



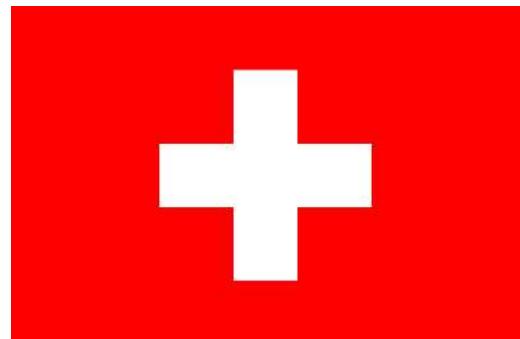
JCI World Congress 2023

In チューリッヒ



目次

- 1. スイス チューリッヒ MAP**
- 2. スイス チューリッヒ 概要**
- 3. チューリッヒの気候**
- 4. チューリッヒの服装**
- 5. チューリッヒの見どころ**
- 6. 会場施設の紹介**
- 7. ホテルの紹介**
 - ① コートヤード バイ マリオット チューリッヒ スイス**
 - ② ラディソン ブル ホテル チューリッヒ エアポート**
- 8. チューリッヒの主な観光地**
 - ① チューリッヒ湖ほか**
 - ② グロスミュンスター大聖堂ほか**
 - ③ リンツミュージアムほか**
 - ④ リンデンホフの丘ほか**
- 9. チューリッヒのグルメスポット**
- 10. スイス連邦～入国要件～**
- 11. シングセン圏への入国**
- 12. フライト情報（日本↔スイス）**
- 13. その他の情報**
 - ① 通貨、両替ほか**
 - ② 基本会話、交通情報**
- 14. 持ち物リスト（チューリッヒ渡航時）**



1.スイス チューリッヒ MAP



【正式名称】スイス連邦

【面積】 約412万km² (九州程の国土)

【人口】 約873人 (2021年、スイス連邦統計)

【首都】 ベルン

【言語】 ドイツ語・フランス語・イタリア語・ロマンシュ語



チューリッヒ国際空港から
チューリッヒ市内中心部まで、車で約15~20分の距離

2.スイス チューリッヒ 概要

チューリッヒは、スイス最大の都市でチューリッヒ州の州都である。スイス中央部にあり、チューリッヒ湖の北西端に位置している。チューリッヒ市の人団は約390,000人で、チューリッヒ都市圏地域には200万人近くが居住している。チューリッヒは鉄道、道路、航空など交通の要衝で、チューリッヒ国際空港やチューリッヒ中央駅共にスイスでは最大規模で交通量が多い。

チューリッヒは欧洲有数の世界都市であり、2016年に発表された「世界の都市総合力ランキング」では、世界16位と評価された。また、世界の巨大な金融センターの一つに含まれる。2021年の調査によると、世界10位の金融センターであり、ヨーロッパの都市ではロンドン、フランクフルトに次ぐ3位である。街には多くの金融機関や大手銀行、研究開発センターが立地している。

いくつかの調査によれば、2006年から2008年にチューリッヒは世界で最も居住に適した都市との評価があり、同様にヨーロッパでは最も裕福な都市とされた。

治安・教育水準・各種インフラ等バランスよく整っている。なかでも金融においてはひときわ有名であり、数多くの金融機関・投資ファンド・投資家が存在している。特にチューリッヒに拠点を置く投機筋は「チューリッヒの小鬼」と呼ばれ国際市場に大きな影響力を持っている。

国際サッカー連盟（FIFA）をはじめとして、多くの国際機関・国際団体の本部も存在する。多くの博物館や美術館がチューリッヒ市内には立地しており、その中にはスイス国立博物館やチューリッヒ美術館が含まれる。チューリッヒはまたドイツ語圏では最も重要な劇場の一つがある

項目	内 容	
面積	41,290km ²	
人口	約865万5000人	
首都	ベルン（最大都市 チューリッヒ）	
公用語	ドイツ語（スイスドイツ語） フランス語 イタリア語 ロマンシ語	
通貨	スイス紙幣 10・20・50・100・200・1000フラン スイス硬貨 5・10・20ラッペン（サンチーム）、1/2・1・2・5フランの7種類。 【換算レート】 1.00 スイスフラン = 152.44426 日本円（5月17日現在） 	

