



网上搜不到的行程计划
最适合中国游客使用的旅行宝典

日本 一周游

《亲历者》编辑部 编著

假如给我7天假期，我将用它拥抱日本！



给我7天时间，我在日本怎么玩？

从东京出发，到横滨、镰仓，畅享日本首都东京的都市活力

从大阪出发，到京都、神户，和日式文化同行

从札幌出发，到小樽、富良野，与北海道的樱花、薰衣草浪漫相拥

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



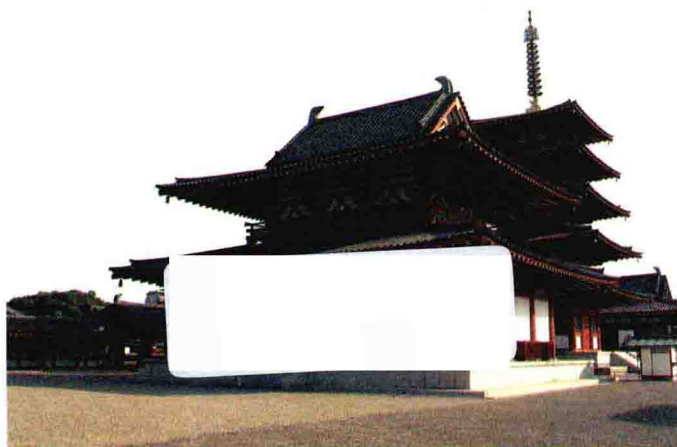
网上搜不到的行程计划

最适合中国游客使用的旅行宝典



日本 一周游

《亲历者》编辑部 编著



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

日本一周游 / 《亲历者》编辑部编著. — 北京 : 中国铁道出版社, 2015.2

(亲历者)

ISBN 978-7-113-19586-1

I. ①日… II. ①亲… III. ①旅游指南—日本 IV. ①K931.39

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第282737号

书 名: 日本一周游

作 者: 《亲历者》编辑部 编著

策划编辑: 聂浩智

责任编辑: 杨新阳

编辑助理: 杨 旭

版式设计: 戴立志

责任印制: 郭向伟

出版发行: 中国铁道出版社 (北京市西城区右安门西街8号 邮码: 100054)

印 刷: 北京铭成印刷有限公司

版 次: 2015年2月第1版 2015年2月第1次印刷

开 本: 660mm×980mm 1/16 印张: 16 字数: 280千

书 号: ISBN 978-7-113-19586-1

定 价: 48.00元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书, 如有印制质量问题, 请与本社读者服务部联系调换。

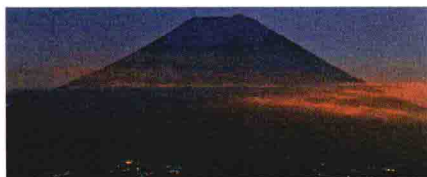
电话: 市电 (010) 51873170 路电 (021) 73170 (发行部)

打击盗版举报电话: 市电 (010) 51873659 路电 (021) 73659



目录

CONTENTS



导读：畅游日本，只需一周 008-057

计划 010-017

一周时间能去哪	010
一周需要多少钱	012
一周如何自助游	013
一周如何自驾游	015
一周如何跟团走	016

准备 018-024

3个月前需要做哪些准备	018
1个月前需要做哪些准备	021
7天前需要做哪些准备	022

出发 025-030

确认行李清单	025
安装实用软件	026
收藏必用网站	027
保存求助电话	028
掌握入境技巧	029

到达 031-055

在日本吃什么	031
在日本住哪里	034
在日本怎样出行	038
在日本游哪里	041

在日本买什么	047
在日本怎样娱乐	049
应急	051

返回 056-057

行李邮寄	056
前往机场	056
离境手续	056



Part1: 东京首都活力一周游 058-119

东京首都地区印象	060
推荐行程	062
最佳季节	064
最佳季节的衣物	064
经典路线：东京—横滨—镰仓6天6夜游	066
到达东京	067
通航城市	067
如何到市区	068

