



畅游世界系列

畅游世界 | 中国旅游
www.youdao.com

畅游日本
www.youdao.com

畅游日本

GUIDE TO JAPAN

中国旅行网《畅游日本》编委会 编著



● 高铁站楼信息 ● 购物 ● 航机 ● 退出机场交通

★ 出入境准备——签证步步分析

★ 一书在手，报团可立即享受人民币300元的价格优惠

★ 日本政府旅游局推荐



中国旅游出版社



畅游世界系列

畅游日本

GUIDE TO JAPAN

佰程旅行网《畅游日本》编委会 编著



中国轻工业出版社

图书在版编目（CIP）数据

畅游日本 / 佰程旅行网《畅游日本》编委会编著.—北京：
中国轻工业出版社, 2011.9
(悠生活·旅游大玩家)
ISBN 978 - 7 - 5019 - 8069 - 7

I . ①畅… II . ①佰… III. ①旅游指南－日本 IV. ①K931.39

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第018979号

责任编辑：刘忠波 韩慧琴
策划编辑：刘忠波 韩慧琴 责任终审：孟寿 封面设计：知墨堂文化
版式设计：知墨堂文化 责任监印：马金路

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印 刷：

经 销：各地新华书店

版 次：2011年9月第1版第1次印刷

开 本：889×1194 1/32 印张：12

字 数：400千字

书 号：ISBN 978-7-5019-8069-7 定价：48.00元

邮购电话：010-65241695 传真：65128352

发行电话：010-85119835 85119793 传真：85113293

网 址：<http://www.chlip.com.cn>

Email：club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

100193S5X101ZBW

编者的话

日本是举世闻名的“樱花国度”，新春伊始，落英 纷纷的樱花成为大自然送给这里的第一份礼物，日本人都以樱花为傲，他们会摆出赏花宴，饮酒作乐，载歌载舞，人景合一，成为春季最美的一幅画面。日本的国土面积不大，如果因此而误认为可玩的东西不多，那就大错特错了，从南至北的日本，就仿佛一场季节交替的变奏曲，在冲绳潜水会让人们见识这座南部小岛的热情和灿烂阳光；日本中部的各大名城则将那些精巧的古都和海港城市的浓郁风情一一呈现；因为电影《非诚勿扰》，以往清冷绝美的北海道逐渐走进国人的视线，为游客们提供了这样一个契机去欣赏日本的北国风情、品尝鲜美的牡 、感受滑雪橇的快乐；而探索自然和历史、泡在温泉之国的主题则让你可以近距离感受日本文化的精致与力。

如果没有充裕时间来一次全日之旅，那么就把脚步先停留在首都东京，这座五光十色的城市会对每一位访客毫不吝惜地呈现自己的百变面貌：白天的繁忙、夜晚的迷离、终年人潮汹涌的银座和涩谷，以及那些夹杂在现代建筑之间的神社和寺庙，每一面的东京都会有忠实Fans捧场，带给人们不虚此行的感觉。

日本之美含蓄、精致，却又令人回味无穷。而这些难得的风景距离我们并不遥远，只要背起行囊，经过几小时飞行，所有精彩就在你身边，成为记忆中宝贵的财富。

2011年3月11日，日本发生了地震，造成了东北部包括福岛、岩手、宫城、仙台、千叶等县市破坏。本书稿对地震受灾县市旅游内容作了保留，亦在保留一分记忆，一分逝去的精彩。

主编：刘勇

日本旅游局贺词

「畅游日本」の読者が
北海道、本州、四国、九州、
沖縄 各地の多様な魅力を
認識され、現實の日本の社会
と自然に接し、
新たな明日への活力を得る
ことを信じております。
日本へようこそ！

柏木 隆久

希望《畅游日本》的广大读者通过这本书，认识北海道、本州、四国、九州、冲绳等日本各地的多样魅力，亲身体验日本的人文与自然之美，为美好的明天注入新的活力。

衷心期待您的到来！



日本政府旅游局 (JNTO)
北京事务所首席代表 柏木 隆久



您已经了解的，
和未曾知晓的
每一次的旅途，
都仿佛一杯清酒
细细品、慢慢酌
风景等你，
感动在心……

日本欢迎您！



Japan.
Endless
Discovery.

日本，精彩无限



日本国家旅游局
Japan National Tourism Organization

Baidu 百度 日本国家旅游局

百度一下

日本之最

最该看的景点



去日本旅游，总有一些风景是不能错过的。日本首都东京是中国人赴日旅游最热门的城市，这源自中国人的一种首都情结。

东京铁塔

来到东京，一定要登上东京铁塔，这个被无数影视作品、文学作品描述过的日本第一高的建筑。东京塔在白天和夜晚有着截然不同的味道，被灯光装点的东京铁塔在灯火阑珊的夜晚会显得更加耀眼。附近的六本木是最受外国观光客欢迎的地点，酒吧林立，还可以找到各种口味的餐馆，可谓是一处不容错过的时尚之地。



迪士尼乐园

著名的迪士尼乐园是东京另一个必游之地。这里堪称全日本乃至全亚洲最具人气的主题乐园，一年四季都有各种各样的大型巡游表演和庆祝活动。无论大人还是小孩都可以在这里找到属于自己的快乐。

大阪

大阪也是中国游客最熟悉的城市之一，东京和大阪常被形容为日本的“北京”和“上海”，大都市风采不言而喻。大阪城是大阪最著名的景点之一，与名古屋城、熊本城并称为“日本历史三名城”，登上瞭望台可以将整个大阪市的风景尽收眼底。除此之外，美食长廊道顿堀、潮人圣地心斋桥、繁华商圈梅田也都是非常值得游览的地方。

富士山

可以说是最“资深”的日本旅游目的地，提到日本旅游，中国游客第一个想到的一定就是这里。无论你什么季节来到这里，都能欣赏到富士山不同的美景，



春夏的花海，秋天的红叶以及冬日纷飞的白雪，会给你带来全然不同的视觉享受。

北海道

北海道作为后起之秀，富良野、小樽、洞爷湖这些名字也渐渐走进我们的视线，成为赴日旅游的选择之一。富良野是位于北海道中心的城市，以其舒适怡人、如诗如画的乡

村风光著称。每年7、8月是薰衣草开放的季节，漫山遍野的淡紫色花田吸引着来自日本本国及世界各地的观光客。

冲绳

冲绳是日本最南部的县，因其独特的自然风光成为日本人度假的首选。这里一年四季都盛开着颜色鲜艳的花朵，白色沙滩与蔚蓝色海水形成鲜明对比，使得这座色彩斑斓的海岛与夏威夷、迈阿密、巴哈马一起被誉为“世界四大海滨观光胜地”。冲绳的潜水活动也是世界各地的游客选择来到这里休闲度假的最大理由。

最该体验的玩法



日本是一个四季分明的国家，每个季节都有其吸引人的地方。地形狭长，海岸线漫长的地理特点使日本南北气候差异极大，各地呈现出风格迥异的独特景色。每个季节都有最值得体验的玩法。

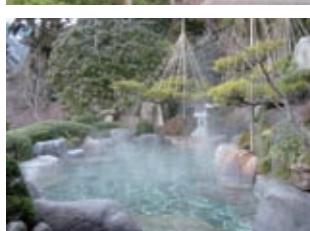


春季赏樱

樱花在日本已经有1000多年的历史，每年的三、四月份，很多地方都会举办“樱花祭”，人们在樱花树下席地而坐，边赏樱，边畅饮，惬意无比。

夏日登山

在日本，富士山是公认的“神山”，日本的昭和天皇以及当今的皇太子都登临过富士山。夏天正是攀登富士山的最好时机。



深秋漫步

人文景观与自然景观完美结合的京都、近江地区，每到秋季就会呈现出一派绮丽典雅的风光，古朴的建筑与红叶林交相辉映，把秋天的美展露得恰如其分。

冬泡温泉

日本自古就有为了疗伤治病等疗养目的而利用温泉的习惯，在日本泡温泉很讲究，要先用木勺舀水浇头，约5~20瓢后，尚可入浴泡汤3分钟，起身休息，如此反复。



目录



PART1 概况篇

- A 日本档案 14
- B 前往日本的8大理由 18



PART2 行前准备篇



PART3 机场篇

- A 如何入境 34
- B 认识日本的机场 35

PART4 日本国内交通概况

- A 东京市内交通 48
- B 京都市内交通 55
- C 大阪市内交通 56
- D 札幌市内交通 58
- E 福冈市内交通 61
- F 冲绳岛岛内交通 62

PART5 游览篇

- A 最引人入胜的两大都市 66
- B 人气最高的四大泡汤胜地 102
- C 本州北部 122
- D 九州 142
- E 探秘日本历史之最 156
- F 最不容错过的名城重镇 192
- G 原味北海道 228
- H 冲绳 256



PART6 住宿篇

- A 东京 264
- B 京都 271
- C 大阪 272
- D 神户 274
- E 北海道 275
- F 九州 277
- G 冲绳 279
- H 日本其他城市的住宿 280



PART7 美食篇

- A 东京 296
- B 京都 302
- C 大阪 304
- D 神户 306
- E 北海道 307
- F 九州 311
- G 冲绳 314
- H 日本其他城市的美食 316



PART8 购物篇

去日本购物必知清单

- A 东京 330
- B 京都 338
- C 大阪 339
- D 神户 340
- E 北海道 341
- F 九州 343
- G 冲绳 344
- H 日本其他城市的购物 345



PART9 娱乐篇

- A 东京 352
- B 京都 355
- C 大阪 356
- D 神户 357
- E 北海道 357
- F 九州 359
- G 冲绳 360



PART10 日本旅游小锦囊

- A 特色节庆 366
- B 特色文化 367
- C 赴日旅游的注意事项 367
- D 日本入境禁止和限制携带物品 369

PART11 日本经典旅游线路

- 线路1：东京5日购物自由行 372
- 线路2：迪士尼海洋乐园—东京5日自由行 372
- 线路3：大阪、京都、东京经典6日行 374

附录

- A 中文日本罗马音地名对照表 376
- B 中文英文日文景点对照表 376
- C 日本历史朝代简介 380

PART1

概況篇







A日本档案

地理

日本位于亚洲东北部，是西太平洋中的岛国。西北隔着日本海同俄罗斯、朝鲜和韩国相望。西南隔东海与中国相望。

其领土同中国大陆最近处相隔400余海里，被称作和中国“一衣带水”的邻国。

国土总面积约37.78万平方公里（其中，可居住面积11.2884万平方公里）。

日本领土主要由北海道、本州、四国和九州四大岛组成，它们和周围众多的小岛一起组成日本群岛。其中本州岛面积最大，首都东京坐落于此。

气候

日本列岛的大部分位于温带，气候属于温带海洋性季风型，主要特征是终年温和湿润，冬无严寒，夏无酷暑。与欧亚大陆东岸同纬度各国相比，日本的气候有较强的海洋性。日本气候四季分明且季节差异大、地区差别显著、温暖多雨。日本雨量丰富，年平均降水量在1800毫米左右，大大高于欧亚大陆东岸和西岸国家。



日常礼仪

日本人见面多以鞠躬为礼。一般人们相互之间是行30度和45度的鞠躬礼，鞠躬弯腰的深浅不同，表示的含义也不同。

日本人对坐姿很有讲究。在公司里日本人都坐椅子，但在家里仍保持坐“榻榻米”的传统习惯。现在，不坐“榻榻米”的年轻一代在逐渐增多。

日本人待人接物态度认真、办事效率高，并表现出很强的纪律性和自制力。约会总是正点，很少误时，一般会提前3~5分钟。

日本人不喜欢针锋相对的言行与急躁的风格，把善于控制自己的举动看做一种美德，他们主张低姿态待人，说话时避免凝视对方，弯腰鞠躬以示谦虚有教养。在社交活动中，日本人爱用自谦语言，如请多关照、照顾不周等，谈话时也常使用谦语。

日常生活中日本人谦虚礼让，同事、行人间极少发生口角。在与日本人交谈时不要边说边指手画脚，别人讲话时切忌插话打断。三人以上交谈注意不要冷落大部分人。在交谈中不要打听日本人的年龄、婚姻状况、工资收入等私事。



人口

截至2009年10月1日日本人口1.2751亿人。大约98%是大和族，另外有200万人左右的琉球人、3万人左右的阿伊努族、30万多的日籍朝鲜族、10万人左右的日籍汉族等。除了日本人以外还有200万外国人合法居住在日本，包括60万朝鲜人、韩国人，50万中国人等。

货币

日本的流通货币为日元，符号是¥，目前与人民币兑换汇率大约为1元人民币兑换12.59日元。

日元分纸币和硬币两种，纸币共有10000日元、5000日元、2000日元和1000日元4种面额；硬币面额有1、5、10、50、100、500日元等。其中：面额为2000日元的纸币在市场上流通数量较少，在绝大多数自动贩卖机中不被识别。1日元硬币背面的图案是棵小树，5日元的是麦穗，10日元的是日本皇宫，50日元的是菊花，100日元的是樱花，500日元的则是葡萄叶；日元的纸币既薄又结实，并且有很多防伪加工，如2000日元纸币除画面上的图案外，正面还可看到隐画建筑物，左下角有隐形字2000，右上角有隐形字日本等。

日本各国际机场、大银行、饭店等都设有外汇兑换业务，银行窗口的兑换业务营业时间为9:00~15:00。美元、英镑、欧元、港币等外汇在日本均可以兑换，人民币目前只限在东京成田国际机场的京叶银行和千叶银行，大阪关西国际机场的泉州银行处可以兑换。在日本兑换外汇时要付一定的手续费，相比中国大陆和香港以及台湾地区要高一些，因此建议最好在出发前确认所在地银行

宗教

日本是个多宗教国家，主要有神道教、佛教、基督教三大宗教和许多小宗教。日本神道教信徒1亿人，佛教信徒9000多万人，基督教信徒174.5万人，其他宗教信徒1021万人，各类信众人数合计超过人口数。出现这种情况是因为日本人可以同时信仰两种乃至多种宗教。这是日本的真实写照，也是日本宗教的显著特征之一。

神道教是日本固有的民族宗教信仰，也是在日本历史比较长的宗教。大体分为神社神道、教派神道和民俗神道三大系统。它产生于日本传统文化的土壤之中，又受到外来文化的深刻影响。其信徒分别与设在各地的神社或教会保持着某种联系。



与日本银行的手续费差价，选择手续费便宜的地点兑换。如果持有国际通用信用卡，还可以到银行的自动兑换机进行现金提取，自动兑换机一般营业时间到21:00止。



TIPS

银联：在日本，能直接使用银联卡购物和消费的商家有不少。如看到“银联”标识的商店，可使用。如大阪心斋桥购物一条街上有。同时，日本邮储、三菱东京日联银行等机构的ATM机使用银联卡可提取日元现金。

办理退税

在日本购物，要加收消费总额5%的消费税，如在餐厅、商场或特产店购买标价为100日元的物品时，实际支付额为105日元。在日本刷卡退税是最方便的，规模较大的商场都有专门的退税点。当天购买1万日元(有的商场并没有金额限制)以上商品，离开前可凭发票和护照到退税点办理退税，因此建议购物时使用信用卡，这样退税时不仅立即生效，更省去了携带零钱的麻烦。退税时填写卡号，省时省力。

通信

1.日本的手机系统与中国系统不一样，中国大陆手机（包括全球通）不能使用。如果你是电信3G用户，开通国际漫游在日本就可以用了。

2.由日本致电到中国，须先拨打电话公司代号：如KDDI是001，再拨打：中国国码（86）+区码（例如广州为20）+电话号码。

3.应购买长途电话卡（密码卡）来打国际电话，比磁卡便宜。磁卡和直接投币费用都较贵。

4.在日本机场或去移动营业厅租用手机。租金和话费分开算。

语言

日本的官方语言为日语，由于和中国源远流长的历史关系，日语书写体系中存在很多借用的汉字。日语有两套表音符号：平假名（平仮名）和片假名（片仮名）、同时也可使用罗马字（ローマ字）书写成拉丁字母，日常生活多使用假名和汉字，罗马字则多用于招牌或广告。日本现在仍有许多当地方言，京都和大阪人所讲的方言在当地都十分盛行，但标准日语在全国范围内通用，不会遇到任何障碍。

公用电话

日本公用电话中的大部分都可以打国内和国际电话。可以使用10日元和100日元硬币，使用预付电话卡打电话是最简单的方法。电话卡有两种，500日元和1000日元。1000日元的电话卡可打105次10日元的电话，可从大部分电话亭的自动售卡机购买，也可在便利店和车站小卖部购买。使用酒店内的固定电话或者投币电话，投100日元硬币即可通话4分钟，不找零。为节省费用，也可采用类似国内IP的优惠拨打方式，加拨号码后的费用是40日元/分钟，与日本国内电话的费用相同。方法：（1）拿起电



话后拨：0345702155；（2）略等几秒钟，便出现中文提示；（3）输入需要拨打的国内电话，比如拨打上海的固定电话：则加8621，拨完按#号即可。如果是拨打国内的手机号码：则86后直接拨手机号码，结束按#号。

国内电话

日本的电话号码由三部分构成，如京都府国际课的电话：075（区号）—414（局号）—4311（受话人号码）。

主要城市的电话区号：东京03、成田0476、京都075、大阪06、千叶043、名古屋052、广岛082、札幌011、仙台022、新潟025、琦玉048、横滨045、神户078、福冈092

国际电话

可以在机场、饭店和大城市的主车站直拨国际电话。提供国际电话服务的公司有三家，连接号码分别是001(KDD)、0061(IDC)、0041(Japan Telecom)、0033(NTT)。电话费和服务区域视各公司而定。

例如，从日本往上海打电话：

KDD 001	国家号码	市外号码
IDC 0061		→ 86 → 21 → 对方的电话号码
JT 0041		(中国)(上海)
NTT 0033		

注意：国内省市的区号中开头的“0”不需要。如上海。中国手机在日本不能使用（诺基亚N系列可以使用），建议可在机场租用手机。250日元/天。

有关详细信息，可以打以下免费电话问询：

Japan Telecom: 0088-41

IDC(国际数码通信): 0120-03-0061

KDD(国际电信电话): 0057

有用的电话号码

报警电话：110

遗失物品报警：03-3814-4151

警察局一般问询：03-3501-0110

03-3503-8484

火警/救护车：119

医院问询：03-5285-8181

日本救助热线：0120-461-997

旅游服务中心(TIC)电话：

东京 03-3201-3331

京都 075-371-5649

成田(第二旅客候机大楼) 0476-34-6251

成田(第一旅客候机大楼) 0476-30-3383

关西 0724-56-6025

邮寄

日本经营运输邮寄的公司有：日本邮便、佐川急便、黑猫运输。国际小包分四种，EMS、SAL、航运和空运。EMS最快也最贵，船运最便宜，最慢。

日本邮便公司咨询电话：0120593155(日语) 0570-046111(英语)

网址：<http://www.post.japanpost.jp/index.html>





B前往日本的8大理由

1 樱花似雪，丛林尽染

樱花是日本国家与民族的象征，寒冬过后的日本从南至北会依次掀起一股赏樱热潮，对于樱花痴迷的日本人还会根据樱花的花期一路向北追随而去。姬路、京都、镰仓、伊豆……这些或熟悉或陌生的城市都因为浪漫的樱花而被联系起来，远远望去，粉色和白色的樱花随着清风摇曳，花瓣洋洋洒洒地飘落，令人目眩。枫叶是秋天最美的景色，片片枫红让苍翠的青山多了一份妩媚。日本的大雪山国家公园和洞爷湖因为醉人“枫景”而盛名在外。



2 泡汤中看遍风景

很多人都认为“没有泡过温泉，就没有真正到过日本”，由此可见“泡汤”已成为日本根深蒂固的一种文化形式。尤其是到了冬季，散落在日本各地的座座温泉乡就会成为人们趋之若鹜的游览胜地，距离富士山不远的箱根温泉更因为占据着得天独厚的地理位置成为全日本最具盛名的三大温泉乡之一。一汪汪隐匿于温泉乡中的温泉和远山近景相得益彰，充满了难言的诱惑。



3 体味“败家”的快感

日本以时尚和潮流感而闻名。凡是世界上知名的品牌，都会在东京的购物集中地一展身姿，鳞次栉比的品牌旗舰店也散发着夺目的光彩，令人为之心驰神往。除去奢华的名牌，日妆的精细也是远近闻名，尤其是便宜的药妆店更是许多女孩子们的最爱；男人们在这里也不会受到冷落，品种繁多的最新款式数码产品会让人目不暇接。





4 畅享口腹之欲

日本料理如同温柔似水的日本女子，给人一种清爽却又朦胧的感觉。无论是精致的怀石料理还是口感鲜嫩的生鱼片，地道的日式料理造型美轮美奂，犹如中国的工笔画，细致入密，更有留白，让人不忍下箸。



5 追忆美好时光

有不少人都是捧着日本的漫画书成长起来的，鸟山明、高桥留美子、北条司……这些耳熟能详的名字伴随着80后的人们一起成长；宫崎骏导演的唯美动画片更成为不少动画迷的最爱。东京的秋叶原正是一个为动漫迷提供缅怀和期待的地方，新兴的与经典的漫画作品在这里都能够找得到，还有许多由动漫延伸出来的电子游戏供人挑选。



6 古迹中追溯历史

日本的千年古都京都一年四季不同会展示出不同的美态，古朴的姬路城、精巧的川越以及那些隐匿于山林之中的

神社和古刹，都以或深沉或妩媚的姿态向人们展示着日本的文化古迹。



7 生动现代的繁华都市

光怪陆离的东京、古朴宁静的京都、充满异国情调的横滨、现代感十足的名古屋不仅以多彩的娱乐生活和购物

而闻名，富足便利的都市生活、名目繁多的展会和设备齐全的会展活动也使日本大城市持续发散无穷的魅力。



8 性价比极佳的修学之地

目前，去日本修学的主要集中在文科领域，如动漫、经济、传媒、语言等，专业就业前景较广泛。同时，在IT和汽车、机械制造方面也比较适合，在这些方面日本都有领先国内的技术和教学基础。在文化上与中国相近，也便于修学期间生活。





PART2

行前准备篇



出行前，制定周密的出行计划，尽量做好充足的准备，尽管会显得有些繁琐，却是让你的旅行一切顺利的必要功课。了解当地的天气状况，准备出行物品等前期工作显得尤为重要。



周密的出行计划

虽然日本是个岛国，领土面积不是很大，但是每个地方都有自己的特色，想要一次看遍所有的景观显然不太现实。出发前，应该根据自己的喜好和实际情况，根据自己最想去的地点为中心照着地图圈定合理的区域范围，去城市购物还是去海边度假？去泡温泉还是探访名城古镇？一份详实的出行计划是必不可少的，计划中别忘了把自己必到的地点一一列出来，最好排列出等级，让自己的行程尽量少些遗憾。

收集资料

日本都有什么好玩的？在哪些地方能够拿到中文的旅游资料？各地的旅游问讯处都在哪？如果要做到胸有成竹的旅行，这些资料的收集是必不可少的。可以多登陆当地的旅游网站进行参考。



费用预算

根据这次旅行的目的地和日期大致做笔预算，并把出行的费用尽量控制在这个预算之内，这样才能最大程度地做到理智旅行。预算中最主要的是各地的住宿和交通等费用。日本的住宿种类丰富，如果预算宽松，各大城市里都有包你满意的奢华酒店或商务酒店。

费用参考：

JR车票价格：120日元/站

美术馆或博物馆入场券：
300~1300日元

普通午餐：700~1200日元

普通晚餐：1000~3500日元

有用的网址

日本国际观光振兴机构 <http://www.welcome2japan.cn/>

日本旅游资料库：<http://www.dawndawndog.com/main/links.htm>

日本漫游：<http://www.e-japannavi.com/index.html>

出行前的装备自检

齐备的行李是开始一个完美旅程的首要条件，如果害怕自己忘记很重要的东西，可以制作一个行李自检表，将必备的物品和扩充的物品分别列出来，然后再做补充或取舍。





行李自检表建议：

必备物品	扩充物品
护照、签证	零钱包（日本货币1000日元以下就全是硬币，一找零就一大把硬币，放兜里不卫生。）、随身挎包、雨伞（日本是海洋性气候，晴雨不定，带上一把伞有备无患。）
现金、支票和信用卡	泳衣、墨镜
机票	笔、记事本、水杯、纸巾
洗漱用品、防晒用品	计算器
照相机（相关充电器和记忆卡等）	
电源转换器、接线板	
地图、收集的旅行资料、行程表	
换洗衣物、拖鞋	
常备药	

注：行李自检表中的扩充物品仅供参考，具体携带物品请依据自身情况而定

日本一般酒店都采用110V电压（主要是两脚扁插头），所以自带的照相机、摄像机等电池充电器如不是110~240V兼容的，也无法使用。

证件的准备



1. 护照

护照是出国旅行的必备证件，在出国前，一定要确认护照的有效期在6个月左右，并且最好多准备几份复印件和正本分开存放，以备不时之需。

2. 签证

中国公民申请日本非移民签证，从准备好资料送进使馆开始计算，一般需要7个工作日，不需要面签。



日本驻华使领馆

日本驻中国上海总领事馆

上海市万山路8号，邮编：200336
021-5257-4766
传真：021-6278-8988
领区：上海市、安徽省、浙江省、江苏省、江西省

日本驻华大使馆

北京市建国门外日坛路7号
010-6532-2361
传真：010-6532-4625
领区：北京市、天津市、陕西省、山西省、甘肃省、河南省、河北省、湖北省、湖南省、青海省、新疆维吾尔自治区、宁夏回族自治区、西藏自治区、内蒙古自治区

日本驻华领事部

北京市东三环北路2号南银大厦2楼
010-6410-6970（侨民保护）
010-6410-6971（护照、证明、户籍）
010-6410-6972（遗华日本孤儿）
010-6410-6973（签证）
010-6410-6976（卫生）
传真：010-6410-6975
010-6410-6977（签证）

日本驻广州总领事馆

广州市环市东路368号花园大厦
020-8334-3009（代表）
020-8334-3090（领事•查证）
领区：广东省、海南省、福建省、广西壮族自治区

日本驻沈阳总领事馆

沈阳市和平区十四纬路50号，
邮编：110003
024-2322-7490
传真：024-2322-2394
紧急电话（日本人的事件、事故、疾病等时）：13940023370
领区：辽宁省（除大连市）、吉林省、黑龙江省

日本驻沈阳总领事馆常驻大连办事处

大连市西岗区中山路147号森茂大厦3楼，邮编：116011
0411-8370-4077
传真：0411-8370-4066
领区：大连市

日本驻重庆总领事馆

重庆市渝中区邹容路68号大都会商厦37楼，邮编：400010
023-6373-3585
传真：023-6373-3589
领区：重庆市、四川省、贵州省、云南省

日本驻青岛总领事馆

山东省青岛市香港中路59号青岛国际金融中心45F
0532-8090-0001（代表）
传真：0532-8090-0009
开馆时间：9 00-11 30
13 00-17 00
领区：山东省

日本驻香港总领事馆

香港中环康乐广场8号交易广场第一座46楼及47楼
852-2522-1184
传真：852-2868-0156
领区：香港特别行政区、澳门特别行政区



怎样办理赴日签证

日本国入境签证申请书（团体旅游用）

申请人姓名（汉字）_____

（英文）_____

出生年月日： 年 月 日 出生地： 省/市

(照片)
二寸

居民身份证号码：

性别： 男 女

现住所： 中华人民共和国 省/市

住宅电话号码： 移动电话：

工作单位（学校）： 电话号码：

职位：

紧急联络人（中国国内亲属等）

姓名： 与申请人的关系：

住址： 电话号码：

护照签发地点： 护照号码：

护照签发日期： 年 月 日 有效期至： 年 月 日

犯罪记录 无 有

参团旅行社： 报名日期： 年 月 日

参团费用： 人民币

预出发预定日： 年 月 日 预归国预定日： 年 月 日

访问地点：

一同报名参团者（亲属、朋友、同事等）：

所持外币： 日元 日元 美元 美元出境记录： 无 有 年 月 停留 日 国名：在日亲属： 无 有 在日亲属姓名： 关系：

职业： 住宅电话号码：

工作单位（学校）：

本人声明以上内容均为事实，并清楚地认识到本人的入境资格、居留期限将在本人到达日本时均由日本移民官员决定。本人清楚地认识到持有签证者在到达日本港口请求入境时，如被发现属于禁止入境者时，则无权进入日本。

申请年月日： 年 月 日 申请人签名 _____

赴日旅游签证所需资料（最新）

1. 有效期半年以上因私5年护照(护照末页“持照人签名处”须有本人签名，学龄儿童可由监护人代签)，使用换发的新护照请同时提供旧护照。2. 旅游签证申请表（旅行社可提供，表格可复制使用，表格下面的签名必须跟护照后的签名一致，这点非常重要！）。3.二寸正面免冠彩色照片2张。4.本人身份证复印件。5.全家户口簿复印件。6.在职证明（用单位抬头纸，格式如附件1），学生提供学生证复印件，离退休人员提供离退休证复印件。7.营业执照复印件。8.押金至少每人5万元现金（必须缴纳，客人按期回国后凭护照取回）。9.资产证明（包括房产证复印件、车证复印件、本人存款证明原件5万以上、定期存单复印件，以上证明资料最少提供一项）。

2011年7月1日起，中国公民赴日个人游签证实施新政策。申请对象：年收入25万元以上人员及其家属，家属家属可作为非主申请者。其中非主申请人不限数量，必须是主申请人两代以内的家属，且赴日必须与主申请人同往。符合条件者可申办三年有效，多次往返，每次最多停留90天的观光旅游签证，但首次入境日本时目的地须包含冲绳地区，此后赴日地点不受限制。

领队签证所需资料：领队证复印件、身份证件复印件、户口簿首页和本人页复印件、在职证明信、护照（6个月以上有效期）、2寸彩色照片2张、商务签证申请表。

以上资料请务必提供齐全，以免影响签证！

签证注意事项

1. 领区划分：黑龙江、吉林、辽宁（包括大连）为沈阳领馆。
上海、江苏、浙江、江西为上海领馆。
云南、贵州、重庆、四川为重庆领馆。
海南、广西、广东、福建为广州领馆。
山东省为青岛领馆。
其余各地为北京领馆。
2. 根据日本大使馆规定，旅游团回国后需要销签，由日方地接社向日本国土交通省提交归国报告书，身份事项页、日本国签证页、日本出入境记录页、中国边检的入境记录页的A4纸复印件，由所报旅行社提交驻华大使馆进行销签。回国后在机场将护照交给领队带回，以便及时销签。
3. 报名后，如日本大使馆希望更详细地了解您的情况，请提供本人所在单位营业执照复印件及公司简介等材料。
4. 发放签证是国家主权行为，是否签发由日本大使馆视情况而定。
5. 以上资料均为申请签证的所需资料，如申请人不按要求或提供虚假材料，一切后果自负。以上签证所需材料一经提交领馆，恕不退还。

北京因私赴日商务考察签证所需资料

		提供材料	说 明
中方申请人提供的材料		因私护照	半年以上有效期有足够签证页并且护照要有本人亲笔签名
		护照相片	2张2寸彩色(白底、蓝底)免冠照片
		营业执照副本	申请人所在单位的营业执照(副本)并加盖公章的复印件2张。若属于民间团体,请提供注册登记证的复印件两张
		在职证明	申请人所在单位的在职证明原件、复印件各1份。使用公司A4抬头纸,具体内容包括姓名、出生年月、在本单位工作的起止年限、申请人于何时起在本单位任何职(时间要与营业执照上公司成立时间相符),申请人家单位性质为国有经济或全民所有制企业,需出具申请人所在单位加盖公章的同意其持因私护照赴日访问的证明原件、复印件各1份
		暂住证	护照签发地在使馆管辖地域之外的申请人,需要提供本人就职单位所在地的暂住证原件,其中暂住证上的来本市时间要与在职证明上就职单位的工作起始时间相符合,有效期限要体现来本市的起始时间已有半年以上时间
		离退休证	离退休人员提供离退休证原件1张复印件1张
		身份证件	复印件1份
		户口簿	申请人户口簿首页及本人页复印件1份
		个人资料表	表格由旅行社提供,请详细填写
		领馆签证申请表	必须有申请人亲笔签名
日方邀请会社提供的材料		身元保证书	原件、复印件各1份
		招聘理由书	原件、复印件各1份
		滞在预定表	原件、复印件各1份,所列启程日期通常要根据所报团旅行社送签日期工作日
		查证申请人名簿	邀请2人以上就需另纸提供,要写明被邀请人之姓名、性别、出生日期、国籍、就职单位、职务
		法人登记簿謄本	登记注册的法人单位出具发行后3个月内的《法人登记簿謄本》原件、复印件各1份。如该企业为日本股市的上市公司,可用《会社四季报》上登有该企业最新报道的部分版面代替(复印件即可)
			未登记注册的单位出具以下A或B任选一项即可 A公司、团体的《概要说明书》,如邀请人为国立大学教授,可用《在职证明》代替。 B简介书或宣传册等可以表明邀请单位基本情况的资料
附录			签证签发与否,由日本驻京领馆及外务省决定;经日方审查认定合格者,将于送签之日起,第5个工作日发放签证;被日方认定需要按“老办法”处理者,签证材料要递回日本外务省,由日本外务省决定发放与否,该处理办法发放签证日期无法确定
			北京领区受理北京市、天津市、河北省、山西省、内蒙古自治区、河南省、湖北省、湖南省、西藏自治区、陕西省、甘肃省、宁夏回族自治区、青海省、新疆维吾尔自治区的申请者

日本个人旅游签证（北京领区）

有效期：90天

最多停留：15天

预计工作日7-9个（资料齐全合格）

身份证明

护照：1.有效期在6个月以上的因私护照。

2.请在护照最后一页签名(中文姓名)。

3.持换发护照者，需同时提供所有旧护照原件。

照片：1.2寸白底彩色近照3张。

2.照片尺寸要求35mm×45mm。

3.请在照片背面用铅笔写上自己的姓名。

户口本：1.全家户口簿复印件。

2.复印件包含户口簿首页，户主页，本人页，配偶页。

身份证件：1.如是旧身份证件请用A4纸复印2份。

2.如是新换发的身份证件请用A4纸复印正反两面各2份。

结婚证：1.如已婚请提供结婚证复印件（或离婚证复印件）。

2.如证件丢失请提供民政局开具的丢失证明。

申请表：1.《日本签证申请表》，使用指定表格。需使用黑色签字笔手写。

暂住证：1.非北京领区客人提供北京（或北京领区）居住证/暂住证原件。

资产证明

存款证明：请至少提供其中两项，提供资产金额越多对签证越有利。

1.纳税证明原件

2.房产证复印件

3.购车证复印件

4.定期存单或者存折复印件
(存期一年或以上，金额10万元以上)

5.5万元以上存款证明原件

6.银行卡对账单（银行盖章）

学生及儿童

准假证明：1.使用学校正规抬头纸打印，内容全部为中文。

2.准假信内容需包括：学校名称、学生所在系或班级、旅行时间、系领导或校长的签字以及电话、传真，并需注明担保申请人按期回国。

其他

机位订单：往返与实际相符的机位订单。

酒店订单：全程与实际行程相符的酒店订单。



工作证明

- 营业执照: 1.所在单位为企业单位的申请者,请提供营业执照副本的清晰复印件,用A4纸复印,有年检记录,并在复印件上加盖单位公章。
- 机构代码证: 1.所在单位为事业单位的申请者,请提供组织机构代码证的清晰复印件,用A4纸复印,有年检记录,并在复印件上加盖单位公章。
(营业执照与组织机构代码证任选其一提供即可)
- 在职证明: 1.在职证明(中文)一份。
2.使用公司正规抬头纸打印,并加盖公司红章。
3.在职证明内容需包括:单位名称、本人职务及收入、旅行时间、负责人职务、签字以及电话、传真,和单位的营业执照/企业机构代码证号。并需要注明担保申请人按期回国。
- 退休人员: 1.退休证复印件。

特别提示

- 1.此签证逗留期不超过15天。
- 2.申请人获得签证后要按照约定的日程、住宿、航班来执行。
- 3.申请人不得在获得签证后擅自变更以上内容,若发生变化必须与所报团旅行社及时沟通,由旅行社向使领馆说明情况后,由领馆决定是否接受变更。
- 4.申请人不能以观光的名义申请商务、探亲访友目的的签证。
- 5.若申请人擅自更改行程或在当地开展商务活动或探亲访友,领馆将追究申请人的相关责任。
- 6.签证出签后,申请人需缴纳5万~10万的保证金,保证金视各申请人材料情况,可能有所不同。(由于保证金数额较大,建议使用现金、支票缴纳)。
- 7.客人回国后需返还护照原件及往返登机牌原件,配合旅行社销签。
- 8.保证金在申请人按规定(日期及行程)回国后,凭护照原件及往返登机牌原件,5个工作日内办理返还手续。

PART3

机场篇



 出發口ビー
Departure Lobby
參照埠頭 起飛大厅 起飛大廳





A如何入境

在你乘坐的飞机降落在日本前，会有空姐发放《入境记录卡》和《携带物品托运物品申告书》。正反面均要填写。

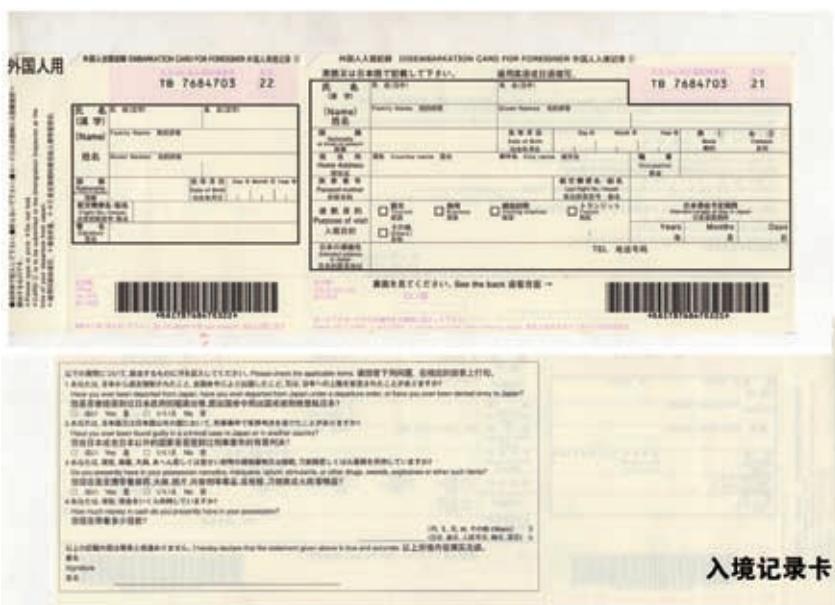
入境日本时，需要如实填写出入境卡。入境卡可使用汉字或英文（汉语拼音）填写。出入境卡分左右两部分，右边部分为入境用，左半部为出境用。出入境卡一般在飞机上可以领到，或在机场的入境边检柜台处领取。

填好入境卡后，准备入境检查。入境检查通道分日本人、再入围通道和外国人专用通道两种，如果是一次性入境，需走外国人专用通道；如果是多次出入境（再入围），则可使用以上两种通道办理入境手续。

入境日本免税的物品及其限量为：
烟草500克、纸烟400支或雪茄100支、

- 酒3瓶（760毫升）、香水2盎司。除上列免税品外，所购物品合计实价不超过20万日元的无需交税。

携带物品托运物品申告书



入境记录卡

B认识日本的机场

日本的航空业非常发达，几乎每个城市都有航班运量很大。即便是边境城市，如北海道最北边的稚内市，也有稚内空港，当然是小飞机了。其中成田机场和羽田机场是日本最重要的航空枢纽机场。世界上的各大主要航空公司都有飞到这里的航班。中国的三大航空中国国航、东方航空、南方航空都运营从中国各大城市到日本主要机场的航班。

东京作为日本乃至全球最繁忙的

空港之一，拥有两大机场，分别是成田国际机场（成田国际空港）和羽田机场（東京國際空港、羽田空港），其中成田机场主要负责国际航班，是日本两大国际航空枢纽之一，而羽田机场主要负责国内航班，也肩负少量以亚洲区航线为主的国际航班。从中国国内乘坐飞机前往东京，在哪个机场降落要视航空公司而定。

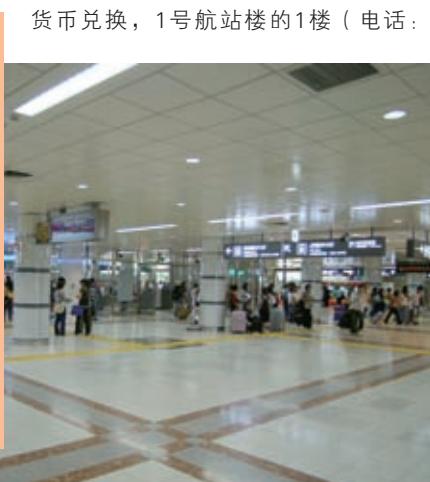
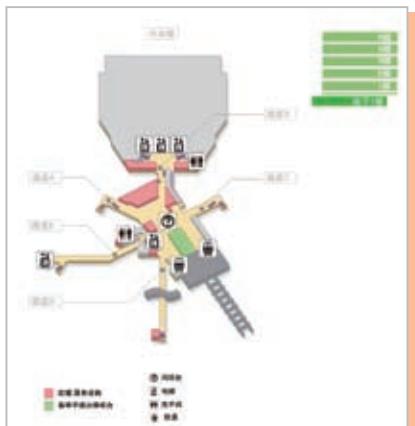
◆ 东京成田国际机场 成田国际空港

成田国际机场位于日本千叶县成田市，是日本最大的国际机场，也是东京的联外国际机场，年客流量居日本第二位，货运吞吐量居日本第一、全球第三，是日本航空公司（JL）、全日空航空公司（NH）、美国联合航空公司（UA）、美国西北航空公司（NW）的枢纽机场。

机场共有两座航站楼，1号航站楼分为北翼和南翼，一般从中国乘坐航班前往成田国际机场的游客都会在1号航

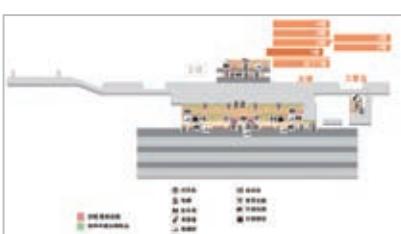
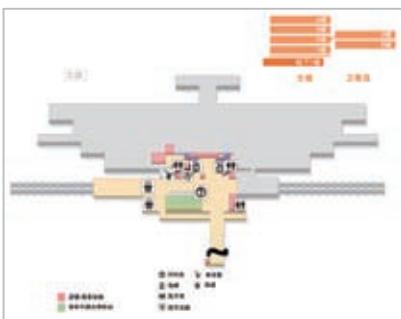
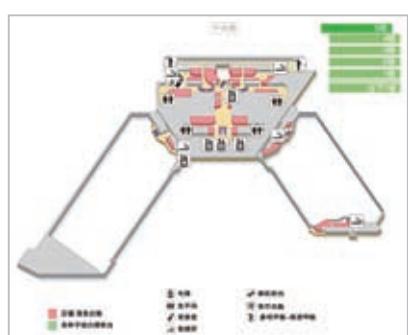
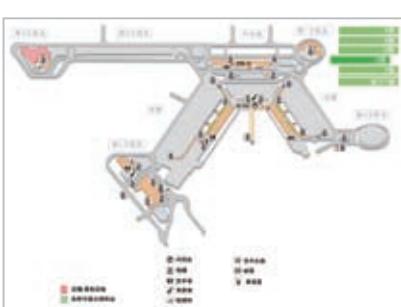
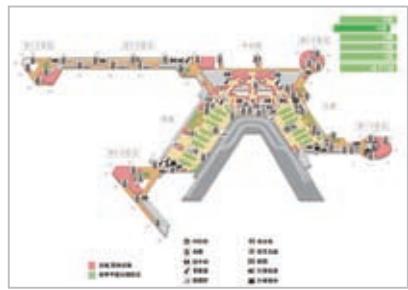
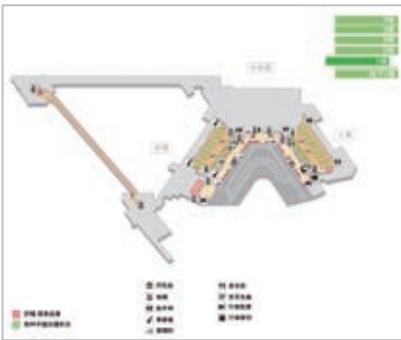
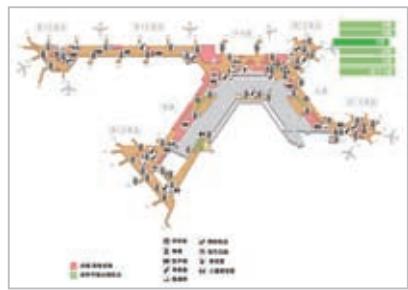
站楼的南翼或者2号航站楼降落。可以乘坐免费巴士来往于两座航站楼间，巴士平均每10分钟就有一趟。乘坐国际航班到达的游客在入境时首先要将填写一张健康状况表，填写后交至检疫所服务窗口；入境时分为红色和绿色两个通道，携带的物品没有超过免税范围的乘客从绿色通道入境，超出免税范围的乘客则从红色通道入境。

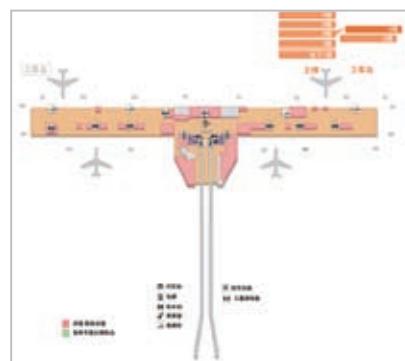
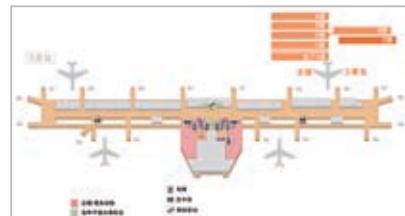
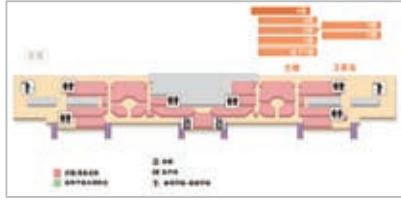
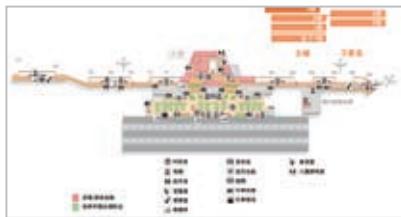
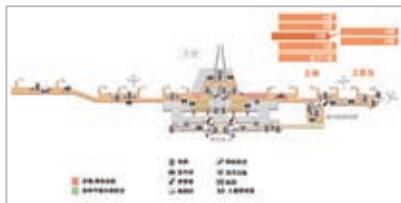
成田机场的达厅内有多家银行设立的办事处和柜台，乘客可以在此进行货币兑换，1号航站楼的1楼（电话：



81-476-303383) 和2号航站楼的1楼(电话:81-476-345877)都有旅游咨询处(ツーリストインフォメーション)为游客提供日本境内的旅游和乘车信息等便利服务,营业时间为每天8:00~20:00。

成田机场有着全日本机场中最多的免税商店,众多世界知名品牌都在这里设有专卖店,GUCCI和COACH等名品都能够在这里找到,但是日本本土的化妆品和各类特色商品较贵。





千葉县成田市成田国际空港

81-476-326416



机场到市区的交通

成田机场距离东京市区大概有60公里的距离，但是交通工具种类非常多，可以选择乘坐成田特快（特急成田エクスプレス）、机场巴士（空港バス）

或者成田机场快线（快速エアポート成田）和出租车（タクシー）四种交通工具。

成田特快（特急成田エクスプレス）

成田特快缩写为N'EX, 是专门为来往于成田国际机场和东京城区之间的交通工具，在成田机场的1号航站楼的1楼以及2号航站楼的1楼都有站点，车厢内分为绿色头等车厢和一般车厢两种，绿色头等车厢的包间定员为4人。无论距离和人数，每间票价一律为6000日元，需要提前预订。普通车厢的票价为2940日元/人，没有座位后会出售站票，价格为2430日元/人。车票可在JR成田车站和机场第二候机楼的地下层的自动售票机上购买。

乘坐成田特快前往东京市区需要1小时，平均每半小时发一班，班次非常频繁。

81-476-331655、81-476-346005

成田机场快线（快速エアポート成田）

成田机场快线是直接连结市中心和成田机场的机场特快列车。以约40分钟的间隔运行。全程需要1小时左右的时间，票价为2000日元，所有座位需要提前预订。

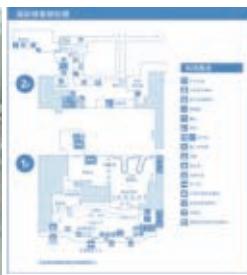
机场巴士（空港バス）

几个巴士公司提供到东京地区和邻近各县不同地方的交通，能够直达市内的主要酒店。全程需要1小时到1.5小时不等，具体要视目的地而定，票价为3000日元/人。

出租车（タクシー）

从成田机场乘坐出租车前往东京市中心大约需要1.5小时，费用较贵，大概需要20000日元。

东京羽田机场（東京国際空港、羽田空港）



航空公司ANA和它的子航空公司，国际主楼主要用于数量不多的国际航班，来自中国香港和上海虹桥机场的日本航空公司、中

国东方航空公司、上海航空及中国国际航空的航班都会停落在这里。

从羽田机场可以搭乘京急线由机场发往都营浅草方向的电车（京急線は都营浅草线）前往市区，从机场到达银座需要590日元/人，可在自动售票机上购票。除此以外，还能够乘坐机场巴士前往市内的各个主要酒店，途中需要40分钟左右，每0.5小时一班车，票价为900日元/人；乘坐出租车前往市区需要4000~10000万日元之间。

羽田机场(HND)正式名称为东京国际机场，于1931年投入营运。随着1978年成田机场(NRT)的完工，新机场接收了东京大部分国际航空交通，羽田机场则改为负责运营东京的国内航空交通。

羽田机场位于东京中央区以南大约30分钟车程处，包括三座机场主楼：1号主楼主要用于日本航空株式会社JAL和它的子航空公司，2号主楼主要用于全日

東京都大田区羽田空港

81-3 5-7578888

九州福冈机场（福冈空港）

认识日本的机场

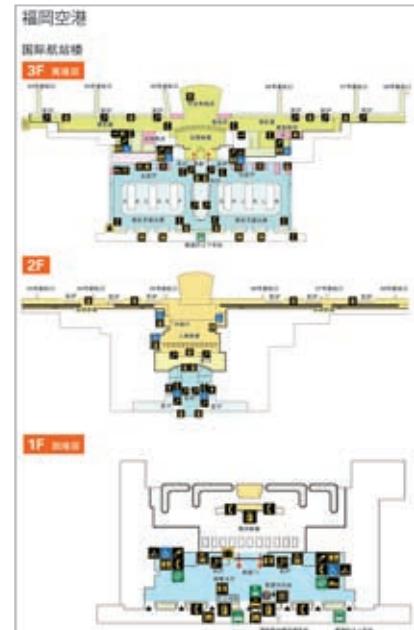


机场位于福冈市中心附近，是九州地区最主要的空中交通枢纽，共有4座航站楼，1号到3号航站楼用于国内航线，4号为国际航站楼。各航站楼间有免费运行的巴士运行。

福冈市的地理位置比较特殊，距离大阪、东京以及东亚的釜山、首尔、上海、北京等城市都很近。日本各大主要城市都有航班来往于此，从东京飞往福冈仅需1.5小时，从札幌飞往福冈需要2小时左右。从中国的北京、大连和青岛等地也有直飞这里的航班，从北京前往

福冈需要3.5小时左右。

福冈机场到市中心交通相当便利，可以转乘福冈市地铁机场线，到JR博多站大约5分钟，到福冈市中心地区也只需11分钟左右。



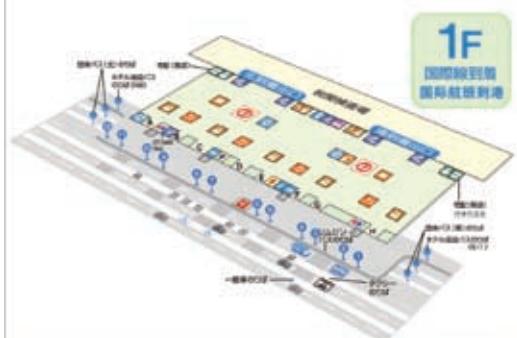
大阪关西国际机场（関西国際空港）

大阪有两座机场，分别是关西国际机场和大阪国际机场，关西国际机场是日本首座全天24小时运营的机场，主要负责运营国际航线。

关西国际机场简称“关空”，位于日本大阪湾东南部的泉州海域离岸5公里的海面上，是阪神地区的主机场，距离大阪市市中心需1小时车程。它是日本第二大国际机场。

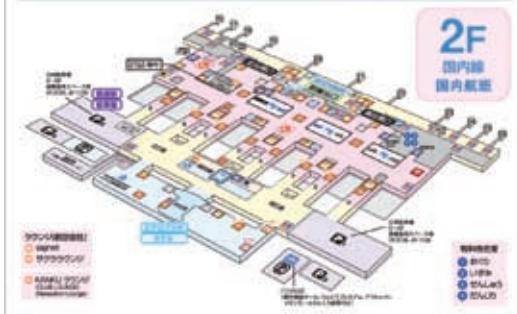


关西国际机场



1F

国際線
国際航港



2F

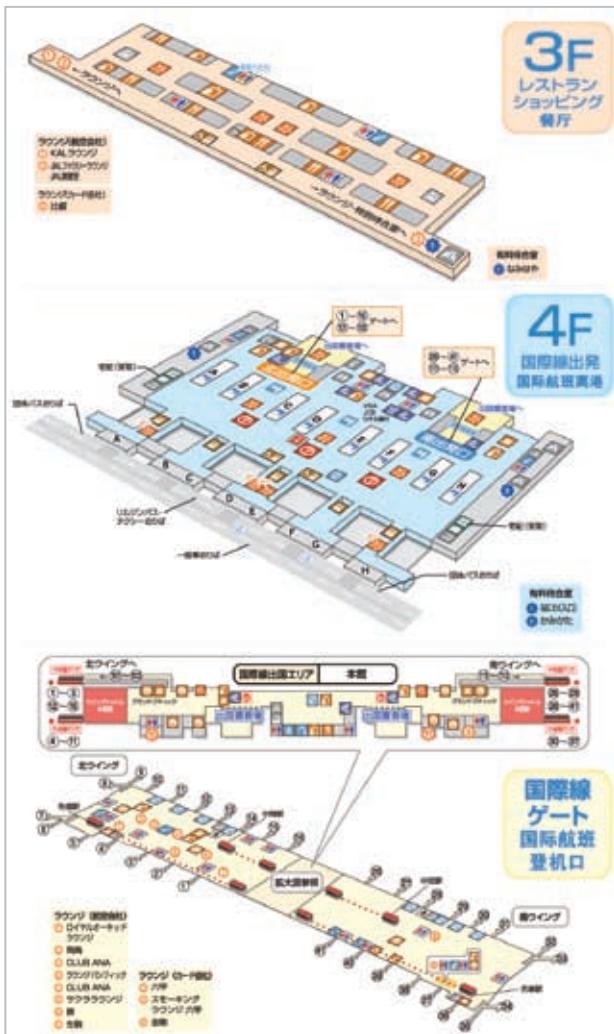
国際線
国際航港



机场的整个建造过程可以说是人类建造史上的一个奇迹，意大利建筑师伦佐·皮亚诺 (Renzo Piano) 和日本建筑师冈部宪明 (Noriaki Okabe) 负责机场的主要设计，通过5年的填海工程，用了1.8亿立方米的土方，在原先水深达17米的大海里填出了5.11平方公里的机场用地。机场建有一条3500米长的跑道，主候机楼长达1.5公里，整体采用玻璃和金属建造，呈现出一种高科技风格，非常壮观。



关西国际机场的客运航站楼分为南翼和北翼两座，从中国乘坐全日空航空公司前往大阪的乘客会在北翼航站楼降落，乘坐中国国际航空以及中国南方航空的乘客则会在南翼航站楼降落。从北京直飞大阪需要4小时。





机场到市区的交通

从关西国际机场到大阪市区的距离大约有50公里。可通过公路、铁路以及高速船等途径前往，交通方式多样。

电车

JR西日本运营的关西机场线（関西空港線）和南海电铁运营的ラピートα、ラピートβ以及空港急行是将关西国际机场和大阪连接在一起的主要电车线路。搭乘JR铁路前往大阪需要1小时左右，单程票价1160日元/人，运营时间为06:00～23:00，每小时发车2～3班。搭乘南海电铁前往南波站需要0.5小时左右，票价视线路而定，在890～1390日元之间，运营时间为05:45～22:30，每小时发车5～6班。

巴士

关西国际机场有多条巴士线路往来于大阪机场和大阪府内各个地方，在国际航线抵达楼层1楼正面的公交停靠点上车，车票可在1楼外侧的售票机上购买。由于线路较多，搭乘巴士之前要看清楚线路再做选择，一般前往大阪市区内的线路有3号、5号、7号和11号巴士，全程需要1小时左右，车票视目的地和线路而定，前往大阪站一般需要1500日元/人。

轮渡

关西国际机场是一个独立的人工海岛，从这里还有专门运营来往于神户和机场之间的高速轮船，从机场到达港的1楼12号公交停靠点可以搭乘专用班车到达高速船码头，然后乘坐神户线轮船前往神户，途中仅需要0.5小时，票价为成人1500日元/人、儿童750日元。

出租车

还可以搭乘出租车前往大阪市区及大阪府的其他主要城市，前往大阪市区的天王寺和南波等主要地区需要花费16000日元左右；全程需要50分钟左右，具体车费要视目的地而定。



81-78-3040033



81-72-4566598

大阪国际机场（大阪国際空港）

大阪国际机场则主要负责运营日本国内航线。位于日本兵库县伊丹市，简称“伊丹机场”或“大阪机场”，ANA的日语广播为“伊丹空港”，JAL的日语广播则为“大阪国际空港”，不过两家航空公司英语广播一致称为“Osaka

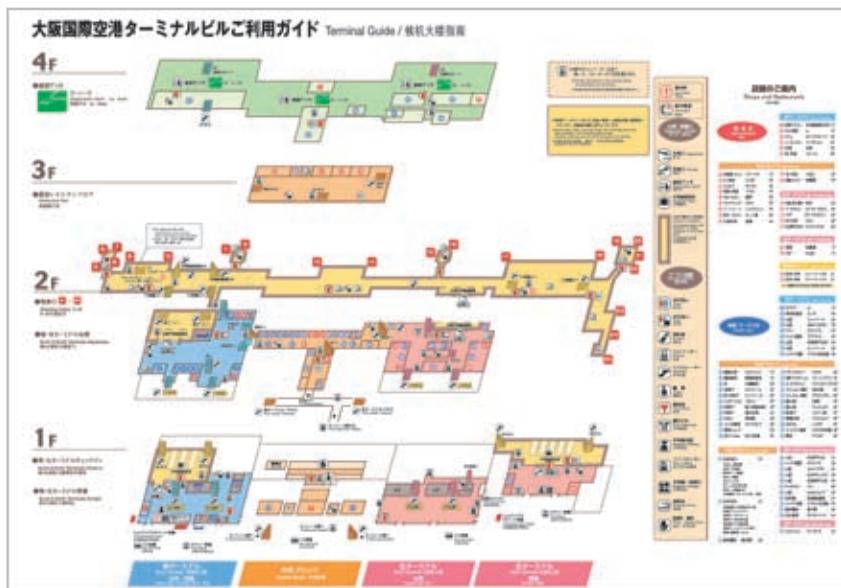
International Airport”。2006年以后，为了降低对周围居民的噪音危害，机场只在7:00～21:00之间运营，从东京搭乘航班到达大阪国际机场仅需1小时。

从大阪国际机场前往大阪市区可以搭乘电车、巴士等交通工具，搭乘电车



前往梅田需要0.5小时左右；搭乘机场巴士前往大阪站也仅需0.5小时，票价为620日元/人。

81-6-68566781



PART4

日本国内 交通概況



日本的交通十分发达，并以严谨、优质的服务而闻名。大大小小的机场遍布全国各地，高速公路四通八达，高速新干线横贯东西，更有交织如网的城市电车和地铁，发达的水上交通，这些构成了日本交通海陆空立体的网络系统。了解日本的交通，选择最适合的交通工具，可以有效地节省时间，从容地在日本各城漫游。





认识日本交通工具

国铁

日本国有铁路简称“国铁”，英文名称是JR (Japanese Railways)。日本拥有世界上最方便、最高效的铁路服务，以正点和安全性高著称。日本列车的车厢分为普通和一级（绿色）两类，分别叫做“普通车厢”和“绿色车厢”，绝大多数新干线，快车和一些普通列车都有绿色车厢，绿色车厢的优点是它们不像普通车厢那样拥挤。

列车车票的费用由两部分构成：首先要购买代表基本费用“车费”的车票，然后根据加快、设施等条件另外购买相应的“急行券”、“特急券”等服务费票。如果在旅行中乘坐火车的机会比较多，建议购买一本JR列车时刻表，一般书店都可以买到，随身携带，十分方便。

搭火车

进站时首先要确认所乘列车的发车站台，进入站台后，寻找所乘车厢的上车排队地点，在新干线的站台上都会标有自由席车辆、指定席车辆，以及绿色车厢的车号位置，在指定位置排队上车，免除寻找车辆的慌乱。绿色车厢和指定席的票面上都标有座位号码，上车后要在指定的座位入座。如果购买是自由席的车票，只要自由席车内有空座，就可以自由入座。



JR PASS

日本铁路周游券（JR PASS）是日本铁道集团发售的专为赴日观光的旅游者准备的特别优待车票，对海外旅游者来说是非常划算和方便的选择。这种车票主要提供

在某区域无限制乘坐，或在某个指定区域往返乘坐加上无限制乘坐。目前日本铁路周游券有一周、两周、三周的规格。

需要提醒的是，只有携带临时旅游签证在日本停留的外国人，以及在国外拥有永久住所的日本国民才有资格使用日本铁路周游券。





搭公交车

在日本，巴士（公交车）是火车、地铁网络之后的另一大公共交通工具，按照使用方式的不同，分为路线巴士、高速巴士、机场联络巴士、观光巴士和接送巴士。无论是大城市还是中小城市，都有各种各样的公司在运行定时的巴士路线，费用各不相同。行驶在各城市之间的高速公路巴士（高速巴士）无论是白天还是夜间都有很多车次，速度通常比急行列车慢一些，但价格要便宜20%~50%。乘坐巴士需要在停车站等车，巴士上显示有路线号、终点站的名称，巴士的侧面有主要路线的介绍，乘车前务必要确认。



水运

日本有几家公司开设有港口通往中国各港口城市的定期航班。不过，我国游客出游选择这种方式比较少。

搭地下铁

东京和大阪两大城市都有日本铁道集团营运的环状铁线路（东京：山手线、大阪：环状线），以及多条以此为中心的线路。地铁票在各个车站的自动售票机处就可以买到。日本地铁管理严格，运行准时。一般站内换乘时间大概需要1~5分钟，个别大站的换乘需要5分钟以上。有的车站是同一站台内即可换乘，有的车站则必须再次通过检票口才能换乘，乘坐的时候需要注意。

搭出租车

日本的出租车很多，到处都能叫到。各地出租车的费用有一些差别，东京的起步价是660日元，而后根据距离和时间来加收车费，另外夜间乘坐是要加价的。乘坐街上流动的出租车只要举手示意就可以了，车前挡风玻璃右下角处的显示灯红灯亮起“空车”时即为空车，显示灯绿灯亮起“债走”时表示已经载客。乘坐出租车时乘客坐在后排座位是日本人的习惯，计程车后门是自动开关，你无须自己动手，只要等着驾驶员打开车门就可以了。需要注意的是，日本车辆靠左行驶，所以乘客要从左侧后门上下。

有意思的是日本出租车司机老年人居多。

A东京市内交通

JR电车 トラム

电车是东京市内主要的交通工具，东京也是JR山手线上的5大枢纽换乘站之一。绿色的JR山手线是东京市民最常用的线路之一，该线路环绕东京市中心运行，环城一周大约需要1小时，是一条包括了东京所有主要城市中心的环线。山手线的车次很多，运行间隔为2~6分钟，连接东京、上野、池袋、新宿、涩谷、品川等枢纽站，十分方便。山手线有内环和外环之分，由东京火车站经品

川开往涩谷方向（顺时针方向转）为外环线，由东京经上野开往池袋方向（逆时针方向转）的为内环线。



乘坐JR电车如何到达迪斯尼乐园

除了JR山手线外，东京还有横跨神奈川、东京、埼玉的蓝色JR京滨东北线，开往葛西临海公园、东京迪士尼乐园的红色JR京叶线，由东京站开往新宿方向的橙色JR中央线，开往新木场方向

蓝绿色临海线以及从千叶县方向经秋叶原开往新宿方向的黄色JR总武线。这些线路将东京和周边的县市紧密地联系在了一起，前往迪斯尼乐园等景点都非常方便。

需要注意的是，JR电车线每条线路的运行时间都不尽相同，乘坐前可以提前拨打JR的中文服务电话进行咨询：



TIPS

- ☎ 81-3-34230111
- 🕒 服务时间：10:00 ~ 18:00（年末年初假日除外）
- ⌚ JR的乘车基本费用为3公里以内130日元/人，随后依次递增为150日元/人，160日元/人，车票可在车站内的自动售票机处购买。
- 🕒 运营时间：每天05:00 ~ 次日01:00（高峰期每3分钟一班、非高峰期每10分钟一班），新年全天24小时运营。

如何换乘东京的各条电车线路

东京都内交通系统既方便又复杂。但只要注意观察车站内醒目的换乘标志，按标志牌指明的方向行进，即可顺利完成换乘。东京的各条电车路线均用不同颜色来表示，识别颜色是换乘的要点之一。换乘标志一般均用日语（汉字）和英语两种文字来表示。有疑问时可向身着制服的车站工作人员询问。

地铁（地下鉄）

东京的地铁线由两家公司运营，分别为帝都高速交通财团运营的地铁（营团）和由东京都交通局运营的地铁（都营）。2004年4月1日营团公司化，改名为“东京地下铁股份有限公司（東京地下鉄株式会社）”，所经营的路线也改称为“东京地下铁线（東京メトロ線）”，不过东京人还是习惯称之为“营团线”。

现在，在东京都内运行的是营团下属的8条线路和都营下属的4条线路，共计12条。这些线路中有很多都与JR及私



营铁路相互连接，它们不只在东京都内运行，前往近郊的城市也十分便捷。特别是山手线以内以及银座和下町附近的地区，形成了密集的交通网。各线路主要运行区间请参考以下表格：

地铁线路名称	运行区间
东京地铁银座线	涩谷——浅草
东京地铁丸之内线	池袋——方南
东京地铁日比谷线	中目黑——北千住
东京地铁东西线	中野——西船桥
东京地铁千代田线	代代木上原——北
东京地铁有乐线	和光市——新木场
东京地铁半藏门线	涩谷——水天宫前
东京地铁南北线	赤羽岩洲——目黑
都营地铁浅草线	押上——西马入
都营地铁三田线	目黑——西高岛平
都营地铁新宿线	新宿——本八
都营地铁大江户线	光丘——新宿西口

东京地铁管理非常严格，运行准时，每条线路都有指定的醒目标志颜色，在换乘车时，只要记住各条线的标志色，便可顺利地完成换乘。

- 营团地铁：6公里以内160日元，随后依乘车距离依次递增为190日元，230日元，270日元，300日元。
- 都营地铁：4公里以内170日元，随之递增为210日元，260日元。
- 运营时间：每天05:00～次日01:00（高峰期每3分钟一班、非高峰期每10分钟一班），新年全天24小时运营。

TIPS

地铁票价说明

如果在前往目的地的途中需在营团地铁和都营地铁之间转乘，则可享受低于双方地铁合计车费40日元的优惠。地铁车票一律用自动售票机购买。这种售票机基本上与JR按键式售票机相同。但在与JR及私有铁路连接的地铁线路的各站点上，也有一种必须先按“目的地站铁路公司种类”键，再按金额键的自动售票机。另外，营团地铁为了覆盖东京都中心部的所有车站，在票价为160日元及190日元2类的行驶区间内，使用了一种无需按键确认，只要将钱币投入，就能取得相应车票的自动售票机。

私人铁路（私鉄）

除了JR东日本和两家地铁运营公司以外的其他大部分铁路公司的路线将东京与其周边地区以及附近的府县相连接。这些线路通称为私营铁路，线路往往起始于山手线的某一个站点。

东京的私营铁路主要有运营东京西南部以及神奈川地区的东急线（東急線）；运营埼玉县和栃木县与日光之间的东武线（東武鉄道）；运营东京多摩地区到埼玉县的西武铁道（西武鉄道）；运营东京多摩地区的京王线（京王電鉄）；运营神奈川到达箱根的小田急线（小田急電鉄）；运营千叶和成田机场之间的京城线（京城線）以及运营从神奈川和羽田机场之间的京急线（京急線）。



东京地铁开放券

可以使用东京地下铁的8条地铁线，但是不能使用都营地下铁的4条地铁线。分为两种：普通一日券和游客版本，游客版本可在成田机场购买。

- 一日券：600或710日元；2日券：980日元

TIPS

各类交通优惠券

在东京地区有多种多样的日周游券可以提供。日周游券可在车站和自动贩卖机出售，从早上第一班列车到晚上最后一班列车都可以使用。

东京自由乘车券

一天之内在东京中部地区不限次的使用所有的地铁线和JR列车。都营运营的巴士和街车也可以使用。

成人1580日元/张，儿童790日元/张

都营和东京地铁一日经济券

一天之内不限次的使用所有的地铁线。

成人1000日元/张，儿童500日元/张

都营一日经济券

一日之内可以不限制的使用都营地下铁的4条地铁线、巴士和街车。但是不能使用东京地下铁的8条地铁线。

成人700日元/张、儿童350日元/张

Suica卡和PASMO卡

Suica卡和PASMO卡是预存卡，可以乘坐东京地区大部分的列车和巴士，包括JR列车、地铁以及其他非JR列车。还适用于仙台和新潟的JR列车，可以代替关西地区JR列车的Icoca Card。

这种卡需要预先充值才能使用，虽然不享受任何火车票折扣，但是在使用这种卡乘坐巴士的时候，可以累积积分，在商场购物的时候也可以刷卡消费，游客可以在日本国铁（JR）的自动售货机和售票台（Suica）和在大东京区的其他铁路公司火车站（PASMO）购买。最初成本包括500日元的可退款的储蓄加上最初的充值金额。最初的金额为：Suica卡1500日元，PASMO卡在500~9500日元之间。

东京都内一日券

一天之内在东京中部地区不限次地使用所有的JR列车。

成人730日元/张，儿童360日元/张

假日乘车券

一日之内不限次地使用东京地区（包括横滨和镰仓）的普通和快速列车。该券只能用于星期六、星期日、国家法定假日以及一些特定的旅游季节。

2300日元/张

巴士（バス）

公共汽车网作为JR日本铁路公司、私营铁路及地铁线路网的补充形式密布于东京都内。除部分像东急巴士及西武巴士等私营铁路属下的巴士公司运营的巴士外，绝大多数是由东京都交通局运营的草绿色公共汽车，简称“都巴士”（票价：成人200日元/人，儿童100日元/人）。由于东京市内的交通比较拥挤，所以巴士的利用率要低于地铁，但是如果所在地与目的地之间仅靠一条巴士线路来回的情况下，巴士则会显示出



其相应的价值。东京的巴士一般是前门上车，后门下车，每到一站前，都会播报前方到站的站名，需要仔细确认，由于东京市内的巴士大都没有英文说明，对于不太懂日语的游客来说，还是存在一定的难度。

东京市内除了都巴士外，还有双层巴士、观光巴士和快速巴士作为补充形式。



双层巴士

双层露天观光巴士，运行路程从东京站附近的三菱大厦出发，途经皇居、国会议事堂、霞关官厅、日比谷、银座、京桥，围绕皇居附近运行一周，全程仅需45分钟。

- ▣ 成人1500日元/张，儿童700日元/张
- ▣ 出发时间：每天10:00 ~ 18:00（平均每小时一班）
- ▣ 81-3-32150008东京空中巴士售票台（受理时间09:00 ~ 18:00）

免费巡回巴士

巴除了走固定路线的“都巴士”和观光专用巴士外，在部分区域还运行免费巡回巴士。

1. 临海副都心巡回 “海边往返巴士”

从台场的购物地点开始，连接着富士电视台、东京Big Sight、日本科学未来馆等。约每隔15分钟运行一次。

- ▣ 每天11:00 ~ 20:00

2. 丸内循环 “丸内往返巴士”

丸内往返巴士从丸内大厦开始绕皇宫酒店等一周大约30分钟，每隔约15分钟运行一次。

- ▣ 每天08:00 ~ 20:00；周六&周日以及元旦10:00 ~ 20:00

3. 八重洲循环 “Metrolink日本桥”

从东京车站八重洲附近开始运行，环绕日本桥三越、京桥等。15 ~ 20分钟运行一次。

- ▣ 每天10:00 ~ 20:00

观光巴士

要想提高在东京市内观光的效率，选择定期观光巴士是个好方法。HATO（鸽子）巴士是东京都内最大的观光巴士公司。HATO巴士准备的旅游路线种类丰富，有专人导游，目前大都配有英语导游，部分路线开始提供中文语音导游，需要提前预约。

- ▣ 根据线路而定。具体请参考官方网站 <http://www.hatobus.com>
- ▣ 81-3-37611100



快速巴士

连接银座与台场这些超人气景点的快速巴士每20~30分发车一次。此车由东京站出发，跨越彩虹大桥，最后到达台场。由于采用坐席定员制（45人），每位乘客都能坐着欣赏沿路美景。还有很多优惠，比如持有都营交通的一日乘车券则降价为100日元，乘车日若为生日则免费等。

- ▣ 成人300日元/人，儿童150日元/人（乘车时付款）
- ☒ 每天08:00~20:00；周六和周日以及节假日09:00~20:00

水上巴士 水上バス

与其他交通工具一样，水上巴士（大型游轮）也是人们经常使用的代步工具之一。由于水上巴士的交通路线和陆地交通工具不同，可从水上以不同的角度眺望城市风光，因此还非常适合用于观光。

目前在东京“水上巴士”正在运营的共有5条路线，分别是：隅田川航线（隅田川ライン）、御台场线（お台场ライン）、东京Big sight，Palette城线（东京ビッグサイト・パレットタウンライン）、浅草-台场线（浅草-お台场直通ライン）和Happy Dog航线（ハッピードッグクルーズ）。各线路具体运营时间可参考官方网站<http://www.suijobus.co.jp>

1.隅田川航线（隅田川ライン）

隅田川航线是从“浅草”（浅草）至“日出栈桥”（日の出栈桥）的游船，全程大约40分钟。途中经过浅草到日出栈桥之间的12座桥梁，其中有吾妻桥和清洲桥等，船内还有介绍名胜古迹的广播，对人们了解东京非常有帮助。

- ▣ 浅草→滨离宫720日元/人；滨离宫→日出栈桥200日元/人；日出栈桥→浅草 760日元/人

2.御台场线（お台场ライン）

这条航线联结“日出栈桥”和“御台场海滨公园”（お台场海滨公园），只要下了船便有许多可看和好玩的地方。不管你是想尽兴海滨体育运动还是观察鸟类，或者是彩虹桥散步，都一定会饱尝东京港之游的乐趣。

- ▣ 日出栈桥→晴海200日元/人，日出栈桥→台场海滨公园460日元/人，晴海→台场海滨公园300日元/人（儿童半价）

3.东京Big sight，Palette城线（东京ビッグサイト・パレットタウンライン）

这条航线能够欣赏到号称世界最高的Palette城的标志——缆车，以及汽车主题公园“MEGA WEB”和室内型综合游艺场，还有为女性设计的主题型购物中心“Venus Fort”等，是一条充满了购物和观光乐趣的航线。

- ▣ 日之出栈桥→东京Big sight: 400日元/人；东京Big sight→Palette: 200日元/人
日之出栈桥→Palette: 400日元/人



4. 浅草 - 台场线（浅草・お台场直通ライン）

水上巴士航线中最后欢迎的一条线路，尤其是在傍晚时分搭乘，华灯初上，东京湾中水波荡漾，是喜欢夜景的游客不可错过的一个体验项目。

浅草→台场 1520日元/人、浅草→豊洲 1980日元/人

5. Happy Dog航线（ハッピードッグクルーズ）

这条航线是专门为携带宠物出游的乘客准备的，游客可以带着自己心爱的宠物畅游东京湾，享受从水上欣赏东京另一面美丽的机会。



成人1000日元/人，儿童500日元/人
(宠物需要另外付费: 600日元/只)

出租车（タクシー）

东京的出租车数量很多，服务也好，但价格却是出了名的贵。在地铁车站或酒店等处都有指定出租车乘车处，在街上行驶的空出租车，只要招手便会停车。标准车型出租车一辆最多准乘五人。在东京市内，根据车型大小，乘车起价一般为650日元、710日元不等。以后每行驶274米加收80日元，时速10公里 / 小时以下速度行驶时每1分40秒钟加收80日元。23:00时至清晨05:00时间费用加收30%。出租车车内均安装有计程表，计价清晰明了。

出租车预约电话: 81-3-57552336
(全天24小时英语服务)



租车（レンタカー）

日本是汽车生产大国，因此租车行业在日本十分发达。租车公司一般可为用户准备各种最新车型供用户选择，从奔驰车、BMW到本国的丰田、日产、本田等各公司的产品应有尽有，且租车按小时计算，一般最低6小时起租，长至数十天不等。在日本驾驶汽车必须持有国际驾驶执照或在日本取得当地驾驶执照。租车手续在机场内租车公司柜台、旅行社窗口、东京市内的酒店大厅或租车公司的营业所等地均可办理。需要注意的是，日本的道路为左侧行驶。

主要租车公司

Mazda Car Rental Corporation

81-3-52860712

Avis Rent-A-Car

81-3-53978915

Nippon Rent-a-Car

81-3-34857196

Nissan Rent-A-Car

81-3-54244111

B京都市内交通

京都市内交通由地铁、公交巴士和出租车构成，和其他的观光型城市有所不同，京都市内最为发达的是公交巴士和出租车，地铁只作为辅助交通工具运行。

地铁（地下鉄）

京都地铁只有两条线路，分别是贯穿南北的乌丸线和贯穿东西的东西线。这两条线路在乌丸御池站相交，相互乘换。

06:30 ~ 23:30

基本票价：成人200日元/人，儿童100日元/人

巴士（バス）

京都市内的巴士线路纵横交错，共有80多条线路，乘坐公交巴士可以前往大部分景点。需要注意的是，与其他大部分城市不同，京都的巴士都是后门上车，前门下车，下车时将钱币投进司机旁边的投币箱内即可。

07:30 ~ 20:00

成人220日元/人，儿童110日元/人

Subway Kyoto



出租车（タクシー）

出租车是游览京都经常使用的交通工具，好处是既节省时间又可以一睹京都大街小巷的风采，还是保持体力的最好方法。京都市内的出租车随处可见，搭乘也很方便。计价方式为起程价格最低580日元（2公里以内），之后每行驶

425米加收80日元，23:00 ~ 次日05:00费用加收20%。

预约电话：

京都弥生观光服务中心 81-75-6824688
京都观光的士青空会 81-75-5821274
京阪的士 81-75-6027777
京都个人的士观光会 81-75-5010748

TIPS

京都的乘车优惠券

市内巴士1日乘车卡（市バス専用一日乗車券カード）

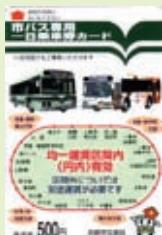
限于市内统一票价巴士，1日内有效，不限搭乘次数。乘车卡上记载有日期，可以提前购票指定使用日期，但不可搭乘定期观光巴士和地铁。乘车卡可在市内的旅游观光咨询处、巴士购票处及24小时便利店等地购买。

票价：500日元/人

京都一日游、二日游乘车券（京都観光一日・二日乗車券カード）

在票面上标明的有效日期内可不限次数地乘坐市内巴士、地铁。使用此券基本可到达京都市内大部分旅游观光点。乘车券附有景点门票打折和景点交通、园内示意图等。

票价：一日游乘车券成人1200日元/人，儿童600日元/人；二日游乘车券成人2000日元/人，儿童1000日元/人。



500円

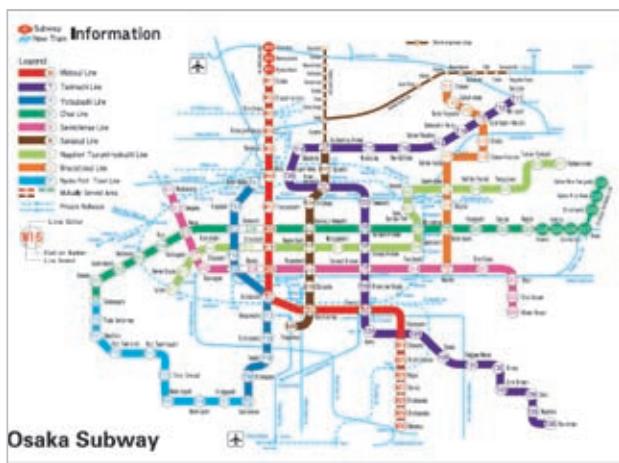


C大阪市内交通

大阪市内有很多交通工具可供旅游者选择，最方便的还是乘坐地铁。巴士和观光船等作为地铁的辅助工具，将大阪以及周边地区连成一个有序的交通网。

地铁（地下鉄）

大阪市内共有8条地铁线路，各条线路都有与电车颜色相匹配的标志颜色，在换乘时可按醒目的颜色去识别，十分方便。贯穿市内南北的御堂筋线（御堂筋線）作为城市的大动脉，将新大阪至北部的梅田以及南部的难波等主要车站连接在了一起。



⑤ 按区收费。共有5个区，1区200日元/人、2区230日元/人、3区270日元/人、4区310日元/人、5区360日元/人



JR铁路

大阪环线（大阪環状線）是JR铁路在大阪市区运营的一条铁路，环城一周需要大概40分钟。大阪环状线有外环线和内环线之分，从大阪去往天满、天王寺和西九条方向的线路为外环线（顺时针方向）；逆时针方向经过这些站台的线路为内环线。

JR大阪环状线不仅车次很多，且主要车站如大阪站、观光点大阪城附近的大阪城公园站，前往“日本环球电影主题乐园”的必经换乘站西九条站等都是旅游者经常使用的车站，因此成为游客使用率非常高的交通方式。

120日元起，按距离收费。

巴士（バス）

大阪巴士的正面都标有“大阪市营巴士”的标记，巴士上方还标有车号和行车方向。巴士交通网几乎遍布整个大阪市，车站站牌上同时注有主要行车路线图和票价，在上车之前请务必确认好行车方向并准备好零钱。美中不足的是，大阪的巴士牌一般不太明显，车内的交通指南也比地铁难懂，需要仔细查看。

大阪交通局巴士统一票价为：全线通用200日元/人，区营巴士（红色）全线通票100日元/人

观光巴士（観光バス）

游览大阪最好的交通手段之一就是乘坐观光巴士专线，这些线路的景点丰富，可免除游览途中的诸多不便，且一般都备有外语观光指南说明书。观光线路分一日游（2条游览专线）、上午游（2条游览专线）、下午游（2条游览专线）、晚上游（1条游览专线）等8条游览线，所有线路都需要提前1~2天预约，可打电话（81 6 63112995）或在各旅行社服务窗口预约。



出租车（タクシー）

在大阪搭乘出租车非常方便，起步价为2公里600日元，以后每273米增加80日元。在地铁车站或饭店等处都有指定出租车乘车点，在街上行驶的空车的士，只要招手便会停车。

预定电话：81 6 66921991



TIPS

便利合算的交通卡

大阪旅游咨询处为游客提供多种交通优惠卡，有些专供外国游客使用。最受欢迎的两种卡分别是关西环游卡（Kansai Ansai Thru Pass）和JR西日本线的关西地区周游卡（Kansai Area Pass）。如果周六日或假日乘坐JR线前往以大阪为中心的关西地区，使用“关西ODEKAKE PASS”也很方便；活动范围仅限于大阪街头游玩的游客可以购买“一天通用车票”，灵活使用地铁和巴士。

优惠卡名称	可使用的交通工具种类	车费
Kansai Area Pass	JR西日本快速·普通列车、关西机场特快“HARUKA”普通车自由席	2000日元(1日内有效)~6000日元(4日内有效)
Kansai Ansai Thru Pass	在限定时间内，可自由乘坐开往京都、大阪、神户等地的电车和巴士(JR除外)。	3800日元(2日内有效) 5000日元(3日内有效)
关西 ODEKAKE PASS	JR西日本快速·普通列车	2000日元(1日内有效)
一天通用车票	大阪市营地铁·巴士·New Tram	850日元(1日有效)

水上巴士（水上バス）

乘坐水上巴士游览大阪也是一个不错的选择，市内有4处码头可以登上水上巴士，并有多条水上巴士游览线路提供，价格和运营时间也各不相同，详情可以拨打电话询问。

☞ 问询电话：81 6 69425511

登船码头：

大阪城港

交通：搭乘JR环行线在大阪城公园站下车

天满桥港（天満橋港）

交通：搭乘地铁谷町线在天满桥站下车

淀屋桥港（淀屋橋港）

交通：搭乘地铁御堂筋线在淀铺桥站下车

OAP港

交通：搭乘JR环行线在樱之宫站下车



D札幌市内交通

地铁（地下鉄）

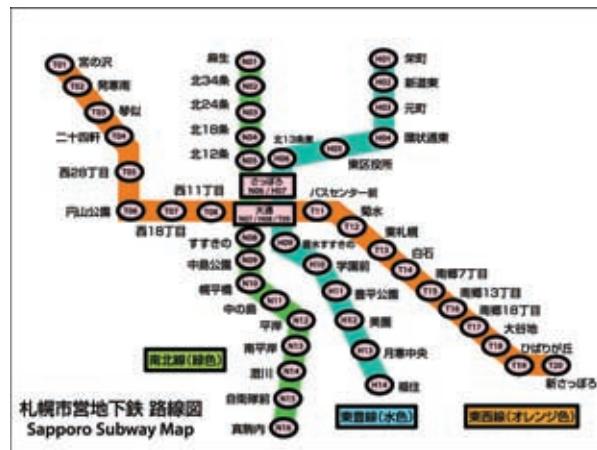
札幌是北海道唯一拥有地铁的城市，共有3条线路，分别为南北线（南北線）、东西线（東西線）和东丰线（東豊線），通往札幌主要政府办公区、生活区和旅游观光点，在札幌观光乘坐地铁非常方便。3条地铁线路在大通车站内交会，在这里换乘其他交通工具也很方便。

札幌地铁的运营时间为06:15~23:15，每3~10分钟一班。地铁票价因区间不同各异，收费标准分为6个区间，从1个区间至6个区间的费用分别为200日元、240日元、280日元、310日元、340日元和360日元，儿童半价。

地铁车厢内的路线图都标有换乘站的标记，一般是用与车辆同一色彩的圆圈符号注明。下车后站台上都有明显的指示



牌，站名大多数使用汉字。地铁的换乘基本不出站台，如果需要连续换乘不要从自动检票口走，到出站员服务窗口，可以不交车票，在换乘后继续使用。



电车（市電）

札幌的电车从1927年就已经开始营运，由于道路情况的变化和地铁的通车而逐渐缩小线路规模，1974年5月后缩减为现在的样子。电车运行在西4丁目与薄野之间，穿过札幌的商务、生活和商业区。费用170日元，每6分钟一班。西4丁目站首车时间为06:39，末班车时间为23:10。薄野站首车时间为06:37，末班车时间为23:18。



观光巴士（観光バス）

札幌市内有北海道中央巴士公司定期运营的观光巴士，分为多个主题游览札幌的景色。巴士须提前预约，在游览的前两个月即可预订，到出发前一天的18:00截止。



预约咨询电话: 81-011-2310500



受理时间: 07:30 ~ 18:00

札幌之春游（春の札幌コース）

- ☒ 发车时间: 09:40 ~ 16:05
- ☒ 所需时间: 6小时25分钟
- ☒ 运营日期: 4月1日 ~ 4月18日
- ▣ 成人4300日元，儿童2200日元
(包含羊之丘展望台门票费用)

札幌一日游路线（札幌1日コース）

- ☒ 发车时间: 09:40 ~ 17:00
- ☒ 所需时间: 7小时20分钟 (北海道开拓之村不开放时需6小时30分)
- ☒ 运营日期: 4月19日 ~ 11月9日
- ▣ 成人5700日元，儿童2700日元
(包含藻岩山索道费，羊之丘展望台以及北海道开拓之村门票)

铃兰之旅 (すずらんコース)

- 发车时间 : 9:25 ~ 13:05、
14:25 ~ 18:05
- 所需时间 : 3小时40分钟
- 运营日期 : 4月14日 ~ 11月9日
- 成人3000日元，儿童1600日元 (包含藻岩山索道费，羊之丘展望台门票)

薄野人妖秀表演 (すすきのニュー ハーフショー)

- 发车时间 : 18:00 ~ 21:30
- 所需时间 : 3小时30分钟
- 运营日期 : 4月30日 ~ 10月30日每周一至周四
- 成人9900日元 (包含晚餐以及表演入场费)

注：免费提供啤酒、烧酒、威士忌、鸡尾酒、葡萄酒及饮料等。参加者须年满18周岁。

札幌之夜 (夜の札幌コース)

- 发车时间 : 17:50 ~ 21:30
- 所需时间 : 3小时40分钟
- 运营日期 : 4月26日 ~ 10月31日
- 成人4900日元，儿童3700日元 (包含晚餐，藻岩山索道费用)

