

# 日本



周而复始，樱花绽放



## 日本速览 Introducing Japan

对中国人而言，日本是个让人有着复杂情感的国家，但却充满吸引力的旅行地。日本的文化独特而精致，受中国的古典文明影响深远却又有着独特之处。保持着传统之美的古都、繁华的大城市风貌、安全健康的精致美食、良好的自然生态、高度发达的公共交通和完善的服务业，还有温泉、樱花、红叶，让日本成为了一个让人流连忘返的地方。

### 地域位置

岛国日本由本州岛、北海道、九州和四国四个大岛组成，周边有许多离岛和列岛。面积最大的本州岛，经济最为发达，东京、大阪、京都、名古屋等大城市犹如皇冠上熠熠生辉的宝石一样散落在本州岛上，而日本的象征富士山则坐落在中部。以东京为中心的关东地区和以大阪京都为中心的关西地区，是目前最为热门的日本旅行地。

日本东北部的北海道有着广袤的大地与欧美风情的田园风光，以美食、雪景、观光农场、温泉和自然保护区闻名；西南角的九州则有着怡人的亚热带气候和丰富的火山资源，同样以美食和温泉著称。随着廉航的开通，曾经默默无闻的四国也逐渐被旅行者认识，古老的温泉酒店、新锐艺术家的创作圣地和传统的和风乡间风情成为了很多文艺青年的避难所。如果喜欢大海，九州旁边的冲绳群岛则更是潜水、观鲸的海滨度假宝地，有小夏威夷之称。随着日本旅游的升温，这些地方正在变得日益受欢迎起来。

### 行政区域

日本被划分为一都（东京）一道（北海道）二府（大阪府、京都府）和 43 个县，相当于中国的直辖市、自治区和省一级行政单位。各个县的县厅所在城市相当于我国的省会城市，也是 JR 交通枢纽。奈良、长崎等县，县名和县厅所在城市名称一样，需要加以区分。

在规划日本游行程时，经常用到的还有日本人的地方概念，这些概念与日本的历史和文化相关。最常见的包括关东、关西（近畿）、北海道、东北、中部、中国、四国、九州这些地方。

**最佳旅行时间** 日本是个极其注重季节变化的国家，大部分地区四季分明，各有风貌。春季和秋季是人气旅游季，3-5 月份樱花由南至北逐渐绽放（日本人称为樱前线），而 9-11 月份枫叶又由北至南逐渐变红（日本人称为枫前线），追樱追枫是无数日本境内外旅行者都火爆参与的一大盛事。

6-8 月适合在日本的海滨浴场或者山麓中避暑，许多地区会举办一年中最热闹的传统祭典，可以和身穿浴衣的俊男美女一起观赏烟火大会。7 月中旬北海道的富良野彩虹花田盛开，是小清新们的必访地之一。12-2 月，去北国滑雪泡温泉，或者去冲绳避寒观鲸鱼，又或者趁着 sale 季节在大城市过个圣诞再尽情采购，都是不一样的越冬方式。

## 目录 Catalogue

- 02 日本速览 / 特别推荐
- 03 亮点 / 概况
- 05 线路推荐
- 06 北海道地区：北海道
- 15 关东地区：东京 / 横滨 / 箱根 / 伊豆 / 富士山
- 29 关西地区：名古屋 / 京都 / 奈良 / 大阪 / 神户
- 50 九州地区：鹿儿岛 / 冲绳
- 58 出行指南

**穿衣指南** 日本属于海洋性气候，气候较为温和，春秋穿薄外套就好，夏季记得带防晒衣，冬季要穿羽绒服，如果你想入乡随俗效仿日本女生大冬天穿短裙，那要考虑下自己的身体状况。

日本天气网站：<http://weather.yahoo.co.jp/weather/>

**时差** 日本属于东九区，比北京早 1 小时。

**汇率与消费** 日本的旅行消费水平要高于东南亚，但远低于欧洲。一般而言，除去购物，本州岛线路 6-8 天的行程人均控制在 5000-8000rmb 之内是比较现实的。想节省资金的朋友，可选择淡季出行。早定机票或者搭乘廉航往返东京、大阪等城市，机票含税可以控制在 2000rmb 以内。想节省住宿费用的，可以选择胶囊旅馆，或者多人一起出行通过 airbnb 等途径分摊房费。日本公共交通比较贵，建议行程紧张的朋友多研究适合自己的通票，如果时间充裕，可以考虑搭乘夜间长途大巴，替代长线的城市间新干线。

### 小费

日本没有单独给小费的习惯，如果需要支付服务费的餐厅，会直接将服务费算入账单总额，无须另外给服务员个人小费

### 致谢

封面提供：小蟹晒太阳

图文提供：UFO、走马观景、dido Tian、Julia、看云的棋子、lilytian、Khakha、hunry、木南炸弹、米甘花见、Libby、心仪、十三疯、翎镜海、Enray、Iris0327、五丁包、dingom、Izg、李贤文、Nic-cat、紫星 Jzsky、遊子、connielan、SUNNY\_晶晶、zonetop、icar、沫沫 /kf、沸腾小鱼片、藏马蔷薇、Happy1st、a0684923、走天涯、HAPPY 夏小童、傑、鱼儿、南十字星 Hermit Canoe、kindTan、不会飞的早鸭、菲菲飞翔、双鱼知道、火车上的熊、wenhe、Peter、红尘染了墨、Kyle Shi、微风的水面、巴图、芭呐呐、五轮、兴致所致、坠落星、李湍洁、外环生活、爱上开水的鱼、Icar、Hermit Canoe、精-灵、Cheer\* 淇、胡椒博士、土猫嫂、扇面桃花、elsa、smallduckling、Shiyjia Rainy、

© 北京蚂蜂窝网络科技有限公司 (mafengwo.cn) 独立拥有或与本站注册用户共同拥有本站内容版权和其他相关知识产权；未经本公司明确书面许可，任何人不得复制或在本公司所属服务器上制作镜像或以其他方式使用本站内容。



关东：本州岛东部地区，以东京为中心，周边的横滨、镰仓、箱根、日光等都属于关东地区。

关西：本州岛西部地区，包括京都、大阪、神户、奈良等城市，又称为近畿地区。

## 民族

日本民族，又称和人或大和族，是构成日本民族主体的民族。源自公元3世纪的日本政权所在地的大和地区。大和族占日本的99%，其余为北海道的阿伊努族与冲绳地区的琉球族。

## 宗教

日本信奉佛教和神道教，拥有众多的佛教建筑和神社。日本的佛教由中国传入，以禅宗为主流，京都、奈良、镰仓众多寺院的建筑样式保留唐宋遗韵，其中东大寺是目前现存的最大木质结构建筑，非常值得拜访。

神社来自于日本的本土宗教神道教。神道教信奉的神灵千奇百怪，从古代传说中的神灵到自然界的动物、植物，历史上著名的人物死后也会被奉为神灵。今天的神道教是一种很亲民的宗教，神社和神宫都免费对外开放。日本人非常喜欢到神社祈祷考试上榜、求职成功或者恋爱顺利，很多人选择在神社举办婚礼。

神社建筑一般包括鸟居、拜殿和本殿。鸟居是神社的门，大的神社会设立多个鸟居。京都看鸟居最有名的是伏见稻荷大社的千本鸟居。走进鸟居后是一条通往拜殿的参道，到达拜殿之前会有一处洗手用的水池。如果想参拜神社，需要先洗净双手，再前往拜殿。

# 节庆 Festival

## 公众假期

### 新年

新年是日本一年当中最重要的节日，节日里，亲朋好友互相串门、赠送礼物。新年期间最重要的仪式是初诣，即新的一年首次到神社或寺庙参拜，祈祷来年健康、平安、发财等。这期间，大量售票的景点会关闭。

时间：12月31日-1月3日

### 黄金周

四月底到五月初，因为有多个法定假日，许多公司和学校会连续放假10天左右，是日本的黄金周。这期间景点和公众场所人流量都比较大。

时间：4月底至5月初

### 盂兰盆节

这是日本除新年之外最大的节日，家家户户都会去扫墓、祭祖。届时江河上会漂浮着点亮的灯笼，迎接死者回来。因为是公众假期，很多景点和娱乐设施人流量会激增，最好避开这短时间出游。

时间：8月13-16日

## 传统节日

### 成人节

年满20岁的青年男女举行的仪式，女孩穿着漂亮的和服，男孩穿着西服，在大型的寺庙聚集，举行自己的成人仪式。

时间：1月的第2个周一

### 女儿节

日本为女孩子准备的节日，节日期间，在各个车站、旅游景点、商场橱窗等地会有各种人偶展示，会从节日前半个月持续到节日当天。

时间：3月3日

### 樱花节

闻名于世的日本樱花一般2月底从九州开始绽放，通常会在3月底或4月初时达到巅峰，樱花的花期很短，往往只有一周。日本政府把每年的3月15日-4月15日定为“樱花节”，各地在这段时间会根据该地区当年的樱花开放情况举办赏樱节，可以在这段时期前往观赏。

时间：3月15日-4月15日

### 儿童节

日本法定儿童节，尤其是男孩的节日。节日这天，日本家庭都会挂上象征着男性力量的鲤鱼旗，为孩子祈福。

时间：5月5日

### 夏季花火大会

花火大会是日本夏季的传统活动，从7月开始，日本各地共有300多场花火大会，烟花齐放在夜空中，十分漂亮。

时间：7-8月

### 七五三节

为当年满3岁和7岁的女孩及年满5岁的男孩举办的节日，孩子们会盛装打扮，前往神社或寺庙祈福。

时间：11月15日

# 亮点 Highlights

## ★追逐樱前线，饱览漫天樱花雪

日本遍植樱花，樱花的瞬间之美是日式审美最重要的组成部分。春天，赏樱是日本全民的盛事，成片开放的染井吉野，独株盛放的垂枝樱，沿河道绽放的河津樱，或者与古建筑相映衬的名城樱，晚间佐以特殊照明效果的夜樱，都有着其独特的看点。一般来说，樱花的从绽放到凋零时间只有10天，日本南北纬度差异很大，樱花开放时间也有所差异。春节期间，东京周边的伊豆地区最早迎来河津樱，冲绳则绽放了寒绯樱。从三月中旬起，樱前线由九州向南一路推进，四月第一周是东京、大阪、京都等本州岛上大城市最佳的赏樱时间。四月中旬则可以前往吉野山、富士山等山区继续追寻樱花的踪迹。五月初，则可以前往北海道，观赏日本最后的虾夷樱。



### ★唐宋遗韵，解读中日千年传承

对日本历史稍有了解的人都知道，中日之间有着斩不断一衣带水的联系。遣唐使与鉴真东渡，帮助日本进入了最辉煌的平安时代，中国的建筑样式、儒家文化深刻影响了古代乃至今天的日本。今天在日本，依然能从寺庙、园林、绘画和艺术品之间窥得唐宋文明的遗风。

### ★和服、和室、和食，品味纯正和风

日本对于传统文化的开发和传承做得非常出色，来到日本旅游，你可以为自己选一件鲜艳的和服，在有着数百年历史的老店中品尝日本的传统之味，在古色古香的日式旅馆中体会最贴心的日式服务。这些细节让日本行不仅是走马观花看景点，更是一种对和风的深度体验。

### ★最有性价比的轻奢度假之选

日本北海道的冬季最受滑雪爱好者的欢迎，因为只有在这里才能享受到滑雪后泡温泉游走冰与火的轻松和惬意。大到札幌滑雪场、二世古滑雪场，小至洞爷湖，处处都有丰富的温泉资源，给予户外爱好者别样的体验。南部的九州地区气候温暖，多火山与美食，乘坐小火车奔驰在原野上，饱餐一顿后美美地泡个温泉，真是再惬意不过。最重要的是，在日本度假既可以奢侈一把，也有许多经济之选，堪称最有性价比的目的地。

## 交通 Transportation

岛国日本与其他国家之间的交通方式主要是飞机，境内中短途交通以电车线路为主大巴为辅，长途有实惠的飞机航线。现在也开设了若干邮轮线路从中国境内出发前往日本。

### 飞机

中国各大城市都开通了直航日本的航班，东京主要停靠在成田国际机场，关西国际机场则是前往京都、大阪、神户等城市的门户，名古屋周边的中部机场经常有往来北京、上海等地的特价机票，也是非常不错的选择。如果想前往九州、冲绳或者北海道地区，可以直飞福冈机场、那霸国际机场和新千岁机场。具体机场交通请阅读不同区域的外部交通部分。

### 电车

在日本各个城市之间往来，最方便的交通工具莫过于电车系统。日本的车电系统分为 JR 国铁和各种私铁，JR 网络覆盖率最高。JR 分为东日本、西日本、东海道、九州、四国、北海道六个公司管理，著名的新干线列车是 JR 下速度最快的城际列车。各种私铁则更多起到对 JR 的补充，以沟通区域城市间的交通为主，日本私铁最密集的地区是关西，城市间的私铁网络比 JR 更为方便实惠。

来往城市	线路	时间	价格(日元)	应用通票
东京——大阪	东海道新干线 NOZOMI号、 HIKARI号、 KODAMA号	NOZOMI号 2小时33分， HIKARI号为 3小时左右， KODAMA为 4小时左右	13620	乘坐 KODAMA号 和 HIKARI 号可以使用 JR PASS， NOZOMI号 不可

东京——新青森	东北新干线 Hayabusa 号等	最快 3 小时 20 分钟	17550	均可以使用 JR PASS
大阪——名古屋	东海道新干线 NOZOMI号、 HIKARI号、 KODAMA号	根据乘坐车辆 不同 53-70 分钟	5830	乘坐 KODAMA号 和 HIKARI 号可以使用 JR PASS， NOZOMI号 不可
大阪——博多	山阳新干线 NOZOMI号、 MIZUHO、 SAKURA号 到达新大阪转 乘	NOZOMI号 为 2 小时 29 分钟， SAKURA号 为 2 小时 35 分，	14480	均可以使用 JR 西日本 发行的山阳 Area Pass， SAKURA号 可以使用 JR PASS

### 日本铁路周游券 JR PASS

JR 公司发行的应用范围最广的乘车券，分为 7 日、14 日、21 日三种时长、普通席和软席两种车厢。这张周游券只有非常驻日本的游客才可以购买，需要在日本境外指定的代理处提前购买后，在日本入境后兑换成实体 PASS。手持 JR PASS，可以乘坐日本境内的一切新干线、特急和普通 JR 班次，也可以免费预定座位。JR PASS 价格比较贵，最便宜的成人 7 日普通席票需要约 1500 元人民币，需要提前计划好行程确定是否购买。具体攻略可见蚂蜂窝攻略小组出品的《JR PASS 到底值不值》

### 长途大巴

如果想节约旅行经费，又不怕辛苦的朋友，可以考虑搭乘夜行巴士穿行在本州岛城市之间。福冈、大阪、名古屋、东京和青森之间开通了数班列车，一般夕发朝至，座位可以放平躺着休息，价格比新干线便宜一半左右。需要注意的是，夜行巴士的预定记录在办理签证时不能被当作住宿订单。

查询网站：<http://www.bushikaku.net/>

## 餐饮 Eating

日本料理讲究季节性，不同时节搭配季节性菜肴，选取最新鲜的应季食材。他们吃饭讲究保持食材的原汁原味，海鲜、鱼类、豆腐、蔬菜的做法都很简单，不进行深加工，能生吃的生吃，不能生吃的就煮，调味主要以海带煮出的汤和酱油为主，比较清淡，这点与中国菜的繁杂烹饪和调味手段大不相同。传统日本料理中主食是米饭，配以鱼类和日式泡菜（漬物），以及味噌汤，现在日本大量的传统小餐馆会提供这种套餐，称为定食，价格并不昂贵。

如果希望品尝更加高级的日料，可以选择怀石、鳗鱼、河豚、螃蟹、手握寿司和烤肉等等。明治维新以后，日本餐饮受到西方影响很大，现在日常菜肴中有很多用日式调料改良过的西餐，被称为和式洋食，包括猪排饭、日式咖喱、汉堡肉定食等，在街头小餐馆中很普遍，价格通常不贵。另外，意大利面、法国菜、西班牙 Tapas 和牛排等西餐在日本大城市也很流行。在日本不分男女老幼都很热衷吃甜品，传统的和式甜品店和经日本改良过的西式糕点店在日本街头遍地都是。



### 经典日本美食

#### 鳗鱼

日本常见的鳗鱼分为两种，一种是淡水鳗鱼，称为鳗（うなぎ），一般以日本本地出产的野生鳗鱼为最佳，另一种是海水中生长的星鳗，称为穴子。无论是哪一种鳗鱼，品质好的价格都不算便宜，鳗鱼饭定价一般在3000日元以上，对日本人而言也是有点奢侈的美食。在做法和吃法上，关东、关西和中部名古屋有所不同。

#### 拉面

拉面作为一种全日本流行范围的食物，在东京也非常有人气。传统的东京风味拉面是采用煮好的骨头清汤与酱油兑汤底，汤的颜色比较清澈鲜亮，口感清爽；来自九州的博多豚骨汤底拉面也很受东京人欢迎，白色的浓汤口味比清汤拉面更加醇厚；用鸡骨和海鲜熬出清汤的盐拉面也有不少分店。另外，将面和汤分开食用的蘸面是目前最流行的拉面吃法。

#### 天妇罗

据说天妇罗是江户时期从葡萄牙传到日本的舶来菜肴，经过几百年的改良后，已经成为了日本料理中最为有代表性的菜肴。除了在居酒屋和海鲜餐厅能吃到外，东京不乏吃天妇罗的专门餐厅。好的天妇罗口感酥脆，入口丝毫不觉得油腻，食材以虾、贝和各种蔬菜为主，佐以店家配置的蘸料和萝卜泥调节口味。讲究的店家会按照顺序，一道一道上炸好的天妇罗，让客人像吃手握寿司一样品味菜肴。

#### 海鲜、寿司

东京靠海，著名的筑地鱼市场为城市每天输送最新鲜的鱼生食材。不仅在筑地市场附近，全东京都遍布着性价比很高的海鲜餐厅和寿司店。如果想吃廉价一些的，各种海鲜饭量大实惠，只需要1000日元上下就能吃到鱼子、海胆、甜虾等食材。连锁的回转寿司餐厅和中国比较价格也不算昂贵，食材普遍很新鲜。

高级的手握寿司专门店，一般都会以“鮨”字作为招牌，提供市上难得一见的顶级鱼生，厨师的技艺、环境和气氛更是把用餐变成了一种精神享受，其中不乏获得米其林三星评价的名店，预算足够的话也很值得尝试。

#### 甜品

日本不分男女老幼都很喜欢吃甜品，周末去探访有名的甜品店是许多人的兴趣爱好。日本既有大量的和果子老铺，也有丰富多彩的西点专卖。和果子指日本传统的点心，最初是为了配合日式茶道诞生的，以豆类、抹茶和各种应季水果为原料制作，非常讲究造型的美观。口味上为了与日本茶的苦涩感中和，和果子一般单吃比较甜，推荐配合无糖的茶饮一起品尝。根据含水量和保存时间长短，和果子分为生果子、半生果子和干果子三种，其中生果子不易携带，推荐在店面中享用。

