

大手牵小手  
零经验也能轻松上手自由行

王晶盈 著

# 日本东京 亲子游

✧ 东京亲子游资讯一网打尽 ✧

行程规划 + 交通地图 + 地铁站内图与电梯资讯 + 住宿推荐  
景点信息 + 适合天气 + 适合年龄 +  
是否能推婴儿车 + 是否有哺乳室/尿布台/储物柜等

赏樱赏枫 + 游乐园 + 动物园 + 水族馆 + 博物馆 + 亲子餐厅 + 购物信息  
每个景点附带二维码，扫一扫交通定位轻松搞定



中国工信出版集团

人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

王晶盈 著

# 日本东京 亲子游



人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目(CIP)数据

日本东京亲子游 / 王晶盈著. — 北京: 人民邮电出版社, 2017.1  
ISBN 978-7-115-44359-5

I. ①日… II. ①王… III. ①旅游指南—东京 IV.  
①K931.39

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第298152号

## 版权声明

中文简体字版© 2016 由人民邮电出版社发行

本书繁体字版书名为《东京亲子游: 大手牵小手, 零经验也能轻松上手自助行》, 由城邦文化事业股份有限公司 PCuSER 计算机人出版事业部创意市集出版社授权, 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。

## 内 容 提 要

行程规划+交通地图+赏枫赏樱+游乐园+动物园+水族馆+博物馆+亲子餐厅+购物信息……本书将东京亲子游信息一网打尽。不同天数的行程路线, 包括带着孩子旅行该注意什么、该如何安排行程与饭店、找餐厅要注意什么、私房景点大公开、适合带孩子去赏樱的景点等信息, 超详细小叮咛与旅程安排, 让各类爸妈都能按书索骥, 将短短5天或7天的东京亲子行安排得丰富又愉快。本书是一本超实用的东京亲子游指南。

---

◆ 著 王晶盈

责任编辑 孔 希

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京缤索印刷有限公司印刷

◆ 开本: 690×970 1/16

印张: 16.5

2017年1月第1版

字数: 445千字

2017年1月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2016-3758号

---

定价: 68.00元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广字第8052号



## CHAPTER1 东京亲子行程规划 一次上手

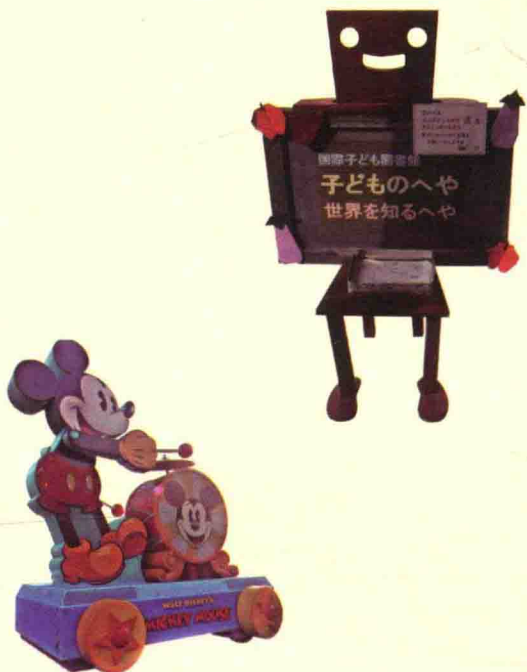
### 行程与交通图

- 10 东京交通图
- 12 使用本书轻松上手
- 14 东京景点分区导览
- 16 东京不同季节必看景点
- 18 日本假期一览表
- 18 轻松排出好玩的东京亲子行程
- 19 三天东京快闪之旅
- 20 五天东京畅游之旅
- 21 五天东京赏樱之旅
- 22 五天东京赏枫之旅

## CHAPTER2 从打包到出发， 带孩子上路得心应手

### 亲子旅游实用资讯

- 24 步骤一：自行办好小孩护照
- 25 步骤二：了解入境日本相关规定
- 27 步骤三：订机票、搞定婴儿票或儿童票与机上特殊餐点、提篮
- 28 步骤四：选择与安排东京住宿
- 47 步骤五：带小孩出游省空间行李打包术
- 51 步骤六：预防小孩搭机哭闹好方法
- 53 步骤七：行李太多怎么办？  
善用宅急便轻松旅行
- 57 步骤八：从东京两大机场到市区 /  
东京市区交通指南
- 69 步骤九：东京旅游实用 App







