

The Lonely Planet logo, featuring the words "lonely planet" in a lowercase, sans-serif font, with a white circle around the word "planet".

lonely planet

日本

**资深
实地
好用
深入**

专家的
权威推荐
调研及
全新信息
的中日
双语地图
的历史
文化解读

© 中国地图出版社

日本

本书作者

克里斯·罗森 (Chris Rowthorn) 雷·巴特利特 (Ray Bartlett)

安德鲁·本德 (Andrew Bender) 劳拉·克劳福德 (Laura Crawford)

克雷格·麦克拉伦 (Craig McLachlan) 丽贝卡·米尔纳 (Rebecca Milner)

西蒙·里奇蒙德 (Simon Richmond) 菲利普·唐 (Phillip Tang)

本尼迪克特·沃克 (Benedict Walker) 柳原温迪 (Wendy Yanagihara)

Sapporo & Hokkaidō
札幌和北海道 612页

**Northern
Honshū
(Tōhoku)**

本州北部(东北)
537页

**The Japan Alps &
Central Honshū**

日本阿尔卑斯山脉和
本州中部 236页

Tōkyō
东京 72页

**Hiroshima &
Western Honshū**

广岛和本州西部 465页

Kyōto
京都 328页

**Mt Fuji &
Around Tōkyō**

富士山和东京周边
174页

Shikoku
四国 686页

Kansai
关西
389页

Kyūshū
九州 733页

**Okinawa & the
Southwest Islands**
冲绳和西南诸岛 818页

日本

中文第四版

书名原文: Japan (14th edition, Sep 2015)

© Lonely Planet 2016

本中文版由中国地图出版社出版

© 书中图片由图片提供者持有版权, 2016

版权所有。未经出版方许可, 不得擅自以任何方式, 如电子、机械、录制等手段复制, 在检索系统中储存或传播本书中的任何章节, 除非出于评论目的的简短摘录, 也不得擅自将本书用于商业目的。

图书在版编目(CIP)数据

日本 / 澳大利亚 LonelyPlanet 公司编; 闵楠译. --
2 版. -- 北京: 中国地图出版社, 2016.7 (2017.2 重印)
书名原文: Japan
ISBN 978-7-5031-9159-6

I. ①日… II. ①澳… ②闵… 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 116069 号

出版发行	中国地图出版社
社 址	北京市白纸坊西街 3 号
邮政编码	100054
网 址	www.sinomaps.com
印 刷	北京华联印刷有限公司
经 销	新华书店
成品规格	197mm×128mm
印 张	31
字 数	1660 千字
版 次	2016 年 7 月第 2 版
印 次	2017 年 2 月北京第 11 次印刷
定 价	128.00 元
书 号	ISBN 978-7-5031-9159-6
审 图 号	GS (2016) 1099 号
图 字	01-2014-0664

如有印装质量问题, 请与我社发行部 (010-83543956) 联系

虽然本书作者、信息提供者以及出版者在写作和出版过程中尽全力保证本书质量, 但是作者、信息提供者以及出版者不能完全对本书内容之准确性、完整性做任何明示或暗示之声明或保证, 并只在法律规定范围内承担责任。

Lonely Planet 与其标志系 Lonely Planet 之商标, 已在美国专利商标局和其他国家进行登记。不允许如零售商、餐厅或酒店等商业机构使用 Lonely Planet 之名称或商标。如有发现, 急请告知: lonelyplanet.com/ip。

计划你的行程

欢迎来日本	6
日本	8
日本Top25	10
行前参考	24
初次到访	26
新线报	28
如果你喜欢	29
每月热门	32
旅行线路	36
在日本滑雪	48
带孩子旅行	53
和当地人吃喝	55
省钱妙计	60
在日本徒步	62
温泉	64
地区速览	68

在路上

东京 72

历史	76
景点和活动	76
课程	130
团队游	131
节日和活动	132
住宿	132
就餐	139
饮品和夜生活	149
娱乐	155
购物	159

富士山和 东京周边 174

富士五湖	176
富士山	176
富士吉田	180
河口湖	181
西湖	183
精进湖	184
本栖湖	184
山中湖	185
东京以北	185
日光	185
中禅寺温泉	192
汤元温泉	193
东京以西和西南	194
高尾山	194
奥多摩地区	194
箱根	196
伊豆半岛	203
东京以南	216
横滨	216
镰仓	224
东京以东	230
成田	231
小笠原诸岛	232
父岛	232
母岛	234