3.チューリッヒの気候

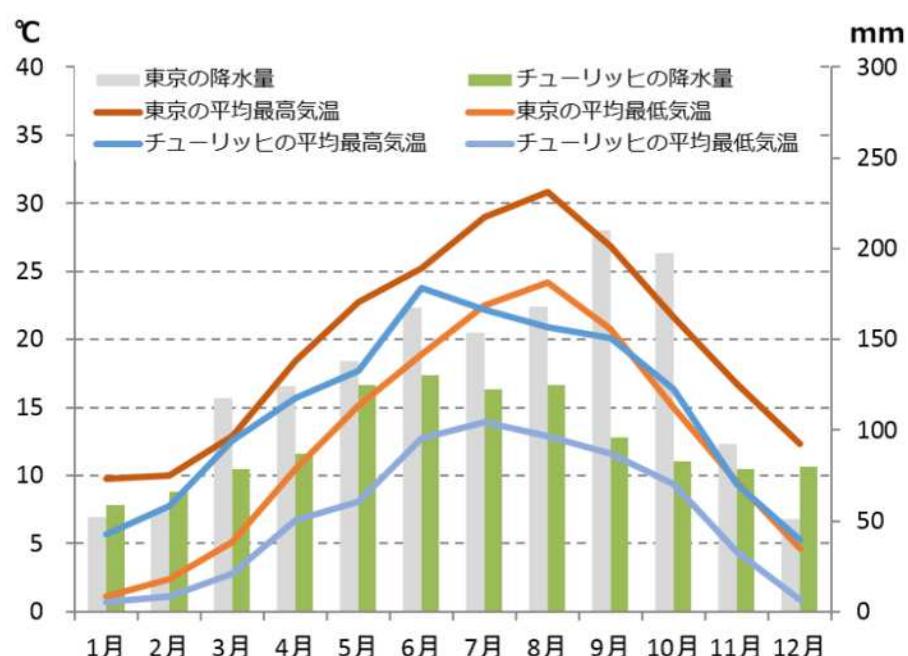
気候は山岳地方は異なりますが、気候・気温ともに日本とそれほど変わりません。北海道や軽井沢、八ヶ岳などの高原リゾートをイメージしてください。小さな国土の中に高低差4400mという起伏に満ちた地理条件もあるため、多様性とマイクロクライメイト（局地的な気候）もスイスの特徴です。

平均して夏（7月・8月）は18～28 °C。日差しは厳しいですが、日本のように湿度がなくカラッとしているため、日陰などでは爽やかに感じるでしょう。冬（1月・2月）は-2～7 °C。多くの場所で雪が降ります。春・秋は8～15 °Cで、最も過ごしやすい時期になります。

■チューリッヒの気候

チューリッヒは夏は温暖で過ごしやすく、冬はかなり寒くなるのが特徴的です。大陸性気候の影響を受けている為、10°Cほどの気温の差が1日で感じられ、寒暖差が大きいので、朝と夜に外出する時は、春でも簡単なジャケットを持ち歩く人が多いです。真夏の時期に入っても、最低気温は15°Cを下回る日が多く、雨が続いた日などは、夏でも朝晩が涼しいことがよくあります。

■チューリッヒと東京の月別気温・降水量



+ チューリッヒ Zurich												
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
最高気温	2	4	8	12	17	20	22	21	18	13	7	3
最低気温	-3	-2	1	4	8	11	13	12	10	6	2	-1
降水量	69	70	70	89	105	125	118	135	94	69	82	75
降水日数	14	13	12	13	14	15	14	14	12	12	12	13

● 東京 Tokyo												
最高気温	10	10	13	18	23	25	29	31	27	21	17	12
最低気温	1	2	4	10	15	19	22	24	20	14	9	4
降水量	45	60	100	125	138	185	126	148	180	164	89	46

4. チューリッヒの服装

■ 時期ごとの望ましい服装（またはシーンなど）

時期・シーン	
気 候	スイスは日本の北海道や高原のような気候です。しかし高低差があり、地域や標高により気候はかなり異なります。また内陸部にあるため、一日の気温が激しく変化します。
高級レストラン・バー	★服装の要チェックポイント！ 高級ホテルやレストランへ足を運ぶ際、男性は、襟付きシャツ・長ズボン・革靴（長袖のジャケットが必要なこともあります）を、女性はワンピースドレスやヒールがオススメです。とくに、ドレスコードありの場所では露出控えめな服装が望ましいです。

