

イスタンブール、ハットウシャ、エフェス…  
**カツパドキア**  
トルコ珠玉の世界遺産を巡る

2026年 **10月12日 (月・祝) ~ 10月21日 (水) 10日間**

旅行代金 (6名様以上) 新千歳発着 **779,000円** 東京発着 **759,000円**

(4~5名様) 新千歳発着 **839,000円** 東京発着 **819,000円**



キノコ岩、シメジ岩と呼ばれる不思議な奇岩が林立するカツパドキアの谷をハイキング(4~5日目)

**nomad** 山と秘境の旅 株式会社ノマド

北海道知事登録旅行業第 2-929 号 / 社団法人全国旅行業協会正会員

# 紀元前、鉄器を初めて使った古代ヒッタイト帝国の首都 **ハットウシャ** 地下都市と洞穴住居が広がる驚異の大奇岩地帯 **カッパドキア**

## トルコの大地に広がる謎と神秘の二大世界遺産を歩く！

多様な文明・宗教・民族が興亡した悠久の歴史遺産と絶景大自然の国トルコ。世界遺産の宝庫でもあるその雄大な大地を歩いて体感するツアーです。紀元前 14～15 世紀頃、アナトリア高原に君臨したヒッタイト帝国の首都**ハットウシャ**、長年の風化がもたらした絶景の奇岩地帯**カッパドキア**をたっぷりハイキングで巡ります。観光ツアーも良いですが、せっかくなら自分の足でこの魅惑の大地をたどってみませんか？ またハイキングだけでなく、真っ白い石灰棚に青い水を湛える奇観**パムッカレ**、世界屈指の広さ持つギリシャ・ローマの都市遺跡**エフェス**、そしてイスラム教とキリスト教の歴史が刻まれた魅力あふれる都市**イスタンブール**など観光も充実。黒海と地中海を結ぶボスポラス海峡のクルーズで眺める東西十字路の街並み、ブルーモスクやアヤソフィア、トプカプ宮殿など壮大なイスラム建築にも圧倒されることでしょう。

### ハットウシャとヤズルカヤ(1986年 世界遺産登録)

**ハットウシャ**はトルコ中部アナトリア高原にある古代ヒッタイト帝国の首都遺跡。紀元前 17～13 世紀頃に栄え、当時エジプトやメソポタミアと並ぶ強国として知られたヒッタイト帝国の政治・宗教の中心地でした。全長約 6km に及び堅固な城壁に囲まれ、山岳地形を巧みに利用した防衛都市として築かれており、遺跡内には石彫の獅子が印象的な**ライオンの門**、武装した人物像が刻まれた**王の門**、エジプトの影響を受けた**スフィンクス門**など幾つもの城門が残されています。最大の宗教施設である**大神殿**は嵐の神と太陽の女神を祀った神殿で、ヒッタイトが多神教を信仰していたことを今に伝えています。壮大な城壁と静かな高原の景観が広がる遺跡は、ギリシア・ローマの遺跡とは異なるより古代的で神秘的な雰囲気を感じられる遺跡として密かな人気を集めています。ハットウシャから約 2km の距離にある**ヤズルカヤ**は、自然の岩盤をくり抜いた屋根のない露天掘り遺跡。壁には神々の姿や儀礼の場面が多数彫られており、嵐の神**テシュブ**や太陽の女神**ヘバト**など、ヒッタイトの神々を見ることができます。宗教儀礼や宇宙観を表現した神聖な場であったと考えられ、ハットウシャ遺跡群の一つとして世界遺産に登録されました。当ツアーではこの 2 つの遺跡をハイキングで巡ります。



ハットウシャ遺跡のスフィンクス門(左)とヤズルカヤ遺跡の神々のレリーフ(右)

