

日本

JAPAN Guide & Map

玩全指南



林可育·行遍天下资料室
/ 编著·摄影

特制 54 幅
超好用
逛街地图

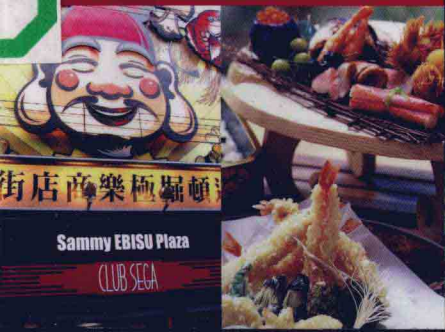
全日终极大体验 超人气300热点快报

◆挑逗味蕾妙滋味：帝王蟹、生鱼片、大阪烧、神户牛肉、拉面、汤豆腐、天妇罗，地道日式传统美食，任你恣意享受。

◆优质名汤大巡礼：草津温泉、有马温泉、下吕温泉、加贺屋温泉、芦原温泉、银山温泉，温泉名所全导览，享受优质泡汤行旅。

◆艺术文化嘉年华：造访古寺神社，传统舞蹈，赏析工艺美术，参与节日，见证大和文化遗产。

◆尚血拼购物趣：精品大道、流行百货商圈、市集挖宝，血拼情报全让你轻松到处购，趟趟满载而归。



直击！精彩多元东洋风情

- 【精品之都】表参道·代官山·梅田
- 【尝鲜胜地】筑地·难波·道顿堀·札幌
- 【引领潮流】涩谷·原宿·银座·六本木
- 【异国风韵】新神户·元町·函馆·小樽
- 【山林胜景】富良野·岚山·嵯峨野·轻井泽
- 【秘境探访】立山黑部·屋久岛·妙高高原

旅游教育出版社



日本

玩全指南

JAPAN Guide & Map

北京市版权局著作权合同登记图字：01 - 2009 - 3294

策划：刘 权 丁海秀

责任编辑：李荣强

图书在版编目(CIP)数据

日本玩全指南 / 林可育·行遍天下资料室编著、摄. —北京：旅游教育出版社，2010.1

ISBN 978-7-5637-1920-4

I.①日… II.①林… ②行… III.①旅游指南—日本 IV.①K931.39

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第230535号

本书由台湾宏硕文化事业股份有限公司授权出版

日本玩全指南

林可育·行遍天下资料室 / 编著·摄影

出版单位：旅游教育出版社

地 址：北京市朝阳区定福庄南里1号

邮 编：100024

发行电话：(010) 65778403 65728372 65767462 (传真)

