永遠の都ローマに滞在・歴史と芸術を辿る旅

7日間 ｜ 2026年11月13日（金）～11月19日（木） ｜ ホテル・ミルトン5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
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。 ローマは1991～2021年、東京は1991～2020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、旅行期間中の予報ではありません。 ご出発前に最新の天気予報をご確認ください。

●ローマの11月の気候：
11月中旬のローマは、秋が深まり冬へ向かう時期です。 11月の平均最高気温は約16℃、平均最低気温は約9℃で、 気温の目安は東京の11月とほぼ同程度です。 晴れた日中は穏やかに感じられることもありますが、 朝晩や曇天・雨天時には肌寒くなります。 また、夏に比べて雨が多い季節ですので、 防寒と雨への備えを合わせてご準備ください。

●11月13日発（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 風を通しにくいジャケットやコートを着用する服装がおすすめです。 朝晩の冷え込みに備え、 薄手のダウンジャケットなどの防寒着を１着ご用意ください。 歩いている間や屋内では暖かく感じることもありますので、 厚手の衣類１枚よりも、脱ぎ着しやすい重ね着が便利です。 寒さが苦手な方は、薄手のマフラーやストールもお持ちください。

●屋外遺跡・ティボリ観光時の防寒：
フォロ・ロマーノ、アッピア旧街道、 オスティア・アンティカ、ヴィラ・アドリアーナなど、 屋外で過ごす時間の長い観光があります。 日陰や風のある場所では、歩いている時よりも 説明を聞いて立ち止まっている時に寒さを感じやすくなります。 ティボリの庭園見学なども含め、 防寒着と雨具を観光用バッグに入れて携行してください。

●【重要】ドムス・アウレア見学時の服装：
地下に残るドムス・アウレアは、 公式案内で内部の気温が約10℃とされています。 外が暖かくても、見学中は冷えることがありますので、 セーターやフリースに、防寒用の上着を重ねられる準備を お願いします。足元も歩きやすい靴でご参加ください。

●雨具について：
11月はローマで雨の多い時期に当たります。 折りたたみ傘は観光時に携行してください。 風を伴う雨や、両手を使いたい遺跡の散策に備え、 フード付きの防水・撥水性のある上着も便利です。 バッグ用の雨よけ、濡れた傘を入れる袋、 替えの靴下などもあると安心です。

●履物について：
ローマ市内の石畳に加え、フォロ・ロマーノや オスティア・アンティカなどの遺跡、 アッピア旧街道の凹凸のある石の道を歩きます。 ヴィラ・デステの庭園では階段や高低差もありますので、 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。 濡れた石畳や階段では、特に足元にご注意ください。

1. 気候・服装・携行品について（続き）

●美術館・宮殿・教会の見学について：
美術館や宮殿では、屋外との温度差に対応できるよう、 上着を簡単に脱ぎ着できる服装が便利です。 教会の見学では肩や膝が隠れる服装を基本にしてください。 また、見学施設によって大きなバッグの持ち込みを 制限される場合があります。 観光用の手荷物は、必要なものを入れた 小さめのバッグにまとめることをおすすめします。

●自由行動・夕食時の街歩き：
ホテル・ミルトンに５連泊し、 自由行動や各自での夕食もお楽しみいただく日程です。 日中に暖かく感じても、夕方以降は気温が下がりますので、 ホテルを出る際には上着と雨具をお持ちください。 暗くなる前に帰り道を確認し、 夕食後は歩き慣れた道や利用しやすい交通機関でお戻りください。 バッグはファスナーなどで閉じ、 財布やスマートフォンは外ポケットに入れないようご注意ください。

●日差し・乾燥への備え：
秋でも晴れた日の遺跡や庭園では、 日差しがまぶしく感じられることがあります。 サングラスがあると便利です。 必要に応じて帽子や日焼け止めもご用意ください。 また、機内や暖房のある室内での乾燥に備え、 リップクリームやハンドクリームもお持ちいただくと便利です。

●その他の携行品：
常備薬、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。 普段お使いの薬は、旅行日数に余裕を持った量を準備し、 機内持込手荷物に入れて携行してください。 観光時には、雨具、上着、飲料水などが入る軽いデイバッグや斜め掛けバッグが便利です。 スマートフォン・カメラの充電器、 海外用の変換プラグもお忘れなくお持ちください。