丁香之旅 (ライラックコース)

- 发车时间 : 10:30 ~ 14:20
- 所需时间 : 3小时50分钟
- 运营日期 : 4月26日 ~ 10月19日
- 成人4100日元，儿童2700日元 (包含午餐，电视塔电梯费)

TIPS**札幌的交通优惠卡**

札幌的市内交通不仅便利通畅，更提供多种交通优惠卡方便旅游者，这些优惠卡均可在当地的旅游咨询处购买到。

**地铁单天卡 (Subway 1-Day Card)**

一天中在札幌的3条地铁线上无次数限制地使用，售价为800日元。

Donichi地铁票 (Donichi Subway Ticket)

与地铁单天卡功能一样，但只能用在周末和国家法定节日，售价为500日元。

随身卡 (With You Card)

一种预付费型的交通卡，能在地铁、电车、JR北海道巴士、北海道中央巴士在札幌市内的区域使用。分为500、1000、3000、5000和10000日元五种面值，除500日元的外，每张卡都还有10% ~ 15%的折扣。

札幌 - 小樽特别企划乘车券 (Sapporo-Otaru Welcome Pass)

乘车券分为两张，其中一张可无限制搭乘札幌到小樽段JR列车，另一张可在一天内无次数限制乘坐札幌三条地铁线，两张卡不一定要同一天使用，售价为1500日元。

联合单天通行券 (Combination One Day Pass)

可在一天中无限制使用地铁、电车和JR北海道巴士、北海道中央巴士，售价为1000日元。



E福冈市内交通

地铁 (地下鉄)

整个福冈市只有三条地铁线，分别是空港线、箱崎线和七隈线，空港线是前往福冈机场的主要交通工具，从天神站至福冈空港站需要11分钟，从博多站至福冈空港站5分钟。早晚高峰发车间隔为3~6分钟，白天发车间隔为6~8分钟。

成人200日元，儿童100日元



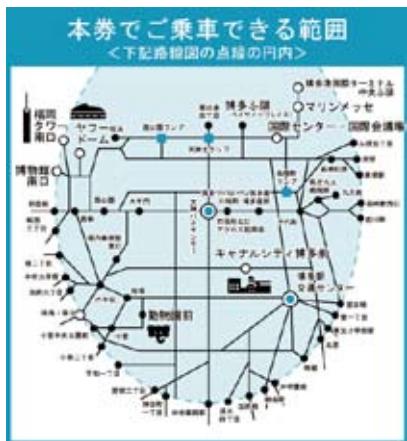
地铁一日游卡

此乘车卡在游览福冈塔、福冈大教堂、福冈市博物馆时，门票可打折。

价格：600日元

巴士 (バス)

前往福冈市内的旅游景点可以乘坐公交巴士或市内循环巴士，公交巴士可以到达福冈市内大部分地方，票价视距离而定，100日元起；循环巴士(100円循环バス)是前往旅游景点的最佳交通工具，可以在博多站搭乘，全程仅需100日元，不过这种巴士分内回和外回线路，需要提前确认，搭乘范围可上网站查询：<http://www.nishitetsu.co.jp/>



福冈市内交通



TIPS

福冈都心一日自由乘车券 (福岡都心1日フリー乗車券)

购买自由乘车券可在一天内随意搭乘西铁巴士的全线巴士。票价为600日元/人，双人券1000日元，家庭券（可3名大人使用）1400日元。

购买地点：西铁巴士中心(西铁バスセンター)或者全线巴士车内。



F冲绳岛岛内交通

单轨电车

从那霸机场站始发并贯穿那霸市内的主要地区。票价：第一次乘坐时为200日元(儿童100日元)。从那霸机场站到首里站需要290日元(儿童150日元)。

问询电话：81-098-8592630（仅限日语接待）



巴士（バス）

专线巴士

分为两种，一种是在那霸市内运行的市内线，另一种是连接那霸巴士站和南部、中部、北部的各巴士站及营业所的市外线。

问询电话：81-098-8677386（仅限日语接待）

定期观光巴士

这种巴士提前拟好了观光路线，节约了时间。行车路线以北部和南部的景

点为中心，每条路线都将经过主题公园和购物中心、名胜古迹等地。

问询电话：冲绳巴士（08:00~18:00）

电话：81-098-8610083（仅限日语接待）

琉球巴士（09:00~17:30）电话：

81-098-8633636（仅限日语接待）

RADO观光巴士 电话：81-098-8823131（仅限日语接待）

机场专线巴士

机场专线对于要去宾馆的人来说较方便，它可以送客人到那霸机场和中、部、北部的主要宾馆。

问询电话：81-098-8693301（仅限日语接待）



出租车（タクシー）

在冲绳，出租车和专线巴士一样是人们的代步工具。起步价450日元，之后每增加401米的距离增加60日元。23:00至次日05:00之间增收20%的深夜费用。



PART5

游览篇





A最引人入胜的 兩大都市



日本的国土面积不大，可玩的东西却很多，如果你没有充裕的时间进行一次日本全景之旅，那么就把脚步先停留在日本最大的两座城市——东京和大阪，它们汇聚了日本城市最精华的部分。

作为世界上人口最多、规模最大的现代化国际大都市之一，日本首都东京一直被看作整个亚太地区的门户和最具游览价值的城市，这座既有着传统日式风情又演绎着现代时尚潮流的明星城每年都会吸引着不计其数的来自世界各地的游客慕名前来，并对它一见倾心，流连忘返。皇宫（皇居）的典雅与大气，浅草寺（せんそうじ）的传统以及花园神社（花园神社）的精致小巧都成为这里引以为傲的景致；东京三大祭（山王祭、神田祭、深川八幡祭）至今为民众所衷心流传；相扑、歌舞伎、能剧等传统技艺在这里都有着举足轻重的地位；历史悠久的赏樱活动也是每年春季的重头戏，逐渐成为日本特色文化的代表。在3~4月属于樱花的季节里，赏樱胜地上野公园和新宿御苑都会变成令人惊叹的花海。

作为日本第二大城市以及关西地区首屈一指的大都市，大阪的地位不言自明，丰富多彩的美食文化和热情友好的大阪人使这座城市显得生动而活跃。大阪同时还是一个多姿多彩的超级港口城市，有着一种难以让人忘怀的味道。城市以美食为名片，深受人们喜爱的章鱼小丸子、令人垂涎欲滴的串烧以及精美的刺身料理都是大阪的特色美食。而历史悠久的法善寺小巷和道顿崛都是体验大阪饮食文化的最佳去处。

东京印象 极致繁华

东京的城市总面积为2162平方公里，包括23个特别区、26个市、5个町和8个村，并与周边的千叶（千葉県）、神奈川（神奈川県）、埼玉等县构成“首都圈”，整个首都圈被四通八达的铁路连成了一个密集且便利的交通网。对于大多数游客来说，游览东京大都以东京23区为主要游览区域，千代田区、中央区、港区、新宿区以及涩谷区（渋谷区）是普遍概念上的“东京都心圈”，东京市内的著名旅游景点也大都集中在这些区域。

千代田区是东京的行政中心，皇宫（皇居）和国会议事堂（国会議事堂）都位于这片区域；中央区则主要以商业为主，繁华的银座、众多的百货公司以及以鱼货市场闻名的筑地市场令这片区域显得生动且充满活力；港区位于东京东南方，紧邻东京湾，区域内



较著名的地段包括聚集着一流酒店和外国使馆的赤坂、外国观光客与酒吧云集的六本木、高级住宅街的麻布、白金、高级商店街的青山以及新兴的游乐观光区台场，东京最著名的标志——东京铁塔（東京タワー）也位于该区，这是一个集购物和娱乐于一体的地方，来到这里，会让人觉得有释放不完的激情，一家家酒吧和商店极具诱惑；新宿和涩谷区是年轻人的最爱，这两个区域并称为“24小时不眠之街”，一间挨着一间的高档名品店，形形色色的时尚人群构成了极富东京风貌的特色地区，也令涩谷成为日本国流行风尚的发源地。

除了东京都心区域以外，邻近东京都心的周边也有许多值得一去的地方，位于东京以东千叶县的迪斯尼乐园（東



京ディズニーランド) 就是这片区域的招牌。安静地坐落在周边县市的一个个大型折扣广场也成为游客造访的主要理由，便利的交通，完备的设施以及超低的折扣，使得周边的Garden Walk 幕張等折扣广场总是聚集着不少的购物狂。



东京旅游信息咨询处

在东京市内，共设置了3处面向国内外游客的观光信息中心，主要提供东京观光指南、观光地和观光路线的简介以及交通路线指南等相关咨询服务，但是不提供住宿设施、餐厅、各种门票的预订业务。

1.都厅本部 都庁本部

❶ 東京都新宿区西新宿 2-8-1 東京都庁第一本庁舎1階
❷ 81-3-53213077
❸ 每天09:30 ~ 18:30

2.羽田机场分部 羽田空港支所

❶ 東京都大田区羽田空港3-3-2 羽田空港第一旅客ターミナル1階
❷ 81-3-57579345
❸ 每天09:00 ~ 22:00

3.京成上野支所

❶ 東京都台东区上野公园1-60 (京成上野站检票口前)
❷ 81-3-38363471
❸ 每天09:30 ~ 18:30



东京名胜游览

•千代田区

千代田区是东京都内23个特别区之一，区内有天皇住所、日本国会、最高裁判所、靖国神社以及一些中央行政单位等，是日本的政治经济中心。

皇宫（皇居）

这是日本皇室的居住地，位于东京市中心，为早期江户城所在之处，护城河和石墙围绕着广大的绿地，离东京火车站仅数步之遥。

皇宫于1888年兴建完成，在第二次世界大战期间曾被摧毁，之后又按照原来的风格重新兴建。皇宫前的大广场称为皇居外苑，游客可由皇居外苑观赏二重桥，这两座桥是通往皇宫内广场的入

千代田区是东京都内23个特别区之一，区内有天皇住所、日本国会、最高裁判所、靖国神社以及一些中央行政单位等，是日本的政治经济中心。



口处。前方的石桥称为“眼镜桥”，名称因其外形而来，后方的桥称为“二重桥”，原为一双层木桥。皇宫主要建筑和内苑平时不开放。但内苑会在1月2日（贺年）和12月23日（天皇诞生日）对外开放，皇室成员会在阳台上与民众挥手致意。

皇宫东苑（皇居东御苑）属于皇宫的一部分，全年免费向公众开放，这里原为江户城内部防卫中心“本丸”和“二丸”遗址，今日已看不到主要建筑遗迹，但仍可看到护城河、城墙、大门及许多警卫房。



東京都千代田区千代田1-1



从东京火车站步行5分钟左右即可到达

日比谷公园（日比谷公园）

日比谷公园和皇宫仅一条马路之隔，建成于1903年（明治三十六年），是日本第一座德国风格的近代公园，占地约16公顷，原为江户幕末时期贵族的住家，明治四年一二十八年期间是陆军近卫师团的练兵场。公园的整体风格在设计上虽然以德国的公园为模板，但在细节部分都加上了日本特色的设计，成为东西合璧的典范。

日比谷公园以鲜花闻名，每年的4月这里都会成为郁金香的海洋，10000棵郁金香竞相怒放，分外美丽；而在5月和11月里能欣赏到品种不同的玫瑰花。



東京都千代田区日比谷公园



搭乘地铁日比谷线在日比谷公园站下车步行2分钟即可到达



81-3-35016428



全天

丸之内（丸之内）



丸之内以东京站为中心，与邻接的大手町共同发展为中心商业区。主要商业建筑有丸之内大厦、三菱东京UFJ银行本部大厦、邮船大厦等，并兴建了很多大型银行。与三菱财团为中心的企业大厦，是日本的金融、经济中心之一。丸之内大厦更是这片区域的一座地标性建筑，2002年在东京站开幕，商店和餐厅位于地下1楼到6楼之间以及最上层的35和36楼，办公室和商业空间则在中间的楼层。



東京都千代田区



搭乘地铁在东京站下车即可到达



国会议事堂（国会议事堂）

国会议事堂是日本国会的开会地点，竣工于1936年（昭和十一年），当时名为“帝国议会议事堂”，总建筑面积为53466平方米。从正面望去，议事堂左侧为众议院，右侧为参议院（原贵族院）。整个占地大致为长方形，前端为开阔的庭院及汽车过道，两院后方为各自的事务局或委员会办公室等附属建筑。议事堂整体采用钢筋混凝土结构，除中央塔外，其余部分为地面以上3层，中央塔为4层，到中央塔顶部共有9层。



现在，参议院在不举行正式会议的普通日子里对外开放，但众议院除了有国会议员介绍，一般不对外开放。2006年的大热影片《日本沉没》里，也能看到这座议事堂的身影。

東京都千代田区永田町一丁目

搭乘地铁丸内线或者千代田线在国会议事堂前站下车，从出口步行约2分钟即可到达

秋叶原（秋叶原）



秋叶原是著名海外的电器街，与大阪市的日本桥、名古屋市的大须一起被并称为“日本三大电子商城区”，这里遍布着售卖电子产品、动画游戏和成人用品的商店，有人认为这里是地球上最大的贩卖电子信息产品地带。秋叶原的主要街道中央通已成为新推出电子产品的主要竞争舞台，包括软

件、硬件和二手物品等，外神田三町目街上则大多贩卖电子零件如配线、工具等，而外神田的窄街上则是数字相机、数字摄影机等的主要贩卖街道。那里免税店里的小型家用电器质量非常好，价格也便宜，可以带些回来馈赠亲友，大方又实惠。购买电器时需要注意的是电压，日本国内使用电器为110伏。

東京都千代田区外神田

搭乘JR在秋叶原站下车即可到达

• 中央区

银座（银座）



银座是东京中央区的主要商业区域，以高级购物商店闻名全球，是东京最具代表性的地区。银座位于中央区西部，分为银座一丁目至银座八丁目。银座四丁目与银座五丁目之间被晴海通所分隔，全部8个丁目由中央通（中央通り）贯通。除了板阪屋及三越等大名鼎鼎的百货公司，珠宝店、服装店以及各类流行专卖店充斥在街道两侧。从中央通往南北或东西的交叉街道走，酒吧、小酒店、餐厅、咖啡馆布满整个银座版图，霓虹灯点亮后，再细小的巷道都会变得鲜活起来。

搭乘地铁银座线、丸内线或者日比谷线在银座站下车即可到达

银座平面设计美术馆 (ギンザ・グラフィック・ギャラリー)

银座平面设计美术馆 (Ginza Graphic Gallery) 位于银座最热闹的中央通 DNP 银座大楼1楼，建立于1986年，是少有的以平面设计为主的展览空间。曾在这里展览作品的平面设计大师不计其数，如原研哉、佐藤可士和等。虽然美术馆的空间不大，但是展览常结合日本和国际上当代大师的平面创作或最新的广告作品，并且一年办展12次，

让该美术馆在画廊林立的银座内仍成为足具代表性的艺术展览空间。

東京都中央区銀座 7-7-2 DNP 銀座 1F
 搭乘地铁在银座站下车即可到达
 81-3-35715206
 周一至周五 11:00 ~ 19:00、周六 11:00 ~ 18:00
 免费

筑地本愿寺（筑地本愿寺）



本愿寺原建在浅草附近，江户年代被大火烧毁。后来在筑地重新修建，1923年的大地震时又被震塌，现在的正殿建于1934年。建筑正殿吸取了佛教、印度教、伊斯兰教的建筑式样，风格异样。

東京都中央区築地3-15-1
 搭乘地铁日比谷线筑地站下车徒步 1 分钟即可到达
 81-3-35411131
 06:00 ~ 16:00

• 港区

东京铁塔（東京タワー）

大名鼎鼎的东京铁塔正式名称为“日本电波塔”，位于港区芝公园，是以巴黎艾菲尔铁塔为范本建造的红白色铁塔，但高度达到了333米，比艾菲尔铁塔还高出13米，是全世界最高的自立式铁塔。

铁塔底层的“Foot Town”有餐



厅、手信店及几个不同主题的展览馆，乘电梯前往中层即可到达最受欢迎的大展望台，在这里能够饱览东京的风景，天气晴朗的时候还可远眺富士山，晚上登塔则可享受浪漫夜景。铁塔高层另设额外收费的特别展望台，比大展望台高100米，远眺东京景观，更加赏心悦目。

- 東京都港区芝公園4-2-8
- 搭乘地铁大江户线在赤羽桥站下车即可到达
- 81-3-34335111
- www.tokyotower.co.jp
- 09:00 ~ 22:00
- 大展望厅：成人820日元/人，学生：460日元/人；特别展望台：成人600日元/人，学生400日元/人



东京铁塔艺术体验馆 (トリックアートギャラリー)

这座艺术体验馆因馆内的画作都可让游人亲身体验而得名，馆内用上临摹技术及特别的灯光效果，令每一幅作品都变得立体起来，除了可以用眼睛欣赏，更可以按照场内的指示，在特定角

度拍摄照片，效果非常特别，如躺在绘有巨人嘴巴的地面上，拍出来的照片有如被巨人吞噬。



- 東京都港区芝公園四丁目 2-8 (东京铁塔 4F)
- 搭乘地铁大江户线在赤羽桥站下车即可到达
- 81-3-4335121
- 10:00 ~ 21:00
- 成人400日元/人。学生或儿童300日元/人

吉尼斯世界纪录博物馆 (ギネス世界記录博物館)

东京的吉尼斯世界纪录博物馆收藏了超过300个模型、照片及道具，展示了世界上奇闻奇事和顶尖纪录，在这里可以见到世界最高、最胖，甚至是世界上最刺青最多的人，令人惊叹。

- 東京都港区芝公園 4-2-8 (东京铁塔 3F)
- 都营大江户线赤羽桥站赤羽桥口
- 81-3-34335111
- 10:00 ~ 21:00
- 成人800日元/人，儿童 500日元/人

东京森美术馆 (森美术馆)

美术馆位处于 Mori Tower 的顶层，也由此成为全世界最高的美术馆。森美术馆的展览以现代艺术为主，展览主题多令人耳目一新，也经常有外国艺

术家在此举办艺术展，是东京都内比较前卫的美术馆之一。

- 東京都港区六本木6-10-1 Mori Tower 53F
- 搭乘地铁大江户线在六本木站下车
- 81-3-57778600
- 10:00 ~ 22:00

东京国立新美术馆 (国立新美术馆)

国立新美术馆开幕只有一年多，位于六本木，毗邻 Midtown 的 Suntory 艺术馆及六本木Hills内的森美术馆，成为最新的艺术区，被称为东京的“艺术金三角”。新美术馆由日本建筑大师黑川纪章操刀，外面流线型的玻璃幕墙，让天然光折射进馆，馆内的绿林令美术馆与大自然和谐共融。美术馆采用无柱式设计，增加空间感。美术馆有日本最大的展示厅，共分十二个展览馆，但并不像其他博物馆设长期展览，而是只作流动展览，想要看到心仪的艺术展，可先在官方网页查看展览内容及时间。

- 東京都港区六本木7-22-2
- 都营地铁大江户线六本木站7号出口
- 81-03-5777-8600
- 10:00 ~ 18:00
- 特别展览，根据每场展览会规定；公募展，各美术团体有所不同。



六本木Tokyo City View (六本木ヒルズ 大展望台)

东京市内能在高处俯瞰全市美景的地方非常多，但六本木内的Tokyo City View却与众不同，站在 250 米高的落地玻璃展望室内，除了能够眺望东京市夜景外，更能眺望新开的 Midtown，最重要的是东京铁塔就在六本木的不远位置，在展望室内拍下以东京铁塔为背景的照片非常具有纪念意义。



- 東京都港区六本木6 -10 -1 Mori Tower 52F
- 搭乘大江户线在六本木站下车
- 81-3-64066652
- 10:00 ~ 23:00
- 成人1500日元/人，学生1000日元/人

• 新宿区

日本东京都内23个特别区之一，也是东京乃至整个日本最著名的繁华商业区。

东京互动艺术中心 (NTTインターベンション・センター)

东京互动艺术中心于1997 年成立，是全亚洲第一座数码媒体艺术中心。展馆不时展出人工智能技术、剧场表演、网路互动游戏等等；互动装置艺术作品经常探讨人、社会、环境等的课题，内设图书馆、书店、咖啡店等设施。



新宿御苑

新宿御苑曾是宫内厅管理的庭园，现在已成为国民公园。御苑面积很大，横跨了新宿和涉谷两区，平日多是居民清闲散步，不过到了樱花盛开的季节，每到周末，这里就会热闹起来，当地人常常会带着野餐垫及便当，一边赏樱，一边午餐，非常惬意。

- 東京都新宿区西新宿 3-20-2 Tokyo Opera City Tower 4F
- 京王电铁初台站东口下车即可到达
- 81-3-1201 44199
- 10:00 ~ 18:00
- Open Space 免费，专题展览收费不一

- 東京都新宿区内藤町11
- 搭乘地铁丸之内线在新宿御苑前站下车即可到达
- 81-3-33500151
- 09:00 ~ 16:00
- 成人200日元/人、学生或儿童50日元/人

歌舞伎町（歌舞伎町）

歌舞伎町是新宿区内一条街道的名字。这里聚集了许多餐饮店、娱乐场所和电影院，也是日本少数的大型红灯区之一。

歌舞伎町有一丁目和二丁目之分。东至明治通、南接靖国通、西至西武新宿线、北至职安通之范围内、花园通以南是为歌舞伎町一丁目、以北就是歌舞伎町二丁目。一丁目的内街中饮食店和性风俗店、成人商店等密集排列。歌舞伎町二丁目内的街道情人旅馆林立，区役所街则开有俱乐部、夜总会等。这里也是日本的犯罪高发区，夜晚到这片区域游览的时候一定要注意安全。

- 東京都新宿区歌舞伎町
- JR 新宿駅东口



花园神社（花园神社）

对于那些想亲身感受日本文化但又嫌浅草寺远的话，花园神社是个很好的选择，日本人更愿意称这里为“新宿镇座”。神社虽然面积不大，但这里的红色鸟居、祈愿的木绘马和日本特有的“御守”（护身符）都很有特色。特别在每个星期日，花园神社的空地都会变身成古董市场，所谓古董，并非昂贵的花瓶瓷器，而是不同款式的二手物品，大可置身院内，慢慢寻宝。



- 東京都新宿区新宿 5-17-3
- 搭乘JR在新宿站下车后从东口出来步行7分钟即可到达
- 81-3-32095265
- 全天
- 免费

东京都厅（东京都厅舍）

东京的夜景吸引着每一位前来造访的游客，六本木和东京铁塔虽然都是热门之选，但门票也相对较贵，对于那些想俯瞰东京市，又不想花费的游客来说，东京都厅便是最佳的去处。

东京都厅的第45层设有两个展望室，身处200米的高空，能居高临下欣赏繁华的东京闹市，天气晴朗时更可在西

面眺望富士山。北展望室开放至23:00，可以看见东京塔等知名建筑，是欣赏城市夜景的好去处。

- 東京都新宿区西新宿 2-8-1
- 搭乘JR在新宿站下车后从西口出来步行15分钟即可到达
- 81-3-53207890
- 09:30 ~ 23:00
- 免费

涩谷区

原宿教会（原宿教会）

在欧洲，教堂是必游景点，而在日本，经过精心设计的教堂也十分有看头。原宿教会位于北青山，风格融合了欧洲和亚洲的特色，展现出另类的和谐美感。

教堂的外墙运用了清水混凝土材质，营造出石头般朴素敦厚的质感，内部则采用纯白色营造出圣洁的氛围。教堂内6道从墙面延伸到天井的挑高波浪造型，随着日照流转，光影起伏，十分别致。

- 東京都渋谷区神宮前 3-42-1
- 搭乘地铁银座线在外苑前站下车
- 81-3-34011887
- 星期日聚会10:30开始
- 免费



Design Festa Gallery (デザインフェスタ ギャラリー)

于1998年成立的DFG位于里原宿小巷内，有着令人惊喜的外观，外墙画满了即兴涂鸦和壁画，并有许多铁管交错着，有点形似北京的鸟巢。场馆内1到3楼每层共有12个展示空间，每一个展示空间都可以连通到后院的“樱亭”餐厅，以供游客在欣赏完作品以后可享有片刻的宁静。这里还专门租借给年轻艺



术家、学生或设计师，为最新设计作品和努力成果提供一个展示创意的平台。

- 東京都渋谷区神宮前 3-20-18
- JR 原宿站竹下口
- 81-3-3479-1433
- 11:00 ~ 20:00
- 免费 (具体展会门票需参考官网
www.designfesta.com)



明治神宫（明治神宫）

明治神宫位于原宿和代代木间，是涩谷区闹市中的一个庄严神圣的地方，作为祭祀明治天皇和昭宪皇太后的神社于1920年建成。整个建筑由明治神宫正殿、内有宝殿的森严内苑、内有神宫球场、网球场等许多运动设施的外苑、常用作结婚宴会等会场的明治纪念馆四部分组成。

要进入中心内苑，就必要先走过

清幽的林荫大道，通过巨大的原木色鸟居，感觉仿如隔世。日本人于每年除夕及新年都会到神社参拜。明治神宫是东京都人气最旺的神社。

- 東京都渋谷区代代木神園町1-1
- 搭乘JR在原宿站下车
- 81-3-33795511
- 09:30 ~ 16:30
- 免费，宝物殿和宝物展示室：成人500日元/人



忠犬八公（忠犬ハチ公）

一提到涩谷，大家一定立刻联想到车站的忠犬八公（Hachi）雕像，涩谷区的各条大道由此往四面放射出去，熙来攘往的人潮构成极壮观的场面。出了涩

谷车站的八公口，往左手边走过去就可看到一尊忠狗纪念铜像。忠犬八公本是一位东大教授所饲养的一只秋田犬，每天傍晚都会去车站迎接主人回家，甚至教授过世后仍然风雨无阻天天到车站前等主人，直到病亡。若要等人的话，忠

犬八公像前和109百货大门会是很容易集合的地点。

- 东京都涩谷区涩谷车站
- JR涩谷站下车即可到达



文化村（文化村）



和涩谷东急百货本店连成一气的“文化村”（Bunkamura）是一个大型的综合艺术空间，除了小型的表演厅外，有一个专供古典乐及芭蕾表演的大表演厅，特点在舞台和观众席间一体的设计，如果来到东京，正好有表演时，不妨去感受一下东京的艺术气息。

- 搭乘地铁在涩谷站下车即可到达

Watari-um当代美术馆 (ワタリウム美术馆)

Watari-um现代美术馆前身为Watari画廊，1990年9月开馆，独特的三角外形由瑞士著名建筑师Mario Botta设计，集建筑和雕刻的美感于一身。美术馆楼高五层，一楼和地下均为美术馆商店“ON SUNDAYS”，销售明信片和艺术书等精致小品；其余楼层是美术馆，馆内的展品以世界范围的当代优秀美术作品为主，是一个了解当代美术的好去处。

- 东京都渋谷区神宫前3-7-6
- 乘丸之内线在银座站下车后换乘银座线在外苑前站下车即可到达
- 81-3-34023001
- 每天11:00 ~ 19:00 (每周一休息)
- 成人：1000日元/人、学生800日元/人



烟草与盐博物馆 (たばこと塩の博物馆)

这或许是世界上唯一关于烟草和盐的博物馆了，博物馆共有四层，一楼以展板介绍了日本烟草业的历史，二楼就以江户为背景，摆放了旧日的烟草



用具，甚至是罕见的制烟机器，非常特别；三楼是盐的资料馆，较为沉闷；四楼是流动展览，多为与盐及烟草有关的照片展或艺术展，值得留意。

東京都渋谷区神南 1-16-8
 搭乘JR涉谷站下八千公口出
 81-3-34762041
 10:00 ~ 18:00 (每周一和每年的12月29日 ~ 1月3日休息)
 成人100日元/人、学生50日元/人

● 台东区

台东区拥有上野、浅草两大繁华商业街，该区域的特产主要是皮革制品、人偶、玩具、传统工艺品等。

浅草寺

浅草是东京的发源地，建于628年的浅草寺是东京最古老的寺庙。

相传，有两个渔民在官户川捕鱼，捞起了一座高5.5厘米的金观音像，附近人家就集资修建了一座庙宇供奉这尊佛像，这就是浅草寺的前身。寺庙建成后屡遭火灾，数次被毁。到江户初期，德川家康重建浅草寺，使它变成一座大寺院，并把这里指定为幕府的祈愿所。这座寺庙是日本现存的最具“江户风格”的民众游乐之地。

在浅草寺的入口处挂着的红灯笼是这里的象征，也是浅草寺的总门。写着“雷门”字样的巨大灯笼，直径3.4米、高4米、重67千克。这里的大门曾多次遭到火灾的毁坏，现在大门是1960年重建的。仲见世通是穿过雷门的大红灯笼后一直延伸到宝藏门的浅草寺参拜道的大街。约300米的路上，挤满了100多家



店铺。有东京名点雷米花糖、偶人烧、炸糕、煎饼、丸子、江户玩具、和服、和式浴衣、不倒翁、扇子等土特产礼品店。每年5月中旬举行江户三大祭典之一的“三社祭”，7月9日、10日有灯笼花节，9月有桑巴舞狂欢节，12月下旬是毽球板节。

東京都台東区浅草2-3-1
 搭乘地铁银座线在浅草站1号出口下车后步行5分钟即可到达
 81-3-3842-0181
 每天06:00 ~ 17:00 (4月 ~ 9月)、06:00 ~ 18:30 (10月 ~ 次年3月)
 免费

旧岩崎邸庭园 (旧岩崎邸庭园)



东京有很多大大小小的西式风格建筑，但西式与日式风格合而为一的庭园并不多。旧岩崎邸庭园就是其中的典型代表，这座建筑建于明治时代，是三菱创办人岩崎久弥的住宅。庭园共分为三部分，均为国家重要指定文化财产。和馆风格与西方建筑结合，以书院形式作为基调。大厅内摆放着日本画家桥本

雅邦的作品，其他房间内尽显当时纯洁的日本式建筑。洋馆由日本建筑之父Josiah Conder设计，充满17世纪欧洲风格之余又加入美国村屋的特色，是世界住宅历史中的经典之作。



- 東京都台東区池之端 1-3-45
- 搭乘千代田线在汤岛站下车即可到达
- 81-3-8238340
- 09:00 ~ 17:00 (新年休息)
- 成人400日元/人、老人200日元/人

• 园内景点

上野之森美术馆 (上野の森美术馆)

作为东京少有的私立美术馆，上野之森美术馆1972年由日本历史最悠久的美术团体——日本美术协会于上野公园内开设，此后每年都设有公开招募展、特别展览等，还有自1983年起的上野之森美术馆大赏展、1994年起与第一生命合办的VOCA展等，都是以培育新人为目的的重要展览。

- 東京都台東区上野公園 1-2
- 乘山手线在上野站下车
- 81-3-38334191
- 10:00 ~ 17:00
- 免费

东京都现代美术馆 (東京都現代美術館)

成立于1926年的东京都美术馆常被众多的美术团体作为公开展览会场，

上野恩赐公园 (上野恩賜公園)

自古闻名的上野公园，正式名称叫做“上野恩赐公园”。在总面积达54万平方米的公园内建有上野东照宫、上野动物园、东京国立博物馆、国立西洋美术馆、国立科学博物馆、东京都美术馆、上野之森美术馆、下町风俗资料馆等众多文化设施，成为了文化和艺术集中地区。另外，园内还保留了种有莲花的不忍池、园中大道、竹台喷泉等颇多自然景观，是一个绿色满园的公园。公园内共有1200棵樱花树，园中大道两侧的樱花街道树尤其美丽，已成为东京数一数二的赏樱名胜，一年四季都举办不同的演出。



- 東京都台東区上野恩賜公園
- 乘山手线在上野站下车
- 81-3-38285644
- 5:00 ~ 23:00
- 免费

1975年经由日本建筑师前川国男重新设计，现在以展出日本与海外当代美术作品为主。不少当代艺术家会租用此处展出个人作品。

- 東京都台東区上野公園 8-36
- 乘坐地铁在上野公园站下车即可到达
- 81-3-38236921
- 09:00 ~ 17:00 (每月第三周周一休馆，于国定假期则开放，次日休馆)
- 收费视不同展览而定



东京国立博物馆 (東京国立博物館)

同样位于上野公园内的东京国立博物馆主要职能是日本和东方文化遗产的收集保管、调查研究和公开展示，是日本最古老的博物馆之一。

馆内由主馆、东洋馆、平成馆、法隆寺宝物馆、表庆馆共5个展示馆组成，用于举办常设展和特别展。主馆的北侧有庭园，春天的樱花时节和秋天的红叶时节对外开放。

展览的文物中有日本和东洋的绘画、书籍、雕刻、工艺品等古代美术作品和土器、陶俑、铜镯等考古品，馆内

还时常举办以某一专题为中心的专题展览以及跨学科的展览。

- ⌚ 東京都台東区上野公園 13-9
- 🚉 搭乘JR列车在上野站下车
- ☎ 81-3-38221111
- 🕒 09:30 ~ 17:00 (每周一休息)
- 💴 成人600日元/人、学生400日元/人



上野动物园 (上野動物園)

这是日本最古老的动物园，建于1889年。动物园的面积很大，分为东园和西园两个部分。园内所饲养的动物品种非常多，有黑熊、北极熊、河马、长颈鹿等。园内还有单轨铁路行驶，是日本最早开业的单轨铁路。

- ⌚ 東京都台東区上野公園 9-83
- 🚉 JR 山手线上野駅公園口
- ☎ 81-3-38285171
- 🕒 09:30 ~ 17:00 (每周一休息)
- 💴 成人600日元/人，65岁或以上 300日元/人

国立西洋美术馆 (国立西洋美術館)

国立西洋美术馆是专门展示西方美术作品的美术馆，于1959年6月开馆，以法国政府寄赠返还的法国美术收藏为基础，进行西方美术作品和资料的收集、调查研究和展示。馆内作品虽以19

世纪为主，但也有远至14世纪的珍贵作品，博物馆已于2007年被日本政府列为重要文化财产（日本语，遗产）。

- ⌚ 東京都台東区上野公園 7-7
- 🚉 搭乘JR山手线在上野站下车
- ☎ 81-3-57778600
- 🕒 09:30 ~ 17:30 (每周一休息)
- 💴 成人420日元/人、学生130日元/人

Dome City Attractions (東京ドームシティアトラクションズ)

位于东京巨蛋体育馆附近的Dome City Attractions，自1955年开幕至今已有56年的历史，是东京市区最老牌的游乐设施之一。2003年后跟随着东京巨蛋整体转型改名为“东京城市魅力乐园”，在改名的同时做了一个突破性的决定，就是将原有的围墙打掉改为不收入园门票，让一般游客也可以穿梭在游乐设施之间，游乐场也更为融入东京巨蛋城市，让整个改头换面的东京巨蛋更加活泼。

游乐场内有很多适合一家大小的娱乐项目及刺激无比的机动游戏，其中全世界第一个没有中心点的摩天轮 Big-O 更是重中之重，中间有“过山车”的路轨穿过，感觉非常奇特。

- ⌚ 東京都文京区後楽1-3-61
- 🚇 乘中央本线在水道桥站下车
- ☎ 81-3-38176001
- 🕒 10:00 ~ 21:00
- 🎫 入场免费，机动游戏按次收费



• 其他地区

东京迪士尼度假区 (東京ディズニーリゾート)

位于日本千叶县浦安市的东京迪士尼度假区是全日本乃至全亚洲最有人气的主题度假区，由两大主题乐园、九座舒适优雅的大饭店、多间商店以及其他娱乐设施所组成。两大主题乐园分别是东京迪士尼乐园（東京ディズニーランド）和东京迪士尼海洋（東京ディズニーシー）。

东京迪士尼乐园是由华特迪士尼公司创办的第一个亚洲主题公园，1983年开放，园内有许多迪士尼经典卡通人物，如米老鼠（Mickey）、巴斯光年等，以及迪士尼电影场景再现的花车巡游。东京迪士尼乐园共由7个老少皆宜的主题区域组

成，包括世界市集（World Bazaar）、探险乐园（Adventureland）、西部乐园（Westernland）、梦幻乐园（Fantasyland）、明日乐园（Tomorrowland）、动物天地（Critter Country）和卡通城（Mickey's Toontown）。

乐园一年四季中都会设计多彩多姿的大型巡游表演和庆祝活动，让前来的游客随时保持新鲜感觉。乐园的标志性建筑是灰姑娘城堡（Cinderella Castle），外观和神奇王国的灰姑娘城堡类似，为了和佛罗里达的睡美人城堡相区分，东京迪士尼特地在2006年将城





堡表面进行了重新的装饰，现在，城堡塔顶的蓝色和佛州版本不同，而且表面的白石头也嵌有深粉色。

东京迪士尼海洋占地面积714000平方米，乐园的口号是“航向冒险与创想的大海”，于2001年9月4日开幕，是全球唯一以海洋为主题的迪士尼主题乐园，也因此成为全世界游客最多、最受欢迎的迪士尼主题乐园之一，同样拥有7个主题区域，分别是地中海海湾（Mediterranean Harbor）、美国海滨（American Waterfront）、发现港（Port Discovery）、神秘岛（Mysterious Island）、美人鱼礁湖（Mermaid Lagoon）、失落河三角洲（Lost River Delta）和阿拉伯海岸（Arabian Coast）。所有的娱乐项目中，惊魂古塔（タワー・オブ・テラー）是最具人气的项目，位于“美国海滨”区域，游乐设施内的电梯共有六部，上升、下降的动作模式共分三种，非常刺激。



千葉県浦安市舞浜
搭JR京叶线或武藏野线在舞浜站下车
81-570-008632
<http://www.tokyodisneyresort.co.jp>
根据星期·季节不同（具体参考官网）
东京迪士尼度假区为了让游客能够更加随意和尽兴地游玩，特别推出了多种套票组合，一般说来，一日票（一票玩到底，迪士尼乐园和海洋乐园的票价相同）和两日票（需要提前指定好每天前往的乐园）这两种套票最受人们的青睐。
一日票：成人5800日元/人，学生（12岁~17岁）5000日元/人，儿童3900日元/人
两日票：成人10000日元/人，学生（12岁~17岁）8800日元/人，儿童6900日元/人



彩虹桥（レインボーブリッジ）



彩虹桥是东京首都圈内最大的桥梁，高120米，长约800米。此桥作为连接东京临海地区和都心的干线建造而成。桥梁结构为双层结构，上层是首都高速11号线，下层是一般道路和百合鸥

线行驶道路。下层还设有步行道，途中设有展望室。参观彩虹桥，尤其推荐这里的夜景，令人过目难忘。

搭乘水上游船百合鸥线在芝浦埠头站或者台场海滨公园站下车后步行5分钟即可到达

阳光城（サンシャインシティ）

阳光城是池袋地区的地标，主楼是一座建于1978年、60层、240米超高建筑，共有93部电梯，从底层到第60层仅需35秒钟。阳光城集吃、住、游、购、娱于一体，整个区域由5座大楼组成，分别为主题公园NAMUKO NANZYA TOWN（ナムコ・ナンジャタウン）、能够观赏到各种鱼类的水族馆（水族館）、古代东方博物馆（古代オリエント博物館）、可以欣赏漫天繁星的天文馆（コニカミノルタ プラネタリウム“满天”），还可逛游220多家商店。



東京都豊島区東池袋 3-1
 搭乘地铁丸之内线在池袋站下车，换乘有楽町线在东池袋站下车，从出口6或者7出来步行3分钟即可到达
 81-3-39893331

三丽鸥彩虹乐园（サンリオピューロランド）

三丽鸥彩虹乐园是集可爱的三丽鸥卡通明星与大名鼎鼎的Hello Kitty于一体的主题乐园，在日本的人气仅次于东京迪士尼乐园。彩虹乐园是一个室内型主题公园，即使是下雨天也不需要撑伞。乐园是一个拥有地下2层、地面4层，总占地面积21000平方米的全天候型娱乐公园，嘉年华式大巡游最为有名，园内拥有7个娱乐设施、3家餐厅、1个咖啡厅和4家礼品店。



東京都多摩市落合1-31
 从新宿站乘京王线京王多摩中心站下车后步行约5分钟即可到达
 81-42-3391111
 周一至周五10:00 ~ 17:00，周六、周日和节假日10:00 ~ 18:00
 一日通用券：成人4400日元/人；青少年（12 ~ 17岁）4000日元/人；儿童（11岁以下）3300日元/人（此票包括入园及除游戏以外的各种游乐节目，如果提前预订，可以便宜300日元左右）



● 阳光城内的景点

展望台

阳光城内最具人气的莫过于位于60层顶楼的展望台，在这里可以欣赏到东京都心脏地区的美景，尤其是天气晴好的时候，万盏灯火犹如繁星点点闪烁在夜幕之下，非常美丽。

TEL 81-3-39893455

OPEN 10:00 ~ 21:30

ADULT 成人600日元/人，学生或儿童310日元/人

水族馆（水族館）

水族馆位于太阳城内的WORLD IMPORT MART大楼10层，在这里不仅可以观赏各种鱼类，而且还有许多供观赏的爬虫和鸟类，为小朋友和生物爱好者提供了一个了解大自然的机会。

OPEN 周一至周六10:00 ~ 18:00；节假日或周日10:00 ~ 18:30

ADULT 成人1800日元/人，学生900日元/人

古代东方博物馆（古代オリエント博物館）

古代东方博物馆位于太阳城内文化会馆的7层，以展出古埃及和其他东方文明古国的文物为主，不乏一些珍贵和极具考古意义的珍品。

OPEN 10:00 ~ 17:00

ADULT 成人500日元/人、学生400日元/人

NAMUKO NANZYA TOWN（ナムコ・ナンジャタウン）

主题公园位于太阳城内世界进口商品市场大楼的2层，是日本最大的设立在

楼房内的主题乐园，共由6个主体区域26个娱乐项目组成，很受小朋友们的欢迎。

OPEN 10:00 ~ 22:00

ADULT 成人300日元/人、儿童200日元/人
(游乐设施需另外收费)

丰岛园游乐场

(豊島園遊園地)

坐落在东京市西区的丰岛园是另一座深受人们喜爱的游乐胜地，这里就好像一处世外桃源，四季充满不同景观，极具自然气息。面积达33万平方米的丰岛园内共分为4大部分，分别为人气最旺的水上活动区，疯狂刺激的云霄飞车区，丰富多元的冒险游乐区以及专为儿童设计的儿童游乐区，设施多达35种。

游乐场内外都遍布樱花，场内的古老过山车更会穿过樱花丛，非常浪漫。因此每到樱花盛开的季节，这里总是人满为患。

ADDRESS 東京都練馬区向山3-25-1

ACCESS 搭乘地铁大江户线在豊島园站下车

TEL 81-3-39908800

OPEN 10:00 ~ 17:00 (周二或周三休息)

ADULT 成人1000日元/人，儿童500日元/人
(游戏额外收费)；

1天有效期的通票：成人3900日元/人、儿童2900日元/人

天文馆（コニカミノルタ プラネタリウム“満天”）

天文馆位于阳光城主楼10层，在这里可以观察一年四季不同季节的星象，馆内还有通俗易懂的关于宇宙天体和不同季节出现的星座的解说，不过仅有日语讲解；此外，馆内的天体星象投影节目也很受欢迎。

WEBSITE <http://www.sunshinecity.co.jp/sunshine/planetarium/info.html>

OPEN 11:00 ~ 20:00 (馆内的投影节目时间安排请参考官网)

ADULT 成人900日元/人，学生500日元/人

葛西临海水族馆 (葛西臨海水族園)

葛西临海公园于1985年1月开始开发，1988年建成。现在园内有鸟园、透明的展望台，水族馆等设施，公园也是葛西地区的地标建筑。公园的玻璃圆顶屋在晚上会闪闪发光，馆内展出着650种海洋生物，包括南极的珊瑚和小企鹅，

此外，水族馆还有一个东京首都圈内最大的摩天轮，成为情侣们畅游的胜地。

- ⌚ 東京都江戸川区臨海町6-2-3
- 🚉 搭乘JR在葛西临海站下车
- ☎ 81-3-38695152
- 🕒 09:30 ~ 17:00 (周六休息)
- 🎫 成人700日元/人、13 ~ 15岁学生：250日元/人、65岁及以上 350日元/人

东京的大学文化

东京的经济地位在全球都有着举足轻重的地位，然而它也丝毫没有忽视文化方面的发展，举世闻名的东京大学、早稻田大学和东京理科大学的本校区都设在了这里，每年为日本各界输送着不计其数的优秀人才。

东京大学（東京大学）

东京大学是日本国立大学，九所帝国大学之一，起源于江户时代由德川幕府设立的开成所（蕃书调所）和医学所，这也是日本第一所依照现代学制成立的大学，是日本的最高学术殿堂，毕业生中包括不少国家领导级的人物。

大学校区设在东京都内文京区本乡，占地面积40公顷，全校绝大部分机构均在这里。东京大学本区红门（赤门）的所在地原是江户时代藩主迎接家庭成员的地方，大门被漆成了朱红色，在东京大地震和第二次世界大战时被破坏，1949年被国家定为重点文物，到

1991年重新修缮一新，十分气派，成为东京大学的代名词。

- ⌚ 東京都文京区本郷7-3-1
- 🚉 搭乘地铁南北线在东大前站下车后步行1分钟即可到达
- ☎ 81-3-38122111



早稻田大学 (早稻田大学)

早稻田大学是一所私立大学，名字的来源正如它的校徽图案：两束稻穗之间嵌上“大学”二字。大学刚建校时并不在繁华的都市，前身是日本明治时代

著名政治活动家、自由民权主义者大隈重信1882年在东京郊区一片稻田里创办起来的学校。

早稻田大学的本部校区在东京都闹市区新宿，全校主要学部和行政机构均设在这里。另外，还有户山、大久保、所泽、本庄等9个校区。全校建筑面积



1957661平方米，本部校区有大隈讲堂、戏剧博物馆、井深大纪念厅（国际会堂）新建综合情报中心等，都是反映早稻田大学历史和特色的建筑物，很值得一看。

- 東京都新宿区戸塚町1-104
- 搭乘地铁东西线在早稻田站下车后步行5分钟即可到达
- 81-3-32034141

东京理科大学 (東京理科大学)

东京理科大学也是位于新宿区的私立大学，是日本科学与科技领域方面最顶尖的大学之一。东京理科大学前身为“东京物理讲习所”，由21位自东京大学毕业的理学学士于1881年创立，1883年，机构更名为“东京物理学校”，直到1949年，才更名为“东京理科大学”，并沿用至今。该校是全日本排名仅次于早稻田大学和庆应义塾大学之后的第三大理科学院。



- 東京都新宿区神楽坂1-3
- 搭乘地铁东西线在饭田桥站下车后步行3分钟即可到达
- 81-3-52288092



东京的体育场所

东京巨蛋 (東京ドーム)

著名的东京巨蛋体育馆位于文京区，能够容纳55000名观众，是日本职业棒球读卖巨人队的主场，也可以举办篮球与美式足球比赛，还有职业摔角、综合武术、K-1赛事或音乐表演等。体育馆蛋形屋顶为具有弹性的薄膜，一般会把巨蛋内的气压控制在比巨蛋外高0.3%以维持蛋顶外形。

在东京巨蛋正门的右手边有棒球博物馆（野球体育博物馆），它的常规展览馆展示了棒球发展的资料，以及许多

日本职棒的重要史迹。而特别展览馆每隔几个月就会更换不同的主题，相当值得一看。2000年后棒球博物馆也将内部作了一些改建，在原本IBM BIS资料室的位置新辟了一个展示场，主要展示前往美国大联盟挑战的选手的球具，以及可





以让球迷试用的日本职业棒球选手真正使用过的用品。

球场内的走廊也有一个小小的展示场，在本垒正后方展示的是东京巨蛋兴建过程的照片以及计分板和大荧幕使用的灯光。计分板只有白色灯，大荧幕则是由红、蓝、绿三种颜色的灯光组合而成。在地面上还有巨蛋所使用的人工草皮和本垒板样本。一垒、三垒的墙上则分别挂有各个年度东京巨蛋MVP得主与曾经在东京巨蛋举办过演唱会的艺人的纪念碑。



東京都文京区后乐1-3-61



搭乘JR线在水道桥站下车后步行5分钟即可到达



81-3-58009999



棒球博物馆：3月～9月，每天10:00～18:00；10月～12月，每天10:00～17:00



棒球博物馆：成人500日元/人、学生300日元/人，巨蛋门票视具体活动而定

TIPS

狂热的棒球文化

棒球在日本是最具人气的体育项目，日本人对这项运动的钟爱可以用如痴如醉来形容，棒球文化已经渗透到日本社会的每一个角落，谈论棒球是和日本人聊天的最佳话题之一。

每当有棒球比赛举行时，球场周围各种日本特色小吃摊就会人潮汹涌，坐在视野开阔的看台，品尝着可口的风味小吃，观看自己钟爱的球队和选手的比赛，对一个忠实的球迷来讲是一种无可替代的享受。



国技馆

国技馆位于两国地区，建于1984年，是专用于举行日本国技大相扑的设施，每逢1月、5月和9月都会举办大相扑赛事，届时总会出现观众云集的盛况。

国际馆整个建筑高40米，地上3层，地下1层，可容纳11500人，除大相扑以外还举办职业拳击等格斗赛。1楼有相扑博物馆供游客免费参观，可以了解大相扑的历史和文化等。

国技馆周边有很多“相扑部屋”（相扑力士培训处。力士必须隶属于某个“部屋”），在两国一带漫步，常常撞见





身着传统服装的相扑力士。另外，还有很多经营力士代表食物——什锦火锅的饮食店，可以品尝与相扑力士一样的料理。

- 東京都墨田区横綱1-3-28
- 从JR总武线、都营大江户线的两国站步行1分钟即可到达
- 81-3-36235111
- 博物馆：周一至周五10:00 ~ 16:30；国技馆售票处接待时间 10:00 ~ 16:00
- 视具体比赛而定

现在，此处还举办音乐会等诸多音乐活动，武道馆公演成功成为显示歌手实力的标志。武道馆对于日本音乐界而言已成为一种圣地。



日本武道馆

日本武道馆最早作为1964年东京奥运会的柔道比赛场馆而建。地下2层、地上3层，最多容纳14000人，大型屋顶如同富士山坡依势而下，充满流动美，外观姿态雄伟。另外，位于大屋顶之上的金色洋葱型装饰“拟宝珠”也颇为受人瞩目。

- 東京都千代田区北の丸公園2-3
- 搭乘地铁新宿线，在九段下站下车后步行5分钟即可到达
- 81-3-32165100
- 视具体活动而定

东京的会展中心

国际化经济大都市的地位使东京的展会业非常成熟，这里每年举办的展会名目众多，从五金到化妆品再到动漫，内容五花八门。重要会展中心有以下三家

东京Big Sight (東京ビッグサイト)

东京Big Sight是位于有明地区的综合会展中心，高层部分呈倒三角形的轮廓是其标志。设施由会议楼和东西展示楼构成，内有可容纳1000人的国际会议厅、大小22个会议室、10个展示厅、顶层展示场和室外展示场，同时设有餐饮街。馆内有动态十足的无顶明柱建筑、玻璃屋顶等，还在各处展示着“Saw Sawing”、“Cloud's Objet”等艺术作品，外观和内观都充满了创意。

- 東京都江東区有明3-21-1
- 搭乘临海线在国际展示场站下车步行约7分钟即可到达
- 81-3-55301111

东京国际会议中心 (東京國際フォーラム)

东京国际会议中心有着极富象征意义的外观，整座建筑呈弯曲的船型，由玻璃和钢材制成。会议中心综合国际会展中心和艺术中心的功能，除7个大厅外，这里还有展示厅、34个会议室，相田Mitsuo美术馆和米饭博物馆，并设有各色

商店和餐馆，被广泛用于音乐、演剧、美术、企业宣传活动、国际会议等。

国际会议中心还会定期开设自由市场、大江户古董市场等，并常常用作古典音乐会、国内外音乐家音乐会的会场。每年黄金周期间举办的古典音乐会

“LA FOLLE JOURNÉE au JAPON ‘狂热日’音乐节”非常有名，会有大批观众前来观赏。

- ⌚ 東京都千代田区丸の内3-5-1
- 🚇 搭乘JR在有乐町站下车后步行1分钟即可到达
- ☎ 81-3-52219000



幕张Messe (Makuhari Messe)

位于千叶县千叶市的大型会议及展示中心，于1989年10月9日启用。目前规模在全日本仅次于东京国际展示场。

“幕张”是当地的地名，而Messe则是德文的“贸易展”之意。

- ⌚ 日本千叶県千叶市美浜区中瀬二丁目1
- 🚇 搭乘JR京叶线在海滨幕张站下车即可
- ☎ 81-43-2992285

综合型办展方式，乘用车、摩托车、商用车以及零部件产品等所有类别荟萃一堂，并采取两年一届的方式举办。



● 东京知名展会

东京车展 (Tokyo Motor Show)

始于1954年，与美国底特律车展、德国法兰克福车展、法国巴黎车展并称为“世界四大车展”，也是亚洲最大的国际车展。自1999年的第33届车展起，车展将乘用车、摩托车与商用车分离，以每年相互轮替的方式，每逢奇数年举办乘用车、摩托车展，偶数年举办商用车展。2007年的第40届车展起又采用

日本DIY用品及五金工具博览会 (Japan DIY Home Center Show)

日本DIY用品及五金工具展览会是目前日本乃至全亚洲地区最大的DIY产品及五金工具展览会之一，由日本DIY工业协会主办，每年8月举办，至今已举办了40余届。日本DIY五金工具展览会为海外企业进入日本DIY市场和开拓业务提供了绝佳的机会，是业内人士不容错过的贸易盛会。

东京国际礼品展览会 (Tokyo International Gift Show)

日本东京国际礼品展（TIGS）是世界上最大最具影响力的产品、消费品类专业性展会之一。1976年首次举办，每年2月和9月各举办一次，总展出面积达到82660平方米，占满了东京国际展览中心的所有展馆，总摊位数在4000个以上。

东京国际服装展览会 (International Fashion Fair)

日本国际服装展览会由日本纺织服装行业最权威的专业报刊《纤研新闻》主办，每年7月在东京Big Sight举行，是目前亚洲地区最大的集男装、女装、童装、前卫时装及面料、服饰为一体的专业服装展览会，也是亚洲服装业界公认的亚洲服装市场的“风向标”。

东京国际动漫展览会 (Tokyo International Animation Fair)

简称TAF，每年3月于东京举办，是东京市政府与动漫相关业界为鼓励发展创意产业而主办的国际性展会。展会自2002年开始已成功举办8届，目前已发展成为世界规模最大的动画主题创意展览会，每年都有来自全球数百家企业参展。



大阪印象 超级港口

日本第二大城市大阪位于本州岛西部，与大阪湾相邻，古时是京都的外港，与京都、神户合称为“京阪神”。现在的大阪是西日本、近畿地区、京阪神都市圈及大阪都市圈的行政、产业、文化及交通中心，也是大阪府府厅的所在地。

大阪的历史非常悠久，名字也大有来历，据说是日本第一位天皇神武天皇驾船到此，见水势湍急，因此命名为“浪速”；数百年后改为同音异字的“难波”；后来因地形地势的关系又改称“大坂”，明治维新后忌于“坂”字可拆为“土反”，有“武士叛乱”的忌讳，因此于明治三年（1870年）正式改名为“大阪”，并沿用至今。



日本有句古语叫“东京八百所，京都八百庙，大阪八百桥”，由此可见大阪是怎样一番水路纵横的景象。现在的大阪延续着“水都”的灵动，春季樱花盛开时节，粉红的樱花和碧蓝的海水组成绝美的画卷，乘坐水上巴士穿梭在河流之上会生出“如在画中游”的错觉。

大阪共有24个行政区域，如果想要有计划地游览整个大阪地区的话，可以将这座城市划为北部、南部和其他地区三个板块，北部以梅田为主，这是大阪的经济中心，主要以购物为主，全世界面积最大的地下商业街就位于这片区域；以道顿堀为首的南部地区可以说是这个城市的心脏。在这里有著名的道顿堀、心斋桥、难波、堀江、美国村等地区，这里还被誉为“天下的厨房”发源地；以大阪城和港湾为代表的其他区域也同样散发着难言的魅力，是领略大阪独特风情的必到之处。



大阪的旅游咨询处

大阪的旅游咨询处非常多，梅田、南波、新大阪和天王寺等游客集中的地点都会设有观光旅游咨询处为游客提供便捷服务：

大阪市ビジターズインフォメーションセンター・梅田

地址：大阪市北区梅田3-1 JR大阪駅1F御堂筋口
电话：81-6-63452189
时间：08:00 ~ 20:00

大阪市ビジターズインフォメーションセンター・難波

地址：大阪市中央区難波二丁目2番3号御堂筋グランビルB1F
电话：81-6-62113551
时间：08:00 ~ 20:00

大阪市ビジターズインフォメーションセンター・新大阪

地址：大阪市淀川区西中島5-16-1JR新大阪駅3階
电话：81-6-63053311
时间：08:00 ~ 20:00

大阪市ビジターズインフォメーションセンター・天王寺

地址：大阪市天王寺区悲田院町10-45 JR天王寺駅ステーションビル1階
电话：81-6-67743077
时间：08:00 ~ 20:00



大阪的名胜游览

• 北部地区

御堂筋雕刻街（御堂筋彫刻ストリート）

“御堂筋”是从梅田一直连到难波的全长约4公里的大阪主街道，沿途种植

了约800棵银杏树，景色非常优美，是大阪最繁华的地区，素有“东方香榭丽舍”之称。街道两旁还摆放有亨利·摩尔、奥古斯特·罗丹、高村光太郎等国内外知名雕塑家的27件雕刻作品，赏心悦目。每年10月份，御堂筋会举办久负



盛名的大型活动——“御堂筋花车大游行”（御堂筋パレード），届时会有超过15000人参加，热闹非凡。



大阪市北区到中央区
 搭乘地铁御堂筋线在梅田站下车

大阪国际会议场 (大阪国際会議場)

位于中之岛的大阪国际会议场是大阪市最主要的商务场所，2000年正式投入使用。会议场内有超大面积的会议中心，现代商务设施也非常完备；周围更有许多的大型商务酒店林立，交通也很方便。

大阪市北区中之島5-3-51
 搭乘大阪环线在福岛站下车
 81-6-48035555

空中庭园瞭望台 (空中庭園展望台)

这个空中庭园瞭望台实际上是连接梅田大厦双塔的空中走廊。在空中瞭望台向下俯瞰能够看到整个大阪，天气好的时候更能看到不远处的淡路岛。这里最受推崇的风景是欣赏夕阳，被选为“日本夕阳百处名胜”。夜晚的空中瞭望台更变成了年轻人谈情说爱的好去处，远方的万家灯火犹如繁星点点，浪漫而唯美。

大阪市北区大淀中1-1-88
 搭乘地铁在梅田站下车后步行9分钟即可到达
 81-6-64403899
 10:00 ~ 22:00
 成人700日元/人、学生500日元/人



HEP FIVE 摩天轮 (HEP FIVE観覧車)

HEP FIVE是一个综合购物区，里面的服饰专卖店大多是面向年轻人的。大厦顶部矗立着的红色摩天轮是大阪北部地区的标志，摩天轮最高处距离地面

有106米，坐在里面可以将大阪北部地区的景色一览无余。

大阪市北区角田町5-15
 搭乘地铁在梅田站下车从东口出来步行3分钟即可到达
 81-6-63663634
 11:00 ~ 22:45
 成人500日元/人、儿童免费



大阪人居博物馆 (大阪くらしの今昔館)

这是一座以介绍大阪过往生活场景为主的博物馆，馆内收藏了一座江户时代大阪的城市模型，也是日本唯一一座保留下来的城市模型。来这里参观的游客们可以通过陈列品了解不同历史时期日本人民的生活方式，全面地解读大阪的发展历程。

- 大阪市北区天神橋6-4-20 大阪市立住まい情報センター内
- 搭乘地铁在天神桥筋六丁目站下车
- 81-6-62421170
- 10:00 ~ 17:00
- 成人600日元/人、学生300日元/人

浪花饺子竞技场 (浪花餃子スタジアム)

这是一个将日本9间人气饺子店集合在一起的饺子主题公园，可以同时品尝到日本各地极具特色的饺子口味；公园也是一间饺子博物馆，介绍饺子历史和不同的制作方法，非常有趣。

- 大阪市北区小松原町3-30Sビル3F
- 搭乘地铁在大阪站下车
- 81-6-63130765
- 11:00 ~ 23:00
- 免费

大阪天满宫 (大阪天满宫)

天满宫是日本最著名的神社之一，供奉被誉为“学问之神”的菅原道真。天满宫最初的神殿建于公元949年，是村上天皇为了慰藉道真公的灵魂而下令建造的，后来神社遭受了数次火灾，现在的主殿和入口大门都是1845年重建的。

天满宫最主要的庆典活动是每年7月举办的“天神祭”，届时会有非常热闹的彩船竞渡活动，活动中使用的偶人非常漂亮，也是活动的最大特色之一。据说这一特色项目从1690年就有了，现在总共

有14个这样的偶人作为大阪地区的传统手工艺品被保存下来。

- 大阪市北区天神桥2-1-8
- 搭乘地铁在大阪天满宫站下车即可到达
- 81-6-63530025
- 09:00 ~ 17:00
- 免费





泉布观（泉布觀）

泉布观是大阪最早的一座欧式建筑，1871年作为造币局的迎宾馆而建造，由当时英国著名建筑师汤玛斯·詹姆斯·沃特斯设计。泉布观内油绿色的大门、以白色为基调的走廊以及由56根石柱构成的大型欧式露台无一不透露出这里的雍容和华贵。1872年，明治天皇在大阪巡视期间曾下榻此处。现在的“泉布观”迎宾馆已成为大阪市内的一处历史遗迹而被保护起来，每年只有3天向公众开放参观。



- ⌚ 大阪市北区天满桥1-1-1
- 🚇 搭乘JR在大阪城北诘站下车
- ☎ 81-6-62089166
- 🕒 10:00 ~ 16:00 (仅限春季的3天，具体时间需要电话预约确认)
- 🆓 免费

国立国际美术馆 (国立国際美術館)

美术馆于1977年开幕，起初建于万博公园内，后因设施老化而于2004年迁至现在的地址。现在的美术馆外表充满了金属的质感，令人印象深刻，馆内的展品以当代艺术为主，从作品的收藏、

展览以及展品的陈列等方面都能使游客充分领略当代日本艺术的魅力。

- ⌚ 大阪市北区中之岛4-2-55
- 🚇 搭乘大阪环线在福岛站下车
- ☎ 81-6-64474680
- 🕒 10:00 ~ 17:00
- 💴 成人420日元/人，学生130日元/人



适塾（適塾）

适塾是由兰学学者绪方洪庵于1838年开设的私塾，最初是以医学教育为开设目的而设立的。私塾生中出过不少著名人士，如福泽谕吉、大鸟圭介、桥本左内、大村益次郎、长与专斋等，他们都为幕府末期的日本现代化、明治维新做出过巨大贡献。

适塾是一栋具有江户时代町屋风格的建筑，至今仍然完好地保存着原貌，现在已经被指定为重要文化遗产。

- ⌚ 大阪市中央区北浜3-3-8
- 🚇 搭乘地铁在淀屋桥站下车
- ☎ 81-6-62311970
- 🕒 10:00 ~ 16:00
- 💴 250日元/人

中央公会堂

中央公会堂建于1918年，以大正新文艺复兴时期的风格为基调，是一栋具有巴洛克式风格特征的建筑物，红色砖瓦外形令人印象深刻。2002年进行了重建修复工作并对公众开放，现已被指定为重要文化遗产。

- 📍 大阪市北区中之島1-1-27
- 🚇 搭乘地铁在淀屋橋站下车
- ☎ 81-6-62082002
- 🕒 09:30 ~ 21:30
- 🆓 免费



大阪市立科学馆 (大阪市立科学館)

大阪市立科学馆建于1989年，“宇宙和能源”是科学馆的创建主题，通过浅显易懂的方式向民众介绍了许多和宇宙以及能源有关的知识，生动有趣。天文馆内（プラネタリウム）还配备有高性能的放映机，通过直径26.5米的圆顶荧幕可以看见28000颗星球天体，能让每一位参观者体验“身处宇宙，遨游银河”的逼真感受。

- 📍 大阪市北区中之島4-2-1
- 🚇 搭乘地铁在肥後橋站下车
- ☎ 81-6-64445656
- 🕒 09:30 ~ 16:45
- 🎫 展示馆：成人400日元/人；学生300日元/人
天文馆：成人600日元/人；学生450日元/人

中之岛公园（中之島公園）

位于中央公会堂附近的中之岛公园是一个坐落在堂岛川和土佐掘川之间的水滨公园，也是大阪市民闲暇时最喜欢前往的地方之一。公园建于1891年，是大阪市内的第一座公园，园内有一座玫瑰园，种有4000株玫瑰，每到鲜花盛开的季节，这里就成为一片玫瑰的海洋，美丽非常。

- 📍 大阪市北区小松原町3-3OSビル3F
- 🚇 搭乘地铁在大阪站下车
- ☎ 81-6-63130765
- 🕒 11:00 ~ 23:00
- 🆓 免费

• 南部地区

道顿堀（道頓堀）



道顿堀是一条运河，以邻近的戏院、商业及娱乐场所闻名，全长约2.5千米，运河的名字也成为大阪市中央区一个町的名称。

道顿堀是大阪南部地区的标志，也是大阪人所谓的“吃到倒”饮食文化的发源地。在道顿堀河边挤满了大大小小的饭馆，巨大的招牌吸引着无数专门前来这里品尝美食的饕餮之徒。河北岸以前曾是艺伎招待客人的地方，现在则是一间挨着一间的酒吧和小餐馆；河南岸是道顿堀的中心地区，以前曾是大阪各个剧场的聚集区。

- 📍 大阪市中央區道頓堀
- 🚇 搭乘地铁御堂筋线在南波站下车后从14号出口出

日本工艺馆 (日本工芸館)

以展示日本民间工艺为主的一家博物馆，博物馆的外形非常具有江户风格，是一个了解日本民间工艺的好地方。

- ⌚ 大阪市浪速区難波中3-7-6
- 🚇 搭乘地铁在南波站下车
- ☎ 81-6-66416309
- 🕒 10:00 ~ 17:00
- 💴 成人500日元/人、学生300日元/人

法善寺小巷 (法善寺横丁)

这条由石头铺成的小路紧靠着道顿堀大道，怀旧的氛围让人仿佛置身于几百年前。小巷两边有各色小吃店和咖啡馆，巷子的深处还有一座法善寺，供奉着滴水不动尊，传说许愿的人把水浇到滴水不动尊身上就会如愿以偿，参拜的人们都会照做，长期如此，使得佛像遍身都长满了青苔。



- ⌚ 大阪市中央区難波一丁目
- 🚇 搭乘地铁在南波站下车

住吉大社

住吉大社是大阪最有名的神社，也是日本全国近2000座住吉神社的总部，大殿仿照最古老的寺院建筑建造，现已被列为国宝。神社内供奉的三位神明分别保佑国家昌盛、航海平安和弘扬日本传统和诗歌，因此也成为航海者和诗人们参拜最多的神社。

- ⌚ 大阪市住吉区住吉2-9-89
- 🚇 搭乘单轨电车在住吉鸟居前站下车
- ☎ 81-6-66720753
- 🕒 4月 ~ 9月06:00 ~ 17:00、10月 ~ 次年3月06:30 ~ 17:00
- 💴 免费

上方浮世绘馆 (上方浮世繪館)

这是世界上唯一一座长期展出上方浮世绘的美术馆，上方的木板印刷浮世绘大多画的是歌舞伎的表演者，真实地刻画了表演者的形象，也是上方浮世绘的最大特色，现在约有50余件展品在上方浮世绘馆内长期展出。



- ⌚ 大阪市中央区難波1-6-4
- 🚇 搭乘地铁在南波站下车即可到达
- ☎ 81-6-62110303
- 🕒 11:00 ~ 18:00
- 💴 成人500日元/人、学生300日元/人

TIPS

上方浮世绘

江户时代（1603—1868年）的大阪和京都地区通常被称为“上方”，上方浮世绘正是源于这一地区的艺术。浮世绘指的是日本的风俗画、版画，是日本江户时代（1603—1867年间，也叫德川幕府时代）兴起的一种具有独特民族特色的艺术奇葩，是典型的花街柳巷艺术，以描绘人们日常生活、风景和演剧为主。

四天王寺

四天王寺是用明天皇的儿子圣德太子为祈求法神四天王保护佛法和保护皈依佛法的人们于6世纪后半期建造的。四天王寺的中门、塔、金堂、讲堂呈南北向，直线排列，这种伽蓝布局模仿了当时的中国的建筑风格。它与位于奈良县的法隆寺同被列为从6世纪末到7世纪前半叶所建的飞鸟时代寺院建筑的代表。

四天王寺是深受日本人崇敬的一座寺庙，被佛教徒们视为大阪的佛教祭坛，每年都有许多祭祀活动在这里举行。



- 📍 大阪市天王寺区四天王寺1-11-18
- 🚇 搭乘地铁在四天王寺前夕阳之丘站下车
- ☎ 81-6-67710066
- 📅 4月～9月08:30～16:30；10月～次年3月08:30～16:00
- 🎫 中心伽蓝:大人300日元/人、学生200日元/人
宝物馆:大人200日元/人、学生100日元/人

通天阁（通天閣）

通天阁最早建于1912年，凭借64米的高度成为当时东方各国建筑物中最高的一个标志性的建筑。不幸的是，建筑后来毁于一场火灾。1956年才得以重建，对于大阪人民来说，通天阁具有特别的历史纪念意义。

- 📍 大阪市浪速区惠美须東1-18-6
- 🚇 搭乘地铁在惠美须町站下车
- ☎ 81-6-66419555
- 🕒 09:00～21:00
- 🎫 600日元/人

• 其他地区

大阪城天守阁 (大阪城天守閣)

大阪城是大阪最著名的景点之一，和名古屋城、熊本城并列为“日本历史三名城”，别名“金城”。大阪城最初是由丰臣秀吉兴建的，完工于1585年，在丰臣秀吉灭亡时这座城堡也一同被毁。后来经过数次重建，都因为各种原因没有保存下来。人们现在所看见的大阪城天守阁是1931年修建的，并在1995年进行了为期两年的修缮工程。

现在的天守阁是高达55米，馆内各层展示着大阪城天守阁的历史及建筑结



构等不同题目的展示品。在八楼的瞭望台上可以一眼望尽辽阔的大阪城和整个大阪市的风景。

- 大阪市中央区大阪城1-1
- 搭乘大阪环线在阪城公园站下车
- 81-6-69413044
- 09:00 ~ 17:00
- 600日元/人 (学生和老人免费)



造币博物馆（造幣博物館）

造币博物馆于1971年开馆，位于造币局旁边。馆内展出了包括日本在内的世界各国、各个时期的4000多种钱币以及相关的历史性文献，还能看到钱币生产的全过程。通往博物馆的大道两旁种满了樱花，这里也是大阪著名的赏樱之地。

- 大阪市北区天满1-1-79
- 搭乘大阪环线在櫻之宮站下车
- 81-6-63516150
- 09:00 ~ 16:45
- 免费

海游馆（海遊館）

在大阪港有一幢红蓝色相间的建筑物特别醒目，这就是世界上最大规模的海洋水族馆之一的大阪水族馆——“海游馆”它以拥有巨大的鲸鲨而闻名于世。整座水族馆是一个由5400吨级的巨大蓄水池和15个小型蓄水池构成的人工海洋世界，馆内集中了近580种数以万计的太平洋沿岸海洋生物，憨态可掬的水

獭以及伶俐的海豚都是这里的明星。馆内可使用日文、英语、中文、韩文的语言讲解机。



- 大阪市港区海岸通1-1-10
- 搭乘地铁在大阪港站下车
- 81-6-65765501
- 10:00 ~ 20:00
- 成人2000日元/人，学生900日元/人，幼儿(4岁以上)400日元/人

章鱼烧博物馆（大阪たこ焼きミュージアム）

章鱼烧是大阪最有名的小吃之一，这家博物馆正是以章鱼烧为主题的主题公园，于2006年向公众开放。这里聚集了五家总店设在大阪的著名店铺，从正宗派的始祖章鱼烧到特色创作章鱼烧都能够品尝到，还可以购买一些相关的土特产作为纪念品。



- 大阪市此花区島屋6-2-61 ユニバーサルシティウォーク大阪4F
- 搭乘JR在环球城站下车
- 81-6-64643080
- 11:00 ~ 22:00
- 免费

天保山摩天轮 (天保山大观览车)



坐落在大阪湾口的天保山摩天轮曾经是世界上最大、最高，也是技术最先进的摩天轮。在摩天轮上可以从高空中俯瞰大海、远山及整个大阪市，夜晚时被彩灯点缀的摩天轮非常浪漫，是成为大阪情侣约会的著名场所。

- 大阪市港区海岸通1-1-10
- 搭乘地铁在大阪港站下车
- 81-6-65766222
- 10:00 ~ 22:00
- 700日元/人

• 远途游览

万博纪念公园 (万博记念公園)

这座公园是1970年举行的日本万国博览会会场旧址，公园面积达264公顷。太阳塔（太陽の塔）是公园内的著名标志，由岗本太郎设计建造，也是日本万国博览会的象征，至今仍被保存在此地，已成为人们纷纷前来拍摄纪念照的著名景观。

园内建有包括自然文化园（自然文化園）、日本庭院（日本庭園）以及国立民族博物馆（国立民族博物館）在内的各种文化设施及体育设施和游乐场等娱乐设施。自然文化园是当年世博会利用世界最尖端技术而建成的各展馆区，

现在种满了各种树木和花草，形成了一片郁郁葱葱的自然森林。

日本庭园是一座精致的日本式庭院，也是当时世博会期间日本政府的出展设施。

- 大阪府吹田市千里万博記念公園
- 搭乘单轨电车在万博記念公园站下车
- 81-6-68777387
- 09:30 ~ 17:00
- 成人250日元/人、学生70日元/人



• 丰富多彩的大阪文化

木偶净琉璃文乐 (人形净瑠璃文楽)



“木偶净琉璃文乐”是在大阪发展演变的一门具有日本代表性的传统艺术，2003年被联合国教科文组织列为“非物质文化遗产”。木偶净琉璃文乐是指在净琉璃（在三弦琴的伴奏下，由被称作“大夫”的艺人进行说唱的一种演唱方式）的伴唱下，由三位木偶艺人操纵一个木偶进行的表演。



能乐（能乐）



能乐是世界上现存的最古老的戏剧之一，因表演形式简洁严谨、手工制作的舞台道具精美、对白也独具古典韵味而闻名于世。能乐是极具宗教意味的假面悲剧。

● 推荐场所

国立文乐剧场

- 🚃 大阪市中央区日本橋1-12-10
- 🚇 搭乘地铁千在日本桥站下车
- ☎ 81-6-62122531

落语和漫才

大阪人喜欢幽默、喜欢笑声。这也是为什么大阪和京都地区特有的娱乐表演形式——上方艺术会诞生的原因。上方艺术分为单口相声（落语）和双口相声（漫才）两种形式，单口相声是在日式草席上放一个坐垫，坐垫前放一张小桌子，演员跪在座垫上进行的表演；双口相声则是两个演员站在舞台上又唱又跳地表演，两种表演方式都非常诙谐。

● 推荐场所

なんばグランド花月

- 🚃 大阪市中央区難波千日前11-6
- 🚇 搭乘地铁在南波站下车
- ☎ 81-6-66410888

● 推荐场所

大阪能乐会馆

- 🚃 大阪市北区中崎町2-3-17
- 🚇 搭乘地铁在梅田站下车
- ☎ 81-6-63731726



B人气最高的 四大泡汤胜地



世界上以温泉出名的国家不少，日本在其中更是独树一帜，被公认为是温泉文化最根深蒂固的国度。众多的火山赐予了这座岛国丰富的地热，日本各地共有3000多处温泉，日本人自古就领略到泡汤的种种美妙，这份热情直到现在也丝毫没有减退，在日本流传这样一句话——“没有泡过温泉就等于没有到过日本”，由此可见温泉对于日本人的重要意义。来到日本，不感受一下泡汤之乐，旅程就难以称得上完美。

悠久历史的日本温泉很多都充满了极为浓厚的人文气质，因为川端康成而声名鹊起的伊豆半岛至今仍然完整保留着这位大文豪的足迹，古老旅馆中的温泉池仿佛诉说着动人的故事；富士山皑皑的白雪为脚下的温泉增添了一份唯美气质，前往箱根温泉泡汤，早已成为多数游客前往日本的不二选择。

然而，要真正体验到日本泡汤的魅力与别致，前往那些游客众多的名胜景区显然不是上选。在日本数以千计的温泉中，并不为国人所熟知却又别具特色的温泉也不在少数，其中尤以草津温泉（kusatsuOnsen）、下吕温泉（Gero Onsen）和有马温泉（Arima Onsen）最为出名。这三座温泉并称“日本三大温泉乡”，却又各具特色，每到寒冷冬季，络绎不绝的泡汤爱好者都会前来尽享温泉之乐。如果时间不够充裕也没有关系，全日本北到北海道，南到九州岛，凡是有人类足迹的地方，就能够看见一个个或大或小的温泉乡静谧地等候着游客的造访，仿佛一颗颗低调的珍珠，散发着自己独有的光泽。



城市位置
示意图



草津温泉

kusatsuOnsen

• 治百病的硫黄泉

“东有草津，西有有马”，这是日本人提到温泉常挂在嘴边的话，可见草津温泉在日本人心中的重要地位。草津温泉地处群马县的西北部，温泉名称的由来跟硫黄泉有关：硫黄泉向来有种刺鼻的味道，“臭味”的日文发音叫做“KUSAI”，念久了就成为音似“KUSATSU”的草津，草津温泉的名字也因此而叫开。

由于草津的硫黄泉功效很强，日本人为了证明这里温泉的神器疗效，甚至有“除了恋爱病外无所不治”的说法，凡是慢性皮肤病、高血压、刀伤、妇女病等患者来到这里都能够感受到显著的疗效。

草津温泉还是一个将风景和人文完美结合的地方，汤烟里充满风情的表演以及草津町温泉资料馆内丰富的资料都向人们展示着这个温泉乡悠久的历史与特有的风情。



怎么前往草津温泉？

“在东京的上野车站搭乘吾妻线特急电车“草津号”，约1小时35分后在长野原草津口下车，再在站口搭乘开往草津温泉的JR巴士，约25分可抵达草津温泉巴士站。

草津温泉乡内最主要的交通工具就是大巴，每天有多班巴士发往各个主要景点，有从草津发往天狗山、般生河原和白根火山三个方向的线路，运营时间为09:00 ~ 16:00，票价在230 ~ 1100日元不等。

JRバス関東: 81-279-822028

西武高原バス: 81-267-455045

草轻交通: 81-267-422441

草津温泉站 草津温泉駅

群馬県吾妻郡草津町大字草津28
81-279-882566

草津旅游咨询处 (草津温泉観光協会)

群馬県吾妻郡草津町大字草津3-9
81-279-880800
08:00 ~ 19:00



来到这里怎么玩？

汤畠（湯畠）

温泉街的中心是个宽广的汤畠，汤畠在日文中的意思就是“温泉之田”。这片地区弥漫着浓郁的硫磺味，滚滚涌出的泉水声响彻云霄，非常壮观，在汤畠四周还有许多的石栏杆，上面雕刻着造访过这里的名人。

汤畠每分钟会涌出4000升以上的温泉水，再通过木制水管使高温的泉水温度下降并输送到各个温泉设施以及旅馆之中。



群馬県草津町草津

热之汤（熱の湯）

因为汤畠所涌出的泉源温度太高，自古便传下一种“汤揉”（湯もみ）的仪式，即用长木板不断搅拌温泉水，使其温度下降。在汤畠旁的木制建筑——热之汤的2楼里每天都会表演汤揉，游客们也可以亲身体验：泡汤的人边哼着草津节的歌曲边搅汤，待温泉的温度降低后，先舀几瓢水浇在身上习惯水温之后，再在汤长的命令下一起泡汤，约3分钟后，再起身继续进行“汤揉”，如此循环四次，这种特殊的草津泡汤法则称为“时间汤”，对于爱泡汤的人来说是一种非常特殊有趣的体验。

群馬県吾妻郡草津町大字草津414

81-279-883613

汤揉体验：11:30 ~ 14:00

成人500日元/人、儿童250日元/人、
汤揉体验200日元/人

断，翡翠般的湖水与周围月白色的山峦形成鲜明的对比，非常美丽，可以乘坐空中缆车或者搭乘直升机俯瞰这里震人心魄的美景。

在草津温泉有直达巴士前往，全程需要30分钟左右。

白根火山空中缆车

运营时间：09:00 ~ 16:00

成人900日元/人，学生450日元/人



草津町温泉资料馆 (草津町温泉資料館)

为了使草津町丰富的人文历史得以保存，并让游客们对草津有一个完整的理解，1988年这里成立了草津町温泉资料馆。资料馆位于草津客运站的3楼，详细介绍了草津温泉乡的历史、温泉分部以及一年四季的美态，在资料馆的入

白根山

海拔2160米的白根山顶上有汤釜（湯釜）、水釜、空釜三个火口湖，其中位于中央的汤釜湖是最具人气的景点。汤釜温泉的酸性度高达Ph1.2，被誉为世界第一的酸性湖，一年四季游客不

口处还有一尊女神的模型，每年的8月1日~3日的“草津温泉感谢祭”开始的时候，会举办相关的活动，祈祷生意兴隆。

草津町役場温泉課
81-279-88001
09:00~16:30
成人200日元/人；学生100日元/人

来到这里住在哪里？

益成屋

益成屋是纯日式的温泉旅馆，也是草津温泉乡最好的旅馆，共有6间客房，沉静而优雅的风格使人一见倾心，不仅提供公共的温泉设备，每个客房还配备了庭院式浴池。

群馬県吾妻郡草津町406番地
81-279-882005
26900日元/晚起



金みどり

坐落于草津温泉街中心地区，交通非常方便，该店最大的特色是有用当季时令蔬菜制作的全席料理和男女分开的庭院式浴池。

群馬県吾妻郡草津町162
81-279-882522
17850日元/晚起

群馬県吾妻郡草津町大字草津524-99
81-279-882010
6000日元/晚起

望云（望雲）

这座温泉旅馆以露天温泉闻名，一年四季都能够边泡温泉边欣赏不同的美景，尤其是冬季，在银装素裹的世界中泡着温泉，可谓一大享受。

群馬県吾妻郡草津町433
81-279-883251
12600日元/晚起

三関屋旅馆

旅馆距离车站只有2分钟的步行距离，前往温泉街等景点都很便利。旅馆内有3个公共温泉，还有桑拿服务提供。

群馬県吾妻郡草津町99
81-279-887613
9000日元/晚起



ルーバン山田

旅馆四周的风景非常优美，度假的气氛非常浓厚，旅馆内还有精美的料理提供。



来到这里吃什么？

汤畠是草津温泉乡的中心，也是温泉街的所在，这里不仅有许多的温泉旅馆，各种精美的小吃店和餐厅也同样隐匿在雾气缭绕的街道上，如果用心寻找，不难发现许多口味地道的美食。

天妇罗（そばきち）

以各种时蔬裹上小麦粉炸制而成的天妇罗是日本最具特色的小吃之一，非常受食客的欢迎。这家餐厅也有筋道的荞麦面供应。

草津町469-6
 81-279-882256

たけとも

它位于温泉街上，以提供各种套餐为主，蘑菇猪排饭是这里的招牌料理，值得一试。

草津町486-5
 81-279-883086

ティールーム・ゆきうさぎ

一家小巧精致的甜品店，每天都有新鲜出炉的蛋糕和各种甜品供应，香浓的咖啡也是这里的特色招牌。店内还有许多精美可爱的小商品出售，在品尝甜点之余，不妨细细挑选一番。

草津町草津81（中央通り商店街）
 81-279-883345

地球屋（草津店）

一家独具特色的餐厅，店面的风格设计非常现代化，餐厅以供应西式餐点为主，小巧的桌椅充满了怀旧感，不仅仅有味道可口的料理供应，走进餐厅还能够看见琳琅满目的小商品待售，让人觉得意外而惊喜。



来到这里买什么？

草津温泉街是草津温泉乡的中心，在这里逛土特产商店也是一大乐趣，充满日本风情的建筑物鳞次栉比，特色食品和民间工艺品以及其他各式各样的土特产总会让人们驻足不前。

山形屋土産店 猫屋

这是一家以出售各种憨态可掬的招财猫为主的小店，每一个来到店里的游客都会被形态逼真的小猫所吸引。



西の河原通り
81-279-882234

本多みやげ店

商店外有一个巨大的冰激凌模型作为招牌，在这里可以买到牛奶味非常浓郁的冰激凌，还有许多可爱的小挂件，尤以Hello Kitty的最受欢迎。

群馬県吾妻郡草津町草津110
81-279-882155

草津ガラス蔵1・2・3号館

分为1号、2号和3号馆的草津ガラス蔵是一个由五彩斑斓的玻璃制品组成的奇妙世界，店内还提供吹制玻璃的体验服务，使游客对玻璃制品的制作经过有一个更加全面的了解。

群馬県吾妻郡草津町483-1
81-279-880050



下吕温泉 Gero Onsen

● 隐秘质朴

拥有千余年历史的下吕温泉地处日本中部的岐阜县下吕市，距离名古屋约2小时车程。这里与有马温泉、草津温泉并称“日本三大温泉乡”，每年涌入逾200万人次前来造访，日本天皇与皇后也曾两度来这里泡汤。

但如此盛名并未减少下吕温泉乡的朴实氛围，温泉乡环拥于南飞驥群山之中，有着特有的缓慢节奏，要不是飞驥（日本古代的令前国之一，属东山道，又称飞州）川流水潺潺提醒着人们岁月的流逝，时间在这里仿佛止步不前，苍翠的青山和充满日式风情的房屋都使它充满着难言的魅力。





怎么前往下吕温泉？

从东京搭乘新干线在名古屋换乘高山本线前往下吕温泉，全程需要2小时；也可以从大阪搭乘高山本线前往下吕温泉，需要3.5小时左右。

下吕站 下呂駅

岐阜県下呂市幸田下小瀬1390

下吕温泉旅游咨询处（下吕温泉観光协会）

岐阜県下呂市森922-6

81-576-241000

来到这里玩什么？

下吕温泉乡内温泉遍布。从下吕温泉站出来，到旁边的旅游观光案内所领取一份免费的地图，上面将下吕温泉乡内的温泉分布详细列举出来，并有许多免费的泡汤地推荐，非常贴心。

下吕温泉合掌村

（下吕温泉合掌村）

下吕温泉合掌村由合掌之里、民艺之乡、故里之社三个区域构成，这是一个了解飞驒文化、工艺和生活的好地方。合掌之里再现



了合掌村落的生活模式，有10处之多，其中包括从世界遗产白川村移建的旧大户家住宅，还有从富山县五箇山村落移建的建筑，能够体验日本的原味风情；民艺之乡则是一个能够体验民间工艺品的地方，这里有陶器彩绘和制纸的工作室，在此既可以购买一些纪念品，还能品尝到各种乡土料理。

下吕市森2369

81-576-252239

08:00 ~ 17:00

成人800日元/人、学生400日元/人

温泉寺（醫王靈山溫泉寺）

传说下吕温泉是由变成白鹭的药师如来发现的，因此当地专门建造了一座为供奉药师如来的神社。温泉寺所处的位置较高，从神社本堂前的空地向下眺望，下吕温泉街景、飞驒川和远处的山峰一览无遗。尤其推荐11月枫叶红时前来参观，漫山遍野的枫树将神社映衬得绮丽无比。

下吕市湯ノ島 81-576-252465

每天，并至日落时分

免费

足汤

随处可见的足汤是下吕温泉街最大的特色，这也是风靡日本的公共健康设施，大多设在温泉街角或者是车站附近，免费供人使用。尤其在寒冷的冬季，把脚泡在40℃的温泉水中，那份惬意难以言喻。



来到这里住在哪里？

湯之島館

汤之岛馆独立坐落于南飞驒山半山腰处，仿佛隐身于山林里的木造宫殿，充满了高贵而疏离的气质。这家旅馆在下吕温泉乡是最为有名的，天皇也曾经下榻于此，周围古木参天，幽静而充满了神秘感。馆内有家庭温泉提供，非常适合阖家出游。

岐阜県下呂市湯之島645番地
 81-576-253131
 15600日元/晚起



望川館

望川馆临河而建，也正是旅馆名称的来由，从饭店露台往下望，翠绿的飞驒川蜿蜒而过，令人赏心悦目。

下呂市湯之島198
 81-576-252048
 8400日元/晚起

下呂ロイヤルホテル雅亭

旅馆有日式和西式两种客房提供，位于7楼的观景房更是有着无比开阔的视野，可以眺望到优美的风景。同时，古色古香的客房体现了日式旅馆的精细。

下呂市湯之島758-15
 81-576-241005
 12800日元/晚起



いずみ荘

旅馆内设有男女浴场各一处，充满日式风格的客房、精致的料理以及合理的价格都是这家旅馆人气颇旺的原因。在不同的季节，旅馆还有特惠客房提供，非常划算。

下呂市湯之島212
 81-576-253160
 6030日元/晚起

紫雲莊

性价比超高的一家温泉旅馆，旅馆内有餐厅、温泉池和一些娱乐设施，非常齐全，价格也很便宜。

下呂市湯之島692
81-576-252101
4000日元/晚

来到这里吃什么？

下吕周围的物产非常丰富，在日本鼎鼎有名的飞驒牛肉也正是出自于此，恰到好处的脂肪分布使这里的牛肉的口感令人称赞，无论是火锅还是烧烤都非常受人欢迎。因为比邻飞驒川，下吕还有各种新鲜的河鱼，每到夏季，鲜美的鱼类料理都会使人垂涎欲滴。