本社网址：www.tepcb.com

E-mail：tepx@163.com

印刷单位：北京地大彩印厂

经销单位：新华书店

开 本：787×960 1/16

印 张：10

字 数：251千字

版 次：2010年1月第1版

印 次：2010年1月第1次印刷

印 次：1-10000册

定 价：28.00元

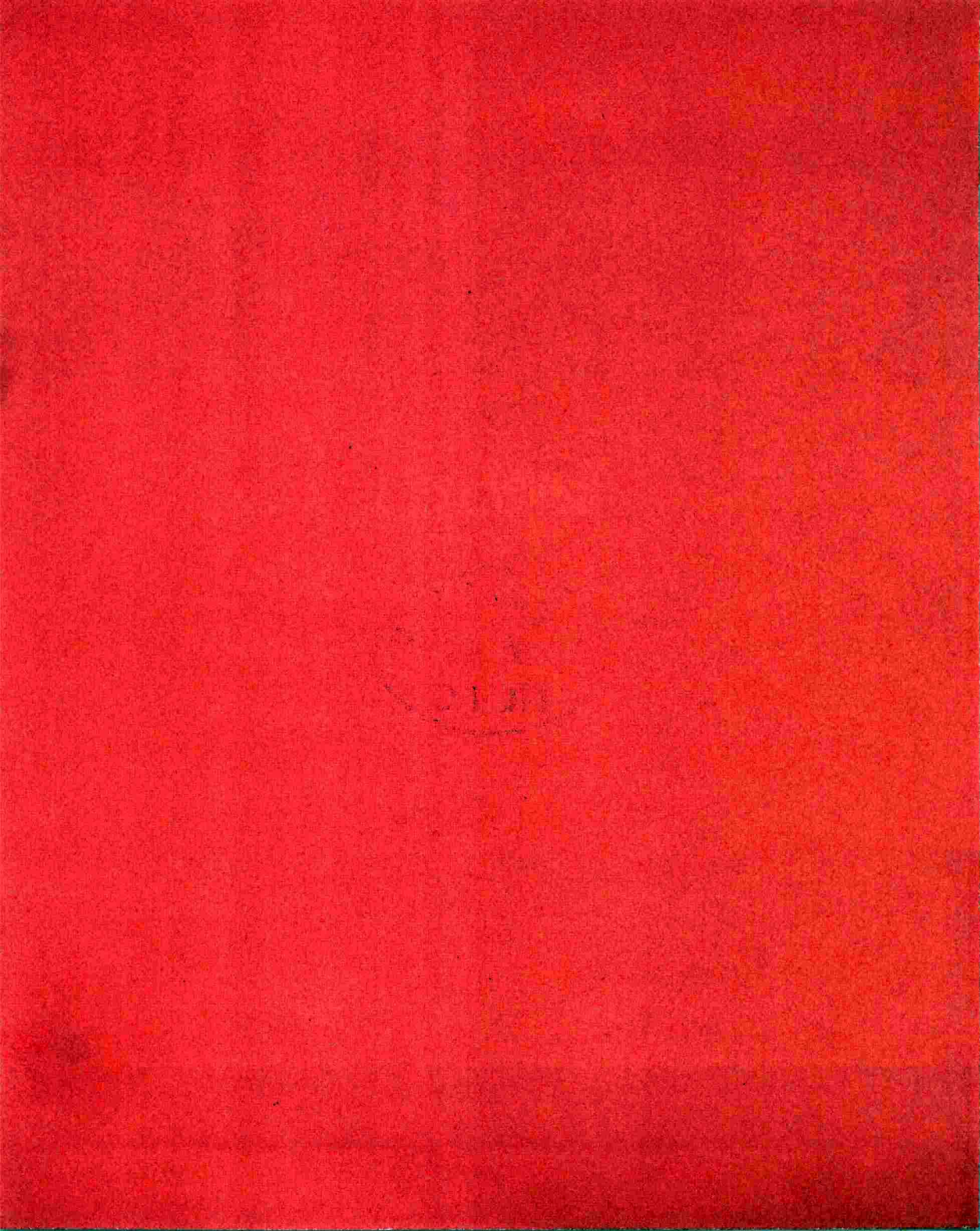
(图书如有装订差错请与发行部联系)

JAPAN

TravelCom

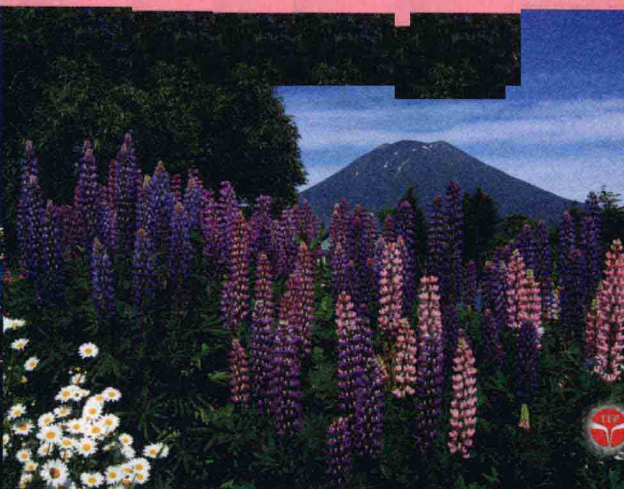
行遍天下·快乐阅读

TravelCom TravelCom TravelCom TravelCom TravelCom TravelCom TravelCom
TravelCom TravelCom TravelCom TravelCom TravelCom TravelCom TravelCom
TravelCom TravelCom TravelCom TravelCom TravelCom TravelCom TravelCom
TravelCom TravelCom TravelCom TravelCom TravelCom TravelCom TravelCom