## CHAPTER3

### 东京游乐园、博物馆 大人小孩一同享乐！ 雨天也能尽情玩

大人小孩都爱的迪士尼

72 东京迪士尼乐园、迪士尼海洋

跟孩子一起畅游动漫人物的世界吧！

79 三鹰之森吉卜力美术馆

81 延伸景点：日本电视大时钟

82 品尝龙猫泡芙

83 藤子·F·不二雄美术馆

87 横滨面包超人博物馆

90 三丽鸥彩虹乐园

93 池袋 J-WORLD TOKYO、  
东京铁塔 Onepiece Tower

96 延伸景点：JUMP SHOP

97 乌龙派出所～来龟有寻找两津勘吉

大型室内游乐园

99 东京玩具美术馆

102 ASObono 室内游乐园

105 台场乐高游乐园

108 横滨 BørneLund KID-O-KID  
连锁亲子乐园

110 台场大江户温泉物语

爱车孩子的游乐园

113 大宫铁道博物馆

117 地铁博物馆

119 京王铁道乐园

121 东武博物馆

124 横滨日产汽车展示中心 Nissan Gallery

127 台场 MEGA WEB

130 四谷消防博物馆

132 都电荒川线路面地铁  
荒川游园地、荒川车库



## CHAPTER4

### 户外亲子探索之旅

去公园踏青、赏樱、看枫叶

体会日本四季之美

136 上野恩赐公园

139 新宿御苑

141 延伸景点：新宿东京都厅展望台

142 芝公园与东京铁塔

公园 144 东京晴空塔与隅田公园

146 井之头恩赐公园与井之头自然文化园

148 代代木公园

150 明治神宫

152 国营昭和纪念公园

155 皇居外苑亲子自行车

157 Moomin 噜噜米儿童森林公园

160 狭山之丘龙猫森林与黑炭之家

162 日比谷公园

164 水元公园

一起来动物园、水族馆跟动物们近距离接触

166 上野动物园

169 东京多摩动物园

172 葛西临海水族馆及葛西临海公园

174 晴空塔墨田水族馆

176 品川水族馆

178 品川 EPSON 水族馆

180 池袋太阳城水族馆

亲子体验看日本职业棒球

182 东京巨蛋、明治神宫野球场  
看棒球去

职棒体验



## CHAPTER 5 育儿购物餐饮好去处



### 儿童用品专卖店

- 188 阿卡将本铺
- 190 Babies R Us
- 192 西松屋
- 194 UNIQLO 大型店铺婴幼儿特别商品

### 亲子大型商场

- 195 横滨 MARK IS 大型商场
- 197 东京车站一番街
- 199 银座博品馆
- 201 原宿 KIDDY LAND
- 202 表参道之丘 儿童之森
- 203 东京晴空塔 Solamachi
- 205 池袋太阳城专卖店街
- 206 埼玉新都心 COCOON CITY 购物中心

### 善用日本百元商店找便宜育儿好物

- 208 Seria、3 coins、Flying Tiger Copenhagen

### 东京药妆店购买攻略

- 210 东京药妆店必买儿童用品

### 善用日本网购省去逛街购物时间

- 213 日本亚马逊购物 (Amazon.co.jp)、乐天
- 216 日本传统购物区：浅草寺与仲见世通
- 218 阿美横町
- 218 延伸景点：浅草文化观光中心、爆笑似

颜绘

- 220 东京亲子餐厅





## CHAPTER6

### 来东京培养孩子的文化气质

#### 买 童 书

##### 特色童书书店

- 222 Book-off 买便宜童书、贴纸书
- 224 代官山 T-SITE 与 茑屋书店
- 225 青山 Crayonhouse 复合式亲子书店餐厅
- 226 银座教文馆

