

しおりダウンロード



Jubilee of Youth

～青年のローマ巡礼～

2025年7月26日（土）～8月6日（水）12日間

団 長：James Bony 神父様（カトリック麹町教会）



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	7
行程表（4日ごと一覧表）	8-13
ご宿泊先等	14
旅のメモ①（時差・気候）	15
旅のメモ②（両替・チップ等）	16
電圧・コンセント・プラグタイプ・WIFIについて	17
電話のかけかた	18
諸注意	19
ホテル利用時の注意事項	20
トラブル対策	21
持ち物	22-23
帰国時のご案内（税関申告書）	24
免税範囲と税金について	25
留守宅の皆様へ 緊急連絡先	26
備忘録	27

ご出発日のご案内 Departure date information

ご出発日 Departure date	2025年 7月26日 (土)
集合時刻 Meeting time	19:30
集合場所 Meeting point	羽田空港第3ターミナル 3階出発ロビー F/Gカウンター近く Haneda Airport, Terminal 3, 3rd floor, near F/G counter
ご出発便 Flight	QR4851 カタール航空 ドーハ行き Qatar Airways To Doha 22:50発
<p>*添乗員 (中村) が羽田空港より同行いたします。 A tour conductor (Nakamura) will accompany you from Haneda Airport.</p> <p>☆出発当日連絡先 TEL : 080-5050-0235 (中村)</p>	



集合場所 羽田空港第3ターミナル3階F/Gカウンター近く
Haneda Airport, Terminal 3, 3rd floor, near F/G counter

ご帰国日のご案内 Information on your return date

ご 帰 国 日 Return date	2025年 8月6日 (水) Information on your return date
到着時刻 Arrival time	23:55 到着が深夜になりますので、ご帰宅の手段をあらかじめご検討ください。 Since you will arrive late at night, please consider in advance how you will get home.
解散場所 End Location	羽田空港第3ターミナル 2階到着ロビー Haneda Airport Terminal 3, 2nd floor arrival lobby
ご帰国便 Return flight	QR4850 カタール航空 現地出発 8月6日 4:55 ドーハ発

預入れ荷物・手荷物について

Checked baggage and carry-on baggage

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 25kgX1 個です。Ezjet は 23kgX1 個です。1 個あたりの縦・横・高さの合計が 300cm を超えないようご注意ください。

Suitcases checked in with the airline: Economy class: 25kg x 1 piece. Ezjet is 23kg for 1 unit. Please note that the total length, width and height of each piece must not exceed 300cm.

② 機内持ち込み手荷物：重さ 7kg 以下、各長さが最大 50cm x 37cm x 25cm 以下となるようにしてください。ノートパソコンのバッグなども機内持ち込み手荷物の許容サイズ内であればなりません。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。

そのほかにハンドバッグや小さなブリーフケース、当日ご購入の免税品、コート類など、身のまわりの品を 1 点客室にお持ちこみいただけます。

Carry-on baggage: Please make sure that your baggage does not exceed 7kg and that each item does not exceed a maximum dimension of 50cm x 37cm x 25cm. Laptop bags and other items must be within the permitted size range for carry-on baggage. In principle, they must be small enough to fit under your seat. Please try to keep all your items together to prevent theft.

You may also bring one additional personal item into the cabin, such as a handbag, small briefcase, duty-free items purchased on the day, or coats.

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。

Please do not put cash, valuables, fragile items, cameras, etc. in your suitcase. If you bring matches or a simple lighter, you can bring up to one per person in your carry-on baggage. Please note that they may be confiscated, so we recommend that you use a simple lighter.

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。

Foreign products, valuables and high-value items will need to be checked against the actual items and certified by customs upon departure, so please bring these items with you in your carry-on luggage.

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。

Foreign products, valuables and high-value items will need to be checked against the
actual items and certified by customs upon departure, so please bring these items
with you in your carry-on luggage.

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。
Sharp objects such as scissors, nail clippers, sewing tools, fruit knives, and liquids
over 100 milliliters cannot be brought onto the aircraft, so please put them in a
suitcase or similar.

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。
We strongly recommend that you pack a day or two's worth of clothing, toiletries,
medication, etc. in your carry-on baggage in case your checked suitcase does not
arrive at your destination. However, please be aware of size restrictions for liquids.

