

しおりダウンロード



JOC100 周年記念旅行

2025年4月29日（火・祭）～5月8日（木）10日間

団 長：ピエール・ペラルル神父様



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・乗り継ぎ・入国 | 6 |
| 行程表（3日ごと一覧表） | 7-9 |
| 行程表（1日ごと） | 10-21 |
| ご宿泊ホテル | 22 |
| 旅のメモ①（時差・気候） | 23 |
| 旅のメモ②（両替・チップ等） | 24 |
| 電圧・コンセント・プラグタイプ・WIFIについて | 25 |
| 電話のかけかた | 26 |
| 諸注意 | 27 |
| ホテル利用時の注意事項 | 28 |
| トラブル対策 | 29 |
| 持ち物 | 30-31 |
| 帰国時のご案内（税関申告書） | 32 |
| 免税範囲と税金について | 33 |
| 留守宅の皆様へ 緊急連絡先 | 34 |
| 備忘録 | 35 |

ご帰国日のご案内

| | |
|------|------------------------------------------------|
| ご帰国日 | 2025年 5月8日 (木) |
| 到着時刻 | 18:40 |
| 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 | LO079 ポーランド航空 現地出発 5月7日 22:50 ワルシャワ発 |

預入れ荷物・手荷物について

- ① ポーランド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重さ23kgX2個（ビジネスは32kgX3個）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。
- ② 機内持ち込み手荷物：重さ8kg以下、各長さが最大55cm x 40cm x 23cm以下となるようにしてください。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。そのほかに女性用 / 男性用のハンドバッグ、ショルダーバッグ（最大2kg、サイズ40cm x 35cm x 12cm）、ノートパソコン、傘、小さなカメラ等のいずれかをお持ち込みいただけます。
- 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。
- 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>

◆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）。ポーランド航空はANAのマイレージ登録が可能です。

出国手続き・乗り継ぎ・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ー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。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。

※ワルシャワ（ポーランド）での乗り継ぎの際、シェンゲン国の入国審査★および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)

★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かなどを聞かれる場合があります。

※2025年より、ヨーロッパ渡航にETIAS（オンライン渡航自動申請）が開始されると言われていますが、まだ運用開始がされていません。

行程表 1日目～3日目

JOC100 周年記念旅行

| | 日付 | 都市名 | 時間 | 交通機関 | 行程 | 食事 | | |
|---|--------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|------------------|
| | | | | | | 朝 | 昼 | 夜 |
| 1 | 4月29日 (火) | 成田空港 成田空港発 | 19:30 22:50 | LO080 | 成田空港第一ターミナル南ウイング 4階出発ロビー Aカウンター近く集 合(空港送迎スタッフ 野口 080- 9000-7091 がお待ちしております) カウンターに並び、集合順にチェッ クイン(皆様のお座席はまとまった 席をリクエストしております) 出発式、注意事項等の後、ゲートへ ポーランド航空にてワルシャワ経由 ベルギーのブリュッセルへ (機中泊) | | | 機 内 |
| 2 | 4月30日 (水) | ワルシャワ着 ワルシャワ発 ブリュッセル着 ブリュッセル | 06:00 07:15 09:25 11:00 19:00 | LO235 専用バス 専用バス | 乗り継ぎ時にパスポート検査、手荷 物検査があります (この日のご昼食は用意をしており ませんので、必要に応じて各自途中 の空港などでご用意願います) 日本語アシスタント(ガイド)と ブリュッセル観光: サンカントネール公園(外観)、ブ リュッセル王宮、アトミウム、JOC 国際書記局 ホテルチェックイン 夕食(専用バスにて送迎) (ブリュッセル泊) | , | | 機 内 — ○ |
| 3 | 5月1日 (木) | ブリュッセル ラーケン | 10:00 12:00 15:30 17:00 20:00 | 公共交通 機関 (専用バス なし) | 朝食後、公共交通機関でラーケンへ(公 共バスで約12分) JOCイベント ラーケン(Laeken)教会近くのボックス タール広場(Place Bockstael)にて集会 /デモンストレーション 外で昼食(弁当) 記念祝典 ラーケン教会裏にて展示会 公共交通機関でブリュッセルへ ホテルにて夕食 (ブリュッセル泊) | | | ○ ○ ○ ○ |

