出発 2月7日 00:20 ホーチミン発

* ご到着空港は成田空港になりますのでお間違えの無いようお願いいたします。

預入れ荷物・手荷物について

- ①ベトナム航空にお預けになるスーツケース等：エコノミークラスは23キロ2点までですが、国内線は23キロ1点までとなります。
- ②機内持ち込み手荷物：「手荷物」1点（サイズは56x36x23センチ）および「付属品」（40x30x15センチ）あわせて重さ12キロ以下、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。国際線では「手荷物」の重さは10キロ以下になります。「付属品」とは女性用/男性用のハンドバッグ、ショルダーバッグなど身のまわりのもののことをいいます。
- 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。（スーツケースには入れないでください）発火の危険があるため、充電式のリチウム電池は特に取り扱いに注意が必要です。予備のリチウム電池などもスーツケースには絶対に入れしないでください。Bluetooth利用のイヤホンなども充電機が内蔵されていますので、手荷物に入れてください。モバイルバッテリーは手荷物に入れて持ち込みは可能ですが、容量に制限があります。また、電源は必ずオフにし、USBポートでの充電も機内では禁止です。常に取り出して見える場所におく必要があります。
- 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現地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。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>

◆ベトナム航空は、スカイチームに所属するため、ANAのマイレージが対象になりますが、チケットのクラスによっては加算されない可能性もあります。その点をご了承の上、マイレージカードがあればご持参の上、チェックインの際に番号をご提示ください。

後日でもマイルの加算のお手続きは可能です。お配りするEチケットに記載の情報が必要になりますので、Eチケットをなくさないようにしてください。

出国手続き・入国

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。(空港によっては荷物から出さなくてもよい場合があります)

◎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出来ます。機内で飲むためのペットボトル入りの液体類などもご購入いただけます。

★入国審査(パスポートコントロール)時には一人一人、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。

*ベトナム入国時には出入国カードの提出は不要です。また45日以内の滞在ため、ビザも不要です。

行程表 1日目～2日目

ヒ神父様と行くベトナム巡礼

	日付	都市名	時間	交通機関	行程	食事		
						朝	昼	夜
1	2月1日 (日)	羽田空港 ハノイ	13:30 16:35 20:55	 VN385 専用車	羽田空港第3ターミナルBカウンター前集合 羽田出発(飛行時間約6時間20分・機材B787) ハノイ空港第2ターミナル到着 空港到着後ホテルへ (ハノイ泊)			機内
2	2月2日 (月) グループ1	ハノイ ニンビン	07:30 10:00 11:00	専用車	<グループ1>朝食後ホテル出発 ファットディエム大聖堂を訪問(東洋と西洋の建築が融合した築120年の歴史を持つ傑作) ストーンチャーチを訪問、静かに瞑想できる平穏な石造礼拝堂 昼食			
		チャンアン ハノイ	13:30 16:30 18:30 19:15 20:30	 徒歩 専用車	チャンアンでのボートツアー 石灰岩の山々と穏やかな川に囲まれた美しい景観をお楽しみください ハノイへ ホテル着後、休憩 グループ1・2合流、徒歩にてサン・ジョセフ大聖堂でのミサ ヒ神父様のご友人レストランにて夕食 ホテル着 (ハノイ泊)	○	○	○
	グループ2	成田空港 ハノイ	07:00 09:30 13:40 17:00 18:30	 VN311 専用車 徒歩	<グループ2> 成田空港第1ターミナル北ウイングBカウンター前集合 各自チェックインをお願いいたします。 成田空港発(飛行時間約6時間10分・機材B787) ハノイ空港第2ターミナル到着 専用車にて市内観光 ホテルチェックイン後、ホテルの周りを散策(ホアンキエム湖の周りの散策等) グループ1・2合流、徒歩にてサン・ジョセフ大聖堂でのミサ (以降グループ1と同行程)			機内 ○

