

晩秋のパリで暮らすように過ごす旅

10日間 | 2026年11月11日（水）発 | メルキュール・パリ・モンマルトル・サクレクール 8連泊

1. 気候・服装・携行品について

■ 訪問都市の気候について（例年の平均最高・最低気温と月間降水量の目安です。）

都市名	項目	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
パリ	最高（℃）	8	9	13	17	20	24	26	25	22	17	11	8
	最低（℃）	3	3	5	7	11	14	16	16	13	10	6	4
	降水（mm）	47	40	48	46	65	54	60	55	50	56	51	58
東京	最高（℃）	10	11	14	19	24	26	30	31	28	22	17	12
	最低（℃）	1	2	5	10	15	19	22	24	20	15	9	4
	降水（mm）	60	57	116	134	140	168	156	155	225	235	96	58

※長期平均値を整数に丸めた目安です。旅行期間中の予報ではありません。出発前に最新の天気予報をご確認ください。

パリの11月の気候：11月中旬のパリは秋が深まり、冬の訪れを感じる季節です。平均最高気温は約11℃、平均最低気温は約6℃で、東京の12月～1月頃の日中に近い寒さです。曇りや小雨の日は気温以上に寒く感じられます。

11月中旬の服装：長袖シャツやカットソーに、セーター、カーディガン、フリースなどを重ね、その上にコートや防風性のあるジャケットを着用する服装がおすすめです。薄手のダウンやマフラー、手袋、ストールがあると便利です。

日照時間と夕方以降の冷え込み：11月中旬のパリは日が短く、日の出は8時頃、日の入りは17時頃です。自由行動や夕食で外出する際には、防寒着と雨具を忘れずにお持ちください。

街歩きと履物：モンマルトルやシャルトルでは坂道や石畳が多く、地下鉄駅の階段も頻繁に利用します。靴底に滑り止めがある履き慣れたスニーカーやウォーキングシューズをご用意ください。

雨具・その他：折りたたみ傘、フード付きの撥水性のある上着、替えの靴下、リップクリーム、ハンドクリーム、常備薬、ウェットティッシュ、靴ずれ用の絆創膏があると安心です。観光時は小さめのデイバッグや斜め掛けバッグが便利です。

2. 電圧・プラグについて

フランスの電圧は**230V・50Hz**です。充電用には**Cタイプ**の変換プラグをご用意ください。充電器に「INPUT: 100-240V, 50/60Hz」とあれば、通常は変圧器なしで使用できます。100V専用のドライヤーやヘアアイロンは、変換プラグだけでは使えません。

3. 通貨・両替について

フランスの通貨は**ユーロ（EUR / €）**で、1ユーロ＝100セントです。カード決済が広く普及していますが、小さな売店や市場などの支払いに備え、**5・10・20ユーロ札**と**1・2ユーロ硬貨**を少額ご用意ください。

自由食と予算：今回の旅行は朝食8回のみが含まれ、昼食・夕食は各自負担です。加えて、自由行動中の交通費や美術館入場料も必要です。現金を多額に持ち歩く必要はありませんが、少額のユーロ現金は日本出発前に用意しておく便利です。

クレジットカード：Visa、Mastercardなどの国際ブランドのカードをおすすめします。タッチ決済にも対応した店舗が多いですが、暗証番号（PIN）の入力を求められる場合があります。出発前に暗証番号をご確認ください。

決済通貨：カード端末やATMで日本円（JPY）とユーロ（EUR）のどちらで決済するか尋ねられた場合は、通常は「EUR（ユーロ）」を選ぶ方がわかりやすいでしょう。

チップ：フランスのレストランやカフェでは、通常メニュー価格に税・サービス料が含まれています。義務ではありませんが、良いサービスを受けた場合に、お釣りの小銭を残す程度で構いません。

4. 物価と外食の目安

1ユーロ＝185円での計算例です。店舗・注文内容・実際の決済レートにより異なります。

項目	現地価格（目安）	日本円換算（@185円）
水（500ml／スーパー）	1.00～2.00 EUR	約185～370円
水（500ml／観光地売店）	3.50～5.00 EUR	約650～925円
カフェ・オ・レ（カフェ）	5.50～7.00 EUR	約1,020～1,300円
ビール（250ml／カフェ）	5.00～8.00 EUR	約925～1,480円
バゲットサンド等の軽食	8.00～12.00 EUR	約1,480～2,220円
ランチ（Formuleの目安）	20～35 EUR	約3,700～6,480円
ディナー（一般的なビストロ）	50～80 EUR	約9,250～14,800円

外食の考え方：昼は「Formule（フォーミュル）」と呼ばれるセットメニューを上手に使うと比較的抑えやすく、夜はビストロでしっかり食べる、あるいはスーパーやベーカリーを組み合わせで軽く済ませるなど、メリハリをつけるのがおすすめです。

無料の水：レストランでは無料の水道水を頼みたい場合、「Carafed eau（キャラフ・ドー）」と伝えると便利です。

カフェ料金：カフェではカウンター、店内のテーブル、テラス席で料金が異なることがあります。観光地のテラス席はやや高めです。

5. ワンポイントアドバイス（パリ滞在の極意）

メトロ利用：パリのメトロはICカード「Navigo Easy」やスマートフォンのアプリ利用が中心です。検札に備え、利用したカードやスマートフォンは途中で出せるようにしておきましょう。