#### 怀石料理

日本料理中最高级的一种，一般在环境优雅的和式料亭中用餐，菜肴根据季节由厨师精心搭配，一道一道呈上。菜色精致细腻，虽然量不大大然而非常见功底。京都被认为是怀石料理的集大成之地，有许多百年以上的名店、老店等待食客探访。怀石料理一般人均在2万日元以上，午间提供简化的套餐，一般价格是晚餐的一半。如果预算充足的话，不妨来在京都一餐古朴优雅的京怀石，细细体会清淡之中的韵味。



麦泡熊 老松夏柑糖

## 住宿 Sleep

日本的住宿从便宜的背包客栈、经济的胶囊旅馆到四五星级的豪华酒店一应俱全，预算从低到高选择丰富。喜欢便捷又想节约预算的朋友可以选择经济型商务酒店，一般位于城市交通枢纽周边，非常方便。如果预算充足想体验和式风情的朋友，推荐至少选择一晚的日式温泉酒店，可以享受温泉、美食与周到的日式服务。无论是经济酒店还是温泉旅馆，各种住宿所需的设施都很齐全，不必担心。

近年来，民宿、胶囊酒店和漫画咖啡在背包客族中颇有人气，然而在申请赴日签证时，往往不能作为正式的酒店提交。日本赏樱、赏枫季以及5月黄金周期间想出行的朋友，请一定提前预定酒店，热门季节不仅价格水涨船高，像京都这样的旅游城市更有可能一房难求。日本公共交通方便、城市密集，住在某个大城市再游玩周边城市也很方便。日本酒店选择与预定可前往蚂蜂窝酒店频道 <http://www.mafengwo.cn/hotel/10183/>

## 购物 Shopping

从世界名牌到平价个性的小商品，从高楼林立的百货中心到露天商业街，琳琅满目种类齐全的日本商品绝对不会辜负你满满的购物热情。东京的银座、大阪的心斋桥一直是日本血拼的不二选择。日本独具特色的动漫周边产品、种类齐全的二手市场到便宜的药妆店一直在海外购物者中颇有人气。

### 必买商品

#### 护肤品

日本的护肤品和化妆品产业是世界一流水平，日系的美妆大牌可谓一路碾压欧美。和欧美品牌相比，日系的护肤品普遍效果更温和，适合亚洲人肤质，美白等针对性效果更出色；彩妆的工艺更细腻，价格选择更加宽泛。总体而言，日本美妆产品分为两类，一种是各种药店可以开价购买的药妆类，一种是只在大型百货销售的专柜类，两类产品各自都有高中低档价位的选择。



日本市场上品牌虽多，但仔细观察，会发现许多源自同一个集团。日本本土企业最有规模的当属资生堂 (Shiseido)、高丝 (KOSE)、佳丽宝 (Kenabo) 以及花王 (Kao)，加上规模小一些的比如伊势半、Albion 和 Pola 公司，基本囊括了日本市场上 70% 的美妆护肤品。同一集团下既有针对高端人群的贵牌，也有经济实惠牌。究其原因，主要是因为日本市场中产品细化的策略。贵有贵的道理，便宜却不一定没好货，了解到品牌定位，配合自己的实际，加上尽量靠柜亲自试才最好的。

平价药妆品牌: canmake、Dolly Wink、Kiss me、MAJOLICA MAJORCA、MAQUILLAGE、INTEGRATE、Visee、Kate、Minon、Nursery

中档品牌: 资生堂、Granas、Nars、Haku、addiction、Infinity、Jill Stuart、Paul&Joe、lunasol、sofina、SAlbion、three、Laduree、haba、rmk、城野医生 (Dr. Ci:Labo)

高级品牌: Twany Century、Cle de Peau Beaute、Dicila、the ginza、COSME DECORTE、Impress、Suqqu、chicca、EST、Albion Exia、Pola、Elegance

日本是个流行趋势变化很快的国家，本土的服饰品牌主要走平价亲民路线，一般上下装单品正价在 6000-10000 日元，冬季外套在 20000 日元，真皮包在 30000 日元左右，就能有很丰富的选择。无论是针对年轻学生党还是白领一族，男女装和配饰品牌都极为丰富，喜欢淘货的搭配达人绝对不会有失望。日本大城市中都有大型购物中心或者百货可以选购流行服饰，除此之外，一些独立的小店、二手店经常能发掘到独家商品。

### 数码和小家电

因为汇率差，在购买苹果电子产品是不少赴日旅客的重要目标之一。需要注意，日本购买的苹果手机有可能是带锁的合约机，要到苹果专卖店购买专门的海外用机才能正常使用，因为近期汇率波动的原因，官方价格有可能会进行调整，也有可能暂停出售无锁版。建议购买前一定进行详细的调查。除了苹果产品外，日本有相当多的相机发烧友，一些国内不好找到的机型和配件在日本应有尽有，二手相机市场中还能找到不少古董机以及物美价廉的好货。爱美的女性们不要错过琳琅满目的美容小家电，各种美容仪和头发用品都是出了日本再难找到的好东西。



**木南炸弹** 三越里的学生服，衣服质量真的很赞

### 退税

在日本，无论消费了什么，日本政府都要征收支付额 8% 的消费税，持短期签证的旅行者可以就非本土消耗的商品进行现金退税。在能够办理免税手续的店铺消费，食品、药类、化妆品类等消耗型商品，一次同一店铺，不含税价格超过 5000 日元的，服装、鞋包、配饰电器工艺品等非消耗商品的，一次不含税购买价格超过 10000 日元，即可以享受免税政策。办理时要携带本人的护照，向店家提出申请后，店家按照流程办理，一般扣去约总价 1% 的手续费后直接返给现金，或者在应付金额中直接扣除，十分方便，整个流程大约十分钟。需要注意的是，统一收银的大型百货商场一般均可以办理退税，一些药妆店和商铺入住型的店根据自己的情况可能无法办理，请提前询问好商家后再办理。按照日本目前的规定，免税购买的商品是不应该在境内开封使用的，虽然机场没有强制检查环节，但是请保留好相关收据。

## 线路推荐 Routes

### 关东深度 6 日游

#### 线路设计

东京——横滨——镰仓——箱根——伊豆半岛

#### 线路详情

D1: 皇居 - 上野 - 浅草 - 秋叶原 - 银座

在东京的第一天，游览日本天皇及家眷居住的宫殿皇居，游览上野动物园和东京都内最古老的寺庙浅草寺、之后去秋叶原和银座购物。

D2: 新宿 - 新宿御苑 - 代代木公园 - 涩谷

搭乘地铁到达新宿，在这里游人既可以享受购物之快，又能够探访古迹庭院。新宿御苑、中央公园都是非常不错的赏樱妙处，在这里还没看够的话，涩谷附近的代代木公园能继续满足你的需求。傍晚，再到涩谷转转，这里的 109 辣妹确实名至实归。

D3: 横滨 - 中华街 - 元町 - 山手町 - 红砖仓库 - 港未来 21

从东京前往横滨，前往亚洲最大的中华街，之后步行前往元町和山手町观看西式建筑，下午前往红砖仓库享受浪漫的文艺气息，夜幕降临时，欣赏港未来 21 的美丽夜景，住横滨。

D4: 镰仓 - 镰仓大佛 - 鹤冈八幡宫 - 江之岛

从横滨搭车前往“小京都”镰仓，在镰仓搭乘复古小电车沿着海岸线观赏景色，参观镰仓大佛和鹤冈八幡宫，之后游览江之岛的岛上风光。

D5: 箱根 - 大涌谷 - 芦之湖

从镰仓前往箱根，参观大涌谷，在芦之湖上遥望富士山，晚上回去泡汤品尝怀石料理。

D6: 热海 - 城崎海岸 - 修善寺 - 下田 - 土肥

从箱根前往热海，登上吊桥游览城崎海岸的海浪风光，拜访修善寺，前往下田感受白沙滩，还可以在土肥搭乘游轮在欣赏富士山的夕阳。

### 经典京阪奈 6 日行

#### 线路设计

大阪——京都——大阪——奈良



### 线路详情

D1: 大阪城公园 - 大阪天守阁 - 大阪海游馆 - 道顿堀 - 心斋桥

上午先去看大阪的地标大阪城公园，一上午就可以逛完。吃过午餐后前往大阪海游馆与各种可爱的海洋生物亲密接触，晚餐来到热闹的道顿堀品尝大阪烧和章鱼烧。从道顿堀步行即可到达心斋桥商圈，这里的店铺大部分营业至 21:00，可以尽情采购一番，随后回到大阪的酒店里休息。

D2: 京都站—二年坂、三年坂—清水寺—八坂神社—平安神宫—祇园

早晨用过早餐后，从大阪前往京都，可以根据自己的行程选择 JR 或私铁。如果选择 JR 的话，可以留点时间观赏一下京都站这座获奖无数的建筑，之后直接从京都站前乘坐公交车前往清水寺方向，在清水坂下车。逛逛热闹的二年坂、三年坂，买些纪念品并用一顿简餐，之后徒步到清水寺。参观京都最有代表性的寺庙和神社后，坐车前往平安神宫。夜间华灯初上，不妨前往祇园地区吃晚餐，有可能和艺伎擦身而过。酒店建议选择京都市中心交通方便的，如果预算足够不妨试试东山地区的町屋旅馆。

D3: 金阁寺—二条城—京都御所—下鸭神社—鸭川

因为金阁寺总是人满为患，推荐一早就坐车前往参观，此时金阁寺中游人最少也是一天最美的时刻，不要忘了保存好金阁寺中的朱印。金阁寺比较小，1 个小时足够逛完，之后可以前往二条城感受下德川家康当年的风采。如果预约到了京都御所，建议放在这一天的行程中，一定要按时参加。参观完京都御所后，坐车前往下鸭神社，为自己或家人求一个御守带来好运，再逛逛神社前古老的森林。傍晚沿着鸭川散步，河边有不少不错的居酒屋可以选择，可以喝个痛快。

D4: 岚山 1 日游或鞍马贵船 1 日游—京都站

第三天如果恰逢樱花或者红叶季节，推荐参照前往岚山进行 1 日游，行程参照京都深度 4 日游

的 D3。如果是夏天或冬天出行，鞍马贵船地区更有特色，特别是夏季贵船神社有诸多活动，还可以在鞍马山中吃到最为正宗的川床料理。无论是前往岚山还是鞍马，都可以利用到非常实惠的交通 1 日票（参见 XX 页）。最后在京都站内的特产专区采购京都特产后，返回大阪酒店居住。

D5: 环球影城 USJ—梅田

在古都游玩了整整 3 天后，推荐前往大阪的环球影城 USJ 调剂一下口味，痛快畅游一天，这里新开放的哈利波特专区特别有人气。晚上就在大阪的市中心梅田地区尽情逛逛大百货，疯狂扫货。

D6: 奈良站—奈良公园—东大寺—春日大社—奈良站

从大阪可以很方便得前往奈良，在奈良公园与小鹿亲密接触，再去拜访壮观的东大寺与古朴的春日大社。奈良市区面积不大，当天就可以逛完主要景点，下午回到大阪市中心，结束这段充实的关西之旅。

## 北海道冬季赏雪 9 日行

### 线路设计

札幌——星野 TOMAMU——阿寒湖——网走——旭川——小樽——支笏湖

### 线路详情

D1: 抵达札幌

第一天抵达新千岁机场，办理好 JR 北海道 PASS 后，如果时间充裕，

可以进城住宿并购物，享受薄野地区热闹的夜生活。如果抵达较晚，则选择机场内的酒店直接休息。

D2: 星野 TOMAMU 度假村

搭乘 JR 到达 TOMAMU 站，由酒店大巴接往星野 TOMAMU 度假村。冬季，度假村内有滑雪、狗拉雪橇、溜冰、冰屋酒吧等多个娱乐项目，美食也有很多选择，尽情享受雪国的乐趣。

D3: 星野 TOMAMU 度假村 --- 钏路 --- 阿寒湖

用过早餐后，搭乘酒店大巴前往 TOMAMU 车站，继续一天的行程。中午到达钏路车站，先前往站外的和商市场品尝海鲜饭，之后前往钏路湿原寻找丹顶鹤的身影，夜间入住阿寒湖畔的温泉酒店。

D4: 阿寒湖 - 网走

吃过早餐后，享受一下阿寒湖的露天温泉，逛逛湖畔的阿伊努民族风小店，回到钏路 JR 站，在站旁拜访一下四姐妹居酒屋，然后前往网走，夜间住在网走的酒店

D5: 网走—旭川

这一天的重点在网走搭乘破冰船，出海观赏流冰后，有时间可以再去拜访网走的监狱博物馆。下午 17:00 回到网走 JR 车站，搭乘末班车前往旭川住宿。

D6: 旭川 - 札幌

早晨出发前往有爱的旭山动物园，多留些时间在这里和极地动物们亲密接触，观看企鹅散步。下午前往札幌。

D7: 札幌—白色恋人巧克力公园—小樽 - 札幌

这一天从札幌站前出发，先前往白色恋人巧克力公园，之后进行小樽 1 日游，最后回到札幌。

D8: 支笏湖

如果恰逢支笏湖的冰涛节，可以在札幌站内报名支笏湖一日游，当地旅行社负责接送游客前往支笏湖观赏夜间美丽的冰涛，再回到札幌。

D9: 札幌 - 新千岁机场

抓紧最后一天在北海道的的时间，早晨逛逛大通公园的雪雕，感受札幌冰雪节热闹的气氛，然后前往新千岁机场，圆满结束北海道赏雪之旅。



边缘儿 旭川动物园的海豹



### 关东地区

东京是世界首屈一指的大都市之一，其密集的交通网覆盖了周边县，形成了以东京为中心的首都交通圈。通常而言，东京周边的六个县——神奈川、千叶、群马、栃木、茨城和埼玉统称为关东地区，富士山和伊豆温泉所在的静冈县与东京之间的交通也很方便。从东京市中心乘车前往这些县的主要景点都在 2 小时的车程之内，非常适合从东京出发进行 1 日游到 3 日游。这六个县中既有镰仓、日光这样的文化古城，也有富士山和湘南海岸的自然美景，还有箱根、伊豆等著名温泉地，和现代化大都市东京形成了很好的补充。东京和周边游相结合，可以更好得了解日本这个国家的不同纬度，享受更丰富的日本人文风情。

## 外部交通 Getting There

中国直飞东京的城市有北京、上海、广州、成都、大连、厦门等，从北京飞至东京约 3.5 小时。东京最大的两个机场为成田国际机场 (Narita International Airport) 和羽田国际机场 (Tokyo International Airport)。此外，如春秋等廉价航空会停靠在东京外的茨城机场 (Ibaraki Airport)。从日本其他城市前往关东地区，以东京为交通中心，一般搭乘 JR 电车或者日本国内航班。

### 成田国际机场 Narita International Airport

成田国际机场原名为新东京国际机场，简称成田机场，2004 年起，为了和羽田机场 (东京国际机场) 区别而更名，主要运作国际航线，是日本最大的国际航空港。机场与东京市中心相距遥远，即使乘坐最快的交通工具到市中心也要 1 小时左右。机场设施完备，有丰富的免税店和餐饮店，也可以入住按小时计费的快捷酒店。

地址：日本千叶县成田市

网址：<https://www.narita-airport.jp/ch1/>

特殊议题 机场交通

### 电车

JR 成田特快 N' EX 是到市中心最快速的车，也是全票票价最贵的，从成田机场到东京站成人全价为 3020 日元，目前购买从成田机场或机场第二航站楼出发的 N' EX 车票，可以享受优惠仅需要 1500 日元，不出 JR 车站的情况下，可以免费前往千叶、品川、横滨、涩谷、新宿、池袋、大宫等方向。

Skyliner 是私营铁路京成公司经营的路线，比 N' EX 便宜，速度最快的 Skyliner 单程票价 2470 日元，有日暮里和上野两个车站可上车直达成田机场；Sky Access 和京成本线时间比 Sky Liner 长，中途停靠的站更多，价格约是 Skyliner 的一半。

### 巴士

机场巴士在机场 1 楼乘坐，由不同的公司在不同窗口运营不同路线。到东京市区的线路由利木津巴士公司运营，单程票价 3000 元起，时间约为一个小时，也有直接前往迪士尼度假区、横滨和东京各郊区卫星城的线路。

### 出租车

机场 1 层可以根据工作人员的引导打车，前往市中心区域一般至少需要 20000 日元，还需要额外支付深夜费和高速公路费，如果不是特殊需要的不推荐打车。

### 羽田国际机场 Tokyo International Airport

羽田国际机场即东京国际机场，是东京最早的机场，1978 年成田国际机场建成后，羽田机场改为主要负责国内航线，也有部分国际航线。

地址：东京市大田区东南端，多摩川河口左岸

网址：[www.tokyo-airport-bldg.co.jp/cn/](http://www.tokyo-airport-bldg.co.jp/cn/)

### 机场交通

#### 电车

东京单轨电车由机场的国际航站楼发车至滨松町站，时间为 5:17-24:10，约 2-11 分钟一趟，单程票价 670 日元，到达滨松町站后依据目的地换乘不同的铁路线。

京急电铁连接机场的国内、国外航站楼，开至品川站，单程票价为 600 日元，到达品川站后依据目的地换乘不同的铁路线。

#### 巴士

机场巴士在机场 1 楼乘坐，由不同的公司在不同窗口运营不同路线，单程票价 600 元起，具体路线、票价及发车时间详见窗口。

## 区域交通 Getting Around

东京周边的电车线路是世界上设计最为先进的轨道交通，大部分旅行地车程在 2 个小时之内，线路主要由 JR 东日本运营，小田急、东武等私营电车作为补充。不同目的地的具体交通详见区域下的交通介绍。

### JR 关东地区通票

对从东京出发的旅客而言，JR 东日本推出的这张 JR 关东地区通票非常实惠。这张成人售价为 8300 日元，使用期限为连续 3 天的电车通票，可以无限次搭乘 JR 东日本在关东地区的所有线路（包括新干线）、伊豆急行、富士急行和东武电车日光周边线路。一般而言，如果乘坐 JR 新干线、特急线路前往伊豆、日光、富士山等较远的地区，3 日内往返东京，买通票很合算。往返成田机场的 JR 线路也包含在通票范围内。

JR 关东地区通票可以在成田机场、羽田机场、东京各大主要车站和横滨站 JR 绿色服务窗口购买，需要出示护照。

### 西瓜卡 Suica

西瓜卡是东京和东京周边最常见的公共交通充值卡，适用于一切的交通形式付款，轨道交通进出站时各自刷一下即可自动扣费，还可以在站内的便利店中使用，非常方便。可以在机场和各个车站的自动售票机或人工窗口中购买及充值，最小面值为 1000 日元，其中含有 500 日元押金，离开日本前可以前往人工窗口退卡，退卡时如果有余额的会扣除 220 日元手续费，无余额时不扣除，直接退还 500 日元的押金。