日本玩全指南



旅游教育出版社

目录 日本玩全指南

contents



006 认识日本

008 日本年度节庆活动

154 旅游锦囊

➔ Part1 行前准备 010

行家玩透透，悠游日本资讯大公开

012 行前须知 014 行程建议

➔ Part2 日本初体验 018

吃喝玩乐新鲜事

当地民情魅力呈现

020 必尝美食
024 必买礼品
028 必看赏花名所
032 必泡温泉
036 必玩庆典活动



➔ Part3 分区导览 040

11分区游览精华，深入体验经典风华

042 东京
072 京都
084 大阪
094 神户
104 北海道
122 东北地区
126 北陆地区
138 中国地区
142 四国
146 九州
150 冲绳



JAPAN Guide & Map



本书使用指南

★分区导览图解读原则

旅游重点
景点或商店的功能指示，此处有赏玩、买、食宿、游玩七种，提供读者参考。

地图标

介绍文
关于景点或店家的重点介绍。



ZARA 涩谷店
零时差的西班牙性感风格

来自西班牙的服饰品牌“ZARA”，设计概念强调性感迷人的休闲风。至今已在50个国家开设超过600家分店，惊人魅力可见一斑。这家位于涩谷的分店，每周都会从西班牙进货两次，因此最新款式几乎与原产地同步出售，价格却又不是其他名牌那样高不可攀，在日本粉丝众多，享有极高人气。

DATA 1 ■ 涩谷站步行5分钟(约250m) ■ 03-3489-0877 ■ 1100-2940(营业时间: 11:00~21:00)

景点名称
景点或商店名称。

景点特色
景点或商店的特色说明

DATA
景点或商店的基本信息，如电话、地址等。

★景点功能图标原则



赏



食



玩



宿



买



享



游

★DATA 图示解读原则

- 地** 景点或店家地址。
- 电** 景点或店家的联络电话，最前面为当地区号。
- 时** 景点或店家的营业或开放时间。
- 网** 景点或店家可提供查询的网址。
- 交** 前往景点或店家的交通方式。
- 消** 标示景点或店家的消费费用。
- 票** 标示景点或店家的门票、入场费用。
- 注** 标示景点或店家地址的注意事项。

→ Area Map 分区地图检索

- | | | |
|--------------------|------------------|---------------|
| 007 日本全区示意图 | 077 与那国岛周边道路图 | 112 旭川周边道路图 |
| 043 东京全区地图 | 078 洛东·东山周边道路图 | 114 富良野周边道路图 |
| 044 涩谷周边道路图 | 080 岚山·嵯峨野周边道路图 | 116 高冈周边道路图 |
| 047 伏见山·比叻寺周边道路图 | 082 北太路·今出川周边道路图 | 118 登别周边道路图 |
| 049 自由之丘周边道路图 | 085 大阪市中心全图 | 119 登别温泉区道路图 |
| 051 原宿·青山·表参道周边道路图 | 086 梅田周边道路图 | 120 洞爷湖周边道路图 |
| 057 新宿周边道路图 | 088 心斋桥周边道路图 | 121 洞爷湖温泉区道路图 |
| 059 六本木周边道路图 | 090 难波周边道路图 | 122 东北全区图 |
| 060 浅草周边道路图 | 092 大冢周边道路图 | 127 北陆全区示意图 |
| 062 上野周边道路图 | 093 大塚城周边道路图 | 128 新潟全区图 |
| 063 秋叶原周边道路图 | 094 神户市中心全图 | 130 富山全区图 |
| 064 东京车站周边道路图 | 095 新神户周边道路图 | 132 石川全区图 |
| 065 东京巨蛋周边道路图 | 098 三宫周边道路图 | 134 福井全区图 |
| 066 银座周边道路图 | 101 旧居留地·元町周边道路图 | 136 长野全区图 |
| 069 筑地周边道路图 | 102 神户港周边道路图 | 138 中国全区图 |
| 070 台场周边道路图 | 105 北海道全区示意图 | 142 四国全区图 |
| 073 京都市中心全图 | 107 札幌周边道路图 | 146 九州全区图 |
| 074 京都车站周边道路图 | 110 小樽周边道路图 | 150 冲绳全区示意图 |

