

中部イタリアの小さな村と町へ 14日間

2026年10月15日発 - 10月28日帰着 | 旅行のご案内

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
アレツォ	最高（℃）	9	11	15	19	23	28	31	32	26	20	14	10
	最低（℃）	0	0	3	6	10	13	15	15	12	9	5	1
	降水量（mm）	53	58	65	73	73	55	40	46	96	109	122	81
ウルビーノ	最高（℃）	8	9	13	17	21	26	28	28	23	18	13	9
	最低（℃）	1	1	4	7	11	15	18	18	14	10	6	2
	降水量（mm）	64	71	72	83	73	56	42	55	83	82	93	85
ペルージャ	最高（℃）	8	10	13	17	22	27	30	30	24	19	14	9
	最低（℃）	1	1	4	7	11	15	18	18	14	10	6	2
	降水量（mm）	62	71	77	85	72	49	34	39	79	92	113	86
ローマ	最高（℃）	11	12	15	18	23	27	30	31	26	21	16	13
	最低（℃）	4	4	6	9	13	17	20	20	17	13	9	5
	降水量（mm）	67	75	77	83	60	34	24	23	84	122	135	94
東京 （日本）	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
	降水量（mm）	60	57	116	134	140	168	156	155	225	235	96	58

※数値は長期平均を整数に丸めた目安です。アレツォ・東京は1991～2020年、ウルビーノ・ペルージャ・ローマは1991～2021年の資料に基づきます。観測地点や資料によって差があり、今回の旅行期間中の予報ではありません。10月の数値は月全体の平均ですので、下旬にはこれより冷え込む日もあります。

●中部イタリアの10月の気候：

10月中旬～下旬は秋が深まる時期です。今回はトスカーナ・ウンブリア・マルケの丘陵地帯を中心に、ボルセーナ湖畔、アドリア海沿岸のアンコーナ、ローマなどを訪れます。主な滞在都市の10月の平均最高気温は18～21℃前後、平均最低気温は9～13℃前後ですが、朝晩や雨の日にはさらに冷え込むことがあります。東京の10月より朝晩の冷え込みを意識したご準備をおすすめします。

●10月15日発（10月中旬～下旬）の服装：

長袖シャツやブラウスに、セーター、カーディガン、フリースなどを重ね、その上にジャケットを着用する 秋～晩秋の服装を基本にご準備ください。晴れた日中や歩いている間は暖かく感じることがありますので、脱ぎ着しやすい重ね着で調節できるようにすると便利です。長ズボンを中心に、朝晩の外出にも対応できる服装をご用意ください。

●【重要】丘の町と朝晩の冷え込みについて：

ウルビーノ、グッビオ、ペルージャ、コルトーナなどの丘の町では、風のある日や日陰で肌寒く感じることがあります。薄手のダウンジャケットや中綿入りジャケットなどの防寒着を1着 お持ちください。寒さが苦手な方は、薄手の保温用肌着やマフラー・ストールがあると便利です。上着はバス内や機内でも取り出せるようにしておくと安心です。

●雨具について：

秋は雨への備えも必要です。折りたたみ傘は観光時に携行し、フード付きの防水・防風性のある上着もご用意ください。ボルセーナ湖畔やアンコーナの海沿い、チヴィタ・ディ・バニョレージョへ渡る橋などでは、風に備えて上着を手元にお持ちください。バッグ用の雨よけや、濡れた傘を入れる袋も便利です。

1. 気候・服装・携行品について（続き）

●履物について：

今回は石畳の旧市街、坂道、階段を歩く機会が多くあります。コルトーナ、ウルビーノ、ペルージャなどの散策や、チヴィタ・ディ・パニョレージョへ向かう徒歩移動に備え、靴底に滑り止めがあり、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。防水・撥水性のある靴であれば雨の日にも便利です。濡れた石畳では滑りやすいため、足元にご注意ください。

●教会・聖堂の見学について：

アッシジのサン・フランチェスコ聖堂など、教会・聖堂を訪れる機会があります。肩や膝が隠れる服装を基本にご準備ください。石造りの建物内は肌寒く感じることもありますので、カーディガンやストールなど、見学中に羽織れるものが便利です。

●自由行動時の服装・持ち物：

ペルージャとローマでは終日の自由行動があります。朝から夕方まで街を歩く場合は、薄手の衣類を重ねて調節できる服装をおすすめします。小さめのデイバッグに雨具、防寒着、飲料水などを入れておくと便利です。坂道や階段で両手を使えるよう、軽いリュックや斜め掛けバッグをご用意ください。貴重品はファスナー付きの内側のポケットなどで管理してください。

●日差しについて：

秋でも晴天時の屋外観光では日差しが気になることがあります。オルチャ渓谷や湖畔などの散策に備え、サングラス、帽子、日焼け止めなどをご用意ください。帽子は風で飛ばされにくいものが便利です。