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。

To make your long flight more comfortable, we recommend that you bring warm
clothing, an eye mask, earplugs, and simple slippers.

<マイレージご登録 Mileage Registration >

◆ 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)。カタール航空はワンワールド系 (JAL 等)
になります。

If you wish to register your mileage at the time of check-in, please have your mileage
card ready. (You can also add miles later.) Qatar Airways is part of the Oneworld
group (JAL, etc.).

出国手続き・乗り継ぎ・入国

Departure procedures, transfers and immigration

◎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。To prevent hijacking, security personnel will inspect your baggage. Please remove any plastic bags containing liquids of 100ml or less from your baggage and place them on the tray.

◎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。If you have foreign products or precious metals, please check them against the actual items, have a staff member stamp your “Foreign Product Bring-Out Notification,” and keep them until you return to Japan. If you do not need to declare these items, please proceed to the next step.

◎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。）Please present your passport and boarding pass. (Those with non-Japanese nationality will need to present an immigration card, etc.)

◎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。Please proceed to the boarding gate by the designated time printed on your boarding pass. Please board the aircraft following the boarding announcements.
※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。

After passing through immigration, you can purchase alcohol, tobacco, and other items at the duty-free shop. You can also purchase liquids in plastic bottles.

※カタール（ドーハ）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つことができる場合もあります）When you transfer in Qatar (Doha), you will be subject to another security check. Liquids will be confiscated, so please be careful when shopping at the airport. (Items purchased at duty-free shops and sealed in “tamper-evident bags” may be allowed to be brought to your destination.)

※パリ入国時に入国審査（パスポートコントロール）があります。When you enter Paris, you will go through immigration (passport control).

行程表 1日目～5日目

Jubilee of Youth 聖年たちのローマ巡礼

	日付	都市名	時間	交通機関	行程	食事		
						朝	昼	夜
1	7月26日 (土)	羽田空港	19:30 22:50	QR4851	空港集合 カタール航空にてドーハ経由パリへ (機中泊)			機内
2	7月27日 (日)	ドーハ ドーハ発 パリ着 リヨン テゼ	03:40 08:35 14:25 16:28 18:30 18:45 20:30	QR39 TGV 専用バス	シャルルドゴール空港到着 Train #5020 Lyon,Part-Dieu Railway Station 着 後専用バスにてテゼへ (テゼ泊)		機内	各自 △
3	7月28日 (月)	テゼ	テゼでの典型的な一日 月曜日から金曜日まで 午前8時 朝の祈り、その後朝食 午前10時 コミュニティの兄弟との一日の紹介とそれに続く静かな反省または小グループディスカッション 午後12時20分 正午の祈り、その後昼食 午後2時 オプションの歌の練習			テゼ ○	テゼ ○	テゼ ○
4	7月29日 (火)	テゼ	午後5時15分 お茶 / おやつ 午後5時45分 テーマワークショップ (火曜日以降) 午後7時 夕食午後8時20分: 夕方の祈り、その後教会で歌を歌いながら徹夜、夜の静寂			テゼ ○	テゼ ○	テゼ ○
5	7月30日 (水)	テゼ リヨン ローマ	03:50 05:30 07:30 09:05 11:30 13:00 17:00	専用バス EasyJET 専用バス	テゼ出発 リヨン空港よりローマへ ローマ到着後、専用バスにて宿泊先へ。グループのミサ (11:30 頃) サンタマリアマジョーレの聖なる扉 バチカン美術館とシステリーナ礼拝堂見学 (チケットは自己手配) 全員で合流し宿泊地近くにて夕食 (ローマ Casa per ferie San Giuseppe 泊)		△	△ ○

