

# 旅行ジャーナル

30日間のガイド付きジャーナル

ハイブリッド

LoomJournalsで作成

## このジャーナルの使い方

---

ジャーナルへようこそ！より効果的に活用するためのヒントをご紹介します：

1 毎日数分間を書くための時間を確保しましょう

2 正直に、判断せずに自由に書きましょう

3 習慣化するために、毎日同じ時間に書くようにしましょう

4 毎週振り返り、パターンに気づきましょう



このジャーナルの使い方の詳細ガイドはスキャンしてご覧ください

日付: \_\_\_\_\_

場所: \_\_\_\_\_

天気: \_\_\_\_\_

気分 (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

今日の評価:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

予算 / 支出: \_\_\_\_\_



今日のハイライト (この日の最高の瞬間 – 景色、出会い、味、サプライズなど)

---

---

---

実施した活動 (観光地、ツアー、ハイキング、美術館、マーケット – 今日したことは?)

---

---

---

試した料理 (どんな郷土料理、屋台料理、レストランを試しましたか? 味と感想を描写してください)

---

---

---

出会った人 (地元の人、旅仲間、ガイド – 印象に残った人は誰ですか?)

---

---

---

現地の発見 (驚いた習慣、料理、フレーズ、穴場スポット、文化的な細部など)

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

場所: \_\_\_\_\_

天気: \_\_\_\_\_

気分 (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

今日の評価:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

予算 / 支出: \_\_\_\_\_



今日のハイライト (この日の最高の瞬間 – 景色、出会い、味、サプライズなど)

---

---

---

実施した活動 (観光地、ツアー、ハイキング、美術館、マーケット – 今日したことは?)

---

---

---

試した料理 (どんな郷土料理、屋台料理、レストランを試しましたか? 味と感想を描写してください)

---

---

---

出会った人 (地元の人、旅仲間、ガイド – 印象に残った人は誰ですか?)

---

---

---

現地の発見 (驚いた習慣、料理、フレーズ、穴場スポット、文化的な細部など)

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

場所: \_\_\_\_\_

天気: \_\_\_\_\_

気分 (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

今日の評価:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

予算 / 支出: \_\_\_\_\_



今日のハイライト (この日の最高の瞬間 – 景色、出会い、味、サプライズなど)

---

---

---

実施した活動 (観光地、ツアー、ハイキング、美術館、マーケット – 今日したことは?)

---

---

---

試した料理 (どんな郷土料理、屋台料理、レストランを試しましたか? 味と感想を描写してください)

---

---

---

出会った人 (地元の人、旅仲間、ガイド – 印象に残った人は誰ですか?)

---

---

---

現地の発見 (驚いた習慣、料理、フレーズ、穴場スポット、文化的な細部など)

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

場所: \_\_\_\_\_

天気: \_\_\_\_\_

気分 (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

今日の評価:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

予算 / 支出: \_\_\_\_\_



今日のハイライト (この日の最高の瞬間 – 景色、出会い、味、サプライズなど)

---

---

---

実施した活動 (観光地、ツアー、ハイキング、美術館、マーケット – 今日したことは?)

---

---

---

試した料理 (どんな郷土料理、屋台料理、レストランを試しましたか? 味と感想を描写してください)

---

---

---

出会った人 (地元の人、旅仲間、ガイド – 印象に残った人は誰ですか?)

---

---

---

現地の発見 (驚いた習慣、料理、フレーズ、穴場スポット、文化的な細部など)

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

場所: \_\_\_\_\_

天気: \_\_\_\_\_

気分 (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

今日の評価:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

予算 / 支出: \_\_\_\_\_



今日のハイライト (この日の最高の瞬間 – 景色、出会い、味、サプライズなど)

---

---

---

実施した活動 (観光地、ツアー、ハイキング、美術館、マーケット – 今日したことは?)

---

---

---

試した料理 (どんな郷土料理、屋台料理、レストランを試しましたか? 味と感想を描写してください)

---

---

---

出会った人 (地元の人、旅仲間、ガイド – 印象に残った人は誰ですか?)

---

---

---

現地の発見 (驚いた習慣、料理、フレーズ、穴場スポット、文化的な細部など)

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

場所: \_\_\_\_\_

天気: \_\_\_\_\_

気分 (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

今日の評価:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

予算 / 支出: \_\_\_\_\_



今日のハイライト (この日の最高の瞬間 – 景色、出会い、味、サプライズなど)

---

---

---

実施した活動 (観光地、ツアー、ハイキング、美術館、マーケット – 今日したことは?)