**エフェス(2015年 世界遺産登録)** トルコ西部に位置する古代都市遺跡で、古代ギリシア・ローマ時代の都市遺構が非常に良好な状態で残る世界屈指の遺跡です。建設は紀元前 10 世紀頃、ローマ帝国時代に最盛期を迎え、人口約 25 万人の地中海地方の大都市として繁栄。港町としても交易が盛んで、政治・経済・宗教の中心地でした。見どころは、壮麗なファサード(正面壁)を持つ**ケルスス図書館**、巨大な**大劇場**、街の中心を貫く**大理石通り**など。また富裕層の生活を伝える**テラスハウス**では、美しいモザイクやフレスコ画を見ることができます。宗教的には女神アルテミス信仰の中心地であり、世界七不思議の一つに数えられた**アルテミス神殿**が建てられていました。さらに初期キリスト教とも関わりが深く、使徒パウロが訪れ、布教活動を行ったと言われていました。港の埋没や地震などにより中世には衰退してしまいましたが、まだ全容は発掘されていないと言われ、古代の大都市の姿を目の当たりにできる遺跡として、世界中から多くの観光客が訪れています。



エフェスのケルスス図書館

### パムッカレ(1988年 世界遺産登録)

トルコ語で**綿の宮殿**という意味の天然の絶景。石灰分を含んだ温泉水が長い年月をかけて白い棚田のような地形を作り、それが約 200m の高さに渡って形成され、特異な景観となりました。隣接してヘレニズム諸国の一つ、ペルガモン王国の都市遺跡**ヒエラポリス**があり、円形大劇場、神殿、広場などが残っています。温泉と合わせて訪れることで古代人の生活の様子や信仰を感じることができ、自然と歴史を一度に楽しめる贅沢な体験が味わえるでしょう。



石灰棚の畦道を裸足で散策

写真提供(一部):GoTurkiye

### カッパドキア(1985年 世界遺産登録)

**ウチヒサル**、**ギョレメ**、**アヴァノス**、**ユルギユツ**、**カイクル**、**ウフラ**周辺の広大なエリアを総称してカッパドキアと呼んでいます。**エルジエス山**の噴火により降り積もった複雑な地層が、何百万年という時の流れの中で浸食され、風変わりな奇岩の地形へと変化しました。この地方に人が住み始めたのは先史時代。初期青銅器時代にアッシリア文明の影響を受け文字が導入されました。“カッパドキア文書”が発掘されていますが、これは土の平板に税法、利息、婚約、通商紛争などに関する様々な内容を楔形文字で刻んだもの。ヒッタイト王国、その後のフリギア、ペルシャ、ローマ、ビザンチン、セルジューク、オスマン帝国と、どの時代の人々も例外なくカッパドキアに魅了され足跡を残しています。特異な景観もさることながら、歴史的にも貴重な地域なのです。



バラ色の岩の谷・ローズバレー 立ち並ぶ奇岩群は圧巻です

### イスタンブール(歴史地区/1985年 世界遺産登録)

イスタンブールの世界遺産は、「イスタンブール歴史地区」と呼ばれる旧市街エリア。**ローマ**、**ビザンチン**、**オスマン帝国**の首都として発展し、様々な帝国の都として栄えたとても珍しい都市です。そのためキリスト教とイスラム教、東洋と西洋の文化が混ざり合った建物や景観が数多く残されています。代表的な建物は、かつて教会であり今はモスクとして使われている**アヤソフィア**、美しい青タイルで知られる**ブルーモスク**、オスマン帝国の皇帝が暮らした**トプカプ宮殿**など。また都市を守ってきた巨大な**城壁**も世界遺産の一部です。イスタンブールの世界遺産は、一つの街で複数の文明の歴史を体感できる場所として高く評価されています。



アヤソフィア(空撮イメージ)