居酒屋 金扇

热闹而亲和的居酒屋是日本一道亮丽的风景线，下吕温泉乡内也随处可见这些小巧的居酒屋。金扇不仅有多种清酒提供，牛肉串烧和牛肉刺身也是店里的招牌美食。

下呂市湯之島853-6
81-576-253045

ひさご

下吕周围的山林茂密，使得当地的蘑菇口感非常鲜美。**ひさご**正是一家以蘑菇为原料制作各种料理的小店，丰富的营养价值以及鲜美的口感都会使人大呼过瘾。

下呂市湯之島741
81-576-252214



味食楽俱 神辰

这家餐厅的外形纯朴，以飞驒牛肉为原材料制作的特制石烧牛肉色香味俱佳，用时令蔬菜烹制的各类料理也非常爽口。

下呂市森1075-16
81-576-242688

菅田庵

下吕温泉乡产的番茄糖分含量很高，号称有美肌的效果，也是温泉乡的人气美食。菅田庵的番茄饭（トマト丼）深受欢迎，红嫩鲜透的番茄与飞驒牛肉相搭配，再加上美味的香菇，想想都让人垂涎。



下呂市森2583
81-576-253070



来到这里买什么？

酒藏

这是一家以售卖各种清酒为主的酒铺，可以购买到很多当地的特色名酒。

下呂市幸田1164
 81-576-232077



西尾商店

下呂的很多当地物产在这里都能够买得到，飞驒牛肉制成的小吃以及当地特色的工艺品都很受游客的青睐。

下呂市幸田1391
 81-576-255259

明治屋商店

明治屋商店内可以买到许多特色小吃，如下呂知名小吃——五平饼，这是一种将粳米压扁，捏制成椭圆形状，再以扁竹签插好，以炭火烧烤熟后涂上味噌酱油的小吃，风味十分独特。

下呂市幸田1348-8
 81-576-252031



有马温泉 Arima Onsen

• 天赐古汤

日本人很喜欢将国内各地的观光景点进行排名，例如“三大名城”、“三大名景”等，在这个温泉王国的温泉类别排名里，有马温泉同时囊括了“日本三大名汤”、“三大古汤”和“三大药汤”三项殊荣，是日本唯一的“温泉三冠王”，可见有马温泉在日本人心中的地位。

有马温泉位于日本关西兵库县神户市六甲山北侧，是一处历史悠久的温泉，有“神户腹地”之称。温泉乡内有多达30多处温泉设施，因为其出色的治疗效果，历史上有多位天皇、政要都曾造访于此，奈良时代前的舒明天皇与幸德天皇以及战国时代统一全国的丰臣秀吉都名列榜单之上，这也使得有马温泉的历史显得雍容华贵。





怎么前往有马温泉？

有马温泉距离神户市非常近，交通也很便利，从神户的三宫站搭乘电车前往有马温泉站仅需要40分钟。

有马温泉站 有馬温泉駅

神戸市北区有馬町字ウツギ谷266-2

有马温泉旅游咨询处
(有馬温泉観光総合案内所)

神戸市北区有馬町790-3

81-78-9040708

09:00 ~ 19:00

来到这里玩什么？

金汤和银汤

日本大部分的温泉乡都是只有一种质地的温泉，而有马温泉却同时拥有金泉与银泉两种温泉，这两种温泉刚涌出时都是透明无色，金泉由于含有大量的铁元素，接触到空气后很快就变成铁锈色，所以称之为“金汤（金の湯）”；另一种无色无味的碳酸泉就顺理成章地被称为“银汤（銀の湯）”。

有马温泉附近并没有火山，但金汤泉源的最高水温居然高达98℃，这样的现象开始于丰臣秀吉重建有马温泉时



期，远在长野县的浅间火山活动引发的大地震之后，时间久远理当不会有这样影响，而近代也有许多地质学家针对金汤泉源的高温提出解释，却始终没有明确的答案，谜一样的现象也让有马温泉增添了几分神秘的色彩。

在有马温泉街上，有免费开放的金汤和银汤，在寒冷的冬季，将脚泡在温暖的泉水中，全身都会暖和起来，非常舒服。



温泉街景

古色古香的有马温泉街非常值得一逛，狭窄的街道及两旁充满历史感的建筑都使它成为很多观光客必到的地方。此外，温泉街上还有许多有马当地的特色物产和小吃，是购买纪念品的最佳地点。



宁宁桥（ねね橋）

有马温泉乡在历史上曾经历过多次战乱，并在战争中遭受到不同程度的毁坏，直到安土桃山时期，名将丰臣秀吉携妻子一起来到这里，大举修建在战争中遭到破坏的有马温泉，并多次前往这里泡汤疗养，在有马温泉内可以看见横跨有马川的宁宁桥和立于桥头的宁宁雕像，红色的小桥充满了古典韵味，也成为有马温泉一道著名的景观。



袂石

在太阁桥旁边，有一个高5米、重达130吨的石墩，关于这个石墩有一个传说：松永城主骑着苇毛马，想要用重藤编制的弓搭上白羽之箭射杀汤泉神社的祭神——熊野久须美命，祭神便从和服的衣袖中将手中的小石投向这个叛乱者，现在人们所见的石墩正是当时小石的放大。因此，苇毛马、重藤弓及白羽箭便成了有马乡的禁物，如将这三样东西带进有马乡，便会乌云翻滚、风雨大作。

来到这里住在哪里？

橋乃家別館嵐翠

这家纯日式的旅馆掩映在青山绿水之中，充满了古典精巧的美感，旅馆内仅有8间客房提供，极大程度地保障了住客的隐私和空间要求，客房的装潢也处

处充满了禅味，能使人身心得到完全的放松。



神戸市北区有馬町1684

81-78-9040825

31000日元/晚起

月光園



月光园周围的山林非常茂密，整座酒店分为鸿胧馆（鴻臚館）和游月山庄（游月山莊）两大主题，将日式的古典和欧式的大方完美结合在了一起，一年四季都能够呈现出不同的美态。

神戸市北区有馬町318 〒651-1401

81-78-9032255

21000日元/晚起

有馬ビューホテル

这家距离有马温泉旅游咨询处不远的酒店设有迎宾馆和本馆，除有基本客房提供外，还备有太阁之汤温泉大浴场、宴会场和多间餐厅。

神戸市北区有馬町池の尻292番の2

81-78-9042295

19000日元/晚起



有馬御苑

该旅馆距离车站很近，交通非常方便，店内餐厅以海鲜和牛肉为原料制作的料理非常有名。

神戸市北区有馬町1296
 81-78-9043737
 9450日元/晚起

上大坊

这家旅馆的价格和有马的其他温泉旅馆相比要便宜得多，但丝毫不影响旅馆的住宿质量，日式的客房非常细致，还有美味的料理供应。

神戸市北区有馬町1175
 81-78-9040531
 6350日元/晚起

来到这里吃什么？

くつろぎ家

一家以制作釜饭为主的餐厅，有多种釜饭供应，以鲜美的海鲜和牛肉为原材料制成的釜饭光看着就会让人食欲大动。

神戸市北区有馬町839-2
 81-78-9031550

とみ田

温馨的小店有一种家的味道，店内筋道的荞麦面和香浓的咖喱饭很值得一尝。

神戸市北区有馬町288
 81-78-9030022

カフェ・ド・ボウ

一家充满怀旧风格的小型西餐厅，除了有好吃的西餐和甜点供应外，还有各种新鲜美味的面包出售。

神戸市北区有馬町835
 81-78-9040555

お好み焼 一休

煎饺和炒面都是店里的人气美食，每到季节转换，店里都会以时令蔬菜制作各种美味的小吃和主食，深受食客欢迎。

神戸市北区有馬町1196
 81-78-9040076

うを利

餐厅共有两层，1楼以供应套餐为主，2楼提供点餐，店内的寿司和盖浇饭既好吃又便捷，价格也很便宜。

神戸市北区有馬町838
 81-78-9041214





来到这里买什么？

有馬せんべい本舗

这是一家以售卖煎饼为主的店铺，碳酸煎饼是有马温泉有名的小吃，以小麦粉为原料，用碳酸水揉面，再配以糖和盐等调料制作而成的，味道独特。



神戸市北区有馬町266-10



81-78-9040481

吉高屋

吉高屋是有马温泉站前的一家杂货店兼小咖啡馆，店内有许多竹编的手工艺品以及用金泉染的麻布等充满日本情怀的小物件。



神戸市北区有馬町259



81-78-9040154



川上商店（南店）

喜欢日式杂货的人一定要来川上商店，各种色彩鲜艳的布娃娃和小包、手提袋等都是由老板娘和她的女儿一起手工制作的，别处可买不到。



神戸市北区有馬町869-1



81-78-9042153

三津森本舗

有马温泉乡有名的煎饼铺，据说温泉乡内零售的温泉煎饼有大半都是出自他家，如果要购买礼物给家人，一定不能错过这里。



神戸市北区有馬町290-1



81-78-9040106



別府

Beppu NAVI

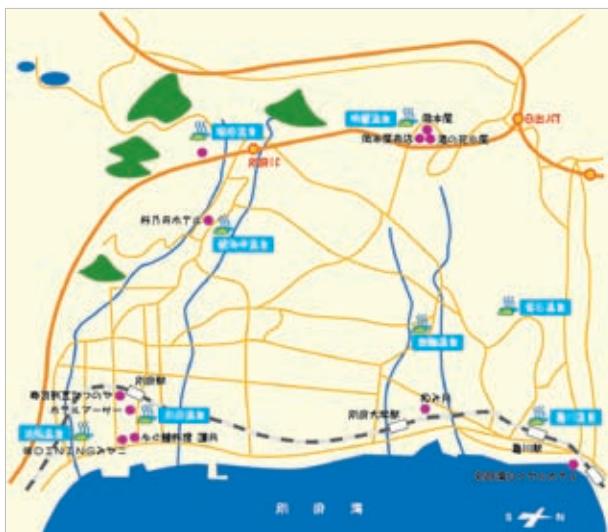
● 温泉之城

“家家起白烟，户户尽温泉”，这是对别府最形象的概括。从高处俯瞰别府，楼顶、街边、树林，甚至当地人家的窗口，到处都冒着温泉的白烟。别府是一个温泉资源非常丰富的地区，市内有2909处温泉孔，每天温泉的涌出量超过13万吨，温泉涌出量为日本第一，世界第二。别府的温泉俗称“别府八汤”，是





由温泉集中涌出的八处温泉乡组成的，分别是别府（別府）、铁轮（鉄輪）、观海寺（観海寺）、明樊（明礬）、龟川（亀川）、柴石、堀田和浜胁。各个温泉乡都有自己的特点，以别府车站为中心发展的别府温泉乡是8个温泉乡中最繁华的，也是这片区域的中心温泉乡；铁轮温泉乡则完好地保留着温泉疗养文化；可以俯视别府湾的观海寺温泉乡有着极佳的视野。如果畅游八大温泉乡，除了特别痴迷温泉文化的游客，一般人可能会有走马观花的疲惫感，建议还是选择其中一两家最适合自己的温泉乡做落脚点，细细体味当地的温泉文化。



怎么前往别府？

大分机场（大分空港）是这片地区最主要的交通枢纽，从东京的羽田机场有航班到达这里；乘坐机场特急巴士（空港特急バス）前往别府，全程需要2.5小时。也可以从宫崎或者熊本搭乘JR前往别府站，所花费的时间差不多，需要3小时左右。

大分机场（大分空港）

大分県国東市安岐町下原
电话：81-978-673801

别府站（別府駅）

大分県別府市駅前町12-13
81-977-212248

别府站旅游咨询处（別府市觀光協會
別府駅案内所）

大分県別府市駅前町12-13
81-977-242838
09:00 ~ 17:00

来到这里玩什么？

别府温泉（別府温泉）

别府温泉的历史非常悠久，但是真正受到人们关注还是在江户时代。进入明治时代后，由于别府湾的建成、日丰线路、别大电车的开通，当地的温泉设施和旅馆质量都有了很大的提高，随着

温泉街规模的日渐扩大，这一温泉也逐渐成为了别府八汤温泉的中心地。

每年4月举行的温泉节是别府市民共同参加的节日，也会以别府温泉作为中心地而举行，届时，别府市内超过100个温泉会免费开放，各地也会举行节庆活动。

铁轮温泉（鉄輪温泉）

铁轮温泉是别府八汤中最具温泉风味的一个温泉乡，在狭窄的温泉街道两侧有众多的公共浴场、旅馆和土特产商店，铁轮独有的出租入浴房间的旅馆也具有非常高的人气。

观海寺温泉（觀海寺温泉）



这个温泉乡是在镰仓时代被发现的，有着1500米的视野俯瞰别府湾，是别府八大温泉之中景致最好的一个。

由于优美的风景，即使在交通极为不便的江户时代，这里也是泡汤客们的最爱。现在的观海寺温泉得到了极为迅速的发展，许多大型温泉酒店林立，在八大温泉乡中这里的住宿条件是最好的。

龟川温泉（亀川温泉）

龟川温泉是别府北面的大门，天然砂浴是这里的一大特色，温泉乡周围有许多疗养院。

浜胁温泉

浜是别府温泉的发源地，被发现在于镰仓时代，因为温泉涌出的时候非常壮观，因此有了“浜胁”这个名字（“胁”在日语中有“壮观”的意思）。浜胁温泉乡内至今仍然可以看见许多充满历史感的旅馆和怀旧的街道名字，散发出古朴而典雅的味道。

明樊温泉（明礬温泉）

明樊温泉中因为有明矾成分，所以这里的泉水呈白色。此处温泉最大特色就是以独特奇怪的稻草为屋顶的汤之花小屋（湯の花小屋），这里的温泉以美容护肤而闻名，神奇的温泉疗效每年都会吸引不少爱美的女性前来。



堀田温泉

堀田温泉的温泉涌出量十分丰富，并向别府市内多家温泉点输送优质的温泉水。堀田温泉地处通往汤布院和日田的交通要道，所以会有许多乘客选择在这里进行小憩，泡泡温泉扫除疲惫。

柴石温泉

江户时代在这里发现了柴化石，因此该温泉地被命名为“柴石温泉”，随处可见露天温泉和蒸浴，人气极高，泡温泉之后还能去周围的森林中散步放松。



来到这里住在哪里？

杉乃井ホテル

杉乃井温泉饭店最大的卖点就是酒店内五层不同高度的露天汤泉，像阶梯一样，一层一层排列下来，面对别府湾的景致，非常漂亮。酒店还有专属的水上乐园ACQUABEAT，住宿饭店客人都可以免费使用。



别府市観海寺1
81-977-241141
15500日元/晚起

ホテルアーサー

距离别府站只有几分钟的步行距离，周围有许多的餐厅和土特产商店。

别府市北浜1丁目2-5
81-977-252611
5500日元/晚起

和み月

以黑白为主要色调的和み月显得十分低调，客房柔软舒适的大床和餐厅内鲜美的海鲜料理是这里最令人瞩目的招牌。

别府市上人本町411-5
81-977-667766
9400日元/晚起

別府湾ロイヤルホテル

酒店位于别府湾旁边，面海的客房可以欣赏到“无敌”海景，客房布置得非常典雅。

速见郡日出町大字平道1825
81-977-729600
9900日元/晚起

岡本屋

旅馆位于明樊温泉乡，日式风格的客房非常精致，并有多种公共温泉供顾客选择。

别府市明礬4組
81-977-663228
13000日元/晚起

来到这里吃什么？

寿司割烹たつのや

一家以制作寿司为主的老店，已有50多年的历史，店内的寿司师傅运用精湛的手艺将当季最新鲜的蔬菜制成美味的寿司供人食用，口感一流。

别府市駅前町2-4
81-977-222248

ふぐ鱧料理 蓮月

以制作季节性的怀石料理而闻名，各种鲜美的海鲜成为许多食客来此必点的美食。

别府市北浜1-11-19
81-977-221225



岡本屋壳店

这是以出售别府当地特色小吃“地狱蒸”为主的小店，地狱蒸指的是利用温泉喷出的高温蒸汽短时间蒸熟食物的烹调方法，既不失原材料的本味又能去掉多余的油脂，对健康有利。



别府市明礬3組
 81-977-663228



味DININGみやこ

小店內有非常好吃的丸子汁，丸子汁是一种放有青菜，并用大酱调味而成的面球汤，也是当地的特色小吃之一。

别府市元町7-4
 81-977-233223

TIPS

泡温泉须知

- 在进入温泉之前，要先用小木桶取少量温泉水浇在身上，让身体适应水温后再进入浴池浸泡，这样可以避免血压骤然降低和贫血引起的头晕。

- 温泉水温分低温和高温，低温一般在35℃~38℃之间，高温一般在39℃~45℃左右，入浴时，要由低温泉开始，待身体逐渐适应后，再进入高温泉浸泡。

- 入浴时间一般为一次浸泡5~10分钟，反复2~3次。水温低的温泉可在20~30分钟之间。每天的入浴次数应在2~3次之内，不宜频繁入浴。如入浴次数过多，将会导致体力消耗过大，反而

引起疲劳。

- 入浴后无需再淋浴，用毛巾轻擦全身即可，这样温泉中的微量元素可留在皮肤上，并被吸收到体内，达到预期效果；但是如果在含有硫化物的温泉内洗浴，出来以后需要冲洗干净。出浴后注意不要着凉，要穿好浴衣后回房间慢慢休息。出浴后应适当饮水或喝些饮料，以补充损失的水分。

- 如果在公共温泉池内泡温泉，进入浴池前，要先在池外将身体冲洗干净。不要将毛巾带进温泉池内，可将毛巾放在浴池边或叠起来放在头顶上；不要在温泉池内洗头或洗身体，不可在温泉池内使用香皂或洗发液。

关于住宿

日本的温泉乡内一般很少提供1人住宿的客房，至少2人一间，最多可以

4~6人一间，人越多，价格就越便宜。在温泉旺季前往泡汤的话，一定要提前在网上预订好住宿再去。



純本にこ
お隆

700.

C本州北部



Nagano

P124

Niigata
Shi
Niigata

P126

Sendai
仙台

P127

Matushima
松島

P132

Hanamaki-shi
花卷

P135

Hachimantai
八幡平

P137

Aomori
青森

P139

从首都东京出发，一路北上，就来到了曾经的冬奥会举办地长野。这是一座质朴淡然的小城，市内值得特别留意的景点并不算多，真正吸引人的是距离市区不远的白马滑雪场，这片冬奥会曾经的比赛场地优渥的自然条件使其拥有“日本的阿尔卑斯”的称号。畅享滑雪乐趣之后，来到以出产优质大米闻名的新潟，对清酒痴迷的游客一定会爱上这里，优质的大米使新潟出产的清酒在日本都赫赫有名，啜饮清酒的同时配上当地的特色美食，回味无穷；仙台对于很多中国人来说并不陌生，大文豪鲁迅就曾在这里的东北大学求学，也正是因为东北大学的存在，使得仙台的文化气息非常浓厚，到仙台市博物馆内参观一下鲁迅的雕像，或是到邻近仙台的Nikka Whisky 仙台工场感受威士忌的无穷魅力，能够更近地触摸到这座城市的脉搏；距离仙台不远的松岛也是非常值得前往的地方，搭乘JR铁路需要半小时左右就能抵达，在这里欣赏海天一色的美景和著名的松岛四大观，如果是冬季前来，还能够放开肚子尽情享受鲜美的牡蛎，可谓一举多得。花卷市和八幡平市是岩手县的著名温泉乡，走进城市，浓郁的硫黄味会充斥鼻孔，一处处久负盛名的温泉对人体有不同的疗效。八幡平尤其值得推荐，这里将温泉、滑雪和自然风景完美结合在一起，边泡着露天温泉边欣赏周围的醉人风光，实在是人生一大享受。线路的终点青森是一个处处弥漫果香的城市，以盛产苹果闻名，秋天来到这里，会感到整座城市都被醉人的苹果香气包围，日本著名的插画家奈良美智也正是出生在这里，他用可爱的大头娃娃形象征服了无数人，青森县立美术馆是了解画家生平最好的地方，美术馆内还有奈良美智设计的青森犬，已成为当地的标志。

在过去，日本东北部的交通并不发达，也正因此成为真正意义上的世外桃源，成就了无敌的自然美景。现在，前来这里交通已经十分便捷，但这片地区幽然的质朴与恬美依然让人心动，不忍离去。

路线：东京——长野（長野，Nagano）——新潟（Niigata-shi）——仙台（Sendai）——松岛（Matsushima）——花卷（花卷市；Hanamaki-shi）——八幡平（Hachimantai）——青森（Aomori）



城市位置
示意图



长野 Nagano



• 冬奥印记

质朴淡然的小城长野是同名的长野县的首府，这里不像东京那样高楼林立，也没有大阪的繁华喧闹，却拥有淳厚的民风和独特的自然景观，散落在城市四周的奥运设施更让当地民众由衷地感到骄傲。

信步走在长野，冬奥会的印记几乎随处可见，M波浪速滑馆、巨帽冰球馆、白环体育馆、冬奥会纪念馆以及位于长野市郊外的白马村滑雪道等，无不记载着1998年冬奥会上一个个感人瞬间，有关冬奥会的故事至今仍被长野人津津乐道。位于长野市不远处的白马村滑雪场是日本很多滑雪爱好者心目中的圣地，适合各种水平玩家的滑雪道以及细心的私人教练都是这里的亮点。如果在冬季前往长野，一定要到白马滑雪场好好体验一番。



怎样前往长野？

长野附近没有机场，但搭乘火车或巴士前往这里很方便。从东京乘坐长野新干线抵达这里需要1.5小时；从名古屋和大阪也有前往这里的火车线路，全程需要3~4小时。东京和名古屋等大都市还有直达长野的长途高速巴士，从东京的新宿前往长野站（長野駅）需要4小时左右，从大阪前来则需要近5小时。

长野站是长野市的交通枢纽，无论是搭乘火车或者是长途巴士，都会在这里停靠，巴士一般都会停靠在长野站的善光寺口。

长野站（長野駅）

長野県長野市長野駅

长野旅游咨询处（信州・长野県観光协会）

長野県長野市南長野692-2

81-26-2347165

08:30 ~ 17:15

来到这里看什么？

善光寺

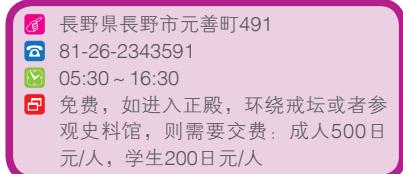
善光寺是一座无教派佛教寺院，创建于644年，是信浓地区最主要的参拜寺

庙，也被称为“信州善光寺”或“信浓善光寺”，每年会有超过600万人造访此地。寺庙内供奉的是阿弥陀如来、观音菩萨以及大势至菩萨，称为“善光寺阿



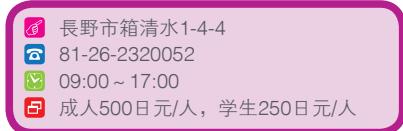
弥陀三尊”。

正殿佛堂的前面有一个长形的大礼堂，独特的“撞木造”构造，这也是江户时代日本东部最大规模的佛教建筑杰作；在正殿神座下方有一条伸手不见五指的漆黑通道“戒坛之路”（お戒坛巡り），传说摸黑走到神座下方，便可以摸到“极乐之钥”，摸到的人死后就可以前往极乐净土。



长野县信浓美术馆·东山魁夷馆（长野县信浓美术馆·东山魁夷馆）

这是长野县唯一的县立美术馆，以收藏当地优美风景画和本地画家作品为主。

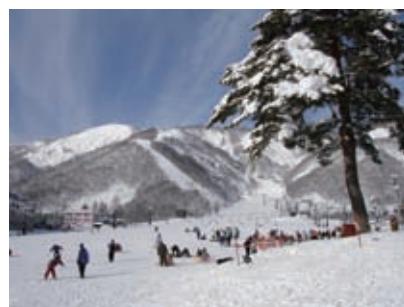


白马村滑雪场

(白馬村スキー場)

被北阿尔卑斯群山环抱的白马村是1998年长野冬奥会的滑雪比赛地，对滑雪爱好者来说，冬季的白马村就是他们的圣地。滑雪场内共有7个滑雪场，适合各种滑雪水平的游客，并有私人教练全程耐心指导。

可以从长野站东口搭乘长野白马线巴士前往白马村，全程需要1小时。



白馬村觀光局

長野県北安曇郡白馬村北城3476
81-261-727100

户隐民俗馆

(戸隠民俗館)



民俗馆的建筑物建于江户中期，曾是当时管隐神社社领的年贡米谷仓。现在则作为民俗馆向公众开放。馆内展示着2000多件代代流传下来的关于户隐风土民情与生活有关的物品。此外，户隐

曾经以“忍者的故乡”而闻名，境内设有户隐忍法资料馆与忍者机关屋，人们在这里能对曾经的忍者文化有一个大概的了解，并能亲身体验扔飞镖、寻找暗门等活动，感受一下做忍者的感觉。

长野県長野市戸隠3688-12
在JR长野车站有直达巴士
81-26-2542395
09:00 ~ 16:30 (冬季停止营业)
成人500日元/人，儿童350日元/人

TIPS

忍者

忍者既是武士又是刺客，接受日本忍术的训练（即秘密行动的技术）。“忍者”这个名词最早可以回溯到江户时代。忍者像日本武士道和日本武士一样，遵循一套自己引以为荣的专门规范（忍术），与大众的想法相反的是忍者大多专门从事间谍活动而不是暗杀。



新潟 Niigata-shi

•米酒之乡

新潟市是日本新潟县东北部（下越地方）的港口城市，也是该县的县厅所在地，是本州岛日本海侧地区唯一的政令指定都市和规模最大的城市。由于拥有肥沃的土地和众多渔场，这里的农产品和海产品十分丰富，郊外分布着广阔的稻田，这也为新潟成为日本酒最主要的产地打下了坚实的基础。

新潟市的布局非常精巧，不需要刻意地浏览，随意走在街道上，便能感受到周围质朴的民风和静谧的氛围，使人由衷地感到放松。市内的东北电力大天鹅体育馆曾经是日韩世界杯的比赛场地之一，也是日本职业足球联赛新潟阿尔比雷克斯队的主场，对足球感兴趣的游客不妨到这里一逛。



怎么前往新潟？

新潟机场（新潟空港）有多条国内和国际航线，从中国的上海浦东国际机场可以乘坐直达航班到达，视航班情况，全程需要2~3.5小时。

从日本的大阪、名古屋等地都有多条航线来往于此，从大阪和名古屋前往新潟都需要1小时，从东京站搭乘新干线前往新潟需要2小时。

新潟机场（新潟空港）

新潟県新潟市東区松浜町3710

81-25-2752633

新潟站（新潟駅）

新潟県新潟市中央区花园1丁目

新潟旅游咨询处（新潟駅万代口觀光案内センター）

新潟県新潟市中央区花园1-1-1

81-25-2417914

09:00 ~ 18:00

来到这里看什么？

新潟故乡村 (新潟ふるさと村)

新潟故乡村是集观光、市集、历史介绍、美景观赏、娱乐于一体的主题公园。馆内以展示新潟的观光资料和特产、历史文化、生活演变为主，同时也销售新潟闻名日本的越光米酒、海鲜等美食特产。

新潟市西区山田2307

81-25-2303030

09:00 ~ 17:00

免费



北方文化博物馆 (北方文化博物館)

这是北方文化博物馆的新潟分馆，也被称为“豪农之馆”（豪農の館），是以前大地主伊藤文吉氏的旧宅邸，建于1882年。日本著名书法家会津八一晚年曾居住于此，因此馆内展示着不少他的作品，在枯山水庭园里也留有纪念碑。

新潟县纪念馆 (新潟県政記念館)

这是一栋两层木结构的建筑，从1970年开始作为新潟县政纪念馆而向公众开放，灰色的墙壁和屋顶左右对称的尖塔使它显得非常独特。由于悠久的历史价值以及欧洲哥特式的建筑外形，纪念馆被列为日本重要文化遗产，馆内有会场、知事室、议长室等14个房间。

新潟市中央区一番堀通町3番地3

81-25-2283607

09:00 ~ 16:30

免费

新潟市江南区沢海2丁目15-25
 81-25-385200
 10:00 ~ 16:00
 450日元/人



仙台

Sendai

•人文之都

仙台是日本东北地区最大的城市，

14个政令指定都市之一，也是宫城县厅所在地。仙台的历史悠久，由大名

(诸侯)伊达政宗于1600年兴建，素有“森林之都(杜の都)”之誉。

来过仙台的游客，会颠覆心中对它的固有印象，这里虽然是日本的指定都市之一，但完全感觉不到大城市的张扬和人情的冷漠。因为著名的东北大学的存在，这座城市又增添了一份浓厚的书香气质，走在仙台市内，只会觉得放松而惬意。

因为鲁迅先生早年曾在这里求学，又从这里走上了弃医从文的道路，对于很多中国人来说，仙台有着一些别样的情意。前往仙台市博物馆和东北大学追

寻鲁迅先生曾经的足迹，在东北大学校园内，鲁迅曾经听过课的阶梯教室也仍然被完好地保留着，成为中日友好的历史见证。



怎么前往仙台？

仙台机场是仙台地区最主要的交通枢纽，不仅运营着日本国内的多条航线，

从中国的北京和上海也都有直达这里的航班。从北京首都机场搭乘飞机前往仙台需

要4.5小时左右，从东京搭乘飞机前往仙台仅需1小时，从大阪前来则需要1.5小时。

从仙台机场前往仙台市区非常方便，可以搭乘JR、机场大巴或者出租车。搭乘JR前往仙台站是最快的交通方式，全程仅需20分钟；乘坐机场大巴前往仙台站需要40分钟，搭乘出租车到

达仙台站同样需要40分钟左右，价格在6500日元左右。

如果从日本的中部和南部前往仙台，乘坐火车是非常便捷的。从大阪或名古屋乘坐火车前来这里都需要在东京换乘，东京有直达仙台的铁路线路——东北新干线，全程仅需1.5小时。

仙台机场（仙台空港）

宫城県名取市下増田南原
 81-22-3820080

仙台站（仙台駅）

宫城県仙台市青叶区中央一丁目

仙台旅游咨询处（仙台市綜合観光案内所）

宫城県仙台市青叶区中央1-1-1
 81-22-2224069
 08:30 ~ 19:00

来到这里看什么？

定禅寺通

仙台市内最具代表性的一条景观大道，道路两旁种满了榉树，每到夏季就会绿树成荫，沿路还散落着极具艺术气息的青铜雕像，和绿树相映成趣。定禅寺大街的树阴下设有舞台供人表演，定禅寺街头爵士音乐祭（Johzenji Street Jazz Festival）会于秋季在此拉开帷幕，各种精彩表演令人目不暇接。

每年冬季，街道两旁的榉树上会挂起数以万计的小灯球，将整条街道装点成一片火树银花，分外浪漫。这里也是情侣约会的首选地。



搭乘地铁在勾当台公园下车即可

仙台城迹（仙台城跡）

仙台城迹又名“青叶城”或者“五城楼”，至今已有400多年历史。以青叶山作为绝佳天然屏障的城堡高132米，雄伟壮观，当时伊达政宗为了消除德川家康的警戒心，城内并未设置高耸的天守



阁。17世纪初城堡因为明治政府推出了新的政策而被拆毁，人们现在所看见的城迹面貌都是后来修复的。

在城迹内有青叶城资料展示馆，可以看到由电脑绘图再现的壮丽仙台城，馆内还有伊达家及仙台城的实物资料、模型等。

- 仙台市青葉区川内 1
- 81-22-2611111
- 09:00 ~ 17:00
- 700 日元/人

东北大学（東北大學）



位于仙台市内的国立大学，前身是1736年设立的仙台藩藩校——明伦养贤堂，大学创立于1907年（明治四十年），是日本继东京帝国大学、京都帝国大学之后设立的第三所帝国大学，战前称为“东北帝国大学”，战后为了消除帝国主义影响而改为现在的名称。

鲁迅先生当年正是在这座大学内走上弃医从文的道路。在东北大学正门附近是一座二层普通日本旧式民居，这里正是鲁迅曾经生活过的地方，在故居的右侧矗立着鲁迅故居碑，碑上写着：

“中国伟大的革命家、思想家、文学家鲁迅，年轻时在仙台学习最初居住在这里。”

东北大学内还保留着鲁迅曾经听课的阶梯教室，教室内部依然按原样保存，据说鲁迅先生的座位是固定的，江泽主席访问东北大学时也曾到访过这里。

仙台博物馆 (仙台市博物館)

博物馆以伊达家丰富的文化遗产为主，详细介绍了仙台藩的历史、文化与美术等各方面的发展历程，并展示了伊达政宗公以及历代藩主的相关资料。



令中国游客最感兴趣的是，博物馆院内有一座鲁迅先生的纪念碑，于1960年建造，纪念碑下方有郭沫若的题字，成为中日友好纪念的象征。

- 仙台市青葉区川内26番地（仙台城の丸迹）
- 81-22-2253074
- 09:00 ~ 16:45
- 成人400日元/人，学生200日元/人

- 仙台市青葉区片平2-1-1
- 81-22-2175040



瑞凤殿（瑞鳳殿）

瑞凤殿内是安葬江户时代初期仙台藩第一代藩主伊达政宗的陵庙。整座陵庙由正殿、拜殿、唐风大门、御供所、涅槃门构成，建筑豪华，呈“桃山”样式。1945年陵庙在战火中烧毁，1979年



重建。陵庙内可以看见当时随藩主一起下葬的陪葬品，很具历史意义和考古价值。

仙台市青葉区靈屋下23-2

81-22-262625

09:00 ~ 16:30

550日元/人

TIPS

七夕祭

七夕是牛郎织女鹊桥相会的日子，仙台市会在每年8月6日~8日举行为期三天的“七夕祭”，以纪念这段凄美的爱情故事。届时街道会被长条诗笺以及各种装饰物所点缀，傍晚更有别具一格的盛装巡游，每年都会吸引超过200万人前来观赏。



大崎八幡宮



大崎八幡宫是仙台第一守护神社，坐落在仙台市外的茂密树林中，具有400年的历史。神社最初创建于平安时代，坂上田村麻吕为祈求武运长久，将武门守护神“宇佐八幡宫”迎请至现在的岩手县水泽市，并建造了“镇守府八幡宫”，1607年由伊达政宗迁至现所在地，创建了大崎八幡宫。

大崎八幡宫的建筑式样被称作“伊达文化”，是依照“安土·桃山时代”的式样进行建造的，当地的人亲切地称其为“八幡神”。建筑物的外观被漆成黑色，并用华丽的金箔进行点缀，外观十分优美

壮观，现在已经被列为日本国宝。

每年1月4日，神社会举办“松焚祭”（どんど祭），这是仙台最主要的特色祭祀活动之一，届时会有右手持钟、左手提灯笼的3000名进行过特别妆扮的男女，为祈求无病息灾、生意兴隆而来此参拜。

仙台市青葉区八幡四丁目6-1

从仙台站搭乘巴士在大崎八幡神社前下车即可到达

81-22-2343606

全天

免费

Nikka 威士忌（仙台工厂）ニッカウヰスキー 仙台工场

Nikka 威士忌是日本第二大啤酒品牌Asahi旗下的一条生产线，以生产日式烈酒为主。公司创立人竹鹤政孝为了生产出口味正宗的威士忌，特于1918年到苏格兰学艺十余年，之后回到日本创立品牌。

位于仙台附近的这座工厂周围环境优美，并免费向公众开放，人们在这里能够了解威士忌的生产过程，还能试饮并购买各类美酒。



仙台市青叶区ニッカ1番地



从仙台站搭乘开往“作並温泉”方向的巴士在Nikka桥站下车即可到达



81-22-3952111



09:00 ~ 15:30



免费

松岛 Matusima

• 东北明珠

位于宫城县的松岛由260个岛屿组成，岛上松林迎风摇曳，与松海湾形成一幅苍松碧浪的美景，更令人惊叹的是，这里的松林白天与夜晚会呈现出不同的风貌，被列为“日本三景”之一。松岛湾内分布着仁王岛、钟岛、双子岛等形状独特的小岛，沿岸的五大堂及周边景观更成为这里的代表景致。

除了特殊的美景，松岛的历史遗迹也异常丰富。由于松岛湾暗礁很多，江户时代初期的仙台藩主伊达政宗将此地视为军港，建造了许多建筑，保留着瑞严寺、五大堂、圆通院和伏见桃山城茶室移建至此的观澜亭等很多历史建筑。

由于得天独厚的自然条件，松岛会根据季节交替举办各种活动。每年8月的松岛灯笼放流焰火大会上，会有8000发焰火打向夜空，湾内无数灯笼光影摇曳水面，充满华丽梦幻的气氛；冬季这里则会举办“松岛牡蛎节”，可以尽情免费品尝各种美味的牡蛎料理。



怎么前往松岛？

松岛距离仙台只有20多公里的距离，从仙台市中心的仙台站可以搭乘JR仙石线或者JR东北本线前往松岛，全程需25分钟左右。

松岛海岸站（松島海岸駅）

宫城县宮城郡松島町松島字浪打浜10

松岛站（松島駅）

宫城县宮城郡松島町松島小梨屋7-4

来到这里看什么？

松岛四大观 (松島四大觀)

清幽的扇谷、美丽的富山、壮观的大高森以及雄伟的多闻山都是松岛景色特别优美的地方，故有“松岛四大观”之称。

大高森



标高108米的大高森山峰位于松岛岛屿之一的宫户岛中央，素以壮观著称，登上山顶可以眺望到雄伟的嵯峨溪以及秀丽的松岛湾全境，因为整座岛屿群都坐落在松岛湾上，俯瞰下去看来好像一处放满了大小箱子的超级庭院，蔚为壮观。

搭乘JR仙石线在野蒜站下车即可到达

多闻山

由松岛湾南方、七滨町北端的多闻山代崎断崖，可饱览太平洋阵阵波浪袭来的壮阔景色，也能够观赏出入盐釜港的大小船只，美景让人赞叹不已。

搭乘JR仙石线在多贺城站下车

扇谷

从双观山看松岛湾口，就像一把扇子展开在海上一般，蕴含一种清幽的美感，山顶上的茶亭是游客观景歇脚的好地方。

搭乘JR仙石线在松岛海岸站下车即可到达



富山

从被杉、松等大树覆盖的富山顶大仰寺，可以充分玩味松岛之绮丽旖旎，细细体会一种静谧的乐趣，明治天皇也曾亲临过此山，因此这里又多了一份皇家级的贵气。

搭乘JR仙石线在富山站下车即可到达

观澜亭（観瀾亭）

观澜亭本是伊达政宗在文禄年间从丰臣秀吉手中受领的伏见桃山城茶室，后来由二代藩主忠宗原封不动地自江户迁移到松岛，将它作为纳凉赏月之用。

观澜亭内保留着桃山时代的建筑风

格，以金箔为底的壁画和屏风上描绘着鲜明色泽的花草、溪流，非常艳丽，这里已经被指定为日本国家重要文化财产。如果走得累了，还能够到亭中享用清茶并观赏海天一色的美景，惬意无比。

- 松島町松島字町内56
- 81-22-3533355
- 4~10月08:30~17:00; 11~次年3月
08:30~16:30
- 成人200日元/人、学生150日元/人



瑞严寺（瑞巖寺）



瑞严寺建于公元828年，现在人们所见到的建筑物是1609年由伊达政宗重建的，历时5年才完工。瑞严寺采用了“桃山”式的建筑风格，整体建筑繁复而华丽。由于历史悠久，瑞严寺的本堂及库里已被日本列为国宝。

- 松島町松島字町内91番地
- 81-22-3542023
- 08:00~16:00
- 成人700日元/人、学生400日元/人

TIPS

桃山式建筑

安土桃山时代的命名缘于当时的统治者织田信长和丰臣秀吉所在城市的名称，这个时代的文化被称为桃山文化（或安土桃山文化）。“桃山”的建筑风格是指当时最高统治者丰臣秀吉为炫耀其权力而采用的华丽的建筑式样。

五大堂

五大堂最初是由坂上田村麻吕在807年东征时建造的，后来慈觉大师在建成圆福禅寺（瑞严寺的前身）之前，把寺庙内的五大明王像放置在这里，这座建筑又被称为“五大堂”。人们现在所





看见的五大堂是在1604年重建的，作为日本东北部最古老的桃山式文化建筑，五大堂凭借繁复华丽的建筑风格成为松岛的象征之一。

松岛町松島字町内111
81-22-3542618
08:30至日落
免费

藤田乔平玻璃美术馆 (藤田乔平ガラス美术馆)

藤田乔平是日本现代玻璃艺术的第一人，他的作品色彩鲜艳大胆，尤其擅长表现玻璃的流动感，在一静一动之间，带领观者进入瑰丽奇幻的玻璃世界。

藤田乔平玻璃美术馆内收藏了他的120余件作品，遗作“水莲”也包括在内；2楼是一间茶室，可以在这里一边饮茶一边欣赏松岛湾的美丽景色。

松島町松島海岸
81-22-3533322
09:00 ~ 17:30
成人1000日元/人、学生500日元/人



花卷

Hanamaki-shi

• 低调温泉乡

花卷市地处岩手县中部，西面是奥羽山脉，东面是肥沃的北上平原，由于得天独厚的地理条件，随着季节的变化，花卷市也会呈现出一幅幅景致不同的自然风景画。花卷市的西部有沿着奥羽山脉的溪谷而喷涌出的花卷温泉乡，袅袅上升的雾气和眼前流动的清流水为游人们勾勒出一片惬意的休闲氛围。

花卷还因为是20世纪初的童话作家宫泽贤治的诞生地而闻名，宫泽贤治的大量诗与童话以清澈的语言、奔放的想象力和对文明的深邃洞察力被众多读者所喜欢。花卷市内有宫泽贤治纪念馆和宫泽贤治童话村等根据童话内容建造的场所，每年参观访问者络绎不绝。



怎么前往花卷？

花卷机场是岩手县的交通枢纽，也是连接日本中部和东北部的一座主要机场，从名古屋和大阪都有前往花卷的航班，全程需要1小时左右。从机场可以搭乘JR前往花卷和花卷温泉，前往花卷站仅需要10分钟的时间，前往花卷温泉也需要15分钟。

日本东北地区的交通不是很发达，如果从东京前往花卷，需要先搭乘JR新干线到达岩手县的北上后换乘东北本线才能到达，全程需要3.5小时左右；从仙台前往花卷也是要先乘坐新干线到达北上，然后换乘东北本线抵达，全程需要1.5小时。

花卷机场 花卷空港

岩手県花巻市東宮野目第二地割53番地
81-198-265011

花卷站（花卷駅）

岩手県花巻市大通1丁目1-43-2

花卷旅游咨询处 花卷觀光総合案内所

岩手県花巻市大通1丁目2-4
81-198-241931

来到这里看什么？

宫泽贤治之旅

出生于1896年的宫泽贤治是日本著名的作家，曾经创作了许多精彩的作品，如童话《银河铁道之夜》（银河鐵道の夜）和《水仙月的第四天》等。在花卷市内有一个主题区域，包含宫泽贤治纪念馆和宫泽贤治童话村等设施，对这位大师感兴趣的游客可以到此慢慢欣赏，纪念馆内还有和童话作品相关的纪念品出售。如果要游览这片区域，购买通票会比较划算：

区分	2馆共通	3馆共通	4馆共通
成人	550日元	800日元	1000日元
高校生·学生	350日元	550日元	650日元
小学生·中学生	200日元	300日元	400日元

注：通票中的4座博物馆包括：宫泽贤治纪念馆（宮沢賢治紀念館）、花卷新渡户纪念馆（花巻新渡戸紀念館）、宫泽贤治童话村（宮沢賢治童話村）和花卷市博物馆（花巻市博物館）。

宫泽贤治纪念馆 (宮沢賢治紀念館)

在这座纪念馆内可以看到宫泽贤治生前使用的文具用品、图书资料和影像，使人们能够对他有更加深入的了解。

花卷市矢沢1-1-36
81-198-312319
08:30 ~ 17:00
成人350日元/人、学生150日元/人



宫泽贤治童话村 (宮沢賢治童話村)

这是
一个以宫泽
贤治的作品
为原型设计
的主题童话
村，里面
有“贤治的学校（賢治の学校）”“贤
治的教室（賢治の教室）”以及“石之
教室（石の教室）”等区域。在这个童
话村内可以看见《银河铁道之夜》内的
经典场景，仿佛真的进入了一个童话王
国，如梦似幻。



花卷市高松第26地割19番地
81-198-312213
08:30 ~ 16:30
350日元/人

花卷市博物馆 (花卷市博物馆)

邻近宫泽贤治童话村的这座博物馆内展示有岩手县的历史、艺术以及文字等各方面资料，对这片区域的历史演变感兴趣的游客可以前往仔细观赏。

花卷市高松第26地割8番地1
81-198-321030
08:30 ~ 16:30
成人350日元/人、学生150日元/人

花卷温泉乡 (花卷温泉郷)

花卷温泉乡从1937年开始开发，陆续有5家小旅馆在此立业，后来由国际兴业集团接手，把花卷温泉以及台、志户平、大泽、铅等十几处温泉组成的花卷温泉乡规划成一个日本知名的温泉乡公园，而当年5家小旅馆经过多次改建，变成了如今风格各异的5家饭店。

从花卷车站搭乘巴士在花卷温泉站下车

每年9月底到11月底之间的赏枫旺季，温泉乡内还会特别搭建出露天的温泉超市，届时，会有许多当地农产品的摊位，游客可以趁此机会买到许多当地特产。



八幡平 Hachimantai

•神秘美泉

横跨岩手县和秋田县的八幡平海拔1600米，隶属于十和田八幡平国立公园，是高原形态的火山高岗地，周边地区大约有40座火山，除了火山带的独特风景外，还可以欣赏到林海围绕的湿地和湖泊。

八幡平山顶的原生态物种相当丰富，有多达160多种的高山植物和动物，春天和秋天，满山遍野的花朵诱人而招摇。八幡平最出名的莫过于这片区域的温泉，八幡平温泉乡是分布在秋田和岩手县境内八幡平山麓一带温泉的总称。靠近岩手县一侧的松川、藤七、安比等温泉尤其出名。松川温泉曾经因为交通的不便，成为八幡平最负盛名的深山秘汤，一处处绝美的风景和缭绕的白色雾气为这里增添了一份神秘的美态。



● 怎么前往八幡平？

盛冈是连接八幡平和其他地区的最主要交通枢纽，从仙台可以搭乘JR快线前往盛冈后，再换乘巴士前往八幡平温泉乡，从仙台前往八幡平全程需要1.5小时时间。

盛冈站（盛岡駅）

岩手県盛岡市盛岡駅前通

八幡平旅游咨询处（八幡平観光協会）

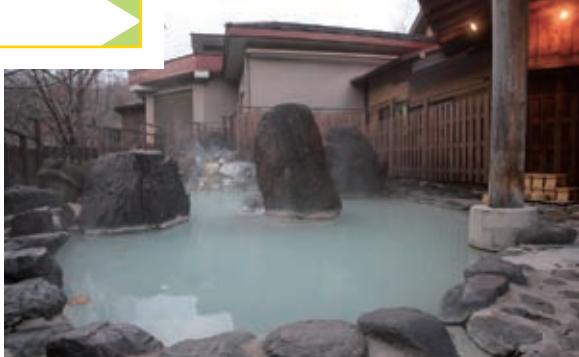
岩手県八幡平市柏台一丁目28

81-195-783500

● 来到这里玩什么？

松川温泉

位于海拔900米处的松川温泉以奶白色的泉水闻名，据说对皮肤病最为有效，同时也是许多爱美女性必去的温泉之一，泡完温泉后，全身的肌肤都会更加细腻。



藤七温泉

藤七温泉海拔1400米，是位于东日本最高处的温泉，以神秘著称。春季和秋季的藤七温泉最吸引游客，春季来到这里可以在泡汤之余畅享滑雪的乐趣，秋天则以纯自然的美景成为吸引人的亮点。



安比温泉



安比温泉是冬季运动的圣地，有模仿阿尔卑斯山中小木屋的旅馆，每到冬季，滑雪者络绎不绝。这里温泉的泉水呈弱碱性，具有呵护、保养肌肤的特性，以美肤、美人温泉而闻名，还有按摩池、桑拿、步行健足浴池等，作为休闲度假区的温泉备受欢迎。

八幡平（御在所）温泉

位于八幡平盾形火山带的入口处，背后是御在所庭园。冬季这里是滑雪爱

好者的乐园，入夜后灯火辉煌的滑雪场充满梦幻般的情调。



青森

Aomori

• 果香醉人

看过贺岁大片《非诚勿扰》的人，随着时间的流逝，或许会淡忘电影的情节和对白，但北海道迷人的风光一定会萦绕在脑海中挥之不去。和北海道隔海相望的青森市是青森县的县厅所在地，也是本州岛最北端的城市，有着丝毫不逊于北海道的风景。

青森市是一座港口城，繁忙的海运对城市发展有着不可磨灭的贡献，也因此使得这座城市更加繁华和现代。青森有宜人的温泉和纯朴的民风，因为良好的自然条件，这里的苹果在全日本都非常出名，每到苹果丰收的季节，漫山遍野似乎都弥漫着一股醉人的果香。



怎么前往青森？

青森机场（青森空港）主要负责运营日本国内航线，从东京和大阪都能搭乘飞机到达这里，从东京飞往青森需要花费75分钟。机场位于青森市南部13公里处，从机场可以搭乘JR前往青森站，需要0.5小时。

如果乘坐JR新干线从东京出发，到达青森需要近4小时。

青森机场（青森空港）

⌚ 青森県青森市大字大谷字小谷1番5号
☎ 81-17-7392000

青森站（青森駅）

⌚ 青森県青森市柳川一丁目1-1

青森旅游咨询处（青森県観光総合案内所）

⌚ 青森県青森市安方1-1-40（青森県観光物産館「アスピム」内）
☎ 81-17-7342500
⌚ 7月～10月9:00～19:00、11月～次年3月09:00～18:00

本州北部



来到这里看什么？

青森县观光物产馆（青森県観光物産館アスパム）

这是青森市的地标性建筑物，三角形的外观是以青森的英文拼音第一个字母A为原型设计的，非常新颖。

观光物产馆的1楼是观光问讯处和土特产中心，可以拿到青森县各地的第一手旅游简介，当地盛产的不同品种的苹果，苹果做的西点以及极具地方特色的民俗手工艺品等都能够在这里买到；2楼是映像馆，360度多功能大荧幕每天都会播放关于青森绝美风景及当地民俗的宣传影片；对青森游乐大致了解之后，可以登上13楼的展望台，在这里眺望青森市内街景，天气晴朗的时候，北海道的风光也能够一览无遗。

- 青森市安方一丁目1番40号
- 81-17-7355311
- 09:00 ~ 18:00
- 免费参观，展望台和映像馆联票：成人800日元/人，中学生600日元/人，儿童400日元/人



八甲田丸（青函连络船メモリアルシップ八甲田丸）

八甲田丸曾经是青森县非常重要的联络船，有80年历史。以前的日本东北地区没有铁路通往北海道，因此要由青

森坐数小时船渡过津轻海峡，当中运送的不只是人和货物，甚至有火车，运送的交通工具就是这种联络船。

当铁路修通之后，八甲田丸就退役并停泊在青森港供人参观，船长室等全部保持原样，游客还可以在船上看到当年八甲田丸运载的旧式火车，非常特别。

- 青森市柳川一丁目112-15
- 81-17-7358150
- 09:00 ~ 19:00
- 成人500日元/人、学生300日元/人



青森县立美术馆（青森県立美术馆）

青森县立美术馆是由日本著名建筑师青木淳设计建造的。远看好像一个白色的大立方体，衬上柔和的蓝色灯光，显得简约而独特；尤其是在冬季，身处白雪皑皑的青森市内，如梦似幻。

美术馆以展示青森县的艺术作品为





主，现在非常受欢迎的艺术家奈良美智正是在青森县出生，因此美术馆内陈列了他的许多相关作品，美术馆内9米高的“青森犬”雕塑也是特邀奈良美智设计的，现在是美术馆的一大标志。

TIPS

奈良美智

奈良美智是日本著名的当代艺术家，笔下的标志性形象是大头小孩、洁白驯良的狗以及身着绵羊装的儿童，非常可爱。他的作品一贯以情感描述为首，在绘画中混合了幻想和现实，并以整体的造型和艰涩的叙述方式，以及随意性的绘画和浓重的色彩，形成自己强有力的图像特征。奈良美智还经常将孤独安静的孩子放置在灯光微弱的空旷空间里，从而形成其作品的特有情境。



青森自然公园睡魔之里 (青森自然公園ねぶたの里)

青森睡魔祭(Aomori Nebutamatsuri, 青森ねぶた祭)又称“佞武祭”，于每年8月2~8月7日举行，是日本东北四大祭典中最具气势的祭典。届时会由众人推着巨大的睡魔灯笼座车，配以作为前导的热舞队伍，在青森街头展开睡魔祭游行。

睡魔之里内陈列有每年得奖的睡魔祭灯笼，并常年展示灯笼的制作过程。馆内还会特别安排体验活动，游客在这里可以体验当祭祀中推灯笼的“引手”，非常有趣。

三内丸山遗迹 (三内丸山遺跡)

三内丸山遗迹是日本的重要历史遗迹之一，十几年前，这里出土了数百座建筑物以及2000多件文物，使人们对5000年前日本绳文时代生活模式的研究有了质的飞跃。整片园区分为室外和室内两部分：室外以展示高达15米的复原古建筑物为主，随处可见曾经的仓库和住宅散落在草地上；室内则以展示考古工程中发掘出来的古文物为主。

青森市横内字八重菊1番地
81-17-7381230
09:00 ~ 17:30
630日元/人

在三内丸山遗迹附近还设有免费开放的绳文时游馆(縄文時遊館)，这里有许多的互动活动，还能够试穿古代的衣服，亲身体验绳文文化。

青森市三内字丸山293
81-17-7816078
09:00 ~ 17:00
免费
绳文时游馆(縄文時遊館)
青森市三内字丸山305
81-17-7668282
09:00 ~ 17:00

D九州



位于日本四岛最南部的九州岛偏于一隅，虽然没有人们固定印象中日本的那种繁华，却多了几分欧洲乡村式的静谧优美。九州包括本岛上的大分县、宫崎县、福冈县、佐贺县、长崎县、熊本县和鹿儿岛县（含大隅诸岛和奄美群岛）等7县以及外岛的冲绳县，旅游资源非常丰富，对于久居大都市的人来说，来这里泡泡温泉，看看火山，度过一个舒缓身心的悠长假期，可谓人生一大乐事。

广岛位于靠近九州岛的本州西部中国地区（中国地方），大多数人对广岛的印象仅仅停留在这里是世界上第一个被原子弹摧毁的城市。作为这一地区的最大城市，现在的广岛已经摆脱了战争的阴影，重建的城市以及作为世界文化遗产的平和纪念公园都在无声地诉说着广岛人对历史的纪念，对和平的渴望。有别于平和静谧的广岛，九州岛第一重镇福冈带给人的则是扑面而来的现代都市气息：红色的博多河岸城，远远就能看见的摩天轮都为这座城市增添了一分浪漫气质；琳琅满目的商品，充满设计感的小店更是让人流连忘返，热情的福冈市民会让你亲身感受到九州地区独有的好客与质朴。因为和活火山相比邻，鹿儿岛市声名远播，这里有浪漫的仲夏焰火大会和与众不同的温泉体验，尤其是距离城市不远的屋久岛上回归天然的海边温泉，泡汤感受十分独特，来到这里一定要体验一番。市内水族馆里丰富的海洋生物也会让你大开眼界。来到鹿儿岛，可以放弃一切目的性的游走，因为这座城市本身就是一道令人难忘的风景。



路线：广岛（广岛市；Hiroshima-shi）—福冈（福岡市；Fukuoka-shi）—鹿儿岛（鹿兒島市；Kagoshima-shi）

城市位置
示意图



广岛 Hiroshima-shi

● 涣火重生

广岛市是日本广岛县的县厅所在地，也是中国地区的最大城市。第二次世界大战后期，广岛成为美国原子弹轰炸的两个目标城市之一，也是世界历史上第一个遭受原子弹摧毁的地方，整座城市被夷为平地。

65年后，曾经满目疮痍的广岛早已摆脱了原子弹的阴霾，重新规划后的

都市更为整齐，充满绿意，也因为不堪回首的历史而成为一座象征和平的都市和九州地区最主要的旅游城市之一。行走在绿意盎然的广岛市内，平和宁静的氛围弥漫在大街小巷，历史悠久的广岛城、缅怀过去的平和纪念公园成为游人如织的地方。凭借着得天独厚的地理条件，这里的多种海鲜及独具特色的广岛烧也受到美食爱好者们的交口称赞。



怎么前往广岛？

在广岛周围有两座机场，分别是广岛机场和广岛西机场。广岛机场是国际机场，广岛西机场则主要负责运营日本国内的航线。

从东京、大阪或福冈等地都能够乘坐JR线路前往广岛。从东京搭乘东海道·山阳新干线前往广岛需要4小时；从大阪乘坐新干线前往广岛仅需1.5小时左右。

广岛机场（広島空港）

机场负责运营大部分日本国内和国际航线，从我国北京、大连和上海都有航班前往这里。从大连搭乘飞机前往广岛仅需要1小时，非常方便；从东京成田机场前来需要1.5小时左右。从机场可以搭乘机场巴士前往市内的广岛站，需要45分钟左右，单程票价在1300日元左右。

广島県三原市本郷町善入寺64-31
81-848-868151

广岛西机场（広島西飞行场）

广岛西机场比广岛机场的历史要悠久，现在只运营极少一部分国内线路，从宫崎和鹿儿岛都有航班来往于广岛西机场，花费的时间大致相同，都在1小时左右。可以从机场乘坐巴士前往广岛站，需30分钟。

81-82-2952650

广岛站（広島駅）

81-82-2476738

广岛的旅游咨询处 広島市觀光案内所 (JR広島駅构内)

81-82-2611877

広島市觀光案内所（平和記念公園レ ストハウス内）

81-82-2476738

来到这里看什么？

广岛城（広島城）

广岛城是由江户时代的重臣毛利辉元建造的，历经两代藩主的统治后于明治时期归还给天皇。广岛城的城楼最开始是由全木建造的，在广岛原子弹爆炸的当天，这座拥有300多年历史的建筑被彻底摧毁。

人们现在看见的广岛城是在1958年修复而成的，整座建筑采用了更加坚固的钢筋水泥作为材料，城内展示了关于武家文化的各种历史资料，以及广岛城内曾经的记录真实生活。

和日本其他的古建筑一样，广岛城四周也种满了樱花，每到春季樱花盛开的季节，游人如织，远远望去，城堡被包围在片片粉色的云彩当中，美丽非凡。



缩景园

缩景园原本是广岛藩主浅野长晟的别墅，建于1620年，别墅内的景观全都是模仿杭州的西湖而建造的，并将所有的景观浓缩成一个公园，这也是缩景园名字的由来。这里是广岛著名的赏花胜地，2月的梅花茶会和4月的樱花茶会使整座园林美得如梦似幻。

広島市中区上帜町2-11

81-82-2213620

09:00 ~ 18:00

成人250日元/人，学生150日元/人



口九州



平和纪念公园

(平和記念公園)

广岛平和纪念公园位于广岛市街中心的中岛町，是为纪念1945年8月6日广岛遭受原子弹轰炸而建立的公园，由日本近代建筑之父丹下健三设计。

步入平和纪念公园，最先看到的是一座已经荒废的建筑物，残垣断壁在明亮的蓝天下，显得古旧荒凉。这里原来是广岛工业展览中心，遭到原子弹摧毁，建筑骨架残骸被保留下来成为平和公园的一部分。

公园中还竖立着一座千羽鹤纪念碑，当地人把它叫做“原爆之子像”，这是1958年由日本学生及儿童捐献建成的，目的是纪念那些死于原子弹爆炸的儿童。长圆纪念碑顶端站着一个小女孩塑像，她双手高高托着一只大纸鹤。相传有一个12岁的小女孩受了原子辐射后病源发作。她根据以往的传说，相信只要扎完一千只纸鹤便能恢复健康，然而在扎完一千只纸鹤前她去世了。纪念碑下现在有着数以万计的五颜六色的纸鹤，是由全国各地的孩子们扎的，每串纸鹤都有一千只，既是为了帮助完成小女孩的心愿，也表达了儿童们的和平理想。每年春季4月，公园内绽放的粉色樱花，落英缤纷，似乎在默默地为往生者悼念。

TIPS

广岛原子弹爆炸

1945年8月6日08:15，人类历史上的第一颗原子弹投在了广岛市中心，在距离地表上方580米处爆炸，原子弹的高温爆炸加上爆风，直径3公里内的范围都受到损害，2公里内的范围几乎夷为平地，许多市民在爆炸中丧生，由原爆产生的高温及热能让受难者感到极为口渴而纷纷奔向河边饮水，导致大量辐射从而加速了死亡。

广岛平和纪念资料馆（广岛平和记念资料馆）

广岛平和纪念资料馆位于平和纪念公园内，馆内陈列有广岛原子弹爆炸前



广島市中区中島町1-2

后的全景模型图以及日本发动战争的来龙去脉，还能够看到在原子弹爆炸时遗留下来的衣物和建筑残骸等，令人心情沉重，也更加珍惜来之不易的和平。

📍 広島市中区中島町1番2号
☎ 81-82-2414004
🕒 08:30 ~ 18:00
💴 成人50日元/人，学生30日元/人

广岛美术馆 (ひろしま美术馆)

这座美术馆是广岛银行为了纪念开业100周年而建，建于1978年，创建者同时也希望在原子弹爆炸后能够通过艺术起到抚慰人心的作用。美术馆展示区分为四个部分，呈放射状分布在四周，常年都有许多优秀的艺术家在这里举行作品展览。

📍 広島市中区基町3-2
☎ 81-82-2232530
🕒 09:00 ~ 17:00
💴 成人1000日元/人，学生500日元/人

TIPS

另一座被原子弹轰炸的城市——长崎（長崎；Nagasaki）

长崎市是日本九州长崎县的县厅所在地，也是日本西部的一个重要港湾城市，造船产业发达，市中心三面被山所环绕，许多住宅建于山坡地上，形成阶梯式或位于斜坡的街道。

这座城市在第二次世界大战期间继广岛之后成为第二个遭到核武器攻击的城市。1945年8月9日11:02，美国的第二颗原子弹扔到了长崎市北部，原子弹在距离浦上地区约490米的高空爆炸，高达数千度的热射线、凌厉的爆炸冲击波与辐射等瞬间将市区化为一片废墟。为了不忘遭受轰炸的痛苦，警醒后人以及期盼世界永久和平，长崎市于1995年（遭受轰炸50周年）将8月9日定为“长崎和平日”。

现在的长崎逐渐摆脱了原子弹爆炸的阴影，呈现出一种蓬勃向上的生命力。来到长崎，不仅能够前往市内的和平公园等地祭奠那些受难者，还可以前往长崎中华街等地欣赏充满异国情调的风景。



福冈

Fukuoka

怎么前往长崎？

从东京搭乘飞机前往长崎机场需要1.5小时，从东京搭乘火车前往长崎需要5.5小时。

长崎旅游咨询处（長崎市観光案内所）

📍 長崎県長崎市尾上町1-1
☎ 81-95-8233631
🕒 08:00 ~ 20:00



口九州



●热情海港

福冈市位于九州岛北部，是福冈县县厅所在地，属于政令指定都市之一，和周边的地区共同组成了福冈都市圈，

并跻身日本五大都市之一。福冈市的历史非常悠久，古时就是日本与中国往来最主要的港口，至今仍有许多关于当时两国友好往来的文物被完好保存着。

作为九州地区最大的都市，这座被博多湾环绕的城市将蓬勃积极的一面充分表现了出来：醒目的博多河岸城（博多リバーライン）以及被当地情侣誉为“恋人之塔”的福冈塔（福岡タワー）成为城市现代化一面的最佳代表、博多民居故乡馆（“博多町家”ふるさと館）的存在又时刻提醒着人们这座城市辉煌的过去、能品尝到最地道福冈美食

的屋台则向每一个造访福冈的游人展示着另一种魅力。



怎么前往福冈？

机场位于福冈市中心附近，是九州地区最主要的空中交通枢纽，共有4座航站楼，1号至3号航站楼用于国内航线，4号为国际航站楼。各航站楼间有免费运行的巴士运行。

福冈市的地理位置比较特殊，距离大阪、东京以及东亚韩国的釜山、首尔，中国的上海、北京等城市都很近。日本各大主要城市都有航班来往于此，从东京飞往福冈仅需1.5小时，从札幌飞往福冈需要2小时。从中国的北京、大连和青岛等地也有直飞这里的航班，从北京前往福冈需要3.5小时。

福冈机场到达市中心交通相当便利，可以转乘福冈市地铁机场线，到JR博多站大约5分钟，到福冈市中心地区也

只需11分钟。

东京和福冈之间由JR东海道·山阳新干线相连接，从东京乘坐直达快车前往福冈的博多站需要5小时；从大阪搭乘山阳新干线前往福冈仅需2.5小时左右，非常方便。

博多站（博多駅）

福岡市博多区博多駅中央街

福冈的旅游咨询处

福冈市内有多间旅游咨询处，极大地方便了游客索取各种旅游信息：

福岡市観光案内所（博多駅）

福岡市博多区博多駅中央街1-1

81-92-4313003

08:00 ~ 20:00

福岡市観光案内所（天神）

福岡市中央区天神2-1-1ライオン
広場内
81-92-7516904
10:00 ~ 18:30

福岡市情報プラザ

福岡市中央区天神1-8-1福岡市役所
本庁舎1F
81-92-7335333
09:00 ~ 20:00

来到这里看什么？

屋台

所谓“屋台”就是人们概念中的露天小吃大排档，这是福冈的名景之一。每当夜幕降临，就会从四面八方冒出一辆辆两轮拖车，在路边排列成行，形成“屋台街”。

就像东京的居酒屋一般，屋台不仅是福冈人热情性格的最佳体现，更是福冈人美味生活的一部分，在这里不仅可以吃到福冈的特色美食，日本其他地区的各种美食也能够一一品尝到。

屋台主要集中在天神、长滨、中洲地区，大多从18:00以后开始营业直到深夜，22:00~23:00时候客人最多，较知名的美味屋台更是从一营业就大排长龙。要注意的是，大多数店家星期天不营业，由于屋台位于户外，下雨天也不营业。现在的屋台已经成为福冈最具



代表性的观光地之一，往往不到20:00就挤满客人，如果要去品尝美味，最好提前行动。

福冈塔（福岡タワー）

福冈塔是日本最高的海滨塔，也被当地人称作“恋人之塔”，塔高234米，是福冈的地标性建筑物。乘坐特快电梯从1楼到123米处的展望台仅需70



秒，这里是鸟瞰福冈街景和博多湾的最佳地点。尤其是夜晚繁星点点的时候，福冈塔更加成为恋人们约会的圣地，塔内处处充满甜蜜浪漫的气息。

福岡市早良区百道浜二丁目3番26号
81-92-8230234
09:00 ~ 21:00
成人800日元/人，儿童200日元/人

口九州



博多河岸城 (博多リバーライン)



占地3万多平方米的博多河岸城是福冈市内非常有名的大型休闲中心，集餐饮、购物、娱乐于一体，深受当地市民喜爱。中心内还有常常举行音乐会的福冈城市剧场以及常年被各种精彩节目所占据的太阳广场舞台，热闹而不失文艺气息。

福岡市博多区下川端町3-1
81-92-2821300

福冈市博物馆 (福岡市博物館)

这间博物馆以展览与福冈有关的历史资料为主。馆内的展览共分为8大部分，以图片和实物的形式介绍自奴国时代至近代的福冈历史。由于地理原因，福冈自古受中华文化影响较多，因此馆内陈列的关于中国的出土文物占了极大比例，其中最为著名的是来自汉朝时期刻有“汉委奴国王”字样的一方金印，



筥崎宫 (筥崎宮)

筥崎宫的历史非常悠久，是日本三八大幡宫之一，也是福冈市民最主要参拜的神社，在福冈市民心中有着无可替代的地位。神社内古木参天，并有多处地方已被列为日本国家指定重要文化财产，每年在这里举办的放生会和夺球节是神社一年之中最为热闹的时候。

福岡市東区箱崎1-22-1
81-92-6417431



见证了中国和日本悠久的历史渊源，现已成为日本的国宝级文物。

福岡市早良区百道浜三丁目1-1
81-92-8455011
09:00 ~ 17:30
成人200日元/人；学生150日元/人

福冈亚洲美术馆 (福岡アジア美術館)

建馆于1999年的福冈亚洲美术馆是世界上唯一专门介绍亚洲近现代和当代艺术的公立美术馆。美术馆的藏品以19世纪至现当代美术作品为主，涉及巴基斯坦、蒙古以及印度尼西亚等23个国家和地区。截至2007年，这里已收藏了约2300件艺术作品。美术馆还会经常不定期的举办一些主题性展览，其间可以欣赏到许多优秀的亚洲艺术家的作品。

福岡市博多区下川端町3-1リバレイ
ンセンタービル7・8F
81-92-2631100
10:00 ~ 20:00
成人200日元/人，学生150日元/人

福冈Yahoo巨蛋体育馆 (福岡Yahoo! JAPANドーム)

1993年4月开幕的福冈巨蛋体育馆是日本首座开放式圆顶型多用途球场，开关自如的屋顶可依据天气和活动的需要，调整开启的角度与面积。

这座体育场是日本职业棒球赛最主要的比赛场之一，目前是福冈软件银行鹰队的主场。2005年1月，原来的大荣鹰队被软件银行购买，原本的福冈巨蛋转由软件银行子公司雅虎日本所有，因

而福冈巨蛋体育场也被更名为“福冈雅虎日本巨蛋 (Fukuoka Yahoo! JAPAN Dome) ”，简称为“雅虎巨蛋”。

日本人对于棒球的狂热众所周知，因此每逢有棒球比赛时，雅虎巨蛋总是人声鼎沸，热闹非凡。

福岡市中央区地行浜2-2-2
81-92-8471006



博多民居故乡馆 “博多町家” ふるさと館

这是一个能够看见博多地区传统和历史的地方，馆内将博多地区长久以来的历史变迁及地方方言等都做了详细的介绍，还有当地传统艺术的现场表演，非常生动。

福岡市博多区冷泉町6-10
81-92-2817761
10:00 ~ 18:00
成人200日元/人，学生150日元/人

TIPS

缤纷多彩的活动 (放生会)

放生会是福冈三大祭典之一，每年9月12日到18日期间在筥崎宫举行。“放生”为“怜悯众生，禁止杀生”的意思，在祭典举办期间，会看见筥崎宫外1公里的道路两旁挤满了摊贩售卖和活动有关的小物品，同时还会有许多参拜者前往神社感谢丰收、祈求生意繁荣。

乐水园 (楽水園)

乐水园是一座由明治时代博多商家别墅的茶室所改建的日式庭园，茶室被修复后，四周的景致如画，来到这里不仅能够欣赏到四季鲜明的美景，还能够观赏到极具日本风情的茶艺表演。

福岡市博多区住吉2-10-7
81-92-2626665
09:00 ~ 17:00
成人100日元/人、学生50日元/人（茶室需要另外收费）



口九州



夺球节（玉取祭）

每年1月3日在筥崎宫举办的夺球节声势非常浩大，顾名思义，夺球节是由男信众

分队争夺代表幸运的木质宝珠，最后供奉到筥崎宫的本殿中，据说幸运夺得木珠的人如果从事渔业或农业，当年则会是大丰收的一年。

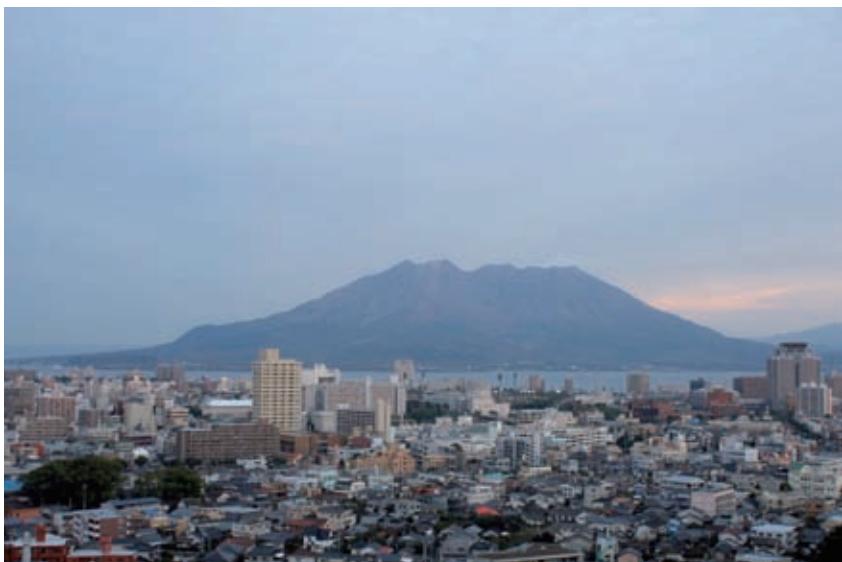
鹿儿岛

Kagoshima-shi

● 将度假进行到底

鹿儿岛市是九州岛最南端的一个城市，鹿儿岛县县厅所在地，也是九州地方仅次于福冈市的重要城市之一。城市位于萨摩半岛的东北部，东部临鹿儿岛湾，隔着海湾的火山岛樱岛也属于鹿儿岛市，樱岛至今仍然持续有火山活动，也使得鹿儿岛是成为世界上少有的紧邻活火山的大城市。

鹿儿岛市内值得特别游览的景点并不多，但是由于濒临海滨，这里处处都充满了浓厚的度假氛围，无论是乘坐轮渡前往周边的小岛探险还是悠闲游走于大街小巷，海滨城市独有的慵懒气息都能掳获每一个造访过的游客的心。



怎么前往鹿儿岛？

鹿儿岛位于日本国土的最南端，有着十分便利的海、陆、空交通网。空中可以从札幌、东京、大阪等全国各主要城市直飞前来；乘列车则可以饱览沿途景色；如果想要感受大海摄人心魄的美丽，也可以选择从大阪等港口城市乘坐

轮船前往，不过途中花费的时间要稍微长一些。

从东京搭乘航班前往鹿儿岛机场需要1.5小时，从札幌前往则需要2.5小时；日本各大城市都有前往鹿儿岛的火车，从东京搭乘JR特快到鹿儿岛需要

近9小时；从福冈到这里也需要3.5小时左右；冲绳和大阪都有发往鹿儿岛的轮

船，从冲绳前来需要1天的时间，从大阪前往需要大约15小时。

鹿儿岛机场（鹿児島空港）

鹿兒島縣霧島市溝辺町麓822
81-995-582114

鹿儿岛的旅游咨询处（鹿児島中央駅総合観光案内所）

鹿兒島市中央町1番1号 鹿児島中央駅構内（2階）
81-99-2532500

鹿儿岛中央站（鹿児島中央駅）

鹿兒島縣鹿児島市中央町1-1

桜島港フェリーターミナル総合観光案内所

鹿兒島市桜島横山町61-4 桜島港フェリーターミナル内
81-99-2934333

来到这里看什么？

仙岩园（仙巖園）

建于1658年的仙岩园素有“天下名园”之称，这里是历代岛津藩主的别墅，整座庭园以著名的樱岛和锦江湾作为背景，与周围的景色融为一体，精致唯美。

穿过庭院的正门，慢慢地向庭院深处走，可以深刻体会到别墅曾经的主人对于这里倾注的心血，曲径通幽的美景将尘世的喧嚣彻底隔离在外。前往几御殿远眺樱岛美景，或者到日本唯一的猫神舍为猫咪买道护身符保平安，都是这里的特色。

鹿兒島市吉野町9700-1

81-99-2471551

08:00 ~ 17:30

成人1000日元/人，学生500日元/人



鹿兒島市本港新町3-1

81 99 2262233

09:00 ~ 18:00

成人1500日元/人，学生1200日元/人

鹿儿岛水族馆（かごしま水族館）

鹿儿岛水族馆是一个深受年轻人和儿童喜爱的地方，馆内以展示鹿儿岛邻近海域的海洋生物为主，形形色色的海洋生物达500多种，还有海豚和海狮等海洋明星，令人大开眼界。



口九州



维新故乡馆 (維新ふるさと館)

这是一座以介绍日本明治维新历史为主的纪念馆，馆内将明治维新历史中最主要的历史人物和明治新政府成立后的一系列改革运动向观众娓娓道来，生动而形象。

鹿児島市加治屋町23番1号
81-99-2397700
09:00 ~ 17:00
成人300日元/人，学生150日元/人

樱岛 (桜島)

樱岛位于九州南部，距鹿儿岛市中心约4公里，由鹿儿岛湾内火山喷发形成，是鹿儿岛极具知名度的景观。樱岛是世界上不多见的活火山，有过多次大爆发，1914年大爆发时，与大隅半岛的陆地连接了起来，成为人们现在所看见的景象。

樱岛上设有游客中心，向游人详细生动地介绍樱岛火山爆发的历史遗迹；地处海拔373米的汤之平瞭望台是岛上

TIPS

仲夏夜焰火大会 (かごしま錦江湾
サマーナイト大花火大会)

鹿儿岛仲夏夜焰火大会是九州地区规模最大的焰火晚会，每年8月举行，每到焰火大会举办的时候，就能够看见许多年轻男女身着传统日式浴衣相约共赏烟花，绚烂的烟火绽放在夜空，美丽异常，也将夏季的热闹气氛推向了顶点。



最受欢迎的景点，这是距南岳活火山喷发口最近的观察点，能够360度欣赏美景，还能远眺广阔的熔岩原。

在鹿儿岛水族馆处可以乘坐轮渡到樱岛港，需时15分钟左右。



屋久島（屋久島）

屋久岛是九州最南端的岛屿，与邻近的种子岛和口永良部岛同属大隅群岛，被称作“海上阿尔卑斯山”，也是日本第一个被列入世界自然遗产的地方。岛上五分之一的区域都是世界自然遗产，许多千年古树被云雾缭绕。小岛上的居民自古就认为在森林、石头与大树中都有神明居住，所以保护森林一向

是屋久岛的传统。岛上千年古杉众多，其中有着7200年树龄的“绳文杉”更是国宝级古树；岛西南海岸是泡汤胜地，这里有非常原始的海中温泉，只有在每天退潮以后才能够看见从地心涌出的温泉，因此在泡汤前需要参考当天的潮汐时间才可来此享用。



从鹿儿岛本港有轮船前往屋久岛，每天两班，分别于08:30和18:35出发



口九州



E 探秘日本 历史之旅



水户
Mito-shi

P158

日光
Nikko

P160

川越
Kawagoe

P164

镰仓
Kamakura

P167

箱根
Takao

P169

富士山
Fuji San

P174

伊豆半島
Izu Peninsula

P180

姬路
Himeji-Shi

P185

奈良
Nara-Shi

P188

对不少游客来说，日本的繁华与现代固然极具吸引力，但它骨子里的精致和典雅才是真正令人着迷的地方。从东京出发北上前往水户，开始对日本的自然和历史进行一次探秘之旅，在旅途中慢慢发掘并感受这份不可言传的含蓄之美，才算是不虚此行。

和其他以景点取胜的旅游城市不同，水户的繁华和现代会让人以为来到了东京的某个区，而弘道馆的古朴却向人们无声地展示着这座城市曾经的辉煌。位列“日本三大名园”之一的偕乐园更是备受日本人推崇的地方，似雪的梅花竞相怒放，空气中都仿佛飘荡着一股若有似无的清香。日光距离水户大约有3小时的车程，被日本人骄傲的称为“日本之光”。这是一个充斥着寺庙和古典建筑的小城，处处古意盎然，轮王寺、东照宫以及二荒山神社等一座座名声在外的寺庙和神社使得这里常年人气不减。素有“小江户”之称的川越距离东京都圈只有半小时的距离，很自然地成为东京市民周末外出休闲的地方，传统的日式糕点店让人觉得怀旧而美好，常年不间断的缤纷节日又增添了更多造访这里的理由。海滨小镇镰仓生气蓬勃，每到夏天，来这里冲浪的年轻人络绎不绝，让小镇变得热闹非凡。而镰仓的沉静一面也令人着迷，鹤岗八幡宫内的葛段因赏樱而闻名，庄严的青铜大佛、古老幽静的圆觉寺都成为历史的见证。

欣赏过精美的古刹和神社，也不能错过大名鼎鼎的箱根与富士山，这两处地方早已成为日本旅游的象征，箱根温泉乡的精巧与富士五湖的灵动从另一个角度体现了日本民族对于自然的热爱和敬畏。箱根是17处温泉的统称，其中尤以箱根汤本温泉和强罗温泉最负盛名；富士山是日本的神山，人们赋予了它太多的赞美之辞，散落在山脚下的富士五湖和高山交相辉映，仿佛人间仙境。与箱根和富士山一同组成富士—箱根—伊豆国家公园（富士箱根伊豆国立公園）的伊豆半岛同样有着不输于其他地方的气质——美艳的自然景致、众多的特色温泉使这里自古就成为日本文人喜爱的休闲之地，川端康成一部大名鼎鼎的《伊豆的舞女》更让伊豆半岛被世人所熟知。

越过富士山，让行程继续，稍远的姬路因赏樱而闻名，是每年春季赏樱行程上必不可少的一站。白色的姬路城仿佛一只展翅欲飞的白鹭，四周被樱树环绕，春天到来，樱花盛开，组成一幅绝美的写意山水画。日本三大古都之一的奈良是日式建筑美学的最佳典范，奈良公园内的亭台水榭将日式园林的精巧发挥得淋漓尽致，东大寺、兴福寺以及唐招提寺更因为珍贵的历史价值成为世界文化遗产。

有别于传统意义上的旅行，日本自然历史之旅更像是一场精神上的盛宴，在行走中抚摸日本历史的脉络，感受日式文化婉约之美，有几个人能抗拒这种诱惑？



路线：东京——水户（水戸；Mito-shi）——日光（Nikko-shi）——川越（Kawagoe）——镰仓（鎌倉；Kamakura-shi）——箱根（Hakone）——富士山（Fuji San）——伊豆半岛（伊豆半島；Izu Peninsula）——姬路（Himeji-shi）——奈良（Nara-shi）

城市位置
示意图



水户 Mito-shi

● 恰到好处

水户市是距东京大约100公里的茨城县的县厅所在地，曾作为德川御三家之一的水户德川家的城下町，并因此而繁荣起来，这里也是历史上许多赫赫有名的将军的出身地。水户位于茨城县的东部，也就是关东平原的东北部，古代日本把河海的入口叫做“水户”，城市也正因为位于那珂川和千波湖之间的高地而得名。

现在的水户是一个将传统和现代结合得恰到好处的城市，这里有江户时代规模最大的藩校——弘道馆，还有位列“日本三大名园”之一的偕乐园（偕楽園），在城市中心地区，一座高100米，闪耀着金属光芒的不规则塔状建筑——水户艺术馆（水戸芸術館）又展现着这里的现代一面，醒目而独特的艺术馆已成为水户的象征。





怎么前往水户？

从东京上野站的16号 – 17号站台乘坐JR常磐线特急列车，到水户站需要大概1小时；从东京火车站的八重洲南口乘坐高速巴士前往水户需要近2小时。

水户站（水戸駅）

- 茨城県水戸市宮町1-1-1
- 水戸旅游咨询处
- 水戸観光协会
- 茨城県水戸市白梅3-9-31
- 81-29-224044

水戸観光案内所

- 茨城県水戸市宮町1-1水戸駅構内改札脇
- 81-29-2216456
- 09:30 ~ 18:00

来到这里看什么？

弘道馆

这所学校在江户时期是规模最大的一所，教育内容以儒学和武艺为首进行医学、音乐、天文学为主，力图让藩士子弟积累文武两道的练习。现在残留有正厅和至善堂，已被列为日本重要文化遗产，每年的3月上旬前后赏梅季节时，来这里游客络绎不绝。

- 水戸市三の丸
- 81-29-2314725
- 09:00 ~ 17:00
- 成人190日元/人，学生90日元/人



偕乐园（偕楽園）

这座庭院是1842年由德川齐昭公建造的，在13公顷的公园内，种植着大约100个品种的梅花，共有3000多株。公园内有一座质朴中透着水戸武士风格的好文亭，据说当年齐昭曾经常在这里招待文人墨客及家臣，招贤纳士，赋诗弄乐；登上好文亭的3层，能够将园内百花盛开时分的盛况一览无余。

每年2月20日至3月31日这里会举行“梅祭”，届时，不仅能够观赏到如雪的梅花，更能享受到野外茶会和现场聆听古琴的演奏。梅花季节结束后，随即进入樱花、杜鹃花的季节，9月的时候，胡枝子花又会把整座庭院点缀得五彩缤纷。

- 水戸市常磐町
- 81-29-2445454
- 06:00 ~ 19:00
- 免费，好文亭：成人190日元/人，学生100日元/人



水户艺术馆（水戸芸術館）

以创新艺术文化为理念的水户艺术馆要打造一个市民文化交流的空间，因此艺术馆没有设置特定的出入口，而是借由音乐厅、剧场、美术艺廊、会议场、艺术塔等多栋建筑形成水户艺术馆的整体概念。

艺术馆最引人注目的莫过于高100米、为纪念水户市成立100周年而建造的塔状建筑物，金属外形使它在阳光下闪闪发光，天气晴好的时候，可以登上塔顶俯瞰水户的迷人景色。

- 水戸市五軒町
81-29-2278111
- 周二~周日09:30~18:00
- 美术馆：成人500日元/人，学生400日元/人，塔：成人200日元/人，学生100日元/人



日光 Nikko-shi

• 日本之光

日光市位于栃木县的西北部，2006年3月20日由旧今市、旧日光市、旧藤原町、旧足尾町、旧栗山村等2市2町1村合并而成，是一个集山岳、湖沼、瀑布等自然风景为一体的观光文化都市。日光市占据了栃木县约四分之一的面积，旅游资源非常丰富，尤其是以日光国立公园（日光国立公園）为中心的山间地带尤其值得驻足，公园内充满了风光明媚的山景，拥有湖泊、瀑布、温泉、登山步道和随处可见的野猴。

日光最负盛名的景观莫过于全日本装潢最奢华的东照宫神社，它和日光轮王寺、二荒山神社并称为“三社一寺”，现在常被统称为“日光山”。寺庙和神社掩映在青山绿水之中，幽静而禅味十足。此外，以风景优美著称的奥日光地区也是许多游人趋之若鹜的地方。

日光一年四季都是旅游季节，春可赏花、夏可踏青、秋可观枫、冬可看雪，还有一处处令城市扬名在外的泡汤胜地，日本也流传着“不到日光不尽兴”的说法。





怎么前往日光？

日光距离东京有100多公里距离，可以从浅草搭乘快速列车前往，浅草与日光之间每隔1小时有一班快速列车通行，车程约2小时，单程票价为1320日元/人。上午和下午还有称为“华严号”的特急列车（全车均为指定席），车程只需105分钟，但票价是快速列车的两倍。

日光车站 日光駅

栃木県日光市相生町115

日光旅游咨询处 日光観光協会

栃木県日光市御幸町591日光郷土センター内

81-288-542496

来到这里看什么？

神桥（神橋）

神桥是进入日光山后看见的第一个景点，隶属于日光二荒山神社，这座桥建于1634年，朱红色的神桥充满了浓浓的日本和式味道。神桥是和山县锦带桥、山梨县猿桥并列“日本三大奇桥”之一的桥梁，因古老的日式建筑风格被列入世界文化遗产。被列入文化遗产名录后，当地的旅游局在桥下架设观览台，使游览者可以近距离地欣赏到桥的构造，并充分感受到日光古老文化的奥妙。

日光市山内2307

81-288-540535

4月～9月：每天08:00～17:00；10月～11月中旬～次年3月：每天09:00～16:00

成人500日元/人，学生300日元/人



日光山轮王寺 (日光山輪王寺)

轮王寺是日本天台宗三处发祥地之一，766年胜道上人始在这里结庵创社，与比睿山延历寺、东北比睿宽永寺同为天台宗的信仰重地。轮王寺是日光山中多数寺院的总称，现寺内设宝物殿、护法殿、紫云阁等处，环境幽雅，在寺外岩石上塑有胜道上人像，手持宝杖，眼向前方，目光坚定，依稀可见当年的风范。

堂和三佛堂等众多珍贵古建筑，并作为“日光的神社及寺院”的一部分而被列入世界遗产名录。



寺内拥有众多的国宝和重要文化财产，还拥有德川家光祭祀过的大猷院灵

日光市山内2300
81-288-540531
4月～10月：08:00～17:00；11月～次年3月：08:00～16:00
成人900日元/人，学生400日元/人



东照宫是德川家康的家庙，创建于1617年。东照宫的美主要在于雕刻与屋檐。整栋建筑用了大量出人意料的色彩与精细雕刻，带有浓厚的日本建筑风格，凝聚了江户初期技术的精华。来到东照宫，以下几个地方一定要去细细观赏，才能品味出东照宫的独特神韵：

阳明门（陽明門）：两层楼高的日光代表性建筑，朝正南方，上有超过500个雕刻；还有12根柱子，上头涂着以贝壳磨碎制成的胡粉，并且雕着漩涡状花纹。

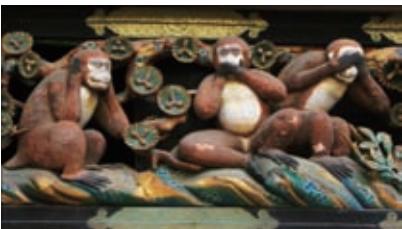
日光市山内2301
81-288-540560
4月～10月：每天08:00～17:00；11月～次年3月：每天08:00～16:00
成人1300日元/人，学生450日元/人（票价包括东照宫、药师堂、二荒山神社、轮王寺和大献院这些景点）

东照宫内景点：

东照宫宝物馆
(東照宮宝物館)

为纪念东照宫创建350周年而于1968年开放的宝物馆，展示有德川家常用的遗物和朝廷赠送的各种物品，还

三只猴（三猿）：神厩舍的墙壁上雕刻着猴子一生的故事，从母猴左手遮额远眺小猴未来，一直到小猴也长大成为母亲。其中最著名是表示非礼勿听、非礼勿言、非礼勿视的智慧三猴。



眠猫（眠り猫）：在拜殿左手边的东回廊屋檐上，这是名家左甚五郎的作品，猫咪虽闭着眼睛，但还是竖起耳朵表示警戒。



有通过贸易得来的舶来品等贵重的工艺品和书画等超过100件的展品。

81-288-542558
每天08:30～16:30
500日元/人



东照宫美术馆 (東照宮美術館)

这间美术馆是由位于东照宫的东侧，原本是社务所的建筑物改建而成的。展示着挂轴和书本等。

- 81-288-540560
- 09:00 ~ 16:30
- 800日元/人

五重塔

1650年由酒井忠胜建造而成，后因受雷击而被烧毁，1818年再次经酒井家重建成现在的样子。这座塔是由杉木建构的唐式宝塔，高36米，是日本重要的文化财产之一。



- 81-288-540560
- 4月 ~ 10月：每天08:00 ~ 17:00, 11月 ~ 次年3月：每天08:00 ~ 16:00
- 免费

日光二荒山神社

神社距离东照宫只有几分钟的步行距离，正式名称为“二荒山神社（ふた



らさんじんじや）”，但为了和宇都宫市内的二荒山神社区别，因此通常会加上地名，称为“日光二荒山神社”。

神社创建于神护景云元年（767年），建筑构造的样式为以石材为地基木质结构的“权现造”。其主要祭拜的神明为日光的三个山神：大己贵命、田心姬命、味耜高彦根命，总称为二荒山大神。

神社内古木参天，庭园建筑也非常雅致，每年4月13~17日，神社里都会举办“日光报春节”传统庆典，届时会非常热闹。

- 日光市山内2307
- 81-288-540535
- 08:00 ~ 17:00
- 200日元/人

TIPS

日光游览门票

为了方便游客的游览和参观，日光特别推出多种门票选择，如二社一寺（日光东照宫·日光山輪王寺·日光二荒山神社）的通用券，在东照宫的入口处即可购买；如果想要单独的参观轮王寺等景点，也可以到景点门票处购买单独门票。

中禅寺湖

中禅寺湖是日光国立公园内规模最大的湖泊，也是日本最具代表性的高山湖泊，大约于20000年前因男体山（男體山）喷发的熔岩而形成，湖水非常清澈，是与奥日光地区和华严瀑布（華厳の滝）齐名的景点。中禅寺湖面积11.62平方公里，周长25公里，海拔1269米，湖深163米。

禅寺湖一年四季都有着不同的美态，正因为此，这里成为很多日本电影的取景地，尤其是秋季枫叶正红的时候，一条条山涧的瀑布和漫山遍野的枫树相映成趣，成为一幅绝美的画卷。

中禅寺温泉与日光中部有巴士连结。可以搭乘东武巴士从东武日光车站出发前往中禅寺温泉，每小时约有3班车。



华严瀑布（華厳の滝）



通往中禅寺湖和日光国立公园内部地区的道路称为“伊吕波山道”，因为这个山道由48个景色如画的弯路所组成，正如同日文有48个音节字母一般，而日文音节字母在从前即称为“伊吕波”。

在伊吕波山道顶端、中禅寺湖东侧尽头是中禅寺温泉，这是一处观光温泉胜地。最受欢迎的景点是有着97米高的华严瀑布，也是日本三大名瀑之一。瀑布上部岩石向前突出，中段岩隙中流出12个小瀑布被称为“十二瀑布”，秋季枫红正浓时，飞泻而下的瀑布配以漫山的红叶，成为日光最迷人的景色；冬天时，十二瀑布的细小瀑布会因冰冷气候而冻结成为冰柱，华严瀑布也呈现出另一种静态的美。

从东武日光车站到中禅寺温泉的单趟车程约为50分钟，票价为1100日元

日奥光汤元温泉 (奥日光湯元温泉)

据说奥日光汤元温泉是788年由日光开山鼻祖胜道上人发现的，这里是日

本指定的“国民疗养温泉区”（即温泉的功效及出水量，温度等资源和温泉区自然环境条件好的地方），以治疗妇科疾病和关节痛而闻名。



川越

Kawagoe

● 昨日重现

日本人常说：“小京都世间数不清，小江户唯有川越存”，由此可见川越在日本人民心目中无可取代的地位。然而川越保留的不仅仅是江户时代的身影，由于战后



县府迁移到了埼玉市，这里一直未进行大规模的开发，从江户时代（1600年～1867年）到明治时代（1868年～1912年）、大正时代（1912年～1926年）、昭和时代（1926年～1989年）的街道建筑都得以完整地保存下来，一幅鲜活的日本历史画卷就这样浓缩进整座城市之中。每年10月的“川越节”（川越まつり）是这座小城的重要节日，届时可以欣赏到最纯正的日本传统风情。

现在的川越是一个将古今文化充分融合的地方，江户时代用青砖瓦片制造的“藏屋”、世代相传的百年老店和日式点心屋、充满着平民风情的昭和背街小巷随处可见；而百货商店和车站大楼的存在又使这里充满了现代的繁华感。



怎么前往川越？

从东京的池袋或者新宿都能够乘电车前往这里，全程需要大概30分钟。从成田机场也有直达川越的巴士，全程需要2小时左右，这种巴士需要提前预约。

川越旅游咨询处（川越観光案内所）

琦玉県川越市元町1-13-1

81-49-2278233

09:00～16:30

来到这里看什么？

川越是一个充满着江户风情的城市，造型古朴的建筑和各种怀旧的房屋是城内最吸引游人的地方，除了一条条街道外，这里还有许多的小型博物馆和美术馆隐匿在各个角落等待人们前去发掘。

藏造（蔵造りの街並み）

在川越随处都能够看见以黑色墙壁及左右对开厚门的建筑，这是江户文化的最大特色。川越曾经的房屋都是木质结构，只有仓库才以特别方式建造，墙

厚、砖实、耐火、坚固，1893年一场大火后唯有这样的建筑被保存下来。因而后来重建时这种样式的建筑在这一带大行其道、变得流行起来。现在在川越所见的多数“藏造”建筑物都是那次川越大火灾后所建。东京地区因1923年的关

东大地震和二次大战的原因，此类建筑多数被毁，因而川越地区所保有的这种旧建筑便显得越发弥足珍贵。



本丸御殿

现在的本丸御殿是明治维新之后经过解体，又于1848年重建的一部分，只剩下大门部分和家臣之长办公室。御殿内的房间非常朴素，但是房间门上描绘着的杉板门画和门廊的构型却非常漂亮，充满日本传统建筑的精巧之美。

川越市郭町13-1
 81-49-2246015
 09:00 ~ 17:00
 100日元/人

TIPS



川越的丰富节日

川越节（川越まつり）

“川越节”历史非常悠久，据说开始于1648年。节日上最值得一看的场面是华丽的彩车巡游，彩车上乘坐有偶人，大多以历史人物、民间传说为主题创作。在彩车的舞台上，还有一些戴着各式各样面具的舞蹈者伴随着悦耳的伴奏翩翩起舞。整个庆祝活动中，最精彩的场面莫过于彩车与彩车之间紧贴着相擦而过之时。彩车之间的舞台正面相对，互相行“伴奏”礼。为此，彩车的构造设计成舞台可旋转的样式。随着“伴奏”鼓点越来越密，庆祝活动进入最高潮。

举办时间：每年10月的第三个周末

川越百万灯夏祭（川越百万灯夏まつり）

节日起源于嘉永三年（1850年），为缅怀藩主松平齐典的功德，川越的家家户户都会在屋檐挂灯笼。到昭和五十七年（1982年）演变成成为人们所熟悉的“市民节”，日期间会开展游行、手工制作的神轿大行进、交谊桑巴舞、本地商店街活动等各种特色活动。

举办时间：7月下旬

时之钟（時の鐘）

这是川越的标志性建筑，传说大概在400年前由当时的川越藩主酒井忠勝所建。在随后的时间内，时钟屡次遭受火灾，但每次都被重建。现在的时钟是1893年的火灾发生后，被一些没能重建自己店铺的商人们所改建的。

时钟由木制3层的橹组成，高大约16米。06:00, 12:00, 15:00, 18:00一天响4次的钟声。随着时代的变化，钟已变成机械装置，动听的钟声于1996年被环境省认定为“日本的声音风景100选”。





果子屋横丁糕点街 (菓子屋横丁)

果子屋横丁糕点街是一个由22家粗点心铺组成的街道，也是川越最有名的景点之一。街道两边店铺林立，以出售糖果、山芋糕和煎饼等各种点心为主。这些糕点保持着传统的民间风味，令游人在味觉和精神上都能享受到淳朴的温馨。



镰仓 Kamakura-shi

• 迷你京都

镰仓是位于神奈川县（神奈川県）的海滨城镇，从东京南部出发只有不到1小时的路程。别看这座古镇面积不大，来头却着实不小，迄今已有800多年的历史，和京都、奈良同为历史古都，更有着“迷你京都”的美称。

镰仓从1192年就开始登上历史舞台，当时，赖源朝选择镰仓作为新的军事政府所在地，使之成为日本的政治中心。众多的寺庙、神社和纪念碑为这里增添了一份别样风情，处处透露出一种日式传统的精致和小巧。

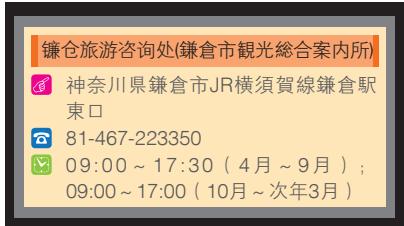
镰仓面积很小，所有的景点步行都能够到达，最吸引人的风景点集中在三个地区：以镰仓的圆觉寺和建长寺为主的北镰仓站附近、以鹤冈八幡宫神社为主的镰仓站附近和以大佛等为主的长谷站附近。春天到来的时候，镰仓处处被樱花包围，古老的街道和浪漫的樱花组成了日本最令人难忘的美景。

夏季的镰仓同样十分迷人，这里动感而清凉的度假海滨已有上百年的历史，随处可见来此度假的日本人，冲浪的年轻人络绎不绝，让这个古老的小镇充满了年轻的活力。



怎么前往镰仓？

从东京前往镰仓的交通方式非常多样，班次也很频繁。从东京站搭乘横须贺线路前往这里仅需要不到1小时，票价890日元/人；从新宿出发，搭乘JR湘南—新宿路线也有直达镰仓的火车，全程需1小时，票价为890日元/人。



高德院 (高徳院)



来到这里看什么?