东京3日行程 069-083

🏯 皇居	072
🏯 六义园	073
🏯 新宿御苑	074
🏯 东京塔	074



小石川后乐园	076
浅草寺	076
江戸东京博物馆	078
秋叶原	078
大江户温泉物语	081
台场	081
台场海滨公园	083
六本木	083
如果多待一天	084
东京住行攻略	090
从东京至横滨	094
到达横滨	095
如何到市区	095

横滨2日行程 095-103

横滨红砖仓库	097
横滨市开港纪念馆	097
横滨中华街	098
横滨海洋塔	099
三菱港未来科技馆	100
横滨太空世界	101
横滨港未来21	103

横滨地标大厦	103
如果多待一天	104
横滨住行攻略	106
从横滨至镰仓	108
到达镰仓	109
如何到市区	109

镰仓1日行程 109-113

鹤冈八幡宫	110
县立近代美术馆镰仓馆	111
高德院	112
长谷寺	112
如果多待一天	113
镰仓住行攻略	116
时间改变	118
时间延长	118

去箱根玩1天 118-119

芦之湖	118
大涌谷	119
时间缩短	119





Part2:京都近畿文艺一周游 120-183

京都近畿地区印象 122

推荐行程 124

最佳季节 125

最佳季节的衣物 125

文艺路线: 大阪—京都—神户6天6夜游 126

到达大阪 127

通航城市 127

如何到市区 127

大阪3日行程 129-141

大阪城公园 130

大阪历史博物馆 131

美国村 133

心斋桥 133

日本环球影城 135

大阪海游馆 136

天保山摩天轮 136

四天王寺 139

大阪人居博物馆 140

梅田蓝天大厦空中庭院展望台 141

如果多待一天 141

大阪住行动略 145

从大阪至京都 148

到达京都 149

如何到市区 149

京都1日行程 149-154

金阁寺 151

二条城 151

京都御所 153

祇园 154

如果多待一天 154

京都住行动略 159

从京都至神户 161

到达神户 162

如何到市区 162

神户2日行程 162-175

布引香草园 165

神户海洋博物馆 166

川崎世界 167

神户港塔 168

南京町中华街 169

姬路好古园 171

姬路城 172

明石海峡大桥 173

桥之科学馆 174

舞子公园 175

如果多待一天 175

神户住行动略 180

时间改变 182

时间延长 182

去奈良玩1天 182-183

奈良公园 182

谈山神社 183

时间缩短 183





Part3:北海道浪漫一周游

184-239

北海道印象 186

推荐行程 188

最佳季节 189

最佳季节的衣物 189

浪漫路线：札幌—小樽—富良野6
天6夜游 190

到达札幌 191

通航城市 191

如何到市区 192

札幌2日行程 193-202

北海道厅旧本厅舍 194

大通公园 195

狸小路商店街 196

札幌時計台 197

札幌电视塔 197

白色恋人公园 199

北海道大学 200

札幌啤酒博物馆 201

薄野 202

如果多待一天 202

札幌住行程略 207

从札幌至小樽 209

到达小樽 210

如何到市区 210

小樽2日行程 210-221

大正硝子馆 212

日本银行旧小樽支店金融资料馆 212

小樽屋台村红砖横丁 213

小樽音乐盒堂 214

筑港临海公园 215

手宫公园 218



小樽堺町通 218

小樽运河 220

小樽市综合博物馆 220

堂·吉诃德药妆小樽店 221

如果多待一天 221

小樽住行程略 224

从小樽至富良野 225

到达富良野 226

如何到市区 226

富良野2日行程 226-233

富良野葡萄酒厂 228

富田农场 229

Flower Land上富良野 229

富良野奶酪厂 231

富良野森林精灵露台 233

如果多待一天 234

富良野住行程略 236

时间改变 238

时间延长 238

去美瑛玩1天 238-239

四季彩之丘 238

拼布之路 238

时间缩短 239





网上搜不到的行程计划
最适合中国游客使用的旅行宝典



日本 一周游

《亲历者》编辑部 编著



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

日本一周游 / 《亲历者》编辑部编著. — 北京: 中国铁道出版社, 2015.2

(亲历者)