---

---

---

試した料理 (どんな郷土料理、屋台料理、レストランを試しましたか? 味と感想を描写してください)

---

---

---

出会った人 (地元の人、旅仲間、ガイド – 印象に残った人は誰ですか?)

---

---

---

現地の発見 (驚いた習慣、料理、フレーズ、穴場スポット、文化的な細部など)

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

場所: \_\_\_\_\_

天気: \_\_\_\_\_

気分 (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

今日の評価:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

予算 / 支出: \_\_\_\_\_



今日のハイライト (この日の最高の瞬間 – 景色、出会い、味、サプライズなど)

---

---

---

実施した活動 (観光地、ツアー、ハイキング、美術館、マーケット – 今日したことは?)

---

---

---

試した料理 (どんな郷土料理、屋台料理、レストランを試しましたか? 味と感想を描写してください)

---

---

---

出会った人 (地元の人、旅仲間、ガイド – 印象に残った人は誰ですか?)

---

---

---

現地の発見 (驚いた習慣、料理、フレーズ、穴場スポット、文化的な細部など)

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

場所: \_\_\_\_\_

天気: \_\_\_\_\_

気分 (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

今日の評価:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

予算 / 支出: \_\_\_\_\_



今日のハイライト (この日の最高の瞬間 – 景色、出会い、味、サプライズなど)

---

---

---

実施した活動 (観光地、ツアー、ハイキング、美術館、マーケット – 今日したことは?)

---

---

---

試した料理 (どんな郷土料理、屋台料理、レストランを試しましたか? 味と感想を描写してください)

---

---

---

出会った人 (地元の人、旅仲間、ガイド – 印象に残った人は誰ですか?)

---

---

---

現地の発見 (驚いた習慣、料理、フレーズ、穴場スポット、文化的な細部など)

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

場所: \_\_\_\_\_

天気: \_\_\_\_\_

気分 (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

今日の評価:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

予算 / 支出: \_\_\_\_\_



今日のハイライト (この日の最高の瞬間 – 景色、出会い、味、サプライズなど)

---

---

---

実施した活動 (観光地、ツアー、ハイキング、美術館、マーケット – 今日したことは?)

---

---

---

試した料理 (どんな郷土料理、屋台料理、レストランを試しましたか? 味と感想を描写してください)

---

---

---

出会った人 (地元の人、旅仲間、ガイド – 印象に残った人は誰ですか?)

---

---

---

現地の発見 (驚いた習慣、料理、フレーズ、穴場スポット、文化的な細部など)

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

場所: \_\_\_\_\_

天気: \_\_\_\_\_

気分 (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

今日の評価:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

予算 / 支出: \_\_\_\_\_



今日のハイライト (この日の最高の瞬間 – 景色、出会い、味、サプライズなど)

---

---

---

実施した活動 (観光地、ツアー、ハイキング、美術館、マーケット – 今日したことは?)

---

---

---

試した料理 (どんな郷土料理、屋台料理、レストランを試しましたか? 味と感想を描写してください)

---

---

---

出会った人 (地元の人、旅仲間、ガイド – 印象に残った人は誰ですか?)

---

---

---

現地の発見 (驚いた習慣、料理、フレーズ、穴場スポット、文化的な細部など)

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

場所: \_\_\_\_\_

天気: \_\_\_\_\_

気分 (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

今日の評価:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

予算 / 支出: \_\_\_\_\_



今日のハイライト (この日の最高の瞬間 – 景色、出会い、味、サプライズなど)

---

---

---

実施した活動 (観光地、ツアー、ハイキング、美術館、マーケット – 今日したことは?)

---

---

---

試した料理 (どんな郷土料理、屋台料理、レストランを試しましたか? 味と感想を描写してください)

---

---

---

出会った人 (地元の人、旅仲間、ガイド – 印象に残った人は誰ですか?)

---

---

---

現地の発見 (驚いた習慣、料理、フレーズ、穴場スポット、文化的な細部など)

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

場所: \_\_\_\_\_

天気: \_\_\_\_\_

気分 (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

今日の評価:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

予算 / 支出: \_\_\_\_\_



今日のハイライト (この日の最高の瞬間 – 景色、出会い、味、サプライズなど)

---

---

---

実施した活動 (観光地、ツアー、ハイキング、美術館、マーケット – 今日したことは?)

