

しおりダウンロード



聖フランシスコ没後 800 年特別巡礼

～アッシジ・ポンペイ・ローマ～

2026 年 3 月 1 日（日）～ 7 日（土） 7 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）



800th Anniversary of the Transitus of St. Francis
聖フランシスコ帰天 800 周年

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（4日ごと一覧表）	7-8
行程表（一日ごと）	9-16
ご宿泊ホテル	17
旅のメモ①（時差・気候）	18
旅のメモ②（両替・チップ等）	19
電圧・コンセント・プラグタイプ・WIFIについて	20
電話のかけかた	21
諸注意	22
ホテル利用時の注意事項	23
トラブル対策	24
持ち物	25-26
帰国時のご案内（税関申告書）	27
免税範囲と税金について	28
留守宅の皆様へ 緊急連絡先	29
備忘録	30
使ってみよう！日常会話	31

ご出発日のご案内

ご出発日	2026年 3月1日 (日)
集合時刻	19:00
集合場所	成田空港第2ターミナル 3階出発ロビー I/J カウンター近く
ご出発便	EK319 エミレーツ航空 ドバイ行き 22:20 発
*添乗員 (中村) が成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)	



集合場所

成田空港第2ターミナル3階
I/Jカウンター近く

ご帰国日のご案内

ご帰国日	2026年 3 月 7 日(土)
到着時刻	22:30
解散場所	羽田空港第3ターミナル 到着ロビー
ご帰国便	EK312 エミレーツ航空 現地出発 3月7日 8:20 ドバイ発

延泊の方(ご自身のご予定をご記入ください)

ご帰国日	2026年 3 月 日 ()
到着時刻	22:30
解散場所	羽田空港第3ターミナル 到着ロビー
ご帰国便	EK312 エミレーツ航空 現地出発 3月 日 8:20 ドバイ発

行きは成田空港、帰りは羽田空港になっておりますので、お間違えないようお願いいたします。

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 25kgX1 個 / ビジネスクラス 40kgX1 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。
- ② 機内持ち込み手荷物：重さ 7kg 以下（ビジネス 10kg 以下）、各長さが最大 55 x 38 x 22cm 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。
- 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い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）。エミレーツ航空はワンワールド系（JAL 等）になります。（今回のチケットの場合、エコノミークラスの日本ードバイ間は加算対象外です）

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。

※ドバイでの乗り継ぎの際、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)

※ローマ入国時に入国審査(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。

行程表 1日目～4日目

聖フランシスコ没後 800 年記念巡礼
～アッシジ・ボンペイ・ローマ～

	日付	都市名	時間	交通機関	行程	食事		
						朝	昼	夜
1	3月1日 (日)	成田空港 成田空港発	19:00 22:20	EK319	成田空港第2ターミナルI/Jカウンター集合 エミレーツ航空でドバイ経由ナポリへ (12時間10分・Airbus A380-800) (機中泊)			機内
2	3月2日 (月)	ドバイ着 ドバイ発 ナポリ着	05:30 07:25 11:05	EK2391 専用車	((flydubai による運航)6時間40分・BOEING 737 MAX 8 PASSENGER) ナポリ着後ホテルへ (岡野様合流) ナポリ市内観光・巡礼 (フリータイム) ホテルから徒歩数分の場所にて夕食 (ナポリ泊)	機内	—	○
3	3月3日 (火)	ナポリ ボンペイ アッシジ	09:00 09:30 11:30 12:00 頃 17:00 頃	専用車	ホテル出発 ボンペイ遺跡到着、現地にて日本語ガイドと対面<<日本語ガイドの案内で遺跡内見学・秘儀壮観光含む2時間>> 現地にて日本語ガイドのご案内終了 アッシジに向けご出発 <<途中 Autogrill (インターチェンジ休憩所)にて軽食ランチ>> アッシジ到着 ホテルと修道院に分宿・夕食 (修道院施設へは専用タクシーにて荷物送迎) (アッシジ泊)	○	各自	○
4	3月4日 (水)	アッシジ	07:30- 08:00 10:00 11:00 12:30	徒歩	聖フランシスコ大聖堂にて聖フランシスコご遺体礼拝 一旦ホテル・修道院にもどる 修道院内聖堂にてグループのミサ フランシスコの演劇リサイタル鑑賞予定 (聖人になる前の人間としてのフランチェスコに焦点を当てた劇で、期間限定上演) 昼食 午後 聖クララ教会、聖ルフィーノ教会など訪問、以降フリータイム (全員でホテルでの夕食を予定) (アッシジ泊)	○	○	○