ISBN 978-7-113-19586-1

I. ①日… II. ①亲… III. ①旅游指南—日本 IV. ①K931.39

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第282737号

书 名: 日本一周游

作 者: 《亲历者》编辑部 编著

策划编辑: 聂浩智

责任编辑: 杨新阳

编辑助理: 杨 旭

版式设计: 戴立志

责任印制: 郭向伟

出版发行: 中国铁道出版社(北京市西城区右安门西街8号 邮码: 100054)

印 刷: 北京铭成印刷有限公司

版 次: 2015年2月第1版 2015年2月第1次印刷

开 本: 660mm×980mm 1/16 印张: 16 字数: 280千

书 号: ISBN 978-7-113-19586-1

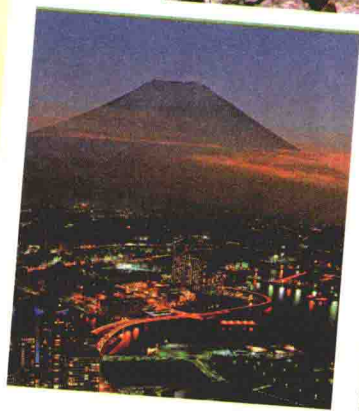
定 价: 48.00元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书, 如有印制质量问题, 请与本社读者服务部联系调换。

电话: 市电(010) 51873170 路电(021) 73170(发行部)

打击盗版举报电话: 市电(010) 51873659 路电(021) 73659



／前言

日本四面环海，拥有数千座岛屿，是个被樱花覆盖的美丽岛国。粉红的樱花、狭长的海岸线、锥形的山峰、雾气朦胧的温泉、美丽的和服，以及深受人们喜爱的漫画，都是日本的代名词，也是吸引游客来日本观光的主要原因。

日本四季都有美丽的风景，不管你什么时候亲近它，都能从中感觉到它的美。春天，日本有烂漫的樱花等着你欣赏；夏天，日本有多彩的祭典等着你体验；秋天，日本有火红的枫叶等着你收藏；冬天，日本有洁白的雪山等着你征服。

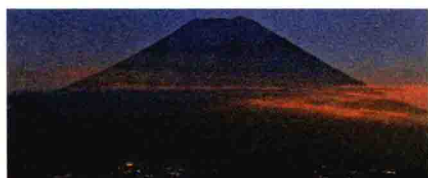
来到日本，你可以前往东京迪士尼乐园度假区，追寻童年的乐趣；可以漫步富士山，欣赏山间美丽的风景；可以前往中华街，了解华人在异国的生活景象；可以前往银座，毫无顾忌地“血拼”一场；可以前往金阁寺，欣赏那闪耀着金光的美丽寺庙；可以全程利用JR PASS（日本铁路周游券）乘坐火车，享受主题各异的缤纷列车之旅……

日本的美，远远不止这些，它还有诸多吸引力十足的东西等着你体验。游玩日本，“泡汤”自然是不可错过的美好体验。在这里，不管你是喜欢室内温泉，还是室外温泉，你都能得到最大的满足。喜欢茶艺的人，自然不能错过欣赏日本的茶道。喜欢滑雪的人，绝对不能错过日本众多滑雪地。喜欢品尝美食的人，千万不要错过各种玉子（鸡蛋）和海鲜刺身哦！喜欢看漫画的人，机器猫小叮当、美少女战士、聪明的一休、宫崎骏的龙猫、金鱼公主、千与千寻、火影忍者、名侦探柯南等漫画都值得你翻看。