认识日本

话说日本

日本是一个好吃好玩好买的国度，对中国人来说，到日本旅行免签证、航班多、距离近、几乎无时差，最重要的是看不懂日文也可以凭着汉字加上比手画脚，无阻碍地吃喝玩乐畅游日本。日本地形狭长，幅员广阔，由北海道、本州、四国、九州四大岛与周围许多岛屿所组成，习惯上又将国土自北向南分为北海道、东北、关东、中部、关西、中国、四国、九州八个地区，每个地区各自拥有精彩的地貌与人文历史。如魅力又迷人的东京，拥有最先进的科技、并集结了新潮服饰、时尚精品、设计展览活动等，是哈日族最爱之地；京都、大阪保存许多日本传统的历史古迹、工艺品，文化遗产相当丰富；神户则是充分融合东西文化的城市，同时也是前往九州岛和四国地区重要的交通枢纽；北陆地区得天独厚的自然景观和温泉文化是亚洲首选休闲旅游之地。其他像是中国地区，山阴山阳迥异的山、海景致；四国地区山中小城弥漫的古朴气息，东北地区浑然天成的海湾胜景，九州岛、屋久岛的原始森林秘境，还有冲绳这座充满热情活力的海洋之岛，以及最富浪漫情怀的北海道，适合各式主题的旅游。



吃喝玩乐在日本

由于气候鲜明造就了日本各地区截然不同的美丽景色，也让日本有玩不完的庆典与活动。一年四季都可以赏花的日本，春天，樱花漫天飞舞；夏季，紫色熏衣草令人惊艳；秋天，红枫摇曳动人；冬时，梅花满城盛开，美不胜收。此外，日本的庆典文化一向十分兴盛，各式的庆典与当地人文相结合，宛如嘉年华般，场面热闹，如北海道函馆圣诞梦幻节、京都祇园祭、大阪天神祭、传统舞蹈结合的北海道札幌YOSAKOI索朗节，以及冬夏两季各地的花火大会，或是特殊的流水体验、海上冲浪、泛舟等水上活动，都是有趣、好玩，令人大开眼界的新鲜事。

四面环海的日本，物产丰饶，好山好水更是增添美食滋味，举凡生鱼片、帝王蟹、鲑鱼等新鲜海产；口感朴实的荞麦面、越光米、乌龙面；鲜甜多汁的苹果、草莓、柑橘等水果，无论是隐藏巷弄间的地道小吃店还是需要事先预约的精致餐厅，都吸引许多美食饕客特地前往品尝。而爱泡温泉的日本人，其精致的温泉文化，更是让许多人留恋温泉乡，乐此不疲。



