

日本自助游

自助游世界

一看就懂旅游图解
Step by Step

墨刻编辑部 编著



日本快速图解

地理气候·热门景点·人气街区·代表美食
绚烂樱花·醉人红叶·传统祭典·各地航班

行前准备怎么办

旅游信息哪里收集·机票住宿怎么办·行李如何打包最科学·Step by Step准备流程全图解



交通问题大破解

出境手续不用怕·入境手续步步来·日本机场解构图·轨道交通全解析·日本公交大破解



专家级经验分享

东京、大阪、京都、北海道精彩行程推荐
旅游日语速成班·日本购物地图·贴心伴手礼



跟新手先生一起挑战日本自助游!

特别收录: 超详细东京交通解读·重点城市吃喝玩乐地图指南
经典行程快速攻略·实用日本生活礼仪·自助游疑难杂症大解答



日本自助游

自助游世界

一看就懂旅游图解

Step by Step

墨刻编辑部 编著



人民邮电出版社
北京

日本自助旅行

一看就懂的旅游图解

Step by Step



目录



p.5 认识日本

- p.6 地理气候
- p.8 代表性游览地
- p.10 代表美食
- p.12 温泉
- p.14 祭典
- p.16 樱花
- p.18 红叶



p.21 行前准备

- p.22 准备步骤Step by Step
- p.24 搜集旅游信息
- p.26 准备证件
- p.28 购买机票
- p.30 住宿订房
- p.34 订房日文速成班①
- p.35 网络订房全攻略
- p.42 钱的问题
- p.43 行李打包
- p.47 订房日文速成班②



p.49 飞机篇

- p.50 登机倒计时——步骤
- p.52 寻找航站楼和办票柜台
- p.52 抵达机场
- p.52 办理登机手续
- p.53 托运行李
- p.53 检查护照和随身行李
- p.54 抵达日本！机场入境的步骤
- p.55 入境审查
- p.57 行李检查
- p.58 成田国际机场
- p.64 羽田国际机场
- p.66 关西国际机场



p.69 交通篇

- p.70 日本铁道系统
- p.72 JR铁路系统全解析
- p.74 日本地铁系统
- p.76 日本公共汽车系统
- p.78 交通日文速成班

Part 5

p.81 东京篇

- p.82 机场到东京市区
- p.94 东京轨道交通路线图
- p.96 东京市区交通
- p.111 东京地区交通优惠券
- p.113 东京前往他地
- p.114 东京行程规划
- p.116 东京景点地图
- p.118 东京购物地图
- p.120 东京美食地图
- p.122 东京伴手礼

Part 6

p.123 大阪篇

- p.124 关西机场到大阪市区
- p.128 大阪轨道交通路线图



- p.130 大阪市区交通
- p.136 大阪地区交通优惠券
- p.138 大阪前往他地
- p.139 大阪行程规划
- p.140 大阪景点地图
- p.142 大阪购物地图
- p.144 大阪美食地图
- p.146 大阪伴手礼



Part 7

p.147 京都篇

- p.148 关西机场到京都市区
- p.149 京都市区交通
- p.150 京都巴士交通图
- p.154 京都市区旅游交通示意图

- p.157 京都地区交通优惠券
- p.158 京都前往他地
- p.159 京都行程规划
- p.160 京都景点地图
- p.162 京都购物地图
- p.164 京都美食地图
- p.166 京都伴手礼
- p.167 京都文化体验