●その他の携行品：

常備薬、リップクリーム、ティッシュ類、ウェットティッシュ、靴ずれ用の絆創膏などをご用意ください。普段お使用の薬は、14日間の旅行日数に余裕を持った量をご準備ください。常備薬や到着後すぐに使う上着は、機内持込手荷物に入れておくと安心です。スマートフォンやカメラの充電器もお忘れなくお持ちください。

2. 電圧・プラグの型について

イタリアは約220～230V・50Hz。充電用にはCタイプの変換プラグを用意し、Lタイプへの対応も確認すると安心です。ドーナチ乗り継ぎ中に充電する方は、Gタイプ（BFタイプ）もご用意ください。

充電器に「INPUT: 100-240V, 50/60Hz」とあれば、通常は変圧器不要です。変換プラグは電圧を変えません。100V専用のドライヤーなどはそのまま使用できません。

3. 通貨・両替について

国・地域名	現地通貨名	略称	補助通貨
イタリア	ユーロ	EUR / €	1ユーロ=100セント

【カードと少額の現金を併用してください】

イタリアではホテル、レストラン、スーパー、一般的な店舗などで国際ブランドのクレジットカードを広く利用できます。一方、小さな町での買い物や公衆トイレなどでは現金があると便利です。5・10・20ユーロ札と1・2ユーロ硬貨を少額をご用意ください。自由食、お買い物、自由行動中の交通費など、個人的な費用を中心にご準備ください。

●両替とATM：

少額のユーロは日本出発前に用意しておくと、到着後すぐに使えて便利です。現地ATMを利用する場合は、お持ちのカードが海外での現金引き出しに対応しているか、手数料や利用限度額と併せて事前にご確認ください。クレジットカードでの現金引き出しは、キャッシング扱いとなり利息が発生する場合があります。

●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持ちください。タッチ決済に対応する店舗も多くありますが、金額や店舗によっては暗証番号（PIN）の入力を求められます。出発前に暗証番号をご確認ください。紛失や利用停止に備え、できればカードを2枚程度用意し、別々の場所に保管しておくと安心です。

3. 通貨・両替について（続き）

●支払通貨の選択：

店舗やATMで、日本円（JPY）への換算を提示される場合があります。日本円での決済には、店舗やATM側の換算レート・追加手数料が適用されることがありますので、表示内容をご確認ください。現地通貨の「EUR（ユーロ）」を選ぶ場合は、カード会社側の換算レート・手数料で日本円に換算されます。

●小さな町での支払い：

今回はピティリアーノ、ソヴァーナ、モンテリッジョーニ、コリナルド、グッピオなど、小さな町や村も訪れます。小さな店舗や露店、トイレなどで使えるよう、少額の現金や硬貨を携行してください。小額の買い物には、50ユーロ札などの高額紙幣より、5・10・20ユーロ札が使いやすいでしょう。

●チップと会計：

イタリアではチップは義務ではありません。レストランでは、メニュー価格とは別に 席料（coperto）やサービス料（servizio）が加算される場合がありますので、注文前にご確認ください。個人で利用したレストランなどで良いサービスを受けた場合は、端数を切り上げるなど、気持ちとして渡す程度で構いません。団体行動中のチップについては添乗員の案内に従ってください。

●ドーハ乗り継ぎ中の支払い：

往路・復路ともドーハを経由します。カタールの通貨はカタール・リヤル（QAR）です。乗り継ぎ中の飲食や買い物には、クレジットカードを利用すると便利です。空港内での短い滞在のために、あらかじめ多額のカタール・リヤルを両替する必要はありません。支払い時には通貨と金額をご確認ください。

●現金・貴重品の管理：

ローマの観光地や駅・公共交通機関、混雑する場所では、財布やスマートフォンを バッグの外ポケットなどに入れないようご注意ください。現金やカードは一か所にまとめず、その日に必要な現金と予備のお金を分けて携行すると安心です。カフェやレストランでも、スマートフォンや財布を テーブルの上に置いたままにしないでください。

4. 物価について

イタリアの物価目安（1ユーロ＝185円換算）

※下記は旅行中の予算を考えるための目安です。店舗、立地、注文内容によって異なります。日本円は計算用のレートで換算しており、実際の両替・カード決済時のレートとは異なります。

項目	現地価格（目安）	日本円換算
水（500ml／スーパー）	0.50～1.00 EUR	約90～185円
水（500ml／観光地売店）	2.00～3.00 EUR	約370～555円
パールのエスプレッソ（立ち飲み）	1.20～2.00 EUR	約220～370円
カプチーノ（座席利用）	3.00～6.00 EUR	約555～1,110円
ジェラート（小サイズ）	3.00～5.00 EUR	約555～925円
パニーニ・軽食（1品）	5.00～10.00 EUR	約925～1,850円
ピッツァ（1枚／店内）	8.00～16.00 EUR	約1,480～2,960円
パスタ（1皿）	12.00～20.00 EUR	約2,220～3,700円
グラスワイン	4.00～8.00 EUR	約740～1,480円
ビール（飲食店／1杯）	5.00～8.00 EUR	約925～1,480円