2. 電圧・プラグについて

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ご用意ください。差込口によってはLタイプなどへの対応も必要です。充電器に「INPUT: 100-240V, 50/60Hz」とあれば、通常は変圧器不要です。100V専用機器は変換プラグだけでは使えません。海外電圧対応の複数ポート充電器が便利です。

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】

ローマではホテル、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、公衆トイレや小さな売店などでは現金が役立ちますので、 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。
今回の旅行には朝食５回・昼食３回・夕食２回が含まれています。 自由食、カフェでの休憩、お買い物、 自由行動中の交通費や入場料などを中心にご準備ください。

●両替について：
到着後すぐに使えるよう、 少額のユーロ現金は日本出発前に用意しておくと便利です。 両替する際は、表示レートだけでなく手数料も含めた受取額をご確認ください。 小額の支払いに使いやすいよう、 高額紙幣よりも5・10・20ユーロ札を中心にお持ちください。

●現地ATMについて：
ローマではATMでユーロを引き出すこともできます。 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。 操作中は周囲に注意し、暗証番号を手で隠して入力してください。

●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。 タッチ決済も普及していますが、 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の端末で、日本円（JPY）とユーロ（EUR）の どちらで決済するか尋ねられる場合があります。 日本円を選ぶと、店舗やATM側の換算レートや追加手数料が 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。 「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。 通貨の選択が分からない場合は、そのまま確定せず係員にご確認ください。

●自由行動・ホテル周辺での支払い：
今回はホテル・ミルトンに５連泊します。 自由行動や各自での夕食に備え、 カードと少額の現金を組み合わせてお持ちください。 カフェやスーパーなどでの小額の買い物には、 少額紙幣や硬貨があると便利です。 また、ローマ近郊のティボリやオスティア・アンティカを訪れる日も、 飲み物や個人的な買い物に使うお金を観光用バッグに入れて携行してください。

●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。 個人で利用したレストランやカフェなどで良いサービスを受けた場合に、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。 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。 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。

●現金・貴重品の管理：
ローマの観光地や駅、地下鉄、バスなどの混雑する場所では、 財布やスマートフォンをバッグの外ポケットに入れないようご注意ください。 バッグはファスナーなどで閉じ、混雑時は体の前で持つと安心です。 現金やカードは一か所にまとめず、 その日に使う分と予備を分けて携行してください。 カフェやレストランでも、財布やスマートフォンを テーブルの上に置いたままにしないようご注意ください。

4. 物価と外食の目安

1ユーロ＝185円での計算例です。価格は原稿に基づく目安で、店舗・注文内容により異なります。実際の決済レートとは異なります。

項目	現地価格（目安）	日本円換算（@185円）
水 (500ml/スーパー)	0.50 〜 1.00 EUR	約90 〜 185円
水 (500ml/観光地売店)	2.50 〜 4.00 EUR	約460 〜 740円
ビール (330ml/トラットリア)	5.00 〜 7.00 EUR	約925 〜 1,300円
エスプレッソ（バル立ち飲み）	1.10 〜 1.30 EUR	約200 〜 240円
地下鉄・バス（100分有効券）	1.50 EUR	約280円
パスタ料理（トラットリア）	12.00 〜 18.00 EUR	約2,220 〜 3,330円

昼食：18〜30ユーロ（約3,330〜5,550円）
パスタ１皿と飲み物などの目安。切り売りピッツァは5〜10ユーロ程度で軽く済ませる選択肢です。

夕食：45〜70ユーロ（約8,325〜12,950円）
前菜、パスタや肉料理、ワイン１杯、席料などを含めた予算例です。品数を減らせば軽めの夕食にもできます。

会計の確認：席料（coperto）やサービス料（servizio）が別途加算される場合があります。バールは立ち飲みと席利用で価格が違うことがあるため、席利用のメニューをご確認ください。

5. ホテル・ミルトン周辺の地図と夕食

ホテルは地下鉄A線「Manzoni（マンゾーニ）」駅のすぐそば。夕食や買い物は、ホテルが面するエマヌエーレ・フィリベルト通り沿いを中心にお選びいただけます。



地図：旅のデザインルーム掲載図。位置の目安としてご利用ください。

ホテル周辺のおすすめ夕食・グルメスポット

● Bistrò al 133 Via Emanuele Filiberto 133／ホテル外
ホテルと同じ通りにある、ローマ料理を扱う小さなビストロ。近場で落ち着いて食事をしたい夜の候補です。