## トルコ珠玉の世界遺産を巡る 10 日間 暫定行程表

	期日	地名	スケジュール	宿泊	食
1	10/12 (月・祝)	新千歳 羽田	新千歳(午後～夕刻発)→東京・羽田 <b>00:05</b> 発(エミレーツ航空 <b>EK-313</b> )→ ※東京発着の方は、夜のご集合となります。	機中泊	二機
2	10/13 (火)	ドバイ イスタンブール アンカラ	→ドバイ <b>06:25</b> 着 / <b>10:40</b> 発(エミレーツ航空 <b>EK-123</b> ) → <b>イスタンブール 14:25</b> 着 トルコに入国し、国内線にて <b>アンカラ</b> へ。 イスタンブール(国内線)→ <b>アンカラ</b> (トルコの首都) 着後、日本語ガイドと合流しホテルへ。	アンカラ ／ホテル泊	機機夕
3	10/14 (水)	アンカラ ボアズカレ ハットウシャ ヤズルカヤ チョルム	トルコ建国の父が眠る <b>アタチュルク廟</b> 、市街を見下ろす <b>アンカラ城</b> (車窓) などを見学後、 <b>ボアズカレ村</b> へ移動して昼食。 史上初めて鉄器を使用し、紀元前 14 世紀頃に繁栄を誇った <b>古代ヒッタイト王国</b> の首都 <b>世界遺産ハットウシャ</b> を見学。 <b>大神殿</b> 、 <b>ライオン門</b> 、 <b>スフィンクス門</b> など広大な遺跡に往時の栄華が偲べれます。見学後、ヒッタイト王国の聖地だった <b>ヤズルカヤ</b> まで遺跡ハイキング(歩程:約 3 時間)。 <b>チョルム</b> のホテルへ。夕食はホテルにて。	チョルム ／ホテル泊	朝昼夕
4	10/15 (木)	チョルム ローズバレー カッパドキア	<b>世界遺産カッパドキア</b> へ移動。昼食後、 <b>カッパドキア・ハイキング part.1</b> 。 <b>ローズバレー</b> ／ギョレメとチャウシンの間に広がる <b>ピンク色の岩の峡谷</b> を歩きます(歩程:約 2 時間)。その後、謎の地下岩窟住居群・ <b>カイマルク地下都市</b> を見学し、ホテルへ。夕食はホテルにて。	カッパドキア ／ホテル泊	朝昼夕
5	10/16 (金)	カッパドキア ホワイトバレー ギョレメ 野外博物館 ワイナリー カッパドキア	<b>OP</b> ／ご希望の方は早朝の <b>熱気球ツアー</b> へご案内(前日予約・別料金)。 朝食後、 <b>カッパドキア・ハイキング part.2</b> 。 午前、 <b>ホワイトバレー～ウチヒサル</b> のハイキング(他エリアと異質な <b>白い砂岩の谷</b> を歩きます / 歩程:約 2 時間)。 昼食後、 <b>ギョレメ野外博物館</b> へ。12～13 世紀に造られた岩窟教会群の鮮やかなフレスコ画を觀賞します。 その後、ワインの銘醸地として有名な <b>カッパドキア・ワイン</b> のワイナリーで試飲。トルコ絨毯の工場見学など。ホテルは連泊。夕食はホテルにて。	カッパドキア ／ホテル泊	朝昼夕
