

しおりダウンロード



聖フランシスコ没後 800 年特別巡礼

～ローマ・アッシジ・フィレンツェ～

2026 年 8 月 16 日（日）～ 25 日（火）10 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）	9-21
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
使ってみよう！日常会話	36

ご出発日のご案内

ご出発日	2026 年 8 月 16 日 (日)
集合時刻	19:00
集合場所	成田空港第 1 ターミナル南ウイング 3 階出発ロビー B カウンター近く
ご出発便	LO80 ポーランド航空 ワルシャワ行き 22:50 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1ターミナル3階
出発ロビーBカウンター近く

ご帰国日のご案内

ご帰国日	2026 年 8 月 25 日 (火)
到着時刻	18:25
解散場所	成田空港第 1 ターミナル 到着ロビー
ご帰国便	LO079 ポーランド航空 現地出発 8 月 24 日 22:50 ワルシャワ発

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 8 月 日 ()
到着時刻	
解散場所	成田空港第 1 ターミナル 到着ロビー
ご帰国便	航空 現地出発 8 月 日

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 / ビジネスクラス 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（ビジネス 10kg 以下）、寸法は、高さ 55 cm、幅 40 cm、奥行き 23 cm を超えてはいけません。総寸法の合計は 118 cm 以内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なければなりません。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。スターアライアンス加盟航空会社（ANA、JAL は非加盟）でもマイルを貯められます。

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
荷物から出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。

※ワルシャワでの乗り継ぎの際、再度セキュリティチェックおよび入国審査(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。

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ていくことができる場合もあります)

★ワルシャワ(EU)ではEntry/Exit System(EES)の運用が開始されています。(2026年4月10日)非EU国籍者の短期滞在入国時に、生体認証を必ず登録する仕組みです。顔写真(顔認証)・指紋・パスポート情報・入国・出国日時の記録が必要です。ワルシャワでの乗り継ぎ時間が短いため、到着後速やかに手続きに進む必要があります。到着前に機内でお手洗いなどをすませ、できるだけはやく手続きの列に並ぶようにしましょう。

行程表 1日目～3日目

聖フランシスコ没後 800 年記念巡礼
～ローマ・アッシジ・フィレンツェ～

	日付	都市名	時間	交通機関	行程	食事		
						朝	昼	夜
1	8月16日 (日)	成田空港 成田空港発	19:00 22:50	 LO80	成田空港第1ターミナル南ウイング 3階Bカウンター前集合 ポーランド航空でワルシャワ経由ローマへ（飛行時間約14時間） （機中泊）			機内
2	8月17日 (月)	ワルシャワ ワルシャワ発 ローマ	06:05 07:20 09:45 12:00 14:30 18:30	 LO301 専用車 徒歩	入国審査に時間がかかりますので、すみやかに手続きにすみます。 （飛行時間約2時間半） ローマ着 8人乗りバン2台にて空港より市内へ。 聖母の騎士会発祥の修道院 フォロロマーノ・コロッセオ（外観） 自由に昼食など ホテルチェックイン（大森様合流予定） （ホテル内にチャペルもあります。） サンジョバンニ・イン・ラテラノ教会 教会からホテルに戻る途中のレストランで夕食 （ローマ Casa San Giuseppe 泊）			機内
3	8月18日 (火)	ローマ	09:00 09:30 11:30 13:00 16:30 19:00	公共交通機関	Berberini 駅にてガイドと合流 十二使徒大聖堂内（ミサ） トレヴィの泉見学（コインは投げない） 城外のサンパウロ聖堂 テルミニ駅のフードフロアで自由に昼食 サンタマリアマジョーレ教会 Ottaviano 駅よりサンピエトロ広場へ（ガイド終了） ネクロポリス見学（サンピエトロ大聖堂地下にある聖ペトロのお墓） サンピエトロ大聖堂 バチカン近くで夕食 （ローマ Casa San Giuseppe 泊）			機内