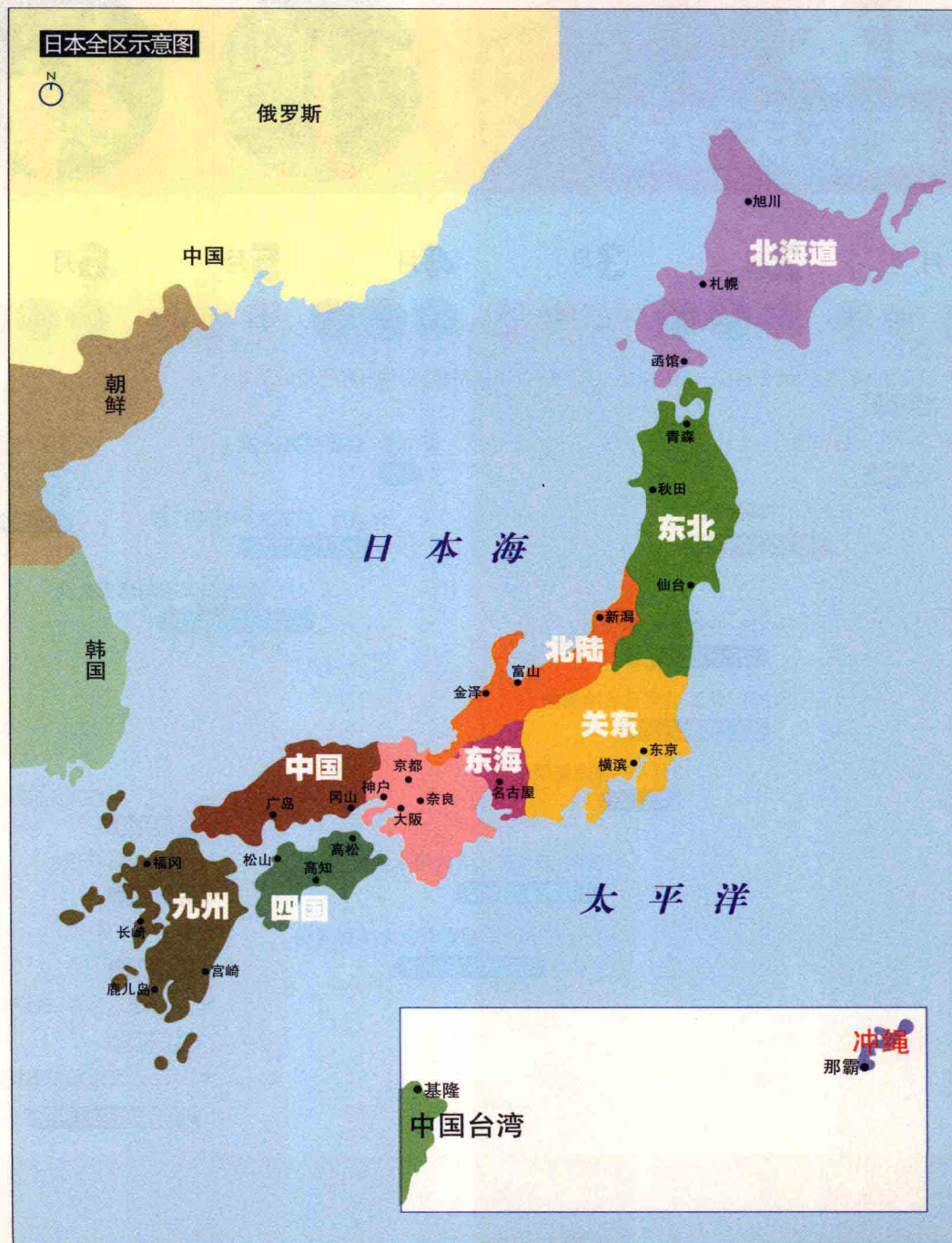
日本小档案

【地理位置】日本是亚洲东太平洋上的一个群岛国家，西隔东海、黄海、朝鲜海峡、日本海和中国、朝鲜、韩国、俄罗斯相望。全国由4个大岛与4000多个小岛所组成，从北而南为北海道、本州、四国与九州，共分成47个行政区，为道府都县四个层级。

【面积】日本陆地面积为377 880平方公里。最北方的北海道为77 981平方公里，面积最大的本州岛有227 945平方公里，最小的四国是18 297平方公里，最南边的九州岛则为39 906平方公里。

【人口】日本总人口数为1.26亿。

【气温】属于温带海洋性气候，温和多雨，大部分国土位于北温带，除南部岛屿，富南国气氛外，其他地方均是四季分明。



日本 年度节庆活动



1月

上 中 下

★ 1月 / 初詣 (指的是正月初一, 到神社和寺院膜拜祈福祈愿, 保佑一年平安的活动)