行程表 4日目～6日目

| | 日付 | 都市名 | 時間 | 交通機関 | 行程 | 食事 | | |
|---|-------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------|---|
| | | | | | | 朝 | 昼 | 夜 |
| 4 | 5月2日 (金) | ブリュッセル デステルハイデ ブリュッセル | 08:00 09:00 ～ 15:30 13:30 16:00 19:00 | 専用バス 専用バス | 朝食後、専用バスでデステルハイデへ ワークショップと公開 フォーラム（移民、ジェンダー、 ディーセント・ワークなど） 昼食 専用バスでブリュッセルへ 夕食（専用バスにて送迎） （ブリュッセル泊） | ○ | ○ | ○ |
| 5 | 5月3日 (土) | ブリュッセル バウテルス ホーフ | 10:00 15:00 18:00 ～ 19:30 | 専用バス | 朝食後、専用バスでバウテルスホーフ (Bautershof) へ フェスティバル（20時まで）。ブ ース、ワーク ショップ、ゲーム、展示など 屋台あり フェスティバルのオープニング（国 際書記局と KAJ によるスピーチ） 音楽ライブ（24時まで）（ツアー組 は 18:30 くらいに切り上げて帰る） ホテルにて夕食 （ブリュッセル泊） | ○ | 屋 台 | ○ |
| 6 | 5月4日 (日) | ブリュッセル パリ | 08:00 13:30 17:00 20:00 | 専用バス 約6時間 公共交通 機関 | 朝食後、専用バスにてパリに移動（昼 食はボックスランチ） パリ Hyatt Regency Etoile にてガ イド・添乗員と合流 セーヌ川とシテ島 ポン・ヌフ橋 ホテルチェックイン サント・シャペル教会（外観のみ） ノートルダム大聖堂見学、ミサ参列 ミサ終了後、公共交通機関にてホテルへ ホテル近辺にて夕食（中華） （パリ泊） | ○ | 弁 当 | ○ |

* JOC 大会のプログラムは内容や時間が変更になることがあります。

行程表 7日目～10日目

| | 日付 | 都市名 | 時間 | 交通機関 | 行程 | 食事 | | |
|----|-------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|
| | | | | | | 朝 | 昼 | 夜 |
| 7 | 5月5日 (月) | パリ | 09:00 ① 10:15 ② 11:15 12:30 15:00 17:00 19:00 | 専用バス | パリー日観光 終日ガイド付き観光 コンシェルジュリー (2グループに分けて入場) 昼食 (ルーブル近辺) (イタリアン) ルーブル美術館各自自由に見学 (2時間程度) ホテル着 夕食 (ホテル近辺) (フレンチ) (パリ泊) | ○ | ○ | ○ |
| 8 | 5月6日 (火) | パリ | 09:00 12:30 15:30 18:00 19:00 | 専用バス | パリー日観光 ガイド8時間程度 モンマルトルの丘 (片道ケーブルカー利用)・サクレクール寺院 (ドーム入場)・ウォーキングにてモンマルトルのぶどう畑など (ユトリロに関連した場所など)、テルトル 昼食 (ルーブル近辺) (フレンチ) ヴェルサイユ宮殿見学 ホテル着 最後の夕食 (ホテル近辺) (フレンチ) (パリ泊) | ○ | ○ | ○ |
| 9 | 5月7日 (水) | パリ パリ発 ワルシャワ着 ワルシャワ発 | 10:00 11:00 15:30 17:00 19:45 22:00 22:50 | 専用バス LO336 LO079 | パリミッション本部 ミサ・食事 (12:15) その後自由時間 (不思議なメダイ教会) 空港へ 空港着、神父様とお別れ (機中泊) | ○ | 本 部 | 機 内 |
| 10 | 5月8日 (木) | 成田空港着 | 18:40 | | 成田空港第1ターミナル1階到着ロビー | 機 内 | 機 内 | |