* △…各自自由食（食事場所へはご案内）

行程表 4日目～7日目

	日付	都市名	時間	交通機関	行程	食事		
						朝	昼	夜
4	8月19日 (水)	ローマ アッシジ	14:00 17:00	公共交通機関 専用車	出発まで自由行動 ご希望に応じてバチカン美術館（実費負担）または教皇謁見などにご案内いたします。 （お昼は各自） 午後ローマ（ホテル）からアッシジへチェックイン （修道院へは荷物を車で運ぶ予定。 ホテルと修道院の宿泊場所それぞれで夕食） アッシジ泊（修道院・ホテル分宿）	○	△	○
5	8月20日 (木)	アッシジ	10:00	徒歩	（岡野様合流予定） 朝食後、イタリア語ガイド同行（全日） 聖フランシスコ大聖堂内チャペル（ミサ） 聖クララ教会、聖ルフィーノ教会 カルロ・アクティスのご遺体があるサンタ・マリア・マジョーレ教会など （夕食は全員ホテルにて） アッシジ泊（修道院・ホテル分宿）	○	○	○
6	8月21日 (金)	アッシジ	08:00 12:00 13:00	タクシー等 徒歩	イタリア語ガイド（半日）と共に サンタマリアデリアンジェリ教会、リボトルト、サンダミアーノ、ロッカマジョーレ等 修道院内チャペルでミサ シスター増田と昼食（予定） その後宿泊先ホテルに荷物を移動。 昼食後フリータイム （アッシジ・ホテル Windsor Savoia 泊）	○	○	○
7	8月22日 (土)	アッシジ コルトーナ	09:00 10:30 12:00 14:00 15:00	専用車 徒歩 専用車 徒歩	エトルリア人の町、「コルトーナ」のサンタ・マルゲリータ大聖堂到着 サンタ・マルゲリータ大聖堂参拝 コルトーナのサン・フランチェスコ教会訪問（兄弟エリアの墓） コルトーナの中心部でご昼食 徒歩にてサンタ・マルゲリータ大聖堂の駐車場へ戻り出発 フランチェスコ会のチェッレへの入り口へ到着 指定のバスの乗車場所へ徒歩で戻り出発			

行程表 8日目～10日目

	日付	都市名	時間	交通機関	行程	食事		
						朝	昼	夜
7 続き	8月22日 (土)	フィレンツェ	17:00	専用車	ホテル到着 ヴェッキオ橋方面にて夕食 (フィレンツェ Hotel Michelangelo 泊)	○	○	○
8	8月23日 (日)	フィレンツェ	09:30 10:00 10:30 12:30 12:40 14:00 15:00 17:30	トラム 徒歩 トラム	(橋様離団予定) ホテル前からトラムで大聖堂へ サンタ・マリア・デル・フィオーレ大聖堂到着 主日ミサに参加 サンロレンツォ教会界隈にて軽食 日本語ガイドと徒歩でサン・マルコ修道院へ サン・マルコ修道院 サンタ・クロチェ大聖堂 ウフィッツィ美術館 サンタ・マリア・デル・フィオーレ大聖堂まで戻り、日本語ガイドの案内終了 同じトラムでホテルへ ホテル近くで夕食 (フィレンツェ Hotel Michelangelo 泊)	○	○	○
9	8月24日 (月)	フィレンツェ シエナ ローマ空港着 ローマ発 ワルシャワ着 ワルシャワ発	08:00 13:00 16:00 19:05 21:30 22:50	専用車 徒歩 専用車 LO304 LO079	専用車にてシエナ経由ローマへ シエナの聖カタリナゆかりのサンドメニコ大聖堂等 カンポ広場付近で昼食 シエナ出発 (田村様離団予定) (大森様、岡野様離団予定) (飛行時間約 2 時間半) (飛行時間約 12 時間半)	○	○	機内
10	8月25日 (火)	成田空港	18:25		成田空港到着後、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 8月16日(日)

都市名	時間	交通機関	行程
成田空港	19:00		成田空港第1ターミナル南ウイング 3階Bカウンター前集合
成田空港発	22:50	LO80	ポーランド航空でワルシャワ経由ローマへ(飛行時間約14時間) (機中泊)

食事 / 夜: 機内

2日目 8月17日 (月)