モンマルトル周辺の防犯：サクレ・クール寺院周辺ではミサंगा売りなどの客引きに注意してください。不要な勧誘には「Non, merci」とはっきり断り、立ち止まらないことが大切です。

スマートフォンの扱い：カフェのテラス席やメトロ車内で、スマートフォンや財布をテーブルや外ポケットに置いたままにしないようご注意ください。

教会見学のマナー：サクレ・クール寺院などの宗教施設では脱帽・静粛を心がけ、写真撮影禁止の表示がある場所では案内に従ってください。

トイレ事情：パリの公衆トイレは無料化が進んでいますが、故障や清掃中で使えない場合もあります。確実なのはカフェ利用です。レシートにトイレの暗証番号が印字されることもあります。

6. パリのメトロ・バスのスマートな乗り方

乗車券：駅窓口・券売機で購入できるNavigo Easy、または「Île-de-France Mobilités」「Bonjour RATP」などの公式アプリを利用します。メトロ・RER・鉄道用と、バス・トラム用で一回券が異なることがあります。

メトロ：路線番号と終点名を確認し、改札でカードやスマートフォンをかざして入場します。通常のメトロ駅では下車時のタッチは不要ですが、RERや郊外鉄道では出口でも必要になる場合があります。

バス：乗車後すぐに車内の読み取り機にタッチします。降車時は「STOP」ボタンを押し、停車後に中央または後方の扉から降ります。

検札：駅構内や車内で抜き打ちの検札が行われます。目的地を出るまでカードやスマートフォンを保管してください。

7. ホテル周辺（モンマルトル地区）の楽しみ方と夕食

ホテルはムーラン・ルージュ近くにあり、モンマルトルの丘とピガール周辺のにぎわいの中間に位置します。徒歩圏に飲食店、ベーカリー、スーパーが多く、滞在型の旅行に便利な立地です。



ホテル、レストラン、スーパー、ベーカリー、地下鉄駅の位置関係を示す参考図です。

■ 夕食・軽食の候補（徒歩圏）

店名	徒歩	ひとこと
Le Bouclard	約2分	映画「孤独のグルメ」に登場した店。鴨のコンフィが名物。
Chez Meng	約1分	ホテルすぐ隣の中華料理店。洋食が続いた時にも便利。
Le Tifinagh	約2分	クスクスやタジンが人気のモロッコ料理。

店名	徒歩	ひとこと
Le Sanglier Bleu	約3分	老舗らしい雰囲気の中で王道ビストロ料理。
Un Amour de Bistro	約7分	少し落ち着いて食事したい夜に向く人気店。
Les Apôtres de Pigalle	約5分	少人数で色々つまめるタパス風スタイル。
Bouillon Pigalle	約10分	活気ある大衆食堂。価格を抑えたい方にも。

おすすめ散歩：ホテル → ムーラン・ルージュ → レピック通り → カフェ・デ・ドゥ・ムーラン → サクレ・クール寺院、という流れが王道です。上り坂が続くため、歩きやすい靴でどうぞ。

夜の外出：ピガール周辺は夜遅くまでにぎやかですが、スリにはご注意ください。帰り道は大通りや駅の場所を確認し、無理のない範囲でお楽しみください。

8. 飲み物や軽食の調達・ベーカリー・街歩きヒント

■ スーパー・日常の買い物

店名	徒歩	特徴
Auchan	約4分	安さと品揃えで便利。飲料水やワイン、お土産のまとめ買いに。
Monoprix	約5分	食品に加え、雑貨やお土産も探しやすい定番店。
Carrefour City	約3分	ホテルから近く、ちょっとした飲み物や軽食の買い足しに便利。
Franprix	約4分	惣菜やカットフルーツなどが比較的充実。

■ ベーカリー・カフェの候補

Le Grenier à Pain（徒歩約5分）：バゲットで有名な定番店。まずは王道の味を楽しみたい方に。

Boris Lumé（徒歩約10分）：繊細なスイーツとパンが人気。少し足を延ばす価値があります。

Les Petits Mitrons（徒歩約5分）：果物のタルトが評判の小さな店。おやつにも最適です。

Shinya Pain（徒歩約10分）：日本人シェフによる人気ベーカリー。営業日に注意してください。

Café des Deux Moulins（徒歩約4分）：映画「アメリ」で知られるカフェ。モンマルトル散策の休憩に。

■ ひとり歩きの心得

貴重品：バッグは閉じて体の前に持ち、レストランでは椅子の背に掛けたままにしないようご注意ください。

地図を見る時：人通りの多い場所で立ち止まり、周囲を確認してから落ち着いて操作しましょう。

声を掛けられたら：物品の押し付けや不審な署名・寄付の勧誘には応じず、不要であることを伝えてその場を離れましょう。

宗教施設：礼拝や行事により見学できない場合があります。現地の案内表示に従ってください。

※案内作成：2026年10月。店舗情報・営業時間・料金等は変更される場合があります。ご利用前に現地で最新状況をご確認ください。