行程表 3日目～5日目

	日付	都市名	時間	交通機関	行程	食事		
						朝	昼	夜
3	2月3日 (火)	ハノイ ニャチャン	06:00 07:40 09:55 11:55 16:30 17:00 20:00	VN1553 専用車	早朝に朝食後チェックアウト ノイバイ空港へ移動 ハノイ発 (機材 Airbus A321) ニャチャン・カムラン空港到着 昼食 (シスター志願者が手伝うお店での'シスターのフォー') ニャチャン大聖堂を訪問 海辺のホテルにチェックイン ホテル発 ヒ神父様の出身教会のバクタイン教会 でベトナム語ミサ (第一朗読は日本語) 教会敷地内にてヒ神父の家族と夕食 ホテル着 (ニャチャン泊) OP: 夜市などを自由に訪問	○	○	○
4	2月4日 (水)	ニャチャン	05:00頃 08:30 09:00 11:00 15:00 18:30	専用車	早朝ヒ神父様のお母様とビーチへ散歩 (自由参加) ホテル発 ベトナム管区の神言会修道院を訪れ、 グループのミサ (日本語) 昼食 (海鮮) バイティエンビーチでリラックスした 時間をお過ごしください ポーナガール寺院観光・刺繍のお店など 夕食 (ベトナムの家庭料理) (ニャチャン泊)	○	○	○
5	2月5日 (木)	ニャチャン ヌイクイ ホーチミン	07:30 13:00 17:30 19:00	専用車 徒歩	朝食後、プライベート寝台バスでホテル 出発 ヒ神父様の家によってお別れをし、ヌ イ・クイへ移動 (長時間の移動になります。車内はト イレ付です。ロザリオなどもしながら ゆっくりとすごしましょう) ヌイ・クイの巡礼センター (聖母訪問) 巡礼地近くで昼食 ホテルチェックイン サイゴンカテドラルにてミサ 夕食 夕食後自由に周辺散策など (ホーチミン泊)	○	○	○

行程表 6日目～7日目

	日付	都市名	時間	交通機関	行程	食事		
						朝	昼	夜
6	2月6日 (金)	ホーチミン	10:00 11:00 14:00 16:00 18:00 20:00	専用車	朝食後、フリータイム チェックアウト サイゴン大司教区司牧センターでミサに参加(ベトナム日本人会との初金ミサ) 昼食(交流ランチ予定) サイゴン大聖堂(外観) および旧中央郵便局を訪問 タンディン教会訪問(通称ピンク教会) 夕食(ベトナム料理) 空港へ移動 空港到着	○	○	○
7	2月7日 (土)	ホーチミン 成田空港	00:20 07:45	VN306	深夜にホーチミンより成田へ(飛行時間5時間25分・機材B787)(機中泊) 早朝成田空港到着後解散		機	

*現地での交通機関その他の事情により内容や時間に変更になることがあります。

1日目 2月1日(日)

都市名	時間	交通機関	行程
羽田空港	13:30		羽田空港第3ターミナルBカウンター前集合
ハノイ	16:35 20:55	VN385 専用車	羽田出発(飛行時間約6時間20分・機材B787) ハノイ空港第2ターミナル到着 空港到着後ホテルへ (ハノイ泊)

食事 / 夜：機内

(2月2日)
朝 食：
出発時刻：

お部屋番号

添乗員部屋番号

MEMO

宿泊先

HANOI The Chi Boutique Hotel

2日目 2月2日(月) グループ1

都市名	時間	交通機関	行程
ハノイ ニンビン	07:30 10:00	専用車	朝食後ホテル出発 ファットディエム大聖堂を訪問（東洋と西洋の建築が融合した築120年の歴史を持つ傑作）
	11:00		ストーンチャーチを訪問、静かに瞑想できる平穏な石造礼拝堂 昼食
チャンアン	13:30		チャンアンでのポートツアー 石灰岩の山々と穏やかな川に囲まれた美しい景観をお楽しみください
	16:30		ハノイへ
ハノイ	18:30	徒歩	ホテル着後、休憩 グループ1・2合流、徒歩にてサン・ジョセフ大聖堂でのミサ
	19:15 20:30	専用車	ヒ神父様のご友人レストランにて夕食 ホテル着