都市名	時間	交通機関	行程
ワルシャワ	06:05		入国審査に時間がかかりますので、すみやかに手続きにすすみます。
ワルシャワ発	07:20	LO301	(飛行時間約2時間半)
ローマ	09:45		ローマ着
		専用車	8人乗りバン2台にて空港より市内へ。
	12:00		聖母の騎士会発祥の修道院
			フォロロマーノ・コロッセオ (外観)
			自由に昼食など
	14:30		ホテルチェックイン (大森様合流予定)
			(ホテル内にチャペルもあります。)
		徒歩	サンジョバンニ・イン・ラテラノ教会
	18:30		教会からホテルに戻る途中のレストランで夕食
			(ローマ 泊)

食事 / 朝：機内 昼：△ 夜：○

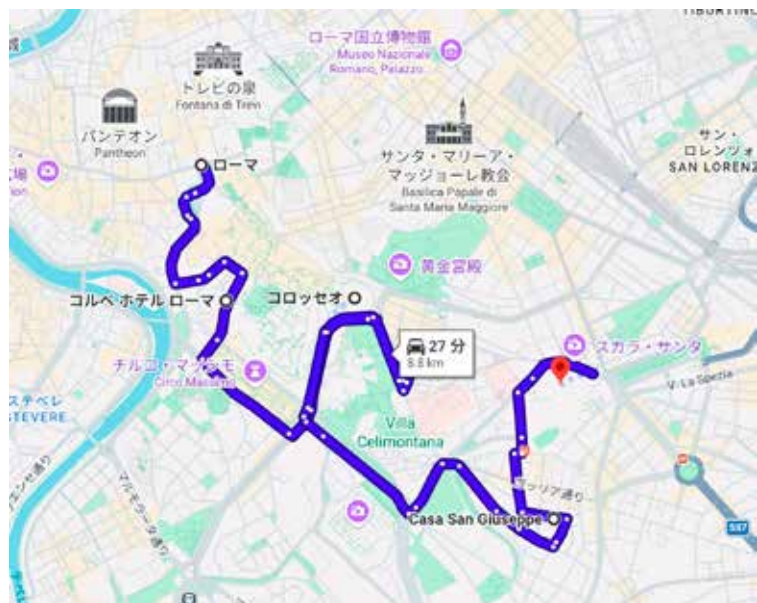
夕 食： 場 所：	お部屋番号
(18日) モーニングコール： 朝 食：	添乗員部屋番号
出 発 時 刻：	部屋への電話のかけかた

MEMO

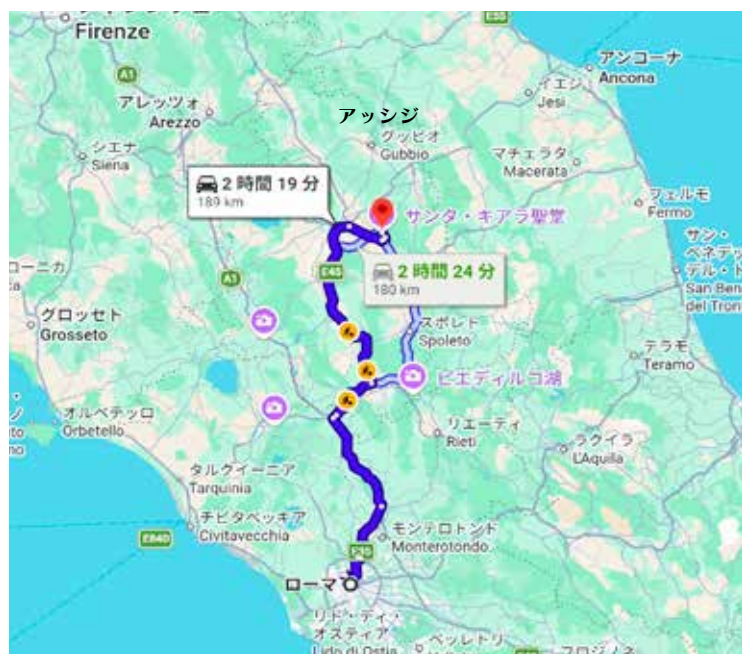
*△…各自自由食 (食事場所へはご案内)