---

---

---

試した料理 (どんな郷土料理、屋台料理、レストランを試しましたか? 味と感想を描写してください)

---

---

---

出会った人 (地元の人、旅仲間、ガイド – 印象に残った人は誰ですか?)

---

---

---

現地の発見 (驚いた習慣、料理、フレーズ、穴場スポット、文化的な細部など)

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

場所: \_\_\_\_\_

天気: \_\_\_\_\_

気分 (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

今日の評価:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

予算 / 支出: \_\_\_\_\_



今日のハイライト (この日の最高の瞬間 – 景色、出会い、味、サプライズなど)

---

---

---

実施した活動 (観光地、ツアー、ハイキング、美術館、マーケット – 今日したことは?)

---

---

---

試した料理 (どんな郷土料理、屋台料理、レストランを試しましたか? 味と感想を描写してください)

---

---

---

出会った人 (地元の人、旅仲間、ガイド – 印象に残った人は誰ですか?)

---

---

---

現地の発見 (驚いた習慣、料理、フレーズ、穴場スポット、文化的な細部など)

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

場所: \_\_\_\_\_

天気: \_\_\_\_\_

気分 (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

今日の評価:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

予算 / 支出: \_\_\_\_\_



今日のハイライト (この日の最高の瞬間 – 景色、出会い、味、サプライズなど)

---

---

---

実施した活動 (観光地、ツアー、ハイキング、美術館、マーケット – 今日したことは?)

---

---

---

試した料理 (どんな郷土料理、屋台料理、レストランを試しましたか? 味と感想を描写してください)

---

---

---

出会った人 (地元の人、旅仲間、ガイド – 印象に残った人は誰ですか?)

---

---

---

現地の発見 (驚いた習慣、料理、フレーズ、穴場スポット、文化的な細部など)

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

場所: \_\_\_\_\_

天気: \_\_\_\_\_

気分 (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

今日の評価:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

予算 / 支出: \_\_\_\_\_



今日のハイライト (この日の最高の瞬間 – 景色、出会い、味、サプライズなど)

---

---

---

実施した活動 (観光地、ツアー、ハイキング、美術館、マーケット – 今日したことは?)

---

---

---

試した料理 (どんな郷土料理、屋台料理、レストランを試しましたか? 味と感想を描写してください)

---

---

---

出会った人 (地元の人、旅仲間、ガイド – 印象に残った人は誰ですか?)

---

---

---

現地の発見 (驚いた習慣、料理、フレーズ、穴場スポット、文化的な細部など)

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

場所: \_\_\_\_\_

天気: \_\_\_\_\_

気分 (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

今日の評価:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

予算 / 支出: \_\_\_\_\_



今日のハイライト (この日の最高の瞬間 – 景色、出会い、味、サプライズなど)

---

---

---

実施した活動 (観光地、ツアー、ハイキング、美術館、マーケット – 今日したことは?)

---

---

---

試した料理 (どんな郷土料理、屋台料理、レストランを試しましたか? 味と感想を描写してください)

---

---

---

出会った人 (地元の人、旅仲間、ガイド – 印象に残った人は誰ですか?)

---

---

---

現地の発見 (驚いた習慣、料理、フレーズ、穴場スポット、文化的な細部など)

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

場所: \_\_\_\_\_

天気: \_\_\_\_\_

気分 (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

今日の評価:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

予算 / 支出: \_\_\_\_\_



今日のハイライト (この日の最高の瞬間 – 景色、出会い、味、サプライズなど)

---

---

---

実施した活動 (観光地、ツアー、ハイキング、美術館、マーケット – 今日したことは?)

---

---

---

試した料理 (どんな郷土料理、屋台料理、レストランを試しましたか? 味と感想を描写してください)

---

---

---

出会った人 (地元の人、旅仲間、ガイド – 印象に残った人は誰ですか?)

---

---

---

現地の発見 (驚いた習慣、料理、フレーズ、穴場スポット、文化的な細部など)

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

場所: \_\_\_\_\_

天気: \_\_\_\_\_

気分 (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

今日の評価:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

予算 / 支出: \_\_\_\_\_



今日のハイライト (この日の最高の瞬間 – 景色、出会い、味、サプライズなど)

---

---

---

実施した活動 (観光地、ツアー、ハイキング、美術館、マーケット – 今日したことは?)

---

---

---

試した料理 (どんな郷土料理、屋台料理、レストランを試しましたか? 味と感想を描写してください)

---

---

---

出会った人 (地元の人、旅仲間、ガイド – 印象に残った人は誰ですか?)