《日本一周游》以一周为周期谋篇布局。开篇详细介绍了去日本旅行前的计划、准备、出发，以及从日本返回的实用攻略；正文则分为东京首都活力一周游、京都近畿文艺一周游、北海道浪漫一周游3部分，以旅行线路串联东京、横滨、镰仓、大阪、京都、神户，以及札幌、小樽、富良野等目的地。整本书由简入繁，层层剖析吃住行购等细节，并充分考虑到旅行中的安全问题，制定了真正为游客着想的行程安排，从而使整本书具有非常高的实用价值。



目录 CONTENTS



导读：畅游日本，只需一周
008-057

计划 010-017

一周时间能去哪	010
一周需要多少钱	012
一周如何自助游	013
一周如何自驾游	015
一周如何跟团走	016

准备 018-024

3个月前需要做哪些准备	018
1个月前需要做哪些准备	021
7天前需要做哪些准备	022

出发 025-030

确认行李清单	025
安装实用软件	026
收藏必用网站	027
保存求助电话	028
掌握入境技巧	029

到达 031-055

在日本吃什么	031
在日本住哪里	034
在日本怎样出行	038
在日本游哪里	041

在日本买什么	047
在日本怎样娱乐	049
应急	051

返回 056-057

行李邮寄	056
前往机场	056
离境手续	056



Part1: 东京首都活力一周游
058-119

东京首都地区印象	060
推荐行程	062
最佳季节	064
最佳季节的衣物	064
经典路线：东京—横滨—镰仓6天6夜游	066
到达东京	067
通航城市	067
如何到市区	068

东京3日行程 069-083

皇居	072
六义园	073
新宿御苑	074
东京塔	074

小石川后乐园	076
浅草寺	076
江戸东京博物馆	078
秋叶原	078
大江户温泉物语	081
台场	081
台场海滨公园	083
六本木	083
如果多待一天	084
东京住行动略	090
从东京至横滨	094
到达横滨	095
如何到市区	095