Part 8

p.175 北海道篇

- p.176 机场到市区
- p.177 北海道地区交通
- p.177 北海道景点地图
- p.178 北海道行程规划

p.185 旅游疑难杂症

- p.186 一般问题篇
- p.186 紧急状况篇
- p.187 应用日文速成篇

Part 9

p.179 日本礼仪

- p.180 基本礼貌
- p.181 餐桌之上——用餐礼仪

Part 10

p.183 回家篇

- p.184 回家步骤Step by Step

Part 11





认识日本

快速导览！图解日本全攻略

日本由北海道、本州、四国、九州四大岛及周围小岛组成，是四面环海的岛国，区域可划分为北海道、东北、中部、关东、关西、本州岛西南部、四国、九州、冲绳九大区域。

接下来的导览地图，将带你从不同的方面，快速认识这个丰富多元的国家。

- P.6 地理气候
- P.8 代表性游览地
- P.10 代表美食
- P.12 温泉
- P.14 祭典
- P.16 樱花
- P.18 红叶

地理气候

狭长多变的岛屿地形，造就了日本由北到南多元的气候特征及特色。

本州岛西南部

名胜古迹和自然景观

◎地理

包括冈山、广岛、鸟取、岛根和山口5县。山阴地方交通不便，人口集中在山阳地方。

◎气候

分日本海一侧的山阴和濑户内海一侧的山阳。前者阴雨多，冬暴雪；后者温暖少雨。



九州

自然奇迹与小镇情调

◎地理

独立于本州之外的南边大岛，包括福岡、佐贺、长崎、大分、熊本、宫崎、鹿儿岛7县。

◎气候

四季温暖多雨，夏季梅雨强、台风多，是日本台风登陆最多的地方。

中部

高山美景与民艺风情

◎地理

位于本州中部，包括爱知、静冈、岐阜、长野、山梨、福井、石川、富山、新潟9县。飞驒高山分隔两侧，平原、山地皆多。

◎气候

日本海一侧冬季暴雪夏季高温，太平洋一侧气候与关东类似。



四国

日本原乡的淳朴风情

◎地理

独立岛屿，包括德岛、香川、爱媛、高知4县。地形崎岖多山，交通不便。

◎气候

北部的濑户内海沿岸温暖干燥，南部则高温多雨。主要都市之一的爱媛县松山市年平均气温16.6℃，8月平均最高温度30℃，1月平均最低温度-1℃。





新手先生看这里

日本 1 分钟导读

人口：约 1.2775 亿。语言：日语及少数爱努语。

宗教：神道教、佛教、基督教、天主教。时差：比中国快 1 小时。

电压：100V，插头为双平脚插座。汇率：目前 1 元人民币可兑换

12 日元，每日依汇率变动而有差异（请参考 p.42 “钱的问题”）

北海道

自然风光与冬季雪景

◎地理

日本最北部，地广人稀。中央为高山，周围多平原、湿地、湖泊。

◎气候

4、5 月的春天仍有残雪。7、8 月最热，甚至超过 30℃。初雪降于 11 月初，3 月开始融雪。