---

---

---

現地の発見 (驚いた習慣、料理、フレーズ、穴場スポット、文化的な細部など)

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

場所: \_\_\_\_\_

天気: \_\_\_\_\_

気分 (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

今日の評価:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

予算 / 支出: \_\_\_\_\_



今日のハイライト (この日の最高の瞬間 – 景色、出会い、味、サプライズなど)

---

---

---

実施した活動 (観光地、ツアー、ハイキング、美術館、マーケット – 今日したことは?)

---

---

---

試した料理 (どんな郷土料理、屋台料理、レストランを試しましたか? 味と感想を描写してください)

---

---

---

出会った人 (地元の人、旅仲間、ガイド – 印象に残った人は誰ですか?)

---

---

---

現地の発見 (驚いた習慣、料理、フレーズ、穴場スポット、文化的な細部など)

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

場所: \_\_\_\_\_

天気: \_\_\_\_\_

気分 (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

今日の評価:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

予算 / 支出: \_\_\_\_\_



今日のハイライト (この日の最高の瞬間 – 景色、出会い、味、サプライズなど)

---

---

---

実施した活動 (観光地、ツアー、ハイキング、美術館、マーケット – 今日したことは?)

---

---

---

試した料理 (どんな郷土料理、屋台料理、レストランを試しましたか? 味と感想を描写してください)

---

---

---

出会った人 (地元の人、旅仲間、ガイド – 印象に残った人は誰ですか?)

---

---

---

現地の発見 (驚いた習慣、料理、フレーズ、穴場スポット、文化的な細部など)

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

場所: \_\_\_\_\_

天気: \_\_\_\_\_

気分 (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

今日の評価:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

予算 / 支出: \_\_\_\_\_



今日のハイライト (この日の最高の瞬間 – 景色、出会い、味、サプライズなど)

---

---

---

実施した活動 (観光地、ツアー、ハイキング、美術館、マーケット – 今日したことは?)

---

---

---

試した料理 (どんな郷土料理、屋台料理、レストランを試しましたか? 味と感想を描写してください)

---

---

---

出会った人 (地元の人、旅仲間、ガイド – 印象に残った人は誰ですか?)

---

---

---

現地の発見 (驚いた習慣、料理、フレーズ、穴場スポット、文化的な細部など)

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

場所: \_\_\_\_\_

天気: \_\_\_\_\_

気分 (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

今日の評価:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

予算 / 支出: \_\_\_\_\_



今日のハイライト (この日の最高の瞬間 – 景色、出会い、味、サプライズなど)

---

---

---

実施した活動 (観光地、ツアー、ハイキング、美術館、マーケット – 今日したことは?)

---

---

---

試した料理 (どんな郷土料理、屋台料理、レストランを試しましたか? 味と感想を描写してください)

---

---

---

出会った人 (地元の人、旅仲間、ガイド – 印象に残った人は誰ですか?)

---

---

---

現地の発見 (驚いた習慣、料理、フレーズ、穴場スポット、文化的な細部など)

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

場所: \_\_\_\_\_

天気: \_\_\_\_\_

気分 (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

今日の評価:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

予算 / 支出: \_\_\_\_\_



今日のハイライト (この日の最高の瞬間 – 景色、出会い、味、サプライズなど)

---

---

---

実施した活動 (観光地、ツアー、ハイキング、美術館、マーケット – 今日したことは?)

---

---

---

試した料理 (どんな郷土料理、屋台料理、レストランを試しましたか? 味と感想を描写してください)

---

---

---

出会った人 (地元の人、旅仲間、ガイド – 印象に残った人は誰ですか?)

---

---

---

現地の発見 (驚いた習慣、料理、フレーズ、穴場スポット、文化的な細部など)

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

場所: \_\_\_\_\_

天気: \_\_\_\_\_

気分 (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

今日の評価:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

予算 / 支出: \_\_\_\_\_



今日のハイライト (この日の最高の瞬間 – 景色、出会い、味、サプライズなど)

---

---

---

実施した活動 (観光地、ツアー、ハイキング、美術館、マーケット – 今日したことは?)

---

---

---

試した料理 (どんな郷土料理、屋台料理、レストランを試しましたか? 味と感想を描写してください)

---

---

---

出会った人 (地元の人、旅仲間、ガイド – 印象に残った人は誰ですか?)