小贴士：如果购买过日本其他地区发行的交通卡，如 Pasma、Icoca、Kitaca 等等，在东京及东京周边可以替代西瓜卡使用，不用再购买西瓜卡。需要充值时，可以查看自动售票机上是否有对应的 LOGO，或者去人工窗口充值。



# 东京 Tokyo

## 东京速览 Interducing Tokyo

东京是一座充满活力和时代感的城市，这里有最前沿的建筑设计和当下最流行的时尚风格，有白天人流如织的十字路口也有喧闹的夜生活；东京也是一座保留了日本文化传统精髓的城市，明治神宫中举办着和几百年前一样的婚礼仪式，高楼林立的街区里也能看到穿着和服的老人走进小神社中。你对它的了解可能来自于宫崎骏的动画，或是黑泽明执导的电影；繁忙与闲适、传统与现代、服务精神与享乐主义、购物天国与御宅圣地，东京是如此复杂而难以用几天的旅行经历来给它下一个定义。除了传统的观光景点外，东京的魅力更多体现在它的大街小巷之中，不同的行政区展现着各自的特色，绝不会让旅行者感到无事可做。

## 景点 Sights

希望游览传统名胜的话，初到东京不免会有些失望，这里并没有多么宏大的古代建筑遗产或者天然的秀美山川。但是，一旦深入到东京的街头巷尾，却绝不会觉得单调无聊，而会惊奇地发现传统的神社、建筑与摩天大楼有机结合，繁忙的市中心不时出现绿茵与河流，博物馆、美术馆与购物中心融为一体，让文化、艺术、科技这些概念真正深入进了生活之中。何况这里有着世界一流的当代建筑设计和世界三大繁华区之一的美丽街道银座，有东京塔、台场彩虹大桥、涩谷繁忙的十字路口这些日剧中一模一样的风光，还有全日本乃至全球首屈一指的璀璨夜景。

JR 山手线环绕一周，东京的景点大致都分布在这条环线上，环线内部则由东京的地铁线路联通。如果对东京的历史风貌感兴趣，可以多在江户遗风浓厚的墨田区、上野区以及行政中心千代田区、中央区逗留，逛逛浅草、两国和皇居，再前往明治神宫看看能否撞上一场和式婚礼。想看帅哥美女的人则可以和当地时髦青年们一起漫步在原宿、涩谷、池袋和新宿熙熙攘攘的街头，当然更不能错过秋叶原满街的真人女仆。



 **心仪** 著名的浅草

### 皇居

皇居是日本天皇平时居住的场所，天正十八年（公元 1590 年）由德川幕府第一代将军德川家康修筑。明治维新以后，天皇从定居了千年的京

都迁都到东京，进驻了幕府将军的宅邸。其中正殿是整个宫殿的中心，皇室的主要活动和外交礼仪都在正殿的“松之阁”举行，长和殿是天皇接受群众朝贺的地方，丰明殿内有大宴会场，常御殿为天皇内宫。此外，宫内还有花阴亭、观瀑亭、霜锦亭、茶室、皇灵殿、宝殿、神殿、旧御府图书馆等。

南侧的二重桥是游客必到之地，二重桥下的护城河被公认为皇居最美之地。日本东京皇居前广场，位于丸内高层楼街和皇居之间，广场有一座由东京美术学校的师生在 1904 年铸造的铜像，铜像高 4 米，重 6 吨多，反映了当时日本铸造技术的最高水平。

地址：东京都千代田区千代田 1

费用：免费

开放时间：除了每年 1 月 2 日（新年）和 12 月 23 日（天皇生日）等个别几天不开放外，其余时间可常年参观外部到二重桥的部分。皇居内部的参观需要提前至少 4 天通过官网预约，或者携带护照提前七天前往皇居宫内厅预约，因为每天名额有限，推荐在官网提前预约好。

网址：[sankan.kunaicho.go.jp/guide/koukyo.html](http://sankan.kunaicho.go.jp/guide/koukyo.html)

到达交通：JR 东京站，步行约 10 分；JR 有乐町站，步行约 8 分。地铁千代田线二重桥前站，步行 3 分钟；地铁日比谷线日比谷站，步行 5 分钟；地铁三田线日比谷站，步行 2 分钟

用时参考：半天

### 千鸟之渊 千鳥ヶ淵

皇居的护城河之一，因湖面形似千羽鸟儿振翅欲飞的样子而得名。樱花季节，800 株染井吉野樱和山樱夹道而开，是仅次于上野公园的东京赏樱胜地，其夜樱也十分繁华美丽。

地址：东京都千代田区北之丸公园（北の丸公園）

费用：免费

到达交通：地铁东西线至竹桥站；新宿线至九段站下车

用时参考：2 个小时

### 国会议事堂 国会議事堂

国会议事堂是日本国会的所在地，建于公元 1936 年。整幢楼是一座近代式样的白色宏大建筑，中间部分突起，呈金字塔尖顶，共 9 层，左右两侧对称，各成长方形，左面为众议院，右面为参议院，各高 3 层。在议事堂的正门内，立有伊藤博文、大隈重信、板垣退助的铜像。议事堂的周围有首相官邸、议会会馆、记者会馆和国会图书馆等。

地址：东京都千代田区永田町 1-7-1

费用：免费

网址：[www.sangiin.go.jp/japanese/taiken/bochou/kengaku.html](http://www.sangiin.go.jp/japanese/taiken/bochou/kengaku.html)

开放时间：周一至周五 9:00-16:00，每个小时有一班参观。每个月第 1、3 个周日 10:00-15:00 有特别的周日参观活动，可以参观平时看不到的参议院本会议场内部。

联系方式：+81-03-3581-7954

到达交通：东京地铁丸之内线、千代田线国会议事堂前站步行约 2 分钟；东京地铁有乐町线永田町站步行约 3 分钟。

用时参考：2 个小时



### 浅草寺

浅草寺是东京最著名、最古老的寺庙，也是东京人口密度最高的地方之一。寺内有一座据说在公元628年偶然被当地渔民打捞上来的观音金像，每年都有许多人前来祈福保平安。除浅草寺内堂外，浅草寺院内的五重塔等著名建筑物和史迹、观赏景点非常多。每年元旦前后，前来朝拜的香客，人山人海。进入浅草寺向右转，有个大喷池，名曰净手池，水是可以喝的。在浅草寺可以求个签问凶吉，如果不走运抽到了“凶”，和当地人一样系在抽签的地方就可以驱散霉运了。

地址：东京都台东区浅草二丁目  
费用：免费  
网址：www.senso-ji.jp  
开放时间：6:00-17:00  
联系方式：+81-03-3842-0181  
到达交通：银座或都营浅草线至浅草站  
用时参考：3小时

### 东京天空树 東京スカイツリー

东京天空树是位于日本东京都墨田区的电波塔，在2011年11月17日被吉尼斯世界纪录认证为“世界第一高塔”。自此天空树成为了全世界最高的自立式电波塔，也成为东京的新地标。塔高634米，在350米和450米处各设一处展望台，东京的美丽景色可以从展望台上一览无遗。另外天空树建筑内和塔下的天空集市有出售各种独家纪念品的商铺，也有不少时尚品牌的精品店，很值得一逛。

地址：东京都墨田区押上1丁目1-13  
费用：成人票350米展望台2000日元，450米展望台3000日元，具体票价参考官网  
网址：www.tokyo-skytree.jp  
开放时间：展望台8:00-22:00  
到达交通：JR总武线至锦糸町站；都营浅草线至押上站  
用时参考：2小时

### 上野公园 上野恩賜公園

上野公园面积很大，里面有各种植物，还有动物园、美术馆、博物馆等，明治维新豪杰西乡隆盛（さいごう たかもり，维新三杰之一，被日本人誉为平民英雄）的铜像是上野公园的标志。这里也是观樱的著名场所，樱花盛开期间，会有众多游人来这里观赏。因为鲁迅先生的一句“上野的樱花也无非是这样”，使得上野成了许多中国旅行者最早记住的东京地名之一，可以去上野公园的不忍池旁找找这位中国文豪的塑像。

地址：东京都台东区上野公园  
费用：免费  
电话：+81-03-3828-5644  
网址：www.kensetsu.metro.tokyo.jp/toubuk/ueno/index\_top.html  
开放时间：5:00-23:00  
到达交通：JR山手、银座、日比谷线至上野站  
用时参考：2小时

**Kido** 多姿多彩的「上野动物园」其实只是冰山一角，真正的幕后大佬是「上野公园」~

除了动物园，这个巨型的公园还包括：「东京国立博物馆」、「国立西洋美术馆」、「国立科学博物馆」、「东京都美术馆」、「东京文化会馆」、「上野之森美术馆」、「下町风俗资料馆」等等。

### 东京塔 東京タワー

在天空树竣工之前，东京塔一直是东京城市的象征。这座比巴黎埃菲尔铁塔还高的铁塔，塔上的灯光照明由世界著名照明设计师石井千子设计主持，照明时间为日落到午夜12点之间，灯光颜色随季节变化，夏季为白色，春、秋、冬季为橙色。塔的上部装有东京都7个电视台、21个电视中转台和广播台等的无线电发射天线，是整个建筑物的心脏，对外发送无线电波，为NHK、日本电视网、东京放送、朝日电视、富士电视、十二台等电视台的7个频道传送节目。塔上有瞭望台，可以透过玻璃一览整个东京的景色，塔的底部还有远东第一蜡像馆。

地址：东京都港区芝公园4-2-8  
费用：大展望台成人900日元，儿童500日元，特别展望台成人700日元，儿童500日元；联票成人1600日元，儿童1000日元  
网址：www.tokyotower.co.jp/china  
开放时间：9:00-22:00  
联系方式：+81-03-3433-5111  
到达交通：JR山手线至滨松町站；日比谷线至神谷町站；都营大江户线至赤羽桥站  
用时参考：半天

### 六本木之丘 六本木ヒルズ

六本木的地标建筑六本木之丘，是目前东京最贵的住宅楼盘和综合商业楼之一，许多名流都以住在这里为自豪。这里有一流的餐厅和精品店，包括“寿司之神”小野二郎的儿子就在这里开了家自己的寿司店，还有一家装修华丽的东宝电影院。内部的森美术馆和森艺术中心经常有很有趣的展览，举办过的主题包括海贼王、灌篮高手、哈利波特、蒂姆波顿、草间弥生、穆夏等等，艺术与时尚娱乐在这里融为一体，不喜欢传统博物馆的人不妨也关注下六本木之丘当下的讯息。同时，在高达52层的无敌景观展望台，可以看到包括东京塔在内的璀璨夜景，是目前东京最有人气的约会场所。展望台一直开放到深夜，还可以登上屋顶一览无余。

地址：东京都港区六本木6-10-1  
联系方式：+81-03-6406-6000  
网址：www.roppongihills.com  
到达交通：日比谷线、都营大江户线至六本木站下车  
门票：森美术馆和展望台的共通门票是成人1500日元，大学生、高中生1000日元，4岁儿童到初中生500日元。登上屋顶需要另外付500日元，森艺术中心根据不同展览定价不同，可以跟森美术馆和展望台一起购买优惠联票。  
用时参考：半天

### 富士电视台 フジテレビ

富士电视台是日本五大民营电视台之一，以常年提供高质量的电视剧、长篇动画和娱乐节目而闻名。目前，富士电视台开放了部分区域给民众免费参观，包括内部的博物馆、空中庭院和各种受欢迎作品的主题商店及餐厅。还可以购票登上球型的展望台。如果是《海贼王》的漫迷则一定不要错过这里的海贼王主题餐厅海上レストラン パラティエ。

地址：东京都港区台場2-4-8  
费用：参观区域免费，球型展望室成人550日元，中小学生300日元  
开放时间：参观区域10:00-18:00  
网址：www.fujitv.co.jp/gotofujitv/index.html  
到达交通：乘坐百合鸥线到台场站后步行3分钟，或者乘坐临海线到东京レポート站下车后徒步5分钟。  
用时参考：3个小时

### 明治神宫

明治神宫是东京 5 个最主要的神社之一，其他 4 个是日枝神社、靖国神社、大国魂神社和东京大神宫。每年去参拜明治神宫的人数总是日本的最高纪录，尤其在新年伊始，因为据说明治神宫的卦签很灵验。每年都有多场新生儿命名仪式、成人礼、毕业典礼和婚礼等各种人生重要仪式在明治神宫举行。日本很多偶像明星的成人礼就在此举行，吸引了不少拥趸追访，而明治神宫每年上千场的日本传统婚礼，更为这里增添了一道精致美丽的风景。

地址：东京都涩谷区代代木神园町 1-1  
电话：+81-3-3379-5511  
费用：免费  
网址：www.meijijingu.or.jp  
到达交通：JR 山手线至原宿站  
用时参考：2 小时

### 东京都厅

东京都厅是日本东京都政府总部所在地，45 楼的展望台上可以俯瞰东京，这也是东京市区内唯一一处免费的展望设施。不仅近处的新宿御苑、皇居、明治神宫、代代木公园、东京塔等尽览无遗，天气晴朗时，还可以远眺东京湾跨海彩虹大桥的壮观景色和美丽的富士山。除新年以外，假期亦照常开放。

地址：东京都新宿区西新宿二丁目 8 番 1 号  
费用：免费  
开放时间：观光台周二至周日 9:30-23:00  
联系方式：+81-03-5321-1111  
到达交通：都营大江户线至都厅前站  
用时参考：2-3 小时

### 三鹰之森吉卜力美术馆 三鷹の森ジブリ美術館

喜爱吉卜力电影的人一定会知道，宫崎骏电影中的世界存在于东京周边的三鹰市。这里位置不算便利，买票很难，馆内还禁止拍照，但对于广大有着一颗童心的人来说依然有着无比的吸引力。这里就是三鹰之森吉卜力美术馆。

吉卜力美术馆和其他美术馆的区别在于，这里场馆的结构更像是一个小小的迷宫，不需要按照规律参观，馆内的每一处都体现吉卜力动画设计者的匠心，自然也有许多珍贵的原稿和电影场景的重现，还可以看到吉卜力专门为这座美术馆打造的短片。

吉卜力美术馆的入场券不能当日直接前往购买，而是采取完全预约制，需要提前在网上购买后前往罗森便利店的自助终端上取票或者直接到罗森便利店现场购票。前者对中国大陆游客来说很困难，建议到东京的第一天就先去罗森买票，能买到票再根据参观时间微调自己的行程。如果有朋友在日本也可以提前请其代为预订，或者寻找淘宝代理。

地址：东京都三鹰市下連雀 1 丁目 1-83  
联系方式：+81-0570-055777  
费用：成年人 1000 日元，初高中生 700 日元，小学生 400 日元，4 岁以上学龄前幼儿 100 日元，4 岁以下幼儿免费。  
开放时间：10:00-18:00，每天分 4 个批次入场，分别是 10:00-10:30、12:00-12:30、14:00-14:30、16:00-16:30。每周二定期休馆，

每年冬季定期休馆数天，由于更换布展、维修等原因也会不定期休馆数天，具体开放日期请至官网查询。

网址：www.ghibli-museum.jp  
到达交通：地下铁东西线，三鹰站南口；JR 东日本中央线，三鹰站南口；下车后步行 15 分钟或乘坐巴士约 6 分钟  
用时参考：半天到一天



心仪 东京迪士尼乐园

### 东京迪斯尼度假村 東京ディズニーリゾート

被誉为亚洲第一游乐园的东京迪斯尼度假村，主要由两个主题乐园和一系列酒店、购物中心组成。两个主题乐园，一个为东京迪斯尼乐园（Disneyland），一个为东京迪斯尼海洋（Disney Sea）。其中，东京迪斯尼乐园历史比较久，风格上更加正统，而东京迪斯尼海洋是全世界唯一的海洋主题迪士尼，更为独特一些。无论哪一个乐园游玩都需要一整天的时间，一定要合理安排路线，多领取 Fastpass 争取少排队。

地址：千叶县浦安市舞浜 1-1  
费用：

	成人	12-17 岁青少年	4-11 岁儿童
1 日票	6400 日元	5500 日元	4200 日元
2 日票	11000 日元	9800 日元	7600 日元
3 日票	14200 日元	12700 日元	9800 日元
4 日票	16500 日元	14800 日元	11500 日元

购票说明：迪士尼的门票可以直接在现场购买，如果遇到热门的日子可能会有比较长的购票人流，应该至少留出半个小时来购票。也可以提前在迪士尼官网购买或者通过东京的 711 购买。在官网买可用信用卡支付，会出一个有二维码的电子票，打印出来到时候在入园处扫描即可（建议多打印几张，以防粗心丢掉）。

如果购买了 1 日票的，可以在迪斯尼乐园和迪斯尼海洋之间选择一个入园，并可以在当日自由进出这个园区；如果购买了 2 日票，可以一天选择一个乐园；购买了 3 日和 4 日票的则可以凭票自由进出两个园区。如果买票后希望延长时间的，可以于门票有效期内在工作窗口补齐差价，升为更长时间的门票，非常方便。

网址：www.tokyodisneyresort.jp/tc/index.html  
开放时间：每日具体开放时间和表演活动安排详见官网。  
联系方式：+81-45-3305211



到达交通：搭乘 JR 京叶线、武藏野线至舞滨站。也可以从东京站八重洲的公交 1 号站台，直接搭乘专线巴士到达。

用时参考：每个园区一天

### 购物

迪士尼度假村绝对是一个让钱包大出血的地方。一出舞滨车站，全亚洲最大的迪士尼专卖店就出现在眼前。两个乐园内，各自有几十家不同主题的迪士尼周边商店和精品店，还有许多是出了园买不到的园区限定商品和季节性商品。迪士尼商品结合了日本的设计开发理念，不仅小朋友喜欢，成人也能发现很多既时髦又实用的周边。其中最受欢迎的是 Duffy 熊相关的商品，走在迪士尼海洋园区内可以说是大人小孩人手一只 Duffy 熊，丝毫不夸张。

### 餐饮

迪士尼园区内是不允许携带任何食品和饮料入园的，虽然可以自由进出园区，但从时间上考虑还是在两个园区内解决餐饮比较合适。两个园区内的餐饮以美食快餐为主，有餐车和餐厅两种就餐方式。园区内饮食口味中规中矩，价格在可以接受的范围内，比萨、汉堡套餐在 1000 日元左右，比较有特色的包括 400 多日元的烤火鸡腿和一些用米奇、米妮餐具装的食物，吃完后餐具可以带走。餐厅一般装修都比较有特色，根据不同的主题有不同的世界特色风味，适合拍照，大部分餐厅配有中文菜单。