1日目 4月29日(火)

| 都市名 | 時間 | 交通機関 | 行程 |
|-------|-------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 成田空港 | 19:30 | | 成田空港第一ターミナル南ウイング 4階出発ロビーAカウンター近く集合(空港送迎スタッフ 野口 080-9000-7091 がお待ちしております) カウンターに並び、集合順にチェックイン(皆様のお座席はま まった席をリクエストしております) 出発式、注意事項等の後、ゲートへ |
| 成田空港発 | 22:50 | LO080 | ポーランド航空にてワルシャワ経由ベルギーのブリュッセルへ (飛行時間 14 時間 10 分) (機中泊) |

食事 / 夜: 機内

2日目 4月30日(水)

| 都市名 | 時間 | 交通機関 | 行程 |
|---------|-------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| ワルシャワ着 | 06:00 | LO235 | 乗り継ぎ時にパスポート検査、手荷物検査があります (飛行時間 2時間 10分) (この日のご昼食は用意しておりませんので、必要に応じて各自途中の空港などでご用意します) |
| ワルシャワ発 | 07:15 | | |
| ブリュッセル着 | 09:25 | | |
| ブリュッセル | 11:00 | 専用バス | 日本語アシスタント(ガイド)と ブリュッセル観光: サンカントネール公園(外観)、ブリュッセル王宮、アトミウム、 JOC 国際書記局 ホテルチェックイン |
| | 19:00 | 専用バス | 夕食(専用バスにて送迎) (ブリュッセル泊) |

食事 / 朝:機内 昼:一 夜:○

| | |
|-----------------------------------------------------|--------------------------|
| 夕 食: 場 所: (5月1日) 朝 食: 出 発 時 刻 : | お部屋番号 部屋への電話のかけかた |
|-----------------------------------------------------|--------------------------|

MEMO

| | |
|-------|----------------------------------------|
| 宿泊ホテル | ブリュッセル Thon Hotel Brussels City Centre |
|-------|----------------------------------------|

3日目 5月1日 (木)

| 都市名 | 時間 | 交通機関 | 行程 |
|--------|-------|--------------------|------------------------------------------------------------------|
| ブリュッセル | | 公共交通機関 (専用バスなし) | 朝食後、公共交通機関でラーケンへ (公共バスで約12分) |
| ラーケン | 10:00 | | JOC イベント |
| | 12:00 | | ラーケン (Laeken) 教会近くのボックスタール広場 (Place Bockstael) にて集会 / デモンストレーション |
| | 15:30 | | 外で昼食 (弁当) |
| | 17:30 | | 記念祝典 |
| ブリュッセル | 20:00 | | ラーケン教会裏にて展示会 公共交通機関でブリュッセルへ ホテルにて夕食 (ブリュッセル泊) |

食事 / 朝:○昼:○弁当 夜:○

夕 食:
場 所:ホテル

(2日)
朝 食:
出発時刻:

MEMO

宿泊ホテル

ブリュッセル Thon Hotel Brussels City Centre

4日目 5月2日 (金)

| 都市名 | 時間 | 交通機関 | 行程 |
|-------------------|------------------------|------|----------------------------------------------------------------------|
| ブリュッセル デステルハイデ | 08:00 09:00 ~ 15:30 | 専用バス | 朝食後、専用バスでデステルハイデへ ワークショップと公開 フォーラム (移民、ジェンダー、ディーセント・ワーク など) |
| | 13:30 | | 昼食 |
| ブリュッセル | 16:00 19:00 | 専用バス | 専用バスでブリュッセルへ 夕食 (専用バスにて送迎) (ブリュッセル泊) |

食事 / 朝:○ 昼:○ 夜:○

夕 食:
場 所:

(3日)
朝 食:

出 発 時 刻 :