1月1日

★ 1月 / 冬天折扣季

1月上旬

★ 1月 / 冲绳海花祭

1月下旬至2月下旬

2月

上 中 下

★ 2月 / 北海道札幌雪祭

2月5日至2月11日

★ 2月 / 北海道层云峡冰瀑祭

2月上旬至3月中旬

★ 2月 / 京都梅花祭

2月25日

3月

上 中 下

★ 3月 / 奈良东大寺的汲水仪式

3月1日至3月14日

★ 3月 / 京都春季夜之特别拜观

3月中旬至4月中旬

4月

上 中 下

★ 4月 / 京都都舞公演

4月

★ 4月 / 京都太阁花见行祭

4月第二周周日

★ 4月 / 北海道洞爷湖烟火大会

4月28日至10月31日

5月

上 中 下

★ 5月 / 京都鸭川纳凉床节

5月至9月

★ 5月 / 京都葵祭

5月15日

★ 5月 / 神户祭

5月中旬

★ 5月 / 东京浅草三社祭

5月中旬

★ 5月 / 北海道箱馆五棱郭祭

5月第三周六、周日

6月

上 中 下

★ 6月 / 北海道札幌YOSAKOI索朗节

6月上旬



7月

8月

9月

10月

11月

12月

上 中 下

上 中 下

上 中 下

上 中 下

上 中 下

上 中 下

★ 7月 / 京都祇园祭

7月

★ 7月 / 北海道中富良野熏衣草祭

7月中旬、下旬

★ 7月 / 大阪天神祭

7月24日、25日

★ 7月 / 东京隅田川花火大会

7月最后一周周六

★ 7月 / 北海道上富良野熏衣草之花与炎四季彩祭

7月下旬

★ 7月 / 北海道肚脐祭

7月28日、29日

★ 8月 / 大阪难波淀川花火大会

8月5日

★ 8月 / 神户港海上花火大会

8月5日

★ 8月 / 京都宇治川花火大会

8月10日

★ 8月 / 北海道登别地狱祭

8月最后一周周六、周日

★ 9月 / 京都晴明祭

9月22日、23日

★ 10月 / 京都时代祭

10月22日

★ 10月 / 北海道阿伊努火祭

10月底至12月中旬

★ 11月 / 北海道札幌
白色灯彩节

11月下旬至翌年2月初

★ 12月 /
北海道函馆
圣诞梦幻节

12月1日至12月25日

★ 12月 / 神户光祭

12月中旬至下旬

★ 12月 /
神户圣诞灯饰节

12月中旬至12月25日

★ 12月 /
京都吉例颜见世

12月21日至12月26日

★ 12月
京都除夕钟

12月31日

Part1

行前准备

◆行前须知 012

◆行程建议 014





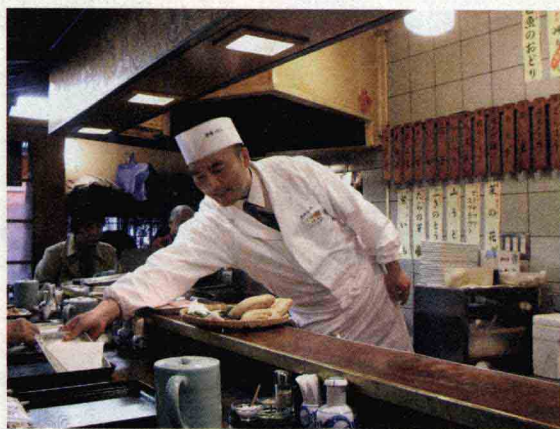
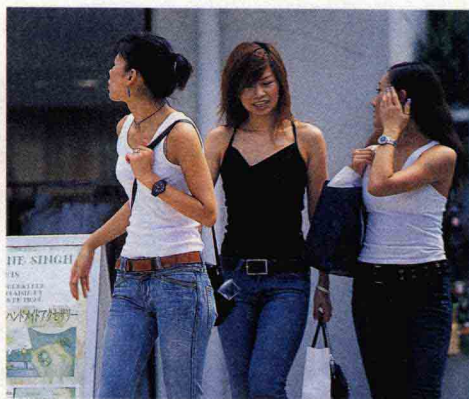
日本这个适合亚洲人旅游的国家，大家耳熟能详的观光城市，它独特的饮食与文化风情、邻近的地域、当地便利的交通，让许多人背起行囊就可以立刻出发，我们特别网罗日本当地的风土民情与旅游资讯，让你轻松畅游日本。

吃喝玩乐当地民情 行前须知



1. 气候与穿着

日本国土大致呈东北—西南走势，南北跨度大，因此气候差异甚大，以札幌与冲绳为例，1月份均温甚至可相差到20℃。整体而言，在日本，3月到5月的春天，气候温暖宜人，百花盛开，是出游的极佳时节；6月为梅雨季节，气候较为湿热；7月、8月值盛夏酷暑，最是炎热，各地常有超过30℃高温，须注意防晒与避免中暑；9月开始为秋季，早晚温差较大；11月至翌年2月逐渐进入冬季，低温干燥，特别是东北、北陆与北海道一带降雪较多，须准备厚衣物防寒。