●一般的な服装



雪は解け、緑は芽吹き、野山に花咲く季節。街には穏やかな風が吹き、街歩きをするには快適。ただし朝晩は肌寒いので防寒着を用意したい。



平野部では日中30度を超すところも。しかし湿度が低くしのぎやすいので夏服で過ごせますが、朝晩の冷え込みに備え薄手の上着を。



スイス各地が色づく季節です。10月頃には初雪が降り、急速に気温が下がり始めます。肌寒い日が多いのでセーターやジャケットなどの用意を。



山間部は雪に覆われ、平野部でも氷点下になることも。厚手のコートやマフラーなど防寒対策を。雪山ではサングラスや日焼け止めも用意。

5.チューリッヒの見どころ

◆チューリッヒはスイス最大の都市

チューリッヒは、人口およそ38万人を超える、経済・文化の中心を担うスイス最大の都市です。治安・教育水準・インフラ面でのバランスがよく整っていると定評で、暮らしやすく学びにも適した環境といわれています。



ローマ時代から栄えた歴史を持ち、イタリアとドイツを結ぶ交通の要衝として発展したチューリッヒには名所や史跡が多く、風光明媚なチューリッヒ湖のクルーズなど、観光も充分に楽しめる街です。



6.会場施設の紹介

Convention Center Zürich

●ACE Zurich

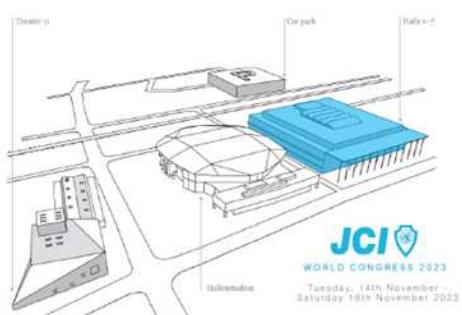
Address : Wallisellenstrasse 45-49, 8050 Zürich, スイス

Call : +41443167702

Web : <https://www.ace-zurich.com/>



メッセ チューリッヒは、7 つの展示ホールにまたがる約 30,000 平方メートルのスペースを提供します。これらのホールは必要に応じて組み合わせることができ、見本市、展示会、コンベンション、株主総会などに最適な会場となります。



7. ホテルの紹介①

●コートヤード バイ マリオット チューリッヒ ノース

Address : Max-Bill-Platz 19 8050 チューリッヒ

Call : +41 (0)44 215 40 00

Web : <https://tours.zuerich.com/ZurichKongress/ukv/house/>



コートヤード バイ マリオット チューリッヒ ノースは、広々とした快適な内装の客室とスイート、フィットネス エリア、ビジネス センター、ホテル全域での WiFi を備え、お客様が望むすべてを提供します。

広いサンテラスのあるK&Bレストランでは季節の料理を楽しめます。24 時間営業の Grab'n Go マーケットでは、さまざまな軽食やドリンクを取り揃えています。

ビジネス旅行やチューリッヒのハレンシュタディオンへの訪問だけでなく、単に街の多様性を体験したいすべての人にとっても、コートヤード バイ マリオット チューリッヒ ノースからは、わずか数分でどこにでも行くことができます。