6	10/17 (土)	カッパドキア キャラバン・サライ コンヤ パムッカレ	朝食後、 <b>世界遺産パムッカレ</b> へ。途中、 <b>セルジューク朝時代の隊商宿キャラバン・サライ</b> に立ち寄り、イスラム神秘主義の <b>メヴレヴィー教団発祥地コンヤ</b> などを経由しながら、車移動の長い1日です。 パムッカレ到着後、ホテルへ。 <b>温泉プール付き</b> のリゾートホテルでゆっくりお寛ぎ下さい。	パムッカレ ／ホテル泊	朝昼夕
7	10/18 (日)	パムッカレ ヒエラポリス エフェス イズミル イスタンブール	朝食後、 <b>パムッカレ</b> の観光。見事な景観で知られる <b>石灰棚</b> と、隣接する <b>ペルガモン王国</b> の遺跡 <b>ヒエラポリス</b> を巡ります。 その後、 <b>世界遺産エフェス</b> へ。ヘレニズム時代～古代ローマ、初期キリスト教時代にかけて政治・文化・宗教の中心として栄えた地で、美しいファサードを持つ <b>図書館</b> や <b>アルテミス神殿跡</b> など、多くの見どころがあります。 夕刻、トルコ第3の都市 <b>イズミル</b> へ。夕食後、国内線にてイスタンブールへ。 <b>イズミル</b> →イスタンブール 着後、ホテルへ。	イスタンブール ／ホテル泊	朝昼夕
8	10/19 (月)	イスタンブール	朝食後、 <b>世界遺産イスタンブール歴史地区</b> の観光。数多の文明・文化・宗教の影響を伝える歴史的建造物のうち、内部の青いタイル装飾が見事な <b>ブルーモスク</b> 、巨大ドームが圧巻なビザンツ様式の大聖堂 <b>アヤソフィア</b> を見学。 昼食後、黒海とマルマラ海を結ぶ <b>ボスポラス海峡クルーズ</b> へ。海から東西文明の境界である景観を觀賞します。その後、金角湾にかかる <b>ガラタ橋～カラキョイトンネル</b> のウォーキングと、新市街の目貫き通り <b>イスティクラール通り</b> にて散策やショッピング。フリータイムを取りますので、夕食は各自にて。※ご希望があればガイドとツアーリーダーがアレンジいたします。	イスタンブール ／ホテル泊	朝昼一
9	10/20 (火)	イスタンブール	朝食後、引き続き <b>世界遺産イスタンブール歴史地区</b> の観光。メドゥーサの大きな石造の首が印象的な地下貯水池 <b>地下宮殿</b> 、栄華を誇ったイスラム帝国のスルタンの居城 <b>トプカプ宮殿</b> をじっくり見学(館内にてフリータイム)。 昼食後、小さな店が何軒も集まる広大な市場 <b>グランドバザール</b> へ。トルコ最後のショッピングをお楽しみ下さい。夕刻、空港へ。 イスタンブール／夜～深夜発(エミレーツ航空)→	機中泊	朝昼機
10	10/21 (水)	ドバイ 羽田または成田	→ドバイ / 未明～早朝着 / 未明～早朝発(エミレーツ航空) → 羽田または成田 / 夕刻～夜着 ※東京発着の方は着後、解散となります。 ※新千歳発着の方は空港周辺でホテル後泊となります(10/22 午前便にて帰宅)		機機一

