

＜7泊8日イタリア旅行6月の”服装”と”持ちものリスト”～30代女性編＞

機内持ち込み用の手荷物バッグに入れるもの					
絶対に忘れないように出発前にダブルチェックするもの					
出発前のダブルチェック	チェック	持ちもの	数	ワンポイントアドバイス	重要度
☐	☐	パスポート			★★★★
☐	☐	クレジットカード	1～2枚	VISAかMasterCard JCBは使えないこともよくあるので△	★★★★
☐	☐	現地通貨 ユーロ	必要分	おれだけでなく、コインも用意	★★★★
☐	☐	航空券(eチケット)	-	必ず印刷して持っていく	★★★★
☐	☐	海外旅行保険	-		★★★★
☐	☐	ホテルの予約情報	-	必ず印刷して持っていく	★★★★
必要なもの					
	☐	手荷物バッグ		機内に持ち込みたいものが全て入る大きさで、ファスナーなどでしっかり口が閉まるもの、肩がけなどができて手が空く、丈夫なものがいいです。インナーポケットなどがないものであれば、バックインバッグなどの活用で、パスポートやチケット、お財布などがすぐ確認&出せる工夫をするのがおすすめです。	★★★★
	☐	スマホ	-	最低一個は持っている安心です	★★★★
	☐	スマホの充電器	-		★★★★
	☐	変換プラグ	-	変換プラグとスマホの充電器は小袋にひとまとめにしておくとお便利	★★★★
あると便利なもの					
	☐	財布	1個	できれば2個！現地通貨用と日本円用に用意するとお金が混じらなくてGood	★★★★
	☐	ポケットティッシュ	1～2袋	空港内のトイレでもトイレトペーパーがないことも。	
	☐	ハンカチ	1～2枚		
	☐	生理用品	2～3枚	生理中でなくても、ふつうの日の昼用と夜用が1枚が最低あれば緊急時に安心です。	★★★★
	☐	着圧ソックスまたはタイツ	1組	長時間のフライトは気圧と座りっぱなしで脚がむくんでしまうので、冷え性などむくみやすい人はあった方がいいですよ！	★★★★
余裕があればこんなものも					
	☐	ペンと小さいメモ帳	1セット	特にペンだけでもあると便利です。日本に戻る飛行機内で、黄色い関税に関する紙が配布されます。到着後にパスポートコントロールの前に空港に設置してあるペンで記入することもできますが、フライト中に手元のペンで書いてしまうと到着後楽チンです。	★★★★
	☐	本	1冊	小説など気楽に読めるものをおすすめ。機内では映画鑑賞ができたり、食事の時間もありますが、ずっと画面を見続けるのは目や頭が疲れたりするので、そんな時に読書をするのはおすすめです。	★★★★
	☐	ルームシューズ	1組	コンパクトにできるもの(機内で履くため。機内でスリッパが用意されていることもあります。スリッパよりルームシューズの方が歩きやすいですよ。特に客室が消灯中にトイレに立つ時など)	★★★★
	☐	リップクリーム、ハンドクリーム、小さなボトルに入れた化粧水(ガス系はNG)	各1本	飛行機の中は乾燥しているので、乾燥対策グッズがあると快適です。 液体は100mlの容器までで、ジップロックに入れておく必要があります。 荷物検査の時は、カバンから出してカゴに出してくださいね。100ml以上の容器だと、中身が100ml以下でも没収されます。化粧水は小さなスプレーボトルに入れて持って行くと、機内で便利です。	★★★★
	☐	ネックピロー	1個	個人的にはかさばってもビーズクッションタイプがおすすめです。首だけでなく、腰や背中においてもいい感じにフィットしてくれて、長いフライト中重宝しています。*使い心地は個人差があります	★★★★
	☐	エコバッグ	1枚	小さく折りたためるエコバッグは何かと便利です。1枚手荷物、1枚スーツケースに入れて行ってもいいですね。邪魔になりませんし、Ayettaはネックピローとルームシューズをエコバッグに入れて搭乗します。すぐ出せるし、手荷物バッグの大きさを小さくできるの	★★★★
	☐	歯ブラシ&歯磨き粉	1セット	長いフライトの中では食事をする機会があるので、フライト中または空港でサッと歯磨きができるとスッキリ、快適に過ごせますよ。	★★★★
	☐	1日分の着替えと下着	1枚	減多にないのですが、稀にスーツケースが紛失することがありますが、そんな時に1日分の着替えと下着があると、慌てるとは思いますが、とりあえず安心です。スペースに余裕があれば、入れていくのもありですね。	★★★★