2. 高档服务不收小费

很多人前往欧美国家旅行，总习惯随手拿出1美元当小费，不过在日本，即使所得到的服务再好，你也不必这么做，因为日本向来没有收小费的习惯，就算是入住饭店，也不用在床头留小费给清洁人员。游客只要大方地接受服务，并送给对方一个发自内心的微笑即可。

3. 现钞、零钱多备无患

日本虽说是个经济发达的国家，信用卡使用的普及率很高，不过，很多出售简餐或杂货的个性小店，其实是不收信用卡的；在一些折扣高或价位低的商店，也有可能不信用卡。另外，由于日本的交通费用很高，一天在交通上花个上千日圆也不无可能（如果选择搭出租车，可能动不动就好几千日圆），一般坐地铁或是搭出租车也是无法刷卡的。所以在出发前，还是多换一些现钞，以备不时之需。





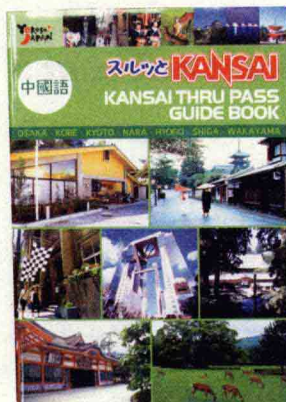
4. 靠左行走, 活用各种电车票, 一卡走天下

由于日本是一个“靠左行走”的国家, 许多中国游客往往不太习惯, 所以请特别注意, 无论是走路、上出租车、搭电扶梯, 一律靠左才是上策。虽然在日本搭出租车是相当安全又便利, 不过当地出租车车费却也高得吓人, 搭上一趟可是能到数千、上万日圆的。

其实, 日本的大众交通工具非常发达且便利, 像日本国铁

(JR), 火车网络串联东南西北各大城市, 还有联络城市间的电车及市区巴士, 都可以轻松畅游日本各地。此外, 还可以购买最好用的周游券或各城市的一日券、五日券等, 不需要反复买票, 就能轻松往来城市间, 随票还附赠许多旅游热点的门票优惠呢! 不过, 若计划利用大众交通工具出游, 建议错开恐怖的Rush Hour, 也就

是周一至周五7:30~9:00、17:30~19:00上下班时间, 这个时段几乎有上百万人正去上班或回家途中, 车厢内往往挤得动弹不得, 容易大扫兴, 因此若无急事要办, 还是9点半过后再乘车吧!



5. 砍价、刷卡请先三思

买东西砍价是许多中国人的习惯, 且常常不是为了省钱、而是把它当做一种购物乐趣, 但最好不要在日本这么做。因为当地店家并没有稍稍提高定价等客人砍价的习惯, 因此能接受客人砍价的店家十分有限, 除非你一口气在秋叶原的同一家店买了好几件家电, 否则在开口砍价之前, 还是请三思吧!

此外, 多数日本店家都能接受刷卡分期付款的消费方式, 不过会收取利息, 建议还是选择一次付款较佳。



6. 打电话, 请小声

需要提醒的是, 日本人说话本来就当轻声细语, 特别是在公共场所打电话, 声音更是细小, 甚至很多商店, 直接就在墙上贴着“禁止打手机”的纸条, 所以, 要请大嗓门的人忍耐一点, 在公共场所, 尽量放低音量。如果, 你不是很确定多大声才是“安全”的音量, 建议你暂时关掉手机, 毕竟, 入乡随俗, 当一个值得被尊重的游客才会拥有快乐的旅行。





日本地域广阔，每一个大城小镇都有其不同的观光特色，从都会购物、文化古迹、当地美食，到缤纷花田、温泉胜地、魅力部落、度假岛屿，到处都是多姿多彩的旅游风情。如果想要你的假期精彩丰富，一次感受多元魅力，千万别错过以下的推荐行程。