※フライトの時刻は予定です。今後、変更となる場合があります。

※記載の歩程は休憩時間を除いた行動時間の目安です。現地の諸事情や歩くペースにより前後します。

※航空機以外のトルコ国内の移動は、全て専用車になります

※朝食は毎日ホテルにて、昼食は移動途中の街のレストランなど、夕食は宿泊ホテルまたは街のレストランでとります

# ■ 旅行期日：10月12日(月・祝)～10月21日(水) 10日間

※新千歳発着の方は羽田または成田にて後泊が必要のため、帰宅は10月22日(木)になります。後泊のホテル代は別途となりますのでご了承ください。

## ■ 旅行代金：ご参加人数による変動制となります

6名様以上の場合／新千歳発着 **779,000円** 東京発着 **759,000円**

4～5名様の場合／新千歳発着 **839,000円** 東京発着 **819,000円**

※その他の空港発着についてはお問い合わせ下さい

■ 1 人部屋追加代金：128,000円 (ホテル7泊分確約) ■ 最少催行人員：4名

■ 添乗員 (ツアーリーダー)：新千歳空港より全行程同行。現地では日本語スルーガイドも同行します

■ 食事：朝7回・昼7回・夕6回 (機内食を除く)

■ 利用予定航空会社：エミレーツ航空

■ 利用予定宿泊施設：アンカラ／ニューパーク チョルム／アニッタホテル

カッパドキア／クリスタル・カイマクルホテル&スパ パムツカレ／コロッセア

イスタンブール／プルマン・イスタンブールホテル&コンベンションセンター または各地同等クラス

■ ビザ：不要。入国時のパスポート残存期間が6ヶ月以上必要です

■ 空港諸税、燃油サーチャージ等は別途実費を申し受けます (目安：約115,000円／2026年6月現在)



カッパドキアの気球ツアー(オプション)

## 服装・もちもの・食事など

- ◆ 毎日ホテル泊、ハイキングは日帰りです。2～3時間程度です。高低差は少ないですが、足元が悪い道も有りますので、履き慣れたハイキングシューズか軽登山靴をご用意下さい。観光や移動はスニーカーでも結構です。
- ◆ 気候は温暖ですが乾燥しており、昼夜の寒暖差が大きいのが特徴です。春・秋頃の寒さと暑さ両方の対策を。
- ◆ 服装は秋山ハイキング的なイメージで。あまり汗をかかない涼しい気候ですが、速乾性の素材のウェアが良いでしょう。
- ◆ 降雨は少ないですが、雨具(上下)は必ずご用意下さい。朝夕の寒さ対策として薄手フリース等の上着も必要です。
- ◆ サングラス、日除け用帽子、日焼け止めクリーム、リップクリームなど、紫外線対策は必須です。
- ◆ 食事は殆ど付いており、ホテルやレストランでお取り頂きます。ハイキング中の昼食はお弁当になる場合があります。
- ◆ 水道水はほぼ飲用不可。飲料水はミネラルウォーターの購入をお勧めします。
- ◆ イスラム教の国ですが、ビールやワインなどのアルコール飲料は普通に購入できます。
- ◆ 現地通貨は、「トルコリラ」です。現地到着後、日本円からリラに両替できます。

## ご参加の皆様へ<旅行条件抜粋>

お申し込みの際には、必ず旅行条件書をお受け取りください。旅行条件は、パンフレットの内容、条件による他、別途お渡しするご旅行条件書、最終日程表並びに当社募集型企画旅行約款によります。

### ■ 募集型企画旅行契約

この旅行は、株式会社HBCビジョン(以下「当社」という)が企画・募集し実施する企画旅行であり、この旅行に参加されるお客さまは当社と企画旅行契約(以下「旅行契約」という)を締結することになります。

### ■ 旅行のお申し込み及び契約成立時期

旅行契約は当社らが契約の締結を承諾し、申込金または旅行代金(お支払い対象旅行代金)を受領した時に成立します。(通信契約の場合を除きます。)

### ■ お申込金(お一人様)

- 旅行代金が50万円以上……………100,000円以上旅行代金まで
- 旅行代金が30万円以上50万円未満……………50,000円以上旅行代金まで
- 旅行代金が15万円以上30万円未満……………30,000円以上旅行代金まで
- 旅行代金が10万円以上15万円未満……………20,000円以上旅行代金まで
- 旅行代金が10万円未満……………旅行代金の20%以上旅行代金まで

### ■ 取消料

旅行契約成立後、お客様の都合で契約を解除されるときは、下記の金額を取消料として申し受けます。(お一人様)

旅行契約の解除期日	4/27～5/6、7/20～8/31、12/20～1/7に開始する旅行	左記以外の日に開始する旅行
旅行開始日の前日から起算してさかのぼって40日目にあたる日以降～31日目にあたる日まで	旅行代金の10% (10万円を上限)	無料
旅行開始日の前日から起算してさかのぼって30日目にあたる日以降～15日目にあたる日まで	旅行代金が50万円以上……………10万円 旅行代金が30万円以上50万円未満……………5万円 旅行代金が15万円以上30万円未満……………3万円 旅行代金が10万円以上15万円未満……………2万円 旅行代金が10万円未満……………旅行代金の20%	
旅行開始日の前日から起算してさかのぼって14日目にあたる日以降～3日目にあたる日まで	旅行代金の20%	
旅行開始日の前々日～旅行開始日まで	旅行代金の50%	
旅行開始後または無連絡不参加の場合	旅行代金の100%	