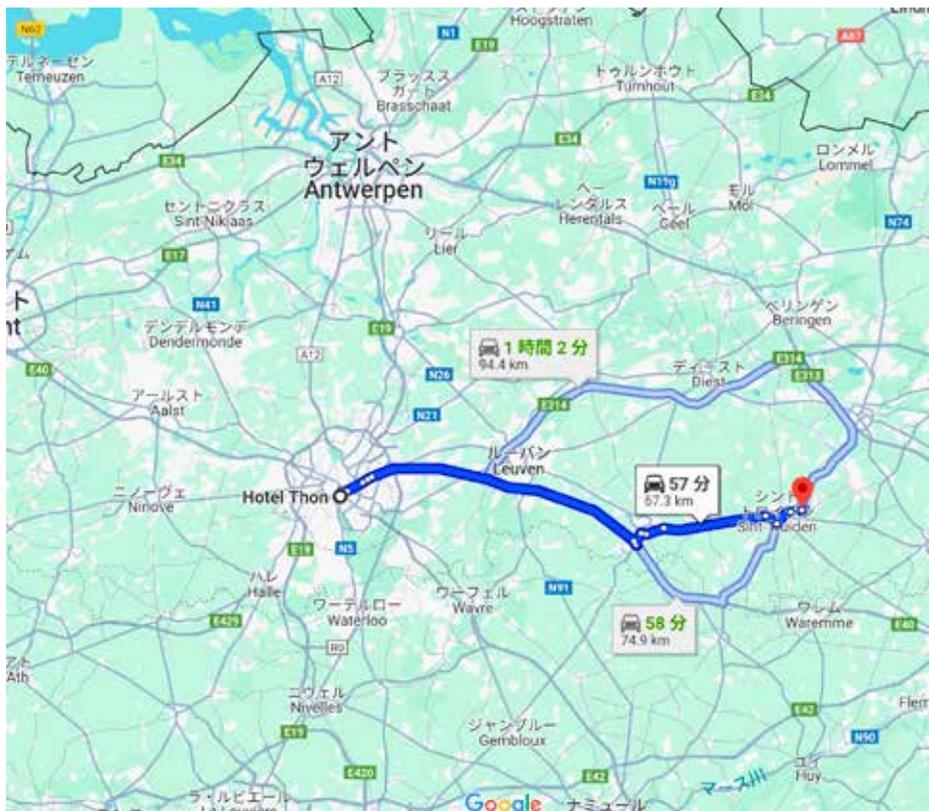
MEMO

宿泊ホテル

ブリュッセル Thon Hotel Brussels City Centre

5日目 5月3日 (土)

| 都市名 | 時間 | 交通機関 | 行程 |
|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ブリュッセル バウテルスホーフ | 10:00 15:00 18:00～ | 専用バス | 朝食後、専用バスでバウテルスホーフ (Bautershof) へ (片道約1時間 右図参照) フェスティバル (20時まで)。ブース、ワークショップ、ゲーム、展示など 昼食：屋台あり フェスティバルのオープニング (国際書記局とKAJによるスピーチ) 音楽ライブ (24時まで) (ツアー組は18:30くらいに切り上げて帰る) ホテルにて夕食 |
| ブリュッセル | 19:30 | | (ブリュッセル泊) |
| 食事 / 朝：○ 昼：屋台 夜：○ | | | |
| 夕 食： 場 所：ホテル (4日) 朝 食： 出 発 時 刻： 荷物ピックアップ： | | | |
| MEMO | | | |
| 宿泊ホテル | | ブリュッセル Thon Hotel Brussels City Centre | |



6日目 5月4日(日)

| 都市名 | 時間 | 交通機関 | 行程 |
|--------|-------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| ブリュッセル | 08:00 | 専用バス | 朝食後、専用バスにてパリに移動（昼食はボックスランチ） |
| パリ | 13:30 | 約6時間 | パリ Hyatt Regency Etoile にてガイド・添乗員と合流 セーヌ川とシテ島 ボン・ヌフ橋 ホテルチェックイン サント・シャペル教会（外観のみ） |
| | 17:00 | 公共交通機関 | ノートルダム大聖堂見学、ミサ参列 ミサ終了後、公共交通機関（右図参照）にてホテルへ |
| | 20:00 | | ホテル近辺にて夕食（中華） （パリ泊） |

食事 / 朝：○ 昼：○ 夜：○

| | |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 夕 食： 場 所： (5日) 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方 |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------|

MEMO

| | |
|-------|----------------------------------------------------|
| 宿泊ホテル | パリ Hotel Mercure Paris 19 Philharmonie La Villette |
|-------|----------------------------------------------------|