鶴岡八幡宮

这是镰仓最具代表性的神社之一，至今仍受到大量人的敬奉，一年中会举行许多各种各样的祭祀。

鹤冈八幡宫是由赖源朝于1180年建造的。鲜艳朱红色漆成的鸟居是鹤冈八幡宫最具有代表性的景观之一，几乎每个人都会在这里留影纪念。从二鸟居（神社的第二道门）到三鸟居的参拜道路叫做“段葛”，是一条土夯的高出一截的人行道，道路两边种植了大约600棵樱花树，一到春天，樱花盛开的景色非常漂亮。

镰倉市雪ノ下二丁目
81-467-220315
免费



这座寺庙因青铜大佛而闻名，大佛高11.4米，也是镰仓的象征之一，规模仅次于修建在奈良东大寺的佛像，大佛的内部是空心的，可以从背后的门进入佛像内部。

鎌倉市長谷4-2-28
81-467-220703
07:00 ~ 18:00
200日元/人，如果进入大佛内部参观需要另加20日元/人

建长寺 (建長寺)

这是临济宗建长寺派的最高寺院，也是日本最古老的修行禅宗寺庙，在镰仓五山之中位居第一位。幕府政府摄政者北条时赖在创建它时，从中国邀请宋高僧兰溪道隆(大觉禅师)做开山祖师。

寺庙后院是一个充满禅宗格调的庭院，典雅而幽静。寺院是国家指定的历史遗址，其中的梵钟更被指定为国宝。登上修建于寺院绝壁上的石阶，能够看到镇守寺院的“天狗铜像”。



镰倉市山ノ内8

81-467-220981

08:30 ~ 16:30

成人300日元/人、学生150日元/人

本与蒙古士兵。寺庙四周古木参天，十分幽静；寺庙里的舍利殿是供奉佛牙的圣殿，但大部分时候不对外开放，只在每年1月1日~3日对外开放，建筑物被指定为日本国宝。

圆觉寺（円覚寺）

圆觉寺是禅宗临济宗中的圆觉教派的主要寺庙，在镰仓五禅寺中名列第二。圆觉寺由北条时宗在1282年建立，建立新寺庙的一个目的是悼念死去的日

镰倉市山ノ内409

81-467-220478

08:00 ~ 17:00

200日元/人(佛日庵需另外收取100日元费用)



箱根 Hakone

● 畅享泡汤

位于神奈川县的箱根是日本最著名的风景游览区和高级温泉度假地，也是富士—箱根—伊豆国家公园（富士箱根伊豆国立公園）的组成部分，这里风光明媚，环境优美，距东京只有90公里左右。

箱根汤本（湯本）、塔之泽（塔之沢）、堂岛（堂ヶ島）、宫下（宮ノ下）、底仓（底倉）、芦之汤（芦之湯），“箱根七汤”（箱根七湯）加上箱根山附近的小涌谷、宫城野、千石原（仙石原）、芦之湖（芦ノ湖）等17处温泉统称为“箱根温泉乡”，温泉乡共有温泉336处，温泉涌出量在日本名列前茅，由于含有丰富的矿物质，这里的温泉对关节痛和神经痛等方面的病有显著疗效。

箱根以箱根汤本为中心，周围聚集着许多的饭店和餐厅，成为人们前往箱根的最主要的落脚处，除了箱根汤本以外，由火山喷发形成的芦之湖（芦ノ湖）以及在天气晴好的时候能够远眺富士山（富士山）的大涌谷都是这片地区非常著名的景点。

怎么前往箱根？

由于箱根位于东京附近，又是大多来日本的游客都会选择造访的地方，因此前来这里的交通非常便利。在东京市内即可搭乘电车前往箱根汤本，最为人熟知的路线是搭乘在新宿车站小田急线直达箱根汤本站，全程需要1.5小时左右；也可以从东京站搭乘JR新干线HIKARI号前往小田原车站，之后换乘箱根登山铁道前往箱根汤本，



全程只需要近1小时。如果从新宿车站乘坐小田急箱根高速巴士（小田急箱根高速バス）经由御殿场交流道到桃源台，全程需要130分钟左右。

箱根汤本站（箱根湯本駅）

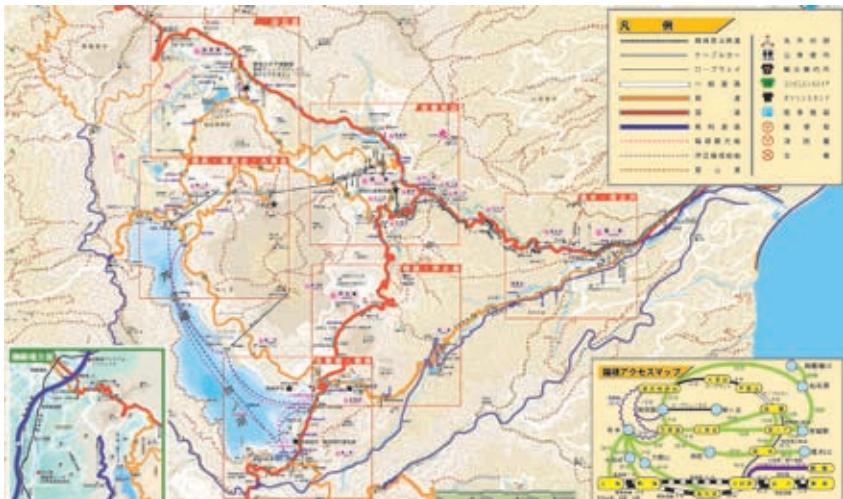
神奈川県足柄下郡箱根町湯本

箱根旅游咨询处(箱根觀光ガイド協会)

神奈川県足柄下郡箱根町湯本256
(財) 箱根町觀光協會内

81-460-855443

来到这里看什么？



芦之湖（芦ノ湖）

芦之湖是箱根最著名的旅游景点之一，是箱根山在约3000年前喷发时产生的环湖，长20公里，游客可以乘坐环绕芦之湖的游船在湖上欣赏美景，尤其是富士山在湖面上的倒影，令许多游客和摄影家倾倒。

从箱根登山铁道的箱根汤本站乘坐巴士，全程约40分钟

游船：芦之湖上有箱根海盗船和伊豆箱根铁道运营的伊豆箱根船两种游船可供选择。箱根海盗船：970日元/人（电话：81-460-36325）；伊豆箱根船：960日元/人（电话：81-460-36351）





箱根神社

神社历史非常悠久，建于757年，位于箱根山脚下的芦湖沿岸，掩映在一片郁郁葱葱的树木之中，红色的鸟居门非常醒目，曾被赖源朝（賴源朝）、德川家康（徳川家康）等许多武将所信奉。

神社内有许多珍贵的文化遗产，其中一座万卷大师（万卷上人）的木质雕像据说雕刻于平安时代，被指定为日本的重要文化遗产。此外，这里还有排列着树龄超过800年的杉树的参拜道等值得一看的地方。每到过年的时候都会有许多人前来参拜，祈求平安，热闹非凡。

- ⌚ 神奈川県足柄下郡箱根町元箱根80-1
- ▣ 搭乘海盗船在元箱根港下船后步行5分钟即可到达
- ☎ 81-460-837123
- ▣ 院内免费，宝物殿500日元/人

大涌谷



大涌谷是约3000年前箱根火山最后一次爆发时形成的爆裂火口，在江户时代之前被称作“大地狱”，后来由于日本天皇曾到访此地，为了避免“天皇下地狱”这种难听的说法，改名为大涌谷。它不远处的“小地狱”也随之改名为小涌谷。乘坐缆车前往大涌谷的途中，如果天气晴好的话，能够看见著名的富士山在远处静立。

大涌谷西南侧的岩石地中有阎魔台，东北侧散布着大大小小的喷气地带，被称为“地狱泽”，这两块区域都是禁止进入的地方，当地的观光局特意在大涌谷停车场到阎魔台这个区间修建了一条长670米的步道，让游客们能够以最近的距离感受到脚下火山温和的活



动，沿途弥漫着刺鼻的硫黄味。

除了独特的地貌以外，大涌谷最负盛名的是温泉水煮鸡蛋，由于温泉中的硫黄和铁成分附着在蛋壳上而变成黑色，煮好的“黑鸡蛋（黑玉子）”据说吃1个可以延长7年寿命，在步道旁的玉子茶屋就能购买到这种特产。

- ⌚ 神奈川县箱根町大涌谷
- 🚌 搭乘巴士在大涌谷站下车即可到达；或搭乘箱根登山缆车前往
- ☎ 81-460-855700
- 📅 3月21日～11月30日：08:00～17:30；12月1日～次年3月20日：08:00～17:00
- 🆓 免费



箱根关所展览馆 (箱根関所・資料館)

箱根关所即箱根关卡，建于1619年，为了保证当时江户（即现在的东京）的安全，德川将军在全国主要交通要道设立了53处以盘查为目的的关卡，其中箱根关卡规模较大，被视为要塞之地。箱根关卡并不像当时其他关卡以限制武器流入作为主要职能，它的主要职责是严格限制“女眷出”。这个关卡在1868年政权交替的第二年被废除，结束

了长达200多年的历史使命。

箱根关所展览馆是在关所的原址建造的一间博物馆，位于箱根汤本站附近。博物馆根据原址出土的一些文物，进行了一系列的工程，力求恢复箱根关所的原貌，以便让人们了解当时的箱根关所的重要作用以及曾经的历史。

- ⌚ 神奈川县箱根町箱根1
- ☎ 81-460-836635
- 🕒 每天09:00～17:00
- 👤 成人500日元/人、儿童250日元/人

雕刻森林美术馆 (彫刻の森美術館)

美术馆成立于1969年，是日本第一座野外雕刻艺术美术馆，分为室外和室内两部分，室外陈列有罗丹、亨利穆尔等著名雕刻家的100余件作品。展示区则分为毕加索馆和绘画馆，有许多作品值得一看。

- ⌚ 神奈川县足柄下郡箱根町
- 🚌 搭乘箱根登山铁道在雕刻森之站下车
- ☎ 81-460-21161
- 📅 3月～11月：每天09:00～17:00；12月～次年2月：每天09:00～16:00
- 👤 1600日元/人



旧石铺路（旧街道石畳）

原道路修筑于1619年。是连接江户与京都的东海道驿道（東海道驿道）的其中一段。原本这条路凸凹不平，行人稀少，后来利用它来往的旅客逐渐增多，为了使道路更加有利于通行，幕府逐加整修改善，到了1862年，用石块铺在了路面之上，直到现在还有一小段被完好的保留着，许多游人喜欢来到这里感受在山路上行走的乐趣。

箱根小王子博物馆（箱根サン=テグジュペリ星の王子さまミュージアム）



这座博物馆是以深受大众喜欢的法国童话名作小王子（Le Petit Prince，日本人称之为“星の王子さま”）及作者圣艾修伯里（Saint-Exupéry）为主题的博物馆，为纪念圣艾修伯里诞生100周年而建的，馆内重现了作者曾经生活过的20世纪初的法国街头和当时的照片与书信，就连作者生活过的房间也一一重现；在一楼的展览室内，展示了超过100种语言版本的小王子童话书。

- 📍 神奈川県箱根町仙石原909
- 🚌 从小田原车站搭乘箱根登山巴士在川向・星之王子博物馆站下车即可到达
- ☎ 81-460-863700
- 🕒 09:00 ~ 18:00
- 💴 成人1500日元/人、儿童700日元/人

TIPS

箱根的温泉

箱根自古以温泉而闻名，在日本几乎是温泉的代名词，来到这里，自然要感受一下温泉的魅力。在箱根温泉乡诸多温泉之中，箱根汤本温泉（箱根湯本溫泉）历史最为悠久，规模仅次于箱根汤本的强罗温泉（強羅溫泉），位于高山地带的仙石原温泉（仙石原溫泉）以及有着绝佳景色的芦之湖温泉（芦ノ湖温泉）也都是人气极高的地区。

箱根汤本温泉

箱根湯本溫泉

箱根温泉乡中历史最悠久的一处温泉，738年被发现的，地处箱根的入口处，是前往箱根的必经之路，因此又被称为“箱根的玄关”。

箱根汤本温泉街上随处可见温泉旅馆和饭店，常年游客不断，还有种类丰富的提供给不住宿的游客提供的浴场，入浴的设施十分齐备。

- 🚃 神奈川県足柄下郡箱根町湯本
- 🚍 搭乘巴士在箱根汤本站下车



强罗温泉（強羅溫泉）

位于箱根早云山的强罗温泉是箱根登山铁道开通后发展起来的温泉，如今已是继箱根汤本温泉之后的箱根第二大温泉。温泉位于早云山东侧的山坡上，

修建有高级温泉别墅，每年都会吸引许多观光客来此度假。

- 神奈川县足柄下郡箱根町强罗
- 搭乘箱根登山铁道在强罗站下车即可到达

仙石原温泉

仙石原位于海拔700米处群山环绕的高原地带，这里绿草如茵，是箱根地区自然最优美的高原疗养胜地，附近有多处温泉酒店、美术馆、高尔夫球场等。

- 神奈川县足柄下郡箱根町仙石原
- 在箱根汤本站乘坐箱根登山巴士的湖尻・桃源台线路在仙石原下车即可到达

芦之湖温泉 (蘆ノ湖温泉)

由于凉爽的气候及能够远眺富士山的地理位置，从明治时代起这里就成为很多权贵的避暑胜地。1966年，从汤之花泽温泉（湯ノ花沢温泉）引来温泉水后，这里也迅速成为了游客们趋之若鹜的温泉胜地。



- 神奈川县足柄下郡箱根町元箱根芦之湖
- 在箱根汤本站乘坐箱根町・元箱根方向巴士，在箱根町站下车即可到达

富士山

Fuji San

● 独一无二

富士山被日本人誉为“圣岳”，是日本民族的象征，在日本人的心中有着至高无上的地位，被认为是独一无二的神山。富士的日语“Fuji”正是“不二”的意思，表达了日本人对于富士山的敬仰之情。

富士山东距东京80公里左右，跨静冈（静岡县）、山梨（山梨县）两县，面积为90.76平方公里。整座山体呈圆锥状，一眼望去，恰似一把悬空倒挂的扇子，日本诗人曾用“玉扇倒悬东海天”、“富士白雪映朝阳”等诗句赞美它。和箱根一样，富士山也是日本富士箱根伊豆国立公园的一部分，且位于公园的中心地区，由剑峰（剣ヶ峯）、白山岳（白山岳）、朝日岳（朝日岳）、伊豆岳（伊豆





ヶ岳）、驹岳（驹ヶ岳）、成就岳（成就ヶ岳）、三岳（三島岳）、久須志岳（久須志岳）等“富士八峰”组成；这是一座正处于休眠期的活火山，最后一次喷发时间是1707年，至今已经沉睡了300多年。

富士山的北麓有富士五湖，这是富士山景区的主要游览景点，从东向西分别为山中湖（山中湖）、河口湖（河口湖）、西湖（西湖）、精进湖（精進湖）和本栖湖（本栖湖）。这片区域是游览和垂钓的绝佳地方，尤其是山中湖和河口湖一带，不仅能近距离欣赏富士



美景，还能够边泡露天温泉边吃到许多只有富士山地区才有的特色美食。



怎么前往富士山？

从东京前往富士五湖的最方便的交通是中央高速巴士。在新宿车站西口的巴士总站搭乘巴士前往。由于巴士的经由站点不同，巴士的种类也很多，所以在乘坐巴士时请事先确认目的地。

以下是从新宿到富士五湖方向的巴士线路和所需时间：

始发站	终点站	需时
新宿	河口湖车站	1小时45分
新宿	山中湖车站	2小时14分
新宿	山中湖（途径忍野）	2小时22分
新宿	平野	2小时24分钟
新宿	本栖湖	2小时28分钟
新宿	富士山五合目	2小时25分钟

河口湖车站（河口湖駅）

〒 山梨県南都留郡富士河口湖町船津
3641

富士吉田市觀光案内所

〒 山梨県富士吉田市上吉田2-5-1
TEL 81-555-227000

富士山旅游咨询处

由于富士山景区面积较大，有多处旅游咨询处会为游客提供便利的信息咨询或服务。

山中湖觀光協會

〒 山梨県南都留郡山中湖村平野506-296
TEL 81-555-623100

富士河口湖觀光綜合案内所

富士河口湖町船津3631-5
81-555-726700
08:30 ~ 17:30

来到这里看什么？

山中湖（山中湖）



山中湖是富士五湖中面积最大的湖，也是距离富士山最近的一个湖泊，由于富士山的喷发，熔岩流入湖中，湖泊被分断，形成了山中湖和忍野湖（即现在的忍野八海）两部分。山中湖湖面海拔982米，是富士五湖中海拔最高的一个。湖周围有步行道和各种美术馆，还能够乘坐游览船在湖面上欣赏富士山倒映在湖面上的美丽景象。

搭乘高速巴士在山中湖巴士站下车即可到达

游览船：山中湖边有多家游船公司运营着各种湖上漫游的项目，价格也不尽相同，运行时间大都是从08:40至日落时分，价格在500日元起/人

忍野八海

忍野八海位于山中湖西北面的富士忍野村，环境清幽宁静，是忍野地区指定的国家自然风景区。所谓“八海”，其实是八个由富士山雪水伏流涌出地面而成的池塘，“八海”各具特色，尤其是在镜池，能看到独特的富士山倒影；在每年的7月，这里还能够看到成片的向

日葵花海，异常美丽。

由于八海的泉水都是由富士山的雪水流经地层过滤而成，因此，忍野八海的泉水在日本人眼中是非常神圣的，更是“日本名水百选”之一，在这里可以买到用当地泉水制作而成的荞麦面，口感极佳。

搭乘京王高速巴士至忍野八海即可到达



山中湖花之都公园 (山中湖花の都公園)

公园位于山中湖附近，占地30万平方米，空气十分清新，因此园内的各类花朵开得分外鲜艳。整个公园分为全天候温室（全天型候フローラルドーム“ふらら”）、户外花田（屋外お花畠）及庭园“清流之里”（清流の里）三部分。

全天候温室以“人与自然”为主题，全年温暖如春，即使是白雪皑皑的冬季，仍能在温室里欣赏新奇的热带的植物。户外花田则是拍照的好地



方，四季鲜花不断，尤其是在天气晴好的时候，可以将富士山作为花田的背景。“清流之里”是花之都公园的人造庭园，也是最具人气的一部分，当中的“明神の滝”和“岩清水の滝”这两个人造瀑布气势磅礴；由火山熔岩流出而形成的“熔岩树型群”（溶岩樹型群）也会令人大开眼界。



- ⌚ 富士山中湖村山中 1313-3
- 🚍 搭乘山中湖巡航观光巴士在花之都公园下车即可到达
- ☎ 81-555-625587
- 🕒 8:30 ~ 17:30
- 💴 成人500日元/人、儿童200日元/人

西湖

西湖位于河口湖的西边，二者相距不远，周围被青木原树海（青木ヶ原樹海）包围，湖水透明度很高。远古时代据说与本栖湖和精进湖相连。周边还有很多人气极高的洞窟，凉爽的富岳风穴和鸣泽冰穴就在这附近不远处。

- 🚍 在富士吉田站搭乘富士急行线前往



河口湖

河口湖位于富士五湖中的最北边，周边种植了薰衣草等香草，从南侧湖岸观赏的景观非常之美，特别是湖面映出的富士倒影颇值得一看。这里盛行鲈鱼垂钓，每到钓鱼的季节，总会人满为患。

- 🚍 搭乘富士急行线在河口湖站下车即可到达

青木原树海 (青木ヶ原樹海)

这片树林是日本唯一生长在火山熔岩上的原生林，树木参天，郁郁葱葱，不见天日，即使是夏季走在树林中，也非常凉爽。树林最大的特点是在熔岩上盘根错节的树根都暴露在外，相当奇特。如果没有向导带领的游客，一定要遵循着林中步道的指示牌前行，因为树林下面是带有磁性的火山岩，这天然的磁场会让指南针失去作用，让人迷路。

- 🗾 山梨県南都留郡富士河口湖町精進





富岳风穴（富岳風穴）

富岳风穴位于青木原树海旁边，是由火山熔岩喷发形成的洞穴之一，四周被郁郁葱葱的树木包围，平添一份神秘感，走到穴口，即使是炎炎夏日，都会突然吹来阵阵凉风，因为富岳风穴内的气温在夏天也只有3℃左右，像个天然冰柜，也因此在夏季特别受游人欢迎。富岳风穴长201米，最高的位置有8.7米，在里面会看到外形奇特的熔岩，还有许多夏天也不融化的冰柱，由于天然的储藏条件，洞穴内还保存有许多植物的种子。走完整个洞穴约需15分钟，建议带些防寒衣物，以免着凉感冒。

- 富士河口湖町西湖青木ヶ原 2068-1
- 搭乘富士急行巴士在“風穴”站下车
- 81-555-852300
- 08:30 ~ 17:30
- 280日元/人



鸣泽冰穴（鳴沢氷穴）

鸣泽冰穴和富岳风穴之间隔着一条由青木原树海组成的步道，两个洞穴之间有20分钟的步行距离，这个洞穴总长153米，和富岳风穴一样，这也是由火山熔岩喷发形成的洞穴，在洞穴内能看到许多冰柱，古时候是用来作为天然冰库使用的，洞内的溶岩钟乳石造型非常奇特。冰穴里比较狭窄，走路的时候要小心撞到头。

- 山梨県鳴沢村鳴沢8533
- 81-555-852301
- 08:30 ~ 17:30
- 280日元/人

精进湖（精進湖）



精进湖位于西湖的西方，是富士五湖中面积最小的湖，最深处也只有15米，湖水很浅，可以看到流往湖中心的溶岩。附近没有许多值得关注的观光景点，也因为这样，使精进湖一带成了五湖中最宁静的地区，是远离喧嚣的好地方。

精进湖最负盛名的景观是“抱子富士”（子抱き富士），乘坐巴士到达精进湖后，可以看见有明确的指示牌标明观景台的登山口，从山脚下登到山顶的路程需要大概40分钟，如果是秋季来到这里，漫山遍野都是火红的枫树，令人感受到浓浓的秋意。登到山顶，视野豁然开朗，远处的富士山和近处的大室山重叠在一起，构成了“抱子富士”的绝美画面。

- 从富士吉田站搭乘富士急行巴士在精进湖站下车

本栖湖

本栖湖位于富士五湖中的最西端，是富士五湖中最深的一个湖泊，深度在日本全国也屈指可数，透明度很高，所以作为水肺潜水的景点也颇有人气。湖底可以看到远古大喷发形成的火山口、沉入水底的巨大树等。

由于湖面清澈平静，在天气晴好的时候，湖面会映照出耸立在旁的富士



山倒影，此景也成为了5000日元纸币上的图案，本栖湖由于水温从未低于过4°C，因此是五湖中唯一一个不曾结冰的湖，即使是寒冷的冬季来到这里，仍有机会看到漂亮的富士山倒影。

搭乘富士急行线在本栖湖下车即可到达



富士急游乐园 (富士急ハイランド)

富士急游乐园 (Fuji-Q High Land) 是地处富士山麓的著名游乐园，1997年游乐园的过山车“FUJIYAMA”以4项世界最高纪录而被载入吉尼斯世界大全。过山车总长度2045米，有着79米的落差，是世界上落差最大的过山车；游乐园里还有海盗船、透明观览车、处刑馆等数十项惊险刺激的娱乐项目，内容极为丰富。乐园除了能够给人们感官刺激以外，还可以在富士山美丽壮观的大背景下感受与众不同的心跳体验，并设有许多适合小朋友游玩的主题游乐



区。托马斯乐园 (トマスランド) 是其中最具人气的一个区域，园内以可爱的托马斯小火车为主，有欢乐的空中飞车，绿树墙组成的迷宫等很多游乐设施，让孩子们乐而忘返。

山梨県富士吉田市新西原五丁目6番1号

搭乘富士急行线在富士急游乐园下车即可到达

81-555-232111

周一至周五09:00 ~ 17:00；周六09:00 ~ 00:00 (具体时间会因天气和季节原因变化，详情参考官网) www.fuji-9.com

1200日元/人，儿童600日元/人 (园内娱乐设施另外收费)



TIPS

春天去富士山赏樱

富士山一年四季都很美丽，春天的它别有一番娇羞姿态，当樱花怒放，这里就会举办许多的庆祝活动，河口湖的富士樱花·杜鹃花节在每年的4月底举办，这也是象征着河口湖春天的到来，届时将赠送富士樱花树苗，出售土特产品等。





伊豆半岛

Izu Peninsula

●甜蜜忧伤

以温泉及海鲜闻名全日本的伊豆半岛位于静冈县东部，和箱根、富士山一起组成了富士—箱根—伊豆国家公园（富士箱根伊豆国立公園），对于很多游客而言，这是个可以躲避喧嚣悠闲度假的地方。

从行政地域分区来看，伊豆半岛包括了伊东市（伊東市）、下田市、伊豆市、伊豆国市（伊豆の国）、沼津市南部以及贺茂郡。而就观光游览而言，整个伊豆半岛可以分为东伊豆、南伊豆、西伊豆和中伊豆四大地区，每个地区都有着独具特色的风景：自古以来作为温泉街而繁荣起来的热海、伊东地区是随心所欲泡温泉的最佳选择；静立于山中的修善寺和汤岛向来是文人墨客的所爱；西伊豆的海岸风光令人迷醉，更因绝美的夕阳入选了“日本夕阳100选”。伊豆半岛有着天赐的美景，即使是坐在行驶于半岛东侧的列车上眺望海景，也会觉得不虚此行。

在日本文人的笔下，伊豆是忧伤而浪漫的；在历史学家的眼中，它是日本历史的缩影；对于贪恋美景的游客来说，整个伊豆半岛就仿佛一座拥有着大自然丰富馈赠的花园。温泉、美景与人文，总有一样能够满足挑剔的你。





怎么前往伊豆半岛？

伊豆半岛面积很大，如果从东京前往这里，最好选择乘坐东京至热海的东海道线（東海道本線）、伊豆至下田的伊豆急行线等线路。从东京站搭乘急行线到热海仅需要半小时，票价在2000日元左右，在东京站搭乘东海道本线则需要2小时左右的时间。

除了普通的铁道线路外，还有专门运营东京至伊豆之间的观光列车——伊豆舞娘号（スーパー・ビューバス），每天7班，分为“伊豆舞娘号”及“特急舞娘号”两条路线。这两条线路最大的特色是，全程列车都沿着伊豆半岛的海岸线行驶，为了让游客更加方便地欣赏海景，列车上的座位都是以面海形式的

设计，搭乘伊豆舞娘号前往伊豆需要2.5小时左右；搭乘特急舞娘号只需1.5小时左右。要注意的是，伊豆舞娘号的有些班次只能在东京站搭乘，有些又可以在池袋或者新宿等站搭乘，最好提前确认。

一天两班的新宿至伊豆的直达急线巴士（伊豆＝新宿ライナーバス）也是前往伊豆的一种选择，它会在伊豆的三岛（三島）、长冈温泉（長岡の温泉）和修善寺温泉（修善寺温泉）三处停留。全程需要2小时左右，单程票价为2000日元上下，具体的时间和价格要视停靠站点而定。这种巴士需要提前预订，电话：81-570-011255。

热海站（熱海駅）

静岡県熱海市田原本町11-1

東伊豆町觀光協會

静岡県賀茂郡東伊豆町稻取383-5
81-557-950700

伊豆市觀光協會

静岡県伊豆市修善寺838-1
81-558-730001

下田市觀光協會

静岡県下田市外ヶ岡1-1
81-558-221531

伊豆半岛内部分旅游咨询处

从东京搭乘火车到达伊豆的各个车站内都有旅游咨询处，能为游客提供最新的信息资讯，伊豆半岛内的各处主要旅游市镇也都设有观光协会。

伊東觀光協會

静岡県伊東市湯川三丁目12-1
81-557-376105

河津町觀光協會

静岡県賀茂郡河津町浜159-1
81-558-320290

来到这里看什么？

热海温泉（熱海温泉）

热海温泉据传形成于1500年以前，由海底的火山带裂缝中喷涌而出，热海温泉地区的泉眼总数超过300眼，温泉涌出量极为丰富。热海一带由海岸至山顶，无数的大小温泉旅馆林立，是日本非常有名的温泉疗养地。

搭乘JR东海道新干线在热海站下车后步行20分钟即可到达



热海城（熱海城）

热海城位于热海温泉街附近海拔160米处，居高临下，位于热海城6层的天守阁展望台是眺望热海市的最佳地点。此外，城内还设有古代武器展览资料馆（武家文化資料館）和浮世绘美术馆（浮世繪美術館）等文化景点。

热海城还是春天观赏樱花的著名场所，夏季会举办天守阁的焰火晚会。登上天守阁展望台内向下俯瞰，海天一色的美景令人心醉。

- ▣ 热海市热海1993热海曾我山
- ▣ 81-557-816206
- ▣ 09:00 ~ 17:00
- ▣ 成人900日元/人、学生400日元/人



锦浦海岸（錦ヶ浦）

这片海滩以鱼见崎（魚見崎）南侧为起点，其中约2公里长的悬崖是最负盛名的景观。悬崖高80米，崖下惊涛拍岸，怪石林立，与浩瀚太平洋清澈碧蓝的海水构成绝美的景观。

为了让游客能够一边散步一边欣赏美丽的海景，这里专门修有红砖散步道；在热海城下的半山腰还修有专供游客欣赏海景的观景点，并设有茶座。

- ▣ 在热海车站可搭乘直达巴士即可到达

修善寺温泉（修善寺温泉）

修善寺温泉自古以来深受众多学者、艺术家和文学家的喜爱。据传807年，弘法大师用独钴杵在桂川的岩石上击出泉眼，从而形成了今日的修善寺温泉，至今修善寺温泉还有名为“佛锥温泉”的温泉浴池。

修善寺温泉现在逐渐发展成为一条温泉街，这也是中伊豆的主要温泉街，

在温泉街两旁随处可见充满日本庭院风情的温泉旅馆。

- ▣ 在修善寺站乘巴士在修善寺温泉站下车即可到达



伊东温泉（伊東温泉）

伊东温泉是伊豆半岛的重要通道，也是半岛中部著名的温泉街。温泉依山傍海，山清水秀，利用优越的地形，温泉街一带建有众多的温泉旅馆，旅游设施充实，集历史人文与温泉文化于一身，是日本最具人气的海滨温泉度假地。

- ▣ 搭乘JR伊东线在伊东站下车即可到达



城崎海岸（城ヶ崎海岸）

城崎位于伊豆高原东南部，这里的海岸线丛林密布，临海处礁石嶙峋，是伊豆半岛上最能感受大自然壮美的地方。城崎海岸的吊桥（門脇吊橋）是伊东非常有名的景观。吊桥长48米，高23米，在桥的正下方可见汹涌的海浪，走过吊桥时可感到桥在微微晃动，惊险十足。

搭乘伊豆急行在城崎海岸站下车后步行15分钟即可到达



伊豆高原泰迪熊博物馆（伊豆テディベア・ミュージアム）

这是一个充满童趣的世界，也是伊豆半岛最具有人气的博物馆，距离伊豆高原车站不到10分钟的步行距离，博物馆红砖外形非常抢眼。走进博物馆内，仿佛进入一个梦幻王国，处处都是可爱的玩偶和泰迪熊，令人爱不释手。博物馆附近还有充满情调的咖啡馆供游客小憩。

伊東市八幡野1064-2
 搭乘伊豆舞娘号在伊豆高原站下车即可到达
 81-557-545001
 09:30 ~ 17:00
 成人1000日元/人

舞娘步道（踊子歩道）

在日语中，“踊子”就是“舞女、舞娘”的意思，这正是川端康成名著

《伊豆的舞女》中的著名场景，在步道起点附近有一个川端康成的铜像和伊豆的舞女文学碑（伊豆の踊子文学碑）。

步道的整个路程都是一路沿着天城山脉攀爬的过程，需要花费不少体力，但是作为回报，这里能够看见更加原生态的美景，步道两旁尽是浓密的杉树，途中更能看见河津七瀑布及位于初景瀑布的由当地雕刻家制作的“舞娘与我”雕像。

搭乘巴士在水生地下站下车即可到达



旧天城隧道（旧天城トンネル）

隧道于1905年完成，全长446米，整个拱形隧道全部由石块砌成，是日本现存最长的石质道路，在1998年被日本指定为国家有形文化财产，这里也是川端康成笔下的“我”与伊豆舞女曾经一起走过的隧道，属于舞娘步道途中的一段。



河津七瀑（河津七滝）

穿过旧天城隧道，徒步约2小时便到达河津七瀑的入口。这里之所以称为“七瀑”，是因为从上游开始依次有釜瀑布、虾瀑布、蛇瀑布、初景瀑布、螃蟹瀑布、出合瀑布和大瀑布七条瀑布流出，形成绝佳的徒步路线。大瀑布是七座瀑布中第一大瀑布，也是著名的温泉所在地。

堂岛温泉（堂ヶ島温泉）



西伊豆地区的著名温泉，是伊豆地区新兴的温泉旅游区。经过不断开发，堂岛温泉目前已经成为拥有众多温泉旅馆和各种观光设施的著名旅游区。

位于堂岛西侧由象岛、中岛、高岛三个岛相连组成的三四郎岛（三四郎島）是堂岛的著名景观，岛名的由来是源于曾隐居在此岛的一位叫“伊豆三四郎”的年轻武者与当地女子小雪的悲恋传说。每当海水退潮时，陆地与这些小岛之间就会出现一座可以渡过的宽30米的石桥，成为天下奇观。这个现象每年可见的次数不多，因而被指定为天然纪念物。

在伊豆急下田站乘前往堂岛的巴士即可，途中需要1小时

汤野温泉（湯ヶ野温泉）

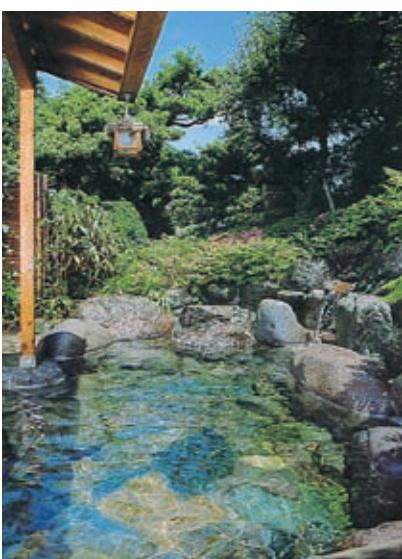
汤野温泉是位于河津川畔的温泉，小巧而洋溢着浓厚的日本乡土气息，温泉四周修建了专供游客散步的“汤道”，洗完温泉可以欣赏着当季的美景尽兴而归。汤野温泉同样是川端康成的小说《伊豆舞女》的创作背景，这里至今还保留着与这位大文豪有关的史迹，每年都有喜爱文学的游客来到汤野温泉，踏寻当年“伊豆舞女”的足迹。

从伊豆箱根铁道修善寺站乘坐巴士30分钟即可到达

TIPS

川端康成与《伊豆的舞女》

《伊豆的舞女》是川端康成的代表作之一，讲述了一场以伊豆半岛为背景的甜蜜而忧伤的初恋故事。据说这个故事的原型正是川端康成19岁时第一次前往伊豆旅行的自身经历，在他小说中描述的经典场景都能够通过行走“踊子步道”重现，将人们带入那场青涩美好的初恋之中。





TIPS

被鲜花环绕的伊豆

气候温暖湿润的伊豆半岛是一个被鲜花环绕的地方，春天也来的比日本其他地方更早一些。从每年2月开始，这里就成为一片花海，梅花、樱花等竞相绽放。

北部的修善寺、汤河原和热海是欣赏梅花的最佳地点；伊豆半岛南部的河津是《伊豆的舞女》

故事发生的舞台之一，每到春天就被怒放的樱花所包围，每年2月和3月之间举办的河津樱花祭（河津桜祭り）更是不可错过的重点节目。



姬路

Himeji-shi



● 樱花之城

姬路位于关西地区最大的兵库县，距离大阪只有约2小时车程，是兵库县内仅次于神户的第二大城市。这里曾是古播磨国的中心，拥有浓厚的历史文化背景，也造就了姬路市现在的特色面貌。

来到清幽宁静的姬路，最值得观赏的当然是白色的城池——姬路城，姬路城名列日本三大名城之一，整个姬路市也正是以这里作为中心而向四周扩散发展的。姬路更吸引游人的还要数春季赏樱的节目，一到春天，姬路城四周的樱花竞相开放，白色的城堡配以粉红的樱花，浪漫而唯美，姬路也由此成为关西地区最有名的赏樱之地。每年4月上旬，这里都会举办赏樱会（姬路城観桜会・姫路城お花見太鼓），粉红的樱花将整座城市装扮得分外美丽，还会有身着和服盛装的女子们带来的古琴表演，非常精彩。



怎么前往姬路？

姬路距离大阪很近，大阪国际机场有直达姬路的机场巴士，只需要1.5小时左右就能到达；乘坐新干线“のぞみ”号从东京前往姬路，路上需要花费大概3小时，要注意的是，“のぞみ”号在姬路的部分地区不会停车，最好提前询问清楚。

姬路车站 姫路駅

姬路车站位于姬路市繁华市区内，是姬路连接神户和大阪这些地区最主要的交通枢纽。

兵庫県姫路市駅前町188番

姬路旅游咨询处

姬路市有两处旅游咨询处为游客提供观光信息，其中一处位于姬路市的姬路车站内，使游客一下车就能获得第一手的旅游资料。

姬路駅観光案内所

兵庫県姫路市駅前町188-1姫路駅構
内中央口
81-79-2853792
09:00 ~ 17:00

姫路観光案内所

兵庫県姫路市本町68番地
81-79-2873658
09:00 ~ 17:00

来到这里看什么？

姬路城



姬路城始建于1333年，是日本城堡建筑幸存最好的典范，体现了江户时代日本最高的造城技术，城堡主楼的8座建筑被视为日本“国宝”，其余74座建筑也被确认为国家的重要文化财产。1993年，姬路城与奈良的法隆寺一起成为日本第一批世界文化遗产。

这座灰瓦白墙的建筑拥有高度发达的防御系统和精巧的防护装置，建造在海拔45.6米的姬山之巅，主要城郭高31米，外观造型犹如一只展翅欲飞的白

鹭鸟，优美动人，因此也被称为“白鹭城”。

城堡中心是5层的天守阁，外形纯白亮丽，充满和谐的美感。整座城池主要由一个大城楼和三个小城楼以城门楼互相连接而成，当中包括有主城郭、二城郭、三城郭及西城郭，再配合螺旋状的壕沟，构成御敌的要塞。三重螺旋形战略防御工事包括外部、中部和内部壕沟。防御工事修筑得精巧，从3条同心圆护城河开始，城壕环绕高大曲折的石城郭，城郭之间设置几座大门和瞭望塔。城墙和瞭望塔上有射箭、打枪的小孔；城堡中内庭的道路，千回百转，好似迷魂阵，从顶楼上却可以看得清楚。屋顶上装饰着动物状、巨大而华丽的，突出在屋檐上，是防火的辟邪物。最大的城堡主楼海拔92米。三座较小的城堡主楼被独特的系列防御墙精巧地联为一体。起伏延绵的山墙与白色的灰泥墙达到一种优美的平衡。

在漫长的历史岁月中，姬路城奇迹般地幸免于战火和火灾的危害，成为日本仅存的四座完整保存下来的城堡之一。姬路城更是赏樱花的胜地，每年樱花开放的时节，都会吸引络绎不绝的游客慕名而来。

姬路市本町68番地

81-79-2851146

9月1日 ~ 次年5月31日：
09:00 ~ 16:00；6月1日 ~ 8月31日：
09:00 ~ 17:00

成人600日元/人，学生200日元/人



好古园（好古園）

好古园是为了纪念姬路市建市一百周年而新近修建的日式庭园，位于姬路城旁边，春季到来时，也是姬路市主要的赏樱场所之一。庭园是在封建领主西部住处(西御屋旧址)的旧址上兴建的，1992年正式开放，由九个江户时代不同风格的庭园组成，其中一座庭园重现了封建领主时期的风貌，园内有带瀑布的池塘和茶室，可以边享受日本茶道边欣赏松树庭园、竹林庭园和花卉的美景。



书写山圆教寺 (書寫山圓教寺)

书写山自古以来就被日本人认定为“圣山”，山上的圆教寺已有一千多年的历史，是由性空上人在966年开创的天台宗古刹，每年都会有无数虔诚的信徒从全国各地前来参拜。寺内有摩尼殿、大讲堂等建筑物，庄严而肃穆。整个寺院被掩映在郁郁葱葱的树木之中，更凸显出古刹独有的宁静深远。

姬路市書寫2968
81-79-2663327
08:30 ~ 17:00 (冬季), 08:30 ~ 18点:00 (春季至秋季、节假日有延长)
300日元/人



姬路市本町68番地
81-79-2894120
09:00 ~ 17:00
成人300日元/人, 学生150日元/人

姬路市立美术馆 (姫路市立美術館)

美术馆由曾经的陆军仓库的建筑物改建而成，是一座明治时期的红砖块建筑物，与姬路城形成强烈的对比。美术馆内的展品大多以浓厚乡土气息的作品为主，除日本国内作品外，还有不少世界著名画家的作品，包括毕加索和比利时超现实主义画家保罗·德尔沃的作品。

姬路市本町68-25
81-79-2222288
10:00 ~ 17:00
成人200日元/人, 学生150日元/人



兵库县立历史博物馆 (兵庫県立歴史博物館)

博物馆位于姬路城内的东北方向，是以加深县民对乡土历史了解、发展教育、学术和文化为目的而创建的，1983

年4月正式成立。

馆内除了设有有关兵库历史以及城堡和城内平民区的常设展示室、录像图书馆、试验空间、参考区之外，还会经常举办各种演讲会、讲座等活动。

姫路市本町68番地

81-79-2889011

11:00 ~ 17:00

成人200日元/人，学生150日元/人



奈良

Nara-shi

● 古韵悠悠

奈良县大致位于日本的中央位置，四周被大阪府、京都府和歌山县所环绕，是日本的发源地。710~784年间，这里曾是日本最初的古都，因此在日本历史中占有很重要的地位。



现在的奈良城中保存有以东大寺、法隆寺为首的世界文化遗产、佛教建筑、佛像雕刻等

许多重要的文化财产，710年仿效中国唐代的长安城而创建的大规模国际首都“平城京”也已作为历史性的遗产被列入世界文化遗产名录中。整座城市以寺庙为主要旅游景点，庄重古朴的建筑物使这里充满了古典韵味。如果对日式传统建筑有兴趣，奈良绝对是最不可错过的一站。



怎么前往奈良？

奈良距离京都非常近，从京都乘坐JR奈良线快速到达这里仅需要40分钟，票价690日元/人；也可以乘坐近铁京都线急行前往奈良，和JR快线的时间一样，票价610日元/人。

奈良站 奈良駅

奈良県奈良市三条本町1-1

奈良旅游咨询处（文化觀光局觀光振興課）

奈良市登大路町30番地（主棟4階）

81-742-223900(日语受理)、81-742-225595(外语受理)

09:00 ~ 21:00



来到这里看什么？

奈良公园（奈良公園）

奈良市东部的奈良公园占地面积大概有8平方公里。奈良人深信祖先是骑着鹿而来的，所以对鹿相当崇敬，奈良公园内就有1200头受市政府保护的鹿随意漫步，游人来到这里也能够和它们亲密



接触。园内到处都有售卖“鹿饼”的摊贩，只要游客的手中拿着鹿饼，就会立刻被许多鹿环绕其中，感觉非常奇特。



园内有东大寺、兴福寺、春日大社等奈良代表性的寺庙建筑，潺潺流水、池塘和小溪也为公园的景色增添了不少色彩。

TIPS

鹿寄せ

这是一种呼唤鹿群的活动，起源于明治时期，每年春夏两季的周末上午10:00左右，奈良公园内爱鹿会的员工会吹响弯弯的号角，这时就会看见许多的鹿从四面八方涌来，将吹号角的人团团围住讨食吃，场面非常有趣。



奈良市春日野町

81 742 220375

全天

免费



奈良公园内的景点：

东大寺（東大寺）

东大寺于728年由笃信佛教的圣武天皇所兴建，是奈良最具代表性的寺院。院内有世界上规模最大的木造古建筑“大佛殿”。殿中安放着的高15米、重约25吨的大佛像，被人们亲切地称为“大佛”。东大寺东侧的大钟楼是奈良八景之一，建筑格调融合了天竺和中国唐代的古风，成



为日本三大名钟之一。寺院内并排矗立着许多建筑物，不少被指定为国宝，寺院也被指定为世界文化遗产。

81-742-225511

11月～次年3月8:00～17:00，
4月～9月07:30～17:30，10月
07:30～17:00

成人500日元/人，儿童300日元/人

正仓院（正倉院）

正仓院是收藏东大寺的法器以及由丝绸之路流入日本、并具有历史价值的贵重物品的藏宝库，建筑风格是一种被称为“校仓造”的样式，被指定为国宝。现在，宝物等由政府的官内厅进行管理，到了每年的秋天，部分宝物会在奈良国立博物馆内举办的正仓院展览会上展出。



与东大寺同被列为世界遗产的兴福寺也是奈良公园的标志，寺院内有东金堂和国宝馆等知名建筑，藏有丰富的文物和国宝。寺院中最受瞩目的建筑是一座最早建于730年的五层塔，塔高50.8米，曾经数次遭受战火的摧残，现在人们看见的是1426年重新建造的。从寺院的放生池猿泽池（猿沢池）眺望这五层塔，便能看到最具奈良特色的景色。

81-742-227755
09:00 ~ 16:30
东金堂：300日元/人，国宝馆500日元/人

猿泽池（猿沢池）



猿泽池是兴福寺的放生池，池塘周围种满了杨柳树，垂柳飘扬的画面充满了诗情画意。池塘虽小，但因能倒映兴福寺的五重塔，被列入“奈良八景”之一，也被赞为奈良公园不可或缺的一个景观。此外，猿泽池还以龟驰名，在池塘中可见各种不同品种的龟在池中悠哉悠哉地游泳，非常惬意。

春日大社



奈良作为日本首都时，春日大社是为当权者藤原家族的守护神而建造的神社，神社每隔一段时间就会进行一次修复，至今仍然保持着平安时代的建筑风格。通往本殿的1.5公里的参道两旁，除了有杉树和白桦树外，更有近2000个石灯笼，每年2月和8月的万灯节时，所有的石灯笼都会被点燃，蔚为奇观。

81-742-227788
09:00 ~ 16:00
免费（社内有些建筑参观需要单独收费，最好提前确认）

TIPS

奈良八景

历史悠久的奈良看点众多，一步一景。日本人将奈良最值得观赏的景致总结为“奈良八景”，分别是：东大寺钟、春日野的鹿、南圆堂的藤、猿泽池月、佐保川的萤、云井坂的雨、轰桥的行人和三笠山雪，八处风景各有特色，其中奈良公园更是囊括了其中的三景，成为来到奈良最不可错过的游览地点。

奈良町（ならまち）

在奈良的行政地名上并没有“奈良町”这一地名，这是奈良从前的商业区，曾被称作“奈良最古老的小镇”。小镇上并排矗立着许多建于19世纪的民居，精巧怀旧。漫步在奈良古镇，会有



种时空穿梭的错觉，并能感受到一种与古代史中记载的奈良所不同的魅力。

在奈良古镇许多狭窄的小巷里可以找到一些特别的服装店、商店和咖啡厅等，还有一座名叫格子之家（格子の家）的古老住宅向人们展示19世纪的日本人的生活风貌，免费对公众开放（周一不开放）。



搭乘JR到达奈良车站后，步行10分钟即可到达

药师寺（藥師寺）

奈良的药师寺迄今已有1300年历史，寺庙以祈求身体健康灵验而闻名。7世纪末期，天皇为了祈求皇后病愈，在奈良盆地南部的飞鸟地区兴建此药师寺。建造初期，寺内只有一座木制的三重塔，这座东塔是从白凤时代（8世纪）唯一保存至今的建筑，塔身高度为34米；8世纪初期天皇迁都奈良，药师寺也一并迁移至现址。寺内供奉的是可以治百病的药师如来，在药师如来的佛像四周还有12尊塑像，他们被称作“十二神将”立像，“十二神将”立像同样是在8世纪时创作的，堪称日本国内最大、最古老的雕塑作品，现在已被列入国宝级文物。

由于药师寺与玄奘三藏法缘深厚，为了彰显他的丰功伟德，昭和五十六年（1981年）正式从日本佛教会请得分骨，在药师寺的东北部建造了玄奘三藏院伽蓝。

奈良市西ノ京町457

81-742-336001

08:30 ~ 17:00

玄奘三藏院伽蓝开放时：成人800日元/人，学生700日元/人

玄奘三藏院伽蓝关闭时：成人500日元/人，学生400日元/人



唐招提寺

这是由唐代高僧鉴真和尚亲手兴建的盛唐建筑风格寺院，1998年作为“古奈良历史遗迹”的组成部分被列为世界文化遗产。寺庙建于759年，于770年竣工完成，寺的主殿名叫金堂，堂内供奉着金色的主佛卢舍那佛像以及千手观音立像。安置于寺内的鉴真和尚肖像是日本最古老的肖像雕刻。每年5月19日，这里会举行卷团扇的活动，所有团扇都会被做成心形，作辟邪之用。

奈良市五条町13-46

81-742-337900

08:30 ~ 17:00

成人600日元/人，儿童200日元/人



F 最不容错过 的名城重镇



什么才是日式美的精髓？是漫山遍野的红叶风光，还是由座座温泉构成的浪漫水乡？这些美景或许名声在外，却不能全面地诠释出日本文化底蕴深邃的国度。真正的日式美简约、低调，又会让人在无限回味中再次惊艳。随着本书的日本名城重镇之旅，从不同的角度来欣赏一座座耳熟能详的都市，去发现掩藏在一个个璀璨光环下鲜为人知的美好吧。

距离东京仅30公里的海港名城横滨是一座风情独特的城市，丝毫没有因东京的光芒而掩盖自身的风华，一座座高耸入云的建筑为这里营造出一份大气而现代的气质；名古屋市将古今文化融合得恰到好处，古典的名古屋城、具有江户风情的四间道街景将古典的一面彰显无遗，著名的名古屋国际议会中心又使它在国际商务城市中占有一席之地，林立的购物场所更让人们有了无穷的乐趣和选择；京都都是名城之旅中一颗独放异彩的明珠，有着太多值得前去造访的理由：含义深远的茶道文化、精美的日式园林、极具传奇色彩的艺伎以及一座座充满历史古韵的神社和寺庙……这些带着京都烙印的特色元素把整座城市构成了一个令人沉迷的世界；名城之旅的最后一站是神户，这个有着时尚而美丽外表的现代城市给人完全有别于京都的感觉。作为开放型的港口，神户就像一个混血儿，将多种不同的国际元素融为己用，以迷人的欧式建筑组成的北野异人馆街和被称为“日本三

大中华街”之一的南京街就是这里多元文化的见证，美食和特色购物也为它锦上添花，抛开印象中传统日本的概念，享受其中，会体味更多的乐趣。



路线：横滨（横浜；Yokohama）——名古屋（Nagoya）——京都（Kyoto）——神户（神戸；Kobe）

城市位置
示意图



横滨

Yokohama

•夜色明珠

横滨是神奈川县的首府，位于东京都心圈以南大概30公里处，与横须贺、川崎等市相连。1859年，日本对国外开放贸易门户，横滨由于占据了极好的地理位置，在短短100多年的时间内从一个小渔村一跃成为日本首屈一指的港口城市。



即使与东京相邻，也丝毫掩盖不住横滨自身所散发出来的光芒，由于地处全国四大工业区之一的京滨工业区核心位置，横滨的工业非常发达；不仅如此，横滨更是一个现代感十足的地方，这里不仅有齐全完备的会展设施为商务人士提供便捷服务，还有许多风格各异的观光景点，夜晚的横滨港更以完全有别于白天的迷人风情，成为许多情侣约会的浪漫地点。



怎么前往横滨？

因为距离东京很近，横滨市没有机场，一般去横滨的游客都会选择乘坐飞机先抵达东京成田机场或羽田机场后换乘其他交通工具到达横滨。

成田机场和羽田机场都有直达巴士来往于横滨，从成田机场可搭乘巴士或者JR铁路前往横滨，巴士又分东京空港交通（东京空港交通）、京滨急行巴士（京浜急行バス）和京成巴士（京成バス），这些巴士的终点站都是横滨的YCAT（横滨市机场大巴停靠站），全程需要1.5时，单程票价为3500日元/人；搭乘JR铁路到达横滨站同样需要1.5小时，票价为4180日元/人。

从羽田机场可以搭乘京滨急行巴士或京滨急行前往横滨，两种交通工具的终点站都是横滨的YCAT，乘坐京滨急行





巴士前往横滨需要半小时，单程票价为560日元/人；乘坐京滨急行前往横滨需要25分钟，单程票价为470日元/人。

横滨站是横滨市内最主要的交通枢纽，这里不仅运营着来往于东京的各条线路，通往横滨市区的各条线路也都汇聚于此。它的东口和西口是巴士站，主要负责运营横滨市内巴士以及往来于东京的京滨急行巴士和神奈川县其他城市的巴士。从东京的涩谷站、品川站和东京站都能够乘坐火车前往横滨，全程仅需要半小时左右，票价在280~540日元之间，具体视乘车站点而定。

来到这里看什么？

横滨的参观景点主要都集中在市中心地带，以横滨站为中心向四周扩散，从横滨站搭乘JR根岸线一路向南，沿线的樱木町站、关内站以及元町·中华街站都是景点集中的主要车站；游览过市中心还意犹未尽的话，可以前往新横滨站等区域游览，这里有横滨拉面博物馆（新横浜ラーメン博物館）及许多购物和娱乐场所；三溪园和八景岛海上乐园也是这片区域的游览重点。

市中心区域：

横滨陆标塔（横浜ランドマークタワー）

横滨陆标塔大厦高296米，是全日本最高的大厦，也是横滨的地标性建筑。这是一栋集商务、住宿和购物于一体的多功能大厦，位于69层的空中花园（スカイガーデン）是日本第一高的展望台，人气极旺，从2层大厅乘坐世界最快的电梯大约40秒即到，空中花园有着360度玻璃幕墙，在这里可以将港未来区的美景尽收眼底。

大厦内的购物中心汇集了很多横滨土生土长的老字号商铺和一流名品店，

横滨站（横浜駅）

神奈川県横浜市西区高島二丁目

新横滨站（新横浜駅）

神奈川県横浜市港北区篠原町

横滨旅游咨询处（横浜観光案内所）

横滨市内有四所旅游咨询处为游客提供便利的旅游相关资讯，分别是：

横滨站（横浜駅）

横浜市西区高島2-16-1

81-45-4417300

09:00 ~ 19:00

新横滨站（新横浜駅）

横浜市港北区新横浜2-100-45

81-45-4732895

10:00 ~ 18:00

樱木町（桜木町）（みなとみらい21総合案内所）

横浜市中区桜木町1-1-62

81-45-2110111

09:00 ~ 19:00

産業貿易センター内（山下公園前）

横浜市中区山下町2

81-45-6414759

09:00 ~ 17:00（周末和节假日休息）



大厦旁边还有横滨美术馆和横滨皇后广场（クイーンズスクエア横浜）等景点。

- 横滨市西区みなとみらい2-2-1
- 搭乘地铁在樱木町站下车步行5分钟即可到达
- 81-45-2225030
- 10:00 ~ 21:00
- 空中花园：成人1000日元/人，老人&学生800日元/人

实体模型，还能够坐进直升机驾驶舱内模拟飞行，感受遨游蓝天的乐趣。

- 横滨市西区みなとみらい三丁目3番1号 三菱重工横浜ビル
- 搭乘地铁在樱木町站下车，步行8分钟即可到达
- 81-45-2007351
- 10:00 ~ 17:30（每周一和新年休息）
- 成人300日元/人，学生200日元/人

横滨皇后广场（クイーンズスクエア横浜）



横滨皇后广场是一个大型综合商业广场，和横滨陆标塔同为横滨的标志性景观。广场内林立着各种精品服饰店和可爱的杂货铺，总能掳获不少游人驻足观赏；这里还有横滨市内第一家正宗的古典音乐厅——横滨港未来音乐厅（横浜みなとみらいホール），喜欢古典音乐的游客可以来这里欣赏一场完美的古典音乐演出。

- 搭乘地铁在樱木町站下车步行8分钟即可到达
- 横滨港未来音乐厅 横浜みなとみらいホール
- 横滨市西区みなとみらい2-3-6
- 81-45-6822020

三菱港未来技术展览馆（三菱みなとみらい技术馆）

三菱港未来技术展览馆是许多科技迷的最爱，在这里能够了解并体验最尖端的科学技术。馆内陈列有火箭引擎的



横滨美术馆（横浜美术馆）

这里以收藏20世纪的美术作品为主，馆内主要展览了一些与横滨有渊源的作家作品和超现实主义画家作品，还有一些非常有欣赏价值的摄影艺术藏品展出。

- 神奈川県横浜市みなとみらい3-4-1
- 搭乘地铁在樱木町站下车步行10分钟即可到达
- 81-45-2210300
- 10:00 ~ 18:00（每周四和新年休息）
- 成人500日元/人，学生300日元/人

红砖屋仓库（横浜赤レンガ倉庫/赤レンガパーク）

红砖屋仓库位于横滨港附近，由两栋充满了怀旧风格的建筑组成，为游客提供了感受横滨古雅时代面貌的机会。

红砖屋仓库建于1911年，有着明治、大正时代的典型建筑风格，曾经作为横滨港的物流基地而发挥了不可忽视的作用。1989年仓库结束了长达半个多世纪的使命后，改头换面成为一个以餐



馆和商店为主的休闲商业地区。其中1号馆由横滨的老字号、特色商品店和举办音乐会活动的音乐厅构成；2号馆时装、时尚商品等个性化店铺鳞次栉比，怀旧和前卫两种气氛在这里得到恰到好处的结合。

红砖仓库周围是大片绿树成荫的公园，逛街累了，来这里休息一下，也是很好的选择。

- 📍 神奈川県横浜市中区新港1-1-2
- 🚇 搭乘地铁在关内站或者樱木町站下车步行15分钟即可到达
- ☎ 1号馆：81-45-2111515、2号馆：81-45-2272002



横滨太空世界

1999年开园的横滨太空世界已经成为许多游客到横滨后必去的景点之一。园内的核心设施是被世界吉尼斯纪录公认为全世界最大的摩天轮（Cosmo Clock 21），也被很多恋人们誉为“最浪漫的摩天轮”，尤其推荐夜晚乘坐。



当整个横滨被璀璨的灯火点亮时，坐在摩天轮中登上100米的高空，俯瞰整个东京湾的夜景，仿佛进入了一个由光与影组成的梦幻国度。

园内另一个值得推荐的娱乐项目是世界上第一个“落水过山车”（ダイビングコースター），在乘坐过程中，仿佛会被迎面而来的水花淋湿，但这其实是营造出的视觉水花效果，坐在过山车内完全不用担心会被淋到。过山车到站前更会先经过摩天轮，如果是晚上乘坐，每一位游客都会被眼前的无敌美景震撼。

- 📍 横浜市中区新港二丁目8番1号
- 🚇 搭乘海港未来线在“海港未来站”下车步行2分钟即可到达
- ☎ 81-45-6416591
- 🕒 11:00 ~ 21:00(每星期四不定期休息)
- 🎟 入园免费，具体票价视娱乐项目而定



横滨面包超人儿童博物馆（横浜アンパンマンこどもミュージアム）

这家博物馆于2008年刚刚开业，面积约6800平方米，共有三层。博物馆是孩子们的乐园，在这里能够买到许多关

于面包超人的商品，充满了童趣，在博物馆的一楼还有可以观看动画片和舞台表演的剧场。

- 横滨市西区みなとみらい4-3-1
- 搭乘地铁在高岛町站下车
- 81-45-2278855
- 10:00 ~ 18:00
- 1000日元/人

TIPS

风靡日本的《面包超人》

《面包超人》是以童话作家YANASE TAKASHI在1968年发表的作品为原型，于1973年推出豆沙包脸型的玩偶小人书。自从1988年同名电视动画片播出后就成为深受日本孩子们欢迎的超人气卡通形象，并在2002~2006年之间连续五年蝉联“最喜欢的卡通人物”综合第一位。



山下公园（山下公園）

山下公园是日本首个临海公园，也是横滨的代表景观之一。公园是在1923年关东大地震的瓦砾上填埋而建的，1930年对外开放。公园沿着横滨港从大栈桥（大さん橋）的东侧延伸至山下码头，全长大约1公里左右，在这里散步可以欣赏到横滨的美丽海景。

头，全长大约1公里左右，在这里散步可以欣赏到横滨的美丽海景。

园内有“脚穿红靴子的女孩像”（赤い靴はいてた女の子像）和“水守护神像”（水の守護神）等许多著名的雕像和纪念碑，林荫大道两旁高大的银杏树枝繁叶茂，令这里的夏天格外清亮；山下码头一侧的栈桥还停泊着冰川丸邮轮，这也是山下公园的标志之一。

- 横滨市中区山下町279
- 搭乘港未来线在元町・中华街站下车
- 步行3分钟
- 81-45-6713648
- 全天
- 免费



公园内的景点：

邮轮冰川丸 邮船冰川丸

冰川丸邮轮是横滨三菱造船厂于1930年建造的大型豪华客轮，曾经横渡太平洋，往返于美洲和日本之间，并有“太平洋女王”的美名。太平洋战争爆发后船只被日本军方征用为医疗船，随着战争的结束，它于1953年复航，并于





1961年结束了海上生涯，停泊在山下公园供人参观。游客可以在这艘豪华邮轮上享受精致的大餐，体验它曾经的辉煌，尤其是在华丽霓虹灯的映衬下，这里已经成为横滨很多情侣浪漫约会的首选地。

81-45-2111923

10:00 ~ 17:00

成人200日元/人，学生100日元/人

横滨偶人之家 (横浜人形の家)



在日语中，“人形”就是玩偶的意思，横滨偶人之家位于一栋精致的小楼内，馆内收藏了140多个国家的上万件玩偶，一层按照大洲分别展示各国的特色玩偶，还有来自中国的民族特色玩偶；2层则以玩偶演绎故事，每一个展台都有众多玩偶演绎不同的故事，非常精彩。

横浜市中区山下町18

搭乘海港未来线在元町・中华街站下车步行2分钟即可到达

81-45-6719361

10:00 ~ 18:30

成人500日元/人，学生150日元/人

海洋塔（マリンタワ）

横滨海洋塔是横滨象征性的建筑之一，为纪念横滨开港100周年而建，塔高106米，是世界上最高的陆上灯塔。在海洋塔100米处设有可容纳3000人的旋转瞭望厅，能够望见东京湾部分美景，天气晴朗的时候更能远眺到富士山。入夜时分是登上海洋塔的最佳时机，从高塔上向下俯瞰，横滨港区的迷人夜景尽收眼底。

81-45-6711111

10:00 ~ 22:00

成人700日元/人，学生500日元/人



丝绸博物馆（シルク博物館）

这是世界上罕有的丝绸博物馆之一，馆内介绍了从养蚕到丝织成衣制作的全过程，并陈列有日本各个历史年代的丝绸服饰。

横浜市中区山下町1番地シルクセンター内

搭乘海港未来线“日本大街站”3号出口步行3分钟即可到达

81-45-6410841

09:00-16:30 (每周一休息)

成人500日元/人；学生200日元/人

横滨港三座塔

横滨港所有进港的船只都会受到“KING”、“QUEEN”、“JACK”的联合欢迎，它们分别是为了象征横滨港而建的三座塔的昵称。

杰克（ジャック）



“杰克”是由红砖建造的带有钟楼的横滨市开港纪念会馆（横浜市開港記念会館），红色的外观使它在城市的建筑中脱颖而出，也是横滨市内的著名景点之一。每到晚上，这里的灯光全开以后，又会呈现出有别于白天的不同美态，但“杰克”不对游客开放。

- 横滨市中区本町1-6
- 搭乘根岸线在关内站的南口下车步行10分钟即可到达
- 81-45-2010708

女王塔（クイーン）

“女王”塔是具有伊斯兰式风格绿色圆顶的横滨海海关（横浜税關），整体建筑显得纤细而柔和，在三座塔中最接近港口，也是最高的塔。对于很多乘坐邮轮到达横滨的游客而言，女王塔就像是纽约的自由女神像一样，是到达这里的第一标识。

- 横滨市中区新港1-6-2
- 搭乘地铁在关内站南口下车步行10分钟即可到达
- 81-45-2126053



国王塔（キングの塔）

“国王塔”是神奈川县厅（神奈川県庁）的俗称，这是一座风格坚实敦厚的历史建筑物，共有5层，其中1层的外观用石块砌成，2层以上外墙用瓷砖装饰，竖立在它上面中部的是高9层、48.6米的塔楼。因整个建筑的外观像是皇冠的造型，又被称为“皇冠样式建筑”。

- 横滨市中区日本大通
- 搭乘地铁在关内站下车步行5分钟即可到达
- 81-45-2101111



横滨棒球场 (横浜スタジアム)

横滨棒球场于1978年4月正式对外开放，是日本首家拥有移动式观众席位的圆形多功能运动场，整个体育场可容纳3万人，现为职业棒球队“横滨港湾明星”队的主场地。除了举行深受日本民众喜爱的棒球比赛外，这里还是许多大型音乐会的举办场所。

- 横滨市中区横浜公園
- 海港未来线日本大通站下车步行3分钟即可到达
- 81-45-6611251
- 视场内座位等级而定

横滨中华街（横浜中華街）

横滨中华街是横滨山下町一带的华侨和华人聚居的区域，与神户南京町、长崎新地中华街并列为“日本三大中华



街”。500米长的街道内聚集了600多家中华料理店、中国杂货店等，在店铺数量上也算得上是世界最大型的唐人街之一。

中华街至今已有140多年历史，由于在横滨港开港时这里来自广东的华侨人数较多，使得横滨中华街内广东料理的数量最多，直到现在也是这样。漫步在横滨中华街内，处处可见糖炒栗子、肉包子、月饼、油条和各式中餐。

每年2月的春节祭是中华街最热闹的时候，整个中华街装点上华丽的霓虹灯，狮子舞和龙舞等竞相上演，热闹非凡。

横浜市中区山下町

搭乘海港未来线在元町・中华街站下车后步行1分钟即可到达



其他区域：

横浜拉面博物馆（新横浜ラーメン博物館）

1994年开放的新横滨拉面博物馆是横滨最具人气的景点之一，并以人工手法再现了1958年夕阳西下时分的市井气息。博物馆内不仅展现了日本拉面文化和历史，还有种类丰富的拉面店令拉面爱好者们大饱口福。

博物馆的地下1~2层汇集了9家日本各地风味不同的拉面店；此外，还展示有日本全国320家拉面店的拉面大碗和各种速食拉面，令人大开眼界。



横浜市港北区新横浜二丁目14-21ア

ポロ新横浜第2ビル



搭乘地铁在新横滨站下车后步行5分钟即可到达



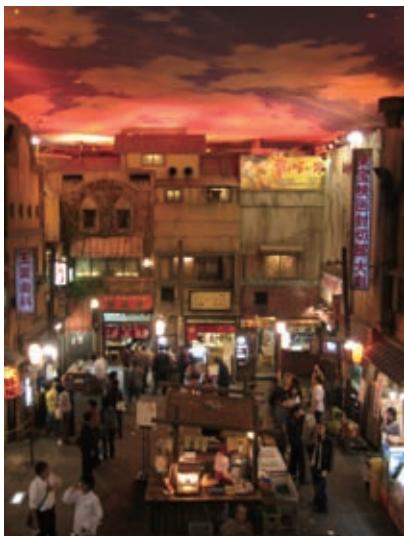
81-45-4710503



11:00 ~ 23:00



成人300日元/人，学生100日元/人
(博物馆内的拉面消费另算)



日产运动场
(日産スタジアム)

日产运动场是日本最大的运动场之一，可容纳7万人，2002年世界杯足球赛的决赛就是在这里举行的。如今，日产运动场除承办各种体育比赛及大型音乐会之外，在开放日还会举行“世界杯足球赛场巡游”，届时游客可以深入运动场内部，参观世界级足球明星们曾经驻足的各个角落。运动场的展览厅内展示着世界杯足球赛的历史、足球起源的介绍以及2002年世界杯的精彩镜头集锦和运动员的手模、足模等。

横浜市港北区小机町3300
搭乘地铁在新横滨站下车后步行14分钟即可到达
81-45-4775000
每年的2月~4月举行“世界杯巡游”
(具体日程请参考官网<http://www.nissan-stadium.jp/tour/>)



三溪园（三溪園）

这是一座占地面积达18万平方米的纯日式大型庭园，由日本富商原三溪于1904年创建，位于横滨南部。三溪园内有多处具有珍贵历史价值的建筑，现在已经被指定为日本重要文化遗产。三溪园还以赏樱而闻名，每年的春季樱花盛开的时候，这里就成为横滨最主要的赏樱场所之一，秋季枫叶则会染红整座园林，浓烈的色彩令人难忘。

横浜市中区本牧三之谷58-1
搭乘地铁在樱木町站下车后乘坐8路公共巴士在本牧三溪园前站下车即可到达
81-45-6210634
09:00~17:00
成人500日元/人，学生200日元/人



横滨·八景岛海上乐园 (横浜・八景島シーパラダイス)



横滨八景岛海岛乐园是一个被大自然所环绕的新型游乐园，坐落于横滨湾的末端，是日本最好的海洋馆之一。整个园区分为水族馆（水族館）和游乐园区两部分。水族馆在全日本规模最大，全馆分为6个区，能够看到不同气候下的海洋生物，憨态可掬的海豚和海豹成为海洋馆内的人气明星。

海上乐园内有13种惊险的娱乐设施，一半以上建在海上的“破浪云霄飞车”全长1271米，时速高达75公里，在惊声尖叫的同时能畅享横滨的海上美景；高达107米的“自由落体”是全世界自由落体设施中最高的一座，时速高达125公里，从顶点落下到地面的时间只有短短的4秒；而高90米的“旋转式瞭望台”则是八景岛上的地标象征，登高临下，可欣赏到横滨海湾大桥、富士山，天气晴朗的日子还可以眺望到千叶县。



⌚ 神奈川県横浜市金沢区八景島
🚇 搭乘海滨线在八景岛站下车
☎ 81 45 7888888
🕒 平时08:30 ~ 00:30，周末节假日
08:30 ~ 22:30(随季节而变动)
⛩ 入岛免费 (游乐园和海洋馆票价视具
体项目与设施而定)



横滨港湾大桥·空中走廊（横浜ベイブリッジ・スカイウォーク）

横滨港湾大桥于1989年投入使用，横跨本牧码头和大黑码头（大黒ふ頭）之间，全长860米，是世界上最大的斜拉桥之一。在桥梁下方设有空中走廊，从这里不仅能看到横滨港的全貌，还可以全方位远眺富士山和房总半岛的景色。

⌚ 横浜市鶴見区大黒ふ頭 1番地
🚇 搭乘JR在鹤见站下车后转乘17路公共
巴士
☎ 81-45-5060500
🕒 10:00 ~ 20:00
⛩ 成人600日元/人，学生300日元/人



横滨港标志塔 (横浜港シンボルタワー)

建于本牧码头（本牧ふ頭）的白色瞭望台，登上36米处能够360度欣赏横滨的美丽风景。

⌚ 横浜市中区本牧ふ頭1-16
🚇 搭乘地铁在樱木町站下车后转乘26路
公共巴士在横滨港标志塔站下车即可
到达
☎ 81-45-6229600
🕒 09:30 ~ 17:30
⛩ 免费

● 风华绝代

位于本州中部的名古屋是日本第四大城市，也是爱知县首府，外临伊势湾（伊勢湾），是日本东西交通的重要地带，因介于东京和古都京都之间，也被称为“中京”。

名古屋是一座历史风味浓厚的古城，许多在日本历史上非常有名的人物都出生在这座城市，包括最负盛名的三大英雄豪杰人物——织田信长、丰田秀吉、德川家



名古屋

Nagoya

康。无论是辉煌的过去，还是日新月异的现在，名古屋从来不曾让每一个关注它的人失望，悠久的历史使它显得从容大气，名古屋城、四间道的街景都是曾经历史的见证；历届爱知博览会的成功举办又为城市的发展注入了新鲜活力，丰田汽车和松阪屋百货公司这些日本知名企业的总部都设立在名古屋，雄厚的经

济实力成为城市发展的坚实后盾。在名古屋市内，随处可见现代的摩天大楼高耸入云，精致繁华的购物中心让人目不暇接，极富现代感的名古屋国际会议场的落成使这里变得更加国际化。



怎么前往名古屋？

名古屋周围有两座机场，分别是中部国际机场（中部国際空港）和名古屋机场（名古屋空港）。中部国际机场2005年刚刚建成，所有来往于名古屋的国际航线和日本部分国内航线都转移到了这座机场；名古屋机场则主要负责运营一些来往于熊本、长崎等地的日本国内航线。

名古屋是日本中部的交通枢纽，这里有多条来往于日本各地的JR铁路，将名古屋和日本各地连成了一个紧密有序的交通网。从东京前往名古屋可以搭乘JR东海道



新干线（東海道新幹線），全程只需要1.5小时左右；从大阪搭乘JR东海道新干线前来这里只需要50分钟。

如果觉得搭乘飞机和火车的票价太过昂贵的话，也可以考虑搭乘高速巴士前往名古屋，东京有直达名古屋站的巴士，全程需要6小时；从大阪搭乘高速巴士到达名古屋需要3小时，巴士最终都会停在名古屋站。

名古屋的旅游咨询处

名古屋市内有三处旅游咨询处，可获得关于名古屋的大量游览信息，并有许多的旅游小册子发放，便于游客随时掌握有用资讯。

名古屋市金山觀光案内所

中区金山一丁目17-18（ループ金山1階）
81-52-3230161
09:00 ~ 20:00

名古屋市名古屋駅観光案内所

中村区名駅一丁目1-4（JR名古屋駅構内）
81-52-5414301
09:00 ~ 19:00

オアシス21iセンター

東区東桜一丁目11-1（オアシス21地下1階）
81-52-9635252
10:00 ~ 20:00

来到这里看什么？

和日本其他的大都市相比，名古屋值得特别一去的旅游景点并不算多，这些景点大都集中在地铁沿线或者巴士沿线，交通便利。如果搭乘名古屋观光巴士，仅需1天的时间就能将市内的主要知名景点游览完毕：

名古屋城

这是由德川家康在1612年打造的居所，直到日本战国时代结束之前，历代德川家族都居住在这里，明治维新之后，名古屋城被天皇纳入离宫之一，成为皇家的财产。

第二次世界大战中，名古屋遭到空袭，名古屋城内包括大·小天守阁、本丸御殿在内的所有的建筑物几乎都被烧毁，只有极少一部分建筑——3个望楼、3扇门以及本丸御殿屏风画的大部分幸免于难，成为国家重点保护文物并保存至今。1959年，日本政府对名古屋城进行了重建，整个城堡共有7层，其中1至5层是介绍德川家族及名古屋历史的展览室，去往最高层的瞭望台可远眺名



古屋市的全景，这里也是名古屋市内赏樱的主要场所之一。

名古屋市中区本丸1-1

搭乘地铁在市役所站下车从7号口出来后步行5分钟即可到达
81-52-2311700
09:00 ~ 16:30
500日元/人

德川美术馆（徳川美術館）

这家美术馆以收藏德川家族的物品为主，展出了尾张德川家祖传的许多宝物，此外，这里还展示第一代将军德川义直之后的各代将军生前喜爱或使用过的物品，物品达到1万多件，大都保存完好，并有多件被列入日本国宝。

- 名古屋市東区徳川町1017
- 搭乘干线巴士在徳川园站下车后步行3分钟即可到达
- 81-52-9356262
- 10:00 ~ 17:00
- 1200日元/人



四间道的街景 (四間道の町並み)



1700年名古屋发生大火之后，出于防火和扩充商业活动的目的，旧大船町的商人把道路扩充为4间宽（7米左右），因此命名这片区域为“四间道”。四间道的铺面房屋将建在石垣上的仓库群和房顶连在一起，面向大道，形成于1740年左右，一直被完好的保存至今，成为见证名古屋市历史的一片特殊区域。

- 名古屋市西区
- 搭乘地铁樱通线在国际中心站下车后步行5分钟即可到达

则武森林（ノリタケの森）

则武森林原来叫做“则武工艺品中心”，在这片郁郁葱葱的园区内，能够自由参观陶瓷工艺品的制造过程；园内还有精致的咖啡厅和出售园内制作的陶瓷制品的商店，颇有情调。

- 名古屋市西区則武新町3-1-36
- 搭乘地铁东山线在龟岛站下车后步行5分钟即可到达
- 81-52-5617290
- 10:00 ~ 17:00
- 成人500日元/人、学生300日元/人

产业技术纪念馆 (産業技術記念館)

这里原是丰田集团的发源地，是大正时代建立的工厂，现在成为一个以介绍丰田产业相关历史的博物馆，整个博物馆由“纤维机械馆”（纖維機械館）、“汽车馆”（自動車館）、“科技园地”（テクノランド）、“蒸汽机”（蒸氣機関）组成。

博物馆通过展示工厂曾经使用过的机器，以动态展示和实际操作的方式，浅显易懂地介绍了以纤维机器和汽车产业为中心的产业和技术的变迁。博物馆内还设有商店、餐厅、咖啡厅及图书室，可以轻松地消磨一整天时间。

- 名古屋市西区則武新町4-1-35
- 搭乘地铁东山线在龟岛站下车后步行10分钟即可到达
- 81-52-5516115
- 09:30 ~ 17:30
- 成人500日元/人，学生300日元/人





热田神宫（熱田神宮）



热田神宫位于名古屋市以南，面积约19万平方米。这座建筑在日本最古老的史书——公元7世纪所编撰的《古事记》当中就有记载，是一座历史非常悠久的神社，“神宫”的名号据说由明治天皇所赐。

这里主要奉祀的是由日本历代天皇

所传承、象征皇位继承的三件神器之一的草薙神剑。在神宫内还有一座宝物馆（热田神宫宝物館），收藏了皇室、将军、藩主以及其他许多人广泛捐赠的珍贵资料4000件，有很多都被指定为国宝或重要文化遗产。

神社全年的祭祀和节日庆典活动达70多项，几乎可以说从年头到年尾不停进行，全年有近800万的参拜人士。据说在重要庆典时，人多到可双脚离地在人堆中漂浮着前进，非常夸张。

- 名古屋市熱田区神宮1-1-1
- 搭乘地铁名城线在神宫西站下车步行7分钟即可到达
- 81-52-6714151
- 宝物馆：09:00 ~ 16:30
- 神宫免费，宝物馆：成人300日元/人，儿童150日元/人

东山动植物园（東山動植物園）

这是一片集动物园、植物园和游乐园于一体的区域，将西式庭园的幽雅和日式庭院的精巧组合在一起，成为老少皆宜的休闲娱乐场所。园内有大约7000多种植物，更有来自于世界各地的多种珍稀动物。

- 名古屋市千種区東山元町3-70
- 搭乘地铁东山线在东山公园站下从3号出口出
- 81-52-7822111
- 09:00 ~ 16:30
- 500日元/人



Midland Square（ミッドランドスクエア）



2006年10月开幕的Midland Square高247米，是名古屋最受注目的新型购物中心，从地下一楼到地上五楼为高档购物中心与高级餐厅，共有来自全球和日本各地的60家顶级店铺在此营业，并有6处出入口与JR名古屋车站、名站地下街相连，交通十分便捷。