ホテルの紹介②

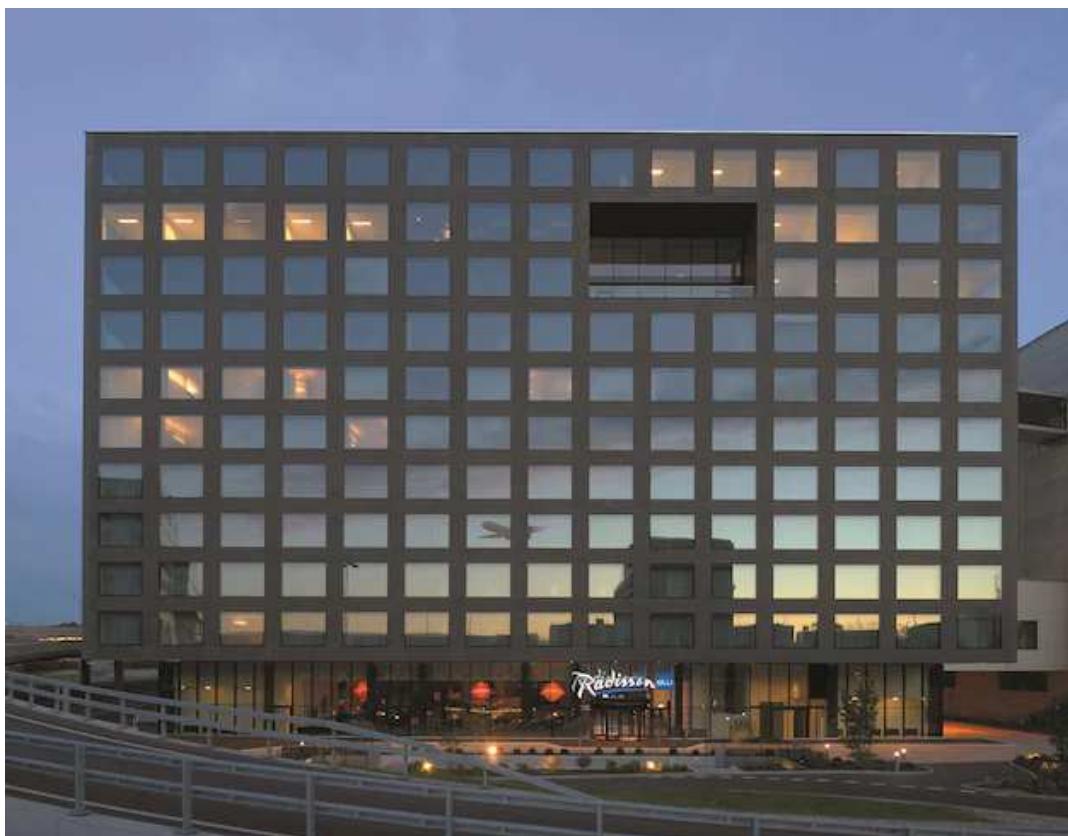
●ラディソン ブル ホテル チューリッヒ エアポート

Address : Flughafen Zürich, Rondellstrasse, 8058 Zürich, スイス

Reservation Call : +41448004040

Web : <https://www.radissonhotels.com>

チューリッヒ空港のターミナルに直接アクセスできる唯一のホテルです。ホテルは空港鉄道駅から歩いてすぐの距離にあり、そこからチューリッヒのダウンタウンまでは電車でわずか 10 分です。ここでは、絵のように美しい旧市街を散策しながら、聖母教会の有名なステンドグラスの窓を鑑賞し、チューリッヒ湖畔の新鮮な風を楽しんでから、エレガントで快適な宿泊施設に戻ります。チューリッヒ ホテルの 330 室すべての客室とスイートには、防音窓が備わり、著名な建築家マッテオ トゥーンが設計した洗練されたモダンなスタイルと、デザイナー ギルドの家具が備わっています。



8. チューリッヒの主な観光地①

◆チューリッヒ湖

チューリッヒ市から南東に向かって延びる細長い三日月形の湖です。
幅は3km前後、長さ約40km。
周囲にはおしゃれなレストランや緑豊かな公園があり、
湖岸では停泊しているヨットや白鳥を見られ、のんびりと過ごすのにぴったりです。

Address: Zurich, Switzerland
ラディソン ブル ホテル から車で約50分
電車で約1時間20分



◆チューリッヒ美術館

1787年にオープンした歴史ある美術館です。
モネやルノワール、ゴッホ、ムンクなど偉大なるフランス印象派の絵画や、
ロダンの彫刻『地獄の門』まで必見の美術作品がたくさん展示されています。
建築家カール・モーゼルが設計した美術館の建物は、1910年に開館して以来、数度に渡って
増設工事が行われ、2001年から2005年にも全面改修されました。
建築家デイヴィッド・チッパーフィールドが設計を担当。進化し続ける美術館に注目です。

Address: Heimplatz 1, Zurich 8001, Switzerland,
Operating hours: 10:00-18:00 (Wed and Thurs until 20:00)
(except Mon)
ラディソン ブル ホテル から車で約20分
電車で約40分



チューリッヒの主な観光地②

◆グロスミンスター大聖堂

グロスミンスター大聖堂は、2本の塔が目を引くチューリッヒを象徴する歴史的建造物です。美しいのはロマネスク様式で作られた外観だけではありません。内部にも装飾窓が張られ、地下室も外観と同じロマネスク様式で作られています。

Address: Grossmünsterplatz · 8001 Zürich

Operating hours: 10:00-18:00 (1 March – 31 October)
10:00-17:00 (1 November – 28 February)