行程表 5日目～7日目

	日付	都市名	時間	交通機関	行程	食事		
						朝	昼	夜
5	3月5日 (木)	アッシジ	09:00 10:00- 14:00	専用車	朝食後、聖フランシスコ大聖堂の朝ミサ参列 朝食後、サンダミアーノ・リボルトト・サンタマリアデリアンジェリ教会（ポルチウンクラ）・ロッカマジョーレ等 （途中昼食） フリータイム （全員でホテルでの夕食を予定） （アッシジ泊）	○	○	○
6	3月6日 (金)	アッシジ ローマ 空港着 ローマ発	08:30 11:00 12:30 14:00- 15:00 16:30 17:30 20:50	専用車 公共交通機関・タクシー等 EK096	チェックアウト（田村様・赤尾様離団） （修道院泊の方のスーツケースは8時に専用車にて駐車場へ） アッシジ駐車場より専用車にてローマへ 地下鉄A線 Battistini 駅近くにて専用車下車。延泊の方はタクシーなどでホテルへ 昼食場所に集合（希望者・各自精算） （OP）ネクロポリス見学 ネクロポリス見学終了後、延泊組とお別れ 帰国組は専用車にて空港へ (5時間40分・Boeing 777-300ER) (機中泊)	○	各自	機内
7	3月7日 (土)	ドバイ着 ドバイ発 羽田空港着	05:30 08:20 22:30	EK312	(9時間10分・Boeing 777-300ER) 羽田空港到着後、解散	機内	機内	

*天候等により行程が変更になる場合があります。

1日目 3月1日(日)

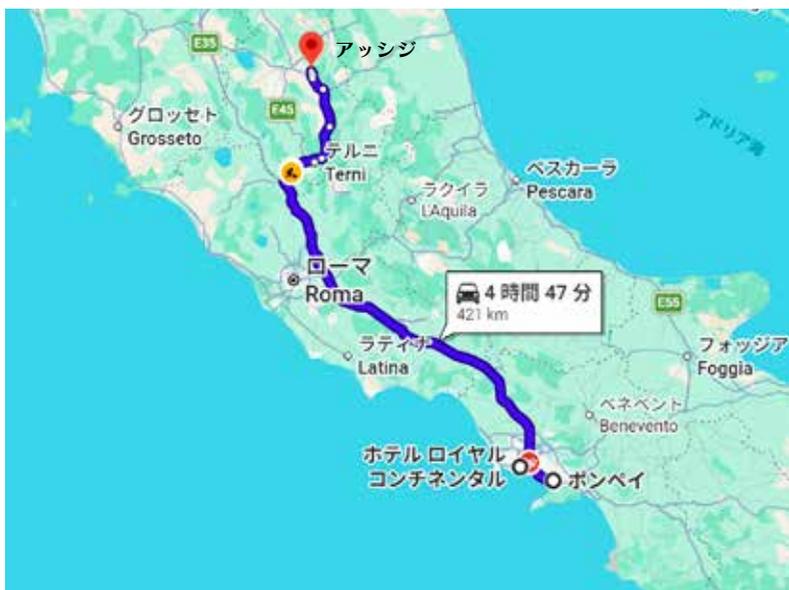
都市名	時間	交通機関	行程
成田空港 成田空港発	19:00 22:20	EK319	成田空港第2ターミナルI/Jカウンター集合 エミレーツ航空でドバイ経由ナポリへ (12時間10分・Airbus A380-800) (機中泊)

食事 / 夜：機内

2日目



3日目



3日目 3月3日 (火)

都市名	時間	交通機関	行程
ナポリ ポンペイ	09:00 09:30	専用車	ホテル出発 ポンペイ遺跡到着、現地にて日本語ガイドと対面 <<日本語ガイドの案内で遺跡内見学・秘儀荘観光含む2時間>>
アッシジ	11:30 12:00頃 17:30頃		現地にて日本語ガイドのご案内終了 アッシジに向けご出発 <<途中 Autogrill (インターチェンジ休憩所) にて軽食ランチ>> アッシジ到着 ホテルと修道院に分宿・夕食 (修道院施設へは専用タクシーにて荷物送迎)

(アッシジ白)

食事 / 朝：○ 昼：各自 夜：○

夕 食： 場 所： (4日) モーニングコール (修道院はなし)： 朝 食： 出 発 時 刻：	お部屋番号 添乗員部屋番号 (ホテル)
--	--------------------------------