Itinerary Day1-5

Jubilee of Youth St.Ignatius Church Youth Group

	Date	City	Time	Transportation	Itinerary	Meals		
						M	L	D
1	26July (Sat)	Haneda Apt.	19:30 22:50	QR4851	Meet at the airport and fly to Paris via Doha on Qatar Airways			F
2	27July (Sun)	Doha Paris Lyon Taize	03:40 08:35 14:25 16:28 18:30 18:45 20:30	QR39 TGV Coach	Arrive in Paris Train #5020 Lyon,Part-Dieu Railway Station travel to Taizé by coach (Taize)			F F △
3	28July (Mon)	Taize	A typical day at Taize From Monday to Friday 8:00 AM Morning prayer, followed by breakfast 10:00 AM Introduction to the day with the community brothers, followed by quiet reflection or small group discussion			○	○	○
4	29July (Tue)	Taize	12:20 PM Midday prayer, followed by lunch 2:00 PM Optional singing practice 5:15 PM Tea/snack 5:45 PM Thematic workshop (after Tuesday) 7:00 PM Dinner 8:20 PM Evening prayer, followed by all-night singing in the church, and night silence. (Taize)			○	○	○
5	30July (Wed)	Taize Lyon Rome	03:50 05:30 07:30 09:05 11:30 13:00 17:00	Coach EasyJET Coach	Early morning departure from Taizé From Lyon Airport to Rome After arriving in Rome, transfer to the accommodation by private bus. Group Mass (around 11:30) at the Holy Door of Santa Maria Maggiore. Visit to the Vatican Museums and the Sistine Chapel (tickets to be arranged individually). Gather with everyone and have dinner near the accommodation. (Rome Casa per ferie San Giuseppe)			△ △ ○

行程表 6日目～9日目

	日付	都市名	時間	交通機関	行程	食事		
						朝	昼	夜
6	7月31日 (木)	ローマ	15:00 19:00	公共交通機関 (一日パス購入)	朝の巡礼 サンジョバンニインラテラノの聖なる扉 ジェズ教会でのミサに参列 (ローマCasa per ferie San Giuseppe泊)	○	△	○
7	8月1日 (金)	ローマ	09:30 10:30 11:30 19:30- 21:00	公共交通機関 徒歩	教区巡礼団と合同カテケーシス カテケーシス ゆるしの秘跡 ミサ (レンボ司教主司式、成井司教、日本巡礼団司祭・助祭共同司式) 場所：ローマ市内の神言会修道院 Collegio del Verbo Divino (SVD)・Via dei Verbiti, 1, 00154 Roma RM, Italy 市内巡礼 (夜間巡礼) (ローマCasa per ferie San Giuseppe泊)	○	●	●
8	8月2日 (土)	ローマ	20:30- 21:30	公共交通機関・徒歩	朝食前 ミサ 自由時間 (買い物など) 午後 (夕方) 青年大会参加 閉会ミサ会場への移動 教皇と前晩の祈り、野宿 (トールヴェルガタにて野宿)	○	●	●
9	8月3日 (日)	ローマ	09:00	公共交通機関・徒歩	青年大会参加 教皇と閉会ミサ その後ホテルへ戻り休息 体調次第で自由行動 (単独行動禁止) (ローマCasa per ferie San Giuseppe泊)	○	●	●

●…青年大会の食事

Itinerary Day6-9

	Date	City	Time	Transportation	Itinerary	Meals		
						M	L	D
6	31 July (Thu)	Rome	15:00 19:00	Public transport (purchase a oneday pass)	Morning Pilgrimage The Holy Door of San Giovanni in Laterano Attending Mass at the Church of Jesus (Rome Casa per ferie San Giuseppe)	○	△	○
7	1 Aug (Fri)	Rome	09:30 10:30 11:30 19:30-21:00	Public transport	Joint Catechesis with the Parish Pilgrimage Group Catechesis Sacrament of Reconciliation Mass (Presided by Bishop Renbo, with Bishop Narui and the priests and deacons of the Japanese pilgrimage group co-presiding) Location: Collegio del Verbo Divino (SVD), Via dei Verbiti, 1, 00154 Rome RM, Italy City Pilgrimage (Night Pilgrimage) (Rome Casa per ferie San Giuseppe)	○	●	●
8	2 Aug (Sat)	Rome	20:30-21:30	Public transport · On Foot	Breakfast before Mass Free time (shopping, etc.) Participating in the Youth Congress in the afternoon (evening) Moving to the closing Mass venue, prayers with the Pope the night before, camping out (Rome Casa per ferie San Giuseppe)	○	●	●
9	3 Aug (Sun)	Rome	09:00	Public transport · On Foot	Participate in the Youth Conference, hold a closing mass with the Pope, then return to the hotel to rest, and move freely depending on your physical condition (no independent movement allowed). (Casa per ferie San Giuseppe, Rome)	○	●	●

