



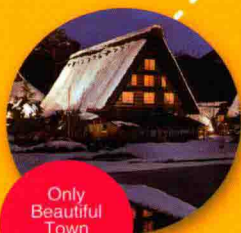
Hokkaido
北海道

Northeast
东北

Fashion
City
时尚名城



Ancient City
古城



Only
Beautiful
Town
唯美小镇

Kyushu
九州

完全自游 日本

棕榈树编辑部 / 编著

日本东北观光振兴局
权威推荐

出入境准备

最新赴日签证信息、行前准备、日本城市交通大破解

日本分区精华指南

时尚名城、浪漫北海道、幽然东北、温暖九州、古城时光、唯美小镇，一场接一场的时尚、文艺、清新、温暖的主题小旅行等着你

日本吃乐购住指南

必吃、必住、必购、必体验，让你不顾一切享受当地生活



龍門書局

完全自游 日本

棕榈树编辑部 / 编著



龍門書局

北京

内 容 简 介

本书是一本专为赴日游客量身定做的自助游指南。本书共分为七篇，第一篇，介绍了赴日行前准备；第二篇，介绍了主要热门城市或地区的交通；第三篇，精心挑选了日本最热门的景点，并规划出多条主题、精华游线，让你玩得够全面，够深度；第四至七篇，根据日本旅游局官网和各大旅游资讯网站的推荐，精选出人气美食、住宿、购物和娱乐之地，让你短时间内体会最纯正的日本。最后附录部分还提供了数条日本自助游经典游线，并附日本常用语及购货清单，全新、全方位为你的日本之旅提供参考。

本书特别适合初次赴日的游客，带上它就能轻松自游日本。

图书在版编目（CIP）数据

完全自游日本 / 棕榈树编辑部编著. -- 北京：龙门书局，2017.1

ISBN 978-7-5088-5091-7

I. ①完… II. ①棕… III. ①旅游指南—日本 IV. ①K931.39

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2016）第 292567 号

责任编辑：马 丹 / 责任校对：彭 涛
责任印制：华 程 / 封面设计：妙思品位

龍 門 書 局 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

北京天恒嘉业印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2017 年 1 月第 一 版 开本：787×1092 1/16

2017 年 1 月第一次印刷 印张：20 3/4

字数：614 000

定价：59.80 元

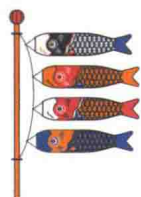
（如有印装质量问题，我社负责调换）

PART 1

日本概況



目录



PART1 日本概况

01 最日本 002

02 日本旅行由此开始 012

- | | |
|------------|---------------|
| ① 地理区划 014 | ⑦ 电压与插头 016 |
| ② 人口 014 | ⑧ 货币及兑换方式 017 |
| ③ 语言 014 | ⑨ 饮水 017 |
| ④ 气候 015 | ⑩ 时差 017 |
| ⑤ 宗教 016 | ⑪ 传统节日文化 018 |
| ⑥ 礼仪 016 | |

03 赴日行前准备 020

- | | |
|----------------|----------------|
| ① 需要做哪些功课 021 | ③ 怎样办理赴日签证 022 |
| ② 需要准备哪些证件 021 | ④ 出行前注意事项 024 |

04 日本旅游小锦囊 027

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| ① 入境和出境 028 | ⑦ 应急交流技巧 031 |
| ② 入境禁止和限制携带的物品 028 | ⑧ 旅途中可以使用
的优惠券 032 |
| ③ 打电话和上网 029 | ⑨ 遗失物品的救助 035 |
| ④ 寄存行李 029 | ⑩ 医疗救助 035 |
| ⑤ 必须牢记的紧急
联系方式 030 | ⑪ 意外事故救助 036 |
| ⑥ 不可不知的实用网址 030 | ⑫ 其他注意事项 036 |