#### 日本大学

##### 日本大学校园逛游

- 256 东京大学
- 258 早稻田大学

#### 亲 子 博 物 馆

##### 来博物馆边学边玩

- 227 东京博物馆通票
- 228 上野国立科学博物馆
- 230 日本科学未来馆
- 232 三菱未来技术馆
- 234 Sony 科学实验馆
- 236 横滨杯面博物馆
- 238 NHK Studio Park
- 240 ANA 飞机整備工厂 / JAL Sky Museum
- 244 延伸景点：羽田机场屋顶展望台看飞机
- 245 东京知弘美术馆
- 247 台场富士电视台
- 249 带孩子看日本巧虎音乐剧
- 250 国际儿童图书馆
- 252 晴空塔邮政博物馆
- 254 东京巨蛋宇宙博物馆 TeNQ



王晶盈 著

# 日本东京 亲子游



人民邮电出版社  
北京





## CHAPTER1 东京亲子行程规划 一次上手

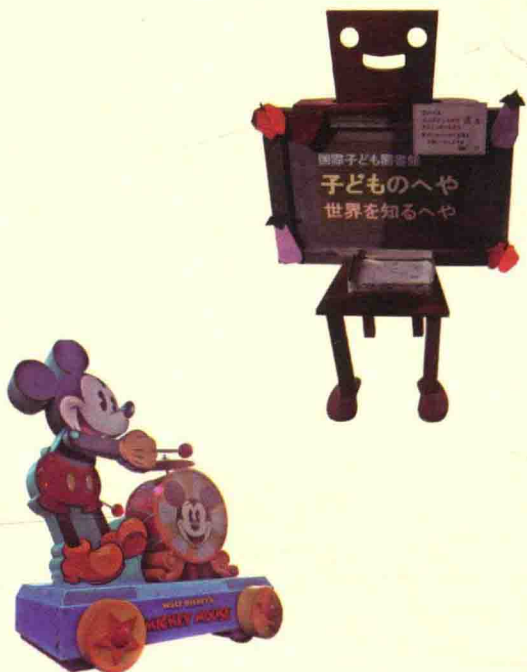
### 行程与交通图

- 10 东京交通图
- 12 使用本书轻松上手
- 14 东京景点分区导览
- 16 东京不同季节必看景点
- 18 日本假期一览表
- 18 轻松排出好玩的东京亲子行程
- 19 三天东京快闪之旅
- 20 五天东京畅游之旅
- 21 五天东京赏樱之旅
- 22 五天东京赏枫之旅

## CHAPTER2 从打包到出发， 带孩子上路得心应手

### 亲子旅游实用资讯

- 24 步骤一：自行办好小孩护照
- 25 步骤二：了解入境日本相关规定
- 27 步骤三：订机票、搞定婴儿票或儿童票与机上特殊餐点、提篮
- 28 步骤四：选择与安排东京住宿
- 47 步骤五：带小孩出游省空间行李打包术
- 51 步骤六：预防小孩搭机哭闹好方法
- 53 步骤七：行李太多怎么办？  
善用宅急便轻松旅行
- 57 步骤八：从东京两大机场到市区 /  
东京市区交通指南
- 69 步骤九：东京旅游实用 App