■外食の予算目安

●軽食：10～15 EUR（約1,850～2,775円）

パニーニや切り売りピッツァなどと飲み物の目安です。観光の合間や、軽めに済ませたい日に便利です。

●気軽なランチ・夕食：20～35 EUR（約3,700～6,475円）

ピッツェリアやトラットリアで、ピッツァまたはパスタ1品と飲み物を注文する場合の予算目安です。席料が別途加算される場合もあります。

●料理を組み合わせた夕食：40～70 EUR（約7,400～12,950円）

前菜、パスタやメイン料理、ワインなどを組み合わせる場合の目安です。すべてのコースを注文する必要はありませんので、食欲に合わせて品数を調節してください。

4. 自由食・注文と会計について

■今回の自由食について

今回のご旅行では、ペルージャで昼食1回・夕食2回、ローマで昼食1回・夕食1回が自由食となります。その日の食欲や観光の予定に合わせて、地元料理や気軽な軽食をお楽しみください。

●ペルージャでの昼食（自由食1回）

自由行動中の昼食は、旧市街のカフェやトラットリアなどでお楽しみいただけます。観光やお買い物を優先したい場合は、パニーニや切り売りピッツァなどと飲み物で10～15ユーロ程度（約1,850～2,775円）、店内でパスタなどを楽しむ場合は20～35ユーロ程度（約3,700～6,475円）を予算の目安にするとよいでしょう。

●ペルージャでの夕食（自由食2回）

ペルージャでは2回の夕食を各自でお召し上がりいただきます。1日はトラットリアで地元料理を楽しむ、もう1日はピッツァやパスタで軽めに済ませるなど、食事に変化をつけることもできます。気軽な夕食なら20～35ユーロ程度（約3,700～6,475円）、前菜やメイン料理、ワインなどを組み合わせる場合は40～60ユーロ程度（約7,400～11,100円）が予算の目安です。

宿泊ホテル「サンガロ・パレス」から旧市街へ向かう際は、エスカレーターを利用すると便利です。夜は帰り道やエスカレーターの稼働時間を確認し、坂道や階段を無理なく歩ける範囲でお店をお選びください。希望するお店がある場合は、営業日や予約の要否をご確認ください。

●ローマでの昼食（自由食1回）

自由行動中の昼食は、観光やお買い物の予定に合わせてお楽しみください。切り売りピッツァやパニーニなどと飲み物なら10～15ユーロ程度（約1,850～2,775円）、トラットリアでパスタなどを注文する場合は20～35ユーロ程度（約3,700～6,475円）が予算の目安です。観光名所のすぐ近くでは価格が高めになることもありますので、入店前にメニューをご確認ください。

●ローマでの夕食（自由食1回）

カルボナーラ、アマトリチャーナ、カチョ・エ・ペペなど、ローマ名物のパスタを楽しむのもおすすめです。ピッツァやパスタを中心にした気軽な夕食なら25～40ユーロ程度（約4,625～7,400円）、前菜やメイン料理、ワインなども楽しむ場合は40～70ユーロ程度（約7,400～12,950円）を予算の目安にしてください。人気店は事前予約がおすすめです。夜の移動を少なくしたい方は、ホテル周辺のお店を選ぶと便利です。

※上記は1人当たりの予算目安です。注文内容や店舗により異なり、席料・サービス料が別途かかる場合があります。日本円は1ユーロ＝185円で換算しています。自由食の実施日や、食事が含まれる日の集合時刻については、最終日程表および添乗員の案内をご確認ください。

■注文・会計の注意点

●バールの価格体系：

カウンターでの立ち飲み（Banco）と、席利用（Tavolo）で料金が異なる店があります。特に観光地のテラス席などでは高めになることもありますので、座る前に席利用のメニューをご確認ください。

●席料・サービス料：

店によっては、1人当たり数ユーロ程度の席料（Coperto）が別途加算されます。サービス料（Servizio）の有無も、メニューや会計でご確認ください。飲料水も、注文すると有料になるのが一般的です。

●注文する品数：

前菜（Antipasti）、パスタなど（Primi）、肉・魚料理（Secondi）、付け合わせ（Contorni）は、それぞれ別の料理として注文する形式が一般的です。パスタ1品など、少ない品数でも注文できます。メイン料理に野菜が付いているかもご確認ください。

●旅行代金に含まれる食事のお飲み物：

本ツアーでは昼食時・夕食時に、ドリンク・ウォーター（飲用水）のサービスがあります。サービスの内容や追加注文の扱いは添乗員にご確認ください。自由食や個人で利用するカフェなどのお飲み物は各自払いとなります。

●お店選びと予約：

小さな町では営業日や営業時間が限られるお店もあります。夜の散策ではホテルまでの帰り道も確認し、坂道や石畳を無理なく歩ける範囲でお選びください。人気店を利用したい場合は、事前予約がおすすめです。