宿泊ホテル	ローマ Casa San Giuseppe
-------	-----------------------

2日目



3日目



3日目 8月18日 (火)

都市名	時間	交通機関	行程
ローマ	09:00	公共交通機関	Berberini 駅にてガイドと合流
	09:30		十二使徒大聖堂内（ミサ）
			トレヴィの泉見学（コインは投げない）
	11:30		城外のサンパウロ聖堂
	13:00		テルミニ駅のフードフロアで自由に昼食
			サンタマリアマジョーレ教会
			Ottaviano 駅よりサンピエトロ広場へ（ガイド終了）
			ネクロポリス見学（サンピエトロ大聖堂地下にある聖ペトロのお墓）
	16:30		サンピエトロ大聖堂
	19:00		バチカン近くで夕食 (ローマ泊)
食事 / 朝：○ 昼：△ 夜：○			
夕食場	食事所		
(19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	ローマ Casa San Giusep		

4日目 8月19日 (水)

都市名	時間	交通機関	行程
ローマ		公共交通機関	出発まで自由行動 ご希望に応じてバチカン美術館（実費負担）または教皇謁見などにご案内いたします。 （お昼は各自）
アッシジ	14:00 17:00	専用車	午後ローマ（ホテル）からアッシジへ チェックイン （修道院へは荷物を車で運ぶ予定。ホテルと修道院の宿泊場所それぞれで夕食） アッシジ泊（修道院・ホテル分宿）

食事 / 朝：○ 昼：○ 夜：○

夕 食： 場 所：	お部屋番号
(20日) モーニングコール（修道院はなし）： 朝 食： 出 発 時 刻：	添乗員部屋番号（修道院） 部屋への電話のかけかた

MEMO

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

5 日目 8 月 20 日 (木)

都市名	時間	交通機関	行程
アッシジ	10:00	徒歩	(岡野様合流予定) 朝食後、イタリア語ガイド同行 (全日) 聖フランシスコ大聖堂内チャペル (ミサ) 聖クララ教会、聖ルフィーノ教会 カルロ・アクティスのご遺体があるサンタ・マリア・マジョーレ教会など (夕食は全員ホテルにて) アッシジ泊 (修道院・ホテル分宿)
食事 / 朝：○ 昼：○ 夜：○ (ホテル)			
夕 食： 場 所： (21 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		

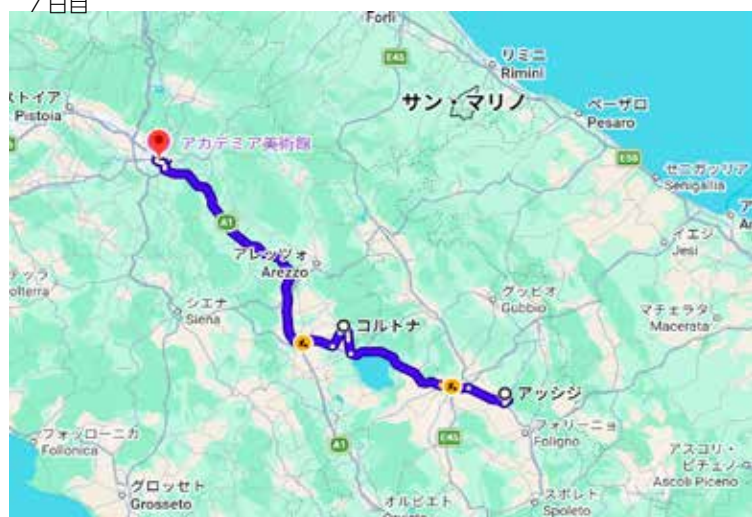
6日目 8月21日 (金)

都市名	時間	交通機関	行程
アッシジ	08:00	タクシー等	イタリア語ガイド（半日）と共に サンタマリアデリアンジェリ教会、リボトルト、サンダミアーノ、 ロッカマジョーレ等 修道院内チャペルでミサ
	12:00		シスター増田と昼食（予定）
	13:00	徒歩	その後宿泊先ホテルに荷物を移動。 昼食後フリータイム (アッシジ・ホテル Windsor Savoia 泊)
食事 / 朝：○ 昼：○ 夜：○			
夕食： 場所： (22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（ホテル） 部屋への電話のかけかた
MEMO			
宿泊地		アッシジ HOTEL WINDSOR SAVOIA	