### ■ 旅行代金のお支払い

旅行開始日の前日から起算してさかのぼって60日目に当たる日以降21日目に当たる日(以下「基準日」という)より前にお支払いいただきます。

### ■ 旅行代金に含まれるもの

旅行日程に明示した★運送機関の運賃・料金(この運賃・料金には、運送機関の課す付加運賃・料金(原価の水準の異常な変動に対応するため、一定の期間および一定の条件下に限りあらゆる旅行者に一律に課されるもの)に限ります。以下同様とします。)を含みません。★宿泊費★食事代旅行取扱料金および消費税等諸税、サービス料★お一人様につきスーツケース等1個の受託手荷物運送代金。上記費用はお客様のご都合により、一部利用されなくても払い戻しはいたしません。

### ■ 旅行代金に含まれないもの

前項のほかは旅行代金に含まれません。その一部を例示いたします。★超過手荷物料金★運送機関の課す付加運賃・料金★クリーニング代、電報電話料、追加飲食代、ホテルのボーイ・メイド等に対する心付け、その他個人的性質の諸費用とそれに伴う税・サービス料★注釈のない限り日本国内の空港使用料★旅行日程中の空港税、空港使用料等

### ■ 特別補償

当社は、当社又は当社が手配を代行させた者の故意又は過失の有無にかかわらず、受注型企画旅行約款別紙特別補償規程に基づき、お客様が募集型企画旅行参加中に急激かつ偶然な外来の事故により、その身体、生命又は手荷物上に被った一定の損害について、予め当社約款特別補償規程に定める金額の範囲において、補償金又は見舞金を支払います。

### ■ 旅行条件(抜粋)基準日

この旅行条件は、2026年6月1日を基準としています。又、この旅行代金は、2026年6月1日現在の有効なものとして公示されている運賃・規則、又は2026年6月1日現在認可申請中の航空運賃・適用規則を基準として算出しています。

### ■ 個人情報の取り扱いについて

当社は、旅行申込みの際に提出された申込書に記載された個人情報について、お客様との連絡のために利用させていただきますほか、お客様がお申込みいただいた旅行において旅行サービスの手配及びそれらのサービスの受領のための手続に必要な範囲内で利用させていただきます。その他、当社は、[1]当社及び当社らの提携する企業の商品やサービス、キャンペーンのご案内 [2]旅行参加後のご意見やご感想の提供のお願い [3]アンケートのお願い [4]特典サービスの提供[5]統計資料の作成、にお客様の個人情報を利用させていただくことがあります。これらの事業者への個人データの提供の停止を希望される場合は出発前までにお申し出下さい。

### ■ その他

旅行代金は特に記載のない限りお一人様分を表示しています。また、こども代金は旅行開始日当日を基準に満2歳以上～12歳未満の方に適用します。また、旅行の中途離団等、お客様の都合で旅行日程を変更する場合は、別途追加手数料等をお支払いいただいた上で可能な限りご希望に沿うよう努力しますが、運送機関等の状況により不可能な場合があります。また、「離団証明書」等の証明書類に署名、捺印等をいただく場合があります。

### ○ 海外危険情報・衛生情報について

「外務省海外危険情報」は「海外安全ホームページ(<http://www.anzen.mofa.go.jp>)」または、外務省海外安全情報センター(TEL:03-5501-8162/受付時間:外務省開庁時を除く09:00～17:00)などでご確認ください。