Midland Square高雅洗练的设计处处可见，比如购物层天顶上的花形伞照明灯，会随着音乐上下起落变换灯光

颜色，每天多次的灯光秀非常华丽。最受欢迎的还有顶楼的Sky Promenade，这座完全露天式的屋外展望台号称日本最高，可从地下一楼搭乘每分钟360米的超高速电梯直达42楼，全程仅需要40秒，电梯采用落地透明玻璃设计，乘客可以无障碍地欣赏名古屋的风景。

- 名古屋市中区名駅四丁目7番1号
- 搭乘地铁在名古屋站下车后从樱通口出来步行5分钟即可到达
- 81-52-5278877
- 11:00 ~ 22:00 (展望台)
- 成人700日元/人，学生300日元/人



郊区游览

长岛温泉（長島温泉）

这是位于名古屋市南面不远的一个综合娱乐区，不仅能够畅享泡汤的乐趣，还有大型的折扣广场和惊险刺激的水上乐园。爵士梦长岛折扣广场（ジャズドリーム長島）内名牌云集，GUCCI、Chloe等大牌在这里都能以超低的折扣买到；长岛温泉乐园（ナガシマスパーランド）位于汤之岛旁边，园内最具人气的钢铁巨龙2000（スチールド ラゴン2000）是一座云霄飞车，可以从超高的地方以68度的角度直落而下，非常刺激。去汤之岛泡温泉当然是这里的重头戏，附近还有多家餐厅和酒店提供高质量的服务，让每位游客都能度过惬意的一天。

- 从名古屋车站搭乘直达巴士需要40分钟的时间

名古屋国际会议场 (名古屋国際会議場)

名古屋国际会议场以飞翔的天鹅作为设计主题，由1号~4号馆四栋建筑组成，是名古屋的主要商务中心，交通也很方便，周围更有多个商务酒店供人选择。

- 名古屋市热田区热田西町1番1号
- 搭乘地铁名城线在日比野站下车后步行5分钟即可到达
- 81-52-6837711

长岛温泉乐园·汤之岛 (ナガシマスパーランド・湯あみの島)

- 三重県桑名市長島町浦安333
- 81-594-452000
- 09:00 ~ 18:00
- 游乐园：成人1280日元/人，学生800日元/人，游乐园或温泉：大人1680日元/人，学生1040日元/人

爵士梦长岛折扣广场（ジャズドリーム長島）

- 三重県桑名市長島町浦安368
- 81-594-458700
- 10:00 ~ 20:00





京都 Kyoto

最不容错过的名城重镇



• 温婉古都

历史悠久的京都在794年起就被定为日本的首都，当时名为“平安京”，从8世纪至17世纪的900多年中，一直是日本的首都，是日本的政治及文化中心。“首都”在日本称为“京之都”，因此“京都”也就成为了这座城市的名字。京都的建筑格局模仿中国唐代时期的建筑格局而建，整座城市分为东西两部分，西侧的右京仿自长安，因此称为“长安”；东侧的左京仿自洛阳，故称为“洛阳”。但右京“长安”地区由于多为沼泽地未能顺利开发，最后实际的市区只有左京“洛阳”。



因为久远的首都身份，京都也留下了许多雄伟的寺院和神社，清水寺、二条城（二条城）等17个历史遗迹已被列为世界文化遗产。京都就像一位温婉的大家闺秀，处处可见寺庙与神社，历史悠久的建筑使它显得更加沉稳与大气。这是一座非常适合散步的城市，从京都站出来后，信步走在京都的街道上，两旁或古朴或现代的房屋充满了建筑的美感；尤其是春季造访这里，怒放的樱花好像片片粉红色的云彩，令整座城市仿佛人间仙境一般美好。



怎么前往京都？

距离京都最近的机场是关西国际机场，从机场可以搭乘JR特快Haruka前往京都，全程需要75分钟；搭乘机场巴士前往京都则需要1.5小时左右。

京都站是日本境内的重要交通枢纽站，几乎每条JR线都会经过这里，从东京乘坐JR新干线到达这里需要2.5小时；在大阪的新大阪站搭乘JR京都线前往京都最为方便，仅需半小时。

从东京前往京都除了可以乘坐火车外，还能够搭乘直达巴士前往，全程需要8小时左右，巴士的终点同样是京都站。

京都站是多条铁路路线的总站，也是大多数游客到达京都之后的第一站，无论是搭乘火车还是搭乘长途汽车，最终的停靠站点都在这里。京都市内大部分的巴士和地铁在这里也设有站点，换乘非常方便。

京都站（京都駅）

在京都府京都市下京区乌丸通塙小路下ル東塙小路町

京都旅游咨询处（京都市観光案内所）

在京都府京都市下京区乌丸通塙小路下ル 京都駅ビル2階
81-75-3436655
08:30 ~ 19:00

来到这里看什么？

京都大致可分为洛北、洛中、洛西、洛东和洛南等几个区域，每个区域都有着鲜明的特色。洛北地区是京都旅游区的纵深地带，夏季可在贵船川边纳凉，下鸭神社、上贺茂神社和曼殊院等地更是赏花和看红叶的首选地；洛中是京都的中心地区，京都的大门——京都站以及象征幕府武士政权权力的二条城都是游客必会光顾的景点；平安时代和江户时代的皇室、贵族、武士在洛西地区营造了大批寺院和别墅，使洛西地区拥有了金阁寺、天龙寺等著名景点；洛东则是京都的精华区，代表着京都的华丽风貌，清水寺、祇园、花见小路、银阁寺、八坂神社、平安神宫等都是这片区域的必访名胜；洛南地区是日本最具代表性的日本酒和茶叶产地，伏见稻荷大社和醍醐寺更因非凡的美景吸引了大批游客。

洛北区域

贺茂御祖神社

（贺茂御祖神社）

贺茂御祖神社也叫下鸭神社，建于公元8世纪，是京都历史最古老的神社之一。神社最初是日本古代豪族贺茂氏的氏族神社，平安迁都后，就成为京城的守护神社。

神社被指定为日本重要文化遗产，并与其所在的“纠森林”（糺の森）同



时被列为世界文化遗产。每年5月的祭祀是京都三大祭之一，届时会有身着平安



时代装束的队列由此出发去往市内，展示平安朝贵族生活的华丽场面。

- 京都市左京区下鴨泉州町59
- 搭乘巴士在下鸭神社站下车即可到达
- 81-120-480451
- 06:00 ~ 18:00
- 大炊殿：成人500日元/人，学生250日元/人（其他公共区域免费参观）

曼殊院门迹 (曼殊院門跡)



曼殊院始建于782–806年，最初被称为“东尾坊”，后来因为京都御所营造的关系，由良尚亲王于1656年迁至现址。寺院整体构思精巧，景致优美。这里最为出名的是赏枫，每年的秋季，曼殊院都会被一片枫红包围，分外美丽。

- 京都市左京区一乘寺竹ノ内町42
- 乘市巴士在一乘寺清水町下车即可到达
- 81-75-7815010
- 09:00 ~ 17:00
- 500日元/人

圆光寺 (圓光寺)

圆光寺位于曼殊院附近，是京都市内另一处赏枫的著名景点。寺庙是由德川家康于公元1601年建造的，寺内至今还收藏有德川家康当年送给圆光寺的佛经，也是日本最古老的木版印刷佛经，对日本文化出版史影响巨大。

- 京都市左京区一乘寺小谷町13
- 81-75-7818025
- 09:00 ~ 16:30
- 400日元/人

上贺茂神社 (上賀茂神社)

神社创立的确切年代已经无从追寻，但被公认为京都最古老的神社之一，正式名称为“贺茂别雷神社”。神社由具有平安时代建筑风格的本殿、权殿和其他的34栋并排建筑组成。上贺茂神社是古代山城的豪族贺茂氏的氏族神社和贺茂御祖神社（下贺茂神社）一并被称为贺茂社。神社院内流水潺潺，古木交错，神秘而清幽。

- 京都市北区上贺茂本山339
- 81-75-7810011
- 全天
- 免费

三千院门迹 (三千院門跡)



三千院门迹是天台宗三门迹寺院之一，寺院内古树参天，青苔遍地，溪水潺潺，仿佛一处世外桃源，静谧而宁静。这里是观赏京都美景的最佳地点，无论是4月的樱花，5月的杜鹃花，7月的紫阳花还是秋季的枫树，一年四季的自然景致无不令人迷醉。

- 京都市左京区大原来迎院町540
- 乘京都巴士在大原站下车即可到达
- 81-75-7442531
- 08:30 ~ 16:30
- 600日元/人

贵船神社 (貴船神社)

这座神社位于鸭川的上游，据说当年女神玉依姬乘坐的船从鸭川逆流而上，最后停泊在贵船川，人们便在此兴建了贵

船神社，迄今已有1600多年历史。

贵船神社一带古木丛生，通往神社的小路曲径通幽，参道两侧成排的红色灯笼古香古色，构成一幅美丽的图画，秋天红叶时节更是风情无限。每年的七月七日，这里都会举行“贵船水祭”，许多从事河运相关行业的人都会前来参加，场面非常壮观。

- 京都市左京区鞍馬貴船町180
- 81-75-7412016
- 06:00 ~ 20:00
- 免费

洛中区域

西本愿寺（西本願寺）

这座寺庙位于京都车站附近，是京都17处世界文化遗产之一，于1272年创建于东山，1591年被迁到现在的地址。西本愿寺的整体建筑风格绚烂豪华，是桃山时代艺术风格的典型代表，在寺院内安置有开山始祖亲鸾圣人坐像。



- 京都市下京区堀川通花屋町下ル
- 搭乘巴士或者地铁在京都站下车即可到达
- 81-75-3715851
- 05:50 ~ 17:30
- 免费

东寺（東寺）

东寺始建于796年，是当时为了镇护国家而建的寺院，正式名称为“教王护国寺”。寺内有一座著名的五重塔，

大德寺

建于江户年间的大德寺是洛北规模最大的寺院，为一个大寺院中套着多间寺院的建筑，内部面积非常宽广。大德寺内有大仙院、聋源院、瑞峰院和高桐院4个寺院散在其间，每间寺院都需要独立购票进入。

和其他寺院一样，大德寺也有着幽静的风景，这里的大德寺本坊内收藏着江户时期著名画家狩野探幽的壁画作品——猿图，非常精彩。寺庙内的庭园也非常值得一看，尤其是大仙院的庭园，这是江湖初期屋町枯山水庭园的代表作，处处透露出一种优雅。

- 京都市北区紫野大德寺町54-1
- 搭乘巴士在大德寺前下车即可到达
- 81-75-4910019
- 09:00 ~ 16:30 (大德寺本坊每年只有几天开放，需要提前电话确认)
- 大仙院400日元/人，聋源院350日元/人，瑞峰院350日元/人，高桐院400日元/人



起初是由空海和尚所建的，后来由幕府德川家光重建，塔高55米，是日本最大规模的古塔建筑物，已被列入世界文化遗产名录。每月的21日，这里举办著名的“弘法”骨董交易集市，届时能够看见许多珍奇古玩。





京都市南区九条町1
 搭乘巴士在东寺东门下车即可到达
 81-75-691325
 08:30 ~ 17:30
 成人500日元/人，学生400日元/人

京都塔（京都タワー）

京都塔是京都的标志性建筑物，高131米，位于京都站附近。据说在建造这座高塔时，为了不破坏京都的历史景观，特别在设计上融进了佛教寺院中常用的蜡烛和烛台的造型；夜晚的京都塔灯火通明，非常迷人，仿佛一支巨大的火炬，无论在京都市内的任何地方，只要抬头就能够看见这座特别的建筑。



京都市中京区二条通堀川西入二条城
 町541
 搭乘巴士在二条城下车即可到达
 81-75-8410096
 08:45 ~ 17:00
 成人600日元/人，学生350日元/人

二条城

二条城建于1603年，是一个以街道名称命名的建筑，周围有护城河和城墙，是德川家康幕府将军的权力象征。

有别于一般戒备森严的将军府邸，二条城更像一处贵族的宅邸，优雅而不失庄重，本丸御殿和二之丸御殿（二の丸御殿）是二条城的主要建筑。

本丸御殿是二条城的中心建筑，为一座五层高的天守阁建筑，1750年在遭遇雷击后被大火烧毁，后来经幕府重建，又在明治维新时遭拆毁；“二之丸”御殿则别具特色，殿内的墙壁和隔门上画有狩野派画家的名画，精美绝伦。

二条城的庭园也非常雅致，也是京都市内最负盛名的赏樱胜地，在这里能够看见樱花中的王者——八重樱花（八重红枝垂桜）。

京都市中京区二条通堀川西入二条城
 町541
 搭乘巴士在二条城下车即可到达
 81-75-8410096
 08:45 ~ 17:00
 成人600日元/人，学生350日元/人



京都御苑

京都御苑位于京都市中心，面积约65公顷，曾经是皇室生活的地方，迁都东京后，这里于1878年作为国家公园

对外开放。苑内处处芳草成茵，绿树葱郁，充满历史与自然的气息。御苑深处是天皇的居所——京都御所。

- 京都市上京区京都御苑3
- 搭乘地铁在今出川站下车
- 81-75-2116348
- 全天
- 免费

京都御所

京都御所位于京都市区中央,东西宽700米,南北长1300米,面积达到11万平方米,在13世纪至18世纪期间是日本天皇居住的御所,现在的建筑是1855年江户末期模仿平安朝的古式建筑而重建的,之前的建筑曾数度遭大火烧毁。

御所内的四方有9个门,主要建筑为紫宸殿、清凉殿、小御所和常御殿,紫宸殿是御所的正殿,清凉殿则是天皇日常生活的场所。

御所内到处给人平安朝时皇族的历史气息,游客可以在这里想象感受到日本皇族以往优雅生活的情景。

- 京都市上京区京都御苑3
- 搭乘地铁在今出川站下车
- 81-75-2111215
- 4月、5月、10月和11月的每周六,以及其他月份的第三个星期六对外开放
(参观京都御所需要的申请方式请参考官网sankan.kunaicho.go.jp)
- 免费



西阵织会馆 (西陣織会館)

游走在京都市内,总能看见身着和服的美丽女子来来往往,如果对和服感兴趣的游客,可以前往位于京都市中心地带的西阵织会馆参观精美和服的制作过程,并观赏和服表演。

西阵织是产自京都西阵地区的日本和服专用的织锦面料,西阵织会馆是用来展示介绍有关西阵织历史、资料和手艺人的手工机织表演和展销和服的场所。这里每天都会举行6~7次和服表演并提供和服试妆,游客可挑选自己喜爱的和服试妆并拍照留念。

- 京都市上京区堀川今出川南入ル
- 搭乘巴士在掘川今出川站下车
- 81-75-4519231
- 09:00 ~ 17:00
- 参观免费、和服试穿8800日元



北野天满宫 (北野天滿宮)

北野天满宫初建于903年,供奉日本学问之神菅原道真,现在所见的天满宫是受丰臣秀赖之命于1607兴建的。传说菅原道真当年被流放九州太宰府,当他过世后,京都突然电闪雷鸣,地震不断,人们遂以为是天公的报应,因此修建北野天满宫以祭慰菅原道公的冤灵。

在北野天满宫院内有头铜牛,据说抚摸牛头会聪明百倍;这里还是赏梅的胜地,在北野天满宫的梅苑内种满了梅



花，每年2月25日的梅花祭会有许多游人前来赏花。

- 京都市京都市上京区御前通今小路上
る馬喰町
- 搭乘巴士在北野天满宫站下车
- 81-75-461005
- 05:30 ~ 17:30
- 北野天满宫参观免费，梅苑：500日元/人



平野神社

平野神社最早于782年建在奈良，794年时随着平安迁都到京都。神社的规模原本相当大，但随着时代变迁，神社面积逐渐缩小到现在的200平方米左右的面积。

这里也是京都著名的赏樱胜地之一，神社内种植有多达50种樱花，更有平野妹背樱、魁樱等稀有樱花品种。这里的夜间赏樱极具看点，美丽异常。

除了赏樱外，平野神社的“奉灯祭”（又叫“万灯祭”）也非常值得一看。这是为了纪念当时神社随着奈良迁都搬到京都而举办的活动。整个活动集中在晚上，神社内会挂上800个左右的灯

笼，舞台上会有能乐、日本传统舞蹈、雅乐等表演。在主殿的前面架有烛台，人们能在上面点蜡烛许愿。

- 京都市北区平野宮本街1
- 搭乘巴士在衣笠校前站下车
- 81-75-4614450
- 05:00 ~ 17:00
- 免费



茶道资料馆（茶道資料館）

资料馆以展示著名茶道流派里千家的资料为主。里千家是日本茶道最大的流派，成员占日本茶道总人口的六成。资料馆还有与茶水相关的美术品企划展，在2楼设有“今日庵文库”，收藏着5万多份文献资料。资料馆还会在春秋两季设有特别展。

- 京都市上京区堀川通寺之内上ル裏千家センター内
- 81-75-4316474
- 09:30 ~ 16:30
- 成人500日元/人，学生400日元/人

洛西区域

金阁寺（金閣寺）

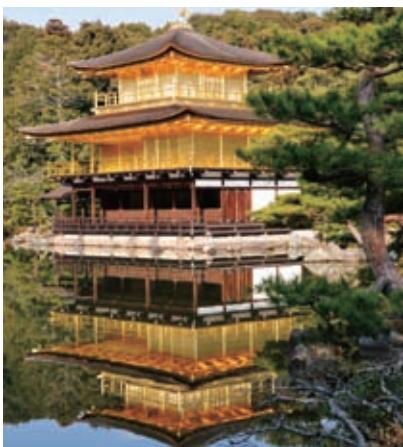
金阁寺原本叫“鹿苑寺”，由于外表贴金，因此改为现在名称。金阁寺建于1397年，原为幕府将军足利义满的别墅“北山殿”，后改为佛寺。寺庙1950年遭遇火灾，几近焚毁，1955年重修。

金阁寺是一座紧邻镜湖池畔的三层楼阁状建筑，一楼是延续了当初藤原



时代样貌的“法水院”（即平安时代的贵族风格）；二楼是镰仓时期的“潮音洞”（武士建筑风格）；三楼则为中国唐朝风格的“究竟顶”（禅宗佛殿建筑）。寺顶有宝塔状的结构，顶端有象征吉祥的金凤凰装饰。三种不同时代、不同风格能在一栋建筑物上融合完美，是金阁寺受到推崇的重要原因。

- 京都市北区金阁寺町 1
- 搭乘巴士在金阁寺下车
- 81-75-4610013
- 09:00 ~ 17:00
- 500日元/人



东映太秦映画村 (東映太秦映画村)

这里汇集了日本拍摄历史片的各种外景道具，如日本桥、武士住宅的武家屋敷等充满江户时代气氛的逼真外景。在这里不仅可了解日本电影发展史，看到各种日本古代建筑的实景，还可以看到武士和忍者以及各种卡通形象；在紧临映画村的制片厂内，经常有电视、电影的实际拍摄，观众还可扮演电影中的角色，体验当演员的感觉。

- 京都市右京区太秦東蜂岡町10
- 搭乘京福电车在太秦站下车
- 81-75-8647710
- 09:00 ~ 17:00
- 2200日元/人



氏一族为供奉松尾山神而建造的。神社被列为日本22所著名神社之一，作为京都的主要神社受人参拜。

松尾大社最著名的是由日本现代庭园界的泰斗重森三玲所设计的松风苑三庭，庭园建于1975年，是重森三玲的绝笔之作。但重森三玲没等到曲水（曲水の庭）、上古（上古の庭）和蓬莱之庭（蓬莱の庭）三个庭园落成便辞世，最后的蓬莱之庭由后人根据草图完成。庭园将现代与古典相结合，形成独一无二的风格；上古之庭旁的紫阳花苑也是松尾大社的名景之一，花开季节，整个庭园被紫色的花朵充斥着，美不胜收。



松尾大社

建于701年，是京都最古老的神社之一，据传是由朝鲜半岛东渡日本的秦

- 京都市西京区嵐山宮町3
- 搭乘巴士在松尾大社下车
- 81-75-8715016
- 09:00 ~ 16:00
- 神社免费，神苑参拜：500日元/人



天龙寺（天龍寺）

天龙寺位于京都市市街西面，是临济宗天龙寺派的大本山，位列京都五山的第一位，寺庙是由室町幕府初代将军的足利尊氏为吊唁后醍醐天皇的菩提于1345年建造的。

天龙寺自创建以来，由于火灾和战乱而遭多次烧毁，现在的伽蓝几乎都是明治时代中期后再建的，只有大方丈后面的庭园是国师梦窗疏石所造，保持着创建时的样子。天龙寺内古木葱葱，是春天赏樱花和秋天观红叶的胜地。

- 京都市右京区嵯峨天龍寺芒ノ馬場町68
- 搭乘巴士在嵐山站下车
- 81-75-8811235
- 08:30 ~ 17:30
- 500日元/人

京都国立博物馆 (京都国立博物館)

这是一栋于明治时期建造的法式文艺复兴风格的博物馆，由于特殊的历史价值，博物馆的砖质结构被列为日本的国家重要文物。博物馆内收藏了1万多件贵重文物，分为主馆和新馆，主馆主要用于举办各种专题展览，新馆则会举办常设展，并会定期变换展览内容。



- 京都市東山区茶屋町527
- 搭乘巴士在博物馆三十三堂前下车
- 81-75-5317509
- 09:00 ~ 16:30
- 420日元/人

洛东区域

三十三间堂（三十三間堂）



三十三间堂的正式名称为“莲华王院”，建于1164年，后来被烧毁，1266年重建，三十三间堂因为正殿内由33根立柱隔开的间隔而得名。在堂长约120米的殿内，以正殿中央的一尊千手观音坐像为中心，1001尊千姿百态、栩栩如生的千手观音立像沿两侧整整齐齐的一字排开，金碧辉煌，气势夺人，这也是三十三间堂的压轴作品。

- 京都市東山区三十三間堂廻り657
- 搭乘巴士在博物馆三十三堂前下车
- 81-75-5250033
- 08:00 ~ 16:30
- 600日元/人

八坂神社

这是“祇园祭”的主祭神社，与京都最热闹的祇园只有一路之隔，最初建于656年，经过不断发展，至今在日本各地已有约3000家分社。由于在京都建都之前八坂造一族居住于东山一带，所以此地才被称为“八坂神社”。

每年7月举行的祇园祭是八坂神社的年度盛会，祇园祭最初是京都人们为了消灭瘟疫，特地从印度请来的牛头天王神镇压而举办的祭祀活动，沿传至今已经成为为京都三大祭典之一，而八坂神社供奉的正是牛头天王。神社在日本具有相当特殊的地位，不但香火鼎盛，也是艺伎最常造访的寺院。

京都市東山区祇園町北側625番地
 81-75-5616155
 全天
 免费

圆山公园 円山公園

圆山公园建于1886年，是一个面积仅9万平方米的回游式庭园，也是前往清水寺的必经之路。这里是京都最著名的赏樱区，大名鼎鼎的“枝垂樱”已有200多年的树龄，此外还有染井吉野樱、山樱、里樱等各种樱花，每年4月的“祇园夜樱”更是京都樱花季的压轴戏。

京都市東山区円山町八坂鳥居前東入
 搭乘巴士在祇园站下车
 81-75-3436655
 全天
 免费



清水寺

这是京都最古老的寺院，建于公元798年，占地面积13万平方米，由慈恩大师创建。清水寺正殿旁有一山泉，称为音羽瀑布，流水清澈，终年不断，被



列为日本十大名水之首，清水寺也因此而得名。

在清水寺的正殿外连着一个俗称“歌舞舞台”的大平台，是祭祀歌舞的场地，也是清水寺的著名景点之一。平台由100多根巨木纵横相撑，从谷底凌空托起，中间没有使用一颗钉子，这些巨木经受几百年风霜雨雪的侵袭，仍岿然不动，蔚为奇观；日本家喻户晓的成语“抱着从清水寺舞台跳下去的决心”（清水の舞台から飛び降りるつもりで；破釜沉舟的意思）正是由此引发出来。

京都市東山区清水一丁目294
 搭乘巴士在清水道下车
 81-75-5511234
 06:00 ~ 18:00
 300日元/人

地主神社

在清水寺本堂的后侧，有一座祈祷良缘的地主神社，神社前面放着两块相隔数米的石头，据说闭上眼睛成功地从一块石头走到另一块石头的话会给爱情带来好运。

京都市東山区清水一丁目
 81-75-5412097
 09:00 ~ 17:00
 免费

花见小路通（花見小路通）

祇园是艺伎花街文化的发源地，而花见小路则是其中的代表，这是祇园街正中南北走向的一条著名街道，完好





地保持了京都古老风貌。在花街全盛时期，街道两侧光是茶屋就多达700间，舞伎、艺伎的人数将近3000人；时至今日，盛况虽已不再，但花见小路仍然是京都最热闹的区域之一，也只有在这里才有机会碰上艺伎的身影。

搭乘京阪本线在四条站下车

祇园新桥（祇園新橋）

日本的艺伎文化是由京都开始的，而京都艺伎的起源则是位于八坂神社所在的东山地区。祇园新桥是位于祇园花见小路通与白川南通所交会的这一小块区域，这里是追寻传统京都味道的最佳地点，宁静而幽雅，道路两旁朴质古老的町家建筑散发着迷人气息。

搭乘京阪本线在四条站下车

银阁寺（銀閣寺）

银阁寺的正式名称是“慈照寺”，是足利义政将军于1482年建立的别墅山庄，与金阁寺遥相辉映，成为京都另一胜景。

事实上，这座建筑并不是银制的，由于连年内战，足利义政没有足够的资金按照原计划建造，只好用黑色木头替代，然而这丝毫不影响银阁寺的美丽，反而使建筑增添一份沉稳之美。银阁寺前面是庭园，后面是种满树木的山坡，



平安神宫（平安神宮）



平安神宫建于1895年，是为纪念日本古都平安迁都1100周年，根据前平安京朝堂院建筑缩小重建而成的。平安神宫红柱碧瓦，采用了左右对称的建筑格局，正殿里的神苑是日本池泉回游式庭园的代表作。

每年10月22日，京都三大祭祀之一的“时代祭”都会在此如期举行。届时会有身着古代服装的队列和车马组成的仪仗队再现古都风貌，也成为京都观光的重要内容之一。

京都府京都市左京区岡崎西天王町
 搭乘地铁在东山站下车
 81-75-7610221
 6:00 ~ 18:00
 公共区域免费，神苑：成人600日元/人，儿童300日元/人

在银阁寺东侧有一座东求堂，是足利义政将军生前的佛堂，里面有一座名为“同仁斋”的茶室，布置十分优雅，也是日本现存最古老的茶室。

都府京都市左京区銀閣寺町2
 搭乘巴士在银阁寺下车
 81-75-7715725
 8:30 ~ 17:00
 500日元/人

哲学之道（哲学の道）

哲学之道是京都著名的散步小路，从若王子神社到银阁寺，全长约2公里，与琵琶湖疏水分流渠并行。这条小路因

日本著名哲学家西田几太郎经常在此散步而得名，并因优美的风景成为“日本之路百选”选定的散步道路。

哲学之道的一年四季都非常美丽，樱花盛开的春天，夏夜里渠水附近萤火虫的荧光以及秋天的红叶都为这条小道增添了迷人的风情。

搭乘巴士在银阁寺下车



京都市伏见区深草藪之内町68
搭乘JR奈良线在稻荷站下车
81-75-6417331
08:00 ~ 16:30
免费

洛南区域

伏见稻荷大社 (伏见稻荷大社)

这座神社始建于711年，是日本稻荷神社的总社，位于稻荷山。稻荷神以前是专司食物、蚕桑和功名的神，现在所司范围扩大到商业和房屋，是日本人信奉的保佑商业繁荣昌盛、五谷丰收之神的所在地。与一般神社不太相同的是，在稻荷大社的门口放置着一对狐狸石像，右边的狐狸嘴里叼的是宝珠，左边的则是叼着一把钥匙。

伏见稻荷大社由楼门、本殿、千本鸟居等构成，让人印象最深刻的就是绵延达数公里由各地信徒捐建而成的千本鸟居，这群数量惊人的鸟居据说高达万座以上，一直延伸到稻荷山顶，非常壮观，想要走完鸟居所绵延的隧道约需2小时。

电影《艺伎回忆录》中小女孩在千本鸟居隧道中奔跑的情节正是在这里拍摄完成的，这也成为伏见稻荷大社最为人所知的场景之一。

醍醐寺



这座寺庙是由圣宝理源大师于874年建造完成的，后来得到醍醐天皇的尊崇，不断扩建从而形成人们现在所见到的规模。

醍醐寺是洛南地区最大的寺院，寺院范围包括整座醍醐山，寺院面积广，又分为上、下醍醐，从山麓所在的下醍



翻要走1小时左右的山路才能抵达上醍醐。作为洛南重要寺院之一，醍醐寺也未能幸免于战乱，下醍醐的建筑大多毁于应仁之乱年间，建于951年的五重塔是唯一躲过战乱的建筑，也成为京都现存最古老的木造建筑。醍醐寺之所以闻名于世，是因为丰臣秀吉在1598年所举办的醍醐赏樱宴会，据说当时参加赏樱宴会的丰臣一族与名人数达1300人，盛况空前。现在每年四月的第二个周日，这里都会举办“太阁花见行列”的游行。

TIPS

京都的文化

茶道

京都以“平安京”之名贵为日本首都一千多年，缔造了日本史上的古典文化时期，自然留有许多让人迷恋之处。茶道文化则是京都文化中的精髓所在，也是最能代表京都文化的一个范例。

茶道不同于一般的喝茶、品茗，而是具有一整套的严格程序和规则。茶道品茶很讲究场所，一般均在茶室中进行。正规茶室多起有“XX庵”的雅号。茶室面积大小不等。以“四叠半”(约合9平方米)大的茶室居多，小于四叠半的称“小间”，大于四叠半的称“广间”。茶室的构造与陈设，基本上都是中间设有陶制炭炉和茶釜，炉前摆放着茶碗和各种用具，周围设主、宾席位以及供主人小憩用的床等。接待宾客时，待客人入座后，由主持仪式的茶师按规定动作点炭火、煮开水、冲茶或抹茶(用竹制茶匙按一定动作将茶碗中的茶搅成泡沫状)，然后依次献给宾客。客人按规定须恭敬地双手接茶，先致谢，而后三转茶碗，轻品，慢饮，奉还。

园林

京都是一座以园林艺术著称的古城，这里有着大大小小数百座历史悠久的寺庙、神社和城堡，四季风貌完美和谐地在庭园景致中展现。在很多热爱日本园林艺术的人眼中，庭园艺术最能代表京都的美。日本园林在植物配置上有一个突出特点，即同一园内的植物品种不多，常常是以一两种植物作为主景植物，再选用另一两种植物作为点景植物，层次清楚，形式简洁，但十分美观。除了常绿植物外，日本人对樱花和红枫的热爱是无与伦比的，春天一到，整个日本就变成了一个樱花世界，樱花也为古老的园林平添了许多韵味；而与古朴建筑交相辉映的枫树林，又把深秋的绚丽、凝重表现得恰如其分。在京都，被列为樱花名所的地方就有17处之多，观红叶的景点更是不可胜数。春天赏樱花，秋天观红叶，冬天看雪景，这个千年古都四季都有纷繁的曼妙景致，让人流连忘返。

活动，届时会有当地人扮演丰臣秀吉出巡的盛况。



京都府京都市伏見区醍醐東大路町22



搭乘巴士在醍醐三宝院站下车



81-75-5710002



09:00 ~ 16:00



成人1000日元/人，学生500日元/人
(门票为三宝院、伽蓝和灵宝馆的通票，这三处也可单独购买门票，详情可参考官网www.daigoji.or.jp/guide_fee.html)



艺伎

江户时代时期由于八坂神社参拜人潮的增加，酒馆茶屋等也相继出现，自然而然便形成了一个商业区域，其中有许多称为“水茶屋”的商店贩卖茶与点心，在这些店中工作的女人称为“茶汲女”，有些茶汲女会用歌曲、舞蹈来吸引客人，水茶屋便开始对茶汲女做有计划的训练，而后在高度专业分工下，称为“置屋”的艺伎训练中心便应运而生。

苍白的脸孔，红艳的嘴唇，亮黑的眉毛，梳着整齐光亮的传统日本妇女发髻，身着和服，袖长着地，后领开得很大，腰间系着腰带低垂在后，晚上陪客人喝酒聊天，给客人表演舞蹈，演奏乐器，这是人们对日本艺伎的最直观了解。经过几百年的历史演变，艺伎逐渐成为能够登上大雅之堂的高尚艺术和日本国粹，与富士山、金阁寺并称为日本的“三大名片”。



神户 Kobe

• 东西交融

神户是代表关西地区的三大城市之一，位于兵库县东南部，日本对国外开放贸易门户不久的1868年，神户就成为开放的港口城市。这个到处充满着历史气息的古老城市也因此成为关西地区时代潮流的发源地，拥有着时尚而美丽的面貌。

来到神户，会发觉整个城市充满着异国风情。人们不仅可以亲身体验北野异人馆内形形色色的西洋建筑，身为日本三大中华街之一的南京街也以其特有的文化背景





成为城市著名的景点，想要品尝地道的中国美食，不可错过这里。

除了众多的观光名胜外，神户还有着怡人浪漫的夜景和各种令人垂涎的美食，盛名在外的神户牛肉早已成为这座城市的一张美食名片，神户市周边的酒窖更为美食提供了绝佳的搭配。就着迷人的港口景致，边啜饮着美酒边享用美食，游在神户，就是这样一举三得。



怎么前往神户？

神户比邻大阪，它附近有三座机场，分别是大阪国际机场、关西国际机场和神户机场，乘坐飞机前往神户也成为最方便的交通方式。从大阪国际机场可以搭乘机场巴士前往神户的三宫站，全程需要50分钟左右；从关西国际机场可搭乘机场巴士或电车前往神户的三宫站，需要1.5小时左右。

JR铁路是日本境内最便捷快速的交通工具，从东京站搭乘新干线前往新神户站需要2.5小时，票价14670日元；从大阪搭乘JR列车到达神户三宫站仅需要半小时左右，票价390日元。

从东京站前往神户可以搭乘白天和夜间两种巴士，全程需要近9小时，巴会在新神户站或三宫站停留；从名古屋搭乘巴士前往神户需要3小时。

作为一座港口城市，神户的海陆交通自然非常便捷，从关西国际机场、鹿儿岛及福冈等地都能够搭乘轮船前往神户，从关西国际机场搭乘轮船前往神户机场仅需要半小时；从鹿儿岛搭乘轮船前往神户的六甲岛（六甲アイランド）则需要30小时左右。从六甲岛可以搭乘阪神高速海湾线前往三宫站，交通非常方便。

神户机场（神戸空港）

④ 兵庫県神戸市中央区神戸空港1番
81-78-3047777

三宫站（三ノ宮駅）

三宫站是神户的主要枢纽站，JR线、私铁、地铁线都以此站经停，换乘极为方便。

④ 兵庫県神戸市中央区布引町四丁目1番 - 1

新神户站（新神戸駅）

④ 兵庫県神戸市中央区加納町一丁目3-1

神户的旅游咨询处

神户市内有4处旅游咨询处，分散在主要的交通枢纽和繁华地区。

神户市综合信息センター

神户市中央区三宫町一丁目10-1 神戶交通センタービル1階

81-78-3220220

9:00 ~ 19:00

有馬温泉觀光綜合案内所

神戸市北区有馬町790番地3

81-78-9040708

9:00 ~ 19:00

北野觀光案内所

神戸市中央区北野町3丁目10-20

81-78-2518360

9:00 ~ 18:00

新神戸駅觀光案内所

神戸市中央区加納町一丁目3-1

81-78-2419550

9:00 ~ 18:00

来到这里看什么？

神户南京街（神戸南京町）

南京街是神户元町街和荣町街之间狭隘区域的通称，也是神户最有名的中华街所在地，与横滨中华街、长崎新地中华街一起被称为“日本三大中华街”。

从神户港开放至今的100多年时间内，南京街在东西长200米、南北长约110米的区域里聚集了大约100家的中华料理店、中华食品以及杂货店铺，整个街道都被极具中国特色的色调装饰。节假日期间，南京町会成为当地居民和观光游客的聚集地。每逢中国农历春节期间，这里更可以观赏传统的舞龙舞狮表演。

搭乘阪神电车在元町站下车



北野异人馆街

（北野異人館街）

随着1868年神户海港的开放，逐渐有很多外国人在此居住，尤其是北野地区，至今仍保留着许多明治时代遗留下来的“异人馆”（即外国人居所，房屋主要多为欧式建筑）。北野当时共建了200多栋异人馆，现在仅剩下大约六十栋左右，其中的二十几栋对公众开放。前来这片地区参观，建议购买通用参观

券，在北野町广场的北野观光旅游咨询处有售。

搭乘JR在三宫站下车后步行15分钟即可到达

有多种券类供游客选择，最全的是9馆通用券，持有该票可以参观异人馆内的9处房屋，票价为3500日元/人



异人馆街知名景点：

风见鸡馆（風見鶏の館）



风见鸡馆（風見鶏の館）因屋顶上耸立的象征物风见鸡（即风向标）而得名，房屋建于1909年，由德国贸易商人G·托马斯修建，是异人馆街的标志性建筑，也是日本国家指定的重要文物。

- 神户市中央区北野町3-10-11
- 81-78-2423223
- 09:00 ~ 18:00 (冬季 9:30-17:00)
- 300日元/人

鱼鳞之家（うろこの家）

鱼鳞之家是外国人居住的高级租借房屋，因为房屋的外墙使用天然石片作为装饰，看似鱼鳞，因而被称作“鱼鳞之家”。房屋内的大型吊灯及陈列物精致而幽雅，充分表现出屋主的不凡品位。与鱼鳞之家邻接的鱼鳞美术馆内则展示着法国著名画家郁特里洛和印象派画家布费的著名西洋油画。

- 神戸市中央区北野町2-20-4
- 81-78-2426530
- 09:00 ~ 17:00
- 1000日元/人



萌黄馆（萌黄の館）

萌黄馆原本是驻神户美国总领事亨特·夏普的公寓，建于1903年，房屋淡绿色的外墙令人觉得宁静，这是日本国家指定的重要文物，从萌黄馆2楼南侧的走廊可以看到神户湾内的海景。

- 神戸市中央区北野町三丁目10-11
- 81-78-2223310
- 09:00 ~ 18:00
- 300日元/人

山手八番馆（山手八番館）

这是一栋具有都铎王朝风格的建筑，入口处的彩色玻璃镶嵌非常醒目，在馆内还展示有罗丹、贝尔纳、雷诺阿等著名艺术家晚年创作的作品，非常珍贵。

- 神戸市中央区北野町2-20-7
- 81-78-2220490
- 09:00 ~ 17:00
- 500日元/人

神户港塔 (神戸ポートタワー)

神户港塔是神户的象征，高塔远看像一束红色钢管绑在一起，上下两头粗，中间腰身细，造型十分独特。这里是欣赏神户港夜景的最佳去处，可以乘坐电梯直登高达108米的塔顶展望台，将神户整个市区的风景一览无余。

在神户港塔上还有一个旋转咖啡厅，每20分钟旋转一周，可以一边休息一边惬意的欣赏神户市容，这里也是情侣们约会的好地方。

- 📍 神戸市中央区波止場町5-5
- 🚇 搭乘JR在元町站下车
- ☎ 81-78-3916751
- 🕒 09:00 ~ 21:30
- 💴 500日元/人

神户海洋博物馆 (神戸海洋博物館)

神户海洋博物馆是为了纪念神户开放港口120年而建造的，建于1987年4月，是世界上少有的大规模海洋博物馆，博物馆的外形像一艘扬帆起航的巨轮，非常醒目。夜晚的海洋博物馆会亮起蓝色的灯光，如梦似幻，成为神户港的另一大象征。

海洋馆内主要分为三个展览主题：商船演变的历史与模式、日本对外海运的简史和Kawasaki's World。前两个主题都是通过各种模型向人们介绍日本的



航海历史；由于这座博物馆的兴建与川崎重工有着非常深厚的渊源，因此特别开辟出一个以介绍川崎重工为主的板块，即Kawasaki's World，游客可以在这里看见川崎重工有名的摩托车以及其他相关物品的展出，是科技迷不能错过的地方。





- ⌚ 神戸市中央区波止場町2-2
- 🚇 搭乘地铁在港元町站下车
- ☎ 81-78-3278983
- 🕒 10:00 ~ 17:00
- 💴 成人500日元/人，学生250日元/人

神户港震灾纪念公园 (神戸港震災メモリア ルパーク)

公园位于神户港塔附近，记录着当年阪神、淡路大地震的悲惨情形，在当时地震中遭到破坏而坍塌的断壁残垣，东倒西歪的街灯等都被完好地保存了下来，真实地再现了地震的残酷。

- ⌚ 神戸市中央区波止場町2
- 🚇 81-78-3916751
- 🕒 全天
- 💴 免费

兵库县立近代美术馆 (兵 庫県立近代美術館)

美术馆内设立了6个展厅，展示了馆内收藏的自近代以来国内外作品共3000余件。毕加索的版画、绘画作品等作品在这里都能够看到。

- ⌚ 神戸市中央区脇浜海岸通一丁目1-1
- 🚇 搭乘电车在阪神岩屋站下车
- ☎ 81-78-2620901
- 🕒 10:00 ~ 18:00
- 💴 成人500日元/人，学生400日元/人

菊正宗酒造纪念馆 (菊 正宗酒造記念館)

这是一座介绍日本造酒文化的博物馆，馆内展示有大量关于日本造酒的重要文物，充满历史意义的各种造酒工具和各种饮酒器皿都能在这里看到。馆内还设有品酒处和小卖店，既可品尝各种日本清酒，也可当场选购。

- ⌚ 神戸市東灘区魚崎西町一丁目
- 🚇 搭乘阪神线在鱼崎站下车
- ☎ 81-78-8541029
- 🕒 09:30 ~ 16:30
- 💴 免费

G原味北海道



日本由本州、四国、九州和北海道四座大岛屿组成，位于最北面的北海道远离东京、大阪等大城市，长久以来都不是游客们的聚焦之地。也正因为此，这里得以保留下最为原汁原味的日本本土风光。

四面环海的北海道曾是土著阿伊努人（アイヌ）的故乡，这里有着绵延至地平线的湿地和草原，有似神仙眷顾的群山及漫山遍野盛开的花朵。2009年初的贺岁大片《非诚勿扰》更让这里油画般的风景走入中国人的视野。其实，在此之前就已有多部日本本地电影在北海道取景，如果说高仓健、北野武、岩井俊二分别用孤独、残酷、浪漫诠释了北海道的定义，那么《非诚勿扰》的导演冯小刚则把定义北海道的权利留给了中国的观众。绚丽的鲜花、令人垂涎的美食、温馨的市井街道都给人们无限的想象空间，在心里描绘各自绚丽的北海道风情。

札幌是北海道的行政和旅游中心，最为著名的就是每年一度的札幌冰雪节（札幌雪祭り），让人沉迷在一片水晶般透明的童话空间；夏日的丁香又给这座城市增加了更多的浪漫气息；爱好美食的人们一定不会错过这里著名的拉面；想要放松身心的人们则更适合去定山溪（定山溪）享受温泉的舒畅。如果说札幌像一支悠扬的组曲，那么函馆（函館）和小樽则像带着异域风情的小调。作为最早的贸易城市，这两座小城都不同程度地受到了西方文化的影响，大街小巷都可以

看到那一时期保留下来的欧式建筑，与日式的云淡风轻相映成趣。离开城市，前往洞爷湖（洞爺湖）旅行的人们更倾向于从繁忙的生活中抽身出来，静静坐在一隅，享受属于自己的片刻宁静；而位于日本国土最北端的稚内更像是一个让人感叹沧海桑田的地方，站在长堤上听海风从耳畔呼啸而过，心中便会生出一些莫名的感叹与悲壮。



路线：东京（東京）——函馆（函館）——洞爷湖（洞爺湖）——小樽——札幌——旭川——稚内

城市位置
示意图



函馆 Hakodate

● 渔火点点的异域海港

函馆位于北海道西南部，面对津轻海峡（津軽海峡），通过青函隧道（青函トンネル）与本州相连，函馆是北海道第三大城市，被称为“北海道的南大门”。

与横滨、长崎一样，函馆是一座历史悠久的港口贸易城市，与下关一样也是日本锁国时代后第一批开放国际贸易的港口城市。由于受到了海外文化的影响，这里到处散发着不同于其他日本城市的异域风情，市内保留有很多融入西欧文化风格的历史建筑。特别在函馆山麓西部集中了让人联想起当年风貌的旧外国公馆及宗教建筑，那里的街道吸引了众多游客。

从函馆山（函館山）山顶眺望到的都市夜景举世闻名，与香港和那不勒斯并称为“世界三大夜景”，最佳的观赏时间是在日落30分钟左右。从6月到次年3月期间，海上漂浮着渔船的点点灯光，把函馆的夜色装点得更加浪漫。

函馆还拥有北海道著名温泉之一的汤之川温泉（湯の川温泉），温泉已有350年历史，位于函馆市区东郊的松仓川（松倉川）入海处，这里的水质无色透明，对治疗慢性病、神经风湿痛等颇具疗效，因此受到日本温泉爱好者的大力推崇。



怎么前往函馆？

函馆机场位于市中心东面8公里左右的丘陵，是北海道排名第二的机场，规模、旅客人数和货物流量都仅次于札幌的新千岁机场（新千歳空港）。从东京的羽田机场飞到这里大约需要80分钟。机场巴士往返于位于市中心的JR函馆站（函館駅）和机场之间，每20分钟一趟，行程20分钟，单程车费300日元。

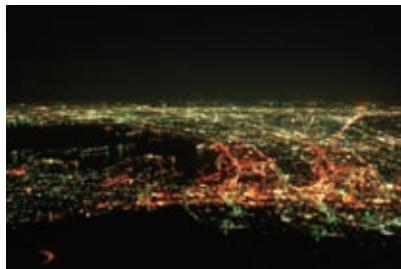
从东京乘JR东北新干线旋风列车到

终点站八户（八戸駅）（需要3小时，座位需要预订），之后从八户乘坐特急列车到函馆（需3小时）。从东京到函馆的单程车费约为18000日元。每晚都有几趟从东京到札幌的夜间火车，中途会在函馆停留。一般会在凌晨04:00左右到达函馆，只有北斗星3号列车19:00从东京出发，于清晨06:00到达函馆，时间比较合理。最便宜的铺位单程票价在21000日元左右。



来到这里看什么？

函馆山（函館山）



市郊的函馆山是函馆市内唯一一座山，海拔334米。形似卧倒的牛，也被称为“卧牛山（がぎゅうざん）”。全长835米的索道可以把游客带到海拔332米高的山顶，山顶的展望台是眺望函馆夜景的最佳地点。从展望台上可以眺望函馆港与市区，南至下北半岛（下北半島）、津轻半岛（津輕半島）尽收眼底，已经成为函馆观光不可缺少的一个内容。

从函馆站乘电车到十字街站（十字街駅）需5分钟，200日元；步行10分钟可到缆车乘坐处；或者从函馆站乘直达巴士可以到缆车较低的站，需要10分钟，230日元。每年4月底到10月中旬，函馆还有直达巴士每天傍晚在函馆站和函馆山顶之间运营，单程需要30分钟，360日元。巴士每20分钟一班，秋季要少一些。

往返1160日元、单程640日元
10:00 ~ 22:00、冬季运营至21:00、
黄金周和暑假9:00开始。

81-0138-232105

函馆机场（函館空港）

北海道函馆市高松町511番地
81-0138-578881

函馆站（函館駅）

北海道函馆市若松町12番13号
81-0138-234436

函馆市观光咨询处（函館観光案内所）

北海道函馆市若松町12番13号 JR
函馆站内
81-0138-235440
4月 ~ 10月 09:00 ~ 19:00, 11
月 ~ 次年3月 09:00 ~ 17:00

元町公园（元町公園）

函馆元町曾是江户时代奉行所的设置地，是北海道南部的行政中心，日本开放后这里汇集了各国领事馆、教堂等，至今仍保留着充满异国情调的街道。函馆元町还因是坡道街区而出名，从坡上眺望函馆港非常美，石板坡道“大三坂”入选了日本坡道百选，八幡坂则常用于电视节目、广告等的拍摄。

元町公园是函馆元町的中心地区，公园内至今仍保留着文艺复兴样式的旧北海道厅函馆支厅厅舍（旧北海道厅函馆支厅厅舍）等建筑。旧北海道厅函馆支厅现在被用作元町观光问讯处（函館市元町觀光案内所）和陈列照片的历史馆（歴史館）。

乘电车在末广町站下车



旧北海道厅函馆支厅

函馆市元町12-18
81-0138-223333 (函馆元町观光问讯处)
09:00 ~ 19:00, 11月 ~ 次年3月至17:00
200日元/人

旧函馆区公会堂 (旧函馆区公会堂)



旧函馆区公会堂建成于1910年，在日本明治时代属于欧式风格的代表性建筑。曾经是日本大正天皇在函馆时的行馆，于1957年以后开放为函馆居民的集会场所。会馆为两层楼的西洋式建筑，外观上以蓝底黄线条为主的设计风格，内部装潢使用了富丽堂皇的材料：大理石地板、水晶吊灯、绢丝沙发等。在会馆内的贩卖部可以买到欧洲各国的纪念品，在高领衣装馆可以租借到日本明治时代的绅士、淑女服装拍照留念。

函馆市元町11-13
81-0138-221001
4月 ~ 10月09:00 ~ 19:00, 11月 ~ 次年3月09:00 ~ 17:00
300日元/人, 儿童150日元/人

旧英国领事馆 (旧イギリス領事館)

旧英国领事馆坐落在元町公园旁，是一幢以红砖砌造的两层楼建筑，漆成白色的外墙和蓝色的窗框形成一股宁静素雅美感，屋外是绿地和维多利亚风格

的喷泉，整体充满异国风情。一楼的开港纪念厅是唯一可以拍照摄影的地方，期间陈列着一艘美国的黑船模型。

馆内有北海道最早设置的立体影像放映室，播放函馆开放为对外贸易港时期的景观，让参观者对这座旧称“箱馆”的城市有更深认识。馆中陈设的家具、装饰都维持开港时的原貌，可以了解当时在函馆的外国人生活。除了展示室之外，纪念品商店还贩卖不少英国杂货，英式下午茶餐厅和洋式的庭园，不少当地人都会选择在这里举行婚礼。



函馆市元町33-14
81-0138-278159
4月 ~ 10月9:00 ~ 19:00, 11月 ~ 3月9:00 ~ 17:00
300日元

明治馆 (はこだて明治館)

明治馆是一栋二层的红砖建筑，建于1911年，原本是函馆邮便局，在质朴的外形下，配上纯黑的大门，凸显大方的气质。这里目前是玻璃工房与商店，一楼的玻璃工房中，可以自行创作设计作品，并由专人指导，可以尝试吹玻璃、彩绘和设计；二楼有音乐盒教室，可自行选取零件设计组合，挑选歌曲与绘制盒面，非常有趣。



函馆市豊川町11番17号



81-0138-238088



10:00 ~ 18:00



五稜郭公園（五稜郭公園）

坐落在函馆市区东北边的五稜郭是日本第一座西式城堡，因被护城河围绕的荷兰式平地城堡外观状似星形、外廓呈现五个棱角形，现在也被称为“五角形公园”。1857年五稜郭开始动工兴建，前后耗时七年，于1864年完工，1914年开放为公园。今天五稜郭公园已经成为许多游客从本州岛进入北海道后的第一个参观点。为了让游客可以清楚看到星形的城堡，公园入口处建了一座高60米的五稜郭塔（五稜郭タワー），让参观者可以居高临下将五稜郭城堡、函馆街道、函馆山、津轻海峡的景色都纳入眼底。五稜郭公园种满各式花卉植物，是函馆市民休憩的最佳去处。



函館市五稜郭町44-1



81-0138-512864



5月 ~ 9月08:00 ~ 19:00, 10月 ~ 次年

4月09:00 ~ 18:00



五稜郭塔840日元



金森红砖仓库

（金森赤レンガ倉庫）



这是函馆港附近新旧建筑交错的一个购物区，原是801 ~ 1804年的造船所和外国人居留地，1879年开始发展成港边的仓库区。由红砖砌造的金森仓库建于1909年所建。

1988年金森仓库部分被设置为函馆历史广场（函館ヒストリープラザ），重现19世纪中期明治时期的模样，并设有摄影作品回廊，参观者能在此回味当时港口区的气氛。与历史广场相连的其他仓库建筑中，目前都成为出售各种国内外商品的商店，由于空间宽敞、物品精致，已经成为观光客和当地人最佳的购物地点之一，这片砖红色、造型简单雅致的仓库群也成为了函馆港口的象征。

函馆是北海道最早生产啤酒的地方之一，不过却没有受到当地人太多重视，直到1904年金森仓库创建者渡边熊四郎在此地设置了函馆啤酒酿造所（函館麦酒釀造所），才使得函馆的啤酒事业开始发展，历史广场的函馆Pier Hall会让人见识到昔日啤酒厂的风貌。



函館市末広町14番12号



81-0138-230350



09:30 ~ 19:00



函馆朝市（函館朝市）

函馆朝市位于函馆站西口不远处，是一个独具特色的大型市场。现在早市店铺达450家，经营商品主要是蟹、鲑、鲑鱼子等在北海道近海捕获的新鲜海鲜，以及蔬菜、水果、干货、点心、衣料服装、日用百货等品种繁多的商品。

市场内的餐馆可以品尝使用新鲜食材制作的料理，其中海鲜盖饭最有人气，装在大碗里的米饭上盖着新鲜的生鱼，味道十分鲜美。

函馆市若松町9-19
81-0120-858313
05:00 ~ 13:00



洞爷湖 Lake Toya

● 隐于热烈之间的沉静

位于北海道西南部的洞爷湖属于支笏洞爷国立公园（支笏洞爺国立公園），是有珠山脚下的温泉旅游胜地。20世纪初，这里火山爆发频繁，陷没后形成了这座湖泊。湖面近正圆形、景色清丽，配上周边仍生机勃勃的火山群，观赏性很强。值得一提的是，洞爷湖在冬天也不会结冰，是日本最北的不冻湖。湖中的中岛上建有森林博物馆，可乘观光船前往，还可以领略垂钓虹鳟鱼和若鱥鱼的乐趣。



洞爷湖周围依湖而设的几家大型豪华酒店不仅向旅客提供温泉浴和宽敞舒适的房间，同时可以欣赏到秀丽的湖光水色。即使不在任何一家酒店入住，在白天只要付500~1000日元就可以在其中一些酒店里享受温泉浴。酒店前面设有带有洗脚池的散步区，从5月到10月，每天傍晚都会放焰火，这里还有一座火山科学馆，里面利用喷烟、映像和音响系统发出的声响为观众们重现1977年火山爆发时的情景。



在洞爷湖度假还可以前往有珠山游览。有珠山是一座活火山，在过去的100年里曾爆发过4次，最近的一次爆发是在2000年。有珠山有索道可以接近火山之巅，站在最上端的瞭望甲板上，美丽的洞爷湖



全景尽收眼底。步行一小段距离后，来到第二个瞭望甲板上，可以看到远处的大海和有珠山最大的火山坑，火山坑是1977年火山爆发时留下的。在瞭望甲板上还可以将紧挨着的昭和新山景色也饱览无余，昭和新山是日本最年轻的山脉之一。1943年到1945年之间，伴随着不断发生的地震，昭和新山从一块平整的麦田里突然隆起，并逐渐升高，到目前海拔高达290米。由于当时是昭和天皇统治时期，所以此山被命名为“昭和新山”。

昭和新山上现在仍然有沸腾的硫黄溶液，山上的昭和新山熊牧场是知名景点，目前牧场养有100头黑棕熊，游客可近距离观看。牧场上的熊被饲养在牧场路下方的数个大岩（巖）谷内，它们有时会直立起来向旅客要东西吃，相当有趣。



怎么前往洞爷湖？

火车洞爷湖站是从函馆到札幌的火车线路上的一个大站，从函馆或札幌任一城市出发到洞爷湖火车站，都需要90~100分钟，票价约5000日元。

每天大概有9辆从札幌到洞爷湖的直达巴士，单程票价2700日元，用时2.5小时。



来到这里看什么？

昭和新山熊牧场（昭和新山熊牧場）

- ⌚ 北海道有珠郡壮瞥町昭和新山183番地
- ☎ 81-0142-752290
- 🕒 夏季 08:00 ~ 17:00，冬季 08:30 ~ 16:00
- 叟 成人800日元/人，儿童500日元/人

洞爺湖游客中心（洞爺湖觀光 綜合案內所）	
📍	北海道虻田郡洞爺湖町洞爺湖溫泉 144
☎	81-0142-752446
🕒	4月 ~ 10月 09:00 ~ 18:00，11 月 ~ 次年5月 09:00 ~ 17:00；



有珠山索道

(有珠山ロープウェイ)

- ⌚ 冬季 09:00 ~ 16:00，夏季
08:15 ~ 17:45，12月、1月、2月的后
半月关闭
💴 1450日元/人



火山科学馆 (火山科学館)

- 📍 北海道洞爺湖町洞爺湖溫泉町142番5
☎ 81-0142-752555
⌚ 9:00 ~ 17:00
💴 成人600日元/人，儿童300日元/人

森林博物馆 (森林博物館)

- ☎ 81-0142-754400
⌚ 4月 ~ 11月 09:00 ~ 17:00
💴 成人200日元/人；儿童100日元/人



小樽

Otaru

● 盛装浪漫的玻璃樽

港口城小樽位于距札幌半小时车程的西北部，在明治、大正时期是鲱鱼渔业的中心地，也是以进出口贸易为主的工商业城市。当时各银行的支店都集中于此，曾被称为日本“北方的华尔街”，至今仍有许多文艺复兴时期风格的建筑被完整保存下来。

由于海运贸易的发达，小樽运河（小樽運河）应运而生。昔日运河里曾拥挤着无数装卸货物的舢舨，沿岸都是砖石结构的仓库，一派繁忙景象。现在附近的仓库建筑大都改成了玻璃工艺品商店、茶馆、餐厅和大型商铺。往日繁华不再，但以运河为中心的景观却成为小樽的知名景点。运河及附近的红砖仓库有着浓厚的异国情调，深受游客喜爱。到了傍晚时分，石板街道和两旁亮起的汽油灯使城市充满了怀旧气氛，让人感到十分亲切温暖。

也许正是这份独有的安详和浪漫打动了著名导演岩井俊二，在这里拍摄了著名的电影《情书》。随后，小樽也就成为浪漫情侣和小资们心中的寻梦胜地。





怎么前往小樽？

JR函馆线上每小时都有列车往返于札幌和小樽之间，乘坐快速列车大约需要30分钟，乘坐普通列车大约需要45分钟，单程的费用为620日元。

从小樽港可以乘坐渡轮到达新潟，需要18小时，二等舱费用为6000日元，从小樽站乘坐30分钟的巴士或10分钟的出租车可以到达小樽渡轮总站。

小樽旅游信息处 小樽觀光案内所
 ☎ 北海道小樽市色内2-1-20
 ☎ 81-0134-331661
 ☐ 10月～次年5月09:00-18:00, 6～9月09:00-21:00

来到这里看什么？

小樽市综合博物馆 (小樽市総合博物館)

小樽市综合博物馆是进行北海道历史、科学、交通等展示的博物馆，特别是铁路方面的展品非常丰富。馆内展示了明治时代曾很活跃的SL静号、全景立体模型等，还有天象馆、科学展示室等。室外展示也很多，展示了北海道的铁路车辆、机车库等，还可以乘坐1909年制造的机车Iron Horse号。

小樽市手宮一丁目3番6号
 ☎ 81-0134-332523
 ☐ 09:30～17:00
 ☒ 冬季400日元/人、夏季300日元/人、学生半票



小樽市综合博物馆运河馆 (小樽市総合博物館 運河館)

运河馆位于小樽运河旁，由一座1893年的旧石造仓库改造而成。馆中展览的主题就是小樽市的发展史，以及当地文化与自然生态相关资料。

第一展示馆中重建了昔日小樽市街道的原貌，原样重现的杂货店、招牌、商品、邮筒，呈现当年北海道渔港风情，并且以旧时街景图片、商家的照片与当时的文物，让人清楚了解小樽的发展演变的过程。

第二展示馆的中庭则重现原生林、动物标本、古洞窟等景观，让体会到北海道开发之前的原始风貌。同时还设有体验古代生活中不同取火方式等活动。



小樽市色内2-1-20
 ☎ 81-0134-221258
 ☐ 09:30～17:00
 ☒ 300日元/人，学生150日元/人，小樽综合博物馆及运河馆通票500日元/人，学生250日元/人

旧日本邮船株式会社小樽分社 (旧日本郵船株式会社小樽支店)

旧日本邮船株式会社小樽分社建于1906年，位于小樽运河北端尽头附近，是近代欧洲文艺复兴式的二层石造建筑物。这座建筑物不但见证了小樽当时的繁荣景象，还在刚落成时成为日俄国境

划定会议的舞台，是具历史意义的古迹，目前已被日本国指定为国家重要文化财产。

目前这座建筑已经成为博物馆，室内的陈设从地板、墙壁、天花板到照明器具等，均以重现当时原貌来展示小樽昔日的繁荣，呈现100年前明治时期上流社会的生活与流行时尚，是小樽最值得参观的场所之一。

- 小樽市色内三丁目7番8号
- 81-0134-223316
- 09:30 ~ 17:00
- 成人300日元/人，学生及儿童150日元/人

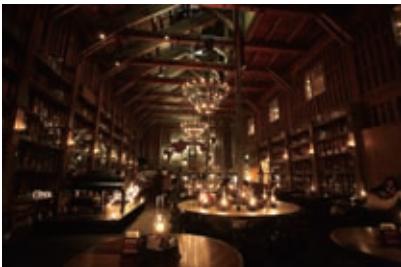


北一硝子（北一硝子）

“硝子”是玻璃的意思，小樽以玻璃之城而闻名，明治至大正时代在小樽一度兴盛的鲱鱼渔业常使用玻璃制造的浮球、油灯等，小樽玻璃的制造便始于此。如今在小樽有很多经营玻璃制品的店铺，北一硝子在其中历史最早，可以追溯到1901年。现在北一硝子有数家店铺、展示各种玻璃工艺品的美术馆以及可以参观制造工序和进行制作体验的工作房等。

数家店铺中数北一硝子三号馆最具有代表性，它利用了小樽在明治时代中期至大正时代于1891年建造的木结构贴石面仓库，具有后现代主义的建筑风格。三号馆就位于小樽运河沿岸，店

内展示和销售碟、杯等餐具，有多种多样的玻璃制品，以及来自世界各地的灯具。还设有茶室，室内点亮着167盏电灯，营造出非常梦幻的氛围。



- 小樽市堺町7-26
- 81-0134-331993
- 09:00 ~ 18:00

日本银行旧小樽支店金融资料馆（日本銀行旧小樽支店金融資料館）

日本银行旧小樽支店建于1912年，外观是文艺复兴式，屋顶以铜装饰并配5个圆屋顶，外壁为红砖表面外涂灰浆，装饰成石造建筑风格，采用了当时最先进的新技术进行建造。馆内保留了大理石营业柜台、阿伊努守护神虾夷猫头鹰等。现在这里作为日本银行的资料馆，展示着与金融有关的各种资料。

- 小樽市色内1-11-16
- 81-0134-211111
- 09:30 ~ 17:00，周一关闭
- 免费

八音盒堂 (小樽オルゴール堂)

这座二层建筑物建于1912年，由原来的仓库改建而成，与小樽充满古典风味的市街景象十分融合。八音盒堂宽敞典雅的内部空间中展售许多由小樽特产玻璃所制成的造型精致的音乐盒，以及来自世界各地造型材质都不相同的3000多种10000多个音乐盒。3楼设有八音盒



创作体验工房，客人可挑选喜欢的乐曲及饰品，在短时间内即能完成自我风格的八音盒制作。

- 小樽市住吉4番1号
- 81-0134-221108
- 周六、周日关闭，其他时间冬季
09:00 ~ 18:00，夏季09:00 ~ 19:00



鲱鱼御殿（鰆御殿）

鲱鱼渔业在小樽和北海道的历史上占有重要地位，在全盛期，富裕的渔民建造了大型的鲱鱼御殿从事鲱鱼加工，并作为他们自己和雇员的住处。小樽鲱鱼御殿始建于1897年，1958年迁移到现在的位置，是少数得以保留下来的鲱鱼御殿中的一个。它位于距城市6公里的地方，小樽水族馆旁边，宽敞的内部空间现在用来展出捕捞工人的工具和服装。

- 小樽市祝津3-228
- 81-0134-221038
- 4月 ~ 11月09:00 ~ 17:00，其他时间
关闭
- 300日元/人



水族馆（おたる水族馆）



馆内以北方的水中生物为主，展示着250种、5000尾鱼。2007年2月，水獭也加入馆内动物行列。这里还是日本唯一饲养海豚的地方，并且展示着日本沿海可以看见的五种海豹。每年春天可以看到胡麻斑海豹分娩的情形。可以喂食饲料的海狮秀和海豚秀很受欢迎。水族馆旁还有游乐园，有多种适合小朋友的游乐设施。

- 小樽市祝津3-303
- 81-0134-331400
- 09:00 ~ 17:00，11月09:00 ~ 16:00，
11月下旬 ~ 3月中旬关闭
- 成人1300日元/人，儿童530日元/人



札幌

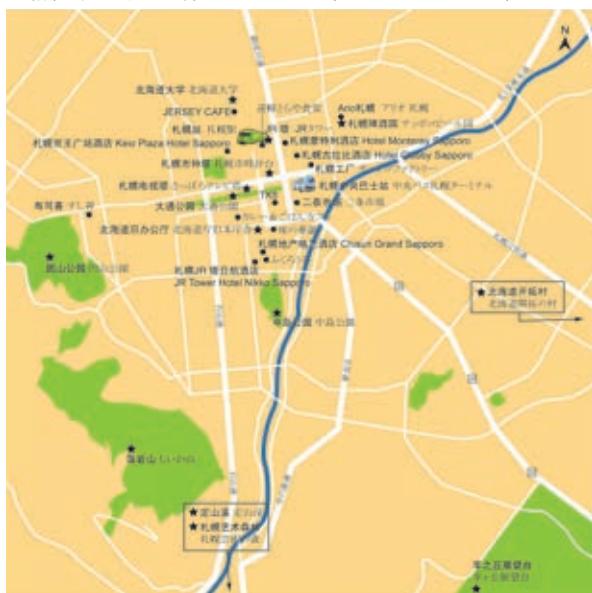
Sapporo

• 冰雪花都

札幌是北海道最大的城市，位于石狩川支流丰平川（豊平川）畔，城市的名字在阿伊努语中意思是“流过平原的重要河流”。札幌的历史并不长，城市是在100多年的时间里急剧发展起来的。明治时期之前这里还是一片没有开发的原始森林地，少有人迹，只有狐狸、狼和熊出没。1871年札幌成为北海道行政中心后兴起，1922年设市，现在是北海道的文化和政治

中心，1972年札幌更因为承办了第十一届冬季奥运会而变得世界闻名。现在的札幌是一座著名的旅游城市，以拉面、啤酒和每年的冰雪节吸引来自世界各地的人们。

札幌市区沿丰平川的河道伸展，河流穿过市中心，将城市分为东西两区。在市区的人行道上种着大量的洋槐树，因而札幌又有“洋槐之都”的美称。街道整齐且具有北欧风情，市内有两条特别宽阔的马路，互相交叉成直角，交叉点就是札幌的中心点。



初夏时节，札幌的紫丁香花、金合欢树花盛开，这样绚丽多彩的自然风光一直延续到雪季来临之前。入冬之后整个城市变为一片亮眼的白色，散发北国之都特有的魅力。在这里举行的札幌冰雪节（札幌雪祭り）已经成为城市的邀请卡，让人们在寒冷的冬季满怀热情地赶来，在晶莹的雪世界中尽享欢乐。



怎么前往札幌？

新千岁机场（新千歳空港）是札幌市的主机场，位于邻近城市千岁市与苦小牧市交界处。机场主要承担札幌与日本其他大城市间的国内交通，近年来也服务于国际航班，目前中国的北京、上海和大连都有通往这里的直航航班。





从东京到达札幌大约需要90分钟的航程，根据不同的航空公司，单程票价约16000~30000日元/人。

从北京到札幌单程票价为人民币3500元左右，往返人民币5500元左右，需要3小时40分钟；从上海到札幌单程票价为人民币2000元左右，往返人民币3500元左右，需要3小时45分钟；从大连出发单程票价为人民币2500元左右，往返人民币4500元左右，航程需要3小时。

从东京还可乘坐JR特快卧铺车到札幌站（札幌駅），但花费时间较长，需要17小时左右。列车每天从东京的上野站（上野駅）开出，票价25000日元左右，每天有2~3班，旅游高峰期会有更多班次。

札幌站	札幌中央巴士站 中央バス札幌ターミナル
札幌站是北海道地区最大的车站，车站除了车站月台外，周围还有数家百货公司、地下街，构成一个很大的站区。在札幌站的南边有地铁站也以札幌站命名，但用片假名さっぽろ駅书写以示区别，从这里可以通往札幌市区各地。 TEL: 81-011-2227111	札幌市中央区大通り東一丁目3番地 TEL: 81-011-2310500
布谷鸟窗口（カッコウの窓口）	札幌旅游咨询处
中央区北1条西二丁目 TEL: 81-011-2113341 时间：08:45~17:15，周六、周日及法定假日关闭	北海道札幌观光问讯处（北海道さつぽろ観光案内所）
札幌国际广场（札幌國際プラザ）	札幌市北区北6条西四丁目 JR札幌车站西广场 TEL: 81-011-2135088 时间：08:30~20:00
中央区北1条西三丁目札幌MN大楼3层 TEL: 81-011-2113678 时间：09:00~17:30，周日及法定假日关闭	大通公园观光介绍所（大通公園觀光案内所）
	大通公园西三丁目内 时间：4月~5月、8月~10月10:00~17:00、6月~7月09:00~18:00
	札幌电视塔观光介绍所（テレビ塔観光案内所）
	大通西一丁目电视塔一层 时间：10:00~21:30，9月14日、1月1日~2日、2月15日关闭

来到这里看什么？

北海道旧办公厅（北海道厅旧本厅舍）

北海道旧办公厅是一座位于札幌市中心用红砖建造的巴洛克风格欧式建筑，被当地人亲切地称为“红砖楼（赤れんが厅舍）”，是日本指定的重要保护文物。这里基本保持了当年的风貌，设有展示关于北海道开发历史的资料和各种有关实物。在内部还有北海道立文



书馆（北海道立文書館），那里展示着再现1870年代札幌街道立体场景的模型资料。

- 札幌市中央区北3条西六丁目
- 81-011-2314111
- 8:45 ~ 18:00
- 免费

塔瞭望室T38，从这里可将札幌市容一览无余，还可以眺望到远处的群山。

- 札幌市中央區北5條西2
- 81-011-2095100
- 10:00 ~ 23:00
- 成人700日元/人，学生500日元/人，
儿童300日元/人

札幌市钟塔 (札幌市時計台)

札幌市钟塔是札幌的著名观光景点，始建于1878年。最初是作为北海道大学的前身，即札幌农学校（札幌農学校）的练武场而修建的。在钟楼屋顶上方是一座拥有4面表盘的报时钟，造型别致，是在1881年制造的摆动式时钟。历经一个多世纪，每到整点这座钟的报时声会响彻札幌。钟楼一楼是利用照片展示板介绍钟楼历史的展示中心，二楼原貌再现了明治时期练武场的摆设。

- 札幌市中央区北1条西二丁目
- 81-011-2310838
- 08:45 ~ 17:10, 11月 ~ 次年5月的周一、6月 ~ 10月的第4个周一关闭
- 200日元/人



JR塔 (JRタワー)

JR塔与JR札幌站南口相连，是北海道最高的建筑，也是日本规模最大的复合商业设施之一。最高层第38层有JR



大通公园 (大通公園)

这是一座东西伸延的城市自然公园，位于札幌市中心。公园原本是为了抵御火灾的蔓延，作为防火带于1869年建造的，现在成为札幌市民喜爱的休息场所之一。众多的石雕、喷泉、紫丁香、洋槐树和大小70个以上的花坛将长约1.5公里的公园装扮得十分迷人。由于





园内可以自由进入草坪区域，午餐时间在草坪上休憩放松的白领和带着孩子出游的家庭到处可见，叫卖烤玉米和煮马铃薯的小型手推车也遍布四处，使公园变得越发热闹。夏季公园内还开放庭院式啤酒茶座，供游人避暑消夏。每年冬季著名的札幌冰雪节便在这里举办，公园还提供场地用于举办各种体育竞赛。

札幌市中央区大通西一至十二丁目
 81-011-2510438
 免费

TIPS

札幌白色霓虹灯节（さっぽろホワイトイルミネーション）

每年11月中旬～次年2月上旬，札幌站到薄野的林荫路上沿途的霓虹灯，用一片灯海点缀着札幌的夜色。这个活动很受游客喜欢，尤其受情侣们的欢迎。



中岛公园（中島公園）

中岛公园建于1886年，是位于札幌站前大街南端的综合自然公园，名列“日本国家公园百园”之一，深受当地市民喜爱。园内除设有日本庭院外，还有被列为日本国家重要文物的丰平馆

札幌电视塔 (さっぽろテレビ塔)

札幌电视塔矗立在大通公园的东侧，是公园的醒目标志。电视塔建于1957年，高147.2米，90.3米处设有展望台，可欣赏札幌市周围360度全景风光。11月中旬到次年1月上旬的“札幌白色霓虹灯（さっぽろホワイトイルミネーション）”期间，有众多的观光客前来观看，热闹非凡。塔内还设有餐厅、物产馆，可就餐购物。

札幌市中央区大通西1
 81-011-2411131
 6月～10月中旬09:30～22:00，10月
中旬～次年5月09:30～21:00
 展望台700日元，学生600日元/人
(与札幌市钟塔通票720日元/人，学
生640日元/人)





(豊平馆) 、江户时代初期的茶室八窗庵 (八窗庵) 和拥有日本国内最大管风琴的札幌音乐厅 KITARA 。丰平馆是栋欧式建筑物，建于1880年，是明治天皇到访札幌的行宫。八窗庵是早期江户茶馆，因其建筑物有8个窗户而命名。

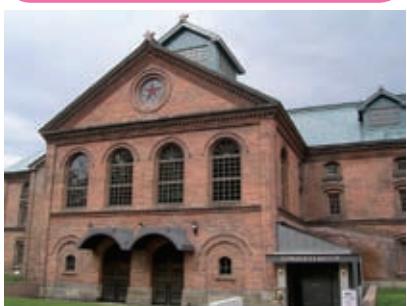
札幌市中央区中岛公园
 81-011-5113924



札幌啤酒园 (サッポロビール園)

札幌啤酒园是一座由啤酒工场改造的旅游景点，除保存有制造啤酒的厂房和发酵罐外，还设有啤酒厅和啤酒博物馆，在此可了解啤酒生产的全过程并试饮刚出厂的新鲜啤酒，但需要提前预约。啤酒园内还设有餐厅，提供羊肉烧烤料理以及其他产自北海道的新鲜食品。

札幌市东区北7条9-2-10
 81-0120-150550
 11:30 ~ 22:00
 免费



北海道大学

北海道大学是日本著名的综合大学，其前身是1876年设立的札幌农学校。该校首席教师克拉克博士 (Dr. Clark) 的名言 “Boys be ambitious!” 在日本享有盛名。

校内存有大量的历史性建筑物，在古河纪念讲堂 (古河記念講堂) 旁边，作为北海道大学精神象征竖立着克拉克博士的胸像，是极具人气的合影留念景点。校园周围环绕着高大的榆树、白杨树，在校内即便只是散步也能充分地感受到这里的独特气氛。

札幌市北区北8条西5 札幌站徒步8分钟
 81-011-7162111

札幌艺术森林 (札幌芸術の森)



札幌艺术森林是札幌最大的综合文化设施，位于札幌市内南区宽广的绿色丘陵地带，是一座置身于大自然的美术馆，可感受到大自然和艺术的完美结合。

优美的草坪和白桦树林间，错落有致地摆放，令人赏心悦目。在室内的札幌美术森林美术馆 (札幌芸術の森美術館) 中还陈列有大量的绘画作品并定期举办作品展。还有可自己动手制作陶器和玻璃工艺品的地方，十分有趣。艺术



森林中还有日本著名作家有岛武郎的故居（有島武郎旧邸）。

- 札幌市南区芸術の森二丁目75番地
- 81-011-5925111
- 09:45~17:00, 6月~次年8月09:45~17:30, 1月4日~次年4月28日关闭
- 700日元/人

北海道开拓村 (北海道開拓の村)

北海道开拓村是一座室外博物馆，1983年为纪念北海道100周年而建。大面积的场地分为市区群、渔村群、农村群和山村群，移建和复原了住宅、学校、工厂和商家等50多栋珍贵建筑。当时的交通工具如马车铁路、马雪橇等还在场地内运行，游客可以乘车游玩。

- 札幌市厚别区厚别町小野幌50-1
- 81-011-8982692
- 10月~次年4月09:00~16:30, 周一关闭；5月~9月09:00~17:00
- 夏季830日元/人, 冬季680日元/人

藻岩山 (もいわ山)

藻岩山位于札幌市的西南部，曾经被以阿伊努语称之为“登高守望的地方”。这座山并不是很高，但风景秀丽。山顶有一座展望台，从这里可以将札幌市区、石狩湾、石狩平野等景象尽收眼底。

去往展望台时可以乘坐缆车，也可以从五条登山道攀登上去。藻岩山四周环绕的是原始森林，从春季到秋季可以欣赏到从绿树成荫到红叶似火的景象，冬季则可以欣赏到被雪扮成纯白的绝妙景观。札幌市内的路灯颜色以橙色为



圆山公园 (円山公園)

公园位于圆山原始林（円山原始林）北侧，占地60万平方米，是札幌极具有代表性的公园和赏樱胜地。公园起源于1875年，缅怀为札幌的建设奠定基础的勇士，而种植了150棵樱花树。如今在5月赏樱的季节，可以观赏到虾夷山樱花、染井吉野樱花竞相绽放的美丽景色。园内可以生火，很多人在这里烧烤，香气四溢。此外这里还设有棒球场、网球场等体育设施，园内还有圆山动物园（円山動物園），假日总能吸引很多市民前来观赏。

- 札幌市中央区宮ヶ丘3
- 81-011-2112579



主，所以这里到夜晚就会被橙色的光芒包围，与函馆、小樽的夜景一起，被称为北海道三大夜景。

- 从西4丁目或薄野街站出发乘车大约20分钟在缆车入口站下车，徒步8分钟可到达
- 81-011-5618177
- 4月9日~5月31日10:30~21:30, 6月1日~9月30日10:30~22:00, 10月1日~11月19日10:30~21:30, 12月10日~次年3月31日11:00~20:00, 12月31日 11:00~15:00; 1月1日5:00~12:00, 冰雪节期间11:00~21:00, 4月1日~4月8日、11月20日~12月9日停止运营
- 成人单程600日元/人, 往返1100日元/人, 儿童单程300日元/人, 往返550日元/人

羊之丘展望台

(羊ヶ丘展望台)

羊之丘展望台位于札幌郊外的山丘上，可居高临下眺望北海道辽阔的自然风光。克拉克博士的青铜像也作为羊之丘展望台的象征成为人气留影地点。展望台附近还设有餐厅和礼品店。

札幌市丰平区羊之丘1

81-011-8513080

10月～次年4月09:00～17:00，5月～6月08:30～18:00，7月～9月08:30～19:00

500日元/人，学生300日元/人



定山溪 定山溪

定山溪被称为“札幌的后花园”，位于城市西南方约1小时车程的地方。这里不但是北海道超人气的温泉度假区，更是赏枫时节的热门景点。

约130年前，一位名叫定山的和尚发现这里的温泉可疗伤，小溪也因此得名。定山溪温泉质属弱盐泉且有绝佳的保温效果，可帮助提高人体免疫能力，并对神经痛、风湿痛、肌肉酸痛、跌打

损伤、运动伤害及慢性肠胃病等有疗效。

定山溪的自然景观也异常优美，丰平川从谷中流过，溪谷两岸温泉旅馆林立。春夏时节定



山溪呈现一片青山绿水的美景，沿着散步步道而行，月见桥（月見橋）、二见吊桥（二見吊橋）都是拍照观景的好地方。秋季的定山溪则在枫叶的笼罩下显得很有诗意，被原生林与溪流环绕的丰平峡水坝（豊平峡ダム）是最受欢迎的赏枫地点。

到了冬天在皑皑白雪的陪衬下泡汤更是一大享受。

从札幌站南口的巴士站乘坐巴士在定山溪温泉站下车，车程约1小时15分钟。费用为750日元，每小时有2~3班巴士。

定山溪观光协会（定山溪観光協会）

札幌市南区定山溪温泉東三丁目

81-011-5982012

札幌丁香节（さっぽろ ライラックまつり）

丁香是札幌的市花，每年5月进入花期，在大通公园内的丁香花竞相开放，宣告漫长的冬季结束。这时候会吸引许多人前去观看，园内同时还会举行一系列的活动。





Tips

札幌冰雪节（札幌雪祭り）

札幌冰雪节是札幌市的传统节日，始于1950年。在每年最冷，雪最多的2月份的第一个星期一举行，到星期日为止，为期5天。用冰雪堆积、雕刻成人物、动物及建筑物等各种各样的塑像，供人欣赏。现在每年有超过200万的游客从日本和全世界来欣赏这些壮美的冰雪雕塑。



冰雪节在札幌的三个地方展出，分别为大通公园、薄野公园和真驹内公园（真驹内公園）展区。大通公园展出冰雪节最有名的大型雪雕，有时候超过15米高25米宽的雪雕会陈设在这里。除了大约10座大型雪雕，大通还展出超过100件小型的冰雕和雪雕，同时也举办一些音乐会和活动，很多都直接借用了这些雕塑作为舞台。比较偏僻的真驹内公园内适合家庭前往，这里有由冰雪修建的滑道和迷宫。



旭川

Asahikawa

•雪山脚下的河流之城

旭川位于北海道的中心，是仅次于札幌的北海道第二大城市。与大部分北海道地区的地名相同，旭川的地名也源自于当地原住民阿伊努族的语言。阿伊努族称呼流经此地的忠别川为“有着波浪的河川”（チウ・ペツ），但却被误会为是发音有点类似的“日之川”（チュツ・ペツ），并进一步演变为“旭川”而成为地名。

这座城市以雄伟的大雪山为背景，登高远望处处是壮丽的风景，境内有石狩川、忠别川、美瑛川、牛朱别川等共130条大小河川通过，建有740多座桥梁，因此旭川市又有“河的城市”之称。旭川城内充满了艺术气息，到处可见姿态优美的塑像，这里还是与札幌齐名的“拉面之城”，城中拉面店数不胜数。出城前往郊外，游览大雪山国立公园（大雪山国立公園）的最高峰旭岳也是不错的选择。

旭川的另一大特色是这里常常举行蛮夷赛马活动，这是一种让马拖着铁橇，比速度比马力的北海道独特赛事。蛮夷马的马力据说是英国纯种马的两倍，所以赛场上处处充满着力量的爆发。





怎么前往旭川？

旭川机场（旭川空港）有航班通往日本国内各城市及韩国的一些城市。从东京羽田机场到旭川机场约1小时35分钟，单程约29100日元。

从机场乘坐机场大巴到市内需要35分钟，车票570日元。乘出租车前往旭川站需要30分钟，费用为4400日元左右；到旭山动物园（旭山動物園）约25分钟，3500日元左右；到富良野站（富良野駅）约1小时，费用10500日元左右。

从札幌站乘坐JR列车到旭川站（旭

川駅）约1小时30分钟，单程为2420日元左右。

旭川站

旭川市宮下通八丁目4153番地1

81-0166-256737

旭川旅游信息中心（旭川観光情報センター）

旭川市宮下通八丁目4153番2 HBC
旭川放送局1階

81-0166-266665

6月～9月08:30～19:00，10月～次年5月09:00～17:00

来到这里看什么？

旭山动物园（旭山動物園）

旭山动物园是日本最北的动物园，1967年7月1日正式开园，现在是日本最具人气的动物园。动物园以自然的方式饲养各种动物，以展示它们的天性。其中企鹅馆、海豹馆、猩猩馆等都是很受欢迎的展区。此外，动物园还设置了很多游乐项目，是一个深受当地人喜欢的综合游乐中心。



旭川市東旭川町倉沼



81-0166-361104



4月26日～10月19日09:30～17:15，
11月1日～次年4月25日
10:30～15:30，10月20日～10月31日关闭



800日元



优佳良织工艺馆（優佳良織工芸館）



优佳良织（優佳良織）是将羊毛分别染成几百种色系的丝网，再以纺织机编织而成的纺织品。著名版画家栋方志功为其命名，于1962年开始生产。这种纺织品以数百种颜色呈现北海道风情，除了获得日本人的喜爱和认同外，也在海外得到很高的评价，成为旭川的著名特产之一。

在优佳良织工艺馆中实际展示染织的过程，从素材选择、修剪羊毛、洗刷毛料、染色、手纺、丝纺、织造、整理等程序，都一一呈现参观者眼前。馆中还展出用数百种染织色彩，





编织出以大雪山地区的流水、玫瑰、天鹅，秋天的摩周湖、北海砂丘等北海道自然景观为主题的作品，搭配上赋诗歌咏的诗句，构成相当具有乡土特色与浪漫诗画的意境。

旭川市南丘

81-0166-628811

09:00 ~ 17:30, 12月 ~ 次年3月

09:00 ~ 17:00, 周一关闭

400日元/人

雪之美术馆（雪の美術館）



这座美术馆是北海道大学低温研究所教授小林祯、中谷宇吉等人提出设计，再由副教授古川义纯监造而成的。他们以20年时间在旭川大雪山国家公园内旭岳、十胜岳等高峰，利用显微摄影拍得-20℃的冰雪结晶体影像为本，再加上创意构成，将美术馆内外以雪为印象设计成一座晶莹美丽的建筑。外观雪白、造型有如欧式教堂的雪之美术馆，内部经常保持在-15℃ ~ -20℃的低温中，营造置身冰雪中的感觉。

旭川市南丘

81-0166-632211

4 ~ 11月 09:00 ~ 17:00, 2月、3月

09:00 ~ 17:00, 周一关闭, 12月、1月关闭

600日元

注：国际染织美术馆与优佳良织工艺馆、雪之美术馆三馆共同组成了北海道传统美术工艺村。三馆相邻，通票为1200日元

旭川市南丘3-1-1

81-0166-616161

9:00 ~ 17:30, 周一关闭

500日元/人



克拉克马场（クラークホースガーデン）

克拉克马场是由一个喜爱美国西部文化的东京人到旭川开设的私人主题骑马场。马场的陈设甚至是PUB的摆设都有浓浓的西部牛仔文化元素和风格，马场主人的个性和作风也不同于大众印象中个性拘谨的日本人，非常开放和平易近人，偶尔还可以在PUB里听到老板自己在钢琴演奏。

克拉克马场提供多种骑马行程，收费标准则以行进路程的不同而有差异，例如在马场内骑乘15分钟约2600日元，若要在原野中行进，2.5公里40分钟的行程收费6300日元，5公里约90分钟的行程收费12600日元。

不论是马术高手，克拉克马场都提供行前马术指导，教授骑手基本的马术训练与指挥口令，让任何人都可以在那里享受山林原野里驰骋的乐趣。

旭川市東旭川町桜岡160-4
 81-0166-365963
 夏季10:00至日落，冬季11:00至日落



川村阿伊努纪念馆（川村力子トアイヌ記念館）

日本最古老的阿伊努文化博物馆，展示了阿伊努人的服饰、生活用品等。在馆内还有民族乐器和古代舞蹈的表演。

旭川市北門町十一丁目
 81-0166-512461
 7、8月08:00 ~ 18:00，其他时间
 09:00 ~ 17:00
 500日元/人

旭岳 旭岳

旭岳位于北海道上川郡东川町（上川郡東川町），是北海道最大的国家公园大雪山国立公园（大雪山国立公園）的最高峰，海拔2290米，是全日本赏雪时间最长的地方。同时这里也是日本最



早能够观赏到红叶的地方，每到9月中旬的赏枫季节，都会有众多的游客纷至沓来，热闹非凡。乘坐空中缆车，在姿见站（姿見駅）下车，姿见池（姿見の池）周边有一条全长1.7公里的散步道，绕行一周约需1小时。可以边走边欣赏红叶，另外还可以看到深山龙胆和深山秋麒麟草等秋天盛开的花卉。

从旭川站乘出汤号（ideyu）巴士到旭岳约需1小时30分钟，在此乘索道吊车到姿见站约需10分钟
 81-0166-972234
 9:00 ~ 16:00，每15 ~ 20分钟一班
 7月1日 ~ 10月10日往返2800日元/人，10月11日 ~ 6月30日往返1800日元/人，儿童半价

富良野

通常所提到的富良野包括上富良野町、中富良野町、富良野市、南富良野町、美瑛町和占冠村。这里是北海道最浪漫的地帶，有“日本的普罗旺斯”之称。富良野地處北海道中心，是赏花胜地，日本偶像剧常常在这里取景。绚丽而种类繁多的花朵覆盖在富良野的土地上，到了薰衣草盛开的季节，整个富良野就成了一片紫色的海洋。





富良野市由于地理位置处于北海道中央，故有“脐眼之城”的别称。这里每年七月的最后一个周末，会举行幽默的北海脐眼节（北海へそ祭り）。约有数千人组成的舞蹈队在市内的主要道路上游行，人人都在肚子上画一张脸。这一活动最初是为祈求身体健康与人生顺遂，现在已经演变成了一个热闹的节庆。

