



一本就GO!
快速提升旅游达人指数

2012-2013版

东京

一本就GO!

推荐

东京迪士尼度假区·三鹰美术馆
涩谷·银座·代官山
大江温泉物语·东京巨蛋
富士电视台·原宿·台场

墨刻编辑部 编著

16张实用地图+交通指南 **一册搞定!**

超聪明编排+实战

景点名中外文对照



76

最热门

59

最时尚

53

最受欢迎

16

最便利

**景点
购物
美食
住宿**

六本木Hills
东京巨蛋
台场摩天轮
宇宙世界游乐场

西武百货
表参道
新宿原宿
代官山

回转寿司
生鱼片
自由之丘甜点

HOTEL
青年旅舍
特色民宿



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

东京一本就GO! : 2012~2013版 / 墨刻编辑部编著
— 2版. — 北京 : 人民邮电出版社, 2012. 1
(一本就GO!)

ISBN 978-7-115-27197-6

I. ①东… II. ①墨… III. ①旅游指南—东京 IV.
①K931.39

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第255702号

Copyright©2012 by Mook Publishing Ltd.
All rights reserved.

本书中文简体字版本经城邦文化事业股份有限公司墨刻出版事业部
独家授权, 同意经由人民邮电出版社出版中文简体字版本。非经书面同意,
不得以任何形式任意重制、转载。

一本就GO!

东京一本就 GO! 2012-2013 版

-
- ◆ 编 著 墨刻编辑部
责任编辑 郭佳佳
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 850×1100 1/32
印张: 6.25 2012 年 1 月第 2 版
字数: 200 千字 2012 年 1 月北京第 1 次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2011-2685 号

ISBN 978-7-115-27197-6

定价: 29.80 元

读者服务热线: (010)67172489 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号



东京示意图

一本就 GO!

东京

一本就

GO!

2012-2013版

墨刻编辑部 编著

人民邮电出版社
北京

编辑说明

How to Use This Book

本书与第一版相比增加了“东京赏樱名所地图”、“东京必买名店地图”、“经典路线推荐”等内容，带领您从多个角度体验东京这一繁忙而又浪漫的国际性大都会。

全书共分为东京印象、主题乐园、分区导览和旅游资讯四大单元。其中分区导览部分主要介绍了自由之丘、原宿·青山·表参道、惠比寿·代官山、六本木HILLS、涩谷、汐留、丸之内、台场、银座、池袋、新宿、横滨几个地区。各区除了交通信息、地图等基本资料之外，还包含有四个小单元以介绍当地最热门的景点、最时尚的购物场所、最受欢迎的美食、最便利的住宿地点，让旅行在东京变得很容易。

为方便阅读，分区导览中的旅游资讯，包括电话、传真、地址、网址、开放时间、交通方式等，都以蓝色放大字体呈现，并以简单易懂的图例标示，各图例说明如下：

 地图页码&坐标

 交通方式

 地址

 电话

 传真

 开放时间

 休馆时间

 价格

 网址  E-mail

本书正文标示的价钱，全以日圆为货币单位，书中所提示的各项变动性资料，如交通、费用、开放时间、地址、电话等，系以本书出版前所收集的资料为准，其中费用部分特别容易发生变动，仅供读者参考。同时，我们也欢迎读者与我们联系，将变动情况告知我们，我们的联系方式是：shp@ptpress.com.cn。

东京一本就GO!

◎最轻盈自在的开本，跟厚重说BYE BYE!