日本阿尔卑斯山脉和 本州中部 236

名古屋	238
名古屋周边	250
大名古屋	250
犬山	251
犬山周边	253
岐阜	254
郡上八幡	257
木曾谷中仙道	258
马笼	258
妻笼	259
木曾福岛	260
奈良井	260
飞驒地区	261
高山	261
飞驒古川	269
白川乡和五箇山	271
福井县	274
福井	274
越前大野	276
石川县	276
金泽	276
加贺温泉	285
能登半岛	286
富山县	291
富山	291
松本及周边	293
松本	294
白骨温泉	301
平汤温泉	302
福地温泉	302
新穗高温泉	303
上高地	304
安云野	306
白马	307
长野及周边	310
长野	310
户隐	315
小布施	316
野泽温泉	317



大阪，住吉大社。
见398页

目录

志贺高原.....	319	串本、潮岬和纪伊大岛.....	454	温泉津.....	531
别所温泉.....	320	那智和纪伊胜浦.....	455	鸟取和周边.....532	
轻井泽.....	321	新宫.....	455	鸟取.....	532
群马县.....323		本宫.....	455	大山.....	534
高崎.....	323	汤峰温泉、渡濑温泉和		山阴海岸国家公园.....	535
草津温泉.....	324	川汤温泉.....	456		
水上和宝川温泉.....	325	伊势.....457		本州北部(东北)...537	
京都.....328		关西北部.....460		新潟县.....540	
历史.....	332	城崎.....	461	新潟.....	541
景点.....	332	竹野.....	463	佐渡岛.....	543
活动.....	361	丹后半岛.....	463	越后汤泽温泉.....	550
课程.....	362	天桥立.....	464	苗场.....	552
节日和活动.....	362	舞鹤.....	464	妙高高原.....	553
住宿.....	362	广岛和本州西部...465		福岛县.....553	
就餐.....	369	广岛和周边.....	468	会津若松.....	554
饮品和夜生活.....	378	广岛.....468		磐梯高原.....	557
娱乐.....	379	宫岛.....	478	喜多方.....	558
购物.....	381	岩国.....	481	山形县.....559	
关西.....389		鞆浦.....	482	山形.....	561
大阪.....	391	尾道.....	484	米泽.....	562
神户.....	417	岛波海道上的岛屿.....	487	藏王温泉.....	562
姫路.....	423	冈山和周边.....	488	出羽三山.....	564
滋贺县.....	426	冈山.....	488	鹤冈.....	567
大津.....	426	备前.....	494	秋田县.....569	
石山寺.....	426	仓敷.....	494	秋田.....	569
美秀美术馆.....	428	小豆岛.....	498	角馆.....	573
彦根.....	428	直岛.....	501	田泽湖.....	575
长滨.....	429	丰岛.....	505	乳头温泉.....	577
奈良.....430		笠冈诸岛.....	506	青森县.....578	
奈良周边.....439		山口和周边.....507		青森.....	579
奈良西南部的寺庙.....	439	山口.....	507	弘前.....	581
大和八木周边.....	442	秋吉台.....	511	十和田湖.....	585
飞鸟.....	443	津和野.....	511	八甲田山.....	587
樱井周边.....	443	下关.....	515	下北半岛.....	589
吉野.....	444	萩市.....	519	岩手县.....590	
纪伊半岛.....446		松江和周边.....523		盛冈.....	590
高野山.....	446	松江.....	524	平泉.....	594
田边.....	452	隐岐群岛.....	528	远野.....	596
白滨.....	452	出云.....	529	三陆海岸.....600	
		石见银山.....	530	宫城县.....602	
				仙台.....	602

在路上

松岛	609
石卷	611

札幌和北海道..... 612

札幌	618
道南	630
函馆	630
函馆以西	634
大沼国定公园	635
道中	636
小樽	636
二世古	638
支笏洞爷国家公园	642
苫小牧	648