PART2 日本国内 交通概况



PART3 那些不能 错过的美丽风景

01 必须了解的日本交通工具 040

- ① 日本 JR 国有铁路 041 ② JR PASS 042

02 东京都交通 043

- ① 东京市内交通 044 ② 东京前往其他地区交通 048

03 大阪交通 054

- ① 大阪市内交通 055 ② 大阪前往其他地区交通 055

04 九州地区交通 058

- ① 福岡市内交通 059 ② 福岡到周边城市交通 060

05 北海道交通 061

- ① 札幌市内交通 062 ② 札幌前往其他城市交通 064

01 玩味时尚名城 068

- ① 时尚名城分布示意图 070

- ② 东京，传统与时尚的碰撞 070

东京市内 2 日精华游 072

东京市内赏樱之旅 079

东京文艺散步 083

东京近郊卡漫之旅 086

东京近郊山海自然之旅 090

- ③ 大阪，活力之城 092

大阪市内 2 日精华游 093

- ④ 横滨，浪漫港城 097

横滨市内 1 日精华游 098

- ⑤ 名古屋，英雄之城 101

名古屋市内 1 日精华游 102

- ⑥ 神户，欧式港城 105

神户市内 1 日精华游 106

02 浪漫北海道 108

- ① 北海道城市景点分布示意图 110

- ② 札幌，像一首交响乐 110

札幌市内 2 日精华游 112

札幌近郊自然之旅 117

- ③ 函馆，灯火辉煌的异域海港 122

函馆及周边 3 日精华游 124

- ④ 美瑛·富良野，花的海洋 131

美瑛田园丘陵 1 日之旅 132

富良野花田之路 1 日之旅 137

漫游富良野 1 日之旅 139

03 幽然东北 142

- ① 东北城市分布示意图 144

- ② 东北，清新淡雅之地 144

新潟—仙台—平泉 2 日文化之旅 145

松岛—花卷—八幡平 2 日

温泉之旅 150

青森—弘前 1 日散步之旅 153



PART4 住宿地图

04 九州地区 156

- ① 九州城市景点分布示意图 158
- ② 九州，热情洋溢之地 158
 - 福岡及周边 1日精华游 159
 - 长崎 1日精华游 162
 - 鹿儿岛 1日精华游 163
 - 漫步温泉小镇 165
 - 冲绳 2日精华游 168

05 享受日本的古城旧时光 172

- ① 古城分布示意图 174
- ② 古城的旧时光 174
 - 日光—镰仓 2日精华游 174
 - 富士—箱根 2日精华游 178
 - 京都 2日精华游 182
 - 奈良 1日精华游 186

06 日本十座最唯美的小镇 188

- ① 小镇分布示意图 190
- ② 玩味小镇时光 190
 - 白川乡：美到极致的梦境山谷 190
 - 美瑛町：上帝的调色盘 191
 - 宫岛：人神共生的海上蓬莱 191
 - 郡上八幡：江户风情的古老小镇 192
 - 汤布院：慢时光温泉休闲地 192
 - 高山小镇：原木格调的“小京都” 193
 - 岚山：静谧幽然的参禅境地 193
 - 京都府伊根町：梦幻的船屋世界 194
 - 鹤居村：宛若仙境的鹤舞之乡 195
 - 小樽：《情书》里一见钟情的浪漫之地 195

01 东京住宿 198

- ① 高档酒店 199
- ② 平价酒店 200
- ③ 日式旅店 201
- ④ 青年旅舍 202

02 京都住宿 203

- ① 经济酒店 204
- ② 高档酒店 204
- ③ 町屋 205

03 大阪、横浜、名古屋、神户住宿 206

- ① 大阪人气住宿地 207
- ② 横浜人气住宿地 208
- ③ 名古屋人气住宿地 209
- ④ 神户人气住宿地 210

04 北海道住宿 211

- ① 札幌及周边住宿 212
- ② 函馆及周边住宿 214
- ③ 美瑛·富良野住宿 216

05 九州住宿 217

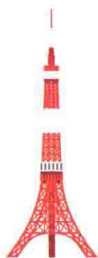
- ① 福岡及周边住宿 218
- ② 鹿儿岛住宿 219
- ③ 冲绳住宿 219