130mm×205mm的尺寸、250g的重量，轻巧无负担，放口袋、放包包都OK。

◎超大资讯量，一书在手，资讯全有。

集结墨刻采访精华，一网打尽必访景点、必尝美食、必购之物。资讯为主，摘要说明，快速上手。

◎超便利超友善的编排，一册在手，想去哪里自己搞定。

以各区域作为章节，搭配地图与交通资讯，一次搞定吃喝玩乐麻烦事。

◎景点+美食+购物+住宿，快速提升旅游达人指数。

超完美旅游计划自己打造，3天2夜、5天4夜，随您高兴，随性搭配。

◎瞩目度No.1的包装，旅游必备的风格行头。

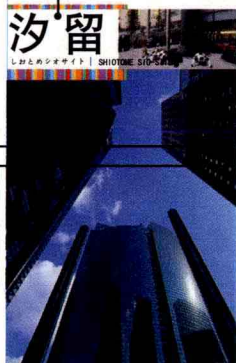
超强设计感、明亮色彩印刷，容易翻阅的装订，独领旅游指南图书时尚。

分区导览地区名称

交通导览

景点中文、日文

地图页码 & 坐标



这个名称起源于江户时代，最早是因为横滨人停留而得名。大致为横滨以南，筑地以东，新桥以北，滨松町以南的区块。这一区块以公共的设施建筑为“东京都中心最发达的长期开发计划”地区。至今已大致成型。今日的汐留是以全新的姿态展现出华丽城市的能力。除了商务型办公区、购物中心、餐厅、剧院等这些汐留区域现代设施应有尽有，可以满足人们想以购物需求。如今的汐留已成为日本重要的观光地之一。在这里，你不仅可以欣赏到现代化的大楼，还能看到壮观的大海和壮观飞翔的鸟群。

110

交通资讯

- ①JR线、地铁横滨线新桥站下，步行约4分钟，即可到达。
- ②都营浅草线新桥站下，步行约4分钟。
- ③百合鸥线的新桥站有地下通道直达，步行约3分钟。
- ④从横滨大井町线和百合鸥线的汐留站，步行1分钟可达汐留Media Tower。

景点

Caretta汐留
汐留站下车，步行约2分钟

- ①东京都港区新桥1-8-2
- ②03-4218-1118
- ③电话预订
- ④www.caretta.jp

汐留地区是东京最繁华的地方是Caretta汐留(Caretta Shiodome)，这是一个位于东京(日本)最繁华的地方。这里是一个以“休闲生活”(Slow Life)为主题的复合式商业区。包括几十家商店、餐厅、书店、艺术画廊、电影院、音乐厅、购物中心等。这里是一个集购物、休闲、娱乐于一体的综合型商业区。Caretta汐留内有100多家商店、餐厅、书店、艺术画廊、电影院、音乐厅、购物中心等。这里是一个集购物、休闲、娱乐于一体的综合型商业区。

汐留城市中心大楼
汐留站下车，步行约2分钟

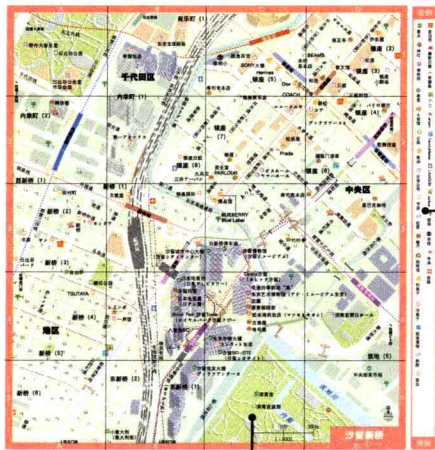
- ①汐留城市中心大楼
- ②03-5568-2211
- ③www.shiodome-citycenter.com

43层，这栋摩天大楼集合了众多日本知名企业总部。汐留城市中心大楼是27层和地下3层。这里是一个集购物、休闲、娱乐于一体的综合型商业区。43层和42层设有观景台，可以俯瞰整个东京湾。这里还有一个小博物馆，展示着汐留的历史和现状。

111

分区索引 & 单元分景点、购物、美食、住宿

景点资讯 景点简介



地图图例

分区地图

112

113



10 东京印象

东京赏樱名所地图
东京必买名店地图
经典路线推荐

48 主题乐园

东京迪士尼度假区
三鹰之森吉卜利美术馆
三丽鸥彩虹乐园
东京巨蛋城

56 原宿·青山·表参道

景点：明治神宫·里原宿游步道·明治通·竹下通·表参道·青山
购物：Louis Vuitton表参道店·Christine Dior表参道店·Burberry Blue Label·Comme CA Store·Baby Milo Store·hhstyle.com原宿本店
美食：Farmer's Table·Mangia Pesce

66 自由之丘

景点：自由之丘车站正面口·绿色街道·自由之丘观光案内所·La Vita·Marie Claire通·光街
购物：Hotch Potch自由之丘·十六夜I ZAYOI
美食：自由之丘甜蜜森林·自由之丘瑞士卷屋·Mont St. Clair