ラディソン ブル ホテル から車で約20分
電車で約40分



◆フラウミンスター聖母教会

グロスミンスター大聖堂の反対側に佇むとんがつた屋根のフラウミンスター聖母教会。

ドイツの王様ルートヴィヒに寄贈され、のちに教会と女子修道院となったそうです。

ちなみにフラウとはドイツ語で女性を意味しています。

シャガールが手掛けた美しいステンドグラスも見どころの一つです。

Address: Kaembelgasse 2, 8001 Zuerich

Operating hours: 10:00-18:00 (1 March – 31 October)
10:00-17:00 (1 November – 28 February)
ラディソン ブル ホテル から車で約20分
電車で約40分



チューリッヒの主な観光地③

◆リンツミュージアム

スイスの老舗チョコレートブランドの一つで、日本でも専門店やカフェなどを展開している、リンツ社のチョコレートミュージアムです。

チョコレートの歴史、スイスが開発・援助してきたガーナのカカオ農園など、チョコレートのことがたくさん学べるチョコレートツアーがあります。

Address : Schokoladenplatz 1, 8802 Kilchberg, Switzerland

Operating hours: Mon to Sun 10:00-19:00 (April – October)

Mon to Sun 10:00-18:00 (November – March)

ラディソン ブル ホテル から車で約30分

電車で約50分



◆FIFAワールド・サッカーミュージアム

世界中を熱狂させるサッカーの歴史や魅力をFIFAが所有する貴重なコレクションを通して広く伝えるためにつくられた世界唯一のサッカーミュージアムです。

トロフィーやメダル、ユニフォームなど1000点以上のグッズ、4000点以上の文献、

1400点以上の写真の数々を、最新のマルチメディア技術を駆使した
インターラクティブな展示で紹介しています。

Address : Seestrasse 27, 8002 Zürich,

Operating hours :Tue to Sun 10:00 – 18:00

ラディソン ブル ホテル から車で約40分

電車で約25分



チューリッヒの主な観光地④

◆リンデンホフの丘

リマトリ川の西岸にある小高い丘。
チューリッヒの街を一望することができる人気スポットです
丘の上は公園になっており、市民の憩いの場となっています。
Address:Lindenholz, 8001 Zürich, Switzerland
ラディソン ブル ホテル から車で約20分
電車で約30分



◆アルトシュタット (旧市街)

ヨーロッパらしい街並みが楽しめ、石畳にこじんまりとしたおしゃれなお店が並んでいます。
レストランやカフェがたくさんあるので、のんびりと過ごせます。

Address:Zurich
ラディソン ブル ホテル から車で約20分
電車で約30分



9.チューリッヒのグルメスポット

スイスでは、パン、チーズ、ソーセージ、ワイン、ケーキ、チョコレートの伝統が古くからある。レシュティ、チーズフォンデュ、ラクレットなど地域の郷土料理の多くが現在ではスイス全土に広まっている。そのうちのいくつかの郷土料理は、国際的にも知られるようになった。日本でも馴染み深いグルメを満喫しましょう！



Swiss Chuchi Restaurant
(スイス チュチ レストラン)

1953年の創業のスイス料理店。ボリュームたっぷりのチーズフォンデュ、柔らかくとろけるラクレット、またはツルヒャー ゲシュネツエルテスのようなスイスの名物料理などおいしい料理を求めて地元の人も遠方からもレストランにやって来ます。

Tel: +41 44 266 96 66
Opening hours: 11:30-23:15



Zur alten Taverne
(ツア アルテン タベルン)

レストラン Zur alten Taverne では、新鮮な季節のスイス ヨーロッパ料理と温かみのある伝統的なサービスをご提供いたします。私たちは最高の品質を重視しているため、選ばれたサプライヤーからの最高級の製品のみを扱っています。