7日目 5月5日(月)

| 都市名 | 時間 | 交通機関 | 行程 |
|-----|--------------------|------|-------------------------|
| パリ | 09:00 | 専用バス | パリー日観光 終日ガイド付き観光 |
| | ① 10:15 ② 11:15 | | コンシェルジュリー (2グループに分けて入場) |
| | 12:30 | | 昼食 (ルーブル近辺) (イタリアン) |
| | 15:00 | | ルーブル美術館各自自由に見学 (2時間程度) |
| | 17:00 | | ホテル着 |
| | 19:00 | | 夕食 (ホテル近辺) (フレンチ) |

(パリ泊)

食事 / 朝:○ 昼:○ 夜:○

夕 食:
場 所:

(6日)

朝 食:

出 発 時 刻 :

MEMO

宿泊ホテル

パリ Hotel Mercure Paris 19 Philharmonie La Villette

8日目 5月6日 (火)

| 都市名 | 時間 | 交通機関 | 行程 |
|-----|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| パリ | 09:00 | 専用バス | パリー日観光 ガイド 8時間程度 モンマルトルの丘 (片道ケーブルカー利用)・サクレクール寺院 (ドーム入場)・ウォーキングにてモンマルトルのぶどう畑など(ユ トリロに関連した場所など)、テルトル |
| | 12:30 | | 昼食 (ルーブル近辺) (フレンチ) |
| | 15:30 | | ヴェルサイユ宮殿見学 |
| | 18:00 | | ホテル着 |
| | 19:00 | | 最後の夕食 (ホテル近辺) (フレンチ) |
| | | | (パリ泊) |

食事 / 朝:○ 昼:○ 夜:○

夕 食:
場 所:

(7日)

朝 食:

出 発 時 刻 :

MEMO

宿泊ホテル

パリ Hotel Mercure Paris 19 Philharmonie La Villette

9日目 5月7日 (水)

| 都市名 | 時間 | 交通機関 | 行程 |
|--------|----------------|-------|---------------------------------------------------|
| パリ | 10:00 11:00 | 専用バス | パリミッション本部 ミサ・食事 (12:15) その後自由時間 (不思議なメダイ教会) |
| 空港着 | 15:30 17:00 | | 空港へ 空港着、神父様とお別れ |
| パリ発 | 19:45 | LO336 | (飛行時間 2 時間 15 分) |
| ワルシャワ着 | 22:00 | | |
| ワルシャワ発 | 22:50 | LO079 | (飛行時間 12 時間 50 分) |
| | | | (機中泊) |

食事 / 朝: ○ 昼: 本部 ○ 夜: 機内

夕 食:
場 所:

(8日)
朝 食:

出 発 時 刻 :

荷物ピックアップ:

MEMO

10日目 5月8日(木)

| 都市名 | 時間 | 交通機関 | 行程 |
|-------|-------|------|--------------------|
| 成田空港着 | 18:40 | | 成田空港第1ターミナル1階到着ロビー |

食事 / 朝: 機内

MEMO

ご宿泊ホテル

| 滞在都市名 | ホテル名 住所・電話・サイト |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ブリュッセル ≪ 4/30-5/4 4泊≫</p> | Thon Hotel Brussels City Centre |
| | Avenue du Boulevard 17, 1210 Brussels |
| | Phone: +32 2 205 15 11 |
| | https://www.thonhotels.com/our-hotels/belgium/brussels/thon-hotel-brussels-city-centre/ |
| <p>パリ ≪ 5/4-7 3泊≫</p> | Hotel Mercure Paris 19 Philharmonie La Villette |
| | Via 216 Av. Jean Jaures 75019 Paris |
| | Phone +33 1 44 84 18 18 |
| | |

旅のメモ①（時差・気候）

| | | |
|------|------------------------------------|----------------------------------------|
| 正式国名 | ベルギー王国 Koninkrijk België | フランス共和国 République française |
| 面積 | 約 3 万km ² | 約 55 万km ² |
| 人口 | 約 1159 万人 (2020 年) | 約 6800 万人 (2021 年) |
| 首都 | ブリュッセル | パリ |
| 公用語 | ドイツ語・フランス語 | フランス語 |