◎富田农场



关西

和风之心与都市风景

◎地理

也称近畿地方，包括大阪、京都、兵库、滋贺、奈良、和歌山 2 府 4 县，是西日本区域的精华地带。

◎气候

整体来说温暖宜人，平原地区冬天偶有降雪，濑户内海沿岸少雨。



关东

繁华首都与近郊小镇

◎地理

日本核心地带，人口密度是日本平均值的 3 倍。包括东京都、神奈川、千叶、埼玉、茨城、栃木、群马 1 都 6 县。

◎气候

属海洋性季风气候，6 月梅雨季，夏季台风多，冬季降雪少。

北海道

●札幌

●旭川

●美瑛

●富良野

●新千岁机场

●弘前

●青森县

●秋田机场

●秋田县

●角馆

●盛冈

●岩手县

●花卷机场

●山形县

●仙台

●仙台机场

●宫城县

●松岛

●福岛县

●新泻县

●新潟县

●山形县

●福岛县

●山形县

●日光

●栃木县

●茨城县

●埼玉县

●琦玉县

●东京都

●东京

●羽田机场

●成田机场

●千叶县

●静冈县

●静冈县

●静冈县

●静冈县

●静冈县

●静冈县

●静冈县

●静冈县

●静冈县

●静冈县

●静冈县

●静冈县

●静冈县

●静冈县

●静冈县

●静冈县

●静冈县

●静冈县

●静冈县

●静冈县

●静冈县



认识日本
◎山形县商工劳动旅游部

东北

山林风情与温泉秘境

◎地理

位于本州北部，包括青森、岩手、宫城、福岛、秋田和山形 6 县。山多平原少，多火山，因此温泉遍布。

◎气候

气候分为两大类型，日本海一侧冬季暴雪，夏季高温；太平洋一侧夏凉且冬季雨雪不多。

东海

●名古屋

●爱知县

●爱知县

●爱知县

●爱知县

●爱知县

●爱知县

●爱知县

●爱知县

●爱知县

●爱知县

●爱知县

●爱知县

●爱知县

●爱知县

●爱知县

●爱知县

●爱知县

●爱知县

●爱知县

●爱知县

●爱知县

●爱知县

●爱知县

●爱知县

●爱知县

●爱知县



冲绳

美丽海洋与特殊文化

◎地理

由冲绳群岛、宫古群岛、八重山群岛等 160 多个岛组成，其中 48 个为有人岛。

◎气候

气候与我国台湾接近，属亚热带与热带气候，相当温暖。

代表性游览地

本州岛西南部

◎**广岛县**：第二次世界大战后期原子弹爆炸地区，目前成为世界和平的象征地。广岛西南宫岛的海中鸟居为日本知名景区。

◎**鸟取沙丘**：日本三大沙丘之一，沙景奇特。

◎**隐岐诸岛**：位于岛根县北部日本海上的一处岛屿群，有怪岩、洞窟和复杂的海岸线。

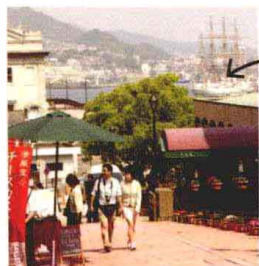
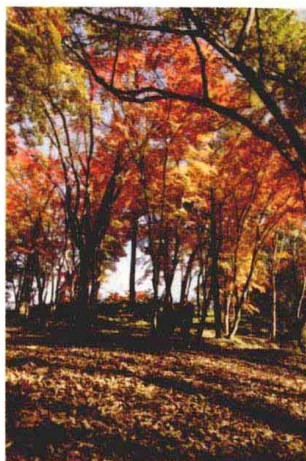