Tel: +41 044 814 12 00
Opening hours: 11:00-23:00

10.スイス連邦～入国要件～

●パスポート（旅券）

スイス入国の際には、**1年以内に発行され、かつ有効期限がスイス出国予定日から3ヶ月以上残っている旅券**を所持している必要があります。

●ビザ（査証）

日本国籍の方は、スイス入国のビザ／査証は必要ありません。

日本とスイスとの間には査証免除取極が締結されているため、観光などを目的とした90日以内の滞在については、査証（ビザ）の取得は不要です。

●スイス入国に免税で持ち込める範囲

携行品：洗面用具、洋服、本、カメラ、コンピュータなどの使用済みの私物で旅行中に使用して、日本にそのまま持ち帰るもの。

食料品：1日に消費するとみなされる量。

タバコ：紙巻タバコ200本、葉巻50本、刻みタバコ250gまでのいずれか1種類は無税。
17歳未満の人はタバコは持ち込むことができません。

酒類：アルコール分15%以上は1リットル、15%未満は2リットル。
17歳未満の人はアルコールは持ち込むことができません。

その他：上記以外の品物は合計金額がCHF 300まで

▼在日スイス大使館

〒 106-0047

東京都港区南麻布5丁目9-12

TEL: 03-5449-8400

FAX: 03-3473-6090

MAIL: tokyo@eda.admin.ch

WEB: <https://www.eda.admin.ch/tokyo>

開館時間：月曜日～金曜日 9:00～12:00
土日祝は休館日



▼在スイス日本国大使館

Engestrasse 53, CH-3012 Bern, Switzerland

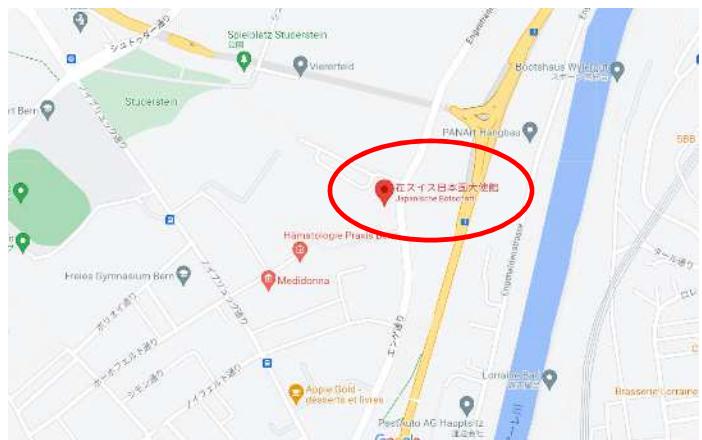
Tel: +41 (0)31 300 22 22

Fax: +41 (0)31 300 22 56

MAIL: consularsection@br.mofa.go.jp

WEB: https://www.ch.emb-japan.go.jp/jp_home.htm

開館時間：月曜日～金曜日 09:00-11:30, 14:00-16:30
土・日は休館



11. シエンゲン圏への入国



● シエンゲン協定

シエンゲン協定とは、加盟しているヨーロッパの国家間において、出入国検査（国境検査）なしで国境を越えることを許可する協定のことです。

ヨーロッパ内の人やモノの移動を自由にするため、1985年6月に調印され、2023年現在、26ヶ国が加盟しています。

日本のパスポートを持っている場合、シエンゲン協定加盟国にはビザなしでの入国が可能です。

滞在期間は「180日間における最長90日まで」となっています。

過去180日間以内に、シエンゲン協定加盟国を訪れていないければ90日間の滞在が可能です。過去180日以内にシエンゲン協定加盟国を訪れている場合は、過去の滞在日数を引いた日数が滞在可能な日数となります。一旦シエンゲン協定加盟国外に出た場合でも、リセットされるわけではありませんので、頻繁に行き来する場合は、不法滞在にならないよう滞在日数に注意が必要です。

● シエンゲン協定加盟国を旅行する際の注意点

シエンゲン協定加盟国を移動する場合、入国審査はありませんが、個人情報の確認や、テロ対策などの理由でパスポートの確認をされることがあります。シエンゲン協定加盟国を移動する場合、旅行する場合であってもパスポートの携帯をお勧めします。

シエンゲン加盟国に入国するにはパスポートの残存期間 3ヶ月以上 が必要です。

パスポートの残存期間の確認をおすすめします。

赤色の付いているところがシエンゲン協定国です。

オーストリア・ベルギー・チェコ・デンマーク・エストニア・フィンランド・フランス・ドイツ
ギリシャ・ハンガリー・アイスランド・イタリア・ラトビア・リヒテンシュタイン・リトアニア
ルクセンブルク・マルタ・オランダ・ノルウェー・ポーランド・ポルトガル・スロバキア
スロベニア・スペイン・スウェーデン・スイス



12. フライト情報 (日本↔チューリッヒ)

● フライト情報

成田空港 (NRT)

【スイスインターナショナルエアラインズ(LX)】

LX161 成田 (NRT) 10:25 ⇒ チューリッヒ (ZRH) 15:50

LX160 チューリッヒ (ZRH) 13:00 ⇒ 成田 (NRT) 07:50



関西空港 (KIX)

(仮) フライト情報未定

▼ 各航空会社公式ホームページ

・日本航空 (JL)