想要欣赏大片的花田，富田农场（フーム富田）是必到的地方。富田农场是一座私人经营的花卉农场，也是富良野最具代表性的花田。农场以大面积种植薰衣草而闻名，也有其他花卉，如罂粟花、菊花等。从5月中旬到10月中旬，有150多种美丽花卉在此争妍斗艳，赏心悦目。最令人难忘的是蜿蜒在山丘上，宛如彩虹般的彩色花田。这个画面几乎已经成为北海道的代表景观，许多人春夏之交前往北海道的目的就是去欣赏这个人工与大自然合作的绝美作品。

农场中还有很多设施，用来制作各类花卉制品，如干花、香水、香皂等。农场中还有日本唯一制作薰衣草精华油蒸馏设备的蒸馏之舍、日本规模最大的干花制造与展示场所干燥花之屋、传统薰衣草花田中让游客休憩的花香之舍。在花人之舍中出售卖各类花卉制成品及纪念品，二层则是富田农场的资料馆。

美瑛也是日本著名的赏花胜地，许多日本知名的电视广告都是在这里拍摄的。它坐落在富良野盆地北端，有连绵起伏的山丘，构成一幅令人心旷神怡的田园风景。在春夏季节，通往美瑛的237号道路沿线植满了色彩鲜艳的花田，被誉为花人街道。春天是罂粟，夏天是薰衣草，秋季有波斯菊和向日葵等各式各样争奇斗艳的花。

美瑛还是北海道的农产之乡，马铃薯和小麦等其生产质量为日本第一流水平，农田如波浪般展向远方，简直就是大自然的拼布图，以美瑛站（美瑛駅）为起点的“拼布之路（パッチワークの路）”是周游美瑛地区最受欢迎的旅游路线。此地最好的观览方式为脚踏车游览或步行。

怎么前往富良野？

从旭川大约每小时有一列JR列车开往美瑛站，需要30分钟，530日元。大约每隔二列车继续从美瑛到达富良野站（富良野駅），从旭川到美瑛需要1小时，1040日元。

从札幌有直达富良野的巴士，单程需要2.5小时，2100日元。



富良野旅游信息处（富良野観光案内所）

④ 北海道富良野市日の出町1-26

⑫ 81-0167-231911

⌚ 09:00 ~ 18:00

美瑛旅游信息处（美瑛観光案内所）

④ 北海道上川郡美瑛町本町一丁目2-14（四季の情報館内）

⑫ 81-0166-924378

⌚ 11月 ~ 次年4月8:30 ~ 17:00, 5月 ~ 10月8:30 ~ 19:00

来到这里看什么？

富田农场

空知郡中富良野町北星

从富良野站乘观光小火车富良野·美瑛诺罗科号（富良野·美瑛ノロツコ号）到薰衣草田车站（ラベンダー畑駅）需要20分钟，步行大概5分钟可到达。也可以从富良野站乘JR列车先到中富良野站，然后需要步行25分钟。

81-0167-393939

4月下旬～9月08:00～17:00, 9:00～16:30;

免费

TIPS

薰衣草

北海道的气候和土壤与薰衣草的故乡——法国南部、意大利、西班牙相似，所以能顺利移植薰衣草至富良野地区栽种。薰衣草自古以来为人们用以作为香料的植物，带有芳香并可提炼出薰衣草油。薰衣草花期为每年7月上旬至8月上旬，提炼出的薰衣草油可作为香料及药用，对缓和紧张所带来的压力及身心疲劳等具有疗效。



稚内

Wakkana

• 极北风之城

稚内位于北海道最北端，以最北端的宗谷岬作为分界点，一边是鄂霍次克海（Охотское море），一边是日本海。稚内地名源自于北海道原住民阿伊努人语中“冰冷水出之山谷”的意思。这个港湾城市因为大风四起的日子较多，又有“风之城”之称。在海岸沿线，有一条427米长的带有弧形顶的防波堤，走在长堤上，会觉得好像到了希腊神庙旁一样。小城冬天寒冷，夏季凉爽，11月～次年4月平均温度1.3℃，最冷的1～2月平均气温-6℃，如果在冬季前往稚内，防寒衣物与用具要特别注意。对日本人而言稚内是一个很遥远的地方，也很少有游客安排稚内行程，只有少数资深的旅行者到这里探寻它的魅力。

宗谷岬位于稚内东30公里，地处北海道最北端。前方三面环海，天气晴朗时，站在这里连43公里外的库页岛都隐约可见。宗谷岬的突出部分上，有一座以北极星的一部分星芒为主题、中央有表示北方的字母“N”的三角形建筑物。这里还有探险家间宫林藏的立像，吸引了众多游人。在宗谷岬有日本最北端的大型灯塔宗谷岬灯塔（そうやみさきとうだい），被涂成白色和红色，1885年投入使用，是北海道第三古老的灯塔。位于宗谷岬背面的平缓丘陵地带上，有一座面积广阔的牧场，生产当地特产宗谷黑牛，在那里能够看到风车房和牛吃草的田园诗般的风景。在稚内的野寒布岬还有一座稚内灯塔（わつかないとうだい），是北海道最高的灯塔，入选了日本海



上保安厅“日本灯塔50选（にほんのとうだいごじつせん）”。

从野寒布岬可以观望利尻山和礼文岛（礼文島）。黄昏下大海被染成橘黄色，利尻山身影浮动的夕阳景色美丽又温馨。

稚内市区的西侧，有一片能够一览稚内街道的丘陵地区，被建成了稚内公园（稚内公園），是很好的观光去处。在树木葱翠的公园里，立着北海道出生的雕刻家本乡新亲手制作的“冰雪之门（氷雪の門）”。这是稚内公园内的代表性纪念碑，于1963年建立。由象征顽强地在雪和冰中生存的人们的高2.4米青铜像、正对着库页岛的高8米的望乡之门、大理石灵石这三部分构成。晴朗的日子里，越过青铜像的肩膀可以远远地望到库页岛的影子。

稚内市立野寒布寒流水族馆（稚内市立ノシヤップ寒流水族館）也是不错的去处，这里饲养并展示着以鲤鱼和花鲫鱼等生存在寒流里的鱼为主的120多种鱼类。

位于野寒布岬南下3公里的地方有日本最北的温泉。传说在很早以前，原住民族阿伊努族人就开始使用该温泉。该温泉是从地下1200米处涌出的天然温泉，含有丰富的铁、盐分等，因此虽然温度只有41℃，但入浴后有持续保温效果，不会发冷。1997年开业的童梦温泉是这里最出名的温泉。

怎么前往稚内？

从东京羽田机场到稚内机场（稚内空港）约1小时45分钟，从札幌车站乘坐JR函馆本线，宗谷本线特快到稚内约4小时58分钟。

稚内机场

电话：北海道稚内市大字声問村6744
81-0162-262233

稚内观光协会

电话：北海道稚内市中央三丁目 9-13
81-0162-241216



稚内市立野寒布寒流水族馆（稚内市立ノシヤップ寒流水族館）

稚内市ノシヤップ二丁目2-17

81-0162-236278

4月29日～10月31日09:00～17:00，
11月1日～11月30日10:00～16:00，
2月1日～3月31日10:00～16:00

400日元/人，儿童100 日元/人



来到这里看什么？

童梦温泉

地址：稚内市富士見四丁目1487番
电话：81-0162-281160
营业时间：10:00～22:00，每月第二个周一关闭

稚内公园

稚内市稚内公园
81-0162-236702
10:00 ~ 17:00



TIPS

稚内的近郊游览

利尻岛（利尻島）

利尻岛是在稚内以西的日本海上的圆形岛屿，与北邻的礼文岛一起组成一对非常有名的北海道北部孤岛。岛的中央耸立着海拔1721米的山峰——利尻山，由于俊秀的姿态而被称为“利尻富士”，并被选入日本名山百选之列。利尻山上长满了高山植物，有些植物还是特有的物种，满山繁花似锦，艳丽夺目。岛内有长达25公里的自行车旅行线路，游客们可以骑上租来的自行车，从海岸到森林深处，尽情观赏沿途富于变化的景观。



从稚内港乘船100分钟

利尻町观光协会（利尻町観光協会）

利尻郡利尻町沓形字綠町14番地1
81-0163-843622

礼文岛（礼文島）

利尻岛向北便是礼文岛，这是一座平缓的丘陵连绵起伏的南北向的细长岛屿。在岛屿东海岸的村落里生活着大约4300名岛民，西海岸则几乎没有人居住。岛屿地处高纬度地带，自然生长出多达300余种高山植物，因此礼文岛也被称作“花之浮岛”。每年5~8月是前来赏花的最佳时节，可以尽情享受在花田中漫步的乐趣。地处礼文岛最北端的须古顿岬（スコトン岬）可以俯瞰到侵蚀严重的海岸线。地处同一区域的GOROTA岬（ゴロタ岬），可以欣赏到悬崖峭壁的自然之美。礼文岛南端的桃岩观景台路线，是岛内最负盛名的繁花之路，可以望见浮在海面上的利尻山。

从稚内港乘坐渡船需要2小时左右可到达。

礼文町公所总务课

北海道礼文郡礼文町
81 0163 861001



H冲绳



位于九州的冲绳岛，具有日本少有的亚热带风光，岛上成林的棕榈树、槟榔树和沙滩、海水构成了一幅美丽的图景，使它有了“东方夏威夷”的美称。亚热带气候孕育了冲绳美丽的自然环境。受温暖的黑潮影响，岛上一年四季都盛开着颜色鲜艳的花朵，白色的沙滩和蔚蓝色的海水形成了鲜明的对比。冲绳也因此与夏威夷、迈阿密、巴哈马一起被誉为世界四大海滨观光胜地。

在历史上，冲绳岛曾是独立的“琉球王国”，与日本、中国、韩国、东南亚贸易频繁，也因此形成独特的文化特色。第二次世界大战后期，美军和日军曾在此展开激烈战斗。现在，冲绳县百分之七十的岛上仍驻有美军，美军在冲绳建有许多社区及学校。岛上除了具有东南亚、中国、日本的民俗风情与建筑外，更具有一种美式风情。

冲绳有着异常清澈的海水，海底地形的复杂多样性也为这里大大增色，大多数水深约20米的潜水区为潜水运动提供了完美的去处。潜水泰斗杰克·马约尔来到冲绳也不禁惊呼：“这里是潜水的天国！”冲绳还有全日本最大的珊瑚礁，海水下艳丽的珊瑚千姿百态。世界上规模最大的珊瑚礁是澳大利亚的大堡礁，而珊瑚种类最多的地方却是冲绳。





怎么前往冲绳？

冲绳的首府那霸拥有国际机场——那霸机场（那霸空港），从中国的上海、日本国内东京及本州、九州的15个城市都有直达那霸的班次。时间充裕的话，也可选择乘船从中国的厦门、日本国内东京、大阪、神户、福冈、鹿儿岛等地搭乘船只到达那霸。

那霸机场 那霸空港

冲绳那霸市镜水150

81-098-8401151

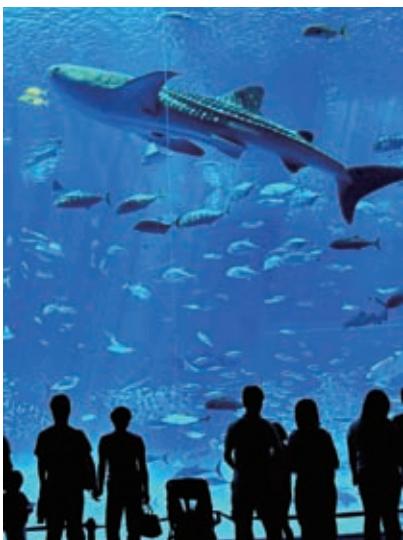
冲绳岛旅游信息处

那霸空港觀光案内所150

国内線階到着ロビー（国内线一层前厅）国際線到着ロビー（国际线前厅）

81-098-8576884

09:00 ~ 21:00



来到这里看什么？

冲绳美之海水族馆 沖縄 美ら海水族館

位于本部半岛的海洋博物馆内，进入其中，仿佛置身深海。在吉尼斯公认的世界第一大的有机玻璃墙构成的巨大鱼槽中，有体长达7米的鲸鲨及巨大的鬼蝠魟（魟鱼）等各种鱼类在眼前游动。此外，还可以从“珊瑚之海”、“热带鱼之海”、“深邃海底世界”等各个角度来观察冲绳海洋奇观。

本部町字石川424

从那霸巴士站乘坐20或120路车到名护巴士站下，再转乘65、66、70路车在石川入口站下车

81-098-483748

09:30 ~ 17:30(其中7月20日 ~ 8月31日营业到18:30, 12月1日 ~ 次年2月28日营业到17:00)

成人1800日元/人，高中生1200日元/人，中小学生600日元/人

琉球体验王国

（琉球体验王国）

这是一个再现辉煌琉球时代的主题体验公园。公园内再现了琉球王国城堡及城镇风貌，32间作坊鳞次栉比，不仅是现场参观，还可以体验玻璃工艺、红型染房、多彩玻璃宝珠制作、陶艺制作、黑糖制作等101个项目。此外，还可





以在公园内的琉球式居家餐厅——谢名亭中，一边欣赏琉球舞蹈，一边品尝到美味的琉球料理(需要预约)。

- 读谷村字高志保1020-1
- 从那霸巴士站乘坐28或29路车到读谷巴士站下，再乘坐出租车3分钟可到。
- 81-098-9581111
- 09:00 ~ 18:00
- 成人500日元/人，初中高中生400日元/人，小学生300日元/人

首里城公园（首里城公園）

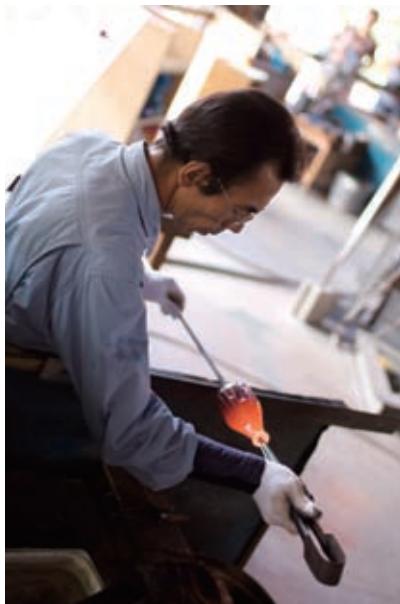


首里城原建于13世纪末至14世纪初，是琉球王国象征性的建筑。在冲绳战中遭烧毁，现在的首里城是1992年重建的。正殿是以红色为基调的琉球王国最大的木结构建筑，它吸收了来自中国和日本两方的文化元素，形形色色的装饰和雕刻精美绝伦。

在首里城公园的休闲中心“首里杜馆”，会提供园内及周边的文化遗产相关的信息。另外还有琉球料理餐厅、首里城土特产品专卖店等。

- 那霸市首里金城町1-2
- 从单轨电车首里站检票口出来，在南出口下台阶后步行100米，过红绿灯（鸟掘十字路口）再直行900米，过首里城入口处的红绿灯左拐直走150米。步行需要15分钟
- 81-098-8862020
- 3~6月以及10~11月09:00 ~ 18:00，7~9月08:30 ~ 18:30，12~次年2月09:00 ~ 17:30
- 成人800日元/人，高中生600日元/人，中小学生300日元/人

冲绳工艺村（沖縄工芸村）



工艺村内有制作出售五彩缤纷的琉球玻璃工艺品的手工作坊。游客可以在这里购买礼品或家居饰品，还可以在作坊师傅的指导下，亲手体验特色玻璃工艺品的制作和玻璃花环制作等工艺（需要预约）。

- 恩纳村字恩纳6203-1
- 在那霸巴士站乘坐20路或120路巴士，在“恩纳小中前”站下，朝与巴士行进相反的方向走，过第一个红绿灯，再向左直走300米右转，步行需10分钟。
- 81-098-9662910
- 08:30 ~ 19:00 (作坊营业时间是09:00 ~ 18:00)
- 玻璃制作初体验2100日元、蓝色玻璃珠制作1575日元

宫古岛海宝馆

馆内收藏了世界上多达6000种珍奇贝类，按照形状、颜色和生态等来分类，讲解通俗易懂。在这里，还有切割、加工、研磨等地道的贝类工艺体

验，使用小贝壳、彩珠制作小饰品的手工艺体验。商店里摆放着由本馆自己制作贝类工艺品至源自大海与贝类的丰富多样的土特产。在二楼餐厅，海景一览无余，并可品尝到各种地道的海味。

- 📍 城边町字保良591-1
- 🕒 从宫古机场乘坐出租车大约需要20分钟。
- ☎ 81-0980-772323
- 🕒 09:00 ~ 18:00(11 ~ 次年3月营业到17:00)
- 🎫 成人票价500日元/人，中小学生票价300日元/人

石垣岛钟乳洞 (石垣島鍾乳洞)

这个钟乳石洞形成于大约20万年前、全长3.2公里。其中大约660米的区域建设成了观光洞，洞内设有语音播送导游带领游客参观。这个洞穴曾经一度沉没于海底，后来又重新隆起，因而可以看到虾蛄贝以及枝状珊瑚、台型珊瑚等海洋生物的化石。参观大约需时30分钟。另外，还设有啤酒餐厅及礼品商店、水果吧、亚热带植物园。



和平祈念公园 · 冲绳县
和平祈念资料馆 · 冲绳
和平纪念堂 平和祈念公
园 · 沖縄県平和祈念資料
館 · 沖縄県平和祈念堂

摩文仁山丘一带曾是第二次世界大战期间冲绳最大的激战场。如今，这里已经成为了一处有着慰灵塔、刻有每一



- 📍 石垣市石垣1666
- 🕒 从石垣机场乘坐出租车需要8分钟。
- ☎ 81-0980-831550
- 🕒 09:00 ~ 20:30
- 🎫 成人1050日元/人，中学生525日元/人

位阵亡战争牺牲者名字的和平纪念碑、和平祈念资料馆·冲绳和平纪念堂等集中祈祷世界和平的场所。公园内有宽广的草地和碧波水池，许多当地居民也来此散步或郊游。位于这里的和平祈念资料馆还收藏了许多有关冲绳战的资料，并长期供游客参观。

TIPS

冲绳最佳旅游时间

冲绳属于亚热带气候，一年中的平均温度为22.8℃。冬天非常温暖，基本保持在20℃左右。夏季时间较长，从4月份开始就进入初夏，盛夏一直要持续到9月份，是一个温暖宜人的旅游区，一年四季都适合度假。

冲绳当地紧急电话

警察110 消防119

急救医院

那霸市立医院急诊中心：81-098-8871199

名护市夜间急诊诊所81-0980-511425

-  糸满市摩文仁614-1(资料馆)
-  从那霸巴士站乘坐89路车到糸满巴士站,再乘坐出租车需要20分钟。
-  81-098-9973844(资料馆)
-  自由参观(资料馆开放时间为09:00 ~ 17:00,周一休息)
-  免费(资料馆常设展览馆的成人票价300日元/人、儿童票价150日元/人)

PART6

住宿篇



A 东京

P264

B 京都

P271

C 大阪

P272

D 神户

P274

E 北海道

P275

F 九州

P277

G 沖绳

P279

H 日本其他
城市的住宿

P280

去日本旅游，住宿的选择性很多，大致可分为都市酒店、商务酒店、度假酒店、温泉旅馆（日式）、普通旅馆（日式旅店）、民宿、公寓式酒店等形式。因类型的不同，价格也不尽相同。



A东京

和其他重要的国际城市一样，东京也是一座“酒店之城”，近年来酒店数目更是一直不断增加，各种类型及档次的住宿在这里都可以找到，总有一款会适合你。位于东京湾附近的酒店大都具有良好的视野，能为游客提供一个欣赏东京美景的角度，价格也自然不菲，而位于东京市中心和交通便利的青年旅舍则成为青年游客们的最爱。

顶级酒店

文华东方饭店 (Mandarin Oriental Hotel) ★★★★★

文华东方饭店素有世外桃源之称，虽然位于闹市区内，但是周围的环境仍然非常清幽，每一间客房都有着极佳的视野，大型窗户尽可能地为人们提供了欣赏东京美景的视野；餐厅以“森林&水”作为设计主题，处处可见绿色，令人恍若处于森林之中，非常惬意。

- 📍 東京都中央区日本橋室町2-1-1
- 🚇 搭乘地铁浅草线在日本桥车站下车，步行7分钟即可到达
- ☎ 81-3-32708800
- 💰 70000日元/晚 ~ 210000日元/晚



四季酒店 (Four Seasons Hotel) ★★★★★

位于丸之内的四季酒店曾荣获2008年亚洲最佳酒店之一，精致豪华的酒店大堂，亲切的服务员以及设计现代的客房使它备受商务人士的青睐。酒店旁边就是东京火车站，交通非常便捷。



- 📍 東京都千代田区丸の内一丁目11-1
- 🚇 乘坐地铁在东京火车站下车即可到达
- ☎ 81-3-52227222
- 💰 46000 ~ 110000日元/晚

东京王子大酒店 (Tokyo Prince Hotel) ★★★★★

位于东京都中心地带的王子大酒店是东京最好的酒店之一，从这里可以将东京都的美景一览无余，交通也非常方便，最近的地铁站距离酒店仅1分钟的步行距离。



📍 東京都港区芝公園3-3-1
🚇 搭乘地铁在大门站下车步行1分钟即可到达
☎️ 81-3-34321111
⌚️ 19000 ~ 29000日元/晚

大仓酒店 (Hotel Okura Tokyo) ★★★★★

这是日本最负盛名的酒店之一，是对“低调奢华”最佳的诠释。位于东京闹市之中的大仓酒店有着极富日本传统建筑风格的外形，酒店自带的庭院更是充满了日式园林的清秀之美，这里也是日本上流社会青睐的婚宴举办场所。

📍 東京都港区虎ノ門2-10-4
🚇 搭乘地铁日比谷线在神谷町车站4B口出来后步行5分钟即可到达
☎️ 81-3-35820111
⌚️ 35000 ~ 120000日元/晚



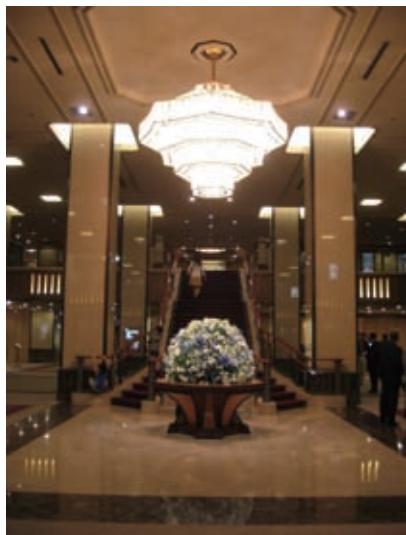
东京丽思卡尔顿酒店 (The Ritz-Carlton Tokyo) ★★★★★

酒店位于共有53层的Tokyo Midtown Tower内，占据了视野最好的9层，从这里能够欣赏到东京市中心的迷人景致，富有品位的陈设和素质良好的服务人员令人有着宾至如归的感觉。

📍 東京都港区赤坂9-7-1東京ミッドタウン
🚇 搭乘地铁日比谷线在六本木站下车即可到达
☎️ 81-3-34238000
⌚️ 43000 ~ 130000日元/晚

帝国酒店 (Imperial Hotel)

★★★★★



这是东京市内极负盛名的一家五星级酒店，迄今已有100多年的历史，金碧辉煌的大厅和幽雅简洁的客房将奢华发挥得淋漓尽致。

📍 東京都千代田区内幸町1-1-1
🚇 搭乘JR山手线内环线在有乐町站下车，从日比谷出口出来后步行5分钟即可到达
☎️ 81-3-35041111
⌚️ 37800 ~ 78750日元/晚

东京湾洲际酒店 (InterContinental Tokyo Bay) ★★★★★

位于东京湾的东京湾洲际酒店是全东京视野最佳的酒店之一，从高楼上能够俯瞰到碧波荡漾的海湾，尤其是在能够看见海景的套房内，无论是白天还是夜晚，总能欣赏到不一样的美景。



到达
东京都港区海岸1-16-2
搭乘新交通海鸥线在竹芝站下车即可到达
电话
81-3-54042222
价格
16000 ~ 47000日元/晚

京王广场酒店 (Keio Plaza Hotel Tokyo)

★★★★★

京王广场酒店位于新宿中心区域，分为本馆和南馆，南馆的房间较新。酒店将东西方艺术风格充分糅合，客房装饰非常独特，日式的简洁和欧式的幽雅融为一体。值得一提的是，京王广场酒店还是东京迪士尼乐园的友好酒店之一，免费提供到迪士尼乐园景区的来回穿梭巴士。

到达
东京都新宿区西新宿2-2-1
搭乘JR山手线在新宿站西口出来即可到达
电话
81-3-33440111
价格
19800 ~ 95000日元/晚

东京康拉酒店 (Conrad Tokyo) ★★★★★



东京康拉酒店有着和其他高档酒店一样的极佳视野，可欣赏东京的美景，最吸引人的还要数这里的餐厅，酒店特聘请曾荣获米其林三星的厨师Gordon Ramsay作为主厨，为每一位挑剔的客人奉献顶级佳肴；此外，日式餐厅的精致和中国餐厅的古典也会令人眼前一亮。

到达
东京都港区東新橋1-9-1
搭乘JR山手线在新桥站下车步行5分钟即可到达
电话
81-3-63888000
价格
43000 ~ 62500日元/晚

特色酒店：

西洋银座酒店 (Hotel Seijo Ginza) ★★★★★

酒店坐落于东京最繁华的银座区域，是一座欧式风格的现代化建筑，并已经跻身日本最佳宾馆的行列，拥有典雅的客房和便利的交通，最吸引人的是酒店内餐厅的美味佳肴。Ré pertoire是酒店内的主要餐厅，不仅提供独具创意的菜肴，还能品尝到来自世界各地的美酒。

到达
东京都中央区銀座1-11-2
搭乘地铁在东京站下车后，从八重洲出口出来步行大概10分钟即可到达
电话
81-3-35351111
价格
46700 ~ 86000日元/晚



银座三井花园酒店 (Mitsui Garden Hotel Ginza) ★★★★

这家酒店隶属日本知名集团“三井不动产”旗下，由意大利知名设计师Piero Lisson设计建造而成，酒店最具特色的就是每一间客房都有着超大的落地窗，方便游客随时欣赏东京市中心的繁华景象，尤其是夜晚华灯初上的时候，灯光迷离，令人赞叹。

- 📍 東京都中央区銀座8-13-1
- 🚇 搭乘JR线在新桥站的银座口出来后步行5分钟即可到达
- ☎ 81-3-35431131
- ⌚ 18900 ~ 44100日元/晚

日航酒店 (Hotel Nikko Tokyo) ★★★★

酒店地处台场，素有“东京阳台”的美誉，能够欣赏极佳的海景，客房也非常舒适。酒店能够提供婚礼场地租赁服务，边俯瞰美丽的东京湾边举行婚礼，场面浪漫无比。

- 📍 東京都港区1-9-1台場
- 🚇 搭乘地铁在新桥站下车后步行15分钟即可到达
- ☎ 81-3-55005500
- ⌚ 25000 ~ 62400日元/晚



东京都喜来登酒店 (Sheraton Miyako Hotel) ★★★★

- 📍 東京都港区白金台1-1-50
- 🚇 搭乘JR线在Meguro站下车即可到达
- ☎ 81-3-34473111
- ⌚ 16000 ~ 35700日元/晚

喜来登酒店位于东京中心的白金台区，该区以葱郁草木而著称，酒店的湾景房外就能看见一大片日式园林，繁盛的树木令人感到愉悦而放松。酒店设计风格上也独树一帜，将日式的清爽和欧洲的典雅融合在一起，餐厅处处被鲜花包围，非常养眼。

东京花园酒店 (Park Hotel Tokyo) ★★★★

酒店位于汐留 (Shiodome)，是一家设计型酒店，一踏入位于25楼的大堂，黑曜石地板映入眼帘，全玻璃的屋顶令阳光直泻而入，充满了健康自然特色，是喧嚣浮华闹市中一处难得的休憩空间。这里的每间客房内都装饰

着Monique Le Houelleur的原创艺术作品，配着色调温暖舒心的床单与窗帘，令人觉得舒适放松。

- 📍 東京都港区東新橋1-7-1汐留メディアタワー
- 🚇 搭乘地铁在新桥站下车即可到达
- ☎ 81-3-62521111
- ⌚ 17000 ~ 51000日元/晚

▲
东京



平价酒店：

东京新阪急酒店 (Hotel New Hankyu Tokyo) ★★★

酒店有着极佳的视野，可以欣赏到东京铁塔和东京湾美景，每间客房都贴心地配有按摩椅以缓解游客一天的劳累。

- 東京都中央区明石町8番聖路加タワー内
- 搭乘地铁日比谷线在筑地站下车，步行6分钟即可到达
- 81-3-55505700
- 23300 ~ 69700日元/晚



银座首都饭店 (本馆) (Ginza Capital Hotel) ★★★

饭店地处东京市中心最繁华的地区，交通非常便利，住宿价格相对于其他市中心酒店而言也便宜许多，性价比较高。

- 東京都中央区築地2-1-4
- 搭乘地铁在东京站下车后从八重洲口出来后步行5分钟即可到达
- 81-3-35438211
- 5000 ~ 6000日元/晚

公主花园酒店 (Princess Garden Hotel Tokyo) ★★★

酒店有单人间、双人间和套房三种房型提供，交通也很便利，客房简洁而典雅。

- 東京都品川区上大崎2-23
- 搭乘JR线在目黑站下车后步行5分钟即可到达
- 81-3-37791010
- 8000 ~ 14700日元/晚

品川王子酒店 (Shinagawa Prince Hotel) ★★★

品川王子酒店距离东京铁塔只有3公里的距离，离最受欢迎的购物娱乐区银座也只有5公里。酒店共有四栋楼，提供了充足的客房，并有多间餐厅，价格也相对比较便宜。

- 東京都港区高輪4-10-30
- 搭乘JR列车在品川站下车后步行2分钟即可到达
- 81-3-34401111
- 5500 ~ 16000日元/晚



新宿星辉酒店 (Star Hotel Shinjuku) ★★★

酒店位于新宿站的西面，年代非常久远，客房的设施充满了怀旧气息。

- 📍 東京都新宿区西新宿7-10-5
- 🚇 搭乘JR线在新宿站下车步行3分钟即可到达
- ☎ 81-3-33611111
- ⌚ 6800 ~ 17850日元/晚

宾特酒店 (Vintage Shinjuku) ★★★

酒店距离新宿站非常近，便利的交通、齐备的设施以及相对便宜的价格使这里成为很多预算有限的游客的首选。

- 📍 東京都新宿区歌舞伎町2-40-3
- 🚇 搭乘西武新宿线在新宿站下车后步行2分钟即可到达
- ☎ 81-3-32056300
- ⌚ 6615 ~ 13440日元/晚

民宿

福千

这家小旅馆的老板非常热情友好，虽然只有单间提供，房间面积有限，但是非常整洁，每间客房都配有空调，浴室公用。

- 📍 東京都荒川区南千住5-33-19
- 🚇 搭乘JR在南千住站下车后步行5分钟即可到达
- ☎ 81-3-38010561
- ⌚ 2850 ~ 3200日元/晚

时代

旅店独占一栋4层楼的建筑，住宿环境较为安全，交通也很便利。

- 📍 東京都台東区浅草桥一町目24-11
- 🚇 搭乘地铁浅草线在浅草桥下车，往西口方向步行5分即可到达
- ☎ 81-3-31097953
- ⌚ 单人房5000日元/晚、双人房7000日元/晚

新宿玫瑰花园酒店 (Hotel Rose Garden Shinjuku) ★★★

酒店位于交通枢纽附近，是许多商务人士的最爱，便利的交通以及训练有素的员工是这里最大的特色，酒店内还有传统的日式餐厅，料理非常地道。

- 📍 東京都新宿区西新宿8-1-3
- 🚇 搭乘JR线在新宿站下车，步行10分钟即可到达
- ☎ 81-3-33601533
- ⌚ 7000 ~ 15000日元/晚

上野东金屋

这家平价旅馆同样距离上野站很近，有单人间、双人间和三人间三种房型供应，客房简洁素雅，并有早餐供应。



- 📍 東京都台東区上野3-17-5
- 🚇 搭乘JR列车在上野站出来，步行3分钟即可到达
- ☎ 81-3-38341601
- ⌚ 7700 ~ 15750日元/晚

上野之家

这是一家台湾人开的家庭旅馆，共有三种房型供应，既适合背包客入住，也适合举家出游的游客选择。旅馆距离上野公园很近，交通便利，但是需要提前预订，并在临行前进行确认。

- 📍 東京都台東区上野3-22-1
- 🚇 搭乘JR列车在上野站出来，步行3分钟即可到达
- ☎ 81-3-38316792
- ⌚ 套房3500 ~ 5500日元/人/晚，雅房2800 ~ 4500日元/人/晚



ホテル寿阳长寿馆

这家旅馆在背包客中广为人知，历史悠久，所有的客房皆为雅房，其中2楼为女性专用客房，房间内可以无限上网，非常方便。

- 📍 東京都台東区清川2-15-3
- 🚇 搭乘地铁日比谷线在南千住站下车后，从南口出来步行7分钟即可到达
- 📞 81-3-38755362
- 💰 3200 ~ 6400日元/晚

东海庄

旅店位于浅草，距离浅草寺等知名景点很近，交通便利。旅店有单人间和双人间以及多人宿舍提供，小巧的榻榻米，一应俱全的设施都使它受到很多青年游客的喜爱。

- 📍 東京都台東区2-16-12
- 🚇 搭乘地铁银座线在田原町站下车后步行5分钟即可到达
- 📞 81-3-38445618
- 💰 4500 ~ 7000日元/晚



行灯 (Welcome Inn)

这家旅馆很受欧美背包客的喜爱，旅馆处处都彰显出老板的独具匠心，力求在有限的空间内带给人们不一样的入住体验，早餐也非常丰盛。美中不足的是，相比较其他的旅馆，这里的价格偏贵，并会常常客满，需要提前预约。

- 📍 東京都台東区日本堤2-34-10
- 🚇 搭乘地铁在三ノ輪站下车即可到达
- 📞 81-3-38738611
- 💰 8190日元/晚

青年旅舍

ニユ一红阳

这是一家历史悠久并广受好评的青年旅舍，老板和服务员大都会英语，服务态度非常好，每间客房虽小巧但非常整洁，并配有衣柜、电视、拖鞋等。

- 📍 東京都台東区日本堤2-26-13
- 🚇 搭乘地铁在南千住站下车后，步行约10分钟即可到达
- 📞 81-3-38730343
- 💰 2500 ~ 4800日元/2人/晚

bAKpAK Tokyo Hostel

这家青年旅舍距离地铁站非常近，交通便利，并有多种房型提供，包括多人宿舍、单人间和双人间，适合不同需求的游客。

- 📍 東京都台東区电泉3-12-5
- 🚇 搭乘地铁日比谷线在三ノ輪站下车
- 📞 81-3-38753264
- 💰 3500日元/人/晚，宿舍2100日元/人/晚起



B京都

京都的历史悠久，是日本的一座历史名城。这里提供各种类型的住宿，市区的住宿费用较高。另外可以选择郊外的民宿和青年旅舍，搭车前往市区游览也很方便。需要提醒的是，春秋两季是京都的旅游旺季，住宿一定要提前预订。

顶级酒店

京都（ブライトンホテル）★★★★★



京都最顶级的酒店之一，位于京都御所附近，可以在客房内欣赏到日式庭院的美景。酒店的大堂宽敞明亮，并会不时举办艺术家个人展，具有非常浓厚的艺术氛围；如果提前在酒店官网预订客房，会享受到不同的折扣，非常划算。

- 📍 京都市上京区新町通中立売（御所西）
- ☎ 81-75-4414411
- ⌚ 28500日元/晚起
- 🌐 www.brightonhotels.co.jp/kyoto/

京都ホテルオークラ
★★★★★

酒店已有近100年的历史，充满历史感的外形令人觉得怀旧。酒店地处京都中心区域，有着极为便利的交通，还设有多种风格的餐厅。

- 📍 京都市中京区河原町御池
- ☎ 81-75-2115111
- ⌚ 21945日元/晚起

特色酒店

京都（新阪急ホテル）★★★★★

位于京都市中心地带的这家酒店交通非常方便，距离周围的景点也很近，客房内有无线网络提供，适合商务人士入住。

- 📍 京都府京都市下京区JR京都駅（烏丸中央口）正面
- ☎ 81-75-3435300
- ⌚ 8600日元/晚起

プリンス ホテルズ&リゾーツ★★★

酒店良好的格局使它虽然处于京都的中心地带，但是却能够闹中取静，幽雅的日式庭园以及奢华的客房设施都是这家酒店的出彩之处。

- 📍 京都府京都市左京区宝ヶ池
- ☎ 81-75-7121111
- ⌚ 10000日元/晚起

特色旅馆

柊家旅館

大文豪川端康成曾下榻于此，形容这里“拥有令人怀念的日本宁静”，旅馆开业至今已有近200年的历史，是许多日本文人喜爱居住的地方。

这家纯日式风格的酒店周围环境清幽，房间设计



B
京
都



古雅宽敞，开业至今仍然保留这传统京都的风味，细致而不失温馨，是一个怀旧的好地方。

-  京都市中京区鞍屋町姉小路上ル中白山町
-  81-75-2211136
-  旧馆30000日元/晚起、新馆35000日元/晚起

京都町家の庵

庵是由町家改建而成，由设计师 Alex Kerr 将日本的传统美融入现代生活之中，



可感受京都旧式民宿。庵提供整栋町室的出租服务，町室的出租价钱则视大小而定，这些房屋都分散在京都各具特色的街道，比如充满艺伎风情的祇园(園)新门(門)前町，或者是位于锦市场附近的惠美须屋町等。每间町室都设有多种西式餐具设备以及电磁炉、咖啡机等，非常适合举家出游的游客选择。

-  600-8061 京都市下京区富小路通仏光寺下ル筋屋町144-6
-  81-75-3520211
-  25000日元/晚起（最少2人入住）

C大阪

大阪作为日本第二大城市，住宿设施非常完备，从五星级酒店到一般民宿，应有尽有。大阪市约有400多家青年旅舍，有些一般旅客可以入住，另外的则必须是国际青年旅馆联盟的会员才能入住。

顶级酒店

ホテルニューオータニ 大阪 ★★★★★

日本最具知名度的一家酒店，超豪华的客房设施以及窗外令人沉醉的景色成为很多顾客选择这里的主要原因，酒

平价酒店

総本山 仁和寺御室会館

仁和寺御室会馆位于仁和寺内，共有 12 个客房，这家旅馆的历史非常悠久，但丝毫不影响它的舒适度，每个房间都配有电视及冰箱设备，吸引了不同年龄人士的喜爱。吃早饭前还能够去庭园散步，非常惬意，更重要的是，这里的价格也非常亲民。

-  京都市右京区御室大内33
-  81-75-4643664
-  5000日元/晚起

民宿梅次郎

旅馆附近有多座古寺，风景优美，交通也很便利。

-  京都市右京区嵯峨大覺寺門前宮ノ下町10の2
-  81-75-8715874
-  6000日元/晚起

店内还有多家餐厅提供世界各地的美食料理。





大阪市中央区見1-4-1
81-6-69411111
39900日元/晚起

リーガロイヤルホテル グループ ★★★★★

大阪最奢华的酒店之一，位于大阪城堡，交通便利。酒店内宽敞的客房和充满欧式风格的装饰深受顾客的喜爱。酒店内共有20多家餐厅提供不同风味的美食，可以最大限度地满足顾客不同品味的需求。



大阪市北区中之島五丁目3番68号
81-6-64481121
28000日元/晚起

ラマダホテル大阪 ★★★★

这家位于市中心的酒店闹中取静，入住的顾客丝毫不会受到噪音的困扰，现代简洁的客房也令人觉得放松。



大阪市北区豊崎三丁目16番19号
81-6-63728181
16170日元/晚起

ニューオリエンタルホ テル ★★★

酒店最大的特色是充足的天然温泉和水疗设备，无论是旅行还是工作，来到这里进行一次温泉浴，疲惫感就会一扫而空。



大阪市西区西本町2-6-10
81-6-65387141
10000日元/晚起

平价旅馆&特色酒店

コンフォート ホテル大 阪心斎橋

酒店靠近大阪的购物区，每天15：00~24：00都可享用免费咖啡和每日自助早餐。



大阪市中央区東心斎橋一丁目15-15
81-6-62583111
9450日元/晚起

大阪キャッスルホテル

★★★★★

这是一个非常适合情侣来度蜜月的酒店，酒店内设有教堂和神殿，可供新人们举行婚礼后顺带在客房度过蜜月。客房的色调柔和舒服，特别推荐双人房B型、C型，从这两种客房内可眺望到窗外的河川风景。



大阪市中央区天満橋京町1番1号
81-6-69422401
8662日元/晚起



R&Bホテル梅田東

对于很多游客来说，最头疼的莫过于日本的大部分酒店都不接受单人预订，但是这家酒店内的所有房间全部是单人房。酒店内的烤面包、咖啡和橙汁早餐也相当受欢迎。



大阪市北区曾根崎1-6-15
81-6-63114141
6090日元/晚起

ハートンホテル西梅田

酒店在2007年才经过装修重新开业，客房内设有空气清新机及高速无线上网服务。酒店位于地铁站附近，交通很方便。



大阪市北区梅田3-3-55
81-6-63421111
6600日元/晚起

大阪





D神户

从价格合理的一般旅馆到高级酒店，神户有各种类型的住宿设施可供选择。

顶级酒店

神戸ベイシェラトンホテル＆タワーズ ★★★★★

酒店是一栋21层高的白色现代建筑，位于著名的人工岛——六甲岛上，从这里可远眺大阪海湾和六甲山脉的壮丽景色。

神户市东滩区向洋町中2-13

81-78-8577000

14000日元/晚起

ホテルオークラ神戸

★★★★★

这家有着水蓝色外表的酒店位于神户湾附近，从客房内可以眺望神户湾的美景，近400间客房有日式和西式两种风格可供选择，每一间都让人觉得惬意放松。

神戸市中央区波止場町2番1号
 81-78-330111
 12000日元/晚起



神戸ポートピアホテル

★★★★★

酒店位于神户的港口附近，交通比较便利，这片区域的夜景尤为值得称赞。

神戸市中央区港島中町六丁目10-1
 81-78-3021111
 11500日元/晚起

特色酒店

ホテルモントレアマリ

— ★★★★☆

一家北欧风格的酒店，酒店内的客房简洁而富有设计感，餐厅也都是以法国料理和地中海料理为主，令人有种身处欧洲的错觉。



神戸市中央区中山手通2丁目2番28号
 81-78-3341711
 16800日元/晚起

ダイワロイネットホテル神戸三宮

★★★

2004年开业的酒店，位于神户的繁华地区，交通方便，客房内的设施非常现代化。

神戸市中央区御幸通5-1-6
 81-78-2914055
 10000日元/晚起

平价旅馆：

神戸ゲストハウス

距离神户市中心有段距离，但是交通很方便，附近就有地铁站，全日式客房很受外国游客的欢迎。

神户市垂水区海岸通5-58
 81-78-7072133

神戸ディアーズバック パッカーハウス

这是一家非常受背包客喜欢的平价小旅馆，位于六甲岛附近，所有的客房都以温馨的颜色装饰，有家的感觉，旅馆还提供自行车租赁服务。

神戸市東灘区魚崎南町四丁目2-1
 81-70-64531583
 2500日元/晚起



E北海道

北海道位于日本的最北端，与其他拥挤的日本城市相比，这里给人一种宽广安逸的感觉。市区内有各种高级酒店，当地小巧温馨的特色旅馆也是不错的选择。

顶级酒店：

札幌JR塔日航酒店 (JR Tower Hotel Nikko Sapporo) ★★★★★

位于JR塔内的酒店，从酒店的房间中就能够欣赏札幌的街景及远山。酒店交通方便，适合商务人士入住，同时拥有天然温泉及矿泉池，可品尝北海道美味的餐厅，舒适宽敞的客房，对前来度假的游客来说也是不错的选择。

札幌市中央区北5条西二丁目5
 81-011-2512222
 17000 ~ 81000日元



小樽君樂酒店（小樽希尔顿酒店）GRAND PARK OTARU (Hilton Otaru) ★★★★★

位于小樽港小艇码头前，是1999年开业的酒店。共有18层、296间客房，

每间客房的面积都在32平方米以上。设有温泉、电影院等配套设施。

小樽市筑港11-3
 81-0134-213111
 5100 ~ 39060日元



特色酒店

札幌古拉比酒店 (Hotel Clubby Sapporo) ★★★★

位于综合商业中心札幌工厂内西式风格的酒店。酒店内有宽敞的餐厅，能够容纳百人以上同时就餐，同时设有酒吧。酒店还为商务人士准备了会议厅，可举行小型商务会议。

札幌市中央区北2条東三丁目サツボロファクトリー西館
 81-011-2421111
 15015 ~ 49665日元

北海道



札幌京王广场酒店 (Keio Plaza Hotel Sapporo) ★★★★

酒店位于JR札幌站附近，交通非常方便。酒店提供从普通标间到欧式风情套房等不同类型的客房，满足不同客人的要求。酒店有多个餐厅提供中式、日式和西式餐点，还有酒吧和卡拉OK供娱乐休闲。

- 札幌市中央区北5条西七丁目2-1
- 81-011-2710111
- 7000 ~ 86625日元



札幌蒙特利酒店 (Hotel Monterey Sapporo) ★★★★

酒店处处散发出典型的英式风格，据说家具、工艺品等大多都是从英国进口的。在9层有一处皇家豪华套房，是酒店内最为豪华的客房。

- 札幌市中央区北4条东1-3
- 81-011-2327111
- 5300 ~ 27405日元

小樽奥森酒店 (Authent Hotel Otaru) ★★★★

位于距JR小樽站徒步5分钟的地方，离运河和各观光地都很近。交通方便和幽静的环境是它最大的优势。

- 小樽市稻穗2-15-1
- 81-0134-278100
- 6200 ~ 23310日元

La Vista大雪山 (La Vista Daisetsuzan) ★★★★

北欧风格的度假酒店，位于北海道最高峰旭岳的山腰上，周围就是旭岳的壮观美景。酒店的客房氛围浪漫，服务也很周到，光枕头就有10种选择，可见服务的细致。餐厅方面有日式和法式两种选择，都是优秀的厨师掌厨。

- 上川郡东川町旭岳温泉
- 81-0166-972323
- 13700 ~ 52800日元

旭川华盛顿酒店 (Asashikawa Washington Hotel) ★★★★

从旭川站徒步只需3分钟，距景点和繁华中心区也很近。无论是游览市区，还是商务活动都极为方便。

- 旭川市1条通六丁目左10号昭和通
- 81-0166-253311
- 5500 ~ 8400日元

飞天 ★★★★

汤之川温泉附近设施齐备的酒店，有日式的客房，布置得典雅舒适。内部有露天浴场，还有两处餐厅可以品尝当地的时令美味。

- 函馆市汤川町一丁目17番22号
- 81-0138-593556
- 26550日元起

啄木亭 ★★★★

酒店位于汤之川温泉附近，是有日式庭院的高级酒店。酒店的建筑有11层，内部的设计以雅致的风格为主。在客房可



以眺望函馆山和津轻海峡的景色。客房设置上除有日式、西式外，还有特别客房。餐厅还为不同口味的客人提供包括白砂膳和白桦膳在内的多种美食。

湖畔亭 ★★★★

紧邻洞爷湖的温泉酒店，在9层有一个空中露天温泉可边泡温泉边欣赏湖面景色。传统的日式客房能够体验优雅、恬淡的心情。内部餐厅提供各种地道的日式美食。

虻田郡洞爷湖町洞爷湖温泉7-8
 81-0142-752211
 20250 ~ 42750日元



函馆市汤川町一丁目18-15
 81-0138-595355
 22350日元起

洞爺湖萬世閣 ★★★★★



洞爷湖畔的度假酒店，客房分为日式和西式两种，内部餐厅可以品尝到各种日式美食，尤其是春秋两季提供的“飨宴之膳”是餐厅最大的特色。内部设有露天和室内的温泉，还有供消遣运动的设施，如网球场、美体美肤沙龙、咖啡吧、卡拉OK吧等。

北海道虻田郡虻田町洞爺湖温泉町21番地
 81-0142-733500
 11500 ~ 40950日元



F九州

位于日本南部的九州，虽然没有东京、大阪的繁华，却有着一种日本乡村的静谧。这里提供了非常多样的住宿选择，从顶级国际连锁酒店到极具地方特色的温泉旅馆，应有尽有。

顶级酒店

グランド・ハイアット・福岡 ★★★★★

这座酒店是日本君悦酒店集团旗下第一座顶级品牌Grand Hyatt酒店，楼高12层，共有370间客房，房间分日式和西式风格两种，设施都非常豪华。



福岡市博多区住吉1-2-82 キヤナルシティ博多内
 81-92-2821234
 18000日元/晚起

リーガロイセルホテル 廣島 ★★★★

位于广岛县政府旁的这家酒店可说是广岛甚至是中國地区最顶级的饭店，从顶层可鸟瞰整个广岛城，太田川水道



与广岛中央公园也尽收眼底，视野景观绝佳，SOGO与Pacela购物商圈也近在咫尺。

■ 広島市中区基町6-78
☎ 81-82-5021121
⌚ 13500日元/晚起

特色酒店

博多エクセルホテル 東急 ★★★★

这家现代化十足的酒店附近有不少别具特色的餐厅，晚上非常热闹。酒店特设女性专用客房，除一般梳洗用品外，羽毛寝具、音乐珠宝盒、小镜子、女性睡衣、卸妆用品、红茶、花茶等一应俱全。

■ 福岡市博多区中洲4-6-7
☎ 81-92-2620109
⌚ 13800日元/晚起

タカクラホテル福岡 ★★★

酒店在1998年秋天装修后重新开张，室内的装潢仿如欧洲贵族府邸，家具、日用品等均购自米兰和香格里拉，整间酒店显得贵气十足。

■ 福岡市中央区渡辺通2-7-21
☎ 81-92-7311661
⌚ 13000日元/晚起

廣島ひろしま國際ホテル ル ★★★★

酒店位于广岛市最繁华的地区，交通十分便利，开业至今已有近40年的历史。酒店顶楼有全广岛唯一的旋转餐厅，以提供法国料理为主。

■ 広島市中区立町3-13
☎ 81-82-2482323
⌚ 8085日元/晚起



コートホテル広島 ★★★

酒店位于广岛市中心地区，距离最近的地铁站仅有几分钟的步行距离，前往广岛城和平公园等景点都非常方便。

■ 広島市中区銀山町7-8
☎ 81-82-2420505
⌚ 7600日元/晚起

鹿儿岛 城山觀光ホテル



在酒店内的露天温泉中能够远眺到距离鹿儿岛不远处的樱岛，从普通的标间到豪华的商务套房都有提供，能够满足不同顾客的需求。

■ 鹿儿岛市新照院町41-1
☎ 81-99-2242211
⌚ 12000日元/晚起

鹿儿岛 锦江高原ホテル

酒店位于鹿儿岛市内，随着季节的变换，酒店内会相应推出时令美食，身处酒店高处，可以将鹿儿岛湾的夜景尽收眼中。



鹿儿岛 ふるさと観光ホテル

酒店占据着优越的地理位置，游客在此可以饱览鹿儿岛湾的美景。酒店的龙神露天温泉位于海边，可以边泡温泉边欣赏美丽的海景，感觉非常奇特。

鹿儿岛市古里町1076-1

81-99-2213111

10150日元/晚起

G冲绳

冲绳岛上既有位于中心城市那霸的交通便利的都市酒店，又有位于海滨的度假酒店。其中一些充满了日本风情，另一些则充满了悠闲的美国西海岸风情，还有一些有着西班牙式的外观与充满加勒比海风味的客房。

顶级酒店

白良莊大酒店（白良莊グランドホテル）

★★★★★

酒店位于日本和歌山县纪伊半岛最南端旅游度假胜地—南纪半岛白良滨海岸，是一家海滨温泉酒店，濒临太平洋，碧海、蓝天、白沙滩，南国风光旖旎。室内、露天温泉浴池设施完备。兼备日式和西式客房，所有客房均面向大海。这个酒店连续八年被评选为“日本优秀温泉旅馆”。

和歌山县西牟娄郡白滨町868

由东京出发乘新干线希望号（2小时30分）到新大阪车站再换乘OCEAN ARROW号（20分钟）到天王寺车站（1小时50分）下车至白滨车站，再搭乘出租车约10分钟至酒店。

81-0739-430100

传真：81-0739-422438

日式房间（2人入住）19000日元起，
西式房间（2人入住）24000日元起

万座海滨度假酒店 万座ビーチホテル&リゾート

★★★★



这个海滨度假酒店有着完善的娱乐和活动项目，也是王菲、张国荣主演的《恋战冲绳》的拍摄地点。所有的客房都设有可欣赏海景的私人阳台。

冲绳县国头郡恩纳村瀬良垣2260

那霸机场乘利木津巴士100分钟

81-098-9661211

传真：81-098-9662210

高级双人房 每人20500日元

拉古娜花园酒店（ラグナガーデンホテル）★★★★★

酒店坐落在翠绿葱葱的公园之中，可俯瞰海景。酒店拥有303间设计别致，设施完备的客房。从房间内可以观赏到海景、落日等景色。在酒店中厅有四家风格

G
冲
绳



独特的餐厅，供应中餐、日本料理、亚洲佳肴和美味烧烤。多功能厅晚间有卡拉OK，另有各种饮料的休闲酒吧。

宜野湾市真志喜4-1-1 81-098-8972121 传真：81-098-8977711
（主楼）双人间28875日元、（东翼）双人间35805日元

The Busena Terrace (テラスホテルズ) ★★★★

位于冲绳名户市冲绳海洋公园中的高级度假型酒店。

名护市喜瀬1808
81-098-511333
传真：81-098-511331
豪华自然园景房38115日元



特色酒店

冲绳港景饭店 (ハーバービューホテル) ★★★★

豪华的都市酒店。房间为欧式风情，布局高雅，设施完备，服务一流。

那霸市泉崎2-46
从机场直接乘坐出租车大约需要10分钟
81-098-8532111
传真：81-098-8359696
标间(每人)20790日元

冲绳太平洋大饭店 (パシフィックホテル) ★★★

饭店设有完善的商务和娱乐设施，客房清洁安静，配备标准的客房设施。多数客房设有阳台，从那里可欣赏海港风景。一些客房还提供因特网连接设施。饭店内还设有游泳池。

那霸市西3-6-1
81-098-8685162
传真：81-098-8688876
单人间8925日元，双人间(每人)15225日元

冲绳都酒店 (沖縄都ホテル) ★★★

位于古都首里城公园的徒步区内，观光购物都很方便。可以在高15层的空中餐厅展望东海的夕阳美景。

那霸市松川40
81-098-8871111
传真：81-098-8865591
双人间20790日元



H日本其他城市的住宿

横滨

スターホテル横浜 ★★★

位于中华街的这家酒店虽然只有三

星，但由于便利的交通及良好的服务，仍然赢得了不少游客的青睐。

横滨市中区山下町11番地
81-45-6513111
8000日元/晚起

ヨコハマ グランド インターモンチネンタル ホテル ★★★★★

横滨洲际大酒店外形独特，有如一片白色的巨帆矗立于海边。酒店周边遍布着知名景点，从这里前往横滨空中花园非常方便。



横浜市西区みなとみらい1-1-1
81-45-2232222
15000日元/晚起

ホテルニューグラン ド ★★★★★

位于山下公园附近的这家酒店有着非常悠久的历史，优雅而略带古典的客房令人觉得放松，从窗口还能够眺望到横滨海港迷人的夜景。

神奈川県横浜市中区山下町10
81-45-6811841
11500日元/晚起

ホテルモントレ横浜 ★★★★★

这家建于1979年的酒店有着极佳的视野，能够欣赏到美丽的海景，酒店还会不定期提供特价客房，价格低至7000日元/晚，非常划算。

横浜市中区山下町6-1
81-45-3307111
35000日元/晚起

平价旅馆

一ホテル横浜・関内



酒店客房设计简洁现代，每天早上都会有免费的早餐提供，非常贴心。

横浜市中区山下町195-1
81-45-6509000
4780日元/晚起

ビジネスニューホテル サンセイ

温馨精巧的客房、便捷的上网服务和良好的地理位置使酒店成为很多年轻游客的首选。

横浜市中区山下町222
81-45-662022
5895日元/晚

名古屋

ヒルトン名古屋 Hilton Hotel ★★★★★

名古屋最高档的酒店之一，大堂现场演奏的钢琴音乐令人觉得舒缓而放



名古屋市中区栄1-3-3
81-52-2121111
24500日元/晚起

ウェスティングハウス ヤツスル ★★★★★

这家酒店是观赏名古屋城的最佳落脚处，与名古屋城堡仅一条护城河相隔。



酒店内宽敞的客房、齐全的健身设施，使其深受商务人士的欢迎。

名古屋市西区樋の口町3-19
81-52-5212121
19000日元/晚起

名古屋觀光ホテル

★★★★★

酒店位于名古屋的繁华地带，由英国设计师设计的客房充满了欧式情调，舒适宽敞。酒店会不定期地推出特惠客房，价格非常诱人，可以提前登录网站查看。

名古屋市中区錦一丁目19-30
81-52-2317407
14000日元/晚起
www.nagoyakankohotel.co.jp

ロイヤルパークインホテル

★★★★★

舒适的客房、多种美食餐厅使这家酒店在同等价位的酒店中脱颖而出，酒店有时还会推出专为女性提供的客房，非常贴心。

名古屋市中区名駅三丁目27番5号
81-52-5814411
12000日元/晚起

Apa Hotel Nagoya Nishiki

★★★★★

这家位于名古屋最繁华地区的酒店以极为亲民的价格吸引了大批游客的光顾，前往周边景点的交通也很便捷，酒店内的餐厅有日式和西式自助餐供应。

名古屋市中区锦3-15-30
81-52-9535111
9000日元/晚起

平价旅馆

松竹旅館

旅馆位于名古屋的市中心地区，老板非常热情友好，所有的客房均设有榻榻米，有多种房型供应。

名古屋市中区大須2-2-18
81-52-2211655
5400日元/晚起

チ旅館いちふじ

一家拥有温泉服务的怀旧旅馆，有西式和日式两种客房提供。

名古屋市北区彩紅橋通1-7
81-52-9142867
6000日元/晚起

长野

鷹明亭辻旅館

这家传统日式旅馆是长野市内最具特色的一家旅馆，店内以供应荞麦筵席和各种特色料理为主，精致的客房也令人觉得非常舒适。

長野市戸隠中社3360
81-26-2542337
15750日元/晚起

ホテルJALシティ長野

★★★★★

长野市内最好的商务酒店，距离长野站很近，交通便利，深受商务人士的喜爱。

長野市問御所町1221
81-26-2251131
8500日元/晚起

ホテル国際

★★★★★

奢华而不失简洁的客房风格使它在众多宾馆内脱颖而出，每年不同时节都



会有特惠客房提供，非常划算，建议提前登录网站查看特惠房型及价格。

- 長野市県町576
- 81-26-2341111
- 8100日元/晚起
- <http://www.kokusai21.jp/>

ホテル日井館

这家位于市中心的旅馆提供日式和西式两种客房，并有日式和西式两种风格的早餐供应，非常贴心。

- 長野市県町481
- 81-26-2331313
- 5500日元/晚起

松屋旅館

位于善光寺附近的这家小旅馆有14间客房，价格也很公道，前往周围的景点都非常方便，旅馆内有公共温泉设施提供。

- 長野市元善町484
- 81-26-2322811
- 5250日元/晚起

新潟

ホテル日航新潟★★★★★

日航连锁酒店在日本有着极佳的声誉，位于新潟的这家酒店秉承了酒店一贯的高品质，客房布置的也非常舒适。

- 新潟市中央区万代島5-1
- 81-25-2401888
- 11550日元/晚起

新潟グランドホテル

酒店提供多种房型，内部餐厅除了传统的日式料理，还有正宗中国风味的菜肴供应。

- 新潟市中央区下大川前通3ノ町 2230
番地
- 81-25-2286111
- 8000日元/晚起

ホテルオークラ新潟

★★★★★

悠久历史的大仓酒店因为良好的服务获得许多称赞，酒店地处市中心，交通也很便利，酒店内还提供多种美食料理。

- 新潟市中央区川端町6-53
- 81-25-2246111
- 9800日元/晚起

カントリーホテル新潟

酒店将有限的空间充分利用起来，舒适度一点也不比星级酒店差，柔和的色调令人非常放松。

- 新潟市中央区本町通 6番町1140-1
- 81-25-2293300
- 6000日元/晚起

仙台

江陽グランドホテル

★★★★★



酒店位于仙台市中心，靠近JR仙台火车站，客房的布置也非常奢华，充满了复古情调。

- 仙台市青葉区本町二丁目 3 - 1
- 81-22-267511
- 10395日元/晚起

ウェルサンピア仙台

以温泉为最大特色的酒店，设施非常齐备，始终保持14℃水温的泉水对肌肉痛等症状有非常好的疗效。此外，酒店还有网球场和游泳馆，娱乐选择多样。

仙台市若林区蒲町字東10番地
81-22-2827511
11500日元/晚起



ホテルメトロポリタン仙台

仙台市内最高级的酒店之一，极富设计感的装饰以及便利的交通都是很多商务人士选择这里的主要原因。

仙台市青葉区中央一丁目1番1号
81-22-2682525
11500日元/晚起

チサン ホテル 仙台 ★★★

一家性价比比较高的三星级酒店，时尚现代的设计受到很多年轻人的青睐，酒店的餐厅内还有美味的日本料理供应。

仙台市青葉区中央4-8-7
81-22-2623211
7200日元/晚

青年旅舍

DOCHUAN YH



旅馆距离仙台市中心仅有5公里，交通便利，并提供自行车租赁服务。但旅馆现在还不能提供网上预订服务，最好提前电话预订。

仙台市太白区野田2-3-7
81-22-2470511
2950日元/人/晚

Maple Sendai Youth Hostel

旅馆内有多种房型提供，单人间和家庭套间非常受欢迎，冬暖夏凉，性价比很高。

仙台市青葉区柏木1-9135
81-22-2343922
2730日元/晚

松岛

ホテル松島大觀莊

松岛大观庄度假酒店位于JR松岛海岸站附近，交通十分方便。酒店备受游人推崇，不仅因为有无敌的海景相伴，还可以足不出户就能吃得到肥美的松岛生蚝。

宮城県宮城郡松島町松島字犬田10-76
81-22-3542161
9450日元/晚起

松島一の坊

有日式和西式两种客房供应，并有设施齐备的温泉设施和spa服务，使人放松。



宮城県宮城郡松島町高城字浜1-4
81-22-3533333
10500日元/晚起

リゾートイン松島

酒店拥有相对宽敞的空间，稳重的色调及舒适的大床，酒店还提供车站接送服务，可以提前电话预订。

宮城県宮城郡松島町松島字三十刈17
81-22-3550888
7000日元/人起

ブリーズベイシーサイドリゾート松島

这家位于半山腰的酒店有着极佳的视野，任何时候向窗外眺望都能够看见美丽的海景。充满现代气息的客房是酒店的另一大亮点，交通也很便利。

宮城県宮城郡松島町松島犬田1-10
81-22-3538333
4500日元/晚起



花卷市

前往花卷的游客基本都是冲着花卷温泉乡去的，所以花卷温泉乡内的住宿也更具有吸引力，设施相对更齐备。

花卷市内

ホテル グランシェー ル花巻

酒店距离花卷车站仅有1分钟的步行距离，从这里去宫泽贤治童话村也只有15分钟，交通非常便利，酒店内的商务设施也很齐备。

📍 岩手県花巻市大通り一丁目6-7
☎ 81-198-227777
⌚ 7845日元/晚起

ビジネスホテル通天閣

这家旅馆以超高的性价比受到许多年轻人的喜欢，旅馆内的餐厅以出售美味的冷面著名，还有各种烧肉可以品尝。

📍 岩手県花巻市吹張町3-9
☎ 81-198-246681
⌚ 4000日元/晚起

花卷温泉乡住宿推荐



佳松园的客房以奢华闻名，昭和天皇也曾经入住过这里。中庭内铺满了白砂，四周的建筑物呈回廊状围绕在四周，每到黄昏时刻会点上熊熊火把，透过灯光的映射，整个旅馆呈现出非常梦幻的景象。

📍 岩手県花巻市湯本花巻温泉乡
☎ 81-198-372170
⌚ 21000日元/晚起 (2人起住)

炭屋 台の湯



位于台温泉入口处附近的台之汤旅馆外观充满了町家风味，完全黑色的墙面令人印象深刻，这也是“炭屋”名称的由来。旅馆仅有10间客房提供，服务质量一流，餐厅里的牛排也很受欢迎。

📍 岩手県花巻市台2-64
☎ 81-198-272561
⌚ 12600日元/晚起

青森

和其他日本东北部的城市一样，青森市内值得特别关注的景点并不是很多，造访这里，可以留出更多的时间去郊外的温泉，温泉周围的住宿设施发展也比较健全。

ホテル城ヶ倉

城ヶ仓饭店位于一栋高雅的西式建筑内，也是城ヶ倉温泉地区的唯一酒店。酒店提供室内和露天两种温泉，特别推荐露天岩石温泉，可以一面听着山中鸟鸣，一面享受由八甲田山流下来的泉水，非常惬意。

📍 青森市大字荒川八甲田山中
☎ 81-17-7380658
⌚ 11700日元/晚起

海扇閣

海扇阁是浅虫温泉地区众多酒店中交通最便利的一家，邻近火车站，在酒店顶层可以展望整个浅虫温泉。酒店特设多间海景





客房，入住其间，能够全天候享受令人心旷神怡的景色。

- 青森市浅虫字螢谷31
- 81-17-7524411
- 8400日元/晚起

酸ヶ湯温泉旅馆

旅馆已有300多年历史，地处海拔900米的地方，周围有着非常明媚的自然风光。

- 青森市荒川南荒川山国有林酸湯沢50番地
- 81-17-7386400
- 8550日元/晚起

青森グランドホテル

位于青森市内的一家酒店，有多种价位的客房提供，酒店内还有一间清雅的茶室。

- 青森市新町1-1-23
- 81-17-7231011
- 6500日元/晚起

青森国际酒店

距离青森站只有5分钟的步行距离，交通非常方便。

- 青森市新町1-6-18
- 81-17-7224321
- 6000日元/晚起

水户

水户京成酒店

距离水户JR站只有3分钟的步行距离，客房简洁而富有现代感，酒店时常会有季节性的特惠提供，价格可以便宜很多，非常合算。



- 水戸市三の丸1-4-73
- 81-29-2263111
- 11000日元/晚起

三の丸酒店

舒缓的颜色和布局令客房显得温馨舒适，餐厅采光良好，宽敞而明亮，令人觉得在这里用餐是一种享受。

- 水戸市三の丸2-1-1
- 81-29-2213011
- 7500日元/晚起

ホテルサトー水戸

旅店距离水户市内的景点有一段距离，但是客房的价格却很亲民，并有一些基础的商务设施提供。

- 水戸市南町3-4-50
- 81-29-2282811
- 6500日元/晚起

ホテルいづみ屋

距离常磐线水户站仅几分钟的步行距离，从这里前往偕乐园也很方便。

- 水戸市常磐町2-4-26
- 81-29-2312295
- 4000日元/晚起

日光

日光金谷酒店 ★★★



酒店有多种房型供应，并有适合举家出行选择的家庭套房供应，位于日光市中心地带，如果提前预约，还能够享受提供到站接送服务。

- 日光市上鉢石町1300番地
- 81-288-540001
- 17325日元/晚起

ホテルユーロシティ

酒店内的客房都能够泡露天温泉，客房的空间也很宽敞，适合多人居住。

日光市所野1550
 81-288-533838
 11340日元/晚起

ホテル清晃苑

位于东照宫附近的这家酒店占据了有利的地形，成为很多前往“二社一寺”区域的游客的首选。酒店内有还有露天温泉供应，餐厅的食物也很可口。

日光市山内2350
 81-288-535555
 10000日元/晚起

上州屋旅館

旅馆内有西式和日式两种客房供游客选择，餐厅内的菜肴均取材于当季最新鲜的蔬菜，令人称赞。

日光市中鉢石町911
 81-288-540155
 6000日元/晚起

大野屋

旅馆位于日光市中心地带，前往各个景点都很方便，最重要的是，这家旅馆的价格很实惠。

日光市下鉢石町814
 81-288-541166
 4200日元/晚起

川越

川越距离东京都心圈只有半小时的车程，一般可以当天往返于两地之间，如果想要更多地领略川越的风情，这里也有一些旅馆为人们提供便利的住宿服务。

川越プリンスホテル ★★★

川越最高档的酒店，周围遍布着充

满江户风情的建筑物，距离周边景点都很近，客房也非常舒适。

川越市新富町1-22
 81-49-2271111
 14000日元/晚起

松村屋

这家旅馆开业迄今已有100年的时间，房屋本身就极具观赏性。

川越市元町1-1-11
 81-49-2220107
 6000日元/晚起

川越ニューシティホテル

距离JR车站只有1分钟的步行距离，交通方便，客房简洁。

镰仓

かいひん荘 鎌倉

旅馆位于镰仓的住宅区内，周围的环境非常清净，这是镰仓唯一



的纯日式旅馆，顾客还可以在茶室建筑的和室里享受店家精心做出的怀石料理。

鎌倉市由比ヶ浜4-8-14
 81-467-220960
 18900日元/晚起

鎌倉パークホテル

面朝大海的一家酒店，也是镰仓市内最好的酒店之一，客房宽敞而舒适，酒店内的餐厅供应新鲜美味的各种海鲜，令人大饱口福。

鎌倉市坂ノ下33-6
 81 467 255121
 14000日元/晚起



ホテル鎌倉モリ

这家旅馆距离JR镰仓站仅1分钟的步行距离，旅馆内有多种客房供应。

镰倉市小町1-5-21.
 81-467-225868
 7980日元/晚起

ホテル鶴ヶ岡会館

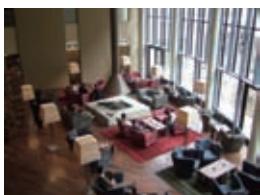
旅馆位于鹤岗八幡宫前，交通便利，为了避免客人不习惯榻榻米，旅馆内特别准备了舒适的单人床。

镰倉市小町2-12-27鹤岡八幡宫前
 81-467-241111
 8000日元/晚起

箱根

箱根大大小小的温泉旅馆数不胜数，无论在箱根汤本、强罗或是仙石原，都能找到不少设计独到的酒店，也不乏平价且设施齐备的旅馆。要注意的是，在日本很多温泉景区，单身游客会很难预订到客房，这里的旅馆一般都是二人起住。

Hyatt Regency Hakone Resort and Spa ★★★★



Hyatt Regency 温泉酒店位于强罗的高尚住宅区，由于身处山区深处，远离尘世的喧嚣，仿佛一处世外桃源。酒店建筑设计采取了美国郊区乡间小屋的装修方法。大堂的咖啡茶座处有厚重的烧松木和围炉，显得分外温暖。

箱根町强罗1320番地
 81-460-822000
 74000日元/晚起

箱根吟遊

“令每一位顾客都有放松愉悦的度假体验”是箱根吟游酒店的口号。



酒店坐落于高处，在顶层的大堂可以俯瞰到郁郁葱葱的箱根山脉。躺在阳台的藤椅上，可以欣赏到眼前苍翠的树林，耳边是不远处河流的阵阵流水声，惬意无比。酒店的布置和装潢充满了南国风情，连拖鞋也是民族款式；每间客房都设有独立温泉，使顾客拥有绝对的私人空间；想和大自然亲近的话，也可试试酒店的露天温泉，周围的绝美景色会令疲劳感一扫而空。

箱根町宫ノ下100-1
 81-460-823355
 32000日元/人/晚起

元湯場沙羅亭

这家旅馆由日本著名建筑大师青山玲设计，设计注重与自然的和谐，每个房间和庭院都设有小阳台，落地玻璃外可以看见一片翠绿竹林。此外，酒店设计尤其注重温泉质量，温泉水来自大涌谷，位于旅馆的竹林内，仿佛身处大自然之中，宁静而放松。

箱根町仙石原 934
 81-460-848656
 29400日元/晚起

静觀莊

静观庄位于汤本，总共只有9间客房，但丝毫不影响它的受欢迎程度，所有的日式风格的客房内都有厚厚的床



垫，即使是睡不惯榻榻米的顾客在这里也能酣然入睡。酒店内的9间客房分别以9种颜色命名，如“琥珀”、“紫苑”等，每间客房的装饰也都以该房名字的颜色作为基调，非常特别。

神奈川县足柄下郡箱根町湯本茶屋19
 81-460-855795
 28000日元/晚起

あうら橋

极具日本特色的传统旅馆，店内有着精巧的榻榻米及设施齐备的温泉，提供两种风格的客房；餐厅简洁大方，提供的传统日式早点清淡开胃。

神奈川县箱根町湯本574
 81-460-855541
 15900日元/晚起

湯藏

汤藏位于箱根汤本车站，是一家价格很亲民的温泉旅馆，附近还有不少的景点值得观光，旅馆内的“千尺之汤”声称泉水是来自地下300米，天然并富含矿物质，有美肤的功效。提前预订更可以享受优惠折扣，非常实惠。

箱根町湯本729
 81-460-855791
 10500日元/晚起

富士山

富士山周围旅馆众多，有的以清幽取胜，有的以美景吸引旅客，这里的旅馆一般都没有星级，但舒适度却丝毫不逊色于大都市内的星级酒店。旅馆最密集的是在河口湖附近，不同消费档次的旅馆都能在这里找得到。很多的宾馆都会提供早餐和晚餐，可以在预订住宿的时候选择是否包括早晚饭。

風のテラス KUKUNA

这家旅馆号称“河口湖畔第一旅

馆”，可以足不出户就在卧室内欣赏到远处的富士山。



旅馆内没有私人温泉，对温泉有兴趣的旅客可以到顶楼著名的“大空の湯”享受全景的露天温泉，“大空の湯”是空中温泉的意思，眼前是富士山，脚下是河口湖，当地人也毫不吝啬赞美之言，称之为“绝景”。

山梨県南都留郡富士河口湖町浅川70
 81-555-833333
 13650日元/晚起

レイクランドホテル みづのさと



这家位于河口湖畔的旅馆以“水”作为主题，并提供多种温泉，最著名的当属建在顶层的“天の川”露天温泉，“天の川”中文意思是“银河”，因为在屋顶推窗而出，就能欣赏到全方位的富士山和河口湖全景，尤其是夜晚泡温泉的时候，沐浴在满天星光下，有如欣赏着闪闪银河。

山梨県南都留郡富士河口湖町小立
1070
 81-555-721831
 24900日元/人起

ロイヤルホテル河口湖

宾馆共有38间客房，分为日式与西式两种类型，有双人套房与家庭套房



等多种选择。店主一直认为其他旅馆的家庭套房不够有家庭气氛，这里的家庭套房可全是以泰迪熊作为装饰主题的，十分可爱。

- 山梨県南都留郡富士河口湖町船舟
6713-22
- 81-555-732228
- 12600日元/晚起

ホテル美富士園

美富士园分为本馆和别馆，本馆的房间较小，适合二人入住，而新馆的房间较宽敞，可供家庭入住，虽然地上的都是榻榻米，但两馆皆有和式床垫或洋式睡床选择。无论是本馆还是新馆，都能够从卧室眺望到远方的富士山。

- 山梨県南都留郡富士河口湖町浅川
207
- 81-555-721044
- 10500日元/晚起（至少2人入住）

ガストホフ ウィーク エンドシャツフル

这是一家充满了温馨感的欧式小旅馆，旅馆内处处都能够显出老板的巧思和用心，小巧的客房舒适而别致，有些客房能够远眺富士山，所有客房都需要提前预约。

- 山梨県南都留郡富士河口湖町河口
2958
- 81-555-766664
- 8000日元/晚起

伊豆

伊豆半岛的旅馆大都带有露天温泉设施，各个温泉小镇散落在伊豆半岛的铁路沿线，交通方便。东伊豆的旅游设施由于发展得比较完善，旅馆种类也有更多选择。

福田家

对于熟悉川端康成的书迷来说，福

田家一定是个如雷贯耳的名字，这里正是川端康成创作《伊豆的舞女》的地方，也是山口百惠和三浦友和联袂演出的同名电视剧的拍摄场景之一，全文中最经典的“舞女入浴”的地点正发生在这里。

在旅馆门口有条木桥横跨过河津川，面向木桥的正面2楼房间正是川端康成首次旅行时投宿的地方，也是他晚年长期居住的房间。

- 贺茂郡河津町湯ヶ野23
- 搭乘东海巴士乘坐天城线在汤野下车后步行3分钟即可到达
- 81-558-357201
- 12600日元/晚起

いさり火

旅馆掩映在大自然之中，充满了原生态的美，不仅能够畅享泡汤之乐，夏季还会成为萤火虫的天下，浪漫而唯美。

- 贺茂郡東伊豆町大川31-4
- 81-557-231363
- 22050日元/晚起

白壁莊

一家非常有特色的旅馆，整座房屋是全木建筑，房屋内地板以及墙壁全都可以超过100年历史的木材建成，甚至有非常珍贵的檀木。旅馆的客房依据古典小说的场景设计，贯彻了白壁庄纯木的朴实风格，连小酒吧的冰箱也是木制的，别具心思。

- 伊豆市湯ヶ島1594
- 81-558-850100
- 12000日元/晚起



河津海苑

广受观光客推荐的一家旅馆，只有7间客房，是一座具有浓厚怀旧风格的温泉旅馆；旅馆内的客房一般适合3~4人入住，不接受单身预订。

贺茂郡河津町浜358
 81-558-320821
 9000日元/晚/间起



河鹿莊

位于修善寺温泉乡的一家旅馆，这片区域的最大卖点就是人文与怀古，这家旅馆是其中性价比较高的一家，有公共温泉提供。

伊豆市修善寺3449 ~ 1
 81-558-720357
 8000日元/晚起

伊豆高原青い風ユースホステル

具有欧式情调的青年旅馆，距离伊豆高原站不远，从这里前往伊豆高原泰迪熊博物馆也很方便，适合作为短途中转休息的地方。

伊東市八幡野1250-345
 81-557-51378
 3960日元/晚起（用餐需另外加价）

姬路

ホテル日航姫路 Hotel Nikko Himeji ★★★★

姬路最好的酒店，秉承了日航酒店一贯的简洁风格，客房舒适，距离姬路城等景点都很近，并能俯瞰姬路市，将美景尽收眼底。



姫路市南站前町100
 81-79-2222231
 9400日元/晚起

ホテルクレール日笠

酒店距离姬路车站只有5分钟的步行距离，交通非常方便，有单人间、双人间以及三人间提供。

姫路市十二所前町22
 81-79-2243421
 6720日元/晚起

姫路キャッスルグランヴィリオホテル

这家酒店虽然距离姬路的主要景点并不近，但价格却很亲民，并且提供专车前往姬路车站接送顾客，需要提前预约。

姫路市三左衛門堀西の町210
 81-79-2843311
 5800日元/晚起

ホテルヴィアイン姫路

酒店距离姬路市内的各处景点步行不超过30分钟的路程，有多种客房提供，每一间客房的采光都很好。

姫路市南駅前町33-1
 81-79-2866111
 5500日元/晚起

フローラルイン姫路

客房的空间虽然不大，但是通过巧妙的布局，不会让人有拥挤狭窄的感觉，处处透露出一种温馨和舒适。

姬路市東延末三丁目56番地
81-79-222800
5500日元/晚起

奈良

四季亭

这是一家日式传统酒店，也是奈良市最高档的酒店之一，位于奈良公园附近，酒店外观庄重而典雅，和公园内的景致融为一体，相映成趣。

奈良市高畠町1163
81-742-225531
26250日元/晚起

ホテル日航奈良 Hotel Nikko Nara ★★★★

奈良最好的酒店之一，有着舒适的客房和优质的服务，最特别的是酒店经常会推出不同的住宿计划，以切合不同住客的需求，像“Ladies Beauty Plan”就是专为女性而设，女性可以在这里享受美容和按摩等服务，非常贴心。

奈良県奈良市三条本町8-1
81-742-358831
12000日元/晚起



Royal Hotel ★★★

这家酒店所有房间均设有液晶显示屏的电视和高速上网设备，不但能让客人得到身心休息，更能享受充足的空间及娱乐。特别推荐酒店内的早餐，都是以时令蔬菜精心烹饪而成，非常美味。

奈良市法華寺町254-1
81-742-341131
9500日元/晚起

ホテルサンルート奈良

一家物美价廉的小旅馆，位于奈良公园内的猿沢池附近，从旅馆的卧室里可以欣赏到奈良公园内的美丽景色，价格也相对比较低廉。

奈良市高畠菩提町1110
81-742-225151
9240日元/晚起

ピープルズイン花小路 (はなこみち)

旅店距奈良公园只有3分钟的步行距离，“珍惜每一次的相逢”是这家旅馆的服务口号，客房整洁，服务员的态度热情友好。

奈良市小西町23番地
81-742-262646
7875日元/晚起



舞妓

京料理

PART7

美食篇



日本饮食文化

日本料理的独特性，很大程度上源于其岛国的地理环境以及传统的饮食文化。日本饮食以大米为主食，蔬菜、鱼类、其他肉类为副食，除此之外，欧式餐点和中华料理在日本也非常普遍。因为四面临海，日本人非常爱吃鱼，蒸鱼、烤鱼、炸鱼片、鱼片汤在当地都很受欢迎，其中以“生鱼片”这种生食菜肴最为著名。日本人也爱吃拉面，比较有特色的是北海道札幌拉面、福冈博多拉面、福岛喜多方拉面。此外，东京拉面、和歌山拉面、熊本拉面、长崎拉面等也都很有名。

日本料理非常讲究保持食物的原汁原味，不提倡加入过多调料，所以菜品以清淡为主。对菜肴的色相有着很高的要求，不但使用各式各样非常精致的器皿来装食物，对食物的形状、排列、颜色搭配也都有很细腻的考虑。初到日本的游客往往不忍破坏那份美丽。

A东京

商业发达的东京聚集了各个国籍的人士，在这里能够品尝到各种风味的美食，法式料理等外国风味餐厅和顶级餐厅林立，米其林评审团曾装扮成普通食客尝遍东京美食，称赞这里是“拥有最好质量的美食的地方”，东京市内有多达八家餐厅获得了三星的超高评价。

与此同时，日本本土的美食也一直以历史悠久、花样繁多而著称，深受各国人士的喜爱。清淡的寿司、鲜美的海鲜、热乎乎的拉面及极具日式风情的甜点，无论哪一种美食，都有着诱人的外表和难忘的口感。东京人尤其喜欢寿司和拉面，在东京的大街小巷总是能够看见一间间小巧的拉面馆或者寿司店；在繁华的购物区如涩谷、银座、原宿等地，也总能够看见大大小小的餐厅打着诱人的招牌吸引顾客。

顶级餐厅

L'Osier

东京荣获米其林三星的两家法式料理店之一，法式料理的精致与口感都发挥得淋漓尽致，良好的服务和舒适的用餐环境也无可挑剔。



- ⌚ 東京都中央区銀座7-5-5
- 🚇 搭乘地铁在银座站下车后步行7分钟即可到达
- ☎ 81-3-35716050
- 🕒 午餐12:00开始，晚餐18:00开始（周日休息）

玄冶店滨田家

一家有着90多年历史的日本传统料理店，餐厅内的装饰风格非常传统，服务员温柔的服务值得称赞，料理的选材也非常用心，中午会推出6800~8400日元的套餐，值得一试。

- ⌚ 東京都中央区日本橋人形町3-13-5
- 🚇 搭乘地铁浅草线在人形町站下车从A4口出来步行1分钟即可到达
- ☎ 81-3-36615940

すきやばし次郎

餐厅的主厨有着82岁的高龄，是东京米其林三星级餐厅中年纪最大的主厨，以制作日本传统料理见长。餐厅内部的装饰风格柔美而干净，令人愉悦。午餐价位在20000~30000日元左右。



- ⌚ 東京都中央区銀座4-2-15 塚本ビルB1F
- 🚇 搭乘地铁在银座站下车即可到达
- ☎ 81-3-35353600
- 🕒 午餐：11:30~14:00，晚餐17:00~20:30，周六：11:30~14:00（周日和节假日休息）

シャトーレストラン ジョエル・ロブション

米其林三星餐厅中的另一家法式料理店，具有非常高的人气。原汁原味的法式料理配上独特的美景，会令每一个食客终身难忘。

- ⌚ 東京都目黒区三田1-13-1 恵比寿ガーデンプレイス内
- 🚇 搭乘地铁日比谷线在惠比寿站下车
- ☎ 81-3-54241347
- 🕒 午餐：11:30~14:30，晚餐18:00~22:00（需要预约）

神田かんだ

又一家米其林三星餐厅，店内的主厨曾经在著名日本料理店学习了13年的烹饪技术，并在法国待过一段时间，红酒的造诣非常高，餐厅将日式料理的清爽和法式料理的创意相结合，每道菜肴都令人觉得回味无穷，平均消费在每人15000日元左右。

- 📍 東京都港区元麻布3-6-34カーム元麻布1F
- 🚇 搭乘地铁在六本木站下车，从B1出口出来后步行8分钟即可到达
- ☎ 81-3-57860150
- 📅 周一至周六18:00~00:00（周日及节假日休息）

特色餐厅

Benoit



这家法式料理店位于名店云集的涩谷，是家米其林一星餐厅。来

自法国的设计师Pierre-Yves Rochon将青山Benoit打造成两种不同风情的复合空间，楼下是甜点与下午茶的世界，整个空间幽雅而古典，陶瓦色为基调的空间点缀着来自法国的古董饰品；楼上主餐厅则是令人惊艳的南法风情世界，亮丽的阳光透过落地玻璃洒入全室，再加上一棵棵绿意盎然的柠檬树与橄榄树矗立其中，交织出灿烂浪漫的氛围。

- 📍 東京都渋谷区神宮前5-51-8 La Porte青山10F
- 🚇 搭乘地铁银座线在表参道站下车从B2口出来即可到达
- ☎ 81-3-54680881
- 📅 每天：11:30~14:30，17:30~22:00，咖啡店：11:30~22:00

Restaurant Morimoto XEX

餐厅的主厨森本正治是一位拥有着无尽想象力的厨师，他将天马行空的想象力融入在食物之中，将不可思议的口感和搭配化为现实。这家位于六本木的餐厅是一家糅合寿司与铁板烧的复合料理店，不仅能够品尝到独具创意的寿司，更能品尝到美味的铁板烧牛排。

- 📍 東京都港区六本木7-21-19
- 🚇 搭乘地铁银座线在乃木坂站下车后从5号口出即可到达
- ☎ 81-3-34790065
- 📅 每天18:00~次日凌晨3:00

PIERRE GAGNAIRE a Tokyo

东京市内的法式料理店多不胜数，大都以优雅和品质取胜，而这家开业于2006年的法式餐厅不仅秉承了法式料理的独特口感，更让食客有种寻宝的愉悦体验，每一道餐点都将主厨多年的烹饪技艺发挥到了极致，或清爽，或缠绵，或浓郁，令人欲罢不能。

- 📍 東京都港区南青山5-3-2 Square Building 4F-RF
- 🚇 搭乘地铁银座线在表参道站下车后从A5口出来步行2分钟即可到达
- ☎ 81-3-54666800
- 📅 周一至周六11:30~14:00，18:00~22:00

春秋Tsugi-Hagi

日本的冬季是食客感到最幸福的季节，肥美的海鲜常常让人们大呼过瘾，春秋Tsugi-Hagi就是一家以当季最新鲜的食材为原料进行烹饪的餐厅。负责这家餐厅室内设计的设计师杉本贵志更是日本当红

▲
東京



设计师之一，他以不同的素材划分不同氛围的空间，例如酒吧区是旧布与古书层层堆积的世界，还有和纸区、钢铁区、旧瓶区、甚至将印度尼西亚巴厘岛Toraja民族的古风民居解体重组成风格别致的异国风情区，拥有截然不同的情趣。

- 東京都千代田区有楽町1-1-1（日生剧场B1）
- 搭乘地铁日比谷线在日比谷站下车后从A13口出来即可到达
- 81-3-35950511
- 11:30 ~ 14:30, 17:00 ~ 23:00

梅の花



一家素食店，以制作豆腐料理而出名，店内的设计也独具匠心，令人有种

身在古日本料亭里的错觉。梅之花共有13间房间，每个房间都以日本知名的陶器为名，最具人气的是面对东京铁塔的房间，晚上来到这里用餐，欣赏着东京的夜景，品尝着精致的美食，可谓一举两得。需要注意的是，由于餐厅处于东京闹市之中，经常客满，最好提前预订。

- 東京都青山Bell Commons 6F
- 搭乘地铁银座线在外苑前站下车后从1A口出来步行2分钟即可到达
- 81-3-34758077
- 11:00 ~ 16:00, 17:00 ~ 22:00

玄

东京非常具有人气的一家烤肉店，标榜使用“南信州小林牧场纯种Suffolk幼羊”，立刻在东京一片激烈竞争中脱颖而出。这种羊原产于英格兰，脂肪少并且肉质细腻，日本引进后，尤以小林牧场出品的羊肉口感最佳，并曾经出现在日本纪宫公主的婚宴之上。由于这种羊肉太受欢迎，所以即使每个月进货400

份仍常常供不应求，进货10天左右就告售罄，想要品尝的话一定要赶早。

- 東京都中野区中野3-36-4
- 搭乘地铁中央线在中野站下车后从南北口出来步行1分钟即可到达
- 81-3-33803832
- 11:30 ~ 13:30, 17:00 ~ 23:00

Ag

位于银座的一家意大利餐厅，店内设计将光线的运用发挥得淋漓尽致，充满了现代感，店内的菜肴选材大都以当季的时令有机蔬菜为主，健康而美味。每人预算大概在6000日元。

- 東京都中央区銀座5-10-6
- 搭乘地铁在银座站下车后步行5分钟即可到达
- 81-3-35692101
- 每天：11:30 ~ 15:00, 18:00 ~ 23:00