75 惠比寿・代官山

景点：城堡小路・八幡通・代官山Address・La Fuente代官山・惠比寿花园广场・代官山广场

购物：B-Town・代官山かわね・Onitsuka Tiger・Hollywood Ranch Market・Silas & Maria・Bonjour Records

美食：Food & Wine Dining Aoyuzu・Chez Luz・Eau Cafe・おにぎり田田

86 六本木HILLS

景点：西侧步行区・六本木榊树坂通・庭园侧步行区・森大厦・森美术馆・东京 City View

购物：地铁通天口 / 好莱坞美丽广场・Roppongi hills Art+Design Store・Ribbon Hakka Kids

美食：Roppongi J・高级天妇罗Mikawa・L' Atekier de Joel Robuchon・Il Mulino New York・Al porto・To-Fu Cafe・南翔馒头店・Bali Cafe Putri

97 涩谷

景点：公园通・井之头通・西班牙坂・道玄坂・宫益坂・忠狗八公

购物：涩谷Parco Part-2・涩谷109・涩谷Parco Part-3・Mark City・HMV唱片行・涩谷淘儿・Zero Gate

美食：Celeb・La Blanche・回转寿司筑地本店・Acqua Pazza・茶亭羽当

109 汐留SIO—SITE

景点：Caretta汐留・汐留城市中心大楼・日本电视台大楼・东京艺术博物馆・电通四季剧院“海”・小意大利

购物：Sho-Chu Authority・Hane Hands・日本电视屋

美食：古奈屋・Aqua・寿司善・茶寮都路里・/so/ra/si/o/・Haruno・Alessandro Nannini・The Oregon Bar & Gril

122 丸之内

景点：东京车站・丸之内Oazo・丸之内仲通・丸大楼

购物：丸之内My Plaza・丸善书店丸之内本店・Diana Total Look・Marks & Web・Amphi

美食：丸善MC Cafe・Debailleul・Sens & Saveurs・Antica Osteria Delponte・お多幸本店

住宿：丸之内饭店

134 台场

景点：大江户温泉物语・富士电视台・Mega Web・青海调色板新城・Sony Explora Science・日本科学未来馆・未来型水上巴士“Himiko”

购物：Decks 东京 Beach・Aqua City・Mediage・维纳斯堡・The 江戸・Museum & Museum

美食：拉面国技馆・权八台场店

住宿：日航东京饭店

145 银座

景点：中央通・并木通・和光・歌舞伎座

购物：博品馆Toy Park・Coach银座旗舰店・Afternoon Tea The General Store・鸠居堂・Yamaha银座店・伊东屋

美食：久兵卫・Bird Land・资生堂Parlour・炼瓦亭・安昙家・若松



157

池袋

景点：西武百货•太阳城•Parco•三越池袋店•东武百货•池袋东口
购物：Metropolitan Plaza•Uniqlo池袋东口店•Big Camera•Animate池袋本店
美食：Namja Town•池袋光町拉面名作座
住宿：池袋太阳城王子饭店•池袋之家•华宫旅馆•昌庭之家•池袋皇家饭店•Hotel Grand City•贵美旅馆

169

新宿

景点：东口•西口•新南口•Lumine•丸井百货•小田急百货
购物：Yodobashi Camera•东急手创馆•樱花屋•My Lord•Flags
美食：WINE & DINING at•新宿中村屋•daidaiya
住宿：新宿华盛顿饭店•东京希尔顿饭店•新宿王子饭店•西新宿饭店•新宿New City Hotel•City Hotel Lornstar•新宿Palace Hotel•Wel City东京(东京厚生年金会馆)

183

横滨

景点：皇后广场•山下公园•横滨中华街•日本丸纪念公园•元町•山手•横滨宇宙世界游乐场•横滨大世界
购物：横滨红砖仓库•横滨舶来馆
美食：新横滨拉面博物馆•新横滨咖喱博物馆

196

东京旅游资讯

地图索引

- | | |
|---------------------|------------------|
| 13 东京示意图 | 100 涩谷 |
| 15 新宿御苑 | 112 汐留新桥 |
| 18 上野恩赐公园 | 124 丸之内 |
| 21 皇居·日比谷 | 136 台场 |
| 23 隅田川 | 148 银座 |
| 44 东京地铁图 | 160 池袋 |
| 46 东京横滨示意图 | 172 新宿站东口 |
| 58 原宿·青山·表参道 | 174 新宿站西口 |
| 68 自由之丘 | 186 横滨 |
| 78 惠比寿·代官山 | 188 横滨·元町 |
| 88 六本木 | |

东京, Let's GO!