中部

◎**高山市**：拥有静谧淳朴的小镇风情，名列日本人最想去国内景点第3名。

◎**轻井泽**：绿意盎然、户外运动盛行的高原，为知名避暑胜地。

◎**富士山周边**：从山梨县的河口湖远望，不仅能看见美丽的山峦，还有湖景相衬。

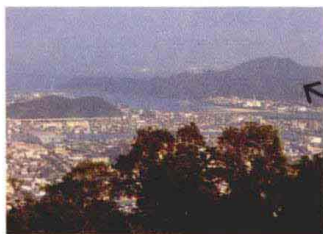


九州

◎**福冈市**：临海的港口城市，在市中心天神寺地区购物与当地的拉面均负盛名。

◎**鹿儿岛**：笃姬的故乡。可搭观光汽车巡游，游览樱岛、雾岛温泉乡。

◎**长崎市**：充满异国情调的都市，附近有荷兰风格的豪斯登堡游乐园。



四国

◎**德岛市**：是依山傍海又有河流的市区，车站前后也是热闹的逛街区域。

◎**高松市**：四国的门户，交通便利，四通八达。

◎**室户海岸**：高知县右下角V字形的海岸，海景优美。





新手先生 100 问

【问】我第一次去日本自助旅游，应该选哪里比较适合呢？

【答】第一次日本自助旅游还是以东京和京都最适合，因为这两个地方均是大都市，不但景点和行程选择多，交通也方便，不会遇上过多困难。

北海道

◎**札幌市**：北海道的最大城市，市内公园遍布，气氛悠闲。邻近的市镇小樽也十分优美。

◎**函馆市**：拥有世界三大夜景之一，也是日本最早开放的西洋风格小镇。

◎**美瑛富良野**：粉紫色薰衣草花田和起伏的丘陵构成最美的田园风景。



东北

◎**仙台市**：东北最大的城市，是与自然协调的现代化都市，有“森林之都”之称。

◎**青森县**：盛产苹果和海鲜鱼贝。火口湖、奥入濑溪、世界遗产白神山地区均为知名景区。

◎**秋田县**：农田、自然景致、秘汤（温泉）与传统祭典交织出乡间风情。



冲绳

◎**那霸市**：是冲绳的最大都市，有历史景点首里城和热闹的国际通等购物区。

◎**恩纳海岸**：有人们印象中青蓝纯净的冲绳海边风景，夏日浮潜与海上活动盛行。

◎**石垣岛**：日剧 HERO 里木村拓哉下放的小岛，号称日本最后的度假秘境。

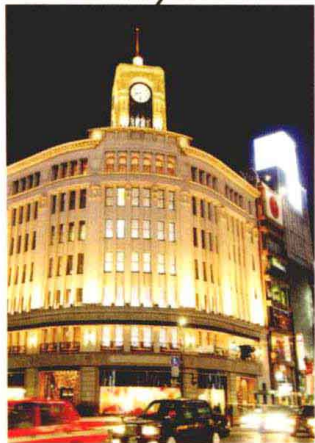
关东

关东

◎**东京都**：身为日本首府，拥有奢华的银座、购物天堂新宿、原宿，和风味十足的浅草、神乐坂等，是玩不尽的旅游胜地。

◎**横滨港**：随处可见欧式建筑，购物圈丰富，夜景浪漫迷人。

◎**箱根**：自古即是温泉乡，山林翠峰，人文与自然景点都很丰富。



关西

关西

◎**京都府**：完美展现了日本文化，在此可借由古寺建筑、艺伎京舞等领略和式风雅。

◎**大阪府**：历史悠久、繁华喧闹、美食云集的商人之都。

◎**神户市**：过去为外国人的聚居地，是关西最有西洋风情的地方。

代表美食

日本各地截然不同的饮食习惯，让人更加期待前往日本，以下介绍各地区的特有美食。

本州岛西南部

◎**濑户内海料理**：当天的渔获加上地方做法的鲜甜海味。

◎**河豚料理**：山口县沿海产河豚，冬季最鲜甜，不论生鱼片、油炸、火锅皆可。

◎**鲸肉料理**：山口县的下关自古为捕鲸港口，现在仍有生鱼片、鲸肉排等可品尝。

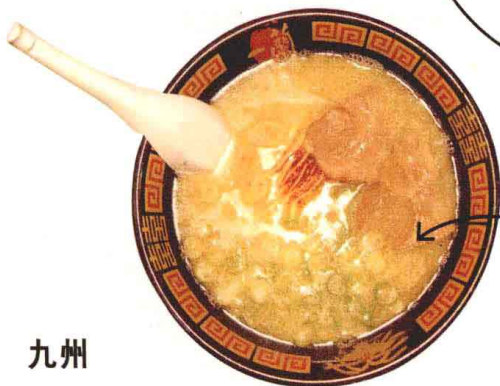


中部

◎**飞弹牛**：油质细腻，肉香滑嫩，烧烤、可乐饼、铁板烧均很美味。

◎**炸鸡锅**：三重县稀有的山产炸鸡，肉质清淡，以火锅吃法最受欢迎。

◎**伊势龙虾**：三重县和歌山县产量最大，产季为10月~次年4月。



九州

◎**黑豚料理**：鹿儿岛的黑猪，油花均匀、口感极佳，以清涮方式最能呈现其原味鲜甜。

◎**熊本马肉**：马肉是熊本特有。肉质带嚼劲而略酸，搭配姜丝或洋葱及生鱼片的吃法最常见。

◎**博多拉面**：骨汤拉面代表地，白浊汤头香气浓郁，喝起来却清爽无比。



四国

◎**赞岐乌龙面**：此地的小麦、盐和酱油均为极品，最能品味面条香气和绝佳口感。

◎**高知鲑鱼烧**：将鲑鱼熏焦表面以快刀切片，外熟内生，口感鲜甜。

◎**爱媛鲷鱼**：鲷鱼产地，整条蒸饭、鲷鱼素面或生鱼片盖饭均为代表做法。



北海道

北海道

- ◎**汤咖喱**：鸡腿蔬菜为经典口味，汤头独特。
- ◎**羊肉——成吉思汗**：日本唯一的烧烤羊肉，搭配白饭就是最简单的美味。
- ◎**海鲜**：北国洋流带来丰富的海产，以鲜美华丽的海鲜丼及三大螃蟹为代表。



