

ンブルグ」と表記されます。

旅行に便利なもの：Travel Essentials

衣類：What to Wear

出来る限り身軽に旅行することをお勧めします。「これは?。。。」と疑問に思ったら、持って行かないことがベストです。シンプルな色の組み合わせで旅行しますと、必要な衣類の数が減ります。

下着や靴下は洗濯しなくてもいいくらい十分お持ちください。アイロンの要らない、しわになりにくい衣類がおすすめです。スマートカジュアルを何点か、少しフォーマルなものを一点（キャプテンズディナーや劇場に行く場合）、ブラックタイは必要ありません。重ね着が基本です。夜は冷えますので、セーターやレインコート（取り外しできるライナー付きが便利）。冬のクルーズには厚手のコートや暖かい服をお勧めします。観光用に履き慣れたウォーキングシューズ1足、船内やコンサートなどにフォーマルな靴を1足持っていかれることをお勧めします。

荷造り：What to Pack

ほとんどの航空会社は、機内持ち込みの水分を含むローション、液体の入った容器、歯磨きチューブなどを各100ml以内の容器に入れ、1リットルサイズの透明なプラスチックの袋（中サイズのジップロックなど）に入れるよう、制限しております。

お勧めの持ち物：

- 歯ブラシ、歯磨き、石鹸、シャンプー/リンス、デオドラント、ボディローション、ブラシ、くし、髭剃り、女性用品、化粧道具。
- 日焼け止め
- ティッシュや殺菌用ウェットティッシュなど
- 旅行用目覚まし時計
- 常用薬と処方箋、使いなれている胃薬、痛み止め、風邪薬、消毒クリ

ーム、ビタミン、バンドエイド

- 予備のメガネ、サングラス
- ペンライト、予備のバッテリー、計算機
- アダプターなど

Note：

ヨーロッパの電圧は220V、コンセントはヨーロッパ丸2ピンCタイプ。携帯電話やカメラ、ビデオカメラのバッテリーチャージャー、髭剃りなどのプラグをご確認ください。アダプターが必要な場合は事前にご準備ください。

お薬やバッテリーなどは十分に予備をご用意ください、お薬などは処方箋のコピーもお持ちください。かかりつけのお医者様の連絡先も忘れずに。国によっては薬をオリジナルの容器とラベルに入れて持ち込むことを要求されます。

空港でのセキュリティとチェックイン：Airport Security and Check-in

国際便は3時間前、国内便は2時間前に空港においでください。時間に余裕を持てば、パスポートや航空券を準備してお荷物をチェックイン、座席指定を受け、搭乗券をもらい、余裕をもってセキュリティを通過できます。現在の空港の安全規定では、鋭いもの、刃が付いたものは全てスーツケースの中に入れて、チェックインすることが求められます。手荷物に入ると没収、廃棄されます。空港によってはX線を通すため、靴を脱がなくてはならない場合もあります。

フライト：Tips for Long Flights

お家での時間の過ごし方や食事の時間が変わることにより心積もりを。

- 機内では、ゆったりした服と靴を着用されることをお勧めします。
- カフェイン、アルコール、炭酸飲料より、水を十分に取ってください。