### 东京迪斯尼乐园 東京ディズニーランド

迪士尼乐园按照经典的迪士尼主题公园结构设计，主要分为世界市集、探险乐园、西部乐园、新生物区、梦幻乐园、卡通城及未来乐园等 7 个区，园内的舞台及广场上定时会有丰富多彩的化妆表演和趣味游行活动，比较童话梦幻，项目相对来说比较温和，适合全家出游。如果第一次去迪士尼游玩的话，还是推荐来东京迪士尼乐园，可以了解到原汁原味的迪士尼风格。

### 东京迪士尼海洋 東京ディズニーシー

东京迪士尼海洋是以海洋为主题的游乐园，入园后依次是地中海港湾、美国海滨、发现港、失落河三角洲、神秘岛、美人鱼珊瑚和阿拉伯海岸等区域。相比迪士尼乐园而言，米奇、唐老鸭等卡通人物出现频率比较少，更注重营造各国海滨的异国情调景观，有不少迪士尼卖座电影的元素，项目也更加刺激，比较符合成年人的口味。因此，来迪士尼海洋游玩的以年轻情侣和学生居多。如果曾经去过世界上其他迪士尼乐园的话，选择东京迪士尼海洋会更有新鲜感。另外，东京迪士尼海洋的表演水准非常棒，除了和迪士尼乐园一样有闭园前的烟火表演外，招牌演出 Fantasmic！是必看项目。

## 住宿 Sleep

东京住宿设施齐全，可以选择不同形式和价位的住宿地点。东京住宿类型中经济型住宿除了其他国家和地区大同小异的商务旅馆外，有些当地特色，有胶囊旅馆（如 First Inn Kyobashi 位于银座附近，249 元/床）、日式旅馆、情侣旅馆等。不同的是日本的日式旅馆等经济型住宿，有自备毛巾、不提供早餐等特点。日式旅馆或民宿也是旅游者不错的选择，榻榻米房间非常有日本味道。日式旅馆在东京市内比较少，上野和浅草一带较多，价格与酒店相近，比较昂贵。民宿是家庭式旅馆，多在市郊的一些观光地，上野、池袋等地区也有，通常不提供毛巾或浴室用品等一次性用品，收费较低。如果需要外出，建议先确认好所订住宿的关门时间，青年旅舍通常有较严格的限制。在东京，商务酒店是性价比较高的住宿选择。更多酒店详细信息请参考蚂蜂窝网站。

### 东京帝国饭店 Imperial Hotel

东京最著名的老牌酒店之一，服务及住宿条件自不用说，给人宾至如归之感，饭店提供住客免费停车。

地址：东京都千代田区内幸町 1-1-1

网址：[www.imperialhotel.co.jp](http://www.imperialhotel.co.jp)

联系方式：+81-03-3504-1111

参考价格：35700 日元 / 间起

到达交通：JR 千代田线、日比谷线、都营三田线至日比谷站

### 银座日航酒店

酒店位于银座和日新桥之间，地理位置极佳，房间小巧且舒适。

地址：日本中央区 8-4-21 Ginza 104-0061

网址：[www.ginza-niko-hotel.com/english/index.html](http://www.ginza-niko-hotel.com/english/index.html)

联系方式：+81-03-3571-8379

参考价格：14060 日元 / 间起

到达交通：JR 山手线至新桥站；丸之内线至新桥站

### 樱花旅馆 Sakura Ryokan

这间装饰简朴的旅馆离上野站就一站距离，十分方便，价格也很合理，可以体验一番传统日式房。

地址：东京都台东区上野 7-8-23

网址：[www.sakura-ryokan.com](http://www.sakura-ryokan.com)

联系方式：+81-03-3876-8118

参考价格：6600 日元 / 起

到达交通：日比谷线至入谷站

### 涩谷东急酒店 Shibuya Tokyo Inn

酒店离涩谷车站很近，楼下有 24 小时书店，周边有多样性餐馆，房间虽小但干净，服务很好。

地址：东京都涩谷区涩谷 1 丁目 2 4-1 0

网址：[www.tokyuhotels.co.jp/en/TI/TI\\_SHIBU/index.shtml](http://www.tokyuhotels.co.jp/en/TI/TI_SHIBU/index.shtml)

联系方式：+81-03-3498-0109

参考价格：13650 日元 / 间起

到达交通：JR 山手线至涩谷站

### 涩谷青山樱花饭店 Sakura Fleur Aoyama Hotel

酒店在这个地段来说性价比算是高的，房间装饰很有特色，也很干净。

地址：东京都涩谷区涩谷 2-1 4-15

网址：[www.sakura-hotels.com/](http://www.sakura-hotels.com/)

联系方式：+81-03-5467-3777

参考价格：12825 日元 / 间起

到达交通：JR 山手线至涩谷站

### 新宿华盛顿酒店 Shinjuku Washington Hotel

酒店是经济型连锁酒店，从北海道到东京，遍布整个日本，价格合理，且服务周到，是个不错的选择。



地址：东京都新宿区西新宿 3-2-9  
网址：washington-hotels.jp  
联系方式：+81-03-3343-3111  
参考价格：7800 日元 / 间  
到达交通：JR 山手线至新宿站

## 餐饮 Eating

东京和大部分国家的首都一样，餐饮结合了全国各个地方的特色，又吸收了各种国际化元素，十分丰富多彩。从传统和食到法国大餐，从人均 500 日元的拉面到数万日元的高档料理，多样化的东京美食可以满足你的不同需求。



 **五丁包** 鳗鱼饭

### 当地常见平价餐馆

东京街头有许多常见的平价餐馆，数量较多或分布在车站周围，比较好找。若狭家是日本一家平价美味的刺身饭连锁店，里面的鱼生很新鲜，而且价格也很便宜。吉野家是日本著名的快餐连锁店，分店遍布世界各地，1992 年在中国北京开设首家大陆分店，吸引了无数食客，现在仍是不少人士快餐的首选。松屋与和民是东京本土常见的连锁日式快餐。居酒屋是东京街头常见的酒馆形式，渔民这样的连锁居酒屋是不错的聚会选择。主题咖啡厅是侧重体验为主的餐厅，以秋叶原、原宿一带居多，日本著名女子偶像团体 AKB48 的主题咖啡厅开了 4 家分店，还有一些有趣的女仆咖啡厅、动漫主题的咖啡厅。回转寿司店也是品尝日式美食的好地方，东京街头很多寿司店，如元祖寿司、天下寿司等，足够你慢慢品尝。

## 购物 Shopping

东京是购物天堂，各种购物中心、连锁店和精品小店以极高的密度分布街头。得益于一路走跌的日元汇率和新的退税政策，不仅是日本本土品牌，在东京购买各种外国品牌目前也挺合算，而且品类选择远丰富于其他亚洲国家。在东京逛街本身就是一种享受，你会发现无论是商品陈列方式还是外包装，都做得精致得体，颜色丰富到看过一眼就有冲动去买，物价也很合理，令你欲罢不能。东京每年的换季打折季节集中在 7-8 月和 12-1 月，一般由七折开始逐渐降低价格，其中年末的打折力度更大一些，美妆、小家电等不常打折的商品，还会推出各种优惠套装及福袋，购物狂不容错过。



 **李贤文** 全球最繁忙的涩谷路口

### 商圈

#### 涩谷

涩谷是日本潮流的发源地，年轻人喜爱的购物圣地。在这里你可以不受日本传统文化的束缚，穿得新潮、大胆而没有人把你视为异类。这里新的地标建筑是涩谷 hikarie，其中的 ShinQs 堪称女孩的购物天堂，里面全是最潮的服装和饰品，价格也不算贵。这里还有特色的西班牙坂 (Spain Zaka)，是一条由涩谷中心街通往西武百货店 PARCO 的不显眼却又十分著名的小坡道，道路很窄，但由此过往的年轻人极多。

地址：位于东京的西南方，新宿下方。

到达交通：JR 山手线至涩谷站

#### 原宿和竹下通

同样是日本年轻人文化聚集地，原宿的风格要更加另类而小众，街头奇装异服的东京青年也更多。原宿可爱文化盛行，这里有许多用糖果色点缀，布置得像蛋糕房一样的杂货和服饰店。原宿地区还流行古着和独立设计师店铺，是港台日本游爱好者淘货的必去场所。竹下通除了这些原宿特色的商店外，还聚集了不少偶像商品专卖店，喜欢杰尼斯和 akb48 这些流行团体的人不妨来看看。

地址：位于东京的西南方，临近涉谷

到达交通：JR 山手线至原宿站

#### 新宿

新宿的商业街区是最热闹的也是最混乱的，闻名海外的红灯区“歌舞伎町”就位于此，新宿二丁目与大阪的堂山町并为日本规模最大的同志集中区。新宿街头购物点众多，光著名的伊势丹百货就让你挑花眼，还有堂吉诃德名品折扣店，三越、小田急等，会是令你疯狂购物的地方。

地址：位于东京的西北方

到达交通：JR 山手线至新宿站

#### 池袋

池袋是继涩谷、新宿之后又一著名商业区和潮流聚集地，东京三大都心之一，东京都内最大的 China Town。对于真正想在日本购物的游客来说，池袋绝对不容错过，因为在这里几乎可以买到你想买的一切，各大特色的商铺吸引了不少消费者。



综合性的购物商城阳光城里物品丰富，且价格也十分实惠。还有不少著名的药妆店也在池袋，如松本清等。东京最大的一家二手音像、游戏、漫画书店 Book Off 也在这里，喜欢淘货的朋友要疯狂了。必酷电子池袋店是它的大本营，马路对面就是和它争夺在东京霸权的山田电器，但这对于消费者来说是好事，看两家之间谁给的价格较低。乙女路上的宅女们喜欢的漫画等物品琳琅满目，也让不少少女趋之若鹜。这里还有日本最大的连锁鞋店 ABC-Mart，价格便宜，经常还有特卖。

地址：位于东京西北偏北方  
到达交通：丸之内线、银座线至池袋站

### 银座

银座是日本有代表性的最大最繁华的商业街区。17 世纪初开设，以高级购物商店闻名。四丁目的十字路口可以称得上是整个银座街区最繁华、最热闹的地段。横过路口就是日本商界颇有名望的三越百货公司大楼，这个江户时代的“越后屋和服店”最早实行了对商品的明码标价，从而改变了当时盛行的讨价还价之风，被日本人誉为“大百货商店的开拓者”。

地址：位于东京中央区内，东京的东南方  
到达交通：银座线、丸之内线至银座站

### 秋叶原

东京是先进科技的代名词，秋叶原更是东京高端科技的集中地。据说在这里，世界上任何其他地方你都不可能找得到种类如此齐全的电子产品了。这里不仅有各种家用电器、数码产品等，还有富士软件 ABC、奥尼克斯等商业大楼。如果你有空，可以花整天的时间，一家接一家地逛。秋叶原还有面向动漫迷的专门店、游戏咖啡店等，你还会在这看到女仆装扮的少女穿梭马路。这里同时也是目前日本音乐界第一女子偶像组合 AKB48 的大本营，堂吉诃德卖场 8 楼有专门的 AKB48 剧场，她们几乎每天都会在此公演。

地址：位于东京上野区内，东京的东北方  
到达交通：JR 线、日比谷线至秋叶原站

### 连锁药妆店

#### 松本清 (マツモトキヨシ)

街头最常见的药妆店，招牌是一个巨大的黄色“薬”字加上品牌片假名，许多热门商区的店铺营业到深夜甚至 24 小时不关门。基本上目前热销的产品都可以在比较大型的松本清找到，经常能碰到会说中文甚至就是中国人的店员，缺点是特价品不够多，以及往往人满为患。一般最热门的和折扣划算的都放在店内最明显的地方。针对外国购物者一般出示护照会有小幅度优惠，可以刷银联卡结账，比较大型的店可以办理退税手续，请记得购物前询问一下店员。

网站：www.matsumotokiyoshi.cn/  
松本清新宿东口店  
地址：东京都新宿区新宿 3-22-6  
联系方式：+81-03-5360-4231  
营业时间：24 小时

#### Cosme (コスメ)

大型车站和商场地下层很常见，是日本著名化妆品排行网站 cosme 的衍生店铺。网站上排名高的明星产品一应俱全，既有药妆产品，也有专柜

产品开架销售。虽然没有什么特价，但是针对银联卡有 5% 的优惠，对时间紧凑的顾客来说是不错的选择。

网站：cosmestore.net/

#### Cosme 上野丸井店

地址：东京都台东区上野 6 丁目 15 番地 1 号 上野マルイ B1F  
营业时间：11:00-21:00，周日和法定节假日提前至 20:30 闭店

### 杉薬局

更加社区化的一家品牌，虽然店面往往狭小货品较少，但是依然不缺惊喜的特价，如果偶尔路过不妨进去看看。

网址：www.sugi-net.jp/  
杉药局 新宿 1 丁目店  
地址：东京都新宿区新宿一丁目 34 番 11 号 ニューローレルビル 1 階  
联系方式：+81-03-5368-2373  
营业时间：08:00-21:00，周六、周日及法定节假日提前至 20:00 闭店

### 百货公司

#### 丸井百货

东京最常见的连锁百货店，基本各大商圈都有。标志是大写的 OIOI 字母，以出售适合上班族的服饰和常见的化妆品品牌为主，价位中等，消费水平不算特别高。新宿地区有面积最大的分店，分别为男装馆、女装馆和销售非常规品牌的 ANNEX 馆。所有的丸井百货都能办理退税手续，针对使用银联卡的用户，经常有 5% 折扣优惠活动，可以购物前先询问店员。

#### 丸井百货新宿店

地址：东京都新宿区新宿 3-30-13  
联系方式：+81-03-3354-0101  
开放时间：11:00-22:00，周日和公共休息日 20:30 结束营业  
到达交通：东京各种交通线新宿及新宿三丁目站出

#### 三越百货

三越是全东京最高级的连锁百货商场，这里的品牌普遍价位比较高，国际大牌林立，各种欧美奢侈品品牌和日本本土高端商品一应俱全，环境也非常上档次。三越的服务很好，有针对外国人的导购服务，退税手续很方便。即使不做太高的消费，来银座店感受一下店面布置和商品陈列，以及各种临时的展览，也是种享受。地下的食品售卖区出售各种精致的糕点，非常适合送人。

#### 银座三越百货

地址：东京都中央区银座 4-6-16  
联系方式：+81-03-3562-1111  
开放时间：10:30-20:00，周日和公共休息日 20:30 结束营业  
到达交通：地铁银座、银座一丁目或者东银座下车，顺地下指示牌出

#### 伊势丹百货

伊势丹百货也属于三越集团，档次比三越百货稍微低一些，品牌以日本本土比较高端的和国际二线品牌为主，适合较追求品质的上班族。新宿伊势丹有东京品牌最丰富的化妆品专柜，还有可以讲中文和英语的导购，可以退税。如果有中国伊势丹会员卡的顾客，不妨带着卡到东京的伊势丹办理一下手续，也可以享受到会员的优惠。



### 新宿伊势丹百货

地址：东京都新宿区新宿 3-14-1

联系方式：+81-03-3225-2514

开放时间：10:30-20:00

到达交通：各条地铁线新宿三丁目下车，按照指示牌走地下通道。JR 新宿站出后徒步约 5 分钟

### 高岛屋百货

比较上档次的老牌百货商店，整整两层都是国际知名大牌和奢侈品，针对外国顾客能退税，还可以事先到退税窗口领取一张 5% 的优惠券。除了品牌价位偏高外，整体购物体验都很美好。东京市区内在日本桥和新宿有分店。

#### 高岛屋百货 日本桥店

地址：东京都中央区日本桥 2-4-1

联系方式：+81-03-3211-4111

开放时间：10:00-20:00

到达交通：地铁日本桥站 B1 出口

### 数码家电

#### 必酷相机连锁店 ビックカメラ

这家连锁店的店名是日语拼写的 Big Camera，和名字一样，店内有丰富的相机商品可供购买。除了相机和配件外，美容仪器、生活小家电、中国能用的电饭煲等商品也很齐全，还能买日用杂货，店面很宽敞加上营业时间到比较晚，是个一站式购物的好地方。这里的商品一般全价销售，使用银联卡可以有 8% 的优惠，再加上退税政策，还是比较合算的。在东京的各个热门商圈都有分店。

网址：[www.biccamera.com/bicbic/jsp/w/index.jsp](http://www.biccamera.com/bicbic/jsp/w/index.jsp)

#### 必酷相机池袋店

地址：东京都豊島区东池袋 1-41-5

联系方式：+81-03-5396-1111

营业时间：10:00-22:00

到达交通：各条电车线路池袋站东口出徒步 3 分钟到达

#### 友都八喜连锁店 ヨドバシカメラ

和必酷相机定位非常类似的电子连锁店，经营的品类除了必酷相机有的外，还有许多美妆产品和服饰产品，感觉像进了国内的大卖场一样方便，适合不愿意花时间进大商场慢慢等柜台服务的急性子。针对银联的优惠是 5%，同样可以办理退税手续。

网址：[www.yodobashi.com/](http://www.yodobashi.com/)

友都八喜新宿西口本店

地址：东京都新宿区西新宿 1-11-1

联系方式：+81-03-3346-1010

营业时间：9:30-22:00

到达交通：JR 新宿站下车后徒步约 2 分钟

## 娱乐 Entertainment

东京的娱乐丰富多彩，不仅有各式各样的传统项目棒球、相扑、武士道等，还有众多国内外大牌明星的大型演唱会。要享受五光十色的夜生活，银座、新宿是最佳选择，这些地区遍布各式酒吧、夜总会和歌舞厅，当地人也喜欢在下班之后来此娱乐一番。



**大大 D 马甲** 日本有名经纪公司 Johnnys' 海报

### 和服体验

近年来东京针对游客的短期和服租赁店越开越多，主要集中在浅草地区。顾客可以选择自己心仪花色的和服，由店员负责帮忙穿戴并做一个简单的发型。穿戴好后一般白天可以自由活动，晚上归还即可，也可以在店内进行摄影留作纪念。一般人均价位在 3000 到 10000 日元一天。

#### 小袖浅草店

这是一家专业的和服出租店，不仅提供适合游客体验观光的平价和服，也有很多更加复杂、价格昂贵的选择供当地人出席隆重场合时租用。如果是自备和服的，可以提供穿戴服务，也有专业的摄影团队可以在浅草地区室外进行写真拍照。希望参加和服体验的事先要在网上预约或电话预约。

地址：东京都台东区花川戸 1-5-3 若松屋ビル 2・3F

网址：[paull.jp/asakusa/index.php](http://paull.jp/asakusa/index.php)

联系方式：+81-03-5246-4301，可以用英语交流

到达交通：地铁银座线浅草站出站即是

### 相扑

作为日本的国技相扑，每年都会有大小不等的比赛，日本也为了能让相扑成为奥运会比赛项目，不断地对相扑进行改革。1 月、5 月或 9 月到东京，不要错过大型相扑锦标赛。

#### 东京两国国技馆

地址：东京都墨田区横纲 1-3-28

网址：[www.sumo.or.jp/kokugikan/index.html](http://www.sumo.or.jp/kokugikan/index.html)