道北

旭川	649
富良野	651
大雪山国家公园	654
稚内	660
利尻礼文佐吕 别国家公园	662

道东

网走	668
斜里	670
知床国家公园	671
阿寒国家公园	675
钏路湿原国家公园	681
钏路	682
十胜	683

四国

德岛县	687
德岛	687
德岛周边	694
祖谷溪谷	694



京都，圆山公园，
见343页

剑山	701	福岡	736
德岛县南部	703	太宰府	748
日和佐	703	佐贺县	750
南至室户岬	703	唐津	750
高知县	705	伊万里	752
德岛至高知	705	有田	753
高知	706	长崎县	753
高知至足折岬	710	长崎	754
四万十市	710	平户	767
足折岬	711	岛原半岛	769
爱媛县	712	云仙	769
宇和岛	712	岛原	771
宇和岛至松山	715	熊本县	773
松山	717	熊本	773
石锤山	723	阿苏山地区	779
香川县	724	黑川温泉	783
松山至高松	724	鹿儿岛县	783
高松	728	鹿儿岛	784
高松周边	731	雾岛屋久国家公园	793
九州	733	萨摩半岛	795
福岡县	736	宫崎县	798
		宫崎	798

目录

了解日本

今日日本	864
历史	866
日本人	883
日本料理	888
艺术	901
建筑	910
传统日式住宿	914
体育	917
鲜活的艺术: 艺伎	919
环境	921

生存指南

出行指南	928
交通指南	939
语言	951
幕后	961
索引	962
地图图例	972
我们的作者	973



京都, 烤鱼的摊贩,
见328页

青岛	803
鹤户神宫	804
饫肥	804
日南海岸和都井岬	805
西都原	805
高千穗	805
大分县	807
别府	807
由布院	814
臼杵	816
国东半岛	816

冲绳和西南诸岛	818
鹿儿岛县.....	821
大隅诸岛.....	821
奄美诸岛.....	828
冲绳县	835
冲绳本岛.....	836
冲绳本岛附近岛屿.....	844
宫古列岛.....	846
八重山列岛.....	850

特别呈现

另辟蹊径	46
温泉礼仪	65
在日本滑雪	50
东京国立博物馆	104

东大寺	114
餐馆类型和 常见菜单	889
本州花季和红叶季	923



日本

本书作者

克里斯·罗森 (Chris Rowthorn) 雷·巴特利特 (Ray Bartlett)

安德鲁·本德 (Andrew Bender) 劳拉·克劳福德 (Laura Crawford)

克雷格·麦克拉伦 (Craig McLachlan) 丽贝卡·米尔纳 (Rebecca Milner)

西蒙·里奇蒙德 (Simon Richmond) 菲利普·唐 (Phillip Tang)

本尼迪克特·沃克 (Benedict Walker) 柳原温迪 (Wendy Yanagihara)

Sapporo & Hokkaidō
札幌和北海道 612页

**Northern
Honshū
(Tōhoku)**

本州北部(东北)
537页

**The Japan Alps &
Central Honshū**

日本阿尔卑斯山脉和
本州中部 236页

Tōkyō
东京 72页

**Hiroshima &
Western Honshū**

广岛和本州西部 465页

Kyōto
京都 328页

**Mt Fuji &
Around Tōkyō**

富士山和东京周边
174页

Shikoku
四国 686页

Kansai
关西
389页

Kyūshū
九州 733页

**Okinawa & the
Southwest Islands**
冲绳和西南诸岛 818页

计划你的行程

欢迎来日本	6
日本	8
日本Top25	10
行前参考	24
初次到访	26
新线报	28
如果你喜欢	29
每月热门	32
旅行线路	36
在日本滑雪	48
带孩子旅行	53
和当地人吃喝	55
省钱妙计	60
在日本徒步	62
温泉	64
地区速览	68