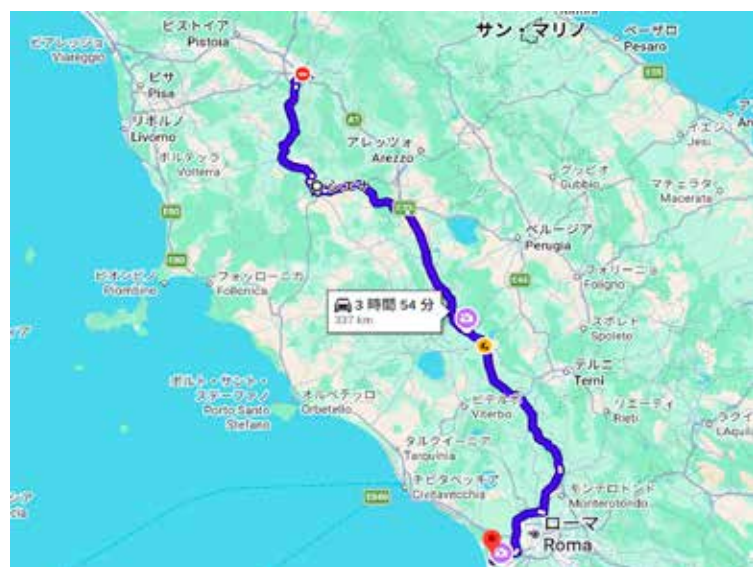
7日目 8月22日(土)

都市名	時間	交通機関	行程
アッシジ コルトーナ	09:00 10:30	専用車 徒歩	エトルリア人の町、「コルトーナ」のサンタ・マルゲリータ大聖堂到着 サンタ・マルゲリータ大聖堂参拝 コルトーナのサン・フランチェスコ教会訪問（兄弟エリアの墓） コルトーナの中心部でご昼食
フィレンツェ	12:00		徒歩にてサンタ・マルゲリータ大聖堂の駐車場へ戻り出発
	14:00	専用車	フランチェスコ会のチェッレへの入り口へ到着
	15:00	徒歩 専用車	指定のバスの乗車場所へ徒歩で戻り出発 ホテル到着 ヴェッキオ橋方面にて夕食 (フィレンツェ 泊)
食事 / 朝：○ 昼：○ 夜：○			
夕食場 (23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			
宿泊地		フィレンツェ Hotel Michelangelo	

7日目



9日目



8日目 8月23日(日)

都市名	時間	交通機関	行程
フィレンツェ	09:30	トラム	(橋様離団予定)
	10:00	徒歩	ホテル前からトラムで大聖堂へ
			サンタ・マリア・デル・フィオーレ大聖堂到着
	10:30		主日ミサに参加
			サンロレンツォ教会界限にて軽食
	12:30		日本語ガイドと徒歩でサン・マルコ修道院へ
	12:40		サン・マルコ修道院
	14:00		サンタ・クローチェ大聖堂
	15:00		ウフィッツィ美術館
	17:30		サンタ・マリア・デル・フィオーレ大聖堂まで戻り、日本語ガイドの案内終了
		トラム	同じトラムでホテルへ
			ホテル近くで夕食 (フィレンツェ泊)

食事 / 朝：○ 昼：○ 夜：○

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

フィレンツェ Hotel Michelangelo

9日目 8月24日(月)

都市名	時間	交通機関	行程
フィレンツェ シエナ	08:00	専用車 徒歩	専用車にてシエナ経由ローマへ シエナの聖カタリナゆかりのサントメニコ大聖堂等 カンポ広場付近で昼食 シエナ出発(田村様離団予定) (大森様、岡野様離団予定)
	13:00	専用車	
ローマ空港着	16:00		
ローマ発	19:05	LO304	(飛行時間約2時間半)
ワルシャワ着	21:30		
ワルシャワ発	22:50	LO079	(飛行時間約12時間半)