寿司 & 拉面

寿司是日本饮食中最具代表性的食物之一，种类繁多，味道鲜美；和寿司一样广受民众喜爱的另一种食物就是拉面了，在日本，拉面是每个人在生活中无法舍弃的食品，日本拉面的分类主要是以地域为界。如札幌拉面、九州岛拉面、福冈拉面等。东京这个国际都市则为人们提供了一个品尝各种拉面的绝佳机会，当地的报纸、杂志和电视上也会经常刊登最受欢迎的拉面馆介绍。

寿司店

銀座 久兵



这家寿司店有着“寿司店之王”的称号，历史非常悠久，位于银座的店面低调而不失气质，店内的装修以简洁和干净为主，制作寿司的师傅以严谨的工作态度为人们奉献出一份份唇齿留香的寿司，无论是配菜还



是服务，都能够看出店家的用心所在。

- 東京都中央区銀座8-7-6
- 搭乘地铁银座线在新桥站下车
- 81-3-35716523
- 11:30 ~ 14:00, 17:00 ~ 22:00

浅草弁天山 美家古寿司

家族经营的寿司店，现在的老板已经是第五代传人了，店内的寿司选材考究，制作精美，每人预算大概在1万日元，性价比很高。

- 東京都台東区浅草2-1-16
- 搭乘地铁在浅草站下车后步行3分钟即可到达
- 81-3-38440034
- 11:30 ~ 14:30, 17:00 ~ 21:00 (周一 & 周日休息)

膳屋

店铺位于临街地带，白底黑字的布帘十分醒目。店内纯日式装饰，除几张方桌外，典型的寿司柜台前一排可坐10人就餐。墙上木牌大字寿司品名清晰可见。膳屋备料十分讲究，均由老板每天清晨去筑地海鲜市场采购，因此寿司的口感也加分不少，值得称赞。

- 東京都千代田区飯田橋1-6-8三友Build.1F
- 搭乘地铁半藏门线在九段下站下车
- 81-3-32640628
- 周一至周六 11:30 ~ 13:00, 17:00 ~ 22:30

築地玉寿司本店

寿司店成立于1924年，迄今已有近一个世纪的历史，分店遍布日本，位于中央区的这家店是总店，店内的寿司选材非常新鲜，并且价格也相对比较划算。

- 東京都中央区築地1-9-4
- 搭乘地铁在築地站下车后步行2分钟即可到达
- 81-3-35411917
- 11:00 ~ 23:00

拉面馆



一风堂（一風堂）

日本知名度最高的一家拉面店，位于惠比寿的这家店开业的时间并不久，但是丝毫不影响它的受欢迎程度，推荐店内的赤丸新味，浓厚的面汤会令人食欲大开。

- 東京都渋谷区広尾1-3-13
- 搭乘JR环线在惠比寿站下车
- 81-3-54202225
- 11:00 ~ 次日凌晨04:00

だんいかるが

这家店在东京的知名度丝毫不亚于青叶和一风堂两家，位列日本全国拉面排行榜前十名。拉面馆内的汤独树一帜，同时混入豚骨及和风鱼系两种汤头，豚骨的浓醇及和风鱼系的清甜交融在一起，回味无穷。

- 東京都千代田区九段北1-9-12
- 搭乘地铁東西线在九段下站下车后步行4分钟即可到达
- 81-3-3239262
- 11:00 ~ 15:00, 17:00 ~ 23:00, 周六 11:00 ~ 16:30, 18:00 ~ 22:00

青叶（青葉）

曾经连续三年蝉联东京票选的人气拉面店冠军，由此可见人们对它的喜爱，店内的拉面菜单上只有四种选择：中华拉面、特制中华拉面、中华沾面、特制中华沾面。特制中华拉面是最受推

荐的一种，浓香的面汤，筋道的拉面，让喜欢拉面的人直呼过瘾，周末的店内总是人潮汹涌，需要排队。



- 東京都千代田区富士見2-12-16
- 搭乘JR在饭田橋站下车
- 81-3-32398239
- 11:00 ~ 19:30

麵屋武藏 (らーめん)

位于新宿区的这家拉面馆店面不大，但是每到吃饭的时间，总是能够看见大排长龙，进入店内能够看见拉面师傅精湛的手艺，整个拉面过程仿佛一场演出，十分精彩。

- 新宿区西新宿7-2-6
- 搭乘地铁西武新宿線在西武新宿站下车后步行3分钟左右即可到达
- 81-3-33634634
- 11:30 ~ 15:30, 16:30 ~ 21:30

咖啡厅&茶室 咖啡厅

Bape Café



这是全球唯一一家以安逸猿(Bape)为主题的咖啡厅，整个咖啡厅的装修以灰色为主调，一楼有超大的落地玻璃窗，可以坐在旁边边喝咖啡

边感受涩谷的繁华；二楼是露天茶座，店内的餐具餐巾纸上都印有猿人的Logo，对于Bape迷来说，可谓一大惊喜。

- 東京都渋谷区神宮前3-27-22
- 搭乘地铁在明治神宫前站下车
- 81-3-57706560
- 12:00 ~ 20:00

347 Café

347 Café 被很多人称赞为一座空中花园，它不仅有充满情调的室内餐厅，还有位于Cocoti三楼平台的露天茶座，在平台中央有个水池，附近散布着充满欧式风情的小圆桌和藤椅，是很多电影主角约会的拍摄场地。店内的蛋糕尤其值得推荐，口感松软，令人回味。

- 東京都渋谷区渋谷1-23-16 Cocoti 3F
- JR 渋谷駅八千公口
- 81-3-57663798
- 11:00 ~ 23:00

男裝喫茶 80+1

一家与众不同的咖啡厅，店内的侍应生全部是女性，但是她们都身着男装，据说这样的设计是为了提供一个满足女生们偷看异性欲望的空间，在傍晚18:00前的cafe时间禁止男士光顾。

- 東京都豊島区東池袋 3-9-13 岩下ビル 001
- 搭乘JR山手線在池袋站的东口下车
- 81-3-39847551
- 15:00 ~ 22:00

ジャン＝ポール・エヴァン 東京ミッドタウン店

在东京拥有多家分店的法式咖啡店，位于港区的这家店内有多种甜点供人选择，灯光照耀下的甜品和巧克力泛着迷人的光泽，令人垂涎三尺；小巧的坐椅以及安静的氛围非常适合小憩。

- 東京都港区赤坂9-7-4 東京ミッドタウン ガレリアB1F
- 搭乘地铁在乃木坂站下车
- 81-3-54133676
- 11:00 ~ 21:00

cafe LAX

店内大部分的座位是沙发座椅，整个氛围显得舒适惬意；店内有超过700本的漫画，当中不乏大家熟悉的名侦探柯南、NANA、MONSTER等，可谓一个漫画天堂，此外，还有许多的杂志提供给人们消磨时间。

☞ 東京都渋谷区円山町7-11梅北ビル 2F
➡ 搭乘京王電鉄井の頭線在神泉站下车后北口出来
☎ 81-3-34622443
🕒 12:00 ~ 凌晨01:00

茶室



Afternoon Tea Tea Room

Afternoon Tea 是日本原创的生活设计品牌，全国各地皆有分店。店铺服务多种多样，除了家私精品店之外还包括有服装、面包店、儿童玩具空间、咖啡店、甚至烹饪学校等。位于目黑区自由之丘的这家店是名副其实的茶室，上等茶叶和精致的甜点配以考究的茶壶、茶杯、碟子，整体氛围令人愉悦。

☞ 東京都目黒区自由が丘1-8-7
➡ 搭乘東急大井町線在自由之丘站下车
☎ 81-3-37178099
🕒 11:00 ~ 20:00

Higashiya Sabo

这是一个具有日本特色的茶叶品

牌，深受日本人的喜爱，在全国设有多家茶室供人们品尝极具日式风情的茶。

☞ 東京都目黒区青葉台1-13-12 1F
➡ 搭乘地铁在中目黑站下车
☎ 81-3-54281717
🕒 11:00 ~ 20:00

中餐厅

由于中国移民在东京的持续增加，中国风味的餐厅也在东京遍地开花，在这里不仅能够吃到正宗的台湾美食、上海风味和广东风味，广受欢迎的川菜馆也随处可见。



胡同四合坊

深受中国食客喜欢的一家新式餐厅，店内的装饰具有非常浓厚的中国风。餐厅特地从中国聘请了一位手艺精湛的厨师作为主厨，花了一年的时间尝遍日本的知名餐厅，琢磨本店的特色和立足点。推荐店内的皮蛋豆腐，除了皮蛋、豆腐、葱花之外，还有酪梨、虾仁、干贝、红色青椒、黄色青椒等，味道十分淡雅。

☞ 東京都渋谷区広尾3-12-34
➡ 搭乘地铁日比谷线在六本木站下车步行5分钟即可到达
☎ 81-3-54858622
🕒 11:30 ~ 14:00, 17:00 ~ 22:00

ホテルモントレ半蔵門 もん茜

一家新式餐厅，提倡以内养外的养生之道，并将其融入菜肴之中，清淡爽口。餐厅设计也非常具有时尚感，以红白作为设计的主色调，现代而大气。

A
东
京



④ 東京都千代田区一番町23-1 ホテルモントレ半蔵門1F
⑤ 搭乘地铁半藏门线在半藏门下车后从5号口出来步行1分钟即可到达
⑥ 81-50-55353969
⑦ 11:30 ~ 14:30, 17:30 ~ 21:00

蘭苑菜館

位于银座的一家药膳火锅店，特色浓汤以及新鲜的时令蔬菜和鲜美的牛肉使人馋涎欲滴，餐厅还有适合多人聚会的包间提供。

④ 東京都中央区銀座5-10-5 サエグサ第1ビル1F
⑤ 搭乘地铁在银座站下车后步行3分钟即可到达
⑥ 81-3-55680867
⑦ 周一至周五17:00 ~ 23:30, 周六和周日17:00 ~ 21:30

中国家鄉饭吉祥菜馆

一家小巧而别致的餐厅，店内的菜肴色香味俱全，无论是面点还是炒菜，都非常诱人。

④ 東京都武藏野市吉祥寺南町一丁目5-2内田ビル3F
⑤ 搭乘地铁在吉祥寺站下车后步行1分钟即可到达
⑥ 81-422-410628
⑦ 11:00 ~ 23:00

チャイナレストラン 天山

餐厅位于一处日式庭院之中，有套餐提供，非常合算。

謝朋殿

以健康饮食作为烹饪理念的谢朋殿自1967年开业以来就广受好评，餐厅装修也非常大气，适合宴请，推荐店内的鱼翅汤，平均预算在每人3000日元左右。



④ 東京都墨田区江東橋3-9-10丸井錦糸町店 7F
⑤ 搭乘JR总武线在锦糸町站下车从南口出来后步行1分钟即可到达
⑥ 81-3-56381781
⑦ 11:00 ~ 23:00

中国料理 云海阁

菜肴口味十分地道，店内最受欢迎的是饺子，皮薄馅大，刀削面也值得一尝。

④ 東京都中央区日本橋人形町2-24-3
⑤ 搭乘地铁浅草线在人形町站下车后步行3分钟即可到达
⑥ 81-3-36659806
⑦ 11:00 ~ 15:00, 17:00 ~ 23:00 (周六休息)

④ 東京都千代田区岩本町1-10-5TMMビル9F
⑤ 日比谷线小伝马町駅から徒步5分钟即可到达
⑥ 81-3-56879758
⑦ 周一至周五11:30 ~ 14:30, 17:30 ~ 22:00; 周六11:30 ~ 14:00

B京都

作为日本典雅古都的代表，京都的美食料理自然有其过人之处，甚至在世界范围都深受追捧，京都料理以四季蔬菜为主，河鱼河鲜为辅，极少见肉类，素材与调味十分清简。

京都特色料理推荐

汤豆腐（湯豆腐）

汤豆腐在江户时代被广泛流传，是冬季最具代表性的火锅料理之一。现代



的一般制作方法较为简单，在加有水的锅中铺上一层海带，将切成一



小块一小块的豆腐边煮边吃。正是由于制作方法简单，因此品质优良的水就变得不可或缺，京都拥有丰富的地下水资源，因此汤豆腐也成为这里独具特色的料理之一。

京料理



长期作为日本都城的京都诞生了“京料理”，料理大略可分为官家（贵族）食用的大飨料理，武士食用的本膳料理，在寺院品尝的素什锦料理，茶会提供的怀石料理四种。京都四周群山环绕，距海遥远，因此使用的都是周边地区的食材，特别是蔬菜，被称为“京蔬菜”，加茂茄子和圣护院萝卜广为人知。

散寿司饭（ちらし寿司）

在祭典、婚礼等隆重的日子，每家都会制作散寿司饭招待客人。鱼肉松是散寿司饭的主要成分，是将蒸煮的青花鱼分解，并在白糖与酱油中长时间浸泡，接着与散寿司饭叠放成2层，最后在上面铺上锦丝蛋、香菇、笋、葫芦干以及鱼糕等，装饰得五颜六色。

餐厅推荐

みこう

以制作京料理为主的老店，开业至今已有 100 多年的历史，店内现在仍保留传统的町家风味。餐厅选材非常严

谨，全部都以当季新鲜时蔬作为原料，夜晚的餐厅会在庭院内设置餐桌，气氛非常浪漫。由于这家餐厅很受欢迎，建议提前预约。



京都市中京区河原町夷川西入一筋目
上西革堂193-1



81-75-2214826

祇园丸山

祇园丸山被评为日本最高级的怀石料理之一，店内的食材全部选自京都时令蔬菜，二楼的客间设有露台庭园，在秋天可以观赏红叶美景。



京都市東山区建仁寺南側



81-75-5619990



富美家

一家以甜品起家的店，后来改为制作乌冬面，并以此成名。这家餐厅的乌冬面使用三种鲤鱼节、昆布等材料，选用京都铭水伏见的地下水来做汤头，面条非常有嚼劲并略带甜味，价格也非常平民化。



京都市中京区錦小路通堺町西入る中
魚屋町493番地



81-75-2220006

南禅寺順正



京都 是寺庙之都，饮食文化也与寺庙息息相关起来，如豆腐和汤叶（即腐皮）本是僧侣们的素食，但流

入民间后却成为京都著名风味。南禅寺是京都市内能吃到正宗汤豆腐和汤叶料理的最佳地点，这里的豆腐非常嫩滑，口感极佳，并有多种套餐供应。

键善良房 本店



键善良房是京都有着百年历史的和果子专门店，店铺前面以卖和果子为主，店铺里则主卖寒天。寒天在不同的地方叫法不同，又叫“洋菜”、“冻粉”，江户时代京都府的美浓太郎左卫门在冬天发现被丢弃在户外的干海藻有凝结的特性，因此得名。寒天与我国的凉粉类似，夏季用冰镇方式端上，放入糖水中饮用，非常适合拿来做消暑小吃。

京都市東山区祇園町北側264
81-75-5611818

鶴屋寿（嵐山店）

京都嵐山最出名的日式甜品就是嵐山樱饼，樱饼用关西独有的道明寺面粉包裹馅料，然后再把预先用盐腌过的大岛樱花的叶覆盖在饼身上面，叶子的咸味渗入饼内的甜味，适中的味道让人回味无穷。

京都市右京区嵯峨天龍寺北
81-75-8620860

八つ橋庵としゅうやかた

京果子是特色的传统京都糖果，与西阵织和宇治茶一起被称为京都三大无形文化遗产。来到京都，可以前往著名的和果子专门店八つ桥庵（和果子即日本的小点心）学做京果子，这里的老师会细致地教游客们制作京果子。

京都市右京区西京極西衣手町36
81-75-3132151

C大阪

日本有句俗谚叫“穿倒在京都，吃倒在大阪”，由此可见大阪人对美食的热爱与追求。而位于南大阪的难波、道顿堀正是平民美食天堂集散地，周围遍布许多便宜美味的餐馆，加上大阪人热情好客的个性，保证会让每一个爱吃之人都尽兴而归。

特色美食推荐

大阪烧和章鱼烧

说到大阪，日本人自然会联想到这里的章鱼烧（即章鱼小丸子）。过去，大阪的老百姓在做午饭时都习惯将调面汁和卷心菜拌在小麦粉里，烤熟以后食用，这种既实惠吃起来又简单的食品就是最早的“大阪烧”。所谓“章鱼烧”，是将用水拌匀的面糊浇在有圆形

凹洞的专用铁板上，再加进各种配料煎烤而成的一种食品。章鱼烧的配料除了章鱼块之外，还有红生姜丝、油炸面渣等。



乌冬面

大阪乌冬面的特点是鲜美而又清淡爽口的面汤，汤汁是由晒干的海带和鱼干制作而成。制作过程是将鱼煮过之后烘干，然后再发酵，如此重复多遍，因此使得汤汁的口感馥郁而值得回味。

盒寿司

“大阪寿司”在菜单里被叫做“箱寿司”，就在一个木盒子中放入鲷鱼、星鳗、虾等各种各样的材料，经过压缩成形。

店铺推荐

無鮨 石和川

一家高级寿司店，外观精巧，寿司师傅手艺精湛，店里只有10席，最好能事先电话预约。

📍 大阪府大阪市北区堂島1-3-33新地萬年ビル1F
☎ 81-6-63475525

本福壽司

位于心斋桥商店街的本福寿司能吃到正宗的关西箱寿司。这家店铺的历史非常悠久，以大阪寿司、鲭寿司、卷寿司及箱寿司等闻名关西，冬天还会推出热气腾腾的蒸寿司，备感温暖。

📍 大阪市中央区心斋桥筋1-4-19
☎ 81-6-62713344

うさみ亭マツバヤ

这是一家以售卖正宗大阪乌冬面为主的老铺，餐厅严选酱油和海带等材料，甚至炸物的油是来自京都锦的菜油，乌冬面则是来自熊本县筑后和泉的小麦，筋道的口感深受很多大阪市民的喜爱。

📍 大阪市中央区南船場3-8-1
☎ 81-6-62513339

鶴橋風月



除了章鱼烧外，大阪另一项著名小吃就是大阪烧了，鹤桥一带是大阪烧的集中地。创业已有60多年的鹤桥风月是关西首屈一指的名店，店内最出名的是风月烧（プレミアム風月焼き），集炒面、蛋、牛肉、鱿鱼、虾、蟹等材料于一体，馅料非常丰富。

📍 大阪市此花区
島屋6-2-61-507
☎ 81-6-64630030



芭蕉庵 新梅田シティ 一店

笑来美饼盛行时间已久，它的口感介乎于蒟蒻和香蕉饴之间，是采用高级丹波黑豆为原材料，用石臼研磨制成的。芭蕉庵的笑来美饼并不是由店家自己磨制的，而是提供材料让客人亲手制作的。每个座位旁边都会有一个石磨，让客人亲手研磨丹波黑豆，体验其中的乐趣。

📍 大阪市北区大淀中一丁目1番90-B
100
☎ 81-6-64405928

八重勝



这是一家有着悠久历史的小店，是大阪串烧店里的佼佼者。八重胜的串烧外有两层山芋衣包着，炸的时候可去除多余的油，口感一流，没有半点油腻感觉，总共有27种炸串供选择。

○ 大阪



大阪市浪速区恵美須東3-4-13
 81-6-66436332

河豚

这是一家位于四天王寺旁的小小日式甜点专卖店，开业至今已有100多年历史。店内的甜点种类丰富，外形精巧可爱，是很多人造访大阪必定购买的纪念品之一。

大阪市天王寺区四天王寺1-9-21
 81-6-67716906

鮮てつちり 黒門 浜藤 (黑門店)

这是一家位于大阪黑门市场的著名刺身料理老铺，店铺面前是鱼铺，店内做料理，食物材料取材非常新鲜，黑门滨藤以河豚料理最为著名，配上店内自创的橘子醋，更能凸显河豚的鲜美与爽滑口感。

大阪市中央区日本橋一丁目21番8号
 81-6-66444832



D神户

提到神户，大多数人最先想到的就是这里盛产的神户牛肉。作为日本特产，神户牛肉常常出现在招待国宾的宴会上，其香而不腻、入口即化的口感让人大呼过瘾。真正的神户牛要求非常严格，首先它要出身“名门望族”，血统中一滴杂血也不能混入；其次，入选的牛必须是处女牛，否则吃起来会有轻微的乳臭；此外，还要经过脂肪混杂率、颜色、细腻度等项目的评定，达到四五级以上的才有资格称为“神户牛肉”。神户牛的产地基本以兵库县北部的但马地区为主，这里的水质优异，青草中还含有许多的中药成分，也因此使得牛肉的肉质柔嫩肥美；为了增加牛的食欲，农户们还会给自己的爱牛喂啤酒，用梳子定期做按摩，并用烧酒涂抹皮毛加强血液循环，也因此使得牛肉的口感更加回味无穷，神户牛肉售价可高达300美元每磅。

神户市周边还有许多的酒窖，多种清酒会让嗜酒的游客迷恋；由于神户是一个开放型的港口城市，在这里除了能够品尝到纯正的日本料理外，来自于欧洲的各种美食也都能尝到。



伊藤グリル

这家开业于1923年的餐厅是神户市内有名的高级西餐厅，店内以炭火烹调牛排，并融入法国菜的烹制方法，使得料理的口感更加丰富多变。

神戸市中央区元町通1-6-6
 81-78-3312818
 11:30 ~ 14:30, 17:30 ~ 21:00

空海 kuukai

空海是一间以经营神户牛柳为主的餐厅，曾多次获奖，店内的牛肉全部是用纪州备长炭烧烤，肉汁更易被吸收；顾客还可以透过手机查询当日该店出售的牛肉的血统、养殖场等来源资料。

兵庫県神戸市中央区東川崎町1-6-1神戸ハーバーランド・モザイク2F
 81-78-3604833

焼肉六甲

价格非常平民化的一家烧肉店，在神户市有着非常高的人气，开设有多家分店，肉的种类非常丰富。

神戸風月堂



制作售卖欧式点心的甜品餐厅，开业于1897年，为神户成为日本西洋点心的代表城市作出了

很大的贡献。这家甜品店最大的特色是将法式点心和日式点心的特点结合，从而创作出独一无二的特色食物。

神戸市中央区元町通三丁目3-10
81-78-3215555

神戸市中央区北長狭通1-2-13 ニューリッチビル2F
81-78-3911320

老祥記

有着日本三大中华街之一的神户，自然少不了许多老字号的中国餐厅，老祥记正是其中一家，以售卖正宗口味的天津包子为主，不仅深受当地中国移民的喜爱，神户市民也会经常在这里排队购买。



神戸市中央区元町通2-1-14
81-78-3317714
10:00 ~ 18:30

E北海道

函馆

函馆的盐味清汤拉面是日本有名的美食。拉面使用鸡肉熬制汤底，再以日本传统的味噌酱调味。和其他风味相比，更能突出汤底材料本身的味道，来到函馆一定要尝一尝。

来々軒

金森红砖仓库附近的拉面老店，在当地非常有名，环境古色古香。



函館市末広町16-3
81-0138-222803
11:30 ~ 18:00

Rio Branco

巴西风味餐厅，菜肴很正宗。据说店主曾在巴西生活过15年。

函館市本町12-9
81-0138-533498
17:00 ~ 22:00

Gourmet Kaiten Sushi Hakotaro

以海鲜为特色的餐厅，所有的食材都来自函馆附近海域，新鲜的鱿鱼是这里的必尝菜肴。

函館市宇賀浦町14-4
81-0138-324455
11:00 ~ 22:00



Koike

这家咖喱餐厅开业于1948年，是很受当地人欢迎的餐厅。

函馆市宝来町22-4
81-0138-232034
11:00 ~ 22:00

洞爷湖



回転寿司ツインクル

正宗的日式寿司店，由厨师现场制作。

北海道虻田郡洞爺湖町泉358
81-0142-752196
11:00 ~ 19:00

小樽

小樽市内有一条著名的寿司街，当地人称之为“寿司屋通”，位于小樽市内花园银座大街（花園銀座商店街は）附近，15年前5间寿司店组成的“小樽寿司屋通协会（小樽寿司屋通り会）”是它的前身。现在这里聚集有20余家寿司餐厅，当地有名的寿司餐厅几乎都在此竞相开店。几乎所有的寿司店都会在室外摆放陈列柜，展示仿真菜式，连价格也一起展示。可以看到心仪的美食后，再进店。

示。可以看
到心仪的美
食后，再进
店。日本电
视剧《将太



ラーメン一本亭

这是一间味道很不错的拉面馆，值得品尝。

北海道虻田郡洞爺湖町洞爺湖温泉78
81-0142-753475
12:00 ~ 14:00、18:25至食物卖完为止

ラーメンめん恋亭

以拉面和饺子为主的餐厅，由一对夫妻经营，在当地很有口碑。

北海道虻田郡洞爺湖町洞爺湖温泉4
81-0142-752071
12:00 ~ 14:00 19:00 ~ 凌晨02:00

的寿司》也前来取景拍摄，使这里更加人气高涨，现在已成为外地观光客到小樽不可不游的热门景点之一。

政寿司 おたる



政寿司是寿司街历史最悠久的百年老店，由最初的小店发展成为现在拥有四所分店的寿司店。

小樽市花园1-1-1（寿司屋通）
81-0134-230011
11:00 ~ 22:00、周二关闭

寛(ひろ)

小樽街头的一家寿司店，食物味道很不错。

山田町1-21
81-0134-221885

かたの

当地的中餐馆，不习惯日式食品的人可以选择这里。



高島1-5



81-0134-229313

边观赏拉面的制作。

札幌拉面共和国



位于JR塔10层，集合了8家目前北海道最受欢迎的人气拉面店，譬如以豚骨野菜汤头取胜的札幌拉面“山樱桃”、钏路拉面“河村”、旭川拉面“青叶”、函馆盐味拉面“紫阳花”等。建议前往札幌拉面共和国时，最好避开中午及晚间的上班族用餐人潮，以免排长队。

バラヴィン (BARAVINS)

是一个规模不大的法式餐厅，推荐这里的沙拉。



稻穂3-10-13



81-0134-231124

麻ほろ(まほろ)

小樽比较有名的拉面店，经常人满为患。



色内1-7-7



81-0134-320140

札幌

札幌是日本著名的拉面城市，也是别具特色的豆酱拉面的发祥地。豆酱在



日本被称为味噌，是由大豆制成的甜味酱。豆酱拉面就是用豆酱味的猪骨汤，配上豆芽等炒菜而制成的拉面。在札幌想要品尝拉面，可到两个地方去，一个就是札幌拉面街（ラーメン横丁），另一个就是JR塔内的拉面共和国（札幌ら~めん共和国）。

札幌拉面街是札幌最为著名的拉面一条街，从最开始的七八家拉面店和几家酒店，慢慢发展成近20家各具风味的拉面店一条街。由于拉面街仅有数十米长，这里的店铺面积也都不大，大多只有十几个座位，但是每家都有自己精心研制的特色拉面，到此可以一边品尝一

除拉面外，成吉思汗烤肉也是札幌很著名的美食。在北海道每逢节假日的公园，海水浴场甚至赏花时，亲朋好友聚集在一起野炊时成吉思汗烤肉是不可缺少的。成吉思汗烤肉一般使用经过腌制的羊肉，配上豆芽、洋葱、南瓜片、卷心菜等蔬菜一起烤制。调味料经过烤制完全渗入羊肉中，味道极其鲜美。

汤咖喱也是当地的名吃，在强调了汤的鲜度的同时保留了蔬菜的原味。一般的店铺菜单上通常会把材料和汤列上，并把辛辣度分成各等级，供客人自己选择。



味の華龍

1965年开业的拉面店，也是札幌拉面街生意最好的一家。很多名人曾光顾这里，在店的墙上有很多顾客的留言。



札幌市中央区南5条西三丁目
(元祖札幌ラーメン横丁)



81-0111-5182421



10:00 ~ 凌晨04:00

远轻 とらや食堂

有70年历史的拉面店，用秘制的方法制作出味道独特的拉面。

札幌市中央区北5条西二丁目エスタ
10階
81-011-8128882
20:00 ~ 3:00

ふくろう亭

位于中岛公园附近，是小有名气的烤肉店。

札幌市中央区南8条西五丁目キャビタルYMD 1F
81-011-5126598
17:00 ~ 23:00，周一关闭

カレー&ごはんカフェ

经营汤咖喱的餐厅，位于狸小路附近。

中央区南3条西七丁目7-26
81-011-2616886
11:30 ~ 23:00，周日及法定节假日
11:30 ~ 20:00

旭川

旭川的拉面相比札幌并不逊色，有“拉面王国”之称，全城拉



面店超过400家，店家多，口味也多。旭川拉面源自札幌的北海道拉面，为了保温在面条表面浇上一层油，用猪骨和鱼贝类熬出浓浓的汤，并精心制作能够充分渗透面汤的面条，这些都是它的独有特色，旭川拉面中以酱油拉面最著名。

旭川拉面村（旭川拉麵村）

拉面村于1996年建成，集中了8家著名的拉面店，都是历史悠久的老店，独具特色，分别为：拉面青叶（らうめん青

寿司善 すし善

札幌最好的寿司店之一，全市共有8家店铺，其中总店是颇具代表性的日本寿司料理店。这里不仅云集了手艺精湛的厨师，还以新鲜的材料和安静的就餐环境而受顾客喜爱。这里有可以和厨师聊天的柜台座位，也有套间。

札幌市中央区北1条西二十七丁目59-15
81-011-6120068
11:00 ~ 22:00，周一关闭

宋苑

札幌站附近的中餐厅，经营南方口味的美食，厨师来自香港。

札幌市中央区北2条西四丁目
81-011-2198678
周一至周五 11:00 ~ 15:00
17:00 ~ 23:00，周六及节假日
11:00 ~ 22:00，周日关闭

葉）、彻庵松田（いつてつ庵まつ田）、石田（ラーメンいし田）、天金（らーめんや天金）、山头火（らーめん山頭火）、村最上（ラーメン村さいじょう）、元祖旭川拉面一藏（旭川らーめん一藏）和梅光轩（梅光軒）。



旭川市永山11條四丁目
81-0166-482153
11:00 ~ 21:00

レストラン 仏蘭西亭

旭川市小有名气的餐厅，提供阿伊努民族美食，还有当地的啤酒供佐餐。

旭川市3条通八丁目左4仲
81-0166-231302
11:00 ~ 14:00, 17:00 ~ 21:00

鮨よし

经常在电视和杂志中被提到的寿司店，用新鲜的食材制作寿司，口味独特。

旭川市2条通四丁目右10号
81-0166-255682
12:00 ~ 23:00

稚内

ふじ田食堂

这里的螃蟹炒饭很有名，很多尝过的人都对它赞不绝口。

日本料理 雲海

餐厅能容纳90人同时用餐，可以品尝传统的日式美食。

稚内市開運1（稚内全日空ホテル1F）
81-0162-238111
05:45 ~ 10:00、17:00 ~ 22:00

バーベキューホール (COCOS)

经营烤肉的餐厅，价格很实惠。还有螃蟹一类的海鲜美食可供选择。

旭川市2条通七丁目左3号パチンコジヤパン2F
81-0166-227388
17:00 ~ 22:00

稚内市中央三丁目6番1号
81-0162-229702
夏季08:00~21:00，冬季08:00~19:00

食堂 最北端

餐厅位于宗谷岬附近，能容纳50多人同时就餐。



稚内市宗谷岬2-10
81-0162-762444
08:00 ~ 18:00



F九州

广岛

广岛是一个美食的天堂，除了代表性的广岛乡土料理外，还有意大利料理、中华料理等世界各国名菜。广岛风味的“什锦煎菜饼”（お好み焼き；又叫广岛烧）非常有名，它已深深根植于广岛的市民生活中，“什锦煎菜饼”的做法是先在烧热的铁板上，摊制一张薄面饼，然后放上切丝的卷心菜、豆芽菜、猪肉、面条、鸡蛋等材料煎熟，涂上特制的调味酱，再撒上葱花、鱼粉和海苔粉即成。



流行屋

从1986年开始营业的流行屋在广岛可说无人不知，这是一家以制作面食为主的小店。流行屋的蘸面酱汁以鸡骨、小鱼干、蔬菜、昆布等熬煮出鲜美高汤，再加入大量的辣椒与芝麻，最受欢迎

的辣度是中辣，特别的是配料中有柠檬与胡萝卜，将柠檬汁挤入，不仅可尝到清香还对身体健康相当有益。

広島市中区薬研堀8-15
81-82-2461802

九州



味処 通

这家位于广岛市繁华地段的餐厅比较隐秘，因此受到许多喜欢不被打扰的食客的欢迎。狭窄的空间内只有8张面对主厨的吧台位置，所有的客人都可以看到料理烹煮调理的过程，精湛的厨艺表演成了顾客在用餐前欣赏的演出。店内提供的菜肴全都是以当季最新鲜美味的海鲜为原材料的，再配以各种口感独特的清酒和啤酒，令人难忘。

広島県広島市中区薬研堀3-12 椿ビル
1F
 81-82-2438255

若貴

若贵是广岛最大的广岛烧店，可以同时容纳200多名客人，店内的广岛烧鲜美并嚼劲十足。

広島市中区本通9-30
 81-82-5410909



福冈不少食客，特色的屋台更是不可不去。三博多拉面是福冈最具知名度的美食之一，鲜美的乳白色猪骨汤头中放入嚼劲十足的细面，再配以细碎的葱花等调味，鲜美难言；拥有将近百年历史的福冈乡土火锅料理——水炊鸡肉锅（水たき）也是许多食客的最爱，这种火锅使用带骨鸡肉熬出的高汤作为汤底，将鸡肉的甜美充分溶入汤头内，滋味清爽。

ざうお本店

这家店在日本多处都开有分店，对

海の幸 磯の坊パセーラ店



店内的菜肴大都以濑户内海的和食为主，也有部分创作料理，所有的海鲜食材都取材于广岛湾，因此极大程度地保证了菜肴的鲜美程度，深受当地人喜爱。

広島市中区基町6-78 パセーラ8F
 81-82-5023438

柳橋 こだに

这是一家牡蛎专卖店，开业于1947年，每当牡蛎丰收的季节，这里就会从广岛最有名的牡蛎港进货，让顾客能够吃到最鲜美的牡蛎，店内还有中文服务生提供服务，在非牡蛎季节，店内也会出售鳗鱼等海鲜。

広島市中区銀山町1-1 うなぎビル2F
 81-82-2467201

福冈

福冈美食素以味美价廉著称，多种特色美食吸引

于许多喜欢吃最新鲜海鲜的食客来说可谓天堂。餐厅建在一座两层高的木房子里，可以在两条大船中的人工河道里边吃边钓鱼，还能随时将钓到的鱼交给师傅做最新鲜的刺身。

福岡市西区小田79-6
 81-92-8092668

一蘭



一蘭拉面是日本第一家采用会员制的拉面店，开业之初只有会员才能进入品尝拉面，现在这个规定已经被取消。这里浓郁的豚骨汤头和筋道的面条是绝配，配料和面的硬度以及汤的

浓度都可以自己选择，这样做出的拉面正是顾客最喜欢的。

福岡市中央区天神1-10-15
81-92-7365272

キヨノ

在福冈市内有多处地方都会有日本式“私房菜”供应，而且相当受欢迎，**キヨノ**正是其中的一家。这间店铺是由古旧民宅改建而成，店铺外面并没有广告牌，从外表看来，跟一般民家一样。店内只有三张餐桌，所以一定要提前预约，餐厅只有套餐供应，内容有手握寿司和自家的创作料理等，味道常令来此用餐的食客赞不绝口。

福岡県福岡市中央区平尾2-14-21
81-92-5341100

鹿儿岛

鹿儿岛的黑猪肉享誉全日本，凭借着“入口即化，鲜美无比”的口感征服了不少挑剔的食客。来到鹿儿岛市，不仅能够享用到用黑猪肉为材料制作的各种美食，各种时令的海鲜也是必不可少的桌上佳肴。

柳右衛門 ラーメン処

以豚骨熬制的浓汤配以滑嫩的鸡肉，再加以筋道的面条，浓郁的口感令人大呼过瘾。

鹿児島県鹿児島市中山1-27-16
81-99-2674048

しゃぶ禅

一家以牛肉和猪肉为主的涮锅店，店内选材非常讲究，用秘制的汤底配以日本的国产牛以及鹿儿岛上好的黑猪肉，会把每一个人的馋虫都勾出来。

福岡市中央区大名2-8-22天神偕成ビルB1
81-92-7391129

博多華味鳥

福冈地区的知名美食之一就是鸡肉火锅，这家店铺选用的是用纯天然饲料饲养的“华味鸡”，肉质滑嫩，脂肪也比较少，汤汁浓郁又不油腻。

福岡市博多区中洲五丁目4-24 トリゼンビル 1F-2F-3F
81-92-2630322

明石屋

创业于江户时代的明石屋历史十分悠久，是鹿儿岛享有盛名的甜点老店，除了传统的日式甜点外，店内还有许多自创的美食，其中尤以“春驹”和“大黑饼”最受欢迎。

鹿児島市金生町4-16
81-99-2260431

焼酎天国

烧酎是蒸馏酒的一种，烧酎天国以售卖鹿儿岛县特产烧酎为主，共有150种以上的烧酎摆满整家餐厅，还有许多难得一见的梦幻烧酎，且价格比东京便宜一半。第一次尝试的人可以先从加水(水割り)、加冰块(ロック)或加热水(お湯割り)的烧酎开始，老板娘也供应许多和烧酎相当对味的下酒乡土小菜。

鹿児島市山之口町9-33 第2江戸吉ビル 1F
81-99-2249750

九州



味工房 しやいにい

纯日式装修的餐厅内以提供店家自己创作的料理为主，所有的食材都非常新鲜，不仅口味独特，就连卖相也令人称赞不已。

鹿児島市宇宿3-28-42F
 81-99-2519182

味の八坂

这是一家以热闹气氛取胜的小店，店内的涮锅非常受大众欢迎，尤其是以鹿儿岛出产的黑猪肉为原材料制作的各种美食，更是食客们必点的菜肴。

鹿児島市名山町2-20
 81-99-2220032

G冲绳

由于与东南亚诸国往来频繁，冲绳的饮食文化也受到影响，融汇了各种各样的口味，由于美军长期驻在冲绳，冲绳的日常饮食还具有美国化倾向，汉堡包、吐司等食物也很常见。冲绳是日本出名的长寿地区，冲绳菜中所提倡的医食结合的健康思想也正逐渐受到世界的注目。

来冲绳一定要品尝一下这里的琉球菜，琉球菜大约有150多种，无论从质还是量上来说，都极具有民间特色，炒苦瓜、岛豆腐、地豆豆腐、冲绳面条、红烧猪肉、猪蹄、山羊汤等菜品都是不能错过的菜肴。“黑糖”及“药草茶”是冲绳健康养生的特产，这里到处都可以看到黑糖制成的饼干、糖果以及各种包装的黑糖，具有补血的功能；“药草茶”更是种类繁多，功能齐全，如减肥美容的“美美茶”、治病的“糖解茶”、“高压茶”以及“健鼻茶”等。



旬鱼酒菜



此店的魅力在于使用了四季的时令新鲜素材，像

烤石垣牛寿司、味噌炖蹄汤等特色菜都很美味，还有许多仅在店内才能品到的地方酒。

那霸市久茂地3-9-6-1F

乘单轨电车从县厅前站剪票口出站乘东口左手一侧的自动扶梯（或走楼梯）下楼，径直前进大约50米，最后到达十字路口的红绿灯处，穿过左手一侧的大街（国际通）。在国际通左侧的第一个巷口左拐，前行大约50米，进入第二条小巷，随即右手一侧便是此店。

81-098-8686654
 17:30 ~ 凌晨01:00

BEERDOME

无限时的实惠自助餐专门店，品种包括炸鱼虾、炸薯片等小菜及花样翻新的和食、洋食、中餐、琉球料理、冷盘、寿司、色拉、甜点40多种。

- 那霸市松山1-5-1 松下兴商大厦3F
- 乘单轨电车从美荣桥剪票口出站沿北口楼梯而下，穿过左侧红绿灯，径直前进约200米至大道（国道58号线），左拐前进大约400米，在十字路口（松山十字路口）往右手方向通过天桥，右拐前进大约50米，左手拐角建筑3层。
- 81-098-86269838
- 17:00～次日凌晨01:00
- 男性2625日元，女性2100日元

南国食堂

这是一家洋溢着异国风情，提供以新鲜素材为主的无国籍料理的餐厅，推荐包含了冲绳料理及25种手工制作的甜点的自助式午餐。

- 北谷町美浜9-8 SEA SIDE SQUARE 2F
- 在那霸巴士站乘20、120、28或29路，在“军病院前巴士站”下车，朝巴士前进方向步行，在第一个红绿灯处左拐，再前进大约300米后碰到的十字路口处朝右侧摩天轮的方向前进约50米后，左手一侧的MAKE MAN旁边的建筑的2层便是。
- 81-098-9263900
- 11:30～15:00（仅限自助餐），18:00～次日03:30
- 午餐自助餐成人1000日元，儿童500日元。

四竹久米店

进入店内，仿佛琉球王朝时代奢侈时光的倒流，可以看到古代琉球舞蹈，品尝宫廷料理。

- 那霸市久米2-22-1
- 乘出租车从机场到这里大约要花10分钟。
- 81-098-8663333
- 11:00～14:00、18:00～22:00
- 宴会餐（包含11道菜）3675日元

Japanese Soba Dining 舞天

这是在冲绳为数较少的能品尝到正宗的日本荞麦面和乌冬面的居酒屋，招牌荞麦面是制法独特的“三立荞麦”。

- 那霸市OMOROMACHI4-3-28-1F
- 乘单轨电车从新都心站剪票口出站从西口左侧楼梯下楼，在随即到达的十字路口右拐再前进大约300米，在第一个巷口右拐再前进大约200米后向右拐，左边拐角建筑的一楼便是。
- 81-098-8621336
- 11:00～14:30，17:30～次日凌晨01:00
- 笊篱荞麦面500日元，乌冬挂面490日元，特大有头虾天妇罗盖浇饭930日元

香港凤凰海鲜酒家

位于冲绳的折价商场ASHIBINA内的酒店，聘请了台湾厨师长吴黄镜掌勺，在这里可以品味到真正的港式中餐。从五色炒面等单点料理到套餐、品种丰富。

- 冲绳县丰见城市丰崎1-188
- 从那霸机场、单轨电车赤岭站起乘免费区间巴士大约15分钟
- 81-098-8917287
- 11:00～21:00
- 松鼠鲜鱼套餐880日元

樱花餐厅さくら

位于国际通的拉面馆，这里的排骨拉面受到当地人的一致认可，店面是红色招牌，从国际通进去很好找。普通碗680日元就可以吃饱，炒苦瓜500日元。

- 那霸市久茂地3-3-9（白玉堂大楼1F）
- 81-098-8610514

冲
绳





H日本其他城市的美食

横滨

横滨拥有世界上最大的中华街，餐厅林立，来到这里，不愁吃不到地道的家乡口味。港口的开放也使得横滨的优质西餐店随处可见，来到这里，吃饭不再成为一种难题，而是一种享受。尤其推荐当地的特色美食——牛肉锅（牛鍋），这是一种用牛肉、大葱、豆腐、茼蒿、魔芋丝一起煮的料理，也是日式料理的代表性食物之一。



荒井屋

以制作牛肉锅为主的一家料理屋，特选的精制牛肉为料理增色不少，古色古香的餐厅环境令人怀旧。

📍 横浜市中区曙町2-17

☎ 81-45-2515001

🕒 11:30 ~ 15:00、17:00 ~ 22:00

沼津港

位于横滨站的这家回转寿司店深受人们的喜爱，选材的严谨以及寿司师傅精湛的手艺令每一个来过的食客都念念不忘。

📍 横浜市西区高島2-16-B1-127

☎ 81-45-4533443

🕒 11:00 ~ 23:00

カレーハウス リオ 横浜ポルタ店

创业于1960年的这家店在咖喱爱好者中有着极高的人气，除了最纯粹的咖喱之外，还可以要求在咖喱套餐中加入各种配菜，价格也很亲民。

📍 横浜市西区高島2-16-B1 横浜駅東口

地下街ポルタ

☎ 81-45-4536127

🕒 10:00 ~ 22:30

霧笛楼

一家老字号法式餐厅，位于元町中华街附近，店内的所有料理均取材于时令蔬菜，口感新鲜；餐厅旁边还有一家精致的甜品屋Café Next-Door，这是雾笛楼的姐妹店，店内的蛋糕松软可口，令人食指大动。



中餐厅

重庆饭店

位于中华街附近的这家饭店以烹饪川菜为主，不仅炒菜口味正宗，还能吃到各种令人怀念的面点。

📍 横浜市中区山下町142

☎ 81-45-6418386

皇朝

喜欢清淡口味的游客可以选择这家餐厅，以经营茶点为主的皇朝内有小笼



包和新鲜时蔬供应。

横浜市中区山下町138-24
81-45-6639686

名古屋

名古屋是一个具有美食历史的城市，这里的各种特产食物会让人乐而忘返：焦香入味的鳗鱼饭、口齿留香的炸虾饭团以及极具嚼劲的味噌乌龙面，一道道诱人的料理将名古屋的美食精髓发挥得淋漓尽致。

あつた蓬莱軒



名古屋所在的爱知县是日本排名第一的鳗鱼产地，这里鳗鱼饭的做法和吃法也有别于其他地方，称为“ひつまぶし”。
あつた蓬莱軒正是以鳗鱼饭

为招牌的一家餐厅，略带焦香的鳗鱼放在米饭上一起蒸熟，使鳗鱼的清香融入米饭之中，再拌以葱花、海苔丝等作为调味品，美妙的味道令人大呼过瘾。

名古屋市熱田区神戸町503
81-52-6718686

錦三丁目 名古屋コーチン料理 鳥銀本店

一家以鸡为原料制作各类菜肴的餐厅，有着30年的历史，日式卡拉鸡（kara-age）、清粥火锅杂炊（zō sui）值得推荐。

名古屋市中区錦3-14-22宮木ビル1F
81-50-3018885

納屋橋の居酒屋 & ランチ

这家店集餐厅和酒吧于一体，店内的装潢时尚现代，并有极佳的视野，能够俯瞰窗外的美景。

名古屋市中村区名駅5-24-1
81-52-5875778

めいふつ 天むす 千寿

风靡日本的炸虾饭团就是起源于这家店，新鲜的炸虾天妇罗裹在



米饭团里，还包上一层伊势湾产的海苔，捏成一口一个的完美尺寸，味道绝妙，很多日本明星也非常喜欢光顾这里。

名古屋市中区大須四丁目10-82
81-52-2620466

山本屋総本家



这家创始于1925年的老店在日本都具有很高的知名度，也是最能代表名古屋特色美食的餐厅，特色就是在面条筋道的口感，再加上黏稠的乌龙面汤底，初尝可能会觉得不太能适应，但是重在回味，面条会越吃越香。如果吃完面以后肚子还有点空间，还可以叫一碗米饭，将味噌汤头与剩下的材料浇上去，淋漓痛快，推荐店内的味噌煮込うどん。

名古屋市中区栄3-12-19
81-52-2415617

世界の山ちゃん本店

名古屋土鸡（名古屋コ - チン）以紧致的肉质和适中的脂肪分布闻名日本，在各种名古屋土鸡做成的烧烤料理中，又以烤鸡翅（手羽先）最出名。这家店的烤鸡翅远近驰名，使用秘传的酱料与中国江苏产的天然盐巴仔细地刷在鸡翅上，带点微辣的口感最适合搭配夏天清凉的啤酒。

长野市中区栄4-9-6
 81-52-2421342

长野

八幡屋儀五郎大門町店

这家老店在日本全国设有多家分店，位于长野市大门町的这家店外表非常古朴，以经营日式料理为主，口感清淡，很健康。

长野市大門町83
 81-26-2323966

五六亭

店内的大部分料理都以豆腐为原料制作，营养而美味。

长野市大字長野大門町 5 5 - 3
 81-26-2330356

善光寺酒馒头

善光寺酒馒头是长野的特色小吃，开业至今已有220年的历史，现在是由第八代传人经营。据说酒馒头是以前某位高僧前往中国学习佛法时学会的一种食物，酒馒头就是将酒粕煮成酒粕汁，加入糯米粉揉成面皮，发酵后，再将红豆馅包在里面，放进蒸笼蒸就成了酒馒头，并会有酸酸甜甜的酒香味伴随，值得一尝。

长野市東後町34
 81-26-2325555

藤木庵



一家有着100多年历史的老店，店内的装潢自然朴实，以烹饪筋道的荞麦面为主，有多种口味供食客选择，一到用餐时间店内就会人满为患。

長野市大門町67番地
 81-26-2322531

新潟

新潟是著名的大米产地，也因为有了优质的大米和清冽的水源，使得这里成为日本著名的清酒产地。来到新潟，可以尽情畅享各种清酒，配上传统的日式料理，回味无穷。WAPPA饭（わっぱ飯）是新潟的一大特色美食，是用淡淡的汤汁煮的米饭盛入叫WAPPA的一种木制容器中，上面加上鲑鱼和大豆、鱼子蒸制作成的。

燈里屋

经营日本传统料理为主的餐厅，店内的料理最大限度地保持了时令海鲜果蔬的原有风味，口感极佳。

新潟市中央区東堀通8-1415
 81-25-2282201

茶屋 長作

餐厅内以鲑鱼和鲑鱼子做的盖饭非常受欢迎，鲜美可口。

新潟市中央区東堀前通八番町1367番地
 81-120-005050

越後茶屋 古町本店

这是一个以烹饪各种鱼类料理为主的餐厅，并有种类齐全的新潟美酒。

新潟市中央区古町通8-1434 (鍋茶屋通り)
 81-25-2247584

田舎家



这是一家备受推崇的餐厅，以制作WAPPA饭为主，各种新鲜的食材组合起来蒸制而成的WAPPA饭色泽诱人，乡村风味非常浓厚。



新潟県新潟市古町9番町1457番地



81-25-2231266

仙台

提起仙台的美食，人们最先想到的就是牛舌料理了，仙台市内有数十家牛舌铁板烧专门店。最传统的就是切成薄片的牛舌铁板烧配以全麦米饭和牛尾汤，肥嫩多汁的口感令人垂涎欲滴。仙台还是盛产牡蛎的宝库，这里的牡蛎以个头小、味道好著称，生吃或者炸着吃都很受青睐，冬天的牡蛎火锅也是暖身的首选料理。

すんだ茶寮

すんだ年糕是仙台人最爱吃的小食，这是一种将新鲜的毛豆磨碎后再煮熟做馅的食物，清爽可口，营养价值也很高。



仙台市青葉区中央1-1-1地下1F



81-22-2657001

仙台屋

仙台屋内所有食材的选取都非常严格，精致的装修也为它加分不少。



仙台市青葉区一番町3-9-13 DATE

ONEビル7F



81-22-2665538

伊達の牛たん

从餐厅的名字就能够看出来这是一家以烹制牛舌料理为主的饮食店。店内厨师不断地推陈出新让餐厅得以从众多牛舌料理店中脱颖而出，除了传统的铁板牛舌外，咖喱牛舌等也可以尝试一下。



仙台市青葉区中央四丁目10-11



81-22-7222535

龍亭

仙台是正宗中华冷面的发源地，在这里随处都能够看见挂着“正宗中华冷面”的招牌，龙亭正是其中一家备受好评的餐厅，丰富的配料使冷面看上去更加诱人。



仙台市青葉区錦町一丁目2-11



81-22-2216377

ぶりん家

这是一家以售卖布丁为主的小店，全日本仅此一家，店内的布丁全部都是采用经过杀菌处理的牛奶制成的，相关的配料选择也非常严格，布丁的口感与众不同，令人留恋。



仙台市青葉区本町2-10-5-1F



81-22-7261230

松島

松岛自然是吃海鲜的最佳地点，新鲜的牡蛎和生蚝还有其他各种当季肥美的海鲜会让人大呼过瘾，由于距离仙台很近，在这里也能够吃到仙台的名产牛舌，还有各种精致的寿司店铺。



福来

位于JR松岛海岸站附近，是一家以经营海鲜类料理为主的餐厅，店内的炸牡蛎值得推荐。

松島町松島海岸駅福来ビル
81-22-3533563



赤間精肉店

如果对烤牛舌的味道念念不忘，可以来到这家店继续大饱口福，这里的牛舌鲜嫩多汁，令人难忘。

松島町松島字浪打浜10
81-22-3545538

食事処 櫻井

在这家开业已有51年的餐厅可以同时吃到当地的多种美味，种类丰富的海鲜和可口的烤牛舌都能够吃到。

松島町松島字仙隋10
81-22-3542423

たからや食堂

一家非常亲民的小店，虽然看着很不起眼，但店内的海鲜全是当季最新鲜的，还能吃到店家自制的各种小吃。



宮城郡松島町字浪打浜10
81-22-3542520

花卷

嘉司屋

花卷市内非常有名的一家餐厅，开业于1904年，迄今已有100多年的历史了，以制作荞麦面为主，还有口感极佳的鳗鱼料理。

やぶ屋 花卷総本店

岩手县以制作荞麦面而闻名，やぶ屋更是其中翘楚，宫泽贤治也曾经经常在这里享用美食。

花巻市吹張町7-17
81-198-241011

レストラン モンパリ

一间小巧的西餐厅，意面和各种西式小吃都能够吃得到。

花巻市星が丘1-24-1
81-198-247947

大丸屋

位于花卷温泉乡内的这家小店以制作风味独特的小馒头为主，馒头内放有黑砂糖和胡桃等丰富的馅料，味道非常棒。

花巻市湯本1-125-25
81-198-272552

源喜屋

白金豚是花卷市出产的名品猪肉，这家店正是烹饪各种以白金豚肉为主料的菜肴而闻名，尤其推荐五花肉，鲜嫩而略带甜味的口感会颠覆人们以前对于猪肉的传统认识。

花巻市花城町12-14銀河タウン館坂
1階

81-120-948511

青森

青森县有多种美食料理，最有特色的是用鳕鱼做的火锅料理，这也是青森市民冬天最爱吃的美食。鳕鱼火锅（鳕のじやつば 汁）最大的特点是锅底的不



同，有味噌味或盐味可供选择，在以鳕鱼骨熬出的汤汁中加入萝卜和葱，味道十分可口。

青森屋台村

青森屋台村是青森市内的大排档集合地，充满着怀



旧的热闹氛围，是仿照20世纪50年代风貌而设计的地地道小吃街。所谓屋台，其实就是平民式的小吃店，多是家庭式经营，每家小店只能坐10位左右的顾客，老板、厨师与客人的关系十分亲切。

青森屋台村共有15家屋台店，有居酒屋、串烧店等多种美食，其中一家传统奥津轻料理风味非常地道，甚至能够吃到马肉。

青森市本町三丁目8番3号 さんふり横
丁内
 81-17-2378080



营养价值比较高，如果受得了纳豆的味道，建议来到水户可以尝试一下当地的以纳豆为主的料理——納豆ミニ会席。

あんこう料理 魚誠

这家以制作传统水户料理的餐厅不仅能够吃到纳豆料理，还有鲜美的刺身等待人们的品尝。

水戸市南町2-4-38
 81-29-2210150

西むら

这家餐厅的室内装潢非常温馨舒适，是青森市内价位较高的餐厅，以陆奥湾的新鲜海产作为主要烹调素材。

青森市安方1-1-40 アスパム 10F
 81-17-7345353

甚太古

甚太古的店主是津轻三弦琴（津轻三味線）大师高桥竹山的弟子，因此在甚太古除了能品尝青森的特色海鲜类美食外，更可一边用餐一遍欣赏以津轻三弦琴弹奏的日本民谣。

青森県青森市安方1-6-16
 81-17-7227727

偕乐园レストハウス

位于偕乐园附近的这家店是品尝納豆ミニ会席的好地方，口味非常地道，价格也很便宜。

水戸市常磐町1-3
 81-29-2316711

焼肉レストラン 新月苑

这是一家韩国烧肉店，店内的食材选择非常严谨，烧肉鲜嫩多汁。

水戸市南町2-6-49
 81-29-2217253

とん楽

以制作猪排饭和纳豆料理为主的餐厅，日本的猪排饭制作非常讲究，香嫩可口。

水戸市中央2-9-2
 81-29-2258078

日光

澤本

以制作鳗鱼饭闻名的餐厅，店内选材非常严格，也正因为如此，一进餐厅，就会闻到鳗鱼饭四溢的浓香。



日光市上鉢石町1019



81-288-540163

槻屋 味処

位于中禅寺湖附近的这家餐厅以制作当地特色料理闻名，尤其是鱼类料理，选取的红色鲑鱼有极高的营养价值，值得推荐。



日光市中宮祠2482



81-288-550225

魚要

 日光的一家老字号面店，店内招牌荞麦面是用日光当地出产的自制面粉，面粉由石臼磨成，再由人手拉出面条，相当有风味。



日光市御幸町593



81-288-540333

川越

川越有许多料理店为人们提供了品尝日本不同料理的机会，既有川越传统风味的怀石料理，也有曾经专为权贵们提供服务的高级料理餐厅。

東屋

一家以供应鳗鱼饭为主的餐厅，因为使用特质的酱油，令鳗鱼饭的口感与众不同，回味悠长。



川越市西小仙波町1-16-1



81-49-2220757

三ツ山羊羹本舗



羊羹是一种从中国传入日本的并被改良的小吃，是以红豆等做成的果冻状甜食，非常受日本人的喜爱。这家店内的羊羹在日本非常有人气，并有

多种口味供人选择。



日光市中鉢石町914



81-288-540068

堯心亭

以制作素食料理为主的餐厅，口味清淡，非常健康。



日光市山内2339-1



81-288-533751

名産日光湯波 ふじや

日光最有名的小吃，汤波实际上就是用豆腐皮制作的各种小吃，日光的汤波有很多种烹调方式：煮的、炸的，还有直接食用的。



日光市下鉢石町809



81-288-540097

割烹 初音屋

创业于明治时期的这家高级料理店有非常好的口碑，顾客能够一边用餐一边欣赏店内厨师的精湛厨艺。



川越市元町1-9-8



81-49-2220036

川越幸寿司

一家以经营寿司为主的老字号料理店，良好的用餐环境以及店内厨师巧夺天工的手艺使得人们在这里用餐成为一种享受。



川越市元町1-13-7
 81-49-2240333

镰仓

小満ち

这家店于昭和22年开业，迄今已经营业近50年，猪肉料理特选里脊部位，口感独到，这家店也是许多文人雅士喜欢光顾的地方。

镰倉市小町1-6-12
 81-467-222025

源吉兆庵

一家老字号美食店，在海外开设有多家分店，店内的日式传统小点心非常值得推荐。

镰倉市小町2-9-1
 81-467-232788



北の家族 大船店

这家店的室内空间非常宽敞，适合举行多人聚会，店内的料理选材非常新鲜。

鎌倉市大船1-11-6ヴィコロビル4F
 81-467-420308

七輪焼肉 安安 大船店

以经营日式烧肉为主的料理店，每个餐桌上都设有吸烟管道，不用担心用餐的时候被烟熏到。店内的牛肉口感鲜嫩，值得一试。

鎌倉市大船1-19-19エイト大船ビル
2、3階
 81-467-434129

箱根

箱根サン=テグジュペリ 星の王子さまミュージアム

位于小王子博物馆旁边的一家法式料理餐厅，洋溢着浓郁的法国风情，店内的食材全都来源于当地的时令蔬菜，新鲜美味。



神奈川県箱根町仙石原909
 81-460-863700
 10:00 ~ 21:00

Lucky's cafe

箱根唯一一家以经营西式餐点为主的咖啡厅，店内有许多精美的甜点供选择。

神奈川県箱根町仙石原226
 81-460-844480
 10:00 ~ 18:00

食事処 岳海

餐厅为人们提供了一个极佳的欣赏箱根山美景的机会，边享用美食边远眺窗外的景色，可谓一举两得，不过需要提前预约。

神奈川県足柄下郡箱根町仙石原1245
 81-460-840840

アクアパツツアテラス

一家意大利餐厅，店内最值得推荐的莫过于馅料丰富的各种批萨，价格也不贵，大都在1100~2000日元之间。

神奈川県足柄下郡箱根町元箱根61
81-460-831074
08:00~20:00

はこね 中村家

无论到哪里都能够看见日本的传统食物——寿司，来到箱根也不例外，这家小巧低调的寿司店有实惠套餐供应，还有许多鲜美的刺身以及手卷寿司供应。

神奈川県箱根町湯本691
81-460-857351
11:30~19:30

富士山

由于得天独厚的自然条件，富士山脚下散布着很多独具特色的餐饮店，来到这里，极具知名度的“富士熔岩烧”不可不试，极具嚼劲的面条也一定要吃。

宝刀屋敷みさか路



这家餐厅对日本人来说一点也不陌生，除了有电视广告和常被电视

台采访外，老板本人也不时在电视节目中客串，餐厅还有不少明星光顾，名气十足。店内最值得推荐的是“富士熔岩烧”，选用上品的日本牛肉烧烤而成，因此特别鲜嫩，成了河口湖的地道名菜。

山梨県南都留郡富士河口湖町河口
2746-1
81-555-767527
08:00~20:00

名物 ほうとう不動

一家以经营面食为主的餐厅，在河口湖开有三家分店。这家的面大有来历，据说是从平安时代的武田信玄公开始便流传开来的ほうとう（Hou-tou）面，上等的面粉配以富士山麓的泉水，加上鲜美的味噌和自家种的野菜，让人大呼过瘾。

山梨県南都留郡富士河口湖町河口707
81-555-767800

名泉そば製麺所

名泉そば製麺所（そば即荞麦面）位于忍野八海附近，忍野八海的泉水入选为“日本名水百选”之一，当地人就地取材，以其泉水制作食物，在忍野村内的制面坊均以忍野八海的泉水来造自家面条，名泉そば制面坊是最有名的一家。

山梨県南都留郡忍野村忍草247
81-555-842005
08:00~19:00

麵工房・一樹

因为富士山下的泉水格外清冽，使得这片地区拥有许多特色的面点，麵工房一樹是其中极具知名度的一家，完全的手打荞麦面使面条更加筋道并富有口感。

山梨県南都留郡富士河口湖町船津西
狐塚7593
81-555-732217
11:00~17:00

甲州ほうとう小作

筋斗的面条配以时令鲜蔬菜，口感极佳。

山梨県山中湖村山中234
81-555-625391

伊豆

伊豆半岛得天独厚的地理位置使得这里的鱼类和海鲜种类丰富，滋味鲜美。此外，伊豆半岛的野猪肉也是远近闻名，每年的10月至次年4月之间是野猪肉最肥美的时候，来到半岛，可不要忘了品尝这里独一无二的“野猪锅”。

白壁莊

位于同名旅馆内的餐厅，之所以特别介绍，是因为餐厅有采用当地特产山葵制作的山葵宴，还有鲜山葵片寿司、山葵酱生鱼片及鲜磨山葵清酒等，创意满分。

静岡県伊豆市湯ヶ島1594
 81-558-850100

伊豆の佐太郎

伊豆半岛的野猪肉久负盛名，伊豆の佐太郎更是其中翘楚，店内的野猪锅配以



野菇杂菜等，别具一番乡土风味。由于餐厅对于美食的要求十分严格，一般只会在野猪肉最肥美的那几个月提供这道菜肴。

静岡県伊豆市湯ヶ島2859-29
 81-558-850534

徳造丸グループ


德造丸鱼庵是伊豆地区的老牌活鱼料理店，已经经营了70多年，极具名气，不时接受传媒采访，更有不少名人光顾。

静岡県賀茂郡東伊豆町稻取798
 81-557-951688

の一食堂

の一食堂是以制作高足蟹为主的料理店，店内出售的高足蟹全是店家亲自出海捕捉的，即叫即煮，肉汁新鲜。这种日本名蟹的蟹膏更是特别多，肉质特别厚，令人回味无穷。

静岡県沼津市戸田港漁協前
 81 558 943225

創作料理 ごつつお屋ま～る

位于热海的一家料理店，以烹饪各种新鲜的海产品为主。

静岡県熱海市銀座町9-12 中丸ビル2F
 81-557-850911

姫路

かごの屋

以日式火锅为主的一家料理店，所有的食材均以当季时令蔬菜为主，非常鲜美。

兵庫県姫路市本町68-71
 81-79-2258880

割烹 森富

餐厅从1973年开始营业，是一家割烹料理店。割烹是一种非常独特的日本饮食文化，是指由专任日本料理厨师，也就是所谓的“板前”亲自在餐台前为客人操刀，料理师要在烹饪的过程中活用每一种食材，务求将食物本身的味道完全激发出来。

兵庫県姫路市古二階町124
 81-79-2243355

カフェ サンタマリア

一家小巧的西式快餐店，香浓的咖啡、精致的西点和三明治使这里成为很多赶时间的人的首选。



カレー鍋 伝心望

这家餐厅以经营日式料理为主，尤其火锅最为有名，选自鹿儿岛的海鲜肥美新鲜。



奈良

奈良悠久的历史造就了这里深远的饮食文化，其中最富有代表性的就是奈良腌菜（奈良漬け）和飞鸟火锅（飛鳥鍋），奈良腌菜是从奈良时代以前就已出现的使用酒糟的腌菜，以香醇好喝而闻名遐迩的奈良酒糟中浸渍白瓜等，就能做出具有独特风味的腌菜；飞鸟火锅是奈良县的乡土料理，是指加入牛奶、豆酱和用海带、鸡肉煮的汤里后再放入鸡肉、蔬菜等煮熟的料理，不仅美味，而且十分健康。



釜めし 志津香



奈良市小西町5-1-2, アルテ館2F
81-742-228029

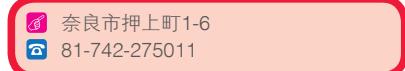


一家主营烧肉的餐厅，店内的气氛非常温馨，适合家庭聚餐。



天極堂

这家店已有130年的历史，店内的葛食套餐内有由葛根制成的面条、甜点、前菜等，味道甘香可口但又不太甜腻。



平宗

平宗以制作奈良地区的知名美食——柿叶寿司（柿の葉すし）而闻名，这家餐厅自江户时代末年——文久元年（1861年）于奈良县吉野町开店，至今已有约150年历史。正宗的柿叶寿司吃法是连叶子一起吃，清新的柿叶可中和寿司饭的酸性，并增加鱼肉的鲜味。此外，店内的穴子、鲑鱼及小鲷的柿叶寿司也值得尝试。



なら和み館

以经营奈良当地特色美食为主的餐厅，店内还有许多的奈良特产售卖，推荐这里的鸡肉鸡素烧（大和肉鶏照焼丼）和柿叶寿司。鸡素烧的传统吃法是将生鸡蛋放进自己的汤碗里，用筷子打散当作蘸酱，吃时用筷子直接从锅里夹起适口的分量，在蛋汁里蘸一下后食用。受不了生鸡蛋腥味的食客可要谨慎一些。

奈良市高畠町1071
81-742-217530

西出奈良漬本舗

西出的奈良腌菜是当地最受欢迎的腌菜，这家店对于腌菜的原材料挑选非常严格，都是日本国内出产的蔬菜和上等酒糟，腌制瓜、胡瓜、守口大根、西瓜及生姜，味道和口感绝佳，风味独特。

奈良市三条通2-483
81-742-224281



PART8

购物篇



去日本购物必知清单

化妆品

日本的药妆店遍布大街小巷，在这里可以买到各式各样的化妆品、护肤品，品种和功能之多让人眼花缭乱。价格比一般的百货商场便宜不少，还经常会有打折活动。推荐购买品牌：高丝（Kose）、资生堂（Shiseido）、DHC、植村秀（ShuUemura）、嘉娜宝（Kanebo）。

电器

日本的电器非常有名，各大城市都有专门的电器商店。东京的秋叶原被称为“电器产品的天堂”，这里是电器商店最为集中的一条街，货品丰富，价格便宜，各种配件也非常齐全。还有一家当地最大的电器免税店，可以买到适合中国使用的电器。推荐购买品牌：索尼（Sony）、松下（Panasonic）、佳能（Canon）、尼康（Nikon）、夏普（Sharp）、卡西欧（Casio）。

传统工艺品

日本有许多历史悠久的传统工艺品，因其特殊的工艺以及精美的制作深受全世界各地游客的喜爱。日本的传统工艺品，特别是陶瓷器、漆器，以及各式各样的人偶、日本刀、浮世绘等都是备受青睐的纪念品。另外，手帕、御守、折扇、特色手机链也都是赴日旅游的最佳礼物。



A东京

日本人的购物热情全球闻名，来到日本的心脏，东京的购物氛围更是令人眩晕。东京是与纽约、伦敦、巴黎、米兰齐名的顶级时尚购物之城，来到这里，任何种类的商品都不愁不能看到买到，需要担心的只是自己钱包的厚度或信用卡的额度。日本的电子、精密仪器产品领先于世界各国，价格也非常有吸引力，各种电子数码产品成为中国游客前来选购的热点。而手表、丝绸制品、珍珠、陶瓷器、竹制手工艺品、镶嵌工艺品、版画、古董等工艺礼品也是非常适合馈赠亲友的选择。对于购物狂们来说，来东京购物，很难做一个清醒的预算，多多少少总会超过一些。

银座（銀座）



银座是日本最繁华的购物中心，也是全世界店铺价格最昂贵的地段。最老牌的

百货、最耀眼的大牌专卖店，全都集中在这一片。银座云集了著名的三越、松板屋等大型高档商场，店内世界各大顶级品牌齐全。这些大商场中的另一个特点是，典型的日本化东西非常多，许多都是本土品牌，货品相对比较高档，品质、做工都比较精致。

有乐町（有楽町）

有乐町是一个文化和商业并重的区域，比邻银座，在银座和有乐町之间有一条小街，建于东京高速道路之下，俗称“银座9町目”，聚集了不少商铺，有兴趣的话，可以小逛一番。在JR有乐



町站的附近聚集着Mosaic银座坂急、Biccamera、无印良品等商场。

池袋（いけぶくろ）

位于东京都丰岛区的池袋是和新宿、涩谷齐名的东京3大购物地之一，在池袋JR站的周围聚集着众多的百货店、专卖店和文化设施，是一个购物休闲两不误的场所。在池袋的东口有西武百货池袋总店、Sunshine City、Biccamera、Parco、Yamada电机和三



越，西口有东武百货、东京艺术剧场、OIOI和Metopoli Town Plaza



(メトポリタンプラザ)，是很好的购物之所。

新宿（新宿）



新宿是日本具有代表性的繁华街区。百货商店、家

电量贩店、大型书店等星罗棋布，人流如潮，非常热闹。在连接这些商店的地
下街道，商店鳞次栉比，在这里可淘到意想不 到的便宜货。

涩谷（渋谷）

涩谷的特色是每条街、每个地段各
有自己的特点。面向年轻人的时尚服饰
店、快餐食品店和游艺中心等鳞次栉比
的中心大道，作为年轻人时尚的发源地受
人瞩目。无论白天还是夜晚，这里总是聚
集着大多为十几岁的年轻人，热闹的场
面能让人深切地体会到现代日本的气息。

原宿（はらじゅ）

和涩谷仅隔一站之遥的原宿是日本年轻男女的天堂，原宿最为出名的便是那条人潮涌动的竹下通，流行和传统交汇于此。2006年由著名设计师安藤忠雄设计的表参道HILLS在离竹下通不远的表参道落成，全长约250米，内有100多家店铺，是原宿的又一道亮丽风景线。表参道HILLS可以令你在购物的同时领略到大师级设计的魅力。



青山（あおやま）

青山以青山通、表参道、古董通为
中心，是一个非常寂静的街区，街上有
许多经营国内外品牌的时髦小店和室内
用品店。

台场（お台場）

位于东京湾的台场是一个集观光、
购物、娱乐于一体的综合性场所，因
幕府在此修筑抵御外敌入侵的炮台而得
名。作为购物天堂，台场有Mediage、
维纳斯城堡、DECKS等多家多综合性购
物商场，尤其是DECKS内的美食城“台
场小香港”和依照昭和三十年的街市风
格所建的“台场一丁目商店街”，都属
于非常值得一去的地方。

秋叶原（秋葉原）

秋叶原是大小电器商场的交锋之所，在JR秋叶原站的附近聚集了Yodobashi Camera、Laox、石丸电气、Sofmap、YAMADA等多家综合性商场，好在这些商场都相距不远，如果想货比三家，只需稍稍花些脚力即可，而且商场里几乎每天都有特惠商品推出。

东京的大型百货公司

コメ兵

坐落在银座附近的コメ兵是银座地区最大的世界名牌精品店，提供各种名牌箱包、手表、首饰等高档商品。LV、香奈儿、爱马仕、BURBERRY和PRADA等名牌在这里都能够买到，劳力士、欧米茄、浪琴、豪雅、卡地亚、雷达等名牌表的种类也十分齐全，且价格令人惊喜。

コメ兵有乐町店兼营新品与二手货，有品牌鉴定人，销售的商品质量可靠，可使用中国银联卡支付。外国人在此购物超过10001日元可办理退税手续。

⌚ 東京都千代田区丸の内3-8-3
🚇 地铁有乐町线有乐町站下车即可到达
☎ 81-3-52084788
🕒 11:00 ~ 21:00

三越

日本最大也是历史最悠久的一家百货商场，具有日本本土特色的商品是这家商场的一大亮点，许多陶具和茶具既美观又实用，价格也不菲。



⌚ 東京都中央区銀座4-6-16
🚇 搭乘地铁在银座站下车即可到达
☎ 81-3-35621111
🕒 10:00 ~ 20:00

和光

和光百货店的前身是“服部钟表店”，由服部金太郎先生创建于1881年。以来时钟塔一直是它的象征，直到1923年9月1日发生的关东大地震将时钟塔无情地震塌。店内以经营名贵珠宝、陶瓷器、手表、时钟为主。

⌚ 東京都中央区銀座四丁目5-11
🚇 搭乘地铁在银座站下车即可到达
☎ 81-3-35622111
🕒 10:30 ~ 18:00

タカシマヤタイムズスクエア

タカシマヤタイムズスクエア是于1996年开业的大型综合性购物游艺设施，由高岛屋百货店、东急Hands商场和纪伊国屋书店组成。高岛屋百货店汇集了全世界一流的名牌商品和日本高档商品，并面对各个年龄层，服务细致热心，购物环境幽雅。

⌚ 東京都渋谷区千駄ヶ谷5-24-2
🚇 新宿站下车南口徒步2分钟即可到达
☎ 81-3-53611111
🕒 10:00 ~ 20:00

松坂屋



这是银座历史最悠久的百货商店之一，店内有GUCCI、Tiffany、Bottega Veneta、Dask等世界名牌，

商品琳琅满目，还有日本最大的资生堂化妆品区。外国游客在商场内消费10501日元以上可以办理退税。

⌚ 東京都中央区銀座六丁目10番1号
🚇 搭乘地铁在银座站下车即可到达
☎ 81-3-35721111
🕒 10:30 ~ 19:30

小田急百货店 ODAKYU

位于新宿的小田急百货新宿分店是新宿地区的最著名的百货商店之一，销售各种名牌箱包、化妆品、手表、首饰、流行时装等高档商品。12层至14层是餐饮街，有不少高档日本美食店。

⌚ 東京都新宿区新宿一丁目1-3
🚇 新宿車站出站即可到达
☎ 81-3-33421111
🕒 10:00 ~ 20:00

伊势丹

伊势丹是日本具有代表性的百货商场，自1886年创



业以来，在日本民众间拥有着极高的人气，位于新宿的伊势丹总店尽管距车站较远，年客流量也有3000万人，其极具艺术风格的建筑还被选为东京都历史建筑。

⌚ 東京都新宿区新宿3-14-1
🚇 搭乘地铁新宿线在新宿三丁目站出来后步行3分钟即可到达
☎ 81-3-33521111
🕒 10:00 ~ 20:00

专卖店 & 特色店

バリーブティック

这是一家以日本商品最齐全而自豪的沿树木大道而开的BALLY街面店。有两个楼面构成的店内商品种类充实齐全，其中商标为三条线的“Trainspotting”系列箱包的款式丰富齐全。

⌚ 東京都中央区銀座5-4-7
🚇 搭乘地铁在银座站下车即可到达
☎ 81-3-35738130
🕒 11:00 ~ 20:00

ラザールダイヤモンドブティック

该店是一家以高超的钻石切割技术而闻名的珠宝店。店内的



婚戒定做服务最具人气，一般说来半定制婚戒20万日元左右起。店内还有一些仅限日本的设计款式，非常值得购买。

⌚ 東京都中央区銀座3-5-6
🚇 搭乘地铁在银座站下车即可到达
☎ 81-3-55242097
🕒 11:30 ~ 19:30

LV

LV在东京有着无可置疑的人气，位于表参道的这家LV店周围更是名牌云集，交通也非常方便。

⌚ 東京都渋谷区神宮前5-7-5
🚇 搭乘地铁在原宿站下车即可到达
☎ 81-3-34782100
🕒 11:00 ~ 20:00

涩谷109 Shibuya109



这是日本时髦年轻女性购买时装的商城。分1号馆和2号馆：1号馆地下2层、地上8层，内有店铺170余家，销售代表日本流行时装的各种商品，琳琅满目。店员多为20岁左右时髦小姐，打扮入

时，具有丰富的时装知识，她们会亲切耐心地帮助顾客挑选和搭配最满意的时装。109门前的小舞台还经常举办促销活动，十分热闹。涩谷109又是年轻人约会的著名地点。

⌚ 東京都渋谷区道玄坂2-29-1
🚇 JR在涩谷站下车后步行3分钟即可到达
☎ 81-3-34775111
🕒 10:00 ~ 21:00

Chanel



银座Chanel大楼被人称之为“银色时尚炸弹”和“传奇的玻璃宫殿”，它的设计者是曾经为众多国际顶级时装品牌设计旗舰店的美国建筑师彼得·马里诺。这也是Chanel全球最大的旗舰店，一至三层为Chanel专卖店，四层作为举行时装表演及艺术创作的活动空间。



⌚ 東京都中央区銀座3-5-3
🚇 搭乘地铁在银座站下车即可
☎ 81-3-51595555
🕒 11:00 ~ 20:00

Prada

这是东京最漂亮的时装旗舰大楼，即使不是时装迷也应去一趟，权威杂志《CondeNastTraveler》称它为“人类新七大建筑奇迹”。大楼原址是樱花银行，由瑞士著名的Jacques Herzog & Pierre de Meuron建筑师重新设计，耗资60亿日元，2002年底建成。这座地上7层、地下2层的亚洲最大旗舰店。



⌚ 東京都港区南青山5-2-6
🚇 搭乘地铁在表参道站下车即可到达
☎ 81-3-64180400
🕒 11:00 ~ 20:00

ザ・ボディショップ

The Body Shop所有系列都是采用天然原料制成的，这也是受到许多人们喜爱的原因之一，位于表参道附近的这家专卖店内产品种类非常齐全，价格也很合理。

⌚ 東京都渋谷区神宮前6-3-9 井門原宿ビル1F
🚇 搭乘地铁在原宿站下车即可到达
☎ 81-3-34996396
🕒 11:00 ~ 21:00

レキシア銀座

一家以经营劳力士表为主的钟表专卖店，有大约600款精美奢华的钟表供顾客选择，并附带免费在钟表背面刻字的服务，让这里出售的每一款表都变得独一无二。

⌚ 東京都中央区銀座7-6-19
🚇 搭乘地在銀座車站下车
☎ 81-3-55681879
🕒 11:00 ~ 20:00(周日 & 节假日
11:00 ~ 19:00)

鳩居堂



鳩居堂是一家长久以来的日式文具老店，商品包含线香、文房四宝、书画用品、信封信纸和纸工艺品等，充满了日式的典雅和细致。

⌚ 東京都中央区銀座5-7-4
🚇 搭乘地在銀座車站下车后从A2口出来
☎ 81-3-35714429
🕒 周一至周六10:00 ~ 19:30，周日 & 节假日11:00 ~ 19:00

銀座博品館

这是一家玩具专卖店，经营品种多达约5万件，尤其是地下可换装的洋娃娃丽嘉专卖区，对于女孩子们来说可谓“梦幻之城”。此外，在这里还可以淘到许多适合做礼物又很便宜独特的商品。

⌚ 東京都中央区銀座8-8-11
🚇 搭乘地在銀座車站下车
☎ 81-3-35718008
🕒 11:00 ~ 20:00



品牌文化



ISSEY MIYAKE





三宅一生 Issey Miyake



三宅一生的创始人Issey Miyake 1970年在东京成立了三宅一生设计

室，此后相继成立了三宅一生国际公司、饰品公司、欧洲公司、美国公司等。三宅一生虽然不是第一个为国际公认的日本时装品牌，但它却是根植于日本的民族观念、习俗和价值观，成为最优秀的女装品牌。三宅一生的产品是一些流行于全世界的，但却张扬着鲜明日本民族风格的服装，不仅确立了大师自身的国际地位，同时也确立了东京作为国际时装之都的地位。

专卖店地址：

Issey Miyake

東京都港区南青山3-17-14
81-3-34231808

Issey Miyake FÊTE

東京都港区南青山3-18-11
81-3-34231408

山本耀司Yohji Yamamoto

充满哲学设计特质的山本耀司，与川久保玲、三宅一生并列为当今时尚界最重要的三位日本服装设计师。从来不把所谓的“流行”考虑在设计概念内的

山本耀司，其作品在时尚圈内总是独树一帜，几乎与主流背道而驰，不过其充满东方哲学性的设计风格与不断突破创新的剪裁技巧，却让他本人及他的作品备受瞩目。

专卖店地址：

伊势丹 新宿店

東京都新宿区新宿3-14-1 本館
81-3-33418117

西武池袋本店

東京都渋谷区宇田川町21-1B館3F
81-3-54599167

有樂町西武

東京都千代田区有樂町2-5-1 7F
81-3-52185026

TIPS

山本耀司的另类演绎——Y-3

这是由山本耀司担任创意总监与adidas合作的全新品牌。品牌的Y代表Yohji Yamamoto，而3则代表adidas三条线的logo。山本耀司将其个人品牌的简洁、极具设计感的风格融入Y-3，完美地给人们展现出一个高档时尚的运动品牌形象，朴实与冷静是Y-3的基本形象概念。



无印良品

“无印良品(MUJI)”创始于日本，其本意是“没有商标与优质”。虽然极力淡化品牌意识，但它遵循统一设计理念所生产出来的产品无不诠释着“无印良品”的品牌形象，它所倡导的自然、

A 东京



简约、质朴的生活方式也大受品位人士推崇。日本良品计划株式会社是西友株式会社于1980年开发的PB品牌，1983年于东京流行发源地的“青山”开出第一家独立旗舰店，发展至今深受消费者支持与肯定。

Bape



最能代表原宿潮流的一个经典品牌，由长尾智明在1993年创立，全名为“A Bathing Ape in Lukewater”，灵感来源于好莱

坞科幻电影《猿人星球》，品牌的头像是由著名的插画师中村晋一郎设计的。Bape由T恤起家，自从日本人气天王木村拓哉穿着Bape的衣服出现在电视广告中之后，这个牌子迅速地在日本掀起一阵热潮，并深受许多港台明星的喜爱。

专卖店地址：

Bape Store涩谷店

📍 東京都渋谷区宇田川町13-17
☎ 81-3-64156041

Bape Store原宿店

📍 東京都渋谷区神宮前4-21-5
☎ 81-3-54740204

资生堂 Shiseido

日本著名企业“资生堂”(Shiseido)取自于中文，在中国古代意为“赞美大地的美德，她哺育了新的生命，创造了新的价值。”资生堂以药房起家，最初并非化妆品公司。直至1897年创制出Eudermine(希腊文，是good和skin的意思)。这是一支突破性的美颜护肤化妆水——酒红色的化妆水为资生堂揭开了

专卖店地址：

青山3丁目

📍 東京都港区北青山2-12-28 青山ビル1F
☎ 81-3-34785800
🕒 周一至周六11:00~21:00、周日及节假日11:00~20:00

マルイシティ上野

📍 東京都台東区上野6-15-1 マルイシティ上野 B2F
☎ 81-3-38361414
🕒 周一至周六11:30~21:00、周日及节假日11:30~20:30

アキバ・トリム

📍 東京都千代田区神田佐久間町1-6-5 アキバ・トリム 3F
☎ 81-3-52957371
🕒 11:00~22:00

踏入化妆界的第一页。资生堂迄今已有100多年的历史了，也逐渐成为亚洲女性最喜欢的化妆品品牌之一。

专卖店地址：

銀座赤レンガ

📍 東京都中央区銀座5-4-3
☎ 81-3-35747217

化粧品の店長尾ギンザビビ店

📍 東京都中央区銀座8-7の先銀座ナイン2号館
☎ 81-3-35720530

ナチュラルグリーン

📍 東京都中央区八重洲2-1八重洲地下街中1号
☎ 81-3-32711920

SK-II

1975年，科学家在北海道参观清酒酿造厂的时候注意到，一家日本清酒酿造厂的年迈工人面部皮肤皱巴巴，但是他们一直接触清酒发酵过程的双手却如少女般柔软细嫩。经过多年研究，科学家从酵母发酵过程中分离出一种自然生成的液体，即神奇的Pitera®成分。



25年来，Pitera®几乎成为了SK-II的灵魂，它存在于所有SK-II的产品中，也书写了25年间SK-II晶莹剔透的奇迹。

专卖店地址：

日本ビルド ラッグ ヤマダ

- 東京都千代田区大手町2-6-2
- 81-3-32410735

大手町F S ドラッグ

- 東京都千代田区大手町1-5-1大手町1stスクエアE 1F
- 81-3-32171180

マイプラザ ドラッグ

- 東京都千代田区丸の内2-1-1明治安田生命ビル3F
- 81-3-32011235

市场 & 跳蚤市场

东京筑地市場 Tsukiji Ichiba



这是东京最大的鱼市、蔬菜批发和零售市场，正式名称为“东京都中央批发市场筑地市场”，又称“鱼河岸”，源于江户时代，意为紧邻海岸的鲜鱼市。市场建于1935年，日本人喜欢叫它为“东京大厨房”。

- 東京都中央区築地5-2-1
- 搭乘地铁日比谷线在筑地站下车步行8分钟即可到达
- 05:00 ~ 11:00 (周日 & 周三休息)

跳蚤市场：

木場公園

深受许多东京的家庭主妇喜爱的一个跳蚤市场。

- 東京都江東区平野4-6-1
- 搭乘地铁在木場站下车
- 09:00 ~ 15:00

明治公園わくわくフリマ



东京市内最大也是最具人气的跳蚤市场，位于明治公园内，商品的种类非常齐全，总能以超低的价格搜罗到超值的物品。

- 搭乘地铁在千駄ヶ谷站下车

周六 & 周日 10:00 ~ 15:00

品川インターナショナル屋内

这个跳蚤市场周围的交通非常便利，从流行物品到家居用品都能够找得到，每到周末都会人头攒动。

- 東京都品川インターナショナル内中央S & R棟
- 搭乘JR线在品川站下车后从南口出来步行2分钟即可到达
- 每周日 & 节假日 10:00 ~ 16:00

折扣店

东京的大型折扣广场大都位于东京都的附近地区，这些折扣广场名牌林立，不仅交通便利，咖啡店和餐厅也都随处可见。

Chelsea Premium Outlets

距离东京市中心约有90分钟车程的御殿场Premium Outlets®是全日本最大的特价购物中心，来到这里还可一览富士山全貌。购物中心内林立着约210多家销售Armani、Bottega Veneta、Bulgari、Chloe、GUCCI、Jil Sander、Jimmy Choo、Prada、Tod's、Valentino等国际著名品牌的商店。

- 静岡県御殿場市深沢1312
- 从东京火车站八重洲南口可乘直达巴士到达
- 81-0550-813122
- 10:00 ~ 20:00

Garden Walk 幕张

以“都会中的花园”为概念建成的海滨幕张Garden walk outlet



像一座绿意盎然的花园，这也是离东京交通最方便的一家折扣店，名品云集，折扣也很低，许多喜爱购物的游客在里面逛一整天也会觉得时间不够用。

- 千葉市美浜区ひび野2-6-1
- JR京叶线在JR海滨幕张站下车
- 81-43-2128200
- 10:00 ~ 20:00

La Fete 多摩 南大泽

跟 GARDEN WALK 相比较，南大泽虽然规模较小



小，但也因为占地集中，比较容易把所有感兴趣的名店都逛遍，另外，这里的人也相对较少。

- 東京都八王子市南大沢1-600
- 由新宿搭京王線在南大澤站下车后步行1分钟即可
- 81-42-6705777
- 10:00 ~ 20:00

MITSUI OUTLETPARK 幕張

在这家名牌特价商品综合购物中心内，厂家以非常优惠的价格，销售样品（新商品的试制品），B级品（带有少许伤痕或污渍的商品）以及过季商品（已经停止正规销售的商品）。顾客可以2~7折的优惠价格购买到许多著名品牌的产品。

- 千葉市美浜区日比野2-6-1
- 搭乘JR京叶线，在海滨幕张车站下车
- 81-43-2128200
- 10:00 ~ 20:00

GRANDBERRY MALL

作为东京都内最大的折扣广场，这里占地约87000平方米，聚集约有80个店铺。有美食中心、体育用品专卖店、儿童服饰专卖店、畅货店、咖啡厅与餐厅等，由各品牌名店构成独自的区域。

- 東京都町田市鶴間3-4-1
- 搭乘东京急行电铁在南町田站下车后从Grandberry Mall口出来即可到达
- 81-42-7950109
- 10:00 ~ 20:00