≪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 |

乗り継ぎ地のポーランドの時差も同じです

≪気候≫ 訪問都市の 5 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 |
|--------|------|------|
| ブリュッセル | 18℃ | 9℃ |
| パリ | 19℃ | 10℃ |
| 東京 | 18℃ | 11℃ |

旅のメモ② (両替・チップ等)

《通貨》 (2025年4月16日現在)

◆ベルギー・フランス 1ユーロ = 約 162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

◆ポーランド (ズウォティ) (乗り継ぎ地)

1 PLN = 約 37.65円

《お金の準備》

◆あらかじめユーロ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、普段の飲み物代や教会献金です。飲み物代を食後に各自クレジットカード精算するのは煩雑なため、現金で払えるようにしておくことをお勧めいたします。ユーロの現金を数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 | |

◆ベルギーやフランスでは、レストランでのテーブルチャージ (サービス料) はまとめて払いますので、店を出る際にチップを置かなくても大丈夫です。

電圧・コンセント・プラグタイプ・WIFI について

◆ベルギー、フランスの電圧は 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、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、ベルギー、フランスは C タイプのほか SE 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異なる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かれるか、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。

◆現地では、無料 WIFI の設備がかなり整っています。ご滞在のホテルはもちろん、利用するバスの車内などでも WIFI をご利用いただける場合もあります。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。

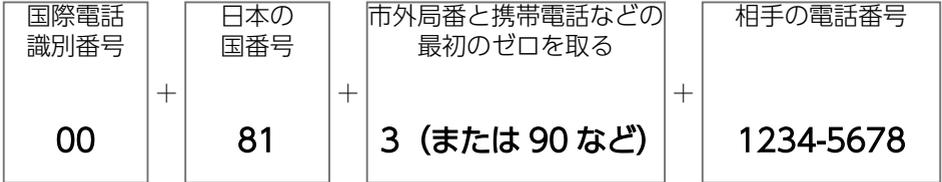
しかしながら、電流が不安定なことによりプラグが破損したり、また無料 WIFI を利用する際のハッキングのリスクなどの恐れもあります。いつでも安心してインターネットをご利用になりたい場合は、有料のポータブル WIFI のレンタル使用をお勧めいたします。また、乗り継ぎ地のワルシャワの空港内でも必ず WIFI が必要な方も、レンタルをおすすめします。その場合、トランジットの場所も追加するプランをおすすめいたします。

◆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。

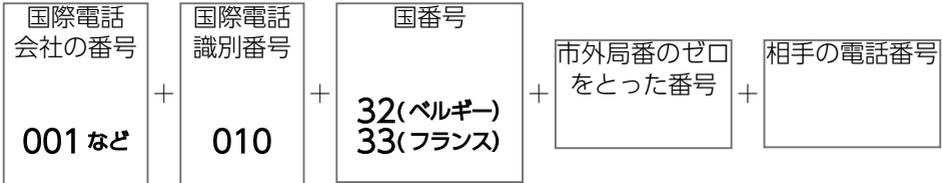
電話のかけかた

【国際ダイヤル通話】

◇ベルギー・フランスから日本にかける場合 例：東京 03-1234-5678 にかける場合



◇日本からベルギー・フランスにかける場合



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（バスタブがないお部屋である可能性が高いです）】

- ◎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場所では気をつけましょう。パリの地下鉄はスリがとても多く、鞆の中を簡単に開けられます。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) (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) | ホテルで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 | 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本は免税となります。) | |

●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。滞在先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 | B & T Touristik |
| | Frankfurter Strasse 462, Koln Tel: +49 2203 183 75 98 24 時間緊急連絡先 +49 159 0620 9631 |

| | |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 会社名 | アミエルツアーズ 東京事務所 |
| | 104-0032 中央区八丁堀 1-8-3-701 Tel: 03-6262-8512 営業時間: 平日 10 - 18 時 土日・休日休み 緊急連絡先: 鈴木 080-5175-3121 日根 090-6656-8667 |

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 | | |
| | | |
| | | |
| | | |