<https://www.jal.co.jp/jp/ja/>

・全日空 (NH)

<https://www.ana.co.jp/>

・スイスインターナショナルエアラインズ(LX)

<http://www.swiss.com/>

▼ 各空港公式ホームページ

・成田国際空港 (NRT)

<https://www.narita-airport.jp/jp/>

・羽田国際空港 (HND)

<https://tokyo-haneda.com/index.html>

・チューリッヒ国際空港 (ZRH)

<https://www.flughafen-zuerich.ch/en/passengers>

● 入国手続き

1 入国審査



2 荷物受け取り



3 税関

※EDカード(税関申告書)

2023年2月現在、QRコードからの電子申請のみ可。

事前手続きが《出発2日前～当日》望ましい。

<https://ecd.beacukai.go.id/>

● 出国手続き

1 搭乗手続き



2 保安検査



3 出国審査



出発ゲートへ



13. その他の情報① (通貨、両替ほか)

● 通貨の種類

スイスの通貨はスイスフランです。紙幣の種類は、6種類です。10・20・50・100・200・1000札となります。また、硬貨の種類は、5・10・20ランペン（サンチーム）、1/2・1・2・5フランの7種類です。

【換算レート】1スイスフラン=154.61円（2023年5月現在）

● 両替

空港を初め、駅、両替所を併設した銀行、街中の両替所で両替ができます。

銀行や両替商ではパスポートの提示を求められる場合があります。両替をしたらすぐその場でお金を確認してください。日本円へ再度、両替する場合は、レートが悪くなりますので、あまり多くをはじめから両替されないほうが得策です。

● チップ

スイスでは、チップを支払う義務はありません。しかし、実際はレストランやホテル、タクシーなどで丁寧なサービスを受けたときはチップを渡します。

● 食事

スイス料理と言えば、チーズフォンデュやラクレットなど、チーズを使った濃厚なお料理が有名ですが、実は伝統料理は素材の味を活かしたシンプルな味付けのものが多いんです。

また、スイスはフランスやイタリアなどの美食大国に隣接した、隠れたグルメ大国とも呼ばれています。

● 水

スイスの水道水は飲んでも大丈夫ですが、鉱物質や石灰分を多く含む硬水なので、日本の軟水とは味が微妙に異なります。胃腸の敏感な人はミネラルウォーターを購入しましょう。

● 電圧

電圧は230V、周波数50Hz。プラグは2つ穴タイプが一般的。

日本の電化製品を使用する場合は、変圧器が必要になります。近年、日本国内で販売されている電子製品は、対応電圧が230Vまで対応している機器が多いですが、事前に確認しておきましょう。

● 治安

海外旅行での基本的な注意事項（スリや置引きに注意し、夜間の外出を控えるなど）を守りましょう。

● 写真撮影

軍事施設など「撮影禁止」の表示がある場所では、必ずその指示に従ってください。

● 時差

スイスのチューリッヒと日本の時差は8時間です。日本のほうが早く進んでおり、日本の昼12時はチューリッヒの早朝4時にあたります。

スイスではサマータイムを導入しており、3月の最終日曜～10月の最終日曜までは、日本との時差は7時間に縮まります。時差ぼけ予防のため、機内では現地時刻を意識して食事や睡眠をとり、体のリズムを調整するのがおすすめです。

その他の情報② (基本会話、交通情報)

● 旅の基本会話 (ドイツ語)

Ja/Nein.
ヤー/ナイン はい/いいえ

Guten Morgen
グーテン モルゲン おはようございます

Guten Tag
グーテン ターク こんにちわ

Wie gehts Ihnen?
ヴィエ・ガーツ・イネ お元気ですか?

Mier gehts gut..
ミエル・ガーツ・グエト 元気です

Danke schön..
ダンケ・シェーン ありがとう

Wieviel kostet das?
ヴィーフィール コステット ダス? いくらですか?

Guten Abend
グーテンアーベント こんばんわ

Auf Wiedersehen
アウフ ヴィーダーゼーエン さようなら

Tidak terima kasih.
ティダッ トウリマ カシ いえ、けっこうです

Tut mir leid.
トゥットウ ミール ライド ごめんなさい

Kembali.
ケンバリ どういたしまして

apa Ini (Itu)?
アバ イニ (イトウ)? これ (あれ) はなんですか?