●...Meal at the Jubilee Youth Conference

行程表 10日目～12日目

	日付	都市名	時間	交通機関	行程	食事		
						朝	昼	夜
10	8月4日 (月)	ローマ アッシジ ローマ	07:30 10:00 12:00 15:30 18:30	専用バス 徒歩 専用バス	アッシジ巡礼 アッシジ到着後、聖フランシスコ大聖堂/ミサ(12:00) コムネ広場、聖フランシスコの生家、聖クララ教会(サンダミアノの十字架)、9月に列聖予定のカルロ・アクティスが眠るサンタマリアマジョーレ教会等 昼食後 サンタマリアデリアンジェリ教会(ポルチウンクラ聖堂)など ローマにむけアッシジ出発 ローマ到着、ツアー終了 ホテル近くで夕食 (ローマ Casa per ferie San Giuseppe 泊)	○	○	○
11	8月5日 (火)	ローマ ローマ発	09:00 13:30 14:30 19:30 22:30	公共交通機関 専用バス QR114	サンピエトロ大聖堂の聖年の扉(予約済み)、クーボラ見学(各自予約)など 滞在ホテルにて最後のミサ 荷物を詰め込みローマ郊外観光へご出発 カタコンベ、アッピア旧街道、水道橋公園見学など 空港着 ローマ発	○	△	機内
12	8月6日 (水)	ドーハ着 ドーハ発 羽田着	04:55 07:30 23:55	QR4850	羽田空港着	機内	機内	

Itinerary Day10-12

	Date	City	Time	Transportation	Itinerary	Meals		
						M	L	D
10	4Aug (Mon)	Rome Assisi Rome	7:30 10:00 15:30 18:30	Coach On Foot Coach	Pilgrimage to Assisi After arriving in Assisi, visit the Basilica of St. Francis, Mass (10:00)Piazza Comune, the birthplace of St. Francis, the Church of St. Clare (Cross of San Damiano), the Church of Santa Maria Maggiore where Carlo Acutis, who is scheduled to be canonized in Sep. rests, etc. After lunch Church of Santa Maria degli Angeli, etc. Depart Assisi for Rome Arrive in Rome, end of tour Dinner near the hotel (Casa per ferie San Giuseppe, Rome)	○	○	○
11	5Aug (Tue)	Rome	09:00 13:30 14:30 19:30 22:30	Public transport Coach QR114	Holy Year door of St. Peter's Basilica (reservation made), visit to the dome (individual reservations required), etc. Last mass at the hotel. Pack your bags and depart for sightseeing in the suburbs of Rome. Visit catacombs, the Appian Way, aqueduct park, etc. Arrive at the airport. Arrive at the airport Depart from Rome	○	△	F
12	6Aug (Wed)	Doha Doha Arrived at Haneda	04:55 07:15 23:55	QR4850	Arrived at Haneda Airport	F	F	

ご宿泊先等 Accommodation

滞在都市名	ホテル名 住所・電話・サイト
<p>テゼ Taize ≪ 7-26-30 3泊 ≫</p>	The Taize Community
	71250 Taize France
	Phone: +33-3-85503030 FAX:+
	https://www.taize.fr
<p>ローマ Rome ≪ 7/31-8/5 5泊 ≫</p>	Casa San Giuseppe
	Via Iberia 27, San Giovanni, 00183 Roma Italia
	Phone +39 06 70491482/ +39 331 386 5764
	<p>最寄り駅：地下鉄 A 線 San Giovanni (サンジョヴァンニ) 駅から徒歩 10 分 8 月 2 日の会場までは、地下鉄 C 線で最寄りの Torre Angela 駅まで一本 (23 分、13 駅) で行けます。 駅から会場は 2,4km 徒歩 30 分程度です。</p>
https://www.casaperferiesangiusepperoma.it/en-gb	

旅のメモ①（時差・気候）

正式国名	フランス共和国 R é p u b l i q u e française	イタリア共和国 Repubblica Italiana	バチカン市国 Stato della Città del Vaticano
面積	約 55 万km ²	約 30 万 1328km ²	約 0.44km ²
人口	約 6800 万人 (2021 年)	約 6059 万人 (2017 年)	615 人 (2015 年)
首都	パリ	ローマ Rome	バチカン
公用語	フランス語	イタリア語	ラテン語