最热门三大玩法

玩法1 美食购物大满载

东京是美食的天堂,更是购物的天堂!这里的拉面、寿司、鳗鱼饭、蛋包饭、意大利面让人食指大动,栉比鳞次的百货大楼、个性小店更是让人逛到两腿发软!涩谷、原宿、银座、新宿、台场等时尚重镇总是人潮不断,真可说是Shopping一族的血拼圣地!

玩法2 主题乐园玩透透

充满活力的东京自然少不了欢乐的主题乐园,比如东京近郊充满欢乐的魔法王国东京迪士尼度假区、横滨八景岛乐园、东京巨蛋城,多摩市展现Kitty猫魅力的三丽鸥彩虹乐园等,都是假日约会、亲子出游的绝好地方。

玩法3 赏樱泡汤好享受

3月底4月初是樱花盛开的时节,每年的这个时候,粉嫩的樱花都令东京更加浪漫精彩。皇居四周的千鸟之渊、日剧取景地的井之头恩赐公园、百株樱树争艳的上野公园等地都是赏樱的好去处。赏完樱后想泡个舒服的温泉吗?各具特色的箱根、热海、鬼怒川、伊香保温泉绝对不可错过!



旅游达人建议玩法

东京定点行程3天2夜

DAY1：新宿逛街购物▶品尝日本料理、感受居酒屋文化

DAY2：原宿、表参道、青山购物▶涩谷109百货、公园通血拼

DAY3：筑地半日美食之旅▶品尝生鱼片、握寿司



箱根温泉之旅

4天3夜

DAY1：新宿逛街购物▶品尝日本料理、感受居酒屋文化

DAY2：箱根温泉饭店泡汤▶品尝温泉海鲜料理

DAY3：芦之湖▶雕刻之森美术馆▶大涌谷▶品尝火山黑蛋

DAY4：早餐前泡汤▶买土特产、纪念品

热海温泉之旅4天3夜

DAY1：新宿逛街购物▶品尝日本料理、感受居酒屋文化

DAY2：热海温泉饭店泡汤▶品尝温泉海鲜料理

DAY3：东京市区▶台场▶台场海滨公园
▶富士电视台▶Decks东京Beach、
维纳斯堡▶台场摩天轮

DAY4：筑地半日美食之旅▶
品尝生鱼片、握寿司

*居酒屋：日本传统的小酒馆。
*握寿司：日本寿司店一大流派，另一大流派为关西押寿司。
*泡汤：即泡澡。





东京印象

- 12 东京赏樱名所地图
- 24 东京必买名店地图
- 30 经典路线推荐

东京赏樱名所地图

旧称江户的东京，是平民赏花活动的发源地，今日的东京虽已发展成为一座超级国际都市，但樱花招摇一春的好景，百年来从未改变。

东京都内的赏樱名所，首推新宿御苑、上野恩赐公园、皇居和隅田川。新宿御苑内的樱花品种多达 75 种，数量惊人，包括里樱、染井吉野樱、山樱、大岛樱、枝垂樱、关山樱、普贤象等。至于上野恩赐公园则是江戸“花见”的起源地，在这里你可以消磨上一整天。皇居是历代天皇的居所，大部分地方不对公众开放，只有东面的皇居外苑和皇居东御苑对游客开放。如果想要尝试一下不同的樱景，那就要到隅田川上搭渡船，那里的河上有 27 座桥梁，沿岸处处春樱烂漫，十分美丽。

此外，井之头恩赐公园因日剧《跟我说爱我》而迅速走红，其实这里本来就是颇受东京人青睐的都会公园。而建于 17 世纪的小石川后乐园，则散发着一股浓浓的江户风情，园内粉红色的枝垂樱景致引人入胜。