(ハノイ泊)

食事 / 朝：○ 昼：○ 夜：○

夕 食：
場 所：

(2月3日)
朝 食：

出発時刻：

MEMO

宿泊先

HANOI The Chi Boutique Hotel

2日目 2月2日(月) グループ2

都市名	時間	交通機関	行程
成田空港	07:00	N311	成田空港第1ターミナル北ウイングBカウンター前集合 各自チェックインをお願いいたします。
ハノイ	09:30		成田空港発(飛行時間約6時間10分・機材B787)
	13:40		ハノイ空港第2ターミナル到着
		専用車	専用車にて市内観光
	17:00		ホテルチェックイン後、ホテルの周りを散策(ホアンキエム湖の周りの散策等)
	18:30	徒歩	グループ1・2合流、徒歩にてサン・ジョセフ大聖堂でのミサ
	19:15	専用車	ヒ神父様のご友人レストランにて夕食
	20:30		ホテル着

(ハノイ泊)

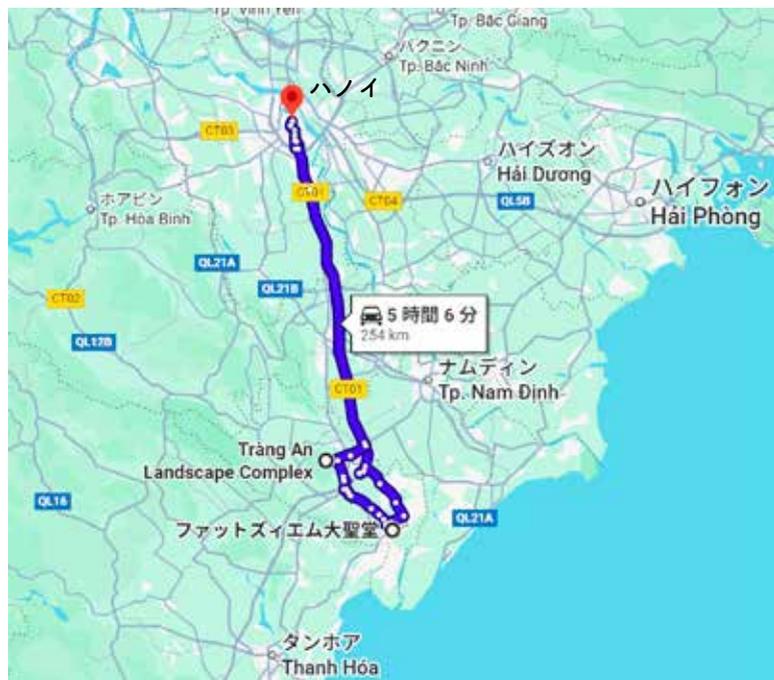
食事 / 昼：機内 夜：○

夕 食： 場 所： (2月3日) 朝 食： 出 発 時 刻：	お部屋番号 添乗員部屋番号
--	--------------------------

MEMO

宿泊先	HANOI The Chi Boutique Hotel
-----	------------------------------

グループ1 2日目



3日目 2月3日 (火)

都市名	時間	交通機関	行程
ハノイ ニャチャン	06:00 07:40 09:55 11:55 16:30 17:00 20:00	VN1553 専用車	早朝に朝食後チェックアウト ノイバイ空港へ移動 ハノイ発（機材 AirbusA321） ニャチャン・カムラン空港到着 昼食（シスター志願者が手伝うお店での‘シスターのフォー’） ニャチャン大聖堂を訪問 海辺のホテルにチェックイン ホテル発 ヒ神父様の出身教会のバクティン教会でベトナム語ミサ（第一朗読は日本語） 教会敷地内にてヒ神父の家族と夕食 ホテル着 (ニャチャン泊) OP: 夜市などを自由に訪問