东北

- ◎**秋田米团**：将米饭包覆在木棒上烧烤，可煮火锅或直接涂上味噌（一种调味酱）品尝。

- ◎**宫城牡蛎**：牡蛎硕大鲜甜，牡蛎锅和炸牡蛎最为常见。

- ◎**仙台牛舌**：是仙台代表美食，经典吃法为烧烤的厚切牛舌。



东北



关西

关西

- ◎**京怀石**：日本饮食文化的精华，风雅细致兼备。
- ◎**牡丹锅**：以丹波地区捕猎的野猪肉为主要食材的火锅。
- ◎**汤豆腐**：京都的知名美食。昆布（海带）汤头以木棉豆腐、橘皮为佐料，口感纯净。



关东

- ◎**泥蚶料理**：是江户下町的代表饮食，为味噌口味火锅。
- ◎**汤波料理**：是由前往日光修行的僧侣们引入的一种料理，汤波即豆乳表面凝结的腐皮，口感纤细。
- ◎**鳗鱼饭**：东京鳗鱼饭历史悠久，先烤后蒸、蘸酱后烘烤，滋味香甜，入口即化。

冲绳

- ◎**苦瓜料理**：甘味苦瓜和豆腐、猪肉、鸡蛋等拌炒，为当地代表性乡土料理。
- ◎**海葡萄**：口感如鲑鱼卵的奇妙海生植物，常用于做丼饭。
- ◎**冲绳面**：以清爽酱油高汤、新鲜手工扁面上卤排骨或三层肉为食材，简单而味美。

温泉

日本多火山，因此全国各地都有温泉，边泡汤边赏四季风景，相当惬意。

本州岛西南部

◎玉造温泉，岛根县

可追溯至奈良时代，是日本历史悠久的名汤，有“神之汤”之称。玉汤川两旁都是拥有露天温泉及颇具历史温泉的旅馆，邻近的足立美术馆也值得一看。

中部

◎下吕温泉，岐阜县

与兵库县有马温泉、群马县草津温泉并列为日本三大名泉，自古就因泉质的神奇疗效而声名远播。这里有温泉朝市、足汤、温泉博物馆等，适合穿着浴衣游玩。



九州

◎由布院温泉，大分县

自2002年起，蝉联“日本温泉100选”前5名，也是九州最著名的温泉地。主要温泉街“汤之坪街道”上，特色小店及美味小点心比比皆是，深受女性喜爱。

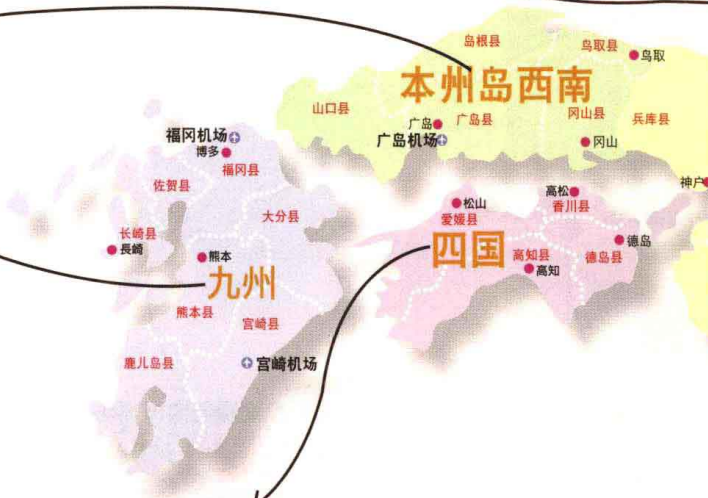
◎黑川温泉，熊本县

同样位居前5名的黑川温泉有高低起伏的坡道，旅馆都在步行距离内，只需1枚1200日元的“温泉手形”木制小牌就能进入三家旅馆泡汤，还可将这块木制小牌带回家。

四国

◎道后温泉，爱媛县

日本第一古汤，在《日本书记》、《万叶集》、《源氏物语》中都有提及，也是历代天皇钟爱的古汤和夏目漱石先生名著《少爷》的背景地，充满历史人文氛围。





新手先生 100问

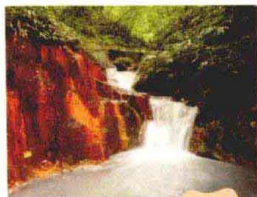
【问】日本泡汤很盛行，有什么要特别注意的地方吗？

【答】日本泡汤一般均为裸汤，不能穿泳衣（包浴巾也不行）下去泡，身体一定要洗净后才能下温泉浴池。泡的时间长短并没有一定的规定，但要记得适可而止，有时觉得舒服就长时间浸泡，泡完之后反而会疲倦不堪。最后，泡完后记得把身体先擦干，再到更衣室穿衣。