联系方式：+81-03-3623-5111

营业时间：10:00-16:00

到达交通：JR 总武线至两国站，西出口；都营大江户线至两国站，A4 出口



## 演唱会

日本是亚洲潮流文化的中心，每年都会有许多明星在东京体育馆举办大型演唱会，如果你也有观看演唱会的计划，那就疯狂出行吧。

## 日本武道馆

地址：东京都千代田区北之丸公园 2-3

网址：[www.nipponbudokan.or.jp](http://www.nipponbudokan.or.jp)

联系方式：+81-03-3216-5100

到达交通：JR 中央线至饭田桥站；东西线、新宿线至九段下站

## 国立代代木竞技场

地址：东京都涩谷区神南 2-1-1

网址：[www.naash.go.jp](http://www.naash.go.jp)

联系方式：+81-03-3468-1171

到达交通：JR 山手线至原宿站；千代田线至明治神宫前站

## 舞台演出

东京不仅是流行音乐的中心，也是各种日本传统戏剧、歌舞剧和话剧活跃的大舞台。有时间不妨到歌舞伎座体验一下传统的歌舞伎艺术，或者到帝国剧院看一场由当下明星出演的舞台剧。

## 歌舞伎座

虽然跟歌舞伎町名字相似，但现在歌舞伎座已经没有任何风化色彩，是日本传统艺术的严肃舞台。歌舞伎起源于战国时代，最大的特点是所有的演员都是男性，而由男性扮演的女性角色是每场演出最大的看点，和中国京剧的旦角有异曲同工之妙。歌舞伎一般内容比较晦涩，如果没有一定的相关知识基础不太容易看懂，想感受一下的旅行者可以选择一幕见席。顾名思义就是只站着看一幕的演出，价格便宜一般在千元以内，时间比较短，光是感受华美的舞台和服装就不虚此行了。

地址：东京都中央区銀座四丁目 12 番 15 号

网址：[www.kabuki-za.co.jp](http://www.kabuki-za.co.jp)

联系方式：+81-03-3545-6800

到达交通：地铁东银座站或者银座站下车后徒步 5 分钟

## 帝国剧院

帝国剧院名字很霸气，历史也长达百年以上，是日本西化时期全面学习西方搞出的“文明剧”舞台，和我国五四时期的话剧热有些相似。现在在这里上演的剧目要么是传承了百年的经典话剧、歌舞剧，要么是由当下最红的影视明星领衔出演的舞台剧，非常受东京人欢迎，首演时往往一票难求。

地址：东京都千代田区丸の内三丁目 1 番 1 号

网址：[www.toho.co.jp/stage/teigeki/index.php](http://www.toho.co.jp/stage/teigeki/index.php)

联系方式：+81-03-3213-7221

到达交通：各条地铁线路日比谷站下车即达

# 内部交通 Getting Around

## 通票

铁路线路虽然复杂，但是换乘还是较简单的，出站后站牌有指示，一般都是汉字，不必太担心看不懂。多家铁路、地铁运营公司有多种通票，每条线路的一日票都不能通用，用处最多的通票如下：

## 东京 Metro 地铁两日通券

这种通券可连续 2 日内无限制乘坐东京 Metro 地铁，只有在成田机场有售，使用日期由第 1 次开始使用时计算。东京 Metro 地铁不是 24 小时运行，车票名中的“两日”是指连续 2 日内，各日始发车至末班车的时间，不是指 48 小时。

网 址：[www.tokyometro.jp/cn/ticket/value/travel/index.html#anc02](http://www.tokyometro.jp/cn/ticket/value/travel/index.html#anc02)

购买地点：成田机场

票价：成人 980 日元，儿童 490 日元

## 东京 Metro 地铁一日通券

这种通券可连续 1 日内无限制乘坐东京 Metro 地铁，在东京 Metro 各站自动售票机或销售所都可以购买。在成田机场有针对旅行者的特价通券出售，一日券成人 600 日元，儿童 300 日元。使用日期由第 1 次开始使用时计算，东京 Metro 地铁不是 24 小时运行，车票名中的“一日”是指当天始发车至末班车的时间。

网 址：[www.tokyometro.jp/cn/ticket/value/travel/index.html#anc02](http://www.tokyometro.jp/cn/ticket/value/travel/index.html#anc02)

购买地点：东京 Metro 和都营地铁各站的自动售票机

票价：成人 730 日元，儿童 360 日元

## 东京旅游车票

该票适用范围包括东京 23 个区内的普通列车（含普快、仅限普通车厢自由座位）、地铁、都电、都营巴士等，可以 1 日内无限次免费乘坐交通工具和线路。

购买地点：各交通系统和东日本铁路旅游中心等都有售

票价：成人 1580 日元，儿童 790 日元

## JR 一日票

当日可搭乘东京 23 个区的 JR 线普通和快速列车，也可加价搭乘新干线和特急列车。

购买地点：JR 东日本主要站的绿色窗口、东日本铁路旅游中心等都有售

票价：成人 730 日元，儿童 360 日元

## 轨道交通

东京的地铁线错综复杂，除了大家耳熟能详的 JR 山手线外，还有许多私营的地铁线路。出发前事先做好功课，查好乘车路线，各条线路都有专门网站，路线、景点介绍、票价等都是最新的，乘坐时尽量避开上下班高峰时期。

## JR 山手线

绿色车厢的山手线是日本第 1 条环状铁路，连接了东京所有繁华地区。

重要车站：东京、新桥、品川、目黑、惠比寿、涩谷、原宿、新宿、池袋、上野、秋叶原

## 中央本线

橘黄色线条车厢的中央本线是贯穿东京东西，是从东京站前往新宿的捷径。

重要车站：东京、饭田桥、新宿、中野、吉祥寺、三鷹



### 东京 Metro

东京 Metro 经营的线路四通八达，涵盖涩谷、银座、池袋等重要车站。

网址: [www.tokymetro.jp](http://www.tokymetro.jp)

联系方式: +81-03-3941-2004

### 都营地铁

线路连接许多大景点，包括六本木、筑地市场、浅草等站，很适合观光客乘坐。

网址: [www.kotsu.metro.tokyo.jp](http://www.kotsu.metro.tokyo.jp)

联系方式: +81-03-3816-5700

### 公交车

东京的公交车是地铁和电车的补充，多数在郊区和社区内部运行，不如搭乘电车或地铁方便。可从游客信息中心免费拿取的《都营公共汽车线路指南》，上面都有详细介绍，可以指出目的地名告诉司机，以免坐过站。公交车有全线一种价格的和分站计价两种不同的方式。如果是一价的在上车或下车时按照司机指示投币即可，分站计价的需上车时拿一张像车票一样的小卡片，会标记上车的位置，下车时根据卡片的数字和车上电子屏的提示付车费。

### 出租车

东京出租车 2 公里内为 710 日元，之后每 288 米增加 90 日元，23:00-次日 5:00 征收 20% 夜间费。日本车辆靠左行驶，所以上车要从左侧后门上下，车门是自动开关，不需要自己动手。

## 横滨 Yokohama

### 横滨速览 Introducing Yokohama

高楼林立的横滨是神奈川县的县厅所在地，也是日本人口第二、面积第三的大都市。这座繁忙的现代化港口城市，拥有美丽的海港景色、西式建筑群和日本最热闹的中华街。由于和东京市区交通衔接极为方便，城市发展程度相似，许多人都以为横滨是东京的一部分，但横滨本地人却非常以家乡为自豪。横滨以浪漫的夜景著称，非常适合由东京出发进行一日游，同时因为拥有大型的演出场馆，也有不少追星族特意来到这里看演唱会。

### 景点 Sights

横滨的景点大部分和它开港后多种文明融合的历史有关，集中在横滨车站到海湾地带。其中，最著名的景点是日本规模最大的唐人街，沿着唐人街可以漫步到遍布西式洋楼的山手町，向海岸方向走去则可以到达港未来 21 区。

#### 中华街

横滨的中华街是日本规模最大的华人聚集区，这里聚集了约 600 家华人开设的餐馆和店铺，飞檐斗拱红墙琉璃瓦的装修，非常有中国味。店铺之中可以找到供奉着关羽的关帝庙和保佑航海的妈祖庙。中华街上的综合娱乐大楼横滨大世界，则云集了中式料理、占卜、旗袍摄影和足底按摩等特色吃喝玩乐项目。



我在肯特，天气晴 中华街

地址: 神奈川县横浜市中区山下町

费用: 免费

开放时间: 街道 24 小时开放，店铺开放时间一般为午餐和晚餐时段

网址: <http://www.chinatown.or.jp/>

到达交通: 乘坐港未来线在日本大通站、元町中华街站下车后徒步 3 分钟，或者乘坐横滨地铁或京滨东北线在关内站下车

用时参考: 两个小时

#### 山手西洋馆

横滨是日本最早对西方开放的港口城市之一，开港后，横滨山手町区域被划为外国人居住区域，主要为当时外贸商人和使领馆官员的私人住宅。现在，山手町是横滨最为高档的住宅区和商业区，街道两侧留存的西式建筑包括教堂、博物馆、学校和墓地，很有小欧洲的氛围。其中对外开放的一系列小洋楼合称为山手西洋馆。和函馆、神户、长崎等同样以西式古建筑闻名的城市不同，山手西洋馆是免费对外开放的，还可以在洋馆中悠闲品味一杯下午茶。

地址: 神奈川县横浜市中区山手町

费用: 免费

开放时间: 街道 24 小时开放，各栋建筑开放时间大部分为 9:30-17:00

网址: <http://www2.yamate-seiyoukan.org/>

到达交通: 京滨东北线在石川町站下车后徒步 5 分钟

用时参考: 两个小时

#### 港未来 21 地区

横滨市临海的西区与中区经过完整的规划开发后，被命名为港未来 21 区，是日本人非常引以为傲的都市景观设计案例。港未来 21 区以摩天大楼为主体，其中有日本第三高度的地标大厦可以俯瞰全城，临海点缀着复古的红砖仓库、大型观景摩天轮和绿树成荫的公园，海面上还停靠着一艘庞大的复古帆船。游客可以选择其中众多的博物馆和美术馆进行参观，登地标大厦远眺富士山，或者徜徉在港未来 21 提供的众多精品商店和时尚餐厅之中。港未来 21 区的夜景非常美丽，晚上的餐厅和咖啡店中充满了约会的情侣，圣诞节、情人节期间往往一座难求。

地址: 神奈川县横浜市中区新港

费用: 街区免费，各博物馆、美术馆另外收取门票

开放时间: 大部分参观场所 10:00-17:00 对外开放，店铺 10:00-21:00 开放

网址: <http://www.minatomirai21.com/kan/>

到达交通: 搭乘港未来线到みなとみらい站下车

用时参考: 三小时



## 住宿 Sleep

横滨的住宿价位和东京市区大致相同，一般一日游的话当日从东京的酒店往返比较合适。如果要在横滨观看晚间的演唱会，可以选择港未来 21 区的住宿，这样可以确保不会错过终电，还可以饱览横滨的璀璨夜景。关于横滨酒店的更多信息，欢迎登录有爱的蚂蜂窝酒店频道查看。

## 餐饮 Eating

横滨地区最有特色的餐饮当数中华料理，但对于大部分来自中国的游客来说，这里的中餐性价比不高又不算正宗，如果有兴趣的话可以尝尝具有日本特色的中华肉包。横滨元町有众多西餐馆和咖啡厅，水平非常不错，提供的食品质量和环境不亚于东京银座、表参道等地的高档餐厅，推荐品尝。

### 新横滨拉面博物馆

我们现在熟悉的日式拉面，相传最早是来自横滨地区的华人移民。为了满足广大拉面爱好者，在新横滨站旁边设立了这家拉面博物馆。这里不仅介绍日式拉面和方便面的历史、分类和各地特色，还云集了全日本众多的拉面名店让人大快朵颐。另外，新横滨拉面博物馆内部的装修非常有昭和时代的怀旧风味，还能找到各种复古零食和调味品，如果有兴趣的话，还可以挑战自己动手制作杯面。

地址：神奈川県横浜市港北区新横浜 2-14-21

联系方式：045-471-0503

费用：成人门票 310 日元，馆内各拉面店人均 1000 日元

开放时间：营业时间不定期调整，一般为 11:00-22:00

网址：<http://www.raumen.co.jp/kantai/>

到达交通：JR 线在新横滨站下车后徒步 5 分钟

## 娱乐 Entertainment

如今跨国追演唱会是赴日游的热点之一，横滨有两座著名的大型演出场馆，横滨 arena 和 Pacifico 横滨。无论是当红艺人的个人演唱会，还是动漫相关的大型活动，这两座场馆可谓一年到头热点不断。

贴士：日本演唱会的门票一般在网上提前几个月开始发售，可以通过淘宝代理或者在日的亲友帮忙申请购买，最好以自己的名字申请。先申请到门票后，将票据复印件连同其他材料一起递签更能增加签证成功率。另外，通过 7-11、罗森、全家等日本便利店也可以自助购买演出门票。

### 横滨 arena

神奈川県规模最大的演出场馆，能够容纳 17000 人，以举办当红艺人的演唱会和大型活动为主。

地址：神奈川県港北区新横浜 3 - 10

联系方式：045-474-4000

网站：<http://www.yokohama-arena.co.jp/en/>

到达方式：新横滨站下车后徒步约 5 分钟

### Pacifico 横滨

横滨地区主要的综合演出场馆，位于港未来 21 区的核心位置，能容纳约 5000 人。因为良好的视野和恰当的场地大小，很受中型演出活动的青睐，经常举办动漫相关的活动。

地址：横浜市西区みなとみらい 1-1-1

联系方式：045-221-2155

网站：<http://www.pacifico.co.jp/english/index.html>

到达方式：港未来线みなとみらい站下车

## 购物 Shopping

横滨的购物环境和东京市区极为类似，以各大百货店和品牌连锁店为主。如果不是将横滨做为最后一站直接前往机场的，可以将购物的重点留给东京市内，在横滨适当购买一些纪念品为主。

### 红砖仓库

港未来 21 区保存的历史建筑红砖仓库，现在是横滨最有人气的纪念品选购地。这里有许多独家小清新商店，能找到手工制作的玻璃、瓷器、皮具、杂货等等。另外，这里可以找到赤い靴の女の子（红鞋少女）和赤レンガ（赤炼瓦）两个品牌的专卖店，出售有横滨特色包装的糕点和食品。圣诞节前夕，红砖仓库前会布置成圣诞市场，可以在彩灯照耀下滑冰。

地址：神奈川県横浜市中区新港

开放时间：10:00-19:00

网址：<http://www.yokohama-akarenga.jp/>

到达交通：搭乘港未来线到みなとみらい站下车

## 内部交通 Getting Around

横滨和东京市内的交通堪称无缝衔接，可以从东京、新宿、品川等主要车站乘坐 JR 各条线路 30 分钟左右直接到达横滨站或新横滨站，也可从品川搭乘京急线或者乘坐东京地下铁直接衔接东急东横线到达横滨站。根据在东京市内的乘车站不同，单程票价在 300-500 日元左右，可以选择东急或者京急的往返一日票。区域内对游客而言，最经常乘坐的是港未来线和红鞋循环观光车，横滨地铁线上大部分车站为横滨市民的住宅区和商业区。

横滨和镰仓同在 JR 横须贺线上，如果时间安排合理，可以游览完镰仓后回到横滨观赏夜景，再返回东京市区。

### 东急东横线

东急东横线由东京的涉谷站直通横滨站，可以购买港未来套票，价格根据始发站计算，一般为 900 日元以内，包括了从东急线各始发站到横滨站的往返交通，和港未来线当天的无限次乘坐。

网站：[http://www.tokyu.co.jp/railway/ticket/types/value\\_ticket/minatomirai\\_ticket.html](http://www.tokyu.co.jp/railway/ticket/types/value_ticket/minatomirai_ticket.html)



## 港未来线

连接了横滨站、港未来站和元町山手地区的重要电车线路，是游客在横滨最经常使用的交通方式。单程票价在 180-210 日元，可以购买价格为 460 日元的一日券，或者使用东急电铁发售的港未来套票、京急发售的横滨 1day 套票。

网 址：[http://www.mm21railway.co.jp/global/chinese\\_kan/index.html](http://www.mm21railway.co.jp/global/chinese_kan/index.html)

## 红鞋观光循环车

走在横滨的街头视线很容易被红色的复古巴士所吸引，这就是横滨独有的红鞋观光循环车。观光循环车有元町方向（可到达中华街和山手地区）和港未来地区两条路线，单程票价只需要 100 日元，停车站密集，非常经济实惠。

网站：<http://www.yokohama-bus.jp/akaikutsu/cn/index.html>

# 镰仓 かまくら

## 镰仓概览

镰仓是神奈川县的一个临海的城市，一座有近千年历史的古城。镰仓兴建于公元 12 世纪，作为当时的政治中心，佛教文化繁荣。镰仓幕府时代结束后，城市一度衰落，但是保持了相对完好的古建筑群。从江户时期开始，镰仓作为首都附近的旅游地又再次兴盛起来，近代是文豪喜欢旅居的文化之城。现在的镰仓是继京都、奈良后日本第三座知名的古都，也是从东京出发进行 1 日游的首选之地。平时，镰仓人流量比京都少很多，随时能发现有爱的小细节，适合用随意的慢节奏体会这座低调的小城。



 amor 小姐 镰仓大佛

## 景点 Sights

镰仓的景点主要以古刹名寺为主，最知名的包括鹤冈八幡宫、镰仓大佛、建长寺、长谷寺、圆觉寺、寿福寺等。镰仓的街道很复古，有不少老店铺和古民居，被很多人评价为“小京都”。镰仓附近的湘南海岸是关东最适宜度假的海滩，盛夏季节经常有身着泳装的俊男美女在海边约会。江之岛是镰仓市附近的一个小岛，风景秀美，天气晴好时可以眺望富士山，

非常适合与镰仓一起游览。值得一提的是，日本大量高中生题材的动漫作品都以镰仓和江之岛为舞台。其中最著名的当数《灌篮高手》，其中出现的陵南高校原型是镰仓高校，每天都有漫迷前往镰仓高校前车站，还原动画中的场景。

## 镰仓大佛（高德院）

镰仓大佛是镰仓最有名的地标性景点，位于高德院内。大佛高 11.3 米，由青铜铸造而成，建于 13 世纪。大佛的造型和面容借鉴了当时最流行的中国宋代风格，现在经过成份鉴定，学者认为整尊大佛是用中国进口的宋代铜钱制造的。大佛建立当初供奉在室内的，经过岁月变迁大佛殿早已坍塌无存，大佛数百年来直接露天保存。日本著名文学家正冈子归曾写下“火焚而不毁，雨淋而不朽，镰仓露天大佛，或许是永恒的佛（火に焼け 雨にも朽ちぬ 鎌倉のはだか仏は 常仏かも）”这样的俳句来赞美它。大佛内部是可以参观的，称为“胎内拜観”，是比较难得的体验。