食事 / 朝：○ 昼：○ 夜：○

夕 食： 場 所： (2月4日) 朝 食： 出 発 時 刻：	お部屋番号 添乗員部屋番号
--	----------------------

MEMO

宿泊先	NHA TRANG Green World Hotel
-----	-----------------------------

4日目 2月4日 (水)

都市名	時間	交通機関	行程
ニャチャン	05:00 頃 08:30 09:00 11:00 15:00 18:30	専用車	早朝ヒ神父様のお母様とビーチへ散歩 (自由参加) ホテル発 ベトナム管区の神言会修道院を訪れ、グループのミサ (日本語) 昼食 (海鮮) バイティエンビーチでリラックスした時間をお過ごしください ポーナガール寺院観光・刺繍のお店など 夕食 (ベトナムの家庭料理) <div style="text-align: right;">(ニャチャン泊)</div>

食事 / 朝：○ 昼：○ 夜：○

夕 食：
場 所：

(2月5日)

朝 食：

出発時刻：

MEMO

宿泊先

NHA TRANG Green World Hotel

5日目 2月5日 (木)

都市名	時間	交通機関	行程
ニャチャン	07:30	専用車	朝食後、プライベート寝台バスでホテル出発 ヒ神父様の家によってお別れをし、ヌイ・クイへ移動 (長時間の移動になります。車内はトイレ付です。ロザリオなどもしながらゆっくりとすごしましょう)
ヌイクイ	13:00	徒歩	ヌイ・クイの巡礼センター (聖母訪問) 巡礼地近くで昼食
ホーチミン	17:30 19:00		ホテルチェックイン サイゴンカテドラルにてミサ 夕食 夕食後自由に周辺散策など (ホーチミン泊)

食事 / 朝 : ○ 昼 : ○ 夜 : ○

夕 食 : 場 所 : (2月6日) 朝 食 : 出 発 時 刻 :	お部屋番号 添乗員部屋番号
--	--------------------------

MEMO

宿泊先	HO CHI MINH Alagon Hotels & Spa
-----	---------------------------------

5日目



6日目 2月6日 (金)

都市名	時間	交通機関	行程
ホーチミン	10:00 11:00 14:00 16:00 18:00 20:00	専用車	朝食後、フリータイム チェックアウト サイゴン大司教区司牧センターでミサに参加(ベトナム日本人会との初金ミサ) 昼食(交流ランチ予定) サイゴン大聖堂(外観)および旧中央郵便局を訪問 タンディン教会訪問(通称ピンク教会) 夕食(ベトナム料理) 空港へ移動 空港到着

食事 / 朝 : ○ 昼 : ○ 夜 : ○

MEMO

7日目 2月7日 (土)

都市名	時間	交通機関	行程
ホーチミン	00:20	VN306	深夜にホーチミンより成田へ (飛行時間 5 時間 25 分・機材 B787)
成田空港	07:45		早朝成田空港到着後解散

(機中泊)

食事 / 朝：機内

MEMO

ご宿泊先

滞在都市名	住所・電話等
ハノイ (2泊) (Group 2の方は1泊)	The Chi Bouique Hotel
	13 Nha Chung Street, Hoan Kiem district Hanoi Vletnam
	Phone: +84 24 3719 2939 +84 91 281 5665
	https://thechihotel.com/
ニャチャン (2泊)	Green World Hotel
	44 Nguyen Thi Minh Khai, Nha Trang Ward, Khanh Hoa Province, Vletnam
	Phone: +84 258 352 8666 Fax: +84 258 352 8667
ホーチミン (1泊)	Alagon Hotels & Spa
	301-303 Ly Tu Trong Street, Ben Thanh Ward Ho Chi Minh City, Vletnam
	Phone: +84 28 38 236 888
	https://alagonhotels.com/

旅のメモ①（時差・気候）

正式国名	ベトナム社会主義共和国 Socialist Republic of Vietnam Cộng hòa Xã hội chủ nghĩa Việt Nam
面積	331,212km ²
人口	約 1 億 400 万人 (2025 年)
首都	ハノイ
公用語	ベトナム語