Saya mau pergi ke~
サヤ マウ ブルギ ク~ 私は～へ行きたい

● 交通情報 (チューリッヒ市内)

移動手段は公共交通機関が基本!

脱炭素、渋滞問題、公共交通機関を充実させることを解決するためにマイカーを規制して公共交通機関を優先しているチューリッヒ。

種別	説明
タクシー	通常の乗用車の屋根にサインのあるものがタクシーの目印。日本のように街中で止めることはできないので、利用する場合はタクシースタンドかホテルで呼んでもらいましょう。乗車の際のドアも手動式なのでご注意ください。
スイスの国鉄	全長約3000kmと、スイス国内の主要都市を結ぶスイスの国鉄。私鉄との乗り入れも万全で、国内の旅ならまず困ることはあります。利用しやすさではEU諸国の中でも抜群です。
遊覧船	主にチューリッヒのチューリッヒ湖とオーベル湖や、ジュネーブのレマン湖で乗船できる観光用の船。定期便とは違い、ランチを食べながら風景を楽しめたり、美しい夜景を見られるものなどさまざまです。時間や内容は各地の観光案内所などで確認ください。
バス	町の中心や郊外を結ぶバス。路線が複雑なので、観光に利用するのはやや不向き。利用の際は行き先をよく確認しましょう。切符は停留所の発券機で購入し、バスが来たら手をあげて止めます。
トラン	町の中心を走るどこか懐かしい雰囲気の路面電車、トラン。スイスではチューリッヒやジュネーブ、ベルンで利用できます。市民の足として普及していますが、観光にも便利。各路線に番号がついているので、目的地を確認してから乗車しましょう。
Sバーン	チューリッヒやジュネーブ、ベルンでは、Sバーンと呼ばれる町の中心から郊外を結ぶ列車が走っています。郊外の観光に便利ですが、路線が多いので注意が必要。それぞれ「S 1」など番号がついているので、確認してから利用しましょう。

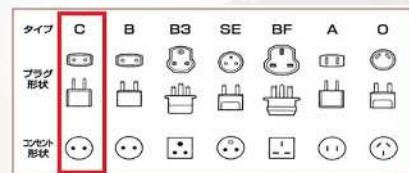
14.持ち物リスト（チューリッヒ渡航時）

●貴重品

- ・パスポート
- ・査証（90日以内の滞在であれば不要）
- ・航空券（E-チケット）携帯することが望ましいですが、スマートフォンへデータ保存しておくとベター！
- ・海外旅行保険証
- ・現金（スイスで使うフランと日本出国前の空港で使う円の両方があると便利）
- ・クレジットカード（比較的に加盟店の多いVISA、マスターが無難です）

●電化製品・通信機器

- ・携帯電話（スマートフォン、タブレット端末など）
 - ・充電器
 - ・Wi-Fiルーター（日本の空港でレンタルすることも可能。事前予約が推奨です）
 - ・モバイルバッテリー
 - ・変換プラグ（タイプC）
- ※日本の電圧は100Vですが、スイスは230Vです。
電化製品によっては「230V」まで対応している機器もございますが、
対応していない場合は変圧器が必要です。
- ・延長コード（PC機器など、コンセントから離れた場所で使用する場合など）



●機内グッズ

- ・マスク（コロナ感染予防対策のため）※使い捨てマスクを滞在日数分の枚数以上を持っておくとベター！
- ・スリッパ（足のむくみが気になる人へ）
- ・機内快適グッズ（ネックピロー、アイマスク、耳栓など）
- ・歯ブラシ、歯磨き粉
- ・上着（機内だけでなく、朝晩やクーラーが強めの施設の対策として、温度調節ができるようにコンパクトなものがひとつあると便利です。）
- ・眼鏡、コンタクトレンズ
- ・乾燥対策グッズ

●衣類、その他日用品

- ・滞在日数分の着替え
- ・帽子
- ・サングラス
- ・ジャケット（フォーマルな場所に行くときに役立つアイテム。高級なレストランへ行く予定のある方は襟付きシャツ・長ズボン・革靴とセットで持っていると安心です。）
- ・雨具
- ・常備薬（頭痛薬、胃腸薬など）
- ・生理用品
- ・その他化粧用品など

●持つておくと便利なアイテム

- ・筆記用具
- ・ティッシュ、ウェットティッシュ
- ・アルコールスプレー、除菌ティッシュ
- ・セキュリティポーチ（服の下につけられるポーチです。貴重品管理に使いましょう。）
- ・エコバッグ