在路上

东京 72

历史	76
景点和活动	76
课程	130
团队游	131
节日和活动	132
住宿	132
就餐	139
饮品和夜生活	149
娱乐	155
购物	159

富士山和 东京周边 174

富士五湖	176
富士山	176
富士吉田	180
河口湖	181
西湖	183
精进湖	184
本栖湖	184
山中湖	185
东京以北	185

日光	185
中禅寺温泉	192
汤元温泉	193

东京以西和西南 194

高尾山	194
奥多摩地区	194
箱根	196
伊豆半岛	203

东京以南 216

横滨	216
镰仓	224

东京以东 230

成田	231
小笠原诸岛	232
父岛	232
母岛	234

日本阿尔卑斯山脉和 本州中部 236

名古屋	238
名古屋周边	250
大名古屋	250
犬山	251
犬山周边	253
岐阜	254
郡上八幡	257
木曾谷中仙道	258
马笼	258
妻笼	259
木曾福岛	260
奈良井	260
飞驒地区	261
高山	261
飞驒古川	269
白川乡和五箇山	271
福井县	274
福井	274
越前大野	276
石川县	276
金泽	276
加贺温泉	285
能登半岛	286
富山县	291
富山	291
松本及周边	293
松本	294
白骨温泉	301
平汤温泉	302
福地温泉	302
新穗高温泉	303
上高地	304
安云野	306
白马	307
长野及周边	310
长野	310
户隐	315
小布施	316
野泽温泉	317



大阪，住吉大社。
见398页

目录

志贺高原.....	319	串本、潮岬和纪伊大岛.....	454	温泉津.....	531
别所温泉.....	320	那智和纪伊胜浦.....	455	鸟取和周边.....532	
轻井泽.....	321	新宫.....	455	鸟取.....	532
群马县.....323		本宫.....	455	大山.....	534
高崎.....	323	汤峰温泉、渡濑温泉和		山阴海岸国家公园.....	535
草津温泉.....	324	川汤温泉.....	456		
水上和宝川温泉.....	325	伊势.....457		本州北部(东北)...537	
京都.....328		关西北部.....460		新潟县.....540	
历史.....	332	城崎.....	461	新潟.....	541
景点.....	332	竹野.....	463	佐渡岛.....	543
活动.....	361	丹后半岛.....	463	越后汤泽温泉.....	550
课程.....	362	天桥立.....	464	苗场.....	552
节日和活动.....	362	舞鹤.....	464	妙高高原.....	553
住宿.....	362	广岛和本州西部...465		福岛县.....553	
就餐.....	369	广岛和周边.....	468	会津若松.....	554
饮品和夜生活.....	378	广岛.....468		磐梯高原.....	557
娱乐.....	379	宫岛.....	478	喜多方.....	558
购物.....	381	岩国.....	481	山形县.....559	
关西.....389		鞆浦.....	482	山形.....	561
大阪.....	391	尾道.....	484	米泽.....	562
神户.....	417	岛波海道上的岛屿.....	487	藏王温泉.....	562
姫路.....	423	冈山和周边.....	488	出羽三山.....	564
滋贺县.....	426	冈山.....	488	鹤冈.....	567
大津.....	426	备前.....	494	秋田县.....569	
石山寺.....	426	仓敷.....	494	秋田.....	569
美秀美术馆.....	428	小豆岛.....	498	角馆.....	573
彦根.....	428	直岛.....	501	田泽湖.....	575
长滨.....	429	丰岛.....	505	乳头温泉.....	577
奈良.....430		笠冈诸岛.....	506	青森县.....578	
奈良周边.....439		山口和周边.....507		青森.....	579
奈良西南部的寺庙.....	439	山口.....	507	弘前.....	581
大和八木周边.....	442	秋吉台.....	511	十和田湖.....	585
飞鸟.....	443	津和野.....	511	八甲田山.....	587
樱井周边.....	443	下关.....	515	下北半岛.....	589
吉野.....	444	萩市.....	519	岩手县.....590	
纪伊半岛.....446		松江和周边.....523		盛冈.....	590
高野山.....	446	松江.....	524	平泉.....	594
田边.....	452	隐岐群岛.....	528	远野.....	596
白滨.....	452	出云.....	529	三陆海岸.....600	
		石见银山.....	530	宫城县.....602	
				仙台.....	602