《時差》

時差	日本時間→現地時間
- 2 時間	例：正午→午前 10 時

《気候》 訪問都市の 2 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
ハノイ	21℃	16℃
ニャチャン	27℃	21℃
ホーチミン	33℃	23℃
東京	10℃	3℃

旅のメモ② (通貨・両替)

《通貨》 (2026年1月14日現在)

◆ 1ドン = 約0.0060円

紙幣のみ：100, 200, 500, 1000, 2000, 5000

10000, 20000, 50000, 100,000

200,000, 500,000

20,000 ドン (水色) と 500,000 ドン (濃い青) が間違えやすい

10,000 ドン (黄土色) と 200,000 ドン (茶褐色) にも注意

《お金の準備》

◆ 現地でお食事の時の飲み物代や教会のミサ等の献金はドンが必要です。

街のマーケットでのお買い物なども現金があったほうがよいでしょう。

ベトナムドンの両替は、ベトナム到着後に受け取れる様、準備してもらおう予定です。あらかじめ希望を募ります。



電圧・コンセント・プラグタイプ・WIFI について

◆ベトナムの電圧は 220V 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、220V 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、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同じ A タイプのほか、C タイプが使われています。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、パソコンや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。

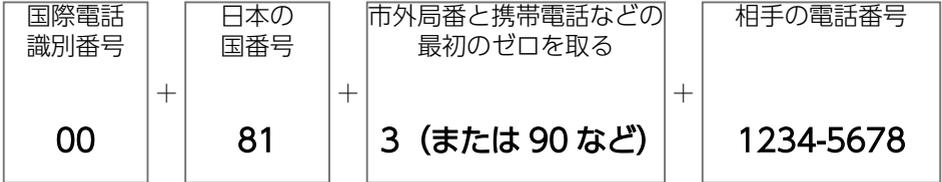
◆滞在の各施設のほか、主要な場所で WIFI 環境は整っています。ただし無料 WIFI はセキュリティ上不安もあるため、いつでも安心してインターネットをご利用になりたい場合は、有料のポータブル WIFI のレンタル使用や SIM カード（eSIM の利用）をお勧めいたします。（SIM カード利用には、ご自身のスマートフォンが「SIM フリー」になっている必要があります）

◆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、設定についてもあらかじめご自身でできるようにしておいてください。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。

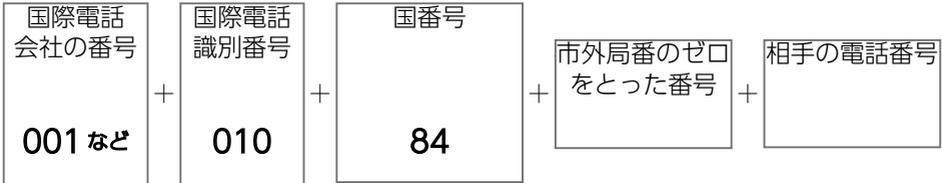
電話のかけかた

【国際ダイヤル通話】

◇ベトナムから日本にかける場合 例：東京 03-1234-5678 にかける場合



◇日本からベトナムにかける場合



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、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ことをお勧め致します。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。

◎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、空調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】

◎紙くずなどを放ったりしないようお願い申し上げます。

◎ベトナム全土における「電子タバコ」「加熱式タバコ」禁止のお知らせ
2025/1/1 より、電子タバコおよび加熱タバコ製品などの持ち込み、使用、販売、所持は厳しく禁止されます。違反した場合は、ベトナム当局による法的措置が適用される場合があります。

◎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、施設内にお忘れ物がないか今一度ご確認ください。

宿泊施設利用時の注意事項

【ご到着時】

- ◎お部屋に入られましたら、非常口（出口）の場所をご確認ください。
- ◎シャワーはお湯が出にくい場合もあります。
- ◎石鹸やシャンプーなど、ご自身にあったものを持ってこられることもお勧めいたします。
- ◎ドライヤーはホテルに備え付けられていますが、ご自身のものが必要な方は電圧等をご確認願います。
- ◎その他ご不明な点は、添乗員にお尋ねください。