## CHAPTER3

### 东京游乐园、博物馆 大人小孩一同享乐！ 雨天也能尽情玩

大人小孩都爱的迪士尼

72 东京迪士尼乐园、迪士尼海洋

跟孩子一起畅游动漫人物的世界吧！

79 三鹰之森吉卜力美术馆

81 延伸景点：日本电视大时钟

82 品尝龙猫泡芙

83 藤子·F·不二雄美术馆

87 横滨面包超人博物馆

90 三丽鸥彩虹乐园

93 池袋 J-WORLD TOKYO、  
东京铁塔 Onepiece Tower

96 延伸景点：JUMP SHOP

97 乌龙派出所～来龟有寻找两津勘吉

大型室内游乐园

99 东京玩具美术馆

102 ASObono 室内游乐园

105 台场乐高游乐园

108 横滨 BørneLund KID-O-KID  
连锁亲子乐园

110 台场大江户温泉物语

爱车孩子的游乐园

113 大宫铁道博物馆

117 地铁博物馆

119 京王铁道乐园

121 东武博物馆

124 横滨日产汽车展示中心 Nissan Gallery

127 台场 MEGA WEB

130 四谷消防博物馆

132 都电荒川线路面地铁  
荒川游园地、荒川车库



## CHAPTER4

### 户外亲子探索之旅

去公园踏青、赏樱、看枫叶

体会日本四季之美

136 上野恩赐公园

139 新宿御苑

141 延伸景点：新宿东京都厅展望台

142 芝公园与东京铁塔

公园 144 东京晴空塔与隅田公园

146 井之头恩赐公园与井之头自然文化园

148 代代木公园

150 明治神宫

152 国营昭和纪念公园

155 皇居外苑亲子自行车

157 Moomin 噜噜米儿童森林公园

160 狭山之丘龙猫森林与黑炭之家

162 日比谷公园

164 水元公园

动物园、水族馆

一起来动物园、水族馆跟动物们近距离接触

166 上野动物园

169 东京多摩动物园

172 葛西临海水族园及葛西临海公园

174 晴空塔墨田水族馆

176 品川水族馆

178 品川 EPSON 水族馆

180 池袋太阳城水族馆

职棒体验馆

亲子体验看日本职业棒球

182 东京巨蛋、明治神宫野球场  
看棒球去



## CHAPTER5 育儿购物餐饮好去处



### 儿童用品专卖店

- 188 阿卡将本铺
- 190 BabiesRUs
- 192 西松屋
- 194 UNIQLO 大型店铺婴幼儿特别商品

### 亲子大型商场

- 195 横滨 MARK IS 大型商场
- 197 东京车站一番街
- 199 银座博品馆
- 201 原宿 KIDDY LAND
- 202 表参道之丘 儿童之森
- 203 东京晴空塔 Solamachi
- 205 池袋太阳城专卖店街
- 206 埼玉新都心 COCOON CITY 购物中心

### 善用日本百元商店找便宜育儿好物

- 208 Seria、3 coins、Flying Tiger Copenhagen

### 东京药妆店购买攻略

- 210 东京药妆店必买儿童用品

### 善用日本网购省去逛街购物时间

- 213 日本亚马逊购物 (Amazon.co.jp)、乐天
- 216 日本传统购物区：浅草寺与仲见世通
- 218 阿美横町
- 218 延伸景点：浅草文化观光中心、爆笑似

颜绘

- 220 东京亲子餐厅





## CHAPTER6

### 来东京培养孩子的文化气质

#### 买 童 书

##### 特色童书书店

- 222 Book-off 买便宜童书、贴纸书
- 224 代官山 T-SITE 与 茑屋书店
- 225 青山 Crayonhouse 复合式亲子书店餐厅
- 226 银座教文馆

#### 日本大学

##### 日本大学校园逛游

- 256 东京大学
- 258 早稻田大学

#### 亲 子 博 物 馆

##### 来博物馆边学边玩

- 227 东京博物馆通票
- 228 上野国立科学博物馆
- 230 日本科学未来馆
- 232 三菱未来技术馆
- 234 Sony 科学实验馆
- 236 横滨杯面博物馆
- 238 NHK Studio Park
- 240 ANA 飞机整備工厂 / JAL Sky Museum
- 244 延伸景点：羽田机场屋顶展望台看飞机
- 245 东京知弘美术馆
- 247 台场富士电视台
- 249 带孩子看日本巧虎音乐剧
- 250 国际儿童图书馆
- 252 晴空塔邮政博物馆
- 254 东京巨蛋宇宙博物馆 TeNQ





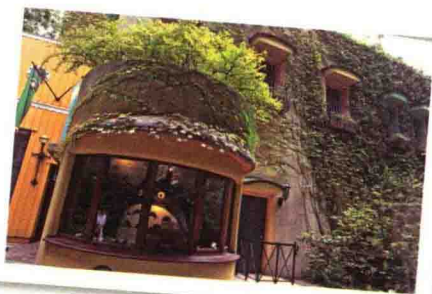
## 推荐序



这本书实在是太实用了，准备带小孩去东京的爸妈们绝对必备！

不管你想带孩子去乐园、公园、动物园或是博物馆及亲子购物中心，这本书绝对都能满足你，就算是第一次带孩子去日本也不用紧张，交通、饭店、搭飞机、带行李会遇到的所有相关问题，全部都为你提供了解决办法，家有小孩的爸妈们一定要收藏这本好书啊！