MEMO

宿泊地	アッシジ CASA DI OSPITALITÀ "MARIA IMMACOLATA" HOTEL WINDSOR SAVOIA
-----	--

4日目 3月4日 (水)

都市名	時間	交通機関	行程
アッシジ	07:30-08:00 10:00 11:00 12:30	徒 歩	聖フランシスコ大聖堂にて聖フランシスコご遺体礼拝 一旦ホテル・修道院にもどる 修道院内聖堂にてグループのミサ フランシスコの演劇リサイタル鑑賞予定 (聖人になる前の人間としてのフランチェスコに焦点を当てた劇で、期間限定上演) 昼食 午後 聖クララ教会、聖ルフィーノ教会など訪問、以降フリータイム (全員でホテルでの夕食を予定) (アッシジ泊)

食事 / 朝 : ○ 昼 : ○ 夜 : ○ (ホテル)

夕 食 :
場 所 :

(5日)

モーニングコール (修道院はなし) :

朝 食 :

出発時刻 :

MEMO

宿泊地

アッシジ CASA DI OSPITALITÀ "MARIA IMMACOLATA"
HOTEL WINDSOR SAVOIA

5日目 3月5日 (木)

都市名	時間	交通機関	行程
アッシジ	09:00 10:00- 14:00	専用車	朝食後、聖フランシスコ大聖堂の朝ミサ参列 朝食後、サンダミアーノ・リボトルト・サンタマリアデリアンジェリ教会 (ポルチウンクラ)・ロッカマジョーレ等 (途中昼食) フリータイム (全員でホテルでの夕食を予定) (アッシジ泊)

食事 / 朝：○ 昼：○ 夜：○ (ホテル)

夕 食：
場 所：

(6日)

モーニングコール (修道院はなし) :

朝 食：
出 発 時 刻 :

MEMO

宿泊地

アッシジ CASA DI OSPITALITÀ "MARIA IMMACOLATA"
HOTEL WINDSOR SAVOIA

6日目 3月6日 (金)

都市名	時間	交通機関	行程
アッシジ	08:00		チェックアウト (田村様・赤尾様離団) (修道院泊の方のスーツケースは8時に専用車にて駐車場へ)
	08:30	専用車	アッシジ駐車場より専用車にてローマへ
ローマ	11:00	公共交通機関・タクシー等	地下鉄A線 Battistini 駅近くにて専用車下車。延泊の方はタクシーなどでホテルへ
	12:30		昼食場所に集合 (希望者・各自精算)
	14:00-		(OP) ネクロポリス見学
	15:00		ネクロポリス見学終了後、延泊組とお別れ
	16:30		帰国組は専用車にて空港へ
空港着	17:30		
ローマ発	20:50	EK096	(5時間40分・Boeing 777-300ER) (機中泊)

食事 / 朝：○ 昼：各自 夜：機内

MEMO

7日目 3月7日 (土)

都市名	時間	交通機関	行程
ドバイ着	05:30	EK312	(9時間10分・Boeing 777-300ER) 羽田空港到着後、解散
ドバイ発	08:20		
羽田空港着	22:30		

食事 / 朝：○ 昼：各自 夜：機内

MEMO

ご宿泊ホテル等

滞在都市名	ホテル名 住所・電話・サイト
ナポリ ≪ 3/2-3 1泊≫	Royal Continental Hotel Naples
	Via Partenope 38-44, Naples, NA, 80121
	Phone: (+39) 081 245 2068
	https://www.royalgroup.it/royalcontinental/
アッシジ / 修道院 ≪ 3/3-6 3泊≫	CASA DI OSPITALITÀ "MARIA IMMACOLATA" Suore Francescane Missionarie di Assisi (Del Giglio)
	Via San Francesco, 13 B 06081 Assisi (PG)
	Phone (+39) 075 812267 Cell (+39) 353 424 2797
アッシジ / ホテル ≪ 3/3-6 3泊≫	Windsor Savoia
	Viale Marconi 1, 06081, Assisi (PG) - Italy
	Phone: (+39) 075.812.210 Fax: (+39) 075.813.651
	https://www.hotelwindsorsavoia.it/en/

旅のメモ①（時差・気候）

正式国名	イタリア共和国 Repubblica Italiana	バチカン市国 Stato della Città del Vaticano
面積	約 30 万 1328km ²	約 0.44km ²
人口	約 6059 万人 (2017 年)	615 人 (2015 年)
首都	ローマ Rome	バチカン
公用語	イタリア語	ラテン語