在路上

松岛	609
石卷	611

札幌和北海道..... 612

札幌	618
道南	630
函馆	630
函馆以西	634
大沼国定公园	635
道中	636

小樽	636
二世古	638
支笏洞爷国家公园	642
苫小牧	648

道北

旭川	649
富良野	651
大雪山国家公园	654
稚内	660

利尻礼文佐吕 别国家公园	662
-----------------------	-----

道东

网走	668
斜里	670
知床国家公园	671
阿寒国家公园	675
钏路湿原国家公园	681
钏路	682
十胜	683

四国

德岛县	687
德岛	687
德岛周边	694
祖谷溪谷	694



京都，圆山公园，
见343页

剑山	701	福冈	736
德岛县南部	703	太宰府	748
日和佐	703	佐贺县	750
南至室户岬	703	唐津	750
高知县	705	伊万里	752
德岛至高知	705	有田	753
高知	706	长崎县	753
高知至足折岬	710	长崎	754
四万十市	710	平户	767
足折岬	711	岛原半岛	769
爱媛县	712	云仙	769
宇和岛	712	岛原	771
宇和岛至松山	715	熊本县	773
松山	717	熊本	773
石锤山	723	阿苏山地区	779
香川县	724	黑川温泉	783
松山至高松	724	鹿儿岛县	783
高松	728	鹿儿岛	784
高松周边	731	雾岛屋久国家公园	793
九州	733	萨摩半岛	795
福冈县	736	宫崎县	798
		宫崎	798

目录

了解日本

今日日本	864
历史	866
日本人	883
日本料理	888
艺术	901
建筑	910
传统日式住宿	914
体育	917
鲜活的艺术: 艺伎	919
环境	921

生存指南

出行指南	928
交通指南	939
语言	951
幕后	961
索引	962
地图图例	972
我们的作者	973



京都, 烤鱼的摊贩,
见328页

青岛	803
鹤户神宫	804
饫肥	804
日南海岸和都井岬	805
西都原	805
高千穗	805
大分县	807
别府	807
由布院	814
臼杵	816
国东半岛	816

冲绳和西南诸岛	818
鹿儿岛县.....	821
大隅诸岛.....	821
奄美诸岛.....	828
冲绳县	835
冲绳本岛.....	836
冲绳本岛附近岛屿.....	844
宫古列岛.....	846
八重山列岛.....	850

特别呈现

另辟蹊径	46
温泉礼仪	65
在日本滑雪	50
东京国立博物馆	104

东大寺	114
餐馆类型和 常见菜单	889
本州花季和红叶季	923



欢迎来 日本

日本全然是另外一个世界——一个独特的文化孤岛。在这里，现代文明蓬勃发展，与传统文化形成有趣的反差。日本人的精神是强大而热情的，也是好客的。

文化

位居丝绸之路的最东端，接受来自整个大陆的影响，日本用了几千年时间来吸收和完善承泽于亚洲的文化，并形成了自身的特色。从华丽的京都艺伎舞蹈到悠闲的禅石花园，即使最疲惫的旅行者也能被日本所吸引。而且，传统文化只是故事的一半；不断进步的当代艺术、充满活力的设计风格、对流行文化的来者不拒，都使日本的文化呈现出传统与现代相得益彰的迷人景象。

平易近人的风情

来到日本的旅行者们着迷于一种美丽、深不可测而且稀奇古怪的文化。住在传统日式旅馆跟住在酒店里的感觉是绝对不同的；穿着浴衣坐在榻榻米（一种编织而成的地板垫）上吃刺身和野菜可能与在你在家时的吃法不同；赤裸裸地和陌生人浸在温泉里，乍看起来很是奇怪，但尝试一下你就会发现这能让人多么放松。乐于帮忙的日本人、无可挑剔的设施，加上出色的公共交通体系，你尽可以自在体会异域风情。

美食

在日本本土品尝令人愉悦的日本料理，可以占据来日本旅行的一半原因。你可以很轻易地规划出一个以品尝区域特色和高档餐厅就餐为主题的美食之旅。在东京的顶级寿司餐厅吃顿饭，或是在车站拉面摊狼吞虎咽，你都会立刻知道个中缘由。日本人对细节的关注、极具天赋的食物呈现方式，以及执着于把最好的原料放入菜品中，所有这些都会改变你对烹饪的看法。

户外

日本自然界的奇观，就像一个保存完好的秘密。日本阿尔卑斯山脉（Japan Alps）和北海道有世界级的滑雪场，还有那么多的小屋可供住宿，你可以只背一个背包去各种线路徒步。向南进发，冲绳的珊瑚礁会让你迷惘，不禁怀疑是不是来到了泰国。你也不必走很远才能接触到自然；从京都这样的交通枢纽城市出发，只需短途行程就可以抵达丛林密布的群山。