食事 / 朝：○ 昼：○ 夜：機内

MEMO

10日目 8月25日(火)

都市名	時間	交通機関	行程
成田空港	18:25		成田空港到着後、解散

食事 / 朝：機内 昼：機内

MEMO

* 天候等により行程が変更になる場合があります。

ご宿泊ホテル等

滞在都市名	ホテル名 住所・電話・サイト
ローマ ≪ 8/17-19 2泊≫	Casa San Giuseppe
	Via Iberia 27, San Giovanni, 00183 Roma, Italia
	+39 06 70491482/ +39 331 386 5764
	https://www.casaperferiesangiusepperoma.it/en-gb
アッシジ / 修道院 ≪ 8/19-22 3泊≫ 3泊目は全員	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 ≪ 8/19-21 2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/
フィレンツェ ≪ 8/21-23 2泊≫	Hotel Michelangelo
	Viale Fratelli Rosselli 2, 50123 Firenze, Toscana, Italy
	+39 055 27841
	https://www.starhotels.com/en/hotels/michelangelo-florence/

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
－ 7 時間（夏時間）	例：正午→午前 5 時

《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
ローマ	31℃	20℃
アッシジ	29℃	18℃
フィレンツェ	31℃	19℃
東京	31℃	23℃

旅のメモ②（両替・チップ等）

《通貨》（2026年8月5日現在）

◆**イタリア** 1ユーロ = 約**182**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、2日目・3日目・5日目の昼食などの各自用意する必要のある食事代です。お飲み物代はこちらでまとめて支払い、最終日に精算を予定しています。（日本円・ユーロ・後日振り込みの方法が選べます）

ご両替は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。

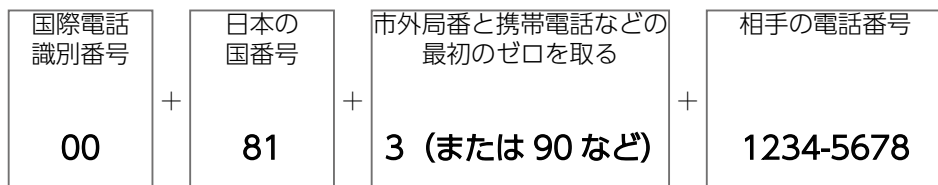
しかしながら、電流が不安定なことによりプラグが破損したり、また無料 WIFI を利用する際のハッキングのリスクなどの恐れもあります。いつでも安心してインターネットをご利用になりたい場合は、有料のポータブル WIFI のレンタル使用をお勧めいたします。また、乗り継ぎ地のドーハの空港内でも必ず WIFI が必要な方も、レンタルをおすすめします。その場合、トランジットの場所も追加するプランをおすすめいたします。

◆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。

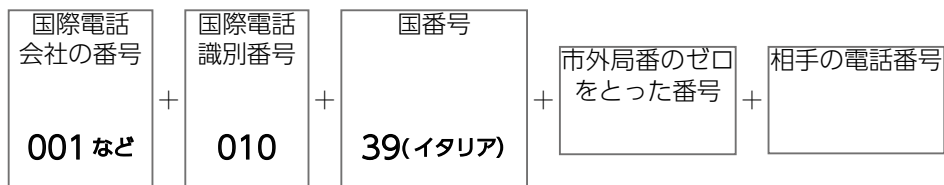
電話のかけかた

【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留意ください。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。

◎ドライヤ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ヤーがないか、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しておきましょう。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

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	充電池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・ブラウス類		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・宿泊施設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・カイロ
	* 暑さ対策	ネック用ジェルは液体物扱いになるので、預入荷 物へ、充電式ファンはリチウム電池内蔵のため手 荷物になります。

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	200本	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。
「紙巻たばこ」のみの場合		
「加熱式たばこ」のみの場合	個装等10個 ※1箱あたりの数量は、紙巻たばこ20本に相当する量	【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
「葉巻たばこ」のみの場合	50本	
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	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? (クァント 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)