→ 东京时尚美食之旅

东京这座时尚游乐园，永远善于创造流行，新奇的新鲜事、有趣的新玩意、最流行的新话题。来到东京不仅要购物，还要带你吃美食、赏艺术，体验东京无限魅力。

行程 1 东京潮流拜金3日游

3天2夜推荐行程

Day 1 新宿→东京都厅→原宿

Day 2 表参道之丘→表参道经典名牌建筑大赏→代官山→六本木之丘

Day 3 银座→歌舞伎座→MIKIMOTO GINZA 2→松屋百货



东京可说是关注流行时尚话题的年轻人最向往的城市，如果想要来一趟潮流拜金之旅，

首站当然就得选新宿作为入门砖，除了各大百货公司皆会聚于此，诸多摩天大楼设有展望台，可眺望高楼林立的都会风光，其中又以东京都厅最受欢迎。接着从年轻人搞怪秀自己的原宿，沿着表参道往青山、表参道一带走去，沿途尽是经典著名建筑，而表参道之丘更是不容错过。喜欢优雅品位的游客，不妨漫游代官山，或是到国际色彩浓厚的六本木，一探超火商圈六本木之丘。如果了解东京文明发展的滥觞，来到银座就能见识百货业中的百年老店与舞台新秀彼此争艳，松屋百货、MIKIMOTO GINZA 2都是其中的佼佼者，此外，歌舞伎座则有独特的“一幕见习”，让一般人有机会一窥歌舞伎的世界。



行程 2 东京浪漫偶像剧4日游

4天3夜推荐行程

- Day 1 六本木之丘→代官山→惠比寿花园广场
 Day 2 新宿→新宿LOVE雕塑→池袋
 Day 3 东京巨蛋→秋叶原→东京铁塔
 Day 4 东京车站→台场海滨公园→彩虹大桥→大观览车

东京是众多日剧导演喜爱取景的城市，购物血拼的时尚据点——六本木之丘，是《流星花园》中，西门与美作邀请道明寺去喝酒、散步聊天的地方；而代官山则是《大和拜金女》神野樱子所居住的アドレス大楼所在地；其邻近的惠比寿花园广场，兼具百货、美术馆、啤酒纪念馆等功能，可体验都会的热情浪漫。新宿可说是个“超级娱乐场所”，在东京都厅后方的“LOVE”雕塑，举凡《电车男》《麻辣教师GTO》都曾在此拍摄；而池袋则是描写年轻帮派械斗的《池袋西口公园》取景地；堪称是亚洲球迷最喜爱的球场——东京巨蛋，正是赚人热泪《白色之恋》中，竹野内丰饰演的男主角向女主角酒井法子求婚的地点；还有《电车男》男主角最爱逛的秋叶原，可见识第一手3C电器及奇趣的女仆咖啡店；当然也不能错过东京最具代表性的地标——东京铁塔。维多利亚风格的东京车站，在《ANEGO熟女真命苦》及《东京仙履奇缘》都常露脸；而台场绝对是最浪漫的经典画面场所，海滨公园是《智子与知子》中柏原崇常和田中美佐子谈心的地方；绚烂的彩虹大桥是《东京圣诞夜》的揭幕场景；大观览车则是《魔女的条件》里，松岛菜菜子与泷泽秀明浪漫的约会地点。



行程 3 东京美食嬉游4日游

4天3夜推荐行程

- Day 1 筑地市场→大和寿司→歌舞伎座→炼瓦亭→木村家总本店
 Day 2 浅草寺→仲见世通→金龙山浅草饼本铺→东京都观光汽船
 Day 3 京铁塔→麻布十番商店街→グリル满天星→浪花家总本店
 Day 4 自由之丘→La Vita→Mont St. Clair→自由之丘甜点之森



东京可说是国内外文化交流的重心，当然“美食”

也不例外。拥有“东京的胃袋”之称的筑地市场，素以来以海鲜干货闻名；回到银座可先欣赏歌舞伎座的“一幕见习”，再到洋食老铺炼瓦亭大啖牛肉炖饭或日式牛肉饭，饭后就到木村家购买超人气红豆面包；如果想感受江户风情，浅草寺与仲见世通就是最佳的“行动博物馆”；来到吾妻桥畔则可搭乘东京都观光汽船，从另一个角度欣赏东京之美，而夏季的隅田川花火大会，堪称是年度盛事。