地址：神奈川县鎌倉市長谷 4 丁目 2 番 28 号

联系方式：+81-0467 - 220703

费用：200 日元，大佛内部参观 20 日元

开放时间：4-9 月 8:00-17:30，10-3 月 8:00-17:00

网址：<http://www.kotoku-in.jp/en/top.html>

到达交通：乘坐江之电在长谷站下车后，徒步约 7 分钟，或者乘坐巴士在大佛前站下车即达

用时参考：半个小时

## 鹤冈八幡宫

镰仓香火最鼎盛的神社，由创立了镰仓幕府的源氏一族兴建，代表了“质朴刚健”的武士道精神，被认为是武士一族的守护神社。鹤冈八幡宫面积很大，地势高低起伏，本宫在山上，从正门进入需要登山参拜。如果觉得登山劳累，推荐从北镰仓站下车，参观完建长寺后从八幡宫的后门进入，这样一路是走下山的路线。本宫西侧两棵银杏树传说已有近千年的历史。鹤冈八幡宫经常会举办传统的日式婚礼仪式，如果看到女士穿着比较隆重的白色和服，八成就是在举办婚礼啦。鹤冈八幡宫出售的御守种类非常多，据说价格比在浅草等地请更便宜，可以留意一下。

地址：神奈川县鎌倉市雪ノ下 2-1-31

联系方式：+81-0467 - 220315

费用：神社参拜免费，参观宝物殿 200 日元

开放时间：宝物殿 8:30-16:00

网址：<http://www.hachimangu.or.jp/index.html>

到达交通：JR 镰仓站东口出，徒步 15 分钟

## 镰仓高校前车站

镰仓高校前车站是江之电的一个无人小站，入选过“关东车站百选”，下车可步行到达镰仓高校。因为一部《灌篮高手》，这个平凡的小车站成为了无数漫迷心中的圣地。《灌篮高手》片头中最著名的镜头，樱花花道和晴子挥手的闸道口，就取景自镰仓高校前车站的十字路口。

许多朋友希望能够进入镰仓高校中参观，但这里是一所普通的正规高中，不属于旅游景点，现在明令禁止游人入内。曾经发生过旅客半夜翻墙进入镰仓高中，被逮捕遣返的案例。不仅影响中国游客的形象，还会对自己今后的签证产生不良影响，希望大家在怀旧的同时也能遵守当地的法律法规。



地址：神奈川县镰仓市腰越一丁目 1-25  
费用：免费参观，如果持交通卡进入车站需要二次刷卡  
到达交通：江之电镰仓高校前站下车

## 江之岛

江之岛是接邻镰仓市的一个小海岛，与大陆之间通过一条长约 400 米的大桥相连接。江之岛上绿意盎然，人与动物和谐相处，有不少萌宠和老鹰出没。岛上车辆很少，以适合步行的蜿蜒小路为主，开设了许多颇有情调的小店。江之岛有不少适合情侣约会、朋友出行的景点，可以参观的内容包括江之岛水族馆、岩屋、龙恋之钟、江岛神社等，还可以选择瞭望台登高望远，如果愿意可以一天都泡在岛上。天气晴好的时候，在江之岛上可以看到清晰的富士山，选一个好位置观赏富士日落，一定会留下一段美好的回忆。

地址：神奈川县藤沢市江ノ島  
费用：上岛免费，部分景点收取门票  
开放时间：24 小时开放，岛上可住宿，景点开放时间详见官网  
网址：<http://www.fujisawa-kanko.jp.c.mz.hp.transer.com/>  
到达交通：搭乘江之电到江之岛站下车，搭乘湘南轻轨在湘南江之岛站下车，小田急电车在片濑江之岛站下车

一般来说，游客既可以通过徒步的方式沿大桥上岛，也可以乘坐小快艇，从岩屋入口附近上岛。岛上没有公共交通，纯靠步行，热门季节参观岩屋还需要排队半个小时左右，16:00 就会停止开放，需要预留出足够的时间。如果下午到达江之岛比较晚，又想参观岩屋，推荐直接坐快艇。

## 长谷寺

长谷寺面积不大却历史悠久。最有特色的当数寺内造型憨态可掬的地藏石像。长谷寺栽植了多种观赏花卉，一年四季鲜花盛开，被称为花之寺。另外，长谷寺中有特意修建的瞭望台，可以俯瞰镰仓市全景和大海。

地址：神奈川县鎌倉市長谷 3-11-2  
联系方式：0467-22-6300  
费用：成人 300 日元，小学生 100 日元  
开放时间：3 月 -9 月 8:00-17:00，其他时间提前半小时闭山  
网址：<http://www.hasedera.jp/>  
到达交通：江之电长谷站下车徒步 5 分钟  
用时参考：1 小时

## 建长寺

位列镰仓五寺之首的建长寺，至今已经有 700 多年的历史。建长寺的建筑大部分是在江户年代翻修的，保持着中国禅宗风格。寺院内存有诸多重要文物，对日本佛教感兴趣的朋友不妨一看。

地址：神奈川县鎌倉市山ノ内 8  
联系方式：0467-22-0981  
费用：成人 300 日元，儿童 100 日元  
开放时间：8:30-16:30  
网址：<http://www.kenchoji.com/>  
到达交通：有 JR 北镰仓站向 茱萸 nag 方向徒步约 20 分钟  
用时参考：1 小时

## 住宿 Sleep

从东京当日往返镰仓地区十分方便，无需特意在镰仓内住宿。关于东京的住宿可下载蚂蜂窝东京攻略，并登录蚂蜂窝酒店频道获取更多信息。

## 餐饮 Eating

镰仓和湘南地区餐饮口味和东京类似，以传统和食为主。比较有地方特色的菜是用一种叫しらす的小鱼制作的盖饭，有些类似中国的太湖银鱼，各种海鲜烧烤也颇常见。受佛教文化影响，镰仓很流行吃斋，另外因为北镰仓过去是武家重镇，会席料理文化悠久，街头低调的小店中缺可能藏龙卧虎，有不少米其林星级餐厅。配合镰仓小清新之城的基调，有很多创新餐馆，甜品店、刨冰店也很受欢迎。

## 购物 Shopping

镰仓地区和江之岛附近购物以各种手工艺品和旅游纪念品为主，有很多原创的小清新商店。特别是江之岛上，能找到各种萌宠造型的小摆件。

## 区域交通 Getting Around

从东京前往镰仓地区，主要有三种路线，可从东京站或品川乘坐 JR 的横须贺线，或从新宿乘坐 JR 湘南新宿线到镰仓站下车，也可以从新宿乘坐小田急电车到藤泽。时间在 1 小时左右，单程票价 1000 日元以内。镰仓地区内部的轨道交通主要为江之电和湘南单轨，重要的车站包括大船站、镰仓站、江之岛站和藤泽站。

### 江之电 江ノ島電鉄線

江之电是镰仓地区最主要的私铁，主要连接从镰仓站到江之岛再到藤泽站的交通。江之电的路线经过山谷、海岸和镰仓市区，两侧种植了大量的紫阳花，一直有着日本最美铁道之称。《灌篮高手》中出现的绿色电车经过海边一幕，就取材于江之电的镰仓高校前站。江之电单程根据乘坐距离收费，单程在 190-300 日元之间，可以使用江之电一日券（成人 600 日元）或者 JR 镰仓江之岛 PASS 和小田急江之岛镰仓 PASS。

### 湘南单轨电车 湘南モノレール

如果在游览过江之岛后，想比较快速回到东京市区，推荐乘坐湘南单轨电车到达大船站，再换乘 JR 线路。湘南单轨列车底部是悬空行驶的，非常有现代感。和江之电一样，湘南单轨也是根据乘车距离定价，由江之岛站到大船站单程为 300 日元，也可以使用一日券（成人 600 日元）、JR 镰仓江之岛 PASS 和小田急江之岛镰仓 PASS

### JR 镰仓江之岛 PASS

由 JR 东日本发行的一种通票，可以在一天中自由乘坐藤泽—大船—镰仓之间的 JR 线路、江之电全线和湘南单轨电车全线。价格为成人 700 日元，在镰仓地区各个主要车站的自动售票机和绿色人工窗口都可以购买。

### 小田急江之岛镰仓 PASS

如果搭乘小田急电车从东京当日往返镰仓地区的，可以考虑购买小田急出的 PASS，包含了从东京到藤泽的当日往返交通，并可以在当日免费

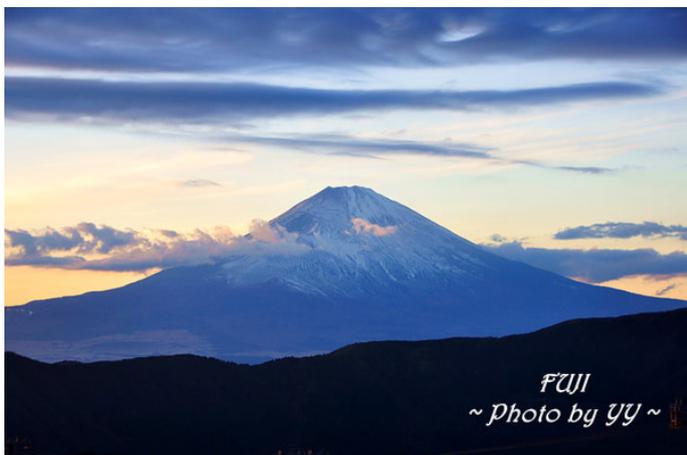


搭乘藤泽 - 江之岛 - 镰仓地区的小田急电车和江之电。PASS 的票价根据出发车站变化，从新宿出发的票价为 1470 日元。

## 富士山 Fujisan

### 富士山概览

富士山矗立在东京西部，横跨静冈县和山梨县，是世界上最大的活火山之一，也是日本的象征。富士山的观光资源丰富，主要包括富士山登山，和周边富士五湖地区（山中湖、河口湖、西湖、精进湖和本栖湖）的旅游开发。富士山的美景、天然温泉住宿和乡土美食，结合方便的交通和完善的旅游设施，让富士山成为了日本之行必备的一站。



 南十字星丫丫 富士山日出

### 景点 Sights

富士山北侧集中了五座因为火山喷发形成的天然湖泊，通称为“富士五湖”。一般而言，如果想欣赏富士山本身的美丽，可以选择前往河口湖，清晨和傍晚远眺富士山是最佳的选择。天气晴朗的日子，尤其是冬季，富士山上覆盖着皑皑白雪，湖面倒影着富士山的全景，美不胜收。富士登山路线则比较挑战个人的毅力，各线路在夏天对游人开放。富士山南侧是辽阔的高原和草地，被开发成了观光牧场。富士山脚下的富士急乐园堪称全日本最为刺激的游乐园，喜欢头晕目眩放声尖叫的人，千万不要错过其中多个惊悚的过山车和能吓破胆的医院鬼屋。

#### 富士山

想充分了解富士山的话，攀登富士山是个不错的选择。从富士山腰的五合目到山顶的登山路线只在夏季开放，一共有富士宫、御殿场、须走和吉田四条路线。对于业余登山爱好者来说，有一定的难度。登山时要注意防寒保暖，山上的温度会比山底低许多。如果初次攀登可以咨询富士火车站旁的富士吉田信息中心（联系方式：+81-03-0555-22-7000，营业时间：9:00-17:30）。

地址：东京静冈县富士宫市

网站：<http://www.fujisan-climb.jp>

到达交通：从河口湖站、富士山站、御殿场站搭乘登山巴士到达五合目

#### 富士急游乐园 富士急ハイランド

这座日本第一惊险的游乐园，昵称为 FUJI Q。这里很少看到拖家带口的亲子族或者老年人，原因只有一个，就是它实在太刺激了。富士急乐园中项目大致分为过山车类、旋转类和主题类，基本上每个大型器械项目都很惊险。过山车爱好者们在这里一定可以大呼过瘾，这里有四个各具特色的大型过山车，包括世界第一垂直下降角度的高飞车、总旋转数第一的 Eejanaika，让人窒息的瞬间加速型 DODONPA 和集大成的过山车之王富士山。终极冲浪、大型跳楼机和飞天大转盘更是让惊悚爱好者高呼过瘾。如果这些还不够吓人的话，还有用真实废弃医院改建的大型鬼屋超战栗迷宮等着你。非常人性化的是，富士急乐园既可以购买通票，也可以购买门票入场后根据实际玩的项目付费，胆小的人不用担心陪朋友过来花冤枉钱了。

地址：山梨县富士吉田市新西原 5-6-1

网址：<https://www.fujiq.jp/cn/>

到达交通：从东京市区出发后乘坐 JR 到达大月站，之后转乘富士急行线，到达ハイランド站，约 2 小时车程

票价：入园票成人和中学生 1400 日元，单日通票 5200 日元，两日通票 8300 日元，大型项目每个价格 1000 日元

用时参考：一天

#### 河口湖

河口湖是富士五湖中面积第二大的湖泊，一直是观赏富士山的最美角度。天气晴好的时候，富士山会完全倒映在河口湖湖面上，形成完美的双重富士景象。湖边四季的景色充满变化，春天樱花绽放，早夏六月开始大片铃兰、菖蒲和薰衣草盛开，秋天是关西年度赏枫的最佳景点之一，冬天则可以看到朝霞粉紫色的天空下，白雪皑皑的富士山。

地址：山梨县南都留郡富士河口湖町船津 1700 番地

网址：[http://www.fujisan.ne.jp/index\\_c.php](http://www.fujisan.ne.jp/index_c.php)

到达交通：从东京市区出发后乘坐 JR 到达大月站，之后转乘富士急行线，到达河口湖站，约 2 小时车程

用时参考：1-2 天

#### 富士芝樱

春季的日本除了赏樱花外，像绒毯一样的芝樱也非常惹人喜爱。富士五湖之一的本栖湖，进入四月中旬后景色焕然一新。这里种植了约 80 万株芝樱，仲春竞相开放，在富士山下染红了一片片花田。人造的粉色富士山，与真实的富士山交相辉映，更加春意盎然。

地址：山梨县南都留郡富士河口湖町本栖 212

网站：<http://www.shibazakura.jp/chs/>

时间：4 月中旬 - 5 月底 8:00-17:00

票价：成人 520 日元，河口湖往返会场巴士及门票成人 1900 日元

到达交通：从河口湖站乘坐芝樱 liner 特别巴士前往

### 住宿 Sleep

富士山区域比较大，景点之间移动需要花费不少时间，在这里住 1-2 晚是比较合理的选择。选择一间视野良好的住宿，可以于清晨和傍晚眺望富士山的美景，才不虚此行。主要住宿区域分布在河口湖、山中湖和西湖周边，富士山中也有很多度假别墅。因为富士山周边城市规模不大，选择有餐饮和温泉的酒店会让富士之行更加闲适。可登录蚂蜂窝酒店频道，查询更多相关信息。



## 区域交通 Getting Around

从东京市区前往富士山，最方便的到达车站是河口湖站，可以选择从东京、新宿等站搭乘直达巴士或者坐 JR 到大月站，换乘富士急行线前往。因为特殊的地势，富士山区域内以巴士交通为主，主要包括上山的富士登山巴士和河口湖周边的周游巴士。

### 世界遗产富士山自由乘车券

如果打算从东京出发，花 2 日时间游览富士山地区，这张乘车通票非常合算。4630 日元的成人票包含了东京往返大月站的 JR 交通（坐特急需要加够特急券），2 日内的富士急行线，以及富士周边全境的免费公交车，可谓省钱又省事。在东京地区各 JR 服务窗口中都可以购买。

## 箱根 Hakone

### 箱根概览

箱根位于神奈川县，是东京附近最受欢迎的观光地，天然的湖泊、温泉和地热资源，加上眺望富士山的绝佳角度和完善的旅游配套设施开发，一直以来受到日本和海外游客的青睐。

最近箱根地区地质活动比较频繁，如果遇到火山活跃期会停止开放，做计划时一定要查查新闻哦。



**amor 小姐** 箱根芦之湖上的海盗船

## 景点 Sights

箱根最著名的景点当数天然火山造就的大涌谷和芦之湖，并开发了登山缆车等配套的观光交通线路。除了自然景观外，箱根地区修建了大量精致的美术馆和博物馆，非常适合情侣约会。一般而言，在箱根地区游玩 2-3 天是比较充裕的选择。

### 大涌谷

大涌谷是箱根最著名的旅游景区，由天然的火山喷发而成。这里山岩裸露，岩缝间喷出的地热蒸气雾气腾腾，从地壳张开的裂缝内，喷出大量的硫磺蒸气，扑鼻的硫磺臭味，也将泉水烧得滚烫。一般来说，大涌谷景区的游览顺序为小涌谷 - 早云山 - 大涌谷 - 桃源台，通常可以通过各种缆车和轨道交通衔接。

地址：神奈川県足柄下郡箱根町仙石原

网址：<http://www.hakone.or.jp/midokoro/owakudani.html>

到达交通：从小田原站或箱根汤本站乘坐伊豆箱根巴士到大涌谷站下车，或先乘坐箱根登山铁道到终点强罗站，再搭乘箱根登山钢索车到终点早云山，最后坐箱根缆车到大涌谷站

用时参考：半天

### 芦之湖

芦之湖是个非常年轻的火山堰塞湖，至今只有 3000 余年的历史。如今，天气晴朗时，可以在芦之湖上搭乘复古的箱根海盗船，眺望白雪皑皑的富士山。和富士山的组合使得芦之湖成为了箱根地区最入画的角度。湖两侧栽种着大量枫树和古杉，入秋后也是毋庸置疑的红叶圣地。想看水中鸟居又无缘广岛的朋友，在芦之湖上也有一座矗立于波光粼粼之上的朱红色鸟居，很适合进行摄影创作。

地址：神奈川県足柄下郡箱根町

网址：<http://www.hakone.or.jp/midokoro/ashinoko.html>

到达交通：从小田原站或箱根汤本站乘坐伊豆箱根巴士或箱根登山巴士到元箱根港下车

费用：从箱根町港到桃源台港成人 1000 日元

用时参考：2 小时

### 箱根玻璃之森美术馆 箱根ガラスの森美術館

这是日本第一家专门为玻璃艺术品开设的博物馆，馆内的装修西洋风情浓厚，收集了上百件欧洲古董玻璃制品和大量的近现代玻璃工艺品，美轮美奂。玻璃之森美术馆外的庭院中也使用了很多玻璃装饰和展示品，适合姑娘们摆造型拍小清新照片。

地址：神奈川県足柄下郡箱根町仙石原 940-48

网址：<http://www.ciao3.com/top.htm>

到达交通：从小田原站或箱根汤本站乘坐箱根登山巴士到箱根玻璃之森美术馆内

费用：成人 1500 日元，大学和高中生 1100 日元

用时参考：2 小时

### 小王子博物馆 星の王子さまミュージアム

法国童话名著《小王子》在日本拥有非常多的粉丝，因此 TBS 电视投资，在箱根修建了这座宛如回到了 1900 年代法国的建筑，重现了小王子作者圣埃克苏佩里生活过的场景。博物馆内收集了大量《小王子》和作者相关的手稿、相片、视频资料，更让爱好者们惊喜的是，博物馆庭院内随时可以发现《小王子》相关的细节设计，唤起一颗童心。日本最大的《小王子》周边商店也在这座博物馆中，各种日式设计的文具、餐具、小玩意非常精致。