≪時差 Time difference ≫

時差	日本時間→現地時間
- 7 時間 (夏時間)	例：正午→午前 5 時

乗り継ぎ地のドーハの時差は - 6 時間です

≪気候 Climate Currency ≫

訪問都市の 7 月・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
リヨン	27℃	16℃
ローマ	31℃	19℃
東京	29.5℃	23.5℃

旅のメモ② (両替・チップ等)

《通貨 Currency》 (2025年6月20日現在)

◆イタリア・フランス 1ユーロ Euro = 約 **168**円 Yen

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

◆ドーハ (カタール) (乗り継ぎ地)

1リヤル = 約 **40**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、ミサ献金や普段の飲み物代、各自用意する必要のある食事代です。3万円～5万円程度は両替をしておくといでしょう。

《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	

◆イタリアやフランス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

◆イタリア・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、イタリア・フランスは C タイプのほかに F タイプ、L タイプ、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。

◆イタリアでは無料 WIFI の設備がかなり整っています。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。

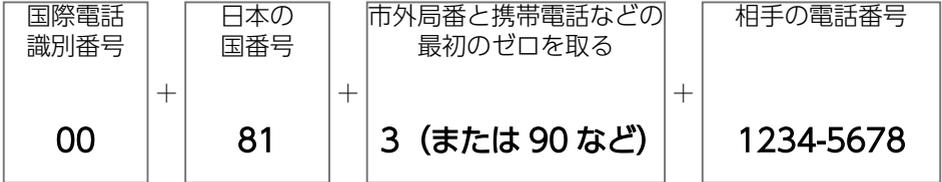
しかしながら、電流が不安定なことによりプラグが破損したり、また無料 WIFI を利用する際のハッキングのリスクなどの恐れもあります。いつでも安心してインターネットをご利用になりたい場合は、有料のポータブル WIFI のレンタル使用をお勧めいたします。また、乗り継ぎ地のドーハの空港内でも必ず WIFI が必要な方も、レンタルをおすすめします。その場合、トランジットの場所も追加するプランをおすすめいたします。

◆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。

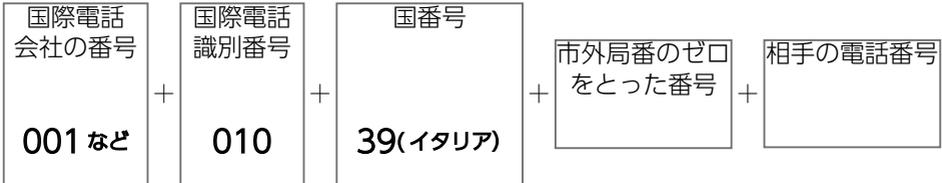
電話のかけかた

【国際ダイヤル通話】

◇イタリアから日本にかける場合 例：東京 03-1234-5678 にかける場合



◇日本からイタリアにかける場合



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

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。紛失の際の再発行用に証明写真2枚もご用意願います。
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・スカート類（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		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・ボディソープ	テゼでは必ず必要になります。
	簡易スリッパ・ビーチサンダル	機内やホテル内の際にあると便利です。
	タオル類	テゼ滞在の時は必須です。バスタオルからフェイスタオルまでひとつとおりが持参ください。手ぬぐいなどもかさばらず便利です。
	帽子・サングラス・(晴雨兼用の)折り畳み傘・日焼け止め・熱中症対策グッズ	日よけ対策、雨対策の両方のご準備をお願いいたします。瞬間冷却材(ヒヤロンなど)は海外への持ち出しは禁止。クールネックリングは液体物扱いとなりますので手荷物の場合注意が必要です。
	医薬品	常備薬(風邪薬・胃腸薬・酔い止め)、目薬、うがい薬、咳止め、のど飴、虫よけ、かゆみどめ、爪切り、ばんそうこう、マスク 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。
	プラグ、海外用タコ足 モバイルバッテリー	
	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・栄養補助食品	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・懐中電灯・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
	野宿に必要なもの	寝袋・マット・マットの下に敷くシートなど 携帯トイレ、耳栓、アイマスク、枕

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。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 (ローマ)】

会社名	イタリアざんまいツアー フォルミカ 理香 info@italiazanmaitours.com www.italiazanmaitours.com 当日の緊急連絡先 +39 393 135 5038 (日本語) *こちらの番号は LINE と Whatsapp の利用も可能です。 +39 366 125 6840 (日本語)
-----	---

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		