PART5 美食地图

01 东京美食	222
① 东京知名美食 223	② 东京美食街区 227
02 京都美食	229
① 京都知名美食 230	② 京都美食名店 231
03 大阪美食	232
① 大阪知名美食 233	② 大阪美食名店及街区 234
04 横浜、名古屋、神户美食	236
① 横浜美食名店 237	③ 神户知名美食及名店 239
② 名古屋知名美食及名店 237	
05 奈良美食	241
① 奈良知名美食 242	② 奈良美食名店 242
06 北海道美食	244
① 北海道知名美食 245	③ 小樽美食名店 249
② 札幌美食名店 247	
07 东北美食	250
① 东北知名美食 251	④ 花卷美食名店 254
② 新潟美食名店 253	⑤ 青森美食名店 254
③ 仙台美食名店 253	
08 九州美食	255
① 九州知名美食 256	② 九州美食名店 258



PART6 购物地图

01 日本购物实用信息	262
① 打折季 263	③ 免税店购物攻略 264
② 购物退税 263	
02 东京购物	267
① 东京必买 268	② 东京知名购物街区 271
03 京都购物	281
① 京都必买 282	② 京都知名购物街区 283



PART7 娱乐地图

04 大阪、横滨、名古屋购物 285

- ① 大阪必买名产及购物街区 286
- ② 名古屋必买名产及购物街区 288
- ③ 横滨知名购物街区 288

05 北海道购物 290

- ① 北海道必买名产 291
- ② 北海道知名购物街区 292

06 九州购物 294

- ① 九州必买名产 295
- ② 九州知名购物街区 297

01 东京娱乐 302

- ① 和服体验 303
- ② 看一场舞台演出 303
- ③ 观看演唱会 304
- ④ 观看棒球赛 304
- ⑤ 观看相扑赛 304
- ⑥ 参加节庆活动 305

02 京都娱乐 306

- ① 观看一场传统表演 307
- ② 舞伎变身体验 307

03 大阪娱乐 308

- ① 水上巴士体验 309
- ② 咖啡馆 309
- ③ 温泉体验 310

04 北海道娱乐 311

- ① 泡温泉 312
- ② 滑雪 312

05 九州娱乐 313

- ① 冲绳娱乐 314
- ② 九州其他地方娱乐 315

附录

- 01 日本精彩自助游线路 316
- 02 实用日语 320
- 03 赴日淘货必买清单 321



平成十四年十一月吉日建之

平成十六年十一月吉日建之

平成二十年六月吉日建之

平成十四年七月吉日建之

平成二十年二月初午建之

平成十九年八月吉日建之

平成二十五年十月吉日建之

平成十八年十一月吉日建之

平成十八年三月初午建之

平成二十年二月初午建之

平成二十年十月吉日建之

平成二十一年六月吉日建之

平成二十年十月吉日建之

平成二十年六月吉日建之

平成十九年十月吉日建之

平成十九年六月吉日建之

平成十八年二月吉日建之



01 最日本

日本是一个充满吸引力的旅行地。保持着传统之美的古都、繁华的大都市风貌、健康精致的美食、纯净的自然风光、令人向往的温泉、樱花、红叶，以及丰富多彩的动漫世界，让日本成为一个让人心驰神往的国家。

- ① 樱花祭 003
- ② 富士山 004
- ③ 北海道风光 005
- ④ 蓝色冲绳 006
- ⑤ 古韵京都 007
- ⑥ 泡汤温泉 008
- ⑦ 丰盛美食 009
- ⑧ 时尚购物 010
- ⑨ 精彩动漫 011



❶ 樱花祭 每年3月中旬至4月中旬，是日本自南向北樱花开放的季节





② 富士山 “玉扇倒悬东海天”——四季风景皆美的富士山，是日本国内最高峰，也是日本国家象征之一



❶ 北海道风光 北海道的夏天是一片紫色的花海，冬天是一幅纯净至极的风景画



④ **蓝色冲绳** 四季盛开的鲜花、蔚蓝的海水、白色的沙滩、潜水活动和多彩的民俗，是世界各地游客前往冲绳度假休闲的主要理由



⑤ 古韵京都 接银阁寺与南禅寺的哲学之道是最浪漫的散步小径之一



- ⑥ 泡汤温泉 日本拥有众多世界级品质的温泉，从海上小岛到山中秘境。如果是冬日，不妨来一次雪季泡汤之旅，暖身静心