---

---

---

現地の発見 (驚いた習慣、料理、フレーズ、穴場スポット、文化的な細部など)

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

場所: \_\_\_\_\_

天気: \_\_\_\_\_

気分 (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

今日の評価:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

予算 / 支出: \_\_\_\_\_



今日のハイライト (この日の最高の瞬間 – 景色、出会い、味、サプライズなど)

---

---

---

実施した活動 (観光地、ツアー、ハイキング、美術館、マーケット – 今日したことは?)

---

---

---

試した料理 (どんな郷土料理、屋台料理、レストランを試しましたか? 味と感想を描写してください)

---

---

---

出会った人 (地元の人、旅仲間、ガイド – 印象に残った人は誰ですか?)

---

---

---

現地の発見 (驚いた習慣、料理、フレーズ、穴場スポット、文化的な細部など)

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

場所: \_\_\_\_\_

天気: \_\_\_\_\_

気分 (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

今日の評価:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

予算 / 支出: \_\_\_\_\_



今日のハイライト (この日の最高の瞬間 – 景色、出会い、味、サプライズなど)

---

---

---

実施した活動 (観光地、ツアー、ハイキング、美術館、マーケット – 今日したことは?)

---

---

---

試した料理 (どんな郷土料理、屋台料理、レストランを試しましたか? 味と感想を描写してください)

---

---

---

出会った人 (地元の人、旅仲間、ガイド – 印象に残った人は誰ですか?)

---

---

---

現地の発見 (驚いた習慣、料理、フレーズ、穴場スポット、文化的な細部など)

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

場所: \_\_\_\_\_

天気: \_\_\_\_\_

気分 (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

今日の評価:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

予算 / 支出: \_\_\_\_\_



今日のハイライト (この日の最高の瞬間 – 景色、出会い、味、サプライズなど)

---

---

---

実施した活動 (観光地、ツアー、ハイキング、美術館、マーケット – 今日したことは?)

---

---

---

試した料理 (どんな郷土料理、屋台料理、レストランを試しましたか? 味と感想を描写してください)

---

---

---

出会った人 (地元の人、旅仲間、ガイド – 印象に残った人は誰ですか?)

---

---

---

現地の発見 (驚いた習慣、料理、フレーズ、穴場スポット、文化的な細部など)

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

場所: \_\_\_\_\_

天気: \_\_\_\_\_

気分 (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

今日の評価:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

予算 / 支出: \_\_\_\_\_



今日のハイライト (この日の最高の瞬間 – 景色、出会い、味、サプライズなど)

---

---

---

実施した活動 (観光地、ツアー、ハイキング、美術館、マーケット – 今日したことは?)

---

---

---

試した料理 (どんな郷土料理、屋台料理、レストランを試しましたか? 味と感想を描写してください)

---

---

---

出会った人 (地元の人、旅仲間、ガイド – 印象に残った人は誰ですか?)

---

---

---

現地の発見 (驚いた習慣、料理、フレーズ、穴場スポット、文化的な細部など)

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

場所: \_\_\_\_\_

天気: \_\_\_\_\_

気分 (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

今日の評価:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

予算 / 支出: \_\_\_\_\_



今日のハイライト (この日の最高の瞬間 – 景色、出会い、味、サプライズなど)

---

---

---

実施した活動 (観光地、ツアー、ハイキング、美術館、マーケット – 今日したことは?)

---

---

---

試した料理 (どんな郷土料理、屋台料理、レストランを試しましたか? 味と感想を描写してください)

---

---

---

出会った人 (地元の人、旅仲間、ガイド – 印象に残った人は誰ですか?)

---

---

---

現地の発見 (驚いた習慣、料理、フレーズ、穴場スポット、文化的な細部など)

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

場所: \_\_\_\_\_

天気: \_\_\_\_\_

気分 (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

今日の評価:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

予算 / 支出: \_\_\_\_\_



今日のハイライト (この日の最高の瞬間 – 景色、出会い、味、サプライズなど)

---

---

---

実施した活動 (観光地、ツアー、ハイキング、美術館、マーケット – 今日したことは?)

---

---

---

試した料理 (どんな郷土料理、屋台料理、レストランを試しましたか? 味と感想を描写してください)

---

---

---

出会った人 (地元の人、旅仲間、ガイド – 印象に残った人は誰ですか?)

---

---

---

現地の発見 (驚いた習慣、料理、フレーズ、穴場スポット、文化的な細部など)

---

---

---