地址：神奈川県足柄下郡箱根町仙石原 909

网址：<http://www.tbs.co.jp/l-prince/index-j.html>

到达交通：从小田原站乘坐箱根登山巴士到小王子博物馆前站下车



费用：成人当日票为 1600 日元，提前在网上购买 1400 日元  
用时参考：2 小时

### 雕刻之森美术馆

如果你走过许多著名的美术馆和博物馆，对千篇一律的室内陈设开始产生审美疲惫了，不如来箱根的雕刻之森美术馆体会一下全新的视角。作为日本第一家室外美术馆，在箱根山近 7 万平方米的草坪绿地之中，散落着上百件近现代雕塑家的作品。其中不乏罗丹、布德尔、米罗、摩尔等巨匠。即使对雕塑不太感兴趣的人，也会爱上在鲜花、树木和阳光中随意漫步的感觉。

地址：神奈川県足柄下郡箱根町二ノ平 1121

网址：<http://hakone-oam.or.jp/>

到达交通：从小田原站乘坐箱根登山铁道到雕刻之森站，或者从箱根汤本站换乘登山巴士到二之平入口站

费用：成人当日票为 1600 日元

用时参考：2 小时

## 住宿 Sleep

箱根地区最普遍的住宿形式是包含“一泊两餐”的温泉酒店，价位在人民币人均 600-1000 元的为主，对比日本的消费水平，箱根是性价比最佳的温泉住宿地。主要住宿区域包括箱根山中和汤河原温泉区、芦之湖周边和御殿场。想在箱根地区订到理想的房间享受最纯正的日式温泉之旅，欢迎登录蚂蜂窝酒店频道。

## 餐饮 Eating

因为大部分游客在箱根旅行时会选择含有早晚餐的住宿，因此箱根地区大部分餐厅以提供简便的午餐和小食为主。箱根的餐饮口味和东京地区相似，常见的日式料理菜肴都可以在这里吃到。地方上比较有特色的小吃是用硫磺温泉煮出的黑鸡蛋。

## 娱乐 Entertainment

### 箱根温泉

箱根的温泉久享盛名，不仅日本当地人，也吸引了不少外地游客。这里有著名的“箱根七汤”，即 7 个被视为疗养胜地的温泉，箱根汤本地区域的温泉酒店最为集中，而芦之湖畔的芦之汤因为拥有绝佳的视角也很有名气。箱根的温泉酒店提供住宿和日归两种服务，只泡温泉不住店，浴资基本在 700--1200 日元。更多详细信息，在公共汽车站旁的旅游信息中心可索取当地的地图及咨询。

## 购物 Shopping

虽然一般人会把购物的重点留在东京，但是在箱根，除了采购各种旅游纪念品和特产手信外，购物狂们一定不会错过日本最大的品牌折扣店——御殿场奥特莱斯。另外，箱根地区是日本动画《新世纪福音战士》的原型地，

这部作品在日本十分火热，带动了箱根地区的商业发展，大涌谷就有家叫做 EVA 屋的周边专卖店。

### 御殿场奥特莱斯

御殿场奥特莱斯号称是日本奥特莱斯的旗舰店，云集了多达 210 个品牌，其中既包括阿玛尼、Prada、Gucci 这些国际大牌，又能找到日本本土的女装和母婴品牌。作为奥特莱斯，卖的以过季打折商品为主，价格在日本算是最实惠的，适合淘货。这里大部分品牌支持退税，使用银联卡还有一定优惠，在奥特莱斯中有很多餐厅和咖啡店，逛累了可以随时补充体力。

地址：静岡県御殿场市深沢 1312

联系方式：0550-81-3122

开放时间：3 月 -11 月 10:00-20:00；12 月 -2 月 10:00-19:00

到达交通：JR 或小田急电车到御殿场站后，搭乘免费巴士前往

## 区域交通 Getting Around

从东京前往箱根地区，一般可以选择搭乘 JR 或者小田急电车到达小田原站。进入箱根区域后，主要的交通方式包括箱根登山铁道、箱根登山缆车和当地公交巴士。箱根区域内交通换乘比较多，登山缆车等本身也是箱根观光的必体验之一。一般而言如果各种交通工具都想尝试，购买通票更为合算。

### 箱根周游券

箱根周游券可谓是想充分体会箱根地区的人必备的交通通票，有 2 日券和 3 日券两种。在有效期内，持券可以免费乘坐箱根登山电车、箱根缆车、箱根登山钢轨车、芦之湖海盗船和四种箱根地区的公交巴士。同时，持票进入箱根地区主要的收费景点、温泉都有一定折扣，是非常超值的一票通。从东京市内出发，还可以购买含有往返小田急交通的版本。

价格：成人箱根版 2 日券 4000 日元，3 日券 4500 日元，从新宿出发的 2 日券 5140 日元，3 日券 5640 日元

购买地点：小田急沿线各车站自动售票机和人工窗口

### 箱根登山铁道

连接了小田原站与箱根町强罗站之间的轨道是箱根登山铁道线，是前往箱根各景点最长用到的轨道交通。如果搭乘小田急电车前往箱根地区，在小田原站可以不换乘。途中经过的主要车站包括宫之下、小涌谷和雕刻之森站，最后停靠在强罗站，与箱根登山钢轨车相接驳。箱根登山钢轨车则连接从强罗到早云山之间的交通。箱根登山铁道单程价格为 130-670 日元，有售价为 1540 日元的登山铁道、登山钢轨车共通一日券可以购买。

### 箱根索道

想俯瞰大涌谷的话，很多人选择搭乘箱根索道。这条索道连接早云山，途径大涌谷和姥子两站，最后到达芦之湖边的桃源台。索道按照上车和下车之间距离收费，中途可以自由上下观光。从早云山到桃源台的单程票为 1370 日元，往返为 2410 日元。



# 日光 につこう

## 日光概览

日光位于东京周边的栃木县，和镰仓一样有着悠久的历史，是著名的观光城市。这里最著名的“二社一寺”——日光东照宫、二荒山神社和轮王寺于1999年被收入了世界文化遗产；被称为里日光的中禅寺湖和华严瀑布则是东京附近首屈一指的自然美景；比起箱根、热海等温泉胜地，日光的鬼怒川温泉和汤元温泉更为幽静，追求和式静寂之美的游客不容错过。



 玉星煌 日光红叶

## 景点 Sights

日光最重要的景点是被收为世界遗产的日光东照宫、二荒山神社和轮王寺，大部分游客会用上一天的时间来领略世界遗产的风姿。日光从十月份进入枫叶期，中禅寺附近层林尽染，华严瀑布在红叶的映衬下美不胜收。如果有时间，还可以前往日光江戸村游玩。

### 二社一寺

东照宫、二荒山神社和轮王寺在方位上融为一体，可以视为一大个景区进行参观。日光东照宫是日本现存的最奢华繁复的神社建筑。这里供奉的神灵是开创了德川幕府的德川家康将军本人和德川一族。为了彰显势力，东照宫的建筑样式极尽奢华，采用了大量的木雕装饰和贴金工艺。最特别的是有许多栩栩如生的动物雕像，包括著名的三猿和睡猫。

二荒山神社祭拜的是日光的三位山神，历史可以追溯到8世纪末期。和东照宫繁复的建筑样式不同，二荒山神社更为古朴而简洁。

轮王寺三佛堂是东日本最大的木结构建筑，其中供奉着日本最大的木质佛像，目前正在大修中，只有局部对外开放。

二荒山神社前入口有一座朱红色的木桥，两段深入山岩之中，被称为“神桥”，是日本三大奇桥之一。

地址：栃木県日光市市内 2301  
联系方式：0288-54-0560

费用：成人门票 1300 日元，宝物馆 500 日元，美术馆 800 日元。二荒山神社免费。轮王寺三佛堂 400 日元。

开放时间：4月1日-10月31日 8:00-17:00，冬季提前1小时关闭

网址：<http://www.toshogu.jp>

到达交通：东武日光站出站后，乘坐世界遗产巡礼巴士即达

用时参考：2 小时

### 华严瀑布

华严瀑布是日本大三瀑布之一，名字来自于《华严经》。华严瀑布地处日光山区内，落差高达 97 米，颇具秘境绝景的味道。瀑布春夏两季水量很大，气势磅礴。秋天华严瀑布周边被枫叶映衬，冬天则完全冻结，在银装素裹之中另有一种肃杀的美。为了方便欣赏瀑布，华严瀑布旁边修建了专用的观景电梯。

地址：栃木県日光市中宫祠

联系方式：0288-55-0030

费用：乘坐观景电梯 550 日元

开放时间：3月-4月 11:00-17:00; 12月-2月 9:00-16:30 ;5月-9月 7:30-18:00;10月 7:30-17:00

网址：<http://kegon.jp/>

到达交通：从东武日光站乘坐东武巴士 40 分钟，到中禅寺站徒步 5 分钟

用时参考：1 小时

### 中禅寺湖

中禅寺湖是隐藏在日光深处的一个火山堰塞湖，日常笼罩在朦胧水雾中的湖面自有一种和风之美。秋天作为东京周边的赏枫胜地，游人众多，平时则非常宁静。冬季的中禅寺湖，因为雾气的折射效果，清晨会让天空、群山和湖水变成粉色和紫色，十分壮观。中禅寺湖南边坐落着一片欧陆风情的建筑物，修建于明治到大正时期，很多是名人故居。

地址：栃木県日光市中宫祠 2478

费用：成人乘船环游一周为 1250 日元

联系方式：0288-55-0030

网址：<http://www.chuzenjiko-cruise.com/>

到达交通：从东武日光站乘坐东武巴士 40 分钟，到中禅寺温泉站徒步 5 分钟

开放时间：9:30-15:30 有游船可乘坐，冬季游船停止营业

用时参考：1 小时

### 日光江戸村

这是个位于鬼怒川温泉附近的仿古主题公园，对忍者和江戸时期日本历史感兴趣的朋友推荐来逛一逛。有各种古装穿着的工作人员上演小短剧，还可以体验日本传统的手工艺，穿上忍者的服饰。

地址：栃木県日光市柄倉 470-2

费用：成人价格 4700 日元

网址：[http://edowonderland.net/other/img/leaflet\\_zh.pdf](http://edowonderland.net/other/img/leaflet_zh.pdf)

到达交通：乘坐东武日光线到达鬼怒川温泉站，转乘路线巴士前往日光江戸村

开放时间：9:00-17:00，冬季 16:30 结束营业

用时参考：2 小时



## 住宿 Sleep

日光和东京之间车程较远，如果想全部游览二社一寺、中禅寺湖和华严瀑布的话，推荐在附近居住一到两晚。中禅寺湖、鬼怒川温泉和汤元温泉附近有很丰富的温泉酒店资源，除了有上好的天然温泉和无敌的山景湖景外，还能吃到使用红鲑鱼和山珍烹制的乡土料理。日光的温泉住宿相对游人较少，适合不喜欢热闹，追求寂静的人群。如果不考虑住温泉酒店，从日光坐车 30 分钟，就可以住到栃木县首府宇都宫。宇都宫衣食住行都很方便，经济酒店价格合理。

## 餐饮 Eating

俗话说靠山吃山靠海吃海，日光地区的美食离不开中禅寺湖中的淡水鱼资源。新鲜肥美的虹鲑鱼寿司是当地特有的美食，而使用当地泉水制作的豆腐和汤叶也值得一试。

## 区域交通 Getting Around

从东京到达日光地区，可以选择 JR 或东武日光线。从东武日光车站步行就能参观二社一寺。如果想深入游览华严瀑布、中禅寺湖，甚至到日光更深处的汤元温泉，需要搭乘当地的东武巴士，从日光站到华严瀑布和中禅寺湖车程约 50 分钟，从中禅寺湖到汤元温泉还需要 50 分钟。

### 东武全日光通票

对于想深度游览日光地区的人，推荐购买这张全日光通票。成人 4520 日元包含了从东京浅草站往返东武日光站的电车交通（乘坐特急车辆要加收特急车费），日光到中禅寺湖、汤元温泉、鬼怒川温泉和雾降高原的巴士。使用时间长达 4 天，途中还可以在栃木站和东京天空树站下车，比使用 JR 关东通票要超值很多。购买地点是浅草车站的东武观光服务中心。除了 4 日的全日光通票外，还可以购买日光 2 日游通票，比较适合只玩二社一寺的人。

网站：<http://www.tobu.co.jp/foreign/chinesesimple/index.html>

## 伊豆 izu

### 伊豆概览

伊豆半岛位于本州岛东南部。这里有丰富的温泉资源、温暖的气候和新鲜的海产品，从江户时代开始就是十分受欢迎的度假地。之后更因为川端康成的名作《伊豆的舞女》闻名于世。值得一提的是，热海温泉附近的河津樱，是日本本州岛最早开放的樱花，一般 2 月中旬开始绽放。春节期间前往东京又希望一睹樱花美景的旅行者，一定要将伊豆列入自己的行程中。

### 伊豆诸岛

想体验太平洋上日本小岛的风情，不需要前往九州或者冲绳。在伊豆半

岛以南的海域中，零星分布着一系列小岛，被称为伊豆诸岛。其中，伊豆大岛是距离最近，旅游开发最为完善的一个。岛上最大的看点是三原山，可以近距离接触的休眠火山地貌。全岛种植了大量山茶花（日语：椿），用山茶花提炼的油不仅可以美发，还被用来制作有地方特色的天妇罗和火锅。

到达方式：可从东京竹芝栈桥港、横滨栈桥港或热海港搭乘东海汽船到达伊豆大岛和其他离岛，最短航程为 2 小时左右，详见 <http://www.tokaikisen.co.jp/>

网址：<http://www.izu-oshima.or.jp/>

### 城崎海岸

城崎海岸以险峻奇特的海边悬崖和透明度极高的海水闻名，这是来自火山爆发岩浆遇到海水急速冷却的产物。游览城崎海岸除了可以沿着悬崖漫步外，不可错过门胁吊桥，长达 48 米的木质吊桥高架在海面上，风景极美又带点小惊险。沿着吊桥可以走到被海水腐蚀的岩洞中。

到达方式：搭乘伊豆急行线，在城ヶ崎海岸站下车后徒步约 25 分钟

### 河津早樱

日本每年最早的樱花不在遥远的九州，而在伊豆的河津地区。这里原产的河津樱因地域而得名。每到 2 月底，河川沿岸的河津樱开始绽放，到 3 月竞相盛开，标志了春天的到来。河津樱的颜色比常见的樱花更为浓艳，花期长达一个月左右，配合早春的蓝天别有风情。

交通：从东京搭乘新干线到热海站后，转乘 JR 伊东线，到河津站下车

网址：<http://www.kawazuzakura.net/>

## 住宿 Sleep

来伊豆旅行适合慢节奏享受，选择一家合心意的温泉酒店对整体体验至关重要。主要的住宿区域包括热海温泉和土肥温泉，和接待旅游团较多的箱根地区相比，伊豆的温泉更加本地化，以周末出游的日本散客为主，更有私密感。

## 餐饮 Eating

伊豆半岛是日本重要的渔港，这里的地方菜也以各种鱼类和海鲜为主。很多人知道筑地市场的海鲜新鲜便宜，殊不知伊豆地区才是这些海味的原产地，性价比十分高。

## 区域交通 Getting Around

从东京市区前往伊豆，一般要利用到东海道新干线或者伊豆舞女号特急（特急踊り子号），到达三岛站或修善寺站。伊豆地区内部主要靠伊豆箱根铁道和 JR 伊东线连接。如果前往伊豆诸岛，可以选择在热海港乘船。这一地区比较合适的交通套票是 JR 东日本的关东地区通票。



## 关西地区

本州岛西部的关西地区，主要是指以京都、大阪、神户、奈良等城市为核心的城市圈，因为便捷密集的交通网联系在一起。这里历史悠久，古老的京都和奈良是日本千年以来的政治中心与精神象征，如果想找到传统的日本，一定不能错过这两个古都。大阪是和东京比肩而立的大城市，商业发达，无论是美食还是购物都能在这座热闹的大城市得到满足。神户是关西最有西洋风情的港口，神户牛肉是必尝的高档美食。因为关西地区交通极为方便，大城市间交通不过 1 个小时，完全可以选择居住在大阪游玩其他城市。

## 外部交通 Getting There

关西国际机场是从世界各国前往关西地区的门户，位于大阪府的佐野泉市，距离大阪市区约一个小时车程。如果从日本各城市搭乘国内航线，也可能停靠在大阪国际机场，又称伊丹机场，或者神户机场，都有比较方便的轨道交通与关西各城市连接。如果搭乘电车来到关西地区，最常见的交通方式是搭乘新干线，主要停靠在新大阪和京都站，往来东京、名古屋等东部城市须搭乘东海道新干线，往广岛、九州方向则需要搭乘山阳新干线。

### 关西国际机场 Kansai International Airport

关西国际机场是京阪神地区最主要的国际航线机场，日语简称为“关空”，机场代码为 KIX。与北京、天津、青岛、上海、广州、香港等城市都有直航，前往关西的廉价航空也停靠关西国际机场。关西机场设施很完备，如果深夜到达可以利用各种 24 小时开放的休息设施和便利店，出境时有颇大的免税商品区可逛。机场的旅行柜台提供观光资料并可购买大阪周游卡等优惠车票。

网站：<http://www.kansai-airport.or.jp/cn/index.asp>

### 来往交通

从关西国际机场可以选择搭乘电车、机场大巴直接前往大阪市区。前往大阪市区的公共交通方式一般在每天 24:00 前结束运营，如果航班为深夜到达，可以选择在机场附近休息，或者搭乘 1 小时 1 班的深夜巴士前往梅田地区的酒店。

### 电车

#### JR 关西空港线

从关西国际机场可以乘坐 JR 的特急 HARUKA 号或关空快速直接到达大阪市西南的天王寺站，所需时间 HARUKA 为 33 分钟，价格为 1710 日元，关空快速为 1060 日元，时间为 53 分。HARUKA 号从 6:30-22:00，每隔 30 分钟左右发车，关空快速班次更多，均可以使用 JR PASS。

#### 南海空港线

如果在大阪的第一站不处于 JR 线上，比起搭乘 JR 而言乘坐南海电车空港线更方便。南海空港线的普通车是从关西机场前往大阪市中心最便宜的方式，全程票价为 920 日元，时间在 50 分钟左右。可以购买价格为 1000 日元的套票，含从关西机场到难波站的南海电车，和从难波站到大阪市内任意站的地下铁单程车票。时间紧张的话，可以购买原价为 1430 日元，打折后为 1130 日元的 Rapid 快车（ラピート），行驶的路线一样，到达难波只需要 38 分钟。