日本药妆失心疯版主 Vera



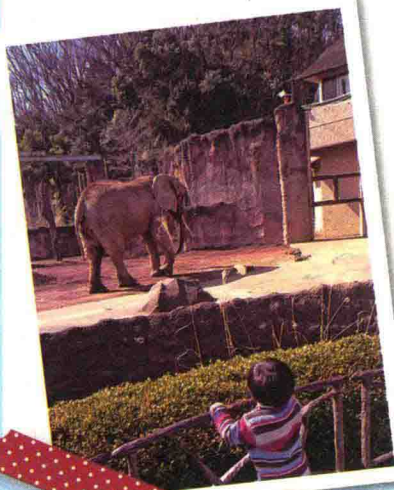
## 走吧！带孩子出游去，保存最美好的回忆

第一次当爸妈，许多事都要从头学起。无论是育儿、教养甚至是旅行方式，全都要洗牌重来，每项都是全新考验。我也跟大家一样，生了孩子之后，原本两人世界的轻松惬意，变成每天几乎是在混乱中打仗，另一方面却又每天享受着孩子的笑容，体会着纯粹的幸福。从两人世界升级到爸妈这个角色，需要承担、体验与感受的事情也倍增！

有了孩子后虽然劳累，但也希望能带孩子一起见识世界的美好。不过带孩子出游可不容易，孩子在每个时期都有不同需求跟状况，带着婴儿出门就得到处找尿布台跟热水泡奶；带着学步儿出门就怕他乱跑乱冲，又要忙乱地准备适合的食品；孩子长大会自己走路了，旅行起来轻松很多，但也会开始有许多意见，原先排好的行程也不一定能按计划来。



带孩子一起出游真的会增加好几倍麻烦，但因为如此就不带孩子出国旅行吗？孩子跟爸妈的亲密期就只有十年，在这十年中，孩子会围着你讨抱、撒娇、一起开心玩耍。但同时孩子也成长得好快好快，他上学后会有自己的朋友、同学跟小世界，渐渐地跟爸妈就不像以前那样亲密，他会慢慢建立起自己的生活圈，长大，学着融入社会，之后多半也会希望跟朋友出游。在孩子还小时，带着他们一起出国，这将会成为一家人最棒的回忆，同时国外不同的语言、文化跟景色，也会在孩子心中产生潜移默化的影响。







我其实很推荐爸妈带小孩去东京，无论是自助旅行新手或老手都是如此。因为日本环境干净、交通便利、治安也相对较好，至少在孩子的安全上有比较好的保障。东京的交通四通八达，景点也相对集中，关西景点比较分散，想一次跑完京都、大阪、神户等地难度较大，东京相对来说交通网络遍布，也不用花上太多时间搭车到另一个城市。

另外，东京的育儿设施也很完善，东京的百货公司、商场林立，要找到尿布台跟育婴室挺容易的。最重要的是东京的亲子景点非常多，琳琅满目，可以说是“制霸”全日本，无论在乐园、景点、购物、饮食上都有好多好多可以逛、吃、买的地方。以我为例，我自己去过东京好几次，其中带孩子去了东京五次以上，每次再去东京都会发现新的景点，然后排一排行程又发现怎么还有好多排不进去？每一次都会发现很棒的亲子景点，东京的亲子景点真是丰富得超乎想象。

正因为东京实在是太丰富、资讯太多了，许多人会担心没自助游过该如何规划，或是只知道东京迪士尼跟晴空塔两个景点，就不知道该带孩子去哪里了。这本书就是要让头痛的父母们，从又大又复杂的东京，轻松筛选出最适合自己的自助行程。本书在集中介绍东京 23 区亲子景点的同时，也会延伸到横滨跟首都圈周边交通较近的特殊景点。因为我很清楚，带孩子来东京玩耍的爸妈，需要找到交通相对便利又好玩的地方，于是先集中在距离东京市中心约一小时车程的地方。东京除了迪士尼外，还有许多非常特别的景点等着你带孩子一起去体验哦！

东京带孩子去一次绝对玩不完，但借由这本书的协助，保证你每次都会找到很棒的亲子景点，让孩子对东京旅游一直都充满期待，全家人也能玩得开开心心，留下许多美好回忆！

走吧！带孩子去东京，体验不同文化，了解这世界的不同之处，更重要的是全家人都能将这份美好旅游记忆长存心中！

王晶盈

# CHAPTER 1



## 东京亲子行程规划 一次上手