* 花见（はみな，Hanami）为日本民间习俗，即“赏花”。在日文中，“花”字单独使用时多指樱花，因此“花见”若无特定情况，多指观赏樱花。

井之头 恩赐公园

❀ 3月下旬 ~ 4月上旬

🚶 JR中央线吉祥寺站南口出来，徒步5分钟

园内樱花共有 500 株左右，大部分是 1935 年左右栽植的，虽然不算老树，但姿态格外风雅。假日的井之头恩赐公园是亲子同游的好去处，有机会的话不妨来此晒晒太阳、吹吹风、看看表演，最后再坐船游湖。







新宿御苑

📅 4月~5月初

名气度

樱种类

樱数量

奇樱度

📍 东京都新宿区藤町1

🕒 园区9:00~16:00, 温室11:00~15:00, 服务中心9:00~16:30

🗓 每周一; 但逢节日则开园, 改休周二

👤 大人200日圆, 中小学生50日圆, 30人以上团体有优惠

🚶 新宿门地下铁丸之内线“新宿御苑前”站1出口, 步行5分钟可达; JR、京王、小田急线“新宿站南口”站出新宿车站南口, 步行10分钟。大木户门: 地下铁丸之内线“新宿御苑前”站2出口, 步行5分钟。千駄ヶ谷门: JR总武线“千駄ヶ谷”站, 步行5分钟

🌐 www.shinjukugyoen.go.jp

📅 春秋两季有两次特别开放的时间(周一不休息且免费入园) 春天是3月25日~4月24日, 秋天是11月1日~11月15日

新宿御苑位于东京新宿区, 原本是德川家康进入江户城时授予家臣内藤清成的住宅土地的一部分, 但目前所见的御苑风貌是明治三十九年所完成的, 由法国人亨利·马鲁契内设计改建。设计融合了日本林泉回游式庭园风格与西洋庭园风格, “当西方遇见东方”的设计理念, 在这个58万平方米的园区内, 得到了完美的诠释。

新宿御苑内的樱花品种多达75种, 包括里樱、染井吉野樱、山樱、大岛樱、枝垂樱等, 共有1500多株。其中

特殊的里樱品种如一叶约有200株、关山约130株、普贤象约100株, 都是在日本其他地方少见的樱种。每年春天4月中旬开始, 最先在新宿御苑登场的是染井吉野樱, 接下来是一叶、寒绯樱、普贤象等。

观赏樱花的地点从新宿御苑门口, 一直延至英国风景式庭园、芝生广场四周, 以及千駄ヶ谷门附近的樱园地。特别是芝生广场, 这里是一大片绿色草坪, 环绕着草坪的都是茂盛的樱树, 占地广阔、空间宽敞, 所以即使涌进许多赏花人, 也不致感觉拥挤。

第二次世界大战前, 新宿御苑虽是东京最著名的赏樱名所, 但只有皇室人员才可以在这里举行赏樱宴会, 现在的御苑早已开放给一般民众。如今来到新宿御苑, 可以看到成群结队的日本民众, 坐在繁花盛开的樱树下喝茶、吃便当、聊天或睡觉, 有时候还能看到电视台在这里取材取景。而喜爱摄影或写生的游人, 更是聚精会神地对着樱花作画或拍摄, 此时的御苑, 和昔日皇族独享的神秘时代早已不可同日而语。





◆ 普贤象

普贤象从室町时代(15世纪)起在日本就广为栽培,是里樱现今所知最古老的栽培品种。普贤象分为“红普贤”和“白普贤”两种,后者比较常见。这种樱花花八重,外侧淡红但内侧则显白,花型大轮,和关山一样都是晚春开花。名称的由来是因为这种樱花的两根雌蕊如叶片一样突出,恰如普贤菩萨所骑乘白象的象牙。



◆ 大岛樱·八重红枝垂

大岛樱分布在关东南边的伊豆各岛及房总半岛,从名称就知道在伊豆大岛可以见到很多这种樱花。大岛樱为一重樱,绿叶白花,花型大轮有微香,非常适宜观赏。大岛樱和染井吉野开花时间(4月中旬以后)接近,树长得很快,所以常常会长得很高大。

八重红枝垂的大量栽植是在19世纪后期才开始的事,这种樱花还有个别名叫“远藤樱”。八重红枝垂比染井吉野晚开花,花期和枝垂樱类似,花红而八重。