横滨2日行程 095-103

横滨红砖仓库	097
横滨市开港纪念馆	097
横滨中华街	098
横滨海洋塔	099
三菱港未来科技馆	100
横滨太空世界	101
横滨港未来21	103

横滨地标大厦	103
如果多待一天	104
横滨住行动略	106
从横滨至镰仓	108
到达镰仓	109
如何到市区	109

镰仓1日行程 109-113

鹤冈八幡宫	110
县立近代美术馆镰仓馆	111
高德院	112
长谷寺	112
如果多待一天	113
镰仓住行动略	116
时间改变	118
时间延长	118

去箱根玩1天 118-119

芦之湖	118
大涌谷	119
时间缩短	119





Part2: 京都近畿文艺一周游 120-183

京都近畿地区印象 122

推荐行程 124

最佳季节 125

最佳季节的衣物 125

文艺路线：大阪—京都—神户6天6
夜游 126

到达大阪 127

通航城市 127

如何到市区 127

大阪3日行程 129-141

大阪城公园 130

大阪历史博物馆 131

美国村 133

心斋桥 133

日本环球影城 135

大阪海游馆 136

天保山摩天轮 136

四天王寺 139

大阪人居博物馆 140

梅田蓝天大厦空中庭院展望台 141

如果多待一天 141

大阪住行政略 145

从大阪至京都 148

到达京都 149

如何到市区 149

京都1日行程 149-154

金阁寺 151

二条城 151

京都御所 153

祇园 154

如果多待一天 154

京都住行政略 159

从京都至神户 161

到达神户 162

如何到市区 162

神户2日行程 162-175

布引香草园 165

神户海洋博物馆 166

川崎世界 167

神户港塔 168

南京町中华街 169

姬路好古园 171

姬路城 172

明石海峡大桥 173

桥之科学馆 174

舞子公园 175

如果多待一天 175

神户住行政略 180

时间改变 182

时间延长 182

去奈良玩1天 182-183

奈良公园 182

谈山神社 183

时间缩短 183





Part3:北海道浪漫一周游 184-239

北海道印象 186

推荐行程 188

最佳季节 189

最佳季节的衣物 189

浪漫路线: 札幌—小樽—富良野 6
天6夜游 190

到达札幌 191

通航城市 191

如何到市区 192

札幌2日行程 193-202

北海道厅旧本厅舍 194

大通公园 195

狸小路商店街 196

札幌時計台 197

札幌电视塔 197

白色恋人公园 199

北海道大学 200

札幌啤酒博物馆 201

薄野 202

如果多待一天 202

札幌住行政略 207

从札幌至小樽 209

到达小樽 210

如何到市区 210

小樽2日行程 210-221

大正硝子馆 212

日本银行旧小樽支店金融资料馆 212

小樽屋台村红砖横丁 213

小樽音乐盒堂 214

筑港临海公园 215

手宫公园 218



小樽堺町通 218

小樽运河 220

小樽市综合博物馆 220

堂·吉诃德药妆小樽店 221

如果多待一天 221

小樽住行政略 224

从小樽至富良野 225

到达富良野 226

如何到市区 226

富良野2日行程 226-233

富良野葡萄酒厂 228

富田农场 229

Flower Land上富良野 229

富良野奶酪厂 231

富良野森林精灵露台 233

如果多待一天 234

富良野住行政略 236

时间改变 238

时间延长 238

去美瑛玩1天 238-239

四季彩之丘 238

拼布之路 238

时间缩短 239





008-057



导读 畅游日本，
只需一周



一周时间能去哪

日本四面环海，气候舒适，景致宜人，是全球旅游业极为发达的国家之一。如果想在一周的有限时间内，玩遍日本所有的著名景点，显然是件不可能的事情。本书的宗旨就是合理地安排行程，让游客仅用一周的时间，便能深入地游玩日本的某个地域，这样既可保证旅途的闲适欢畅，又可以深入地了解日本的地方特色，令游客不虚此行。在日本，首屈一指的旅游地带是东京首都的东京都一带、京都近畿地区的大阪一带，以及地处日本最北端的北海道地区。

一周游日本路线概览

目的区域	游玩城市	区域特色	行程安排
东京首都地区	东京、横滨、镰仓	关东地区最著名的城市非日本首都东京莫属。以东京为首都圈一带是日本政治、经济、文化的核心区域。另外，还包括港口型城市横滨以及历史文化底蕴深厚的镰仓	在日本关东地区旅游，最经典的路线是东京—横滨—镰仓；如果偏爱繁华都市，东京则完全可以吸引你的眼球；如果喜欢海岸风景，则绝对不能错过景致迷人的横滨；如果你更偏重于历史人文，那么古都镰仓则必然是你最好的选择
京都近畿地区	大阪、京都、神户	京都近畿地区人文气息浓厚，自然景致宜人，有众多的古城、神社、寺庙汇集于此，颇受世人瞩目。这一地域将传统与现代融合于一处，独具特色，使人有耳目一新的感觉	这里最经典的出游路线为大阪—京都—神户。大阪是日本最具开放性的城市，繁华时尚；京都则是日本最著名的古都，是寺庙殿宇的集合地，历史气息浓郁；神户则是关西地区最具异域风情的港口型城市，景致迷人
北海道地区	札幌、小樽、富良野	北海道位于日本最北端，被人美赞为“雪国”。冬天，这里白雪皑皑，景致迷人，使无数游客流连忘返。如果想深入地感受日本的冬季魅力，那么就必须要来北海道的	这里最经典的线路就是札幌—小樽—富良野。札幌作为首府城市，繁华时尚；而小樽则极具异域风情；因薰衣草花田而闻名遐迩的富良野，则是不得不去的美景地