スーツケースに入れるもの					
必要なもの					
衣服					
	☐	長袖カットソー、シャツ、薄いニット	3～6枚		★★★★
	☐	カーディガン&セーター	3枚		★★★★
	☐	ズボン&スカート	3枚	ズボン派さんは、ズボンオンリーもOK	★★★★
	☐	キレイめワンピース	1枚	素敵なレストランでの食事やコンサートやオペラ鑑賞に出かける時には、おしゃれしましょ♪	★★★★
	☐	パジャマ	1セット	1週間同じが気になる人はもう1セット追加	★★★★

	☐	冬小物(マフラー、ニット帽、手袋)	各1	ローマ以南のみの滞在の人で、寒がりさんでなければ、11月はまだ無くても大丈夫かも。現地調達も可能ですが、持っていくと欲しい時にすぐに使えて便利です。	★★★★
	☐	キャミソールなどのアンダーウェア	6枚	予備が1～2枚あると安心	★★★★
	☐	下着(ブラジャー&ショーツ)	6枚	予備が1～2セットあると安心	★★★★
靴					
	☐	キレイめシューズ(ハイヒールなど)	1足	フォーマルウェア(キレイめワンピース)に合わせる用	★★★★
	☐	歩きやすい靴	1足	靴は履いたら休ませたい！という人は1～2足履き替え用の靴を。この時期はブーツもおすすめ。旅行予定の天気予報が雨続きなら、レインブーツやスノーシューズもあり！荷物を減らしたい人は、必要に応じて現地でお気に入りの靴をお買い物するのも◎	★★★★
その他					
	☐	折りたたみ傘	1本	雨季なので1本いつも持ち歩ける重さのものを持っていく方が良いでしょう。	★★★★
	☐	使い慣れた基礎化粧品	7日分	7泊8日分+ちょっと余分を持っていくといいですね。ディナーの前にシャワーを浴びたいこともあると思うので！	★★★★
	☐	使い慣れた化粧品(メイク用品)	7日分	詰め込み過ぎないように、最低限必要な量に絞って持っていくと荷物がかさばらなくていいです。色々持っていくと結局一部しか使わなかったということがよくあります。	★★★★
	☐	使い慣れたメイク落とし&洗顔フォーム	7日分	肌の弱い方は拭き取りタイプがいいかもしれません。アイメイクをパッチリやる人は、ポイントメイク落としを必ず持っていくでしょう。	★★★★
	☐	使い慣れたボディーソープ、シャンプー&トリートメント	7日分	三つ星以上のホテルなら大抵アメニティが揃っていますが、アメニティはないこともあります。ドラッグストアやスーパー、コンビニのトラベルセットなどを滞在日数分持っていくのもいいです。	★★★★
あると便利なもの					
	☐	街歩き用バッグ	1個	機内持ち込み用のバッグよりもう少し小さめで大丈夫なものを、別に持っていくのもありですね。兼用される場合は、街中のスリ被害防止のためにリュックは避けた方が◎	★★★★
	☐	日本語のガイドブック1冊	1冊	Wi-Fiなどのネットワークがなくても、日本語の頼れる情報が手元にあると安心！	★★★★
	☐	日焼け止めクリーム	1本	街歩きなど普通の観光ならSPF30 ++ くらい。海や山など長時間日差しを浴びる予定がある場合は、SPF50も！	★★★★
	☐	常備薬		頭痛薬、下痢止め、整腸剤、総合風邪薬、目薬、絆創膏など	★★★★
	☐	ポケットティッシュ	7袋	1日1袋くらい。観光地や街中のカフェやバーでもトイレットペーパーがない！なんてことも時々あります。	★★★★
	☐	ハンカチ	7枚	滞在日数と同じ枚数かプラス1枚あると便利。タオルハンカチだと、雨に降られた後にさっと水滴を拭き取れて◎	★★★★
	☐	ビニル袋	5袋	大きいもの2つ、小さいもの3つくらい	★★★★
	☐	水なしで手が洗えるもの	1個	ウェットティッシュや除菌ジェルなど	★★★★
	☐	歯ブラシ&歯磨き粉	1セット	使い慣れたものがいいなど拘りがあれば必ず持っていくでしょう。	★★★★
	☐	ポータブル加湿器	1個	USBで使えるものが便利	★★★★
	☐	マスク	1個	寝る時。日中、街中での使用はやめて！不審者だと思われる！	★★★★
	☐	保湿用のフェイスマスク	2～3枚	気になる時、寝る前か朝起きてすぐにフェイスマスクでお肌の保湿をすると快適に過ごせますよ。	★★★★
	☐	足の疲れをとるグッズ	-	あるとないとじゃ大違い！	★★★★
日本⇄イタリア移動日のオススメの服装					
ニットワンピース×カーディガン×厚手のタイツ×コート×スニーカー					

<http://giapponeseitaliano.com/archives/6523>

携帯でQRコードを読むと、本持ち物リスト掲載オリジナルページが簡単に開けますよ！



Buon viaggio! 素敵な旅を！