【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。ホテルの周りの散策時など、パスポートを持参していると危険なことがあります。
スーツケースの中に入れ、カギを必ずかけて保管しておく方法もおすすめです。

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しておきましょう。最も多いケースとして置き引きやすり、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場所では気をつけましょう。かならず常に手をバッグの上に添えておくようにしてください。

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、別々に保管してください。また、毎日パスポートが手元にあるかを確認してください。

～～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	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ておりますので、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
	様々な気温に対応できるジャケットやパーカーなど		靴（歩きやすいもの） (宿泊施設内で利用するサンダルなどもあると便利です。)
	日よけ対策の帽子やUVカットの衣類など		スイミングウェア・ビーチサンダルなど（必要な方はお持ちください。ホテルにもプールがそなえつけられています）

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・ボディソープ類	備え付けのものがある可能性もありますが、ご自身にあったものがあると安心です
	簡易スリッパ・ビーチサンダル	機内や施設内の洗面所内にてであると便利です。
	タオル類	
	帽子・サングラス・(晴雨兼用の)折り畳み傘・日焼け止め	雨はほとんど降りませんが、日よけ対策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。暑さで食欲がなくなるので、すっぱいものなどもおすすめします。
	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・懐中電灯
		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(オーデオロン、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。そのままかけていただければつながります。通話代金が高くなりますので、その後こちらから折り返しご連絡いたします。滞在先に直接ご連絡される際には、日本との時差（-2時間）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

【現地代理店】

代理店名	SUPREME TRAVEL-Vietnam
住所	01 Võ Trường Toản Street, An Khánh Ward, Hồ Chí Minh City, Việt Nam
電話	Mr. Hieu Toan +84- 908 759 933

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

項目	日本語・ベトナム語
挨拶	<p>おはよう：Chào buổi sáng (チャオ・ブーイ・サン) こんにちは (丁寧、友人間などでは使わない)：Xin chào(シンチャオ) さようなら：Tạm biệt (タンビエツ) またね：Hẹn gặp lại (ヘンガップライ)</p>
	<p>ありがとう：Cảm ơn(カムオン) ありがとうございます：Xin cảm ơn(シンカムオン) すみません/ごめんなさい：Xin lỗi(シンローイ) なんですか?なに?：Cái gì?(カイジー?) はい (北部、より丁寧)：Vâng (ヴァン) はい (南部、くだけた感じ)：Dạ(ヤー) いいえ：Không (ホン)</p>
自己紹介	<p>私の名前は〇〇です： Tôi tên là 〇〇 (トイテンラー 〇〇) 私は日本人です： Tôi là người Nhật Bản (トイラーグイニャッパン)</p>
買い物のとき	<p>これいくら(ですか)?： Cái này bao nhiêu? (カйнаイバオニュー?) これください： Cho tôi cái này(チョートイカйнаイ) これは何ですか?： Cái này là cái gì? (カйнаイラーカイジー?) (もっと) 大きいサイズ：To hơn(トーホン) (もっと) 小さいサイズ：nhỏ hơn(ニョーホン)</p>
トイレはどこですか?	<p>Nhà vệ sinh ở đâu? (ニャー・ヴェー・スィン・オー・ダウ)</p>
コーヒーをください	<p>Cho tôi cà phê (チョー・トイ・カーフェー)</p>
とても美味しいです	<p>Rất ngon! (ザッ (ト)・ゴーン)</p>

たびレジの登録…「たびレジ」とは、外務省が提供している、安全情報の配信サービスです。リアルタイムで現地の情報を受け取るために必要なのが、「たびレジ」の登録です。「たびレジ」のアプリをダウンロードするか、下記のページから事前に登録をお願いいたします。
<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/index.html>