● Spaccio Pasta Via Emanuele Filiberto 182/186
パスタを中心に、ピッツァや肉料理も選べるカジュアルな店。複数人で食べたいものが分かれるときにも便利です。

● RomAntica Via Emanuele Filiberto 52
ヴィットリオ・エマヌエーレ広場寄りのイタリア料理店。ローマ料理などをゆっくり楽しみたい夜に。

● Ristorante Feelsgood Via Emanuele Filiberto 162
ローマ料理を中心に、野菜を使った料理も選べる店。ホテル近くで席に着いて夕食を楽しみたい夜の候補です。

● Radici - Pizzicheria Salentina Via Emanuele Filiberto 38
サレント地方の惣菜や、具を挟んだパン「プッチャ」などを扱う店。軽めの食事や持ち帰りの候補です。

● Bussarakham Via Emanuele Filiberto 249/251
同じ通りにあるタイ料理店。イタリア料理が続いた日に、違う味を選びたい方にも便利です。

ホテル内で軽く済ませたい場合：バーでの飲み物・軽食の提供内容や利用時間は、フロントでご確認ください。

※店舗の営業日・営業時間・メニュー・予約の要否は、利用前に現地で改めてご確認ください。

6. スーパー・徒歩圏の見どころ・街歩き

生活用品・スーパーの調達

● Pam local（パム・ローカル） Via Emanuele Filiberto 180
ホテルと同じ通りにある小型スーパー。飲み物や軽食など、滞在中のちょっとした買い足しに便利です。

● PENNY（ペニー） Via di Santa Croce in Gerusalemme 101
聖十字架聖堂方面にあるディスカウントスーパー。水や飲み物、日常の食品をまとめて買いたいときの候補です。

● Carrefour Express Via Labicana 86-90
ラビカナ通り沿いの小型スーパー。観光から戻る途中の買い足しにも便利です。営業時間の目安は毎日7:00〜22:00ですが、利用前にご確認ください。

徒歩圏内の見どころ

● サン・ジョバンニ・イン・ラテラノ大聖堂 ローマの四大バシリカの一つ。かつて教皇庁が置かれた歴史をもち、荘厳な彫像や内装が見どころです。

● ラテラノ・オベリスク 大聖堂近くの広場に立つ、エジプトから運ばれた巨大なオベリスク。スカラ・サンタと合わせた散策にも。

● サン・クレメンテ・アル・ラテラーノ聖堂 現在の教会の地下に古い教会とローマ時代の遺構が重なる、多層構造が特徴。地下見学は事前に予約方法をご確認ください。

● サンティ・クワトロ・コロナーティ教会 中世の要塞のような外観と静かな雰囲気が魅力。回廊や礼拝堂の公開状況・見学時間は現地でご確認ください。

● スカラ・サンタ（聖なる階段） キリストの受難にゆかりがあると伝えられる聖地。祈りを捧げる方々に配慮して見学してください。

※散策には坂道・石畳・横断歩道があります。距離だけでなく足元や交通にも注意し、無理のない範囲でお楽しみください。宗教施設は礼拝や行事で見学できない場合があります。

ローマ独り歩きの心得

● 公共交通機関：地下鉄やバス・トラムでは、対応するカード・端末でTap & Goを利用できます。乗車の都度、同じカードまたは端末をかざしてください。１枚で複数人分を支払うことはできません。紙の乗車券は事前に購入し、乗車時に有効化して旅行中は保管してください。

● 貴重品：地図を見る時はいったん安全な場所で立ち止まりましょう。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り、テーブルに財布やスマートフォンを置いたままにしないでください。

● 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。夜は帰路を確認し、迷った時は無理に歩き続けず添乗員やホテルにご相談ください。

● 休憩と飲料水：バールは軽食や休憩にも便利です。街中の水飲み場（ナゾーニ）は飲用表示を確認して利用し、装飾用の噴水とは区別してください。

案内作成：2026年10月。ホテル・店舗情報は掲載地図と併せてご利用ください。交通情報はATAC公式サイトを参照。料金・営業時間等は変更される場合があります。