北海道

◎登别温泉，登别市

邻近地狱谷，有多达11种不同泉质，是北海道最受欢迎的温泉地。夏季的温泉街祭典活动“登别地狱祭”相当热闹，温泉街上有温泉乡特产和只有这里才能买到的啤酒出售。



认识日本



东北

◎乳头温泉乡，秋田县

森林中的秘汤，也是日本人向往的温泉之一，泉质分为黑汤与乳白色的白汤。这里虽没有精致奢华的酒店，却能让人融入大自然的怀抱中享受名汤。

◎银山温泉，山形县

银山温泉被高山前后环抱，大雪纷飞时积雪深厚，是知名的雪景温泉。深山秘境中，温泉街仅一条，遗世独立的古老旅馆安静矗立，古朴优美。



关东

◎草津温泉，群马县

优良泉质、独特的温泉入浴文化加上朴实的温泉小镇风情，使这里趣味独具。自2003年起，草津温泉年年蝉联“日本温泉100选”榜首。



关西

◎有马温泉，兵库县

与四国爱媛县的道后温泉、和歌山的白滨温泉并称日本三大古泉。最受欢迎的泡汤方式是前往“金之汤”享受红褐色的特殊名汤，再到“银之汤”看皮肤上浮现出的碳酸泡沫。



祭典

自古盛行的大小祭典活动，是了解日本文化的重要途径，也是旅行时最令人兴奋的点缀。



本州岛西南部

官岛水中花火大会，广岛县官岛 8月14日

巨大美丽的烟火，使官岛著名的大鸟居瞬间成为小小的剪影。长达1小时的烟火表演，有历史故事、卡通人物等多种主题，丰富华丽，闪耀在夏日的夜空。

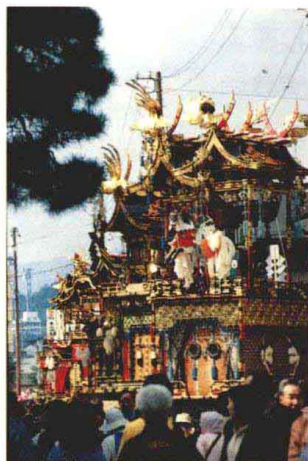
中部

高山祭，岐阜县

4月14~15日、10月9~10日

www.hida.jp/matsuri

春日里日枝神社的山王祭和秋天樱山八幡宫的八幡祭合称为高山祭。高山祭活动的焦点在美轮美奂的传统山车上，代代相传的工艺在此得到完美呈现。



九州

博多祇园山笠祭，福冈县

7月1~15日

“山笠”是一种被装饰成人形的花车，体现出博多人的精湛工艺，分为饰山和抬山。前者在市内13处地点固定展出，后者则为追山用的山笠，由男子们用肩托着在街上赛跑。



四国

德岛阿波舞，德岛县

8月12~15日

www.city.tokushima.tokushima.jp/kankou/awaodori

因为歌曲有趣、气氛随性而闻名全国。祭典中男子的扮相与动作像极了小偷，活泼逗趣；女子则头戴折边草帽，优雅妩媚。舞蹈节奏欢快，观众也不禁一同群起而舞。

关西

祇园祭，京都市八坂神社 7月1~29日

与葵祭、时代祭并称京都三大祭，最早始于9世纪。祭典活动持续1个月，重头戏是7月17日的山鉾巡行。界时，高达数十米的笨重山鉾绕街而行，气氛热闹欢腾。

天神祭，大阪市天满宫 7月24~25日

有“陆渡御”及“船渡御”，“陆渡御”是由3000名身着奈良平安时代宫廷装束的民众先抬神轿进行陆上祭典游行，“船渡御”是游行队伍再乘100艘船逆流而上，是世界上规模最大的水上庆典。