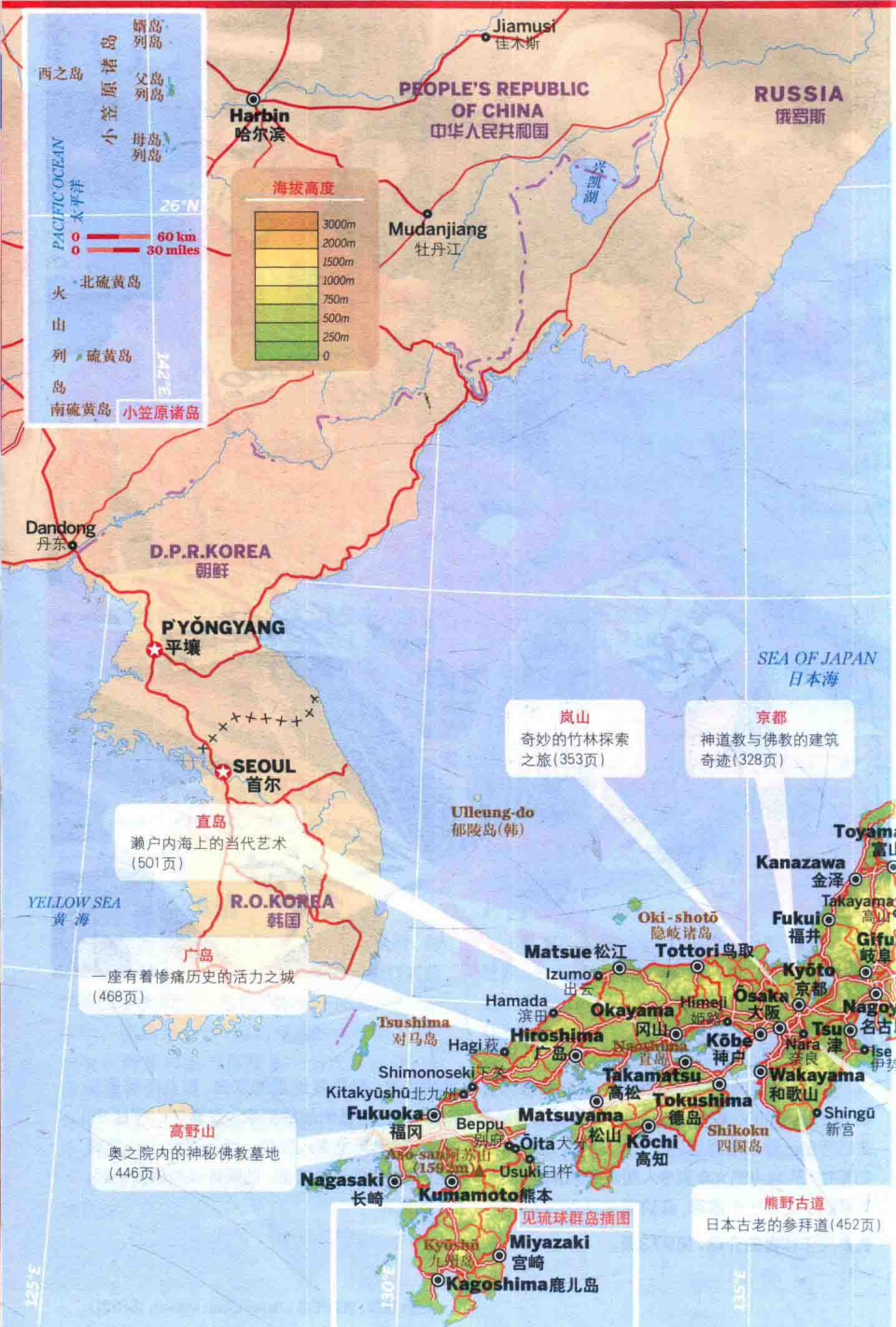
我为什么喜欢日本

本书作者 克里斯·罗森 (Chris Rowthorn)

我成年后几乎一直待在日本，现在我感觉它就是我的家。我热爱这里的饮食：那些不可思议的、变化多样的、富有营养的食物，而且日本人看起来对烹饪有着无尽的探索。我爱在山间徒步，之后把自己浸在温泉里泡个长长的澡。但最为重要的是，我热爱日本人那种一丝不苟和小翼翼的天性，从准点的火车到令人赞叹的艺术作品，反映在日本生活的每个方面。把所有这些放在一起，你看到了这样一个国家：在这里生活20年后，它仍然令我着迷。

更多关于作者的介绍，见973页。

日本





500 km
250 miles



日本 Top 25