渡航先の衛生状況は「厚生労働省検疫感染症ホームページ <http://www.forth.go.jp>」でご確認ください。

## ■ 旅行企画・実施

株式会社HBCトラベル 株式会社HBCビジョン

TEL:011-242-3366(代) FAX:011-222-3899

〒060-0003 札幌市中央区北3条西2丁目 共栄火災ビル1階  
観光庁登録旅行業第493号 総合旅行業務取扱管理者/田中 勝実

## ■ お申し込み・お問い合わせ

株式会社ノマド ツアーデスク

TEL:011-251-1900 FAX:011-261-1998

〒060-0062 札幌市中央区南2条西6丁目8 一閣ビル2階  
北海道知事登録旅行業第2-929号 総合旅行業務取扱管理者/早坂 悟



# トルコの世界遺産ハイキング コース概要



## トルコの世界遺産ハイキング 持ち物リスト

	品名	数	チェック	備考
1	ハイキング靴	1足	○	ハットウシュ〜ヤズルカヤ遺跡ハイキングやカッパドキアのハイキングでは足場の悪い場所や坂の登り下りがあります。軽ハイキング靴か履き慣れた運動靴をご用意下さい。
2	普段履き靴	1足	○	観光の時に履く靴。 ※ハイキング靴と兼用でもok
3	スーツケース	1個	○	大型ザックや旅行鞆でも良い。ホテルの部屋や車に置いておけます。
4	ハイキング・ザック	1個	○	日帰り用の小型ザック。雨具(防寒具)と飲み物、軽食などを入れられるサイズのもの。
5	衣類・着替え	適数	○	Tシャツ、長袖シャツ、スラックスなど…動きやすく、乾きやすい素材のもの。
6	上着(防寒・防風着)	適数	○	10月中旬のトルコは「秋」で、年間で最も過ごしやすい時季の一つですが、日中は爽やかでも朝夕や高原地帯では肌寒い時もあります。羽織るものは必携。重ね着して調節するようにしましょう。
7	日除け用帽子	1個	○	晴れると日差しが強いので、日焼け防止に必携です。
8	薄手の手袋	1個	△	ハイキングで手を汚したくない方、日焼け防止に。
9	下着(上下)	適数	○	観光や散策などよく動くので、ポリエステル素材の速乾性素材のものが良いでしょう。
10	サングラス	1個	○	強い紫外線から目を保護するために必携です。
11	サンダルまたはスリッパ	1組	△	飛行機内、ホテルの室内履き用にあると便利です。
12	筆記用具	適量	○	ペン・手帳など。
13	洗面具・化粧品	適量	○	洗顔具、歯磨きセット、タオルなど。ホテルの客室にはシャンプーやボディソープなど、基本的なアメニティは付いています。
14	携帯電話	1	○	海外で使用できる携帯電話をお持ちの方はご持参ください。
15	パスポート	1	○	忘れると出発できません。
16	旅行保険証書	1	○	ご契約した海外保険の契約証明書をお持ちください。
17	クレジットカード	1	△	普及率が高いので、買い物、キャッシングに便利です。
18	水筒またはペットボトル	1	△	行動中の飲み物を持ち歩くのに便利。水道水は飲めないなのでミネラルウォーターの購入となりますが、ペットボトルは柔らかくて携行しにくいので、日本から持っていくと良いでしょう。
19	日焼け止めクリーム	適数	○	紫外線から肌を守るために。乾燥しているのでリップクリーム等も。
20	虫除け	適量	△	あまり多くはありませんが、念のため。
21	寝着・部屋着	適数	△	ホテルに浴衣等の備品はありません。
22	折り畳み傘	1	△	雨はもちろん、日傘としても利用できる所以携行すると便利です。
23	水着	1	△	パムツカレのホテルには大きな温泉プールがあります。
24	医薬品	適量	△	持病薬の他、外傷薬、感冒薬、胃腸薬など。マスクは任意で。
25	嗜好品	適量	△	行動中のおやつ(行動食)や飲み物など。現地にて買い出し可能。
26	プラグ変換器・変圧器	1	△	日本の機器はそのまま使用できません。2本足のC型プラグアダプターが必要です。精密機器を充電する際は変圧器を持参して下さい。
27	カメラ・バッテリー	適量	△	予備バッテリー(または電池)や充電装置も。

○=必携 △=有ると便利なもの ※リストはあくまで参考です