新手先生 100问

【问】日本三大祭是什么？

【答】京都祇园祭、大阪天神祭都是日本三大祭之一，最后一大祭典却没有定论，支持东京神田祭的人最多，但也有东北睡魔祭等说法。

北海道

札幌雪祭，札幌市

📅 2月第2周，为期7天

主会场大通公园位于市中心，会场宛如一座白雪博物馆，横跨公园的巨型雪雕雄伟美丽，在夜晚灯光的投射下分外夺目。



北海道

● 旭川
● 札幌
● 富良野
● 新千岁机场



认识日本

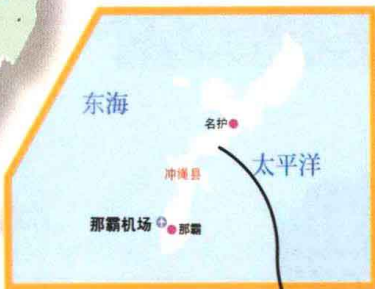
东北

东北

青森睡魔祭，青森县

📅 8月2~7日

临日本海一带的东北地区均有类似祭典。传说需20多人才能扛起的巨大人形灯笼可以驱除盛夏的睡魔、恶灵。青森睡魔祭充满魄力，豪华欢腾，是东北三大祭之一。



关东

神田祭，东京

📅 距5月15日最近的周六、日
🌐 www.kandamyoujin.or.jp

神田祭是古代巡游队伍受将军保护进入江户城情景的再现。周六的巡游队伍尤其壮观，行列中有装饰豪华的神轿、花车、乘马神官及太鼓演奏表演等。



冲绳

冲绳全岛 EISA 祭，冲绳县

📅 8月下旬~9月上旬

冲绳 EISA 祭是祭祀祖灵的夏日祭典，界时，众人背起太鼓，在各地的大街小巷唱歌跳展演，加之街上热情洋溢的观众，场面壮观而热力四射，是冲绳最具代表性的祭典之一。

樱花

樱花是日本最迷人的季节特色，这里将介绍日本全国各地樱花盛开的时节以及知名景点。

本州岛西南部

🌸 4月上旬~中旬 🌸 古典名园与海景相衬。

📍 著名景点：

后乐园，冈山县冈山市

日本三大名园。春天落英缤纷之际，满地花毯更显古典美。



四国

🌸 3月下旬~4月上旬

🌸 日本最早开放的染井吉野樱。

📍 著名景点：

高知城，高知县高知市

染井吉野樱最早绽放的地方。

大步危，德岛县

壮丽深邃的峡谷搭配两岸成排盛开的染井吉野樱，堪称绝佳景致。

中部

🌸 高山市4月上旬~中旬、全

泽市4月上旬~下旬

🌸 名园名祭的赏樱行。

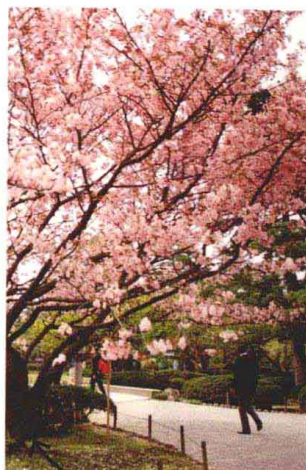
📍 著名景点：

高山市，岐阜县

樱花季节适逢高山祭，可谓是一举两得的沸腾盛事。

兼六园，石川县金泽市

4月上中旬有染井吉野樱，下旬后则换菊樱上阵，名园小桥，诗情画意。



关西

🌸 京都市3月下旬~4月下旬、大阪造币局4月中旬~下旬、吉野山4月上旬~下旬

🌸 日本赏樱的重头戏。

📍 著名景点：

哲学之道，京都市

每年春天，水渠两岸的春樱就会粉嫩盛开。

大阪造币局，大阪市

樱花品种繁多且珍贵，其中御衣黄、黄樱等更加能够打破人们心目中樱花非粉即白的既定印象。

吉野山，奈良县

约有3万株八重白山樱树，有“一目千本”（一眼望去可见千株樱花）之称。