B京都

京都是一个有着太多自身特色的城市，来到这里，可以不用逛名品百货商场，但是一家家带有当地风情的特色小店却不能不去。

Kyoto Design House

这是一个生活百货店，由4位当地设计



师联手创办，店内的商品全都是自家出品，十分具有设计特色，从文具、生活杂货到时装饰品不一而足。

- 京都市中京区三条通高倉東入樹屋町53-1
- 81-75-2210200
- 11:00 ~ 20:00

かづら清老舗



1865年创业的かづら清老舗以售卖日本传统女性饰物成名，现在成为舞伎光顾的主要商店，店里有很多设计典雅又不落俗套的发簪、木梳等，非常受观光客的喜爱。

京都市東山区祇園町北側285
81-75-5610672
09:30 ~ 19:00

錦市場



锦市场素有“京都厨房”的美誉，开业至今已有近400年的历史，作为江户时代鲜活食品批发地而闻名。现在的锦市场有大概130家店铺，主要以售卖生鲜食品和京都料理食材为主，海产品价廉物美。

搭乘地铁在四条站下车

Sou Sou

结合传统与时尚设计是Sou Sou 足袋的设计概念，足袋就是日本人的传统袜子。这是日本唯一国产的地下足袋专门店，设计新颖独特而又保留传统足袋的外形，深受日本人和外国游客的追捧。

京都市中京区新京極四条上ル 中之町579-8
81-75-2129324
10:00 ~ 20:00

森陶器館

森陶器馆开业至今已有100年的历史，最擅长制作清水烧。顾客在这里可以自己制作清水烧陶器，例如马克杯、饭碗、茶杯等器皿，馆内有10种形状可供选择，制作完成后更可以天然颜料绘上自己喜爱的图案，非常有趣。

京都市東山区清水二丁目254
81-75-5613457
10:00 ~ 16:00

弘法市商店街

这是一个大型市集，售卖各式各样的古玩和日常生活用品，如针线包、陶器及漆器碗碟等，商品的价格很便宜，非常适合喜爱淘宝的游客。

搭乘巴士在东寺东门下车



C大阪

来到大阪，种类多样的美食是这座城市给很多观光客的最直观印象，除了尽情满足口腹之欲外，最好也能抽出一些时间用来购物，因为这里的购物同样不输于任何城市：美国村（アメリカ村）是大阪南部最具代表性的繁华街之一，这是从长堀路至道顿堀的一片区域，挤满了各种二手服装店、杂货铺、咖啡馆和艺术画

廊，是大阪年轻人的主要购物场所之一；市中心繁华地段还有许多大型的购物中心和各具特色的商店。

Hilton Plaza West

这里是名店和高级餐厅的聚集处，全关西地区最大规模的 Louis Vuitton 旗舰店和 Salvatore Ferragamo 旗舰店都位于此地。

○ 大阪





大阪市北区梅田2-2-2
81-6-63420002
11:00 ~ 20:00

Hep Navio

这里聚集了许多年轻人喜欢的品牌，商场内不仅有各种服装杂货售卖，还有许多餐厅，7楼设有电影院，适合情侣们约会。

大阪市北区角田町7-10
81-6-63161331
11:00 ~ 20:00

クリスタ長堀

这条全长730米的地
下街是日本最宽的地下
街，而有别于一般的地



下街，**クリスタ長堀**内有宽阔的天窗，阳光能够照射进来，因此被人们亲切的称为“水晶长堀”。整条地下街由轻便区、时尚区、美食区等4个区域组成，商品种类繁多。这里还有多个出口分别将地铁四桥车站、心斋桥车站、长堀桥车站连接在一起，交通非常方便。

搭乘地铁在长堀桥车站下车



D神户

右廻り研究所

一间非常特别的店铺，店内以储物柜形式放满了店主从国内外搜罗来的复

アランジポスト

这是日本著名的杂货店，店铺由一对姐妹共同经营创作，她们一起创作了一系列以野生动物为主角的特色产品，非常可爱。在大阪本店内有T恤、食具等商品售卖，深受女性欢迎。

大阪市中央区南船場4-13-4
81-6-62522983

呉服やぎ京 おべべ

日文中的**おべべ**(Obebe)是和服的旧称，虽然未必每个日本人都知道这个名字，但店主希望这个名字得以流传下去，并以此而命名自己经营的和服店。店内的和服价钱比较合理，夏天来到日本参加烟火大会时经常可以看见许多日本少女身着浴衣脚穿木屐来来往往，届时不妨在这里购买一套用以入乡随俗，店内还有英文穿衣说明书提供。

大阪府大阪市中央区博労町3-3-12
81-6-62521688

NU chayamachi

一座新开业的大型购物中心，许多国际知名品牌在这里都能够买到，成为大阪年轻人的新宠。

大阪市北区茶屋町10-12
81-6-63737371
11:00 ~ 21:00

古商品，纸制的小熊相机以及一些特色小T恤都非常受欢迎，如果喜欢怀旧物品，一定不要错过这家店。

神戸市中央区元町高架通2-214(モトコー3番街内)
81-78-3621680

JUNK SHOP FACTORY (ジヤンクショップ ファクトリー)

这是许多神户年轻人最喜欢的一家店，以售卖二手衣物为主，店主会定期从日本国内外搜罗二手男装和女装服饰，款式独特但数量不多，所以常常引来当地潮流人士抢购。

神戸市中央区北長狭通3-11-15
81-78-3913057

Fabulous OLD BOOK

这家书店的特别之处在于店内有大量市面上已经绝迹的20世纪40~60年代的美国手绘本和童话书，店内还有许多来自美国的二手杂货，喜爱怀旧物品及古本的游客千万不要错过。

神戸市中央区下山手4-1-19 西阪ビル4F
81-78-3277883

神户酒窖推荐：

位于兵库县东南部的乡镇是日本著名的酿酒处，这片区域包含神户市滩区至西宫市一带的西乡、御影乡、鱼崎乡、西宫乡和今津乡五个地区。来到神户，如果时间充足，建议去周围的酒窖。

風見鶴本舗



这家以北野一间异人馆命名的店铺在神户非常有名。出售的礼品是最能够代表神户的，包装精致，礼品具有很高品质。另外，店内的芝士蛋糕非常值得一试，就连对甜品非常挑剔的食客也对它赞不绝口。

神戸市中央区北野町三丁目5番5号
81-78-2317656

品尝各种美酒，购买一些只有在当地酒厂才能购买到的商品带回家。

菊正宗酒造

神戸市東灘区御影本町1-7-15
81-78-8510001
10:00 ~ 16:00 (周二休息)

白鶴酒造

神戸市東灘区住吉南町4-5-5
81-78-8228903

浜福鶴銘釀

神戸市東灘区魚崎南町四丁目4-6
81-120-411948
周二至周日10:00 ~ 17:00



E北海道

札幌

札幌作为北海道地区最大的城市，从时尚的流行服饰到当地的时令蔬果海鲜，都可以轻易买到。其中市中心的狸小路是比较繁华的地带，除此以外，还

有大型的娱乐休闲购物中心。要体验当地的市井文化，则应该去札幌的杂货市场逛逛，能够感受到最原味的北海道风情。

北海道





狸小路

狸小路位于札幌市中心南2条~3条至西1~7丁目一带，是北海道地区最大的商店街，拥有百年以上的历史，分7个街区，长1公里。早在明治年代，这个区域就已经是商家云集的繁华街道，当时负责拉客的是脖子涂满白粉的女孩，宛如狐狸般的样貌，因此早期这里被称之为“狐小路”，后来才改名为“狸小路”。现在这里聚集了大量的店铺，整个地区基本笼罩在拱廊下，即便下雨或下雪也可以慢慢地购物逛街。

乘地铁到大通站，徒步5分钟即可到达

Ario 札幌（アリオ 札幌）

Ario札幌是在札幌啤酒工场的旧址上建造起来的综合购物休闲中心，与札幌啤酒园相连。酒店出售各种服装、鞋帽、饰品等，还有餐厅、休闲会馆等。

札幌市東区北7条東九丁目2番20号
 81-011-7231111
 各店铺时间各不同，一般在10:00开始营业，22:00左右关闭

札幌工厂（サッポロファクトリー）

札幌工厂原为札幌市内的一座啤酒工厂，经改造后成为著名的购物中心。这里保持了红砖外观的原貌，内部改造为时髦的礼品商店和各式当地风味餐厅，还加盖了玻璃大厅，设有电影院等娱乐设施。



札幌市中央区北2条東四丁目

81-011-2075000

购物店10:00-20:00；餐厅11:00-22:00

二条市场（二条市場）

二条市场以鲜鱼海蟹为主，还有蔬菜水果和水产加工品以及小餐厅等60余家店铺。市场中叫卖声此起彼伏，充满了市井生活气息。市场内商品的价钱也比一般市价便宜2~3折，还可讨价还价。

札幌市中央区南3条東一丁目·二丁目

81-011-2225308

07:00 ~ 18:00

小樽

中央市场（中央市場）

这是小樽市内最大的市场，位于距离小樽车站不远的是中心地区。中央市场由三栋楼构成，内有近50家店铺，主要销售各种海鲜、干货、蔬菜、水果和肉类等，还有不少餐饮店，是当地人日常生活的主要市场。在这里购物可讲价，价格也很便宜，可以感受小樽的市井生活气息。

小樽市稻穂3-11-3

81-0134-225384

09:00-18:00，周日关闭

三角市场（三角市場）

由于市场使用的土地和屋顶的形状均为三角形，因此得名为三角市场。三角市场内有20余家店铺，主要销售各种海鲜、干货等。在这里购物可讲价钱，尤其是长腿蟹价格极为便宜。



小樽站前左侧
 81-0134-315557
 08:00-18:00

旭川

旭川的主要购物街区从旭川站开始，向北延伸八条街。沿着这些街道，可找到各种百货公司、精品店、咖啡店、餐馆及音乐餐厅等。

丸井今井旭川店道産品売場

经营旭川本土特产的纪念品店。

旭川市1条通八丁目丸井今井旭川店BF
 81-0166-221151
 10:00 ~ 19:00

西武百货商店 西武百貨店



出售知名名牌服饰及日常生活用品的百货商店。

旭川市一条通八丁目右1号
 81-0166-210111
 10:00 ~ 19:30

运河广场（運河プラーザ）

近靠运河，是由小樽市经营的有关小樽运河旅游的信息中心和购物中心，馆内提供大量有关小樽旅游的免费信息，还设有互联网服务，游客可在此获悉有关小樽的各种信息。同时运河广场内还出售小樽当地制作的手工艺制品、新鲜的海产物、各种点心类等大约900多种旅游商品，并设有咖啡茶座。

小樽市色内2-1-20
 81-0134-331661
 10月 ~ 次年5月09:00-18:00, 6 ~ 9月09:00 ~ 21:00

丸松百货（マルカツ）

位于旭川站附近，是当地人们经常光顾的百货商店。

旭川市二条通七丁目227-1
 81-0166-228151
 10:00 ~ 19:30

民芸品トミヤ郷土民芸本店

开业于1977年、经营传统木雕的工艺品店。

旭川市常盤通一丁目(ロータリー前)
 81-0166-265661
 10:00 ~ 19:00



F九州

福冈

イルムス

这是一家北欧家具连锁店，售卖的家居杂货舒服、干净、亲切，即使不购买任何东西，在店里随意看看也能够感受到浓厚的北欧文化气息。

福岡市中央区今泉1-18-25 季離宮中一階
 81-92-7168215

ソラリアステージ専門店街

ソラリアターミ専门店街总由3栋建筑物组成，是年轻人的时装集中地，其中不乏一些极受当地年轻人喜欢的日系品牌，还有多达20多家餐厅穿插其中，并能够看见电影院和健身房，集餐饮、购物和娱乐功能于一体。

福岡市中央区天神2-11-3
 81-92-7337111



Krank

这是一家以售卖二手家私为主的小店，位于福冈市安静的住宅小区内。小店如欧洲木制家私艺术馆一般的摆设，全都是店主从德国、比利时以及英国等地的跳蚤市场精挑细选出来的，大多是20世纪五六十年代的产品，充满了怀旧的韵味。

福岡市中央区警固3-1-27
 81-92-7243250



マリノアシティ福岡



这里号称是九州最大规模的名牌购物中心，巨大的摩天轮以及大型商店使它成为福冈市地标性建筑之一，169家名品店内缤纷多彩的商品让人目不暇接。

福岡市西区小戸二丁目12-30
 81-92-8928700

大丸百货

大丸百货位于天神购物中心区，商场内从男装、女装到童装甚至和服一应俱全，此外还有不少美食餐厅也驻扎于此。

福岡市中央区天神1-4-1
 81-92-7128181

G冲绳

在冲绳，进口商店、自由市场和具有民族特色的小饰品店比比皆是，琉球玻璃、手工印染织物等当地特色工艺品很招人喜爱。这里还随处可见美式军用物品，大都是美国军人复员前将自己用过的装备拿到市场来出售。

那霸是冲绳的商业中心区，主要购物街道是著名的国际通，在这里能找到各种稀奇古怪或传统地道的商品，出售美军用品的美国村也很有特色，值得一逛。

国际通购物街

绵延近1.6公里，街道两旁商铺林立。街上的主要商铺如下。

RYUBO百货公司

冲绳首屈一指的售卖服饰、日用品、食品的百货商



那霸市久茂地1-1-1

从单轨电车“县厅前”站检票口出来，沿着东出口的右侧直走30米即可到达（紧靠RYUBO百货2楼）

81-098-8671711

10:00 ~ 20:30

WASHITA SHOP本店

一层是以礼品首选的点心和琉球料理的烹饪材料为主，二层有YACHIMUN(陶瓷器)、琉球玻璃、各种纺织印染产品等冲绳的传统工艺品。



那霸市久茂地3-2-22 JA半圆形屋顶馆
从单轨电车“县厅前”站的检票口出来，下东出口的左边扶梯后直走50米再过红绿灯(Scramble十字路口)进入国际通，沿着国际通左侧直行100米即到。

81-098-8640555
10:30~21:00

平和通购物街

这里是日用杂货店与名产店汇集的冲绳主要的购物街道，店门口展示的衣物及杂货种类繁多，且价格低廉。

从“牧志”站检票口出来，下西出口的台阶便是国际通，由国际通左转直走400米后，在第二个红绿灯处左转便看到有拱廊的道路即到。
10:00~21:00(因店而异)

美国村

美国村位于冲绳中部北古。以大摩天轮为显著标志。



JUSCO北谷店



一家由55家美食和杂货等专卖店构成的大型购物中心，游客较多。

American Depo

这里主要出售来自欧美的生活杂货、休闲服饰等商品。

北谷町美浜9-2
从那霸巴士站乘坐20、120、28、29路车到“军病院前”站下车，朝巴士行进方向走并在第一个红绿灯处左转直走300米后，在十字路口处过到有摩天轮一侧，再过左侧的红绿灯即到。

81-098-9260888
10:00~21:00

Hamby自由市场

这家自由市场定期开放。从牛仔服和T恤的专卖店到古玩店、冲绳面条及南美风味料理的露天饮食店等各种类型的店铺鳞次栉比，非常热闹。

北谷町北谷2-17-6
从那霸巴士站乘坐20、120、28、29路车到北谷一丁目站下车，再朝着与巴士行进相反的方向步行60米后，沿着江边右拐直走500米左拐即到。
81-098-9368997
周五、周六、周日 12:00~23:00

北谷町字美浜8-3
从那霸巴士站乘坐20、120、28、29路车到“军病院前”站下车，朝着巴士行进方向走，过第一个红绿灯左转，再直走300米后左转即到。
81-098-9827575
周一到周五 10:00~次日00:00周六、日09:00~次日0:00

H日本其他城市的购物

箱根

丸嶋本店

日本人每逢去温泉区都会买上一盒温泉馒头作为纪念小礼物。温泉馒头专门店丸嶋本店在箱根汤本已经营了100多

年，他家馒头的外皮被涂上了黑蜜，因此带有黑糖的香味；店内馒头分有白色外皮和咖啡色外皮两种，在旅游旺季只有咖啡色馒头供应。



箱根町湯本706
81-460-55031
08:30 ~ 18:00

はつ花

这种荞麦面是箱根的特色名产，因为第二次世界大战后经营困难，加上粮食短缺，因此当时的店主小宫义一用箱根山上挖掘出的山药代替原来的小麦粉而意外创出的一道著名料理。荞麦面不用一滴水，纯以荞麦粉、山药、鸡蛋制作而成，而且因为以山药作为材料，即使过了一段时间荞麦面依然不失弹性，独特的味道和能够长久保存的特质深受大众欢迎。

箱根町汤本635
81-460-8582878
10:00 ~ 19:00 (每周三休息)

本間木工所 本間寄木美術館

箱根的寄木细工是当地著名传统手工艺，江户末年发源于箱根町畠宿，直至今天只有小田原及箱根才会进行此项工艺。工匠会用各种各类的木材，利用木材本身不同的颜色及花纹，制作出不同的几何图案，主要应用在盒子、箱子的制作上。

箱根町湯本 84
81-460-855646
09:00 ~ 17:00

横滨

来到横滨，不仅能够感受到有别于日本其他城市的异国情调，时尚的购物氛围也令人兴奋。曾经是横滨最有名的伊势佐木游步道是一条繁华的商店街，全长1500米，各种商店比肩而立；不断发展的“未来港”和与横滨车站直接相连的大型购物中心“横滨皇后广场”也是深受当地市民欢迎的购物景点。此外，充满潮流感的红砖屋仓库更是年轻人们不可错过的购物地。

横浜ランドマークタワー

以经营世界名牌为主的一家高档商场，共有5层，不仅能够买到诸如Salvatore Ferragamo、Max Mara和Tiffany & Co等品牌的商品，深受年轻人追捧的日本本土品牌在这里也有不少。

横浜市西区みなとみらい2-2-1
81-45-2225015
11:00 ~ 20:00

横浜ワールドポーターズ

这家大型购物中心的理念是“缤纷世界尽在这里”，购物中心集购物、美食及娱乐于一体，各层都有自己的主题：一楼以美食为主，二楼和三楼是购物娱乐专区，四楼售卖家居用品店，五楼及六楼以休闲娱乐为主。

横浜市中区新港二丁目2-1
81-45-2222000
10:30 ~ 21:00

ららぽーと横浜



这里是横滨的购物天堂，3万平方米的面积内聚集了300多间商铺，堪称是全神奈川最大的购物商场。这里虽然能够买到Diesel、Banana Republic和Coach等国际品牌，但真正的卖点还是专门针对年轻女性及小朋友的可爱小店，除了商店外，还有发廊、餐厅等连带服务。

横浜市都筑区池辺町4035-1
81-45-9311000
10:30 ~ 21:00

横浜ベイサイドヨットクラブ

这是横滨比较有名的大型折扣广



场，跟东京的Garden Walk属同一集团，因此场内有很多同样的运动品牌，如Adidas、Nike、New balance等，打折后的价格非常便宜。

横浜市金沢区白帆5-2
81-45-775446
10:00 ~ 20:00

そごう横浜店



横浜市内最大的百货商场之一，名店林立，还有各种美食餐厅供游客在购物之余小憩。

横浜市西区高島二丁目18-1
81-45-4652111
10:00 ~ 20:00

名古屋

荣（栄，Sakae）是名古屋最繁华的地方，附近有近10家大型百货公司，所有名古屋最流行的商店基本都集中在这片区域；名古屋站附近也聚集了许多的商场和购物中心，和荣同等繁华。此外，名古屋也有不少传统风格的露天商店街。

JR高島屋

高岛屋百货跟名古屋站相连，全店共有15层，商场内的商品包罗万象，从新款时装到化妆用品再到家居装饰都应有尽有。

名古屋市中村区名駅一丁目1番4号
81-52-5661101
10:00 ~ 22:00

松坂屋

松坂屋是日本历史最悠久的百货商场，总店位于名古屋，世界顶级品牌以及日本本土的知名品牌在这里都能够买得到。

名古屋市中村区名駅一丁目1番2号
81-52-5611111
10:00 ~ 20:00

Sunshine Sakae

Sunshine Sakae是位于荣的一个商场，商品种类非常丰富，和一般大型购物中心最大的不同就是这里有一个几乎全由玻璃制造的摩天轮，坐在里面可以饱览名古屋的美景。



名古屋市中区錦3-24-4
81-52-3102211
09:00 ~ 23:00

大須商店街



这条街道和东京的秋叶原、大阪的日本桥并称日本的“三大电器街”，现在已经逐渐发展成为一个集美食、购物于一体的地方，也是很多年轻人购物淘宝的好地方，商店街内店铺林立，还有便宜的T恤和按重量称的二手衣，非常值得一逛。

搭乘地铁鹤舞线在大须观音站下车即可到达

SKYLE

一座以售卖中低端品牌为主的商场，许多价位较低的少女品牌在这里都能够买得到。

名古屋市中区栄3-4-5
81-52-251027
10:00 ~ 20:00

Natural Beauty Basic

喜欢雅痞风格的人绝对不能错过这家店，店内服装色彩自然，全部选用舒适的棉、麻材质。

名古屋市中区錦3-15-13
81-52-9515030
10:00 ~ 21:00

仙台

仙台市内并没有太多的大型购物场所，一番町购物街是仙台最主要的购物地区，名品店藤崎正位于这条街道之上。如果厌倦大牌的千篇一律，也可以到周围的小店逛逛，或许会有意外收获。

藤崎

位于仙台最繁忙的地区，Louis Vuitton、Cartier、Dior和Hermes 等众多名品在这里都能够买到。

仙台市青葉区一番町三丁目2番17号
81-22-2615111



仙台Parco

这家商场2008年才开业，充满了时尚前卫的气息，各种大众熟知的年轻品牌在这里都能够买得到；商场内还有许多极具情调的咖啡店和餐厅供人小憩。

宫城县仙台市青葉区中央1-2-3
81-22-7748000

S-PAL 仙台

位于仙台站附近的这家商场内商品种类丰富，从服饰到化妆品再到居家用品一应俱全。

仙台市青葉区中央1-1-1
81-22-2672111

THE MALL 仙台長町

这是一家大型的折扣广场，位于仙台南部，占地达33000平方米，店铺的种类非常多元化，各种专卖店争奇斗艳，购物广场内还有一家复合电影院——MOVIX，可以观看到3D电影。

仙台市太白区長町7-20-3
81-22-2672111

青森

むらた工芸



“津轻涂（津軽塗）”是青森著名的传统工艺，这种涂漆器有360多年的历史，制作过程非常繁复，需要40多道工序花费60多天时间才能完成，对漆工的技术也有非常高的要求。

むらた工芸是间创业已有50年历史的老店，以售卖各样津轻涂漆为主，店内还有其他精致的工艺品。

青森市新町一丁目9-18
81-17-7233451

AUGA

这是感受青森地道风情的绝佳地点，作为青森市内最大的生鲜市场，AUGA有超过50家商店，以售卖各种海鲜和当地土特产为主，能使游人尽享淘宝的乐趣。

青森市新町1-3-7
81-17-7218000



青森県観光物産館アスパム

这里也是购买青森特产的好选择，当地盛产的各种苹果、各类苹果西点及地方特色的手工艺品在这里都能买到，登上高楼还能远眺北海道的美景。

青森市安方一丁目1番40号

81-17-7355311



PART9

娱乐篇



A 东京

P352

B 京都

P355

C 大阪

P356

D 神户

P357

E 北海道

P357

F 九州

P359

G 冲绳

P360

去日本旅游除了观光和购物之外，五花八门的娱乐活动也是特色之一。只要你亲身参与其中，人声鼎沸的酒吧，传统的艺能表演，各种极富季节性的特色活动，相信一定会让你更加喜欢这个国家。

A东京



东京是一座不夜城，每到华灯初上，它就换下了白天繁华的外衣，变得五光十色。各色酒吧为人们提供了释放激情的场地，无论是全亚洲最具人气的Ageha还是深受明星喜爱的alife，都会人满为患。迷离的灯光、充满节奏感的音乐以及极具煽动性的DJ会令这里的夜晚变得更加迷人；许多具有日本特色的娱乐场所也在等待着人们的光临，著名的兔女郎酒吧（Bunny Girl Salon）中，可爱的女招待身着兔女郎的衣服为顾客提供贴心的服务，令每一位客人都感到新鲜而兴奋。如果对传统的日本文化着迷，可以前往位于银座的歌舞伎座或者観世能乐堂来一场视听盛宴，感知日本传统文化的魅力。

酒吧

LOFT101 · 六本木



这就是远近闻名的兔装女郎陪酒酒吧（Bunny Girl Salon）。LOFT101 · 六本木店内装修高档，格调高雅，年轻可爱的兔装女郎会陪伴客人们饮酒聊天。店内的收费透明，价格实惠，进店客人每位最低消费3500日元，随男客来店的女客免费。

- ⌚ 東京都港区六本木7-14-11NIIKURA Bild 8F
- 🚇 乘地铁日比谷线或大江户线至六本木站下车
- ☎ 81 3 34086838
- ⌚ 周一至周四和周六20:00 ~ 凌晨01:00、周五20:00 ~ 凌晨01:30

クラブ名AIR

东京市内最好的酒吧之一，极具设计感的空间以及歌手卖力的表演都是这里最吸引人的地方，是东京年轻人的最爱。



東京都渋谷区猿楽町2-11

🚇 搭乘地铁在涩谷站下车后步行7分钟即可到达

☎ 81-3-57843386

西麻布alife

一家以嘻哈风格舞曲为主的酒吧，在日本年轻人中同样具有极高的人气，韩国著名女歌手BOA在日本发行专辑宣传的时候就是选择的这家酒吧，每到夜晚就人声鼎沸。

⌚ 東京都港区西麻布1-7-2 ECONACH 西麻布ビル

🚇 搭乘日比谷线在六本木站下车后从2号口出来步行2分钟即可到达

☎ 81-3-57852531

⌚ 21:00 ~ 凌晨00:00

Bar Kappas

如果喜欢安静又想欣赏东京夜景的游客一定不能错过这里，店内的酒水种类非常丰富，还有许多美味小食供应。

⌚ 東京都港区南青山3-18-19 MEISEI表参道ビル6F

🚇 搭乘地铁在表参道站下车即可到达

☎ 81-3-34787501



夜总会

Ageha



Ageha 是东京人气No.1的前卫概念夜店，没去过Ageha就不算体验过真正的东京夜生活。融合东京、纽约、伦敦三大都市音乐元素火辣动感的 Pole Dancers 和大型华丽舞蹈表演非常震撼，这里还是 Madonna、Michael Jackson、Fat Boy Slim 等国际巨星指定造访的夜店。一楼入口处还有表演show，就跟演唱会一样，会请日本当红歌星来演唱。

- 東京都江東区新木場2-2-10
- 搭乘JR在新木场站下车即可到达
- 81-3-55342525
- 每天22:00 ~ 凌晨00:00

CLUB EDGE TOKYO

富有设计感的装饰以及热闹的氛围也使它名列东京最佳夜店的名单之上，酒水种类非常丰富，需要注意的是，未成年人不得入内。

- 東京都港区六本木3-1-30-1F
- 搭乘日比谷线在六本木站下车后从5号口出来
- 81-3-69046111
- 19:00 ~ 凌晨4:00

Genius Tokyo

店内的音乐以Hip – Hop和R&B见长，有多位知名DJ常驻于此，并常常会有精彩的歌舞表演在此举行。需要注意的是，23岁以下的男性和20岁以下的女性禁止入内。

- 東京都中央区银座6-4-6
- 搭乘地铁在银座站下车
- 81-3-35715830
- 19:00 ~ 凌晨00:00

WOMB

亚洲最有名的俱乐部之一，知名 DJ —— Satoshi otsuki 更是这里的主打DJ，迷离的电声音令这里的夜晚更加迷离。



- 東京都渋谷区円山町2-16スタジオアリアス1F
- 搭乘地铁在涩谷站下车后步行10分钟即可到达
- 81-3-54591383

CLUB XROSS

如果想要感受东京最火辣的夜晚，那么一定不要错过位于六本木的这家俱乐部，富有节奏感的电子音乐和娴熟的DJ 总能轻易地将每一个人撩拨得非常兴奋。

- 東京都 港区 西麻布 3 - 1 3 - 3 NEXTFORM西麻布1F-B1
- 搭乘地铁大江戸线在六本木站下车
- 81-3-54138600
- 19:00 ~ 午夜

Club Halem

娴熟的DJ，迷离的灯光以及极富节奏感的Hip-Hop音乐是这家夜店最吸引人的地方。

- 東京都渋谷区円山町2-4
- 搭乘JR在涩谷站下车
- 81-3-34618806

Club Asia

常年演出不断的一家夜总会，日本许多知名的艺人都曾在这里参加过演出或者举办过小型的演唱会，非常具有艺术文化气息。

- 東京都渋谷区道玄坂2-21-7
- 搭乘地铁在涩谷站下车
- 81-3-54582551

Ware House 702

一家非常国际化的俱乐部，店内的侍应生大都会说外语。



- ⌚ 東京都港区麻布十番1-4-5
- 🚇 搭乘地铁大江户线在麻布十番站下车后从7号出口出来步行3分钟即可到达
- ☎ 81-3-62300343

剧院 & 电影院

新国立剧场



这是东京最著名的剧院，位于涩谷区，建于1997年2月，是表演歌剧、芭蕾、当代舞蹈及话剧的重要场地。

- ⌚ 東京都渋谷区本町一丁目1番1号
- 🚇 搭乘京王新線在初台站下车即可到达
- ☎ 81-3-53513011

日本艺术文化振兴会 国立剧场

剧场建于1966年10月31日，剧场建筑主要是为继承和振兴日本的民族传统戏剧艺术而建的。建筑中包括大小两个剧场，大剧场主要演出歌舞伎，同时也演出少量的新派剧、雅乐和邦舞等；小剧场主要演出文乐、邦乐、邦舞、雅乐及民间曲艺等。

- ⌚ 東京都千代田区隼町4-1
- 🚇 搭乘地铁有楽町線在永田町站下车即可
- ☎ 81-3-32657411

观世能乐堂

这是一个能够近距离接触到日本传统文化的地方，观世流是具有约600年传

统的能乐界最大流派。其核心组织“社团法人观世会”的活动基地就是观世能乐堂，演出包括观世会主办演出或相关团体演出，每年举行大约150次以上，以传承和发展日本传统艺术为主要目的。

- ⌚ 東京都渋谷区松濤1-16-4
- 🚇 从京王井的头线神泉站步行10分钟即可到达
- ☎ 81-3-34695241

歌舞伎座



这座日本古代的桃山式剧院，传统的建筑风格充满了怀旧美，位于寸土寸金的银座购物区，里面表演的是日本传统戏剧——歌舞伎。在日本，歌舞伎表演非常受民众的欢迎，每有剧目上映的时候，就会看见外面排起购票的长龙，去晚了连站票都买不到。歌舞伎座外总会贴有具有江户时代风格的日本版画，这也是一大特色，就算不进去欣赏歌舞伎表演，看看这些独具风格的海报也是一大享受。

- ⌚ 東京都中央区銀座 4-12-15
- 🚇 搭乘地铁在东银座站下车后徒步5分钟即可到达
- ☎ 81-3-35413131
- ⌚ 2000 ~ 14000日元（具体票价根据座位位置而定）

电影院

シネセゾン渋谷

除了播放一些主流影片以外，这家影院还会不时地播放一些中东地区获奖导演的作品。

- ⌚ 東京都渋谷区道玄坂2-29-5 ザ・プライムビル6階
- 🚇 搭乘东急东横线在涩谷站下车后从中央口出来步行5分钟即可到达
- ☎ 81-3-37701721

Virgin Cinemas

位于六本木的这家影院有着豪华舒适的座位，还有VIP包厢提供，如果逛街累了，来这里看场电影是个不错的选择。



- 📍 東京都港区六本木6-10-2けやき坂コンプレックス内
- 🚇 搭乘地铁在六本木站下车
- ☎ 81-3-57756090

Haiyuza

一个集剧院和影院于一体的场所，除了经常上演一些精彩剧目以外，还会播放许多外国电影。

- 📍 東京都港区六本木4-9-2
- 🚇 搭乘地铁在六本木站下车即可
- ☎ 81-3-34014073

CHANTER CINE

这家电影院不同于其他的大型影院，它是日本小型影院的先驱，也正是在这家影院，上映了《柏林天使的诗》《悲情城市》《巧克力》等一部又一部的轰动力作。

- 📍 東京都千代田区有樂町1-2-2
- 🚇 搭乘地铁在银座站下车
- ☎ 81-3-35911511



B京都



来到处处被古意环绕的京都，会让人不自然地忘记现代的繁华与喧闹，娱乐的重点自然是要感受传统的日本艺术魅力。

观世会馆（観世會館）

京都观世会馆是冈崎的能乐剧场，每月会举行10次左右的公演。

- 📍 京都市左京区岡崎円勝寺町44
- ☎ 81-75-7716114



南座

这里是歌舞伎的发祥地，经常举办古老的歌舞伎表演，已被指定为国家级文化遗产。近来也上演音乐会和单口相声等其他形式的表演。

- 📍 京都市東山区四条大橋東詰
- ☎ 81-75-5611155

Gion Corner Theater

Corner是一个相当受旅游者欢迎的夜游场所，游客们可以



在这一地方领略到7种不同的日本传统艺术与娱乐的魅力：京舞、花道、茶道、古筝、狂言、雅乐和文乐。

- 📍 京都市東山区祇園町南側弥榮会館
- ☎ 81-75-5611119
- ⌚ 19:00 ~ 20:00 (8月16日, 12月29日 ~ 次年1月4日休息, 12月 ~ 次年2月只有周五 ~ 周日 & 节假日公演)

舞伎变身体验：

在京都众多的知名景点周围会看见许多身着舞伎服装优雅漫步的女子，其中

一大部分都是由观光客变身而成的，如果也想感受这样的华丽变身，那么可以前往以下的场馆真真切切地体验一把：

花菊

这家店的老板娘有着长达25年的艺伎生涯，店内所有的和服和系带全都是真正的舞伎使用过的，品质非凡。

- 京都市東山区宮川町三丁目（お茶屋・花ふさ2階）
- 81-75-5617116
- <http://www.hensin-maiko.gr.jp/hanagiku/>

舞伎坂

这是一个提供舞伎体验的地方，游客可以先在店内挑选自己喜爱的和服，再由化妆师精心描绘舞伎妆，由于距离清水寺很近，定妆后还能够前往这些知名景点进行拍照。

- 京都市東山区五条橋東六丁目583-70
- 81-75-5311166
- 13500日元/人（具体要视项目而定）
- <http://www.maiko-taiken.com/>

C大阪

大阪是一座夜生活丰富的城市，Disco Pub各具特色，不同年龄阶层的人都喜欢在此聚集。除此之外，古代乐舞、能乐、狂言、文乐、上方歌舞伎、上方舞、落语、漫才等都是大阪有名的戏剧形式，也是大阪的骄傲。

木偶净琉璃文乐（人形 淨瑠璃文樂）



“木偶净琉璃文乐”是在大阪发展演变的一门具有日本代表性 的传统艺术，

2003年被联合国教科文组织列为“非物质文化遗产”。木偶净琉璃文乐是指在净琉璃（在三弦琴的伴奏下，由被称作“大夫”的艺人进行说唱的一种演唱方式）的伴唱下，由三位木偶艺人操纵一个木偶进行的表演。

推荐场所

国立文乐剧场

- 大阪市中央区日本橋1-12-10
- 搭乘地铁千在日本桥站下车
- 81 6 62122531

能乐（能楽）

能乐是世界上现存的最古老的戏剧之一，因表演形式简洁严谨、手工制作的舞台道具精美、对白也独具古典韵味而闻名于世。

推荐场所

大阪能乐会馆 能乐会館

- 大阪市北区中崎町2-3-17
- 搭乘地铁在梅田站下车
- 81-6-63731726

落语和漫才

大阪人喜欢幽默、喜欢笑声。这也是为什么大阪和京都地区特有的娱乐表演形式 – 上方艺术会诞生的原因。上方艺术分为单口相声（落语）和双口相声（漫才）两种形式，单口相声是在日式草席上放一个座垫，坐垫前放一张小桌子、演员跪在坐垫上进行的表演；双口相声则是两个演员站在舞台上又唱又跳地表演，两种表演方式都非常诙谐。

推荐场所

なんばグランド花月

大阪市中央区難波千日前11-6
搭乘地铁在难波站下车
81-6-66410888



D神户

酒吧



Bar HOOCH

酒吧的酒品从标准到独创，林林总总，总有一款适合你。

神户市中央区加纳町4-7-1 ウッディタウンビル2F
078-334-7757

宝冢歌剧

宝冢歌剧是日本著名的轻歌剧，宝冢歌剧团的团员全部为未婚的女性，全部经过多年的严格训练，能歌善舞，表演以华丽、细腻的视觉效果为主，再加上女性扮演男性所特有的优雅与俊朗，同时坚持“清纯、端庄、优美”的座右铭，形成了一种独特而富有魅力的演剧文化与女性文化。在日本当地拥有一大

SONE

拥有40年的历史，每晚有现场的爵士乐演奏。

神户市中央区中山手通1-24-10
078-221-2055
周一至周六 17:00 ~ 00:30, 周日
13:00 ~ 16:00, 17:00 ~ 24:00

Sports bar League

酒吧设有大银幕，可以一边观看比赛，一边举杯欢庆。而且，小巧的店内装满了稀有的运动关联商品。

神户市中央区山本通2-13-14FIX213 大厦B1
078-261-8459
周二至周四、周日 18:00-次日01:00 (结束点菜时间00:30)，周五周六
18:00-次日02:00 (结束点菜时间00:30)，每周一休息。

批的忠实爱好者。

宝冢大剧场

兵库县宝冢市荣町1-1-57
<http://kageki.hankyu.co.jp/>



E北海道

滑雪

日本的滑雪场不仅雪量大，雪质好，而且环境也非常不错，许多滑雪区域同时

口 神户





一起。滑雪季节一般开始于12月左右，持续到次年的4月，高峰期和最佳滑雪时间是每年1月中旬到2月。

札幌Bankei滑雪场

从山顶可以眺望整个日本海、石狩平原、增毛山，夜滑者更可一边欣赏札幌夜景一边享受滑行的乐趣。这里提供各种各样的滑道，也有滑雪板专用的跳台、栏杆。

- 札幌市中央区盤溪410
- 011-641-0071
- 12月上旬～次年4月6日 09:00～22:00；周日、国定假日08:30～22:00
- <http://www.bankei.co.jp/>

二世古国际滑雪场

滑雪场拥有13条初中高级滑道之外，滑道总长4000米，平均坡度10°，最大坡度34°，拥有6条索道，高低差756米。



- 虻田郡二世谷町二世谷485
- 0136-58-2080
- 11月23日～次年5月6日 08:30～16:30（夜间营业至21:00）

富良野滑雪场

拥有多达24种不同的滑道，北之峰贡多拉区和长跑区是富良野贡多拉区两个最有人气的滑雪场，可以自由选择。

也作为温泉胜地，从而形成日本冬季旅游独有的方式：滑雪与泡温泉结合在一起。

除了有滑雪橡皮艇专用的滑雪道之外，在这里还可以体验真正的狗拉雪橇。

- 富良野市中御料
- 0167 22 1111
- 11月23日～次年5月6日 08:30～21:00
(依天气状况随时调整营业时间)
- <http://ski.princehotels.co.jp/furano/>

雪上摩托车乐园

无须驾驶执照，总距离为90公里，号称日本最长的路线。到达大仓山跳跃竞技场只需10分钟，到达Bankei滑雪场只需5分钟，前往其他景点也非常方便。

- 札幌市西区福井478
- 011-661-5355
- 09:00～18:00
- <http://www.snowmobileland.jp/>

高尔夫

札幌周边的高尔夫球场每年的3～4月份开始营



业，营业初期各高尔夫球场都会推出各种优惠活动。

定山溪近郊俱乐部（定山溪カントリークラブ）

- 札幌市南區真駒内280番地
- 011-584-8131

真駒内近郊俱乐部（真駒内カントリークラブ）

- 札幌市南区常盤200番地
- 011-591-8422

瀑布近郊俱乐部（滝のカントリークラブ）

- 札幌市南区滝野213番地
- 011-591-5361

札幌中央高尔夫俱乐部 ジャムロッカントリー俱乐部

- 千歳市柏台1390-3
- 012-322-2111



F九州

酒吧

新世界啤酒吧

环境舒适，可以充分让身心得到放松，最令人兴奋的是，这里的酒水和菜肴价格全部是500日元。

- 福冈市中央区大名 1-8-34 ARTK'S大厦B1F
- 2000日元

KIRIN SOW-SOW

宽敞舒适的氛围适合私人聚餐或举行宴会，备有季节限定的啤酒和特制鸡尾酒、葡萄酒。

- 福冈市中央区天神1-7-11ims12F
- 2500日元

啤酒西餐厅PUB 麒麟

餐厅拥有47年的历史，这里的啤酒是要强烈推荐的。

- 福冈市中央区天神2-12-1天神大厦B1F
- 2500日元

DINER'S ONO

白色的建筑，是一家由酒窖改造成的餐厅。提供最好的菜肴和美酒，备有适合二人世界的套餐。

- 福冈市中央区舞鹤1-3-5
- 3000日元

烟火大会

日本人喜欢在夏天燃放花火，他们把花火称为“夏之风物诗”，



把观赏花火当作是雅趣十足的事情。在日本，花火分为三种：第一种叫打ち上げ花火，从大筒中打上高空后绽放；第二种叫仕掛け花火，在搭起的高台上放好花火，点燃后在空中展现出各种图案；第三种叫玩具花火，诸如小孩子玩的纸捻小花火之类。下面介绍几个九州地区著名的花火大会（举办时间仅供参考，可能会因年度不同而异，或因天气不佳而推迟）。

筑后川花火大会

这是西日本规模最大的花火大会

- 福冈县久留米市
- 8月5日

宫岛水中花火大会

可以看到规模巨大的水中花火

- 广岛县廿日市市宮島町
- 8月14日

关门海峡花火大会

每年来这里观看花火的人数都达到110万，规模位居全日本第二。

- 山口县下关市•福冈县北九州市门司区
- 8月13日

八代全国花火竞技大会

西日本唯一的花火竞技大会。

- 熊本县八代市
- 10月第三个星期六

九州





G冲绳

冲绳有着丰富多彩的娱乐生活，无论是偏爱海上运动和高尔夫运动的度假人士，还是希望体验传统艺术和最新时尚资讯的都市一族，都能在这里找到最爱。不过若想体验冲绳与众不同的地方，最快的方式或许是上一趟冲绳的酒馆。在酒馆里悠然地欣赏如泣如诉的三弦琴演奏。



潜水

冲绳拥有被世界潜水家公认的屈指可数的优良潜水海域，潜水泰斗杰克·马约尔更是将自己的家和研究中心都搬到了这里。由于他的带领，冲绳的潜水风更炽。在石垣岛、八重山诸岛、久米岛、西表岛、与那国岛，每一个岛上都开设有十几家潜水俱乐部。

热带太平洋暖流为冲绳带来了数以十万计的洄游鱼群。冲绳附近海域的海水透明度非常高，通常为20~30米，情况好时甚至能达到40~50米，只要静静等待，就能看到几十万条洄游鱼蜂拥而至。

潜水俱乐部推荐：

Reef Encounters International

这是冲绳岛为一家提供双语——日语和英语的俱乐部。成立于1996年。

中头郡北谷町宫城1-273
 81-98-9959414

Diving school Umicoza

石垣市川平827-15
 81-98-882434 传真：81-98-882470

Grand Blue

石垣市字登野城16番地
 81-98-820302

潜水店推荐：

Kailolo Divers 潜水店

中头郡北谷町宫城1-273 904-0113
 81-98-9368539

Reef Encounters 潜水店

中头郡北谷町宫城1-273
 81-98-9959414

TIPS

去冲绳潜水的注意事项

- 最佳潜水季节：6月~12月
- 四季水温在25℃以上，6月~12月之间的水温在30℃左右；潜水深度多在20米以上，多数潜点适合中级以上的潜水者。
- 冲绳各潜水岛屿目前还没有提供中文服务的潜水俱乐部，极少数俱乐部能够提供英文服务；没有体验式潜水项目，参加当地的潜水活动必须持有潜水资格证书，还要提交潜水者本人的潜水记录；俱乐部会根据情况对潜水者的实际水平进行测试潜水。

海上活动

半潜水式潜艇submarineJr

身处于半潜水式潜艇submarineJr之中，游客可以透过透明的船舱底部观赏色彩绚丽的珊瑚礁以及栖息在那里的鱼类。航行在30分钟左右，夜晚在船载照明灯的照射下，可欣赏到白天无法看见的海底世界。

恩納村瀬良垣2260

81-98-9661211

全年

白天成人2940日元/人，儿童1470日元/人；夜间成人2625日元/人，儿童1312日元/人

豪华游艇Mobydick号之旅

乘坐豪华游轮Mobydick号欣赏落日，品尝美食。游船上提供美味的夏季自助餐和冬季半自助餐（需预约）。另外，还可乘坐水中观赏船“Orca”号，透过巨型的特殊玻璃船底观察海底以及鱼类。

那霸市通堂町2-1那霸埠头大厦1F

乘单轨电车从“旭桥”站出来，下西出口的台阶，在旭桥十字路口右拐直走500米，在第二个红绿灯处左拐，在紧接着的红绿灯处右拐，便可看到码头。

81-98-8660489

Mobydick 6500日元；Orca号 成人3000日元/人，儿童1500日元/人



高尔夫



Unimat冲绳高尔夫俱乐部

恩纳村字安富祖1577

在那霸巴士站乘坐20号或120号巴士，到达“みゆきビーチ前”站后，沿着巴士前进的方向走，到第一个交叉点时右转，直走，俱乐部在路的左面。

81-98-9678711

06:30—20:00

4月～10月，周一到周五15140日元；周六、日，国定假日20660日元；11月～次年3月周一到周五17510日元；周六、周日，国定假日22760日元

Busena Golf & Resort

这不仅是一座濒临大海的球场，同时也是寂静而神秘的森林球场。除了球场之外，此处的魅力是拥有11间的休闲别墅，可供来此打球的客人住宿。

名护市喜瀬1107-1

从那霸巴士站乘坐20号或120号巴士，到达“Busena Resort前”站后下车，沿着巴士前行的方向走，到第一个交叉点时右转，再前进500米左右即可到达。

81-98-536100

09:00～18:00

4月～10月周一到周五13600日元；周六、周日，国定假日16750日元；11月～次年3月周六、周日，国定假日26200日元

宫古岛海洋高尔夫俱乐部

俱乐部拥有面向海岬的绝佳地理位置。球洞设计借助自然地势设计构造细

G
冲
绳



致而大胆。

- 宫古郡城边町字保良940-1
- 从宫古机场乘坐出租车大约20分钟。
- 81-98-778900
- 8:00 ~ 19:00
- 周一到周五12,570日元、周六、周日及节假日17820日元

Palm Hills Golf Resort

- 糸满市新垣762
- 81-98-9948881
- 9:00 ~ 18:00
- 夏季周一到周五，14667日元；周六、周日，国定假日18867日元
冬季周一到周五18867日元；周六、周日，国定假日24117日元

酒吧



Entertainment Pub Restaurant Kalahaai

这里是在日本本土极度走红的人气组合“rinken”演唱组的主场。通常每天都会有女子声乐组合“tinktink”或“rinken”乐队的演出。

- 北谷町美浜8-11
- 在那霸巴士站乘坐20路、120路、28路、29路车到“军病院前”站下车，并朝着巴士行进方向走，在第一个红绿灯处左拐，直走500米左拐即到。
- 81-98-9827077
- 18:30 ~ 24:00
- 每位最低消费1000日元

马醉木CHAKURA 爵士乐坊

这里演出具有冲击力的冲绳民谣。

The Southern Links 高尔夫俱乐部

这里有着著名的跨海长洞。

- 具志头村玻名城697
- 81-98-9987100
- 09:00开始
- 4月 ~ 10月周一到周五14652日元，星期六、周日及节假日18852日元
11月 ~ 3月周一到周五18852日元，周六、周日及节假日24102日元

那霸高尔夫俱乐部

面向一望无际的湛蓝的太平洋的海滨球场。虽然位于丘陵地带，但大部分地区平坦开阔。拥有长距离和短距离的球道，从高手至初学者均能尽兴。

- 东风平町字富盛2270
- 81-98-9983311
- 06:30 ~ 19:40；周一及元旦休息
- 周一到周五17465日元，周六、周日及节假日22715日元

与此相映衬的还有经常登台表演的喜纳昌永民谣组合、琉球舞蹈、传统空手道、歌咏会等。

- 那霸市牧志1-2-1 モルビービル2F
- 乘单轨电车“县厅前”站检票口出来，从东出口的左侧扶梯(或台阶)下来，直走50米，过十字路口(Scramble路口)的红绿灯到左侧的国际通，由国际通左侧直走500米，在第四个红绿灯处左拐进入大厦2楼。
- 81-98-8690283
- 19:00 ~ 凌晨01:00，周三休息
观看演出费用3150日元

Tomiko Makishi

这是一家传统音乐主题酒吧。这里不仅演奏传统音乐，还会演出一些传统的音乐剧、舞蹈和歌剧等。

- 1-44-1 Teruya, Okinawa City, Okinawa Prefecture 904-0011
- 81-98-9385994
- 20:00 ~ 次日03:00



PART10

日本旅游

小锦囊



庆
特色节

P366

中
化
文
特色文

P367

○赴日旅游
的注意事项

P367

○日本入境禁止
和限制携带物品

P369





A特色节庆

元旦

日本人特别重视新年，每年的12月29日～次年1月3日为全国休假日。日本人把12月31日称之为“大晦日”，也就是除夕日。日本人称除夕晚上为“除夜”，除夜时他们祈求神灵托福，送走烦恼的旧年，迎来美好的新年，称之为“初诣”。除夕午夜，各处城乡庙宇分别敲钟108下，以此驱除邪恶，日本人则静坐聆听“除夜之钟”，钟声停歇就意味新年的来到。人们便离座上床睡觉，希望得一好梦。届时全家聚会饮酒，在家门口插上松枝和稻草制的花彩，去当地的神社祈福，互相拜年。

- 推荐景点：东京的明治神宫
- 日期：12月29日～次年1月3日

建国纪念日

全国都会有大型的庆祝活动，是较大的节日。据日本神话相传，神武天皇于公元前660年2月11日统一日本，建国。宪法上将这一天定为建国纪念日。

- 日期：2月11日

雏祭（又称女儿节）

有女孩子家庭要挂古代宫廷女子模样的玩偶作为装饰，并饮甜米酒庆祝。人们相信，人类的罪行和污秽可以通过在河边的净化仪式中冲洗干净。后来人们在这些仪式上使用纸做的玩偶，江户时期(1600—1868年)后，这些玩偶被设计成玩具的样子。

- 日期：3月3日

成人节

适龄青年欢庆活动，每年日本都举办的传统节日，相当于一个青年的成人宣誓，很有意义。日本的成人节源于中国古代的加冠礼，现在受到日本社会的广泛重视。

- 日期：每年1月的第二个星期一

春分

大型仪式活动，这样的节日是遵照中国的传统举行的。人们在这天必须去扫墓，吊念故人灵魂，还要请和尚诵经。

- 日期：3月20日(或者21日)

赏樱花

3月末4月初，日本大多数地方象征日本国家的樱花盛开了。日本人在樱花树下举行野餐，尽情游乐。从江户时期以来，在樱花树下野餐的习俗一直在日本普通百姓当中十分流行。

- 日期：3月末4月初



中秋(月见)

此习俗最初起源于中国。平安时期(794—1185年)传到日本。在这个节日，人们把房子装饰一番，并把自己做的米粉团和秋收的农作物一道奉献给月亮。



日期：9月中旬



B特色文化

独特的地理条件和悠久的历史使日本孕育了别具一格的本土文化。樱花、和服、武士、清酒等都是日本传统文化的亮点，然而这些特点的形成却都是在吸收各国文化的基础上逐渐发展而成的。日本文化在古代前期（到平安时代前期）受到中国文化的强烈影响，在平安时代由于停止派遣遣唐使（894年）以及在江户时代实行锁国令（1633年），因此在中国文化的基础上发展出自己的独色，儒学对日本社会的深刻影响也使得这个国家的礼仪文化非常发达。到了明治时代，由于港口开放政策，西方文化逐渐传入到日本，现代的日本文化在很大程度上受到了欧美的影响，幸运的是，与此同时，传统文化仍然受到很好的保护。

日本旅游同样受到历史文化的影

响，富士山、樱花、温泉为代表的自然景观和日本料理为代表的饮食文化以及以艺伎等为代表的特色文化完美融合。日本的饮食受到东亚地区的饮食文化影响，菜品以海鲜为主，包括海苔、鸡蛋；饮料则以绿茶、日本酒等为主；日本的民族服饰和服完全沿用了中国唐代服饰，足见其受中国文化影响的种种痕迹；日本的传统建筑主要是以神社、佛教寺院、离宫为主，无论在构造上还是基本用料上，同样突出了中华文化的影子。

除去这些传统因素，现代日本作为世界第二经济强国，现代繁荣的一面也在方方面面展现着：摩肩接踵的高楼大厦，造型独特、内涵丰富的文化场馆、令人难以挪步的购物环境以及时髦的动漫文化、热闹非凡的娱乐场所等，都是人们领略这个岛国的最佳侧面。

B 特 色 文 化



C赴日旅游的注意事项

信仰

日本人大多数信奉神道和佛教，不喜欢紫色，认为紫色是悲伤的色调；最忌讳绿色，认为绿色是不祥之色。还忌讳3人一起“合影”，他们认为中间被左右两人夹着，这是不幸的预兆。日本人忌讳荷花，认为荷花是丧花。在探望病人时忌用山茶花及淡黄色、白色的花，日本人不愿接受有菊花或菊花图案的东西或礼物，因为它是皇室家族的标志。日本人喜欢的图案是松、竹、梅、鸭子、乌龟等。

语言

日本人有不少语言忌讳，如“苦”和“死”，就连谐音的一些词语也在忌讳之列，如数词“4”的发音与死相同，“42”的发音是死的动词形，所以医院一般没有4和42的房间和病床。用户的电话也忌讳用“42”，监狱一般也没有4号囚室。“13”也是忌讳的数字，许多宾馆没有“13”楼层和“13”号房间，羽田机场也没有“13”号停机坪。在婚礼等喜庆场合，忌说去、归、返、离、破、薄、冷、浅、灭及重复、再次、破

损、断绝等不吉和凶兆的语言。商店开业和新店落成时，忌说烟火、倒闭、崩溃、倾斜、流失、衰败及与火相联系的语言。交谈中忌谈人的生理缺陷，不说如大个、矮子、胖墩、秃顶、麻子、瞎聋、哑巴等字眼，而称残疾人为身体障碍者，称盲人为眼睛不自由者，称聋子为耳朵不自由者等。

行为

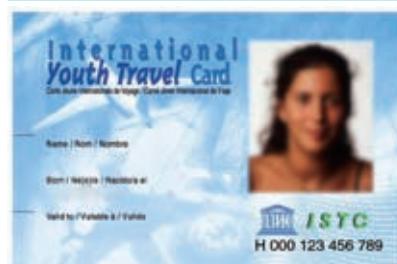
日本号称纪律社会。在正式社交场合，男女须穿西装、礼服，忌衣冠不整、举止失措和大声喧哗。通信时，信的折叠、邮票的粘法都有规矩，如寄慰问信忌用双层信封，双层被认为是祸不单行；寄给恋人信件的邮票不能倒粘，否则意味着绝交。日本人在饮食中的忌讳也很多：一般不吃肥肉和猪内脏，也有人不吃羊肉和鸭子；招待客人忌讳将饭盛过满过多，也不可一勺就盛好一碗；忌讳客人吃饭一碗就够，只吃一碗认为是象征无缘；忌讳用餐过程中整理自己的衣服或用手抚摸、整理头发，因为这是不卫生和不礼貌的举止；日本人使用筷子时忌把筷子放在碗碟上面。在日本，招呼侍者时，得把手臂向上伸，手掌朝下，并摆动手指，侍者就懂了。谈判时，日本人用拇指和食指圈成“O”字形，你若点头同意，日本人就会认为你将给他一笔现金。在日本，用手抓自己的头皮是愤怒和不满的表示。

社交

日本人送礼时，送成双成对的礼物，如一对笔、两瓶酒很受欢迎，但送新婚夫妇红包时，忌讳送2万日元和2的倍数，日本民间认为“2”这个数字容易导致夫妻感情破裂，一般送3万、5万或7万日元。礼品包装纸的颜色也有讲究，黑白颜色代表丧事，绿色为不祥，也不宜用红色包装纸，最好用花色纸包装礼品。日本人

接待客人不是在办公室，而是在会议室、接待室，他们不会轻易领人进入办公机要部门。日本不流行宴会，商界人士没有携带夫人出席宴会的习惯。商界的宴会是在大宾馆举行的鸡尾酒会。日本人没有互相敬烟的习惯。进入日本人的住宅时必须脱鞋。在日本，访问主人家时，窥视主人家的厨房是不礼貌的行为。在日本，没有请同事到家与全家人交往的习惯。日本人从来不把工作带到家里，妻子也以不参与丈夫的事业为美德。

优惠卡



日本的旅游设施完善，各种服务系统都与世界接轨，因此在国际上通用的国际学生证、国际教师证、青年旅社会员卡等优惠卡，在日本都可以使用，会让你的旅程更加经济实惠。

1国际学生证 ISIC

国际学生证为年龄为12岁以上的在校全日制学生提供了诸多方便，持卡可在62个国家享有机票、住宿、旅游门票、餐饮等方面不同程度的折扣优惠。

2国际青年证 IYTC

国际青年证适合未满 26 岁的青年人申请。持证人在世界各地均可以享有各种旅游优惠服务，如：住宿、购物、机票、船票、车票、租车、购物、娱乐场所及博物馆等。

3国际教师证 ITIC

凡任职认可注册教育机构、学校、大专院校之全日制教师、教授均可申请此卡，它在旅游方面的优惠和国际学生



卡类似。在日本乘坐Miyazaki Ferry – Marine Express 持卡人可享渡轮8 折优惠，参观John Lennon Museum可享优惠价：1300日元。

4 青年旅社会员卡 Hostelling International Membership Card

国际青年之家是全世界最大的自助旅游组织，也是世界上会员仅次于联合国的国际组织，总部设于英国伦敦。其历史已有90年，目前世界上约80个国家为青年之家联盟会员或观察员，有超过5500多所的青年之家，散布在各国的主要城市、海边或风景区，其特色是以经济房租，提供住宿及餐饮，服务来自国内外各地的自助旅行人士。

5 外国人专用世界遗产、全日光周游券

世界遗产周游券包括从东京出发的来回票，和东照宫、二荒山神社、轮王寺的入场券，以及不限次数搭乘中日光的公交车和日光与鬼怒川温泉间的火车。此周游券在连续2天期间有效，价格为3600日元/人。

全日光周游券包括从东京出发的来回票，不限次数搭乘从中日光到奥日光（中禅寺湖和汤元温泉）的公交车，以及到鬼怒川温泉的火车。此券在连续4天期间有效，价格为4400日元。

饮用水

日本的自来水均达到饮用标准，酒店以及旅游景区的水龙头打开冷水就可以直接饮用，酒店内不提供开水，只有少部分酒店提供煮开水的用具。

酒店设施

日本饭店一般备有牙膏、牙刷、洗发液、浴液、拖鞋等，无需自备。

小费

日本有收小费的习惯，机场及酒店搬运行李、餐厅用餐或搭乘出租车时，应该支付给服务人员相应小费，以示尊重。



D 日本入境禁止和限制携带物品

禁止带入日本境内的主要物品

- 鸦片、可卡因、海洛因、大麻、兴奋剂（冰毒）、减肥茶
- 点枪支弹药
- 点黄色杂志、录像带等
- 假名牌商品等侵害知识产权的物品

限制带入日本境内的主要物品

- 有必要检疫的动植物（应接受检疫）
- 气枪、刀剑、发烟筒等
- 医药品、化妆品（有数量限制）
- 根据华盛顿条约限制进口的动植物

Part11

日本经典 旅游线路



线路1

P372

线路2

P372

线路3

P374





线路1：东京5日购物自由行

DAY1 抵达东京

建议搭乘东京都内最便利交通工具——捷运山手线。山手线环绕东京市中心运行，环城一周大约1小时。山手线车次很多，连接东京、上野、池袋、新宿、涩谷、品川等，十分方便。山手线有内环和外环之分，由东京车站经品川开往涩谷方向(顺时针方向转)为外环线，由东京经上野开往池袋方向(逆时针方向转)的为内环线。

DAY3 ドン・キホーテ 激安の殿堂 秋叶原

从名牌二手货、化妆保养品、零食到日常生活用品等一应俱全，是一家超便宜的连锁店，这家位于秋叶原的分店还有丰富的食品专区。店内还有卖角色扮演的特殊服装和道具，可以亲自体验女仆装扮。

DAY4 六本木—东京中城MIDTOWN

地理位置距离东京车站，新宿电车10分钟可到的交通枢纽地带Tokyo Midtown，将旅馆、住宅区、美术馆、餐厅、购物中心、会议中心、公园都集结一起成为一个新兴复合式的建筑潮流，想必又会创造新一波的台湾哈日族前往洒钱，就位在六本木Hills附

DAY2 新宿

新宿东口有5家专门店，包括贩卖电器、计算机、音响的综合卖场，另外还有眼镜馆、钟表馆，应有尽有，如果想比价再购买，附近也有ビックカメラ和YODOBASHI的分店，可一次购齐。

近，成为最新时尚购物的景点，而拥有40%的绿地与美术馆，也提供心灵洗涤的最佳去处。整个建筑体系包括：

【1】Galleria 拱廊街——时尚精品购物中心品牌有Chole、BEAMS HOUSE、BOTTEGA VENETA、WACOAL DIA、PUMA-The Black Store Tokyo (仅次于NY的旗舰店) Muji，B1是美食街，DEAN & DELUCA、各国美食，韩国的妻屋房、西班牙的Bodega Santa Rita、欧洲料理Botanica等、3楼则是家具、各国杂货。【2】Plaza购物中心大部分都是高级餐厅，例如：DEAN & DELUCA CAFE、yao_ESTAbLISH、今井屋茶寮、上海的千里马南翔小笼、CANOVIANO CAFE，还有TSUTAYA BOOK MUSIC STORE书店等，还设有沙龙、邮局及银行服务。

DAY5 前往机场搭机回北京



线路2：迪斯尼海洋乐园—东京5日自由行

DAY1 抵达东京

东京这座国际大都市，近来成为亚洲流行文化的发源地。在很多亚洲年轻人的眼里，东京是一座充满活力和时代

感的城市，它总是走在流行的最前线。沿着不同路线来看东京，你会发现它的许多不同风貌，街头不断创新造型的年轻人、一栋接一栋盖起来的shopping mall、一家又一家风格各异的店，会让



你赞叹不已。热闹之余，东京也有文艺的、美丽的、古朴的各种风貌，想看遍东京还真不容易呢！

DAY2 全天东京迪士尼乐园(洋溢梦想与魔法的王国)

令人向往的迪士尼电影、童话世界，栩栩如生的呈现在东京迪士尼乐园。在7大主题区域里，有多彩多姿的游乐设施及娱乐表演。琳琅满目的迪士尼商品也令人爱不释手。米奇与米妮等迪士尼卡通人物率队的大游行更是不容错过！每一季别出心裁的特别活动，总是令人耳目一新、百来不厌。晚上可观赏迪士尼夜间游行或烟火激光表演。

DAY3 迪士尼海洋乐园(充满冒险与神秘的7大主题海港)

于2001年隆重开幕的东京迪士尼海洋，是全球首座以大海为主题的崭新迪士尼世界。充满洋溢冒险与创意的7大主题海港，分别是【1】地中海港湾：罗曼蒂克的南欧港都。【2】美国海滨：二十世纪初期美国的乡愁。【3】发现港：超越时空的未来港站。【4】失落河底三角洲：展开加勒比海岸的探险。【5】阿拉伯海岸：魔法与神秘的天方夜谭之世界。【6】美人鱼礁湖：欢乐海底王国。【7】神秘岛：充满惊奇诡异的秘密基地。7个主题海港有着难以抗拒的游乐设施及娱乐表演。

DAY4 东京 - 浅草观音寺-仲见世通(江户时代百年老铺) - 水上巴士(日出栈桥-台场) - 台场(东京最新的娱乐场所集中地) - 免税店 - 东京

浅草观音寺：雷门是浅草寺入口的大门，几经火灾焚毁，后于1960年重建。正门入口处有威风凛凛的风神和

雷神，镇守浅草寺。最著名的要数门前悬挂的那盏巨大的灯笼，远远可见黑地白边的“雷门”二字，为浅草寺增色不少。是最具江户风情的观光地，东京最古老的观音庙。

仲见世通：浅草寺的参道风光更是一绝，雷门通向宝藏门及正殿的一条300余米长的参道，道路两侧是一排排自江户时代延续下来的大小店铺，有90多家从江户时代便在此做生意的百年老铺，贩卖日本传统趣味手工艺品、玩具、纪念品和江户地道风味的甜食。

水上巴士：于日出栈桥搭乘水上巴士前往台场。沿东京湾可以看到彩虹大桥、造型像三明治的 Kanabo 企业总部大楼，游赏两岸极具现代感的摩登建筑。傍晚时华灯初上，夜色的魅力又是一绝。

台场：位于东京湾的人造陆地上，是东京最新的娱乐场所集中地，特别受到年轻人的青睐。

DAY5 东京自由活动 建议行程：表参道、新宿、六本木Hills、涉谷、池袋

表参道：由原宿至青山大道间的表参道是一条林荫大道、以日本的“巴黎”著称，沿街的林荫道、开放式咖啡店和餐厅、高级时装店，优雅而富有风情。沿路上可以看到很多打扮时髦、奇装异服的日本前卫青年聚在路旁上，设置摊位兜售自己的作品，如手工饰品、公仔，或绘画人物。

新宿闹区：拥挤的小路上，有各式各样的餐饮小吃。还有各类新潮服装店、杂货店等充满个性化商品，在这挑选礼物送给朋友是最适合的。

六本木Hills：有全东京最大的电影城、最高的美术馆，俱乐部、名店街、餐厅等设施，可算是城市中的城市。此外，

在高250米的楼层还设有展望台和美术馆，是比较少见的复合型设施。六本木街上看到的外国人比日本人还多，异国情调的商店把六本木的夜晚装扮得流光溢彩，是东京都内有名的夜晚游乐场所。

涩谷：这里的特色是每条街、每个地段各有自己的特点。面向年轻人的时尚服饰店、快餐食品店和游艺中心等鳞次栉比的中心大道，作为年轻人时尚的发源地受人瞩目。无论白天还是夜晚，这里总是聚集着大多为十几岁的年轻人，热闹的场面能让人深切地体会到现代日本的气息。

池袋：是继新宿、涩谷之后山手线沿线的具有代表性的东京又一著名商业区和交通枢纽站。在池袋车站东口至阳光城为止的街道两旁，无数大百货店、电器店、时装店、电影院、餐饮店、游艺中心鳞次栉比、目不暇接。经常可见三五成群的男女学生放学后到此闲逛，街头充满青春活力。池袋车站西口则以东京艺术剧场、大都市饭店、立教大学等文化设施为主，形成了东西池袋的不同的气氛。池袋西口还经常成为戏剧、小说、电视剧的背景舞台，是备受年轻人注目的热络地区。



线路3：大阪、京都、东京经典6日行

DAY1 北京-大阪

搭乘国际航班飞往日本大阪机场，抵达后前往大阪最热闹的中心地带心斋桥，作为大阪最大的购物区，集中了许多精品屋和专卖店，从早到晚熙熙攘攘，到处是市民和游客的人流。

DAY2 大阪-京都-名古屋

阪城公园（不登城）、京都东本愿寺、艺伎午宴、岚山渡月桥、名古屋21世纪绿洲城市。

船上早餐后抵达大阪码头，接船后乘车前往市区，游览大阪城公园（不登城）。后前往京都，抵达京都后游览日本净土宗大本营的东本愿寺外苑，随后前往京都市郊岚山，17世纪已建造的木造桥名称为渡月桥，此桥跨越岚山脚下流过的保津川，全长250米。在附近龟山公园内建有刻着已故周恩来总理曾吟诵过的诗歌碑（停留时间30分钟），续往名古屋21世纪绿洲城市，它出现在名古屋最热闹的荣区。最引人注目当然离地

14米高的巨大椭圆形屋顶，名为地球号的水之宇宙船。傍晚抵达名古屋。

DAY3 名古屋-富士山

名古屋热田神宫、免税店、富士山五合目、富士山区温泉酒店。

早餐后来到日本最重要的神社热田神宫，这是为了日本三种神器之一的草雉剑而建。神社遍植古老桧木，其中一株树龄将近1000年，寺内还有一面墙，称为“信长屏”，是织田信所奉献。后前往免税店。后前往富士山五合目，是登富士山时中途的第五站；这里因有宽广笔直的道路，视野极佳。晚上抵达富士山温泉区酒店，换上轻松的日本传统和服，尽情体验正宗日式温泉。

DAY4 富士山-东京

平和公园、日式茶道体验、浅草雷门观音寺及仲见世商店街、小学馆、集英社（外观）、秋叶原电器免税店、银座大街自由购物、东京湾游船、台场。

早餐后前往平和公园，第二次世界



大战后设立，当时世界各国都赠送了吉祥物，园内佛舍利塔来自印度，塔身雪白内有金身佛像，塔前有石狮子，还有大小两座铜钟都是各国赠送。公园大门两侧柱子上镌刻着人们和平祈愿：祈世界和平，祈国土安稳。而后前往日式茶道园，品尝地道日式绿茶之香及茶点。午后前往浅草观音寺：为日本观音寺总堂，相传在古天皇36年时有三位渔民在出海捕鱼时，看到观音显现，并建立浅草寺来供奉观音。寺前的仲见世商店街为浅草寺的特色购物小街，可在此选购喜爱的手信。而后在小学馆、集英社前留影纪念，而后前往秋叶原电器店。而后前往日本最繁华的街区银座。晚上可到东京湾搭乘游船欣赏美丽的东京湾景色。东京湾游船是游览东京湾首选的交通工具，欣赏斜阳落日的景致，海风轻吹，阳光映照得海面上金光闪闪，蓝天、碧水、高楼大厦，还有追逐着波浪的海鸥，这是东京湾最美最迷人的时刻。而台场的夜景也分外美丽，远眺气势磅礴、温馨浪漫的彩虹跨海大桥。

DAY5 东京皇居二重桥外苑、东京迪士尼乐园

早餐后，前往游览皇居二重桥外苑，这里是现任天皇居住的地方，是各国游客必到之处。之后前往迪士尼乐园（一票玩到底入场券，所有游乐设施不必另外付费），前往梦幻中的天堂，与米奇、米妮、唐老鸭、维尼熊一同遨游探险乐园、明日世界、梦幻世界、动物天地，有灰姑娘的城堡、丛林巡航、巨雷山、鬼屋、小小世界、太空山、巴斯光年的星际历险等，老少咸宜的娱乐设施；午后时分，华丽的花车以及耳熟能详的卡通人物游行让您置身其中，重拾童年的欢乐。

DAY6 由东京返回北京

附录

A 中文日本罗马音地名对照表

日文	罗马音	中文	日文	罗马音	中文
東京	TOKYO	东京	小樽	OTARU	小樽
大阪	OSAKA	大阪	札幌	SAPPORO	札幌
長野	NAGANO	长野	旭川	ASAHIKAWA	旭川
新潟	NIIGATA	新潟	稚内	WAKKANAI	稚内
仙台	SENDAI	仙台	冲绳	OKINAWA	冲绳
松島	MATSUSHIMA	松岛	伊豆半島	IZU PENINSULA	伊豆半岛
花巻	HANAMAKI	花卷	姫路	HIMEJI	姬路
八幡平	HACHIMANTAI	八幡平	奈良	NARA	奈良
青森	AOMORI	青森	横浜	YOKOHAMA	横滨
広島	HIROSHIMA	广岛	名古屋	NAGOYA	名古屋
福岡	FUKUOKA	福冈	京都	KYOTO	京都
鹿児島	KAGOSHIMA	鹿儿岛	神戸	KOBE	神户
水戸	MITO	水户	函館	HAKODATE	函馆
日光	NIKKO	日光	箱根	HAKONE	箱根
川越	KAWAGOE	川越	镰倉	KAMAKURA	镰仓

B 中文英文日文景点对照表

东京景点

日文	中文/英文	日文	中文/英文
皇居	皇宫	忠犬ハチ公	忠犬八公
日比谷公園	日比谷公园	ワタリウム美術館	Watari-um当代美术馆
丸の内	丸之内	たばこと塩の博物館	烟草与盐博物馆
國會議事堂	国会议事堂	秋葉原	秋叶原
淺草寺	浅草寺	銀座	银座
旧岩崎邸庭園	旧岩崎邸庭园	ギンザ・グラフィック・ギャラリー	银座平面设计美术馆
上野恩賜公園	上野恩赐公园	筑地本愿寺	筑地本願寺
上野の森美术馆	上野之森美术馆	東京タワー	东京铁塔
東京都現代美術館	东京都现代美术馆	トリックアートギャラリー	东京铁塔艺术体验馆
東京国立博物館	东京国立博物馆	ギネス世界記録博物館	吉尼斯世界纪录博物馆
上野動物園	上野动物园	森美術館	森美术馆
国立西洋美術館	国立西洋美术馆	国立新美術館	国立新美术馆
東京ドームシティアトラクションズ	Tokyo Dome City Attractions	六本木ヒルズ大展望台	六本木Tokyo City View
東京ディズニーリゾート	东京迪士尼度假区	インターミュニケーション・センター	东京互动艺术中心
レインボーブリッジ	彩虹桥	歌舞伎町	歌舞伎町
サンリオピューロランド	三丽鸥彩虹乐园	花園神社	花园神社
サンシャインシティ	阳光城	東京都庁舎	东京都厅
豊島園遊園地	丰岛园游乐场	新宿御苑	新宿御苑
葛西臨海水族園	葛西临海水族馆	原宿教会	原宿教会
東京大学	东京大学	デザインフェスタギャラリー	Design Festa Gallery
早稻田大学	早稻田大学	明治神宮	明治神宫
東京理科大学	东京理科大学	東京ドーム	东京巨蛋
東京ビッグサイト	东京国际展示场	東京國際フォーラム	东京国际会议中心
幕張メッセ	幕张Messe	サンリオピューロランド	三丽鸥彩虹乐园
豊島園遊園地	丰岛园游乐场	国技館	国技馆
日本武道館	日本武道馆		



大阪景点

日文	中文/英文	日文	中文/英文
御堂筋彫刻ストリート	御堂筋雕刻街	通天閣	通天阁
空中庭園展望台	空中庭园瞭望台	住吉大社	住吉大社
HEP FIVE観覧車	HEP FIVE摩天轮	大阪城天守閣	大阪城天守阁
大阪くらしの今昔館	大阪人居博物馆	造幣博物館	造币博物馆
大阪天満宮	大阪天满宫	海遊館	海游馆
浪花餃子スタジアム	浪花饺子竞技场	大阪たこ焼きミュージアム	大阪章鱼烧博物馆
泉布觀	泉布观	天保山大觀覽車	天保山摩天轮
適塾	适塾	万博記念公園	万博纪念公园
中央公会堂	中央公会堂	法善寺横丁	法善寺小巷
中之島公園	中之岛公园	上方浮世繪館	上方浮世绘馆
大阪市立科学館	大阪市立科学馆	日本工芸館	日本工艺馆
大阪国際会議場	大阪国际会议场	四天王寺	四天王寺
道頓堀	道顿堀		

温泉

日文	中文/英文	日文	中文/英文
草津温泉	草津温泉	金の湯	金汤
湯畠	汤畠	銀の湯	银汤
熱の湯	热之汤	ねね橋	宁宁桥
白根山	白根山	別府温泉	别府温泉
下呂温泉	下吕温泉	鉄輪温泉	铁轮温泉
下呂温泉合掌村	下吕温泉合掌村	観海寺温泉	观海寺温泉
醫王靈山温泉寺	医王灵山温泉寺	明礬温泉	明樊温泉
有馬温泉	有马温泉	亀川温泉	龟川温泉

本州北部

日文	中文/英文	日文	中文/英文
善光寺	善光寺	松島四大觀	松岛四大观
長野県信浓美术馆・東山魁夷館	长野县信浓美术馆・东山魁夷馆	観瀬亭	观瀬亭
白馬村スキー場	白马村滑雪场	瑞巖寺	瑞严寺
戸隠民俗館	户隐民俗馆	藤田乔平ガラス美术馆	藤田乔平玻璃美术馆
新潟ふるさと村	新潟故乡村	宮沢賢治紀念館	宫泽贤治纪念馆
新潟県政紀念館	新潟县纪念馆	宮沢賢治童話村	宫泽贤治童话村
北方文化博物馆	北方文化博物馆	花卷市博物馆	花卷市博物馆
定禪寺通	定禅寺通	花卷温泉郷	花卷温泉乡
仙台城跡	仙台城迹	青森県観光物産館アスピア	青森县观光物产馆
仙台市博物館	仙台博物馆	メモリアルシップ八甲田丸	八甲田丸青函连络船
東北大學	东北大学	青森県立美术馆	青森县立美术馆
瑞鳳殿	瑞凤殿	青森自然公園ねぶたの里	青森自然公园睡魔之里
大崎八幡宮	大崎八幡宫	三内丸山遺跡	三内丸山遗迹
ニッカウヰスキー仙台工場	Nikka Whisky仙台工场	縄文时游館	绳文时游馆

九州

日文	中文/英文	日文	中文/英文
広島城	广岛城	福岡Yahoo! JAPAN ドーム	福冈Yahoo巨蛋体育馆
平和紀念公園	和平纪念公园	「博多町家」ふるさと館	博多民居故乡馆
広島平和記念資料館	广岛平和纪念资料馆	楽水園	乐水园
ひろしま美術館	广岛美术馆	仙巖園	仙岩园
福岡タワー	福冈塔	かごしま水族館	鹿儿岛水族馆
博多リバーライン	博多河岸城	維新ふるさと館	维新故乡馆
筥崎宮	筥崎宫	桜島	樱岛
福岡市博物館	福冈市博物馆	屋久島	屋久岛
福岡アジア美術館	福冈亚洲美术馆		

探秘日本历史之旅

日文	中文/英文	日文	中文/英文
偕楽園	偕乐园	奥日光湯元温泉	日奥光汤元温泉
水戸芸術館	水户艺术馆	藏造りの街並み	藏造
神橋	神桥	時の鐘	时之钟
日光山輪王寺	日光山轮王寺	菓子屋横丁	果子屋横丁糕点街
東照宮	东照宫	鶴岡八幡宮	鹤冈八幡宫
華厳の滝	华严瀑布	高徳院	高德院
建長寺	建长寺	富岳風穴	富岳风穴
円覚寺	圆觉寺	鳴沢水穴	鸣泽冰穴
芦ノ湖	芦之湖	精進湖	精进湖
箱根関所・資料館	箱根关所展览馆	富士急ハイランド	富士急游乐园
彫刻の森美術館	雕刻森林美术馆	熱海溫泉	热海温泉
旧街道石畳	旧石铺路	熱海城	热海城
箱根サン=テグジュペリ 星の王子さまミュージアム	箱根小王子博物馆	錦ヶ浦	锦浦海岸
湯本温泉	汤本温泉	修善寺温泉	修善寺温泉
強羅温泉	强罗温泉	伊東温泉	伊东温泉
富岳風穴	富岳风穴	城ヶ崎海岸	城崎海岸
芦ノ湖温泉	芦之湖温泉	伊豆テディベア・ミュージアム	伊豆高原泰迪熊博物馆
中山湖花の都公園	中山湖花之都公园	踊子歩道	舞娘步道
青木ヶ原樹海	青木原树海	猿沢池	猿泽池
旧天城トンネル	旧天城隧道	ならまち	奈良町
河津七滝	河津七瀑	薬師寺	药师寺
湯ヶ野温泉	汤野温泉	兵庫県立歴史博物館	兵库县立历史博物馆
堂ヶ島温泉	堂岛温泉	奈良公園	奈良公园
好古園	好古园	東大寺	东大寺
書寫山圓教寺	书写山圆教寺	正倉院	正仓院
姫路市立美術館	姬路市立美术馆	興福寺	兴福寺

最不容错过的名城重镇

日文	中文/英文	日文	中文/英文
横浜ランドマークタワー	横滨陆标塔	横浜美術館	横滨美术馆
クイーンズスクエア横浜	横滨皇后广场	横浜赤レンガ倉庫/赤レンガパーク	横滨红砖屋仓库
三菱みなどみらい技術館	三菱港未来技术展览馆	よこはまコスモワールド	横滨太空世界
横浜アンパンマンこどもミュージアム	横滨面包超人儿童博物馆	横浜・八景島シーパラダイス	横滨•八景岛海上乐园
山下公園	山下公园	三溪園	三溪园
日本郵船水川丸	冰川丸	横浜港シンボルタワー	横滨港标志塔
マリンタワー	海洋塔	横浜ベイブリッジ・スカイウォーク	横滨港湾大桥•空中走廊
横浜人形の家	横滨偶人之家	徳川美術館	德川美术馆
シリク博物館	丝绸博物馆	ノリタケの森	则武森林
ジャック	横滨三座塔之杰克	産業技術記念館	产业技术纪念馆
クイーン	横滨三座塔之女王	四間道の町並み	四间道的街景
キングの塔	横滨三座塔之国王塔	熱田神宮	热田神宫
横浜スタジアム	横滨棒球场	東山動植物園	东山动植物园
横浜中華街	横滨中华街	ミッドランドスクエア	Midland Square
横浜ラーメン博物館	横滨拉面博物馆	名古屋国際会議場	名古屋国际会议场
日産スタジアム	日产运动场	西陣織会館	西阵织会馆
長島温泉	长岛温泉	北野天満宮	北野天满宫
ジャズドリーム長島	爵士梦长岛折扣广场	茶道資料館	茶道资料馆
ナガシマスパーランド・湯あみの島	长岛温泉乐园&汤之岛	金閣寺	金阁寺



贺茂御祖神社	贺茂御祖神社	東映太秦映画村	东映太秦映画村
曼殊院門跡	曼殊院门迹	天龍寺	天龙寺
圓光寺	圆光寺	三十三間堂	三十三间堂
上賀茂神社	上贺茂神社	京都国立博物館	京都国立博物馆
三千院門跡	三千院门迹	円山公園	圆山公园
貴船神社	贵船神社	花見小路通	花见小路通
西本願寺	西本愿寺	祇園新橋	祇园新桥
東寺	东寺	平安神宮	平安神宫
京都タワー	京都塔	銀閣寺	银阁寺
伏见稻荷大社	伏见稻荷大社	哲学の道	哲学之道
神戸南京町	神户南京街	神戸ポートタワー	神户港塔
北野異人館街	北野异人馆街	神戸海洋博物館	神户海洋博物馆
風見鶏の館	风见鸡馆	神戸港震災メモリアルパーク	神户港震灾纪念公园
うろこの家	鱼鳞之家	兵庫県立近代美術館	兵库县立近代美术馆
萌黄の館	萌黄馆	菊正宗酒造記念館	菊正宗酒造纪念馆
山手八番館	山手八番馆		

北海道

日文	中文/英文	日文	中文/英文
函館山	函馆山	中島公園	中岛公园
元町公園	元町公园	サッポロビール園	札幌啤酒园
旧函館区公会堂	旧函馆区公会堂	札幌芸術の森	札幌艺术森林
旧イギリス領事館	旧英国领事馆	北海道開拓の村	北海道开拓村
はこだて明治館	明治馆	円山公園	圆山公园
五稜郭公園	五稜郭公园	もいわ山	藻岩山
金森赤レンガ倉庫	金森红砖仓库	羊ヶ丘展望台	羊之丘展望台
函館朝市	函馆朝市	定山渓	定山溪
有珠山ロープウェイ	有珠山索道	旭山動物園	旭山动物园
火山科学館	火山科学馆	優佳良織工芸館	优佳良织工艺馆
森林博物館	森林博物馆	國際染織美術館	国际染织美术馆
昭和新山熊牧場	昭和新山熊牧场	雪の美術館	雪之美术馆
小樽市総合博物館	小樽市综合博物馆	クラークホースガーデン	克拉克马场
小樽市総合博物館運河館	小樽市综合博物馆运河馆	川村カ子トアイヌ記念館	川村阿伊努纪念馆
旧日本郵船株式会社小樽支店	旧日本邮船株式会社小樽分社	稚内市立ノシヤツブ寒流水族館	稚内市立野寒布寒流水族馆
日本銀行旧小樽支店金融資料館	日本银行旧小樽支店金融资料馆	利尻島	利尻岛
北一硝子	北一硝子	礼文島	礼文岛
小樽オルゴール堂	小樽八音盒堂	札幌市時計台	札幌市钟塔
おたる水族館	小樽水族馆	JRタワー	JR塔
鯨御殿	鲱鱼御殿	大通公園	大通公园
北海道庁旧本庁舎	北海道旧办公厅	さっぽろテレビ塔	札幌电视塔

冲绳

日文	中文/英文
沖縄美ら海水族館	冲绳美之海水族馆
琉球体験王国	琉球体验王国
首里城公園	首里城公园
沖縄工芸村	冲绳工艺村
石垣島鍾乳洞	石垣岛钟乳洞
平和祈念公園・沖縄県平和祈念資料館・沖縄県平和祈念堂	和平祈念公园•冲绳县和平祈念资料馆•冲绳和平祈念堂

C 日本历史朝代简介

飞鸟时代

始于公元600年，止于迁都平城京的710年，上承古坟时代，下启奈良时代。日本最原始的诗歌，最古老的寺院，最早期的佛像，通通诞生在飞鸟时代。奈良市南郊明日香村一带，就是古昔的飞鸟地方。飞鸟时代是日本建筑真正形成体系并开始发展的时期，这一时期的建筑虽然现今已不存在，然而所谓飞鸟样式的建筑却有留存，即世界上现存最古老的木构建筑——法隆寺。今天法隆寺的伽蓝建制，大都是历代经营的成果，所幸还有一部分建筑物和雕像、佛具属于飞鸟美术的遗构。

奈良时代

710年，日本皇室迁都平成京（今奈良），从日本历史来说，奈良时代应该是一个少有的“太平盛世”时期。这个时期受中国盛唐文化影响巨大，遣唐使、派往中国的留学僧和留学生在日本文化、建筑、美术等方面，起着极大的作用。这个时期国家极力保护佛教，随着佛教的广为流传，寺院大量兴建，遍及全国。其中较为著名的莫过于法隆寺、药师寺、东大寺及唐招提寺。唐招提寺据传是由鉴真及其弟子为宣扬佛法而主持修建，殿宇宏伟，气象庄严肃穆，具有唐代寺院的特点，而现存的创始初的金堂及讲堂是奈良时代遗存的最大，最美的建筑物之一。

平安时代

平安时代从794年桓武天皇将首都从奈良移到平安京（现在的京都）开始，到1192年源赖朝建立镰仓幕府一揽大权为止。平安前期的建筑遗存下来的极少，只有地处奈良的室生寺的金堂和五层塔。1019年，藤原赖通建造了法成寺，它是平安时代最大的建筑，确立了日本建筑的式样。京都平等院的凤凰堂

也是平安时代极重要的建筑，原来是藤原赖通的别墅，1052年改为寺院。凤凰堂是平等院的阿弥陀佛堂，因柱上雕着凤凰而得名。法成寺和凤凰堂都是日本人想象中极乐世界的现实化，体现了净土宗的美学思想。

镰仓时代

以镰仓为全国政治中心的武家政权时代。始于1185年（文治元年）镰仓幕府成立，终于1333年（正庆二年、元弘三年）幕府灭亡，历经149年。草根性极强的武家品味，逐渐取代公卿贵族的审美观，加上宋元文化的导入和奈良旧都的重建，复古的气运与写实主义的倾向，日趋明显。在建筑方面，扩大营造的“鹤冈八幡宫”，以及13世纪中叶建造的露天“镰仓大佛”已经成为今天观光客旅游镰仓的必到之处。其余散布辖内各地的许多禅寺，大都是后代改建，鲜少当时的遗存。不过在气氛上，仍然保有镰仓——这个中世纪都市的地方特色。

室町时代

足利尊氏于1333年推翻镰仓幕府，1338年称“征夷大将军”，在京都室町地方设立幕府。这一时期，无论是贵族还是武家文化，都受到禅宗的影响。14世纪末期以金阁寺为代表的北山文化，15世纪末期以银阁寺为代表的东山文化都十分发达。16世纪千利休倡导“佗茶”，日本独特的茶道成型。到了室町时代末期，崇尚“和敬清寂”境界的日本茶道诞生了。与此同时，在我国宋代大曲和元代杂剧的影响下，在这一时期还诞生了日本能乐，这一最具有代表性的日本传统艺术形式。

安土桃山时代

安土桃山时代是指1573年至1603年这段时期，是织田信长与丰臣秀吉称霸日本的时代，所以又称织丰时代。安土桃山时代的命名缘于当时的统治者织田信长和



丰臣秀吉所在居城的名字，“安土”指织田信长的居城安土城，“桃山”指秀吉晚年的居城伏见城。这一时期以城郭建筑最为著名，壮丽的天守阁是当时的政治军事中心，也是权力的象征。其他城郭代表建筑还有“白鹭城”美称的姬路城（兵库县），日本最古老的天守阁的犬山城（也称白帝城，爱知县）和彦根城（也称金龟城，滋贺县）；除此之外，二条城和松本城（又名深志城，长野县）也是其中的代表城郭。

江户时代

1603年（庆长八年）至1867年（庆应三年）间被称为江户时代，于江

户设置了江户幕府。今天日本人的民族形象，树立了一种别致的人文特质。而这种特质，几乎是以江户时代的民俗风习为基础，慢慢演化过来的。料理的艺术、穿着的考究、居家的品质、社会的伦理，乃至曲艺的普及，差不多于江户时代都有了雏形。尤其是艺能范畴的歌舞伎、日本音调的“三味线”，或是胶彩画祖型的琳派图案和浮世绘，都是这个时代的产物。江户时代初期，朝鲜人李参平在现在的佐贺县的有田陶土矿成功地烧制瓷器，便开始生产日本最早的瓷器。

中国轻工业出版社

精品旅游图书