《イタリアとの時差》

時差	日本時間→現地時間
- 8 時間	例：正午→午前 4 時

乗り継ぎ地のドバイの時差は - 5 時間です

《気候》 訪問都市の 3 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
ナポリ	16℃	8℃
アッシジ	13℃	3℃
ローマ	16℃	6℃
東京	14.4℃	6.1℃

旅のメモ② (両替・チップ等)

《通貨》 (2026年2月10日現在)

◆**イタリア** 1ユーロ = 約**185**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

◆**ドバイ (アラブ首長国連邦)** (乗り継ぎ地)

1ディルハム = 約**43**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、ミサ献金や普段のお飲み物代、3日目・6日目の昼食などの各自用意する必要のある食事代です。2万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	

◆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。

◆延泊の方は延泊時に宿泊税が発生いたします。現地にて直接お支払いとなります。1泊お一人あたり数ユーロです。グループの行程内の宿泊税はご旅行代金に含まれています。

電圧・コンセント・プラグタイプ・WIFI について

◆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、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。

◆イタリアでは、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。

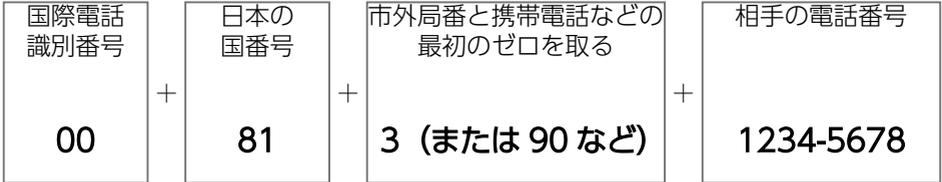
しかしながら、電流が不安定なことによりプラグが破損したり、また無料 WIFI を利用する際のハッキングのリスクなどの恐れもあります。いつでも安心してインターネットをご利用になりたい場合は、有料のポータブル WIFI のレンタル使用をお勧めいたします。また、乗り継ぎ地のドーハの空港内でも必ず WIFI が必要な方も、レンタルをおすすめします。その場合、トランジットの場所も追加するプランをおすすめいたします。

◆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。また、eSIM を利用してネットにつなぐ場合、設定手順についてはご自身にてあらかじめご確認願います。業者により方法が異なるため、ご質問に対応できない可能性が高いです。

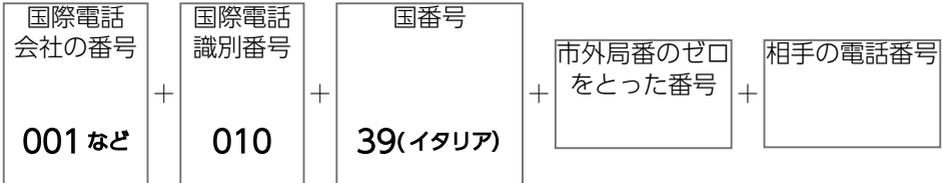
電話のかけかた

【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。今回のご宿泊先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。（修道院施設はドライバーがないか、あっても簡易的なものである可能性が高いです）
- ◎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	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
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)	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。 修道院宿泊の場合は簡易的なせっけんしかない可 能性が高いです。
	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	修道院ご宿泊の場合は、必要最小限の備え付けし かありませんので、ご不安な方はお持ちください。
	帽子・(晴雨兼用の) 折り畳み傘	
	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

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。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	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		

使ってみよう！日常会話

日本語	イタリア語
挨拶	Ciao (チャオ)
おはよう／こんにちは	Buongiorno (ブオンジョルノ)
こんばんは	Buonasera (ブオナセーラ)
おやすみなさい	Buonanotte (ブオナノッテ)
ありがとう	Grazie (グラッツィエ)
どういたしまして	Prego (プレーゴ)
すみません	Scusi (スクーズィ)
はじめまして	Piacere (ピアチェーレ)
私はハナコです	(Io) sono Hanako (イオ) ソノ ハナコ)
いくらですか？	Quanto costa? (クアント コスタ?)
お元気ですか？	Come stai? (コメ スタイ)
さようなら	Arrivederci (アリヴェデルチ)
トイレはどこですか？	Dov'è il bagno ? (ドヴェ イル バンニョ?)
コーヒーをください	Caffè, per favore (カフェ ペル ファボーレ)
とても美味しいです	È molto buono (エ モルト ブォーノ)
はい・いいえ	Sì / No (スイ/ノー)