南海空港线普通车分为急行和普通车两种，普通车停靠的站数非常多，即使发车较早，到达终点也会比晚发的急行车慢很多，不推荐乘坐。另外在大阪市内乘坐南海线前往关西机场时，请注意不同车辆的终点站，有一些班次是直接前往和歌山方向的。

### 机场巴士

从关西国际机场可以搭乘利木津巴士前往大阪站，全程需要 1 小时，1550 日元。早班车为 6:20，每隔 30-40 分钟发一班车，凌晨 1:30 为前往大阪市中心的末班车。

### 出租车

如果从机场直接打车到达大阪市内，价格比较高昂，约需要 20000 日元，时间为 1 小时左右，早晨和深夜还需要额外支付深夜费。推荐需要打车的旅客拼打定额出租车，到达大阪站价格为每车 14000 日元。

## 区域交通 Getting Around

京阪神地区拥有日本最为复杂而先进的交通网络，包括 JR 和众多私营电车在内的线路构成了当地的主要交通。根据自己的实际行程，购买 ICOCA 或者 KTP 交通通票，会极大得方便出行，还可以获得不少实惠。

### ICOCA

ICOCA 是 JR 西日本公司发行的交通预付费充值卡，和东京地区的西瓜卡类似。目前适用于关西地区绝大部分公共交通系统，在日本其他地区的 JR 和 电车系统也通用。目前可以在 JR 车站人工窗口、自动售票机上购卡，卡内含有 500 日元押金，可反复充值，离开日本前可前往人工窗口退卡，扣除 220 日元手续费后，退回卡中余额和押金。如果从关西机场前往京都或大阪的，可以购买关空特急 Haruka 和 2000 日元 ICOCA 的优惠套票 ICOCA&HARUKA。

### 关西周游券 KANSAI THRU PASS

关西周游券通称为 KTP，是关西多家私营铁路联合发型的套票，来往大阪经常用到的优惠票之一。由京都、神户等地区前往大阪会乘坐到的阪急、阪神、京阪线，部分近铁线路、大阪市内的地下铁和巴士都在覆盖范围内。如果计划短时间内在关西地区大幅度移动的，可以考虑购买 KTP。购卡后需要保留好磁卡，每次进出车站时打卡或刷卡。

网址：[http://www.surutto.com/tickets/kansai\\_thru\\_kyotai.html](http://www.surutto.com/tickets/kansai_thru_kyotai.html)

购买地点：在关西国际机场、大阪、京都、奈良市中心的游客服务中心均能凭护照购买

价格：2 日券成人 4000 日元，3 日券 5200 日元，小学生半价

### JR 关西周游券

JR 西日本出的通票涵盖了大阪、京都、神户和奈良几个核心城市，可以乘坐新干线以外的所有车辆，还可以前往姬路参观姬路城，前往近江今津站游览日本最大的淡水湖——琵琶湖。比较适合住在 JR 线上，想集中参观关西不同城市的朋友。特别值得注意的是，从关西机场出来，换好券后就可以直接乘坐 HARUKA 关空快车前往大阪或者京都，即使后面不搭乘 JR 车辆，单独买个 1 日券坐这趟车已经赚到。另一张价格更贵，范围更广的关西广域周游券，可以去冈山探究日本最美的园林后乐园，去感受岛国的小苏州仓敷美观，可以去白滨面朝太平洋泡汤，还可以前



往城崎探索关西最古老的温泉乡之乐趣。关西广域券可以乘坐区域内的一切 JR 车辆，包括新干线，非常方便。

网址：<http://www.westjr.co.jp/global/sc/>

购买地点：关西国际机场和各大车站 JR 服务窗口，提前在网上预约更加优惠。

价格：详细参考官方网站

## 电车

关西各地城市之间 JR 和私营电车线路选择非常丰富，大部分线路往返于大阪和神户、京都之间。选择私营电车往返大阪往往更具备灵活性，票价也比 JR 线路要便宜一些。私营电车通常有比较优惠的一日券可以选择，适合在关西主要城市之间当日往返的旅客。

### 京阪电车

京阪电车的京阪本线从大阪的淀屋桥或中之岛站行驶到京都的出町柳站，约 58 分钟，票价 470 日元。另外，京阪电车的宇治线前往宇治地区，可以购买价格为 600 至 900 日元的一日券，由京阪电车线各站往返，其中伏见稻荷至宇治站区间可以自由上下车，非常方便。

### 阪急电车

阪急电车是关西重要的私铁之一，连接了大阪、神户、京都等重要城市 and 中间的卫星城。从大阪梅田站到河原町站，约 44 分钟，票价 400 日元；到神户三宫站，约 29 分钟，320 元。

### 阪神电车

阪神电车的线路主要包括连接大阪与神户的阪神本线，和在大阪市内的阪神难波线。从梅田站到神户三宫，票价为 320 元，时间为 35 分钟，途径甲子园、芦屋、御影等站。

### 近畿铁路

近畿铁路简称为近铁，连接大阪与京都、奈良、吉野山、伊势等地区，最远可到达名古屋。从大阪难波站到近铁奈良站需要 39 分钟，车票 560 日元。如果周末从名古屋到关西地区连续远途乘坐近铁的，可以考虑购买周末通票，价格为 4100 日元，可以选择周五、周六、周日或周六、周日、周一连续三天使用，非常超值。

# 京都 kyoto

## 京都概览

京都府是日本最重要的行政区域之一，位于日本的关西地区，与大阪府、奈良县、兵库县、三重县和滋贺县接壤。京都府是个很大的地理概念，类似于中国的直辖市，我们通常说的京都是指京都市区及周边。京都府下面包含了 15 个市 6 个郡，包括著名的茶乡宇治市。

自 8 世纪末开始，京都成为了平安王朝的首都，见证了千年以来历史的演变。虽然明治维新以后，日本的首都转移到了东京，但京都一直被视为是日本文化与大和之魂真正的所在。在京都，你可以看到有着上千年历史的古建筑，也可以在祇园街头看到盛装打扮的艺伎，还可以体验到代表日本料理最高水准的正统怀石料理，在二年坂的小店中买到古朴的清水烧瓷器。作为京阪神经济圈的中心之一和日本规模第二的大学城，京都并不缺少现代都市应有的活力，街头大量书店、咖啡店、茶屋和特

色小铺都能让你感受到这座古都年轻的一面。如果有幸在诸多节庆之际造访京都，请务必加入到街头庆祝的人群中，感受这座千年古都的脉搏。



 Kyle Shi 千本鸟居

## 景点 Sights

京都无论哪个季节都有着无可争论的美丽。春天的岚山被樱花染成一层层粉红，夏夜穿着鲜艳浴衣的女子聚集在祇园街角，秋日东福寺中枫树红遍，冬日金阁寺雪后初晴。这里是东山魁夷描绘的日本精神之家园，从平安时代延续了千年的古都。京都都是脱俗的，再没有哪座日本城市像京都一样拥有如此多的幽静的古刹和神社，银阁寺禅意的枯山水，伏见稻荷绵延的鸟居，嵯峨野的竹林小径，下鸭神社前的森林，都是了解日式美学的最佳课堂。京都又有着入世的一面，可以去花见小路与盛装的艺伎擦肩而过，也可以在人群熙攘的二年坂上挑选纪念品，或者和京都大学的学生们一起在鸭川河边上畅饮一番。

### 清水寺 Kiyomizu Dera

清水寺始建于 8 世纪，经历过数次被毁，现在的建筑为江户初期兴建的，是世界文化遗产。清水寺建于音羽山上，全名为音羽山清水寺。清水寺最大的看点是悬空的清水舞台，可以眺望京都的街道。本堂内供奉着能够保佑财运的十一面千手观音像，仁王门、西门和三重塔等都是重要的文物。

清水寺内有音羽瀑布，清泉一份为三，分别代表了“学业成就”、“恋爱成就”、“长寿祈愿”三种意思，被视为具有神奇的力量。传说从这三个泉口任选一个然后饮下此泉水，许下的愿望就实现。但是需要注意的是，如果欲望太多饮下所有泉水的话，反而适得其反。

另外，清水寺范围内有一座小小的地主神社，香火十分旺盛，特别受到女性的青睐。地主神社中有两块大石，如果可以闭着眼睛从一块走到另一块的话，就可以和意中人缔结良缘。

地址：京都府京都市東山区清水 1 丁目 294

网址：<http://www.kiyomizudera.or.jp/lang/02.html#menu01>

费用：成人 300 日元，中小學生 200 日元；夜间参观成人 400 日元，中小學生 200 日元

开放时间：一般为 6:00-18:00，夜间参观开放期间会延长至晚 21:00

联系方式：0081-75-5511234

到达交通：乘坐市巴士 206 路、207 路或京都巴士 18 路到达清水道或者五条坂下后徒步 10 分钟到达

用时参考：2 个小时



## 二年坂·三年坂 Ninen Zaka Sannen Zaka

清水寺外面的二年坂·三年坂是具有京都独特风情的坡道，这两处坡道被列入了日本“重要传统的建造物群保护地区”。石坂两侧充满古老风韵的日式建筑，有许多和风浓郁的土特产商店可以逛，还不时可以遇见穿着传统服饰的女性迎面走过。三年坂因为经常有产妇为了去清水寺祈求顺利生产，所以也被人们叫做安产坂。不仅如此，还有另一种传说是“在三年坂摔倒的人三年内就会死去”，虽然只是传说趣谈，但三年坂攀登起来的确有些蜿蜒陡峭，请留意脚下。

到达方式：前往清水寺途中经过

## 八坂神社 Yasaka Jinja

位于祇园町北侧的八坂神社，香火鼎盛，深受商人喜爱。气势非凡的八坂神社是关西地区最知名且历史最悠久的神社之一，京都人昵称它为“祇园桑”。925年建造的神社大殿被称为“祇园造”，是日本独特的神社建筑，而舞殿上无数的提灯，让夜晚很是美丽。这里春天的樱花，秋天的红叶更是美不胜收。

地址：京都市東山区祇园町北侧625

网址：<http://www.yasaka-jinja.or.jp/>

费用：免费

开放时间：全天

联系方式：0081-75-5616155

到达交通：搭乘46、100、201、202、203、206、207路公交车在祇园站下车

用时参考：1小时

## 祇园 Gion

祇园是指从八坂神社、鸭川到东大路通之间的区域，是京都传统的繁华街区。这里出名的原因是有舞伎和艺伎出没，其中祇园甲部为京都规模最大的花街，有时可以在花见小路上看到她们的身影。祇园一带有很多茶屋和料亭，传统建筑和有趣的小店十分值得驻足，是夜生活的好去处，还可以租赁和服、浴衣。另外，祇园每年夏天举办的祇园祭也广为人知。在祇园祭时，人们在豪华装饰的彩车上用笛子、锣鼓和大鼓演奏着传统音乐，从街上游行通过，是京都每年最为热闹的时刻，届时会有100多万人前去观看。

到达方式：阪急京都线在河源町站下车，京阪本线在祇园四条站下车，市巴士在祇园站下车

## 二条城 Nijo Jo

二条城是世界文化遗产。它始建于公元1603年，当时是德川家康在京都的寓所。有东西约500米，南北400米的围墙，并挖有壕沟。走廊铺的地板走上去会有黄莺般的叫声，以防外人入侵。二条城一向以樱花种类丰富见称，是京都首屈一指的赏樱胜地。在城内的樱之园，可观赏到有“樱花王者”称誉的八重樱华贵庄严的身姿。

地址：京都市中京区二条通堀川西入二条城町

网站：<http://www.city.kyoto.jp/bunshi/nijojo/>

费用：成人600日元，初高中生350日元

开放时间：8:45-17:00

联系方式：0081-75-8410096

到达交通：阪急电车或京都地下铁到二条城前站下车

用时参考：1个小时

## 京都御所 Kyoto Gosho

京都御所是天皇一族的居住的地方，最早建于794年，毁于大火后又陆陆续续在修缮。虽然现在的御所已经比原京都御所规模小了很多，但是直到现在仍是新天皇登基典礼以及其他国家庆典举办的地方。如果要参观这个景点，则必须提前到宫内厅的网站进行预约，只对18岁以上成年人开放。

地址：京都府京都市上京区京都御苑

预约网址：<http://sankan.kunaicho.go.jp/>

费用：免费参观

开放时间：按照预约成功的时间准时参观

联系方式：0081-75-2111215

到达交通：地下铁乌丸线今出川站下车后徒步5分钟

用时参考：标准路线1小时，短缩路线35分钟，英文导游路线1小时

## 金阁寺（鹿苑寺）Rokuonji

金阁寺建于1379年，原为足利义满（あしかが よしみつ）将军的山庄，后改为禅寺。“金阁寺”一名源于足利义满修禅的舍利殿，因其外以金箔装饰，民众遂以金阁殿称之，寺院也因此被唤作金阁寺。1950年，金阁寺被蓄意纵火烧毁，现在看到的金色建筑是修复的。对这段历史感兴趣的朋友可以阅读三岛由纪夫的小说《金阁寺》。

金阁寺是3层的楼阁，第一层为法水院；第二层为潮音洞，供奉着观音；第三层是正方形的佛堂，供奉着三尊弥陀佛。金阁寺的建筑与园林构造相融合，一旁的镜湖池池水清冽，身影华丽的金阁倒映在镜湖池中的景观是京都的代表性景观。

金阁寺的独特之处：游客拿到的不是参观入场门票而是写有祝福话语的朱印。另外，院中的不动堂旁边有中文和韩文的神签可供占卜，金阁寺内出售的抹茶冰激凌口碑也很不错。

地址：京都市北区金阁寺町1（近鹿苑寺事務局）

网址：[http://www.shokoku-ji.jp/k\\_about.html](http://www.shokoku-ji.jp/k_about.html)

费用：大人400日元，中小學生300日元

开放时间：9:00-17:00

联系方式：0081-75-4610013

到达交通：乘坐公交12,59,101,102,204,205到达金阁寺站下车

用时参考：1小时



 Kyle Shi 金阁寺



### 伏见稻荷大社 Fushimi Inari Taisha

伏见稻荷大社位于稻荷山的山麓，这里主要供奉以宇伽之御魂大神为首的诸稻荷神，是深受京都人爱戴的神社之一，香火最为旺盛。稻荷神就是狐狸神，被认为保佑五谷丰收，衍生为商业繁荣。伏见稻荷大社内，到处可见口中叼着稻穗或谷物的狐狸，接受人们的膜拜与礼敬。伏见稻荷最大的看点是千本鸟居，在漫长的山路上竖立着无数根鲜红的鸟居，都是个人或企业捐赠的。这条道路实际长度绵延几十公里，跨过好几个县，无法一次徒步走完，建议散步一小段体会到风情即可。

地址：日本京都伏见区深草藪之内町

网址：<http://inari.jp/>

费用：免费参观

开放时间：全天

联系方式：0081-75-6417331

到达交通：JR 奈良线到稻荷站下车

用时参考：1 小时

### 三十三间堂 Sanjū sängen-do

三十三间堂意指“以柱隔间，共有三十三室”的大殿，这里长约 120m 的高大正殿内，排列的非常狭窄的千手观音菩萨竟然有 1001 尊。以国宝的千手观音坐像为中心，左右两端坐着 500 尊的千手千眼观音的立像，雕工细腻，是日本有名的国宝。

地址：日本京都三十三间堂回町

网址：<http://www.sanjusangendo.jp/>

费用：大人 600 日元，中学·高中生 400 日元，小学生 300 日元

开放时间：8:00-16:30，11 月 16 日至 3 月 16 日 9:00-3:30

联系方式：0081-75-5610467

到达交通：乘坐 206，208 路公交到三十三间堂车站下车

用时参考：2 小时

### 龙安寺 Ryoan Ji

龙安寺和金阁寺之间步行约为 20 分钟，却比金阁寺幽静了许多。这里以枯山水庭院一方丈庭院而闻名，白色的石子沙滩代表水面，散落着 15 处精心布置的大石。有趣的是，传闻无论从哪个角度数，石头均是 14 块而非 15 块，有机会请务必体会下这份园林设计者的雅趣。龙安寺中有一家吃汤豆腐的料理店，推荐在雅静的环境之中品尝一下。

地址：日本京都府京都市右京区龙安寺御陵下町 13

网址：<http://www.ryoanji.jp/top.html>

费用：门票 500 日元

开放时间：3 月 -11 月：8:00-17:00；12 月 -2 月：8:30-16:30

联系方式：0081-75-4632216

到达交通：京福电铁到龙安寺站下车后徒步 7 分钟，市巴士 59 路公交到龙安寺前站下车

用时参考：1 小时

### 南禅寺 Nanzan Ji

南禅寺位于东山地区，交通方便但游客却不多，有着闹中取静的妙处。南禅寺的三门号称是京都最美的三道门之一。和许多禅寺一样，春可赏樱，秋天红叶灿烂，又因为游客较少，被誉为隐藏的宝地。南禅寺中有一处其他寺院没有的景观，是明治年间修建的输水渠水路阁。这段西洋式的

砖石建筑将琵琶湖的水引入了京都市区内，进行水力发电，为京都的繁荣起到了不小的作用。虽然现在废弃了，却是日剧的热门取景地。另外，南禅寺周边是京都名吃汤豆腐的发源地，有时间可以试一试。

地址：京都府京都市左京区南禅寺福地町 86

网址：<http://www.nanzen.net/>

费用：方丈庭院 500 日元，三门 300 日元，南禅院 300 日元

开放时间：12 月 1 日 -2 月 28 日 8:40-16:30；3 月 1 日 -11 月 30 日 8:40-17:00

联系方式：0081-75-7710365

到达交通：乘坐京都市地下铁东西线在蹴上站下车，1 号出口出后徒步 5 分钟

用时参考：1 小时

### 下鸭神社（賀茂御祖神社）Kamomioya Jinja

下鸭神社在平安时代迁都京都之前便已存在，是目前京都最古老的宗教建筑之一。因为日本古代有每隔 20 年，要重建重要建筑的传统（式年迁宫），下鸭神社得以保存了原有的建制。前往下鸭神社参观，首先要走过一片平安时代以来的原生森林之森，目前连同神社一起，被划为了世界文化遗产。在下鸭神社，不仅可以参观日本国宝级建筑，还不时能目睹一场真正的和式传统婚礼，2 月下旬的梅花和 12 月的红叶更是别有风情。5 月 15 日，下鸭神社将举办一年一度的“葵祭”，是京都三大祭之一，还原了平安后期的王朝风情。

地址：京都府京都市左京区下鸭泉川町 59

网址：<http://www.shimogamo-jinja.or.jp/>

费用：进入神社范围内免费，参观大炊殿大人 500 日元，小学生以下 250 日元

开放时间：6:30-17:00

联系方式：0081-75-7810010

到达交通：市巴士下贺茂神社前下车，或乘坐 205 路公交在下鸭神社前下车

用时参考：2 小时

### 平安神宫 Heian Jingu

平安神宫是公元 1895 年为纪念平安迁都 1100 年而建的。其形状是按照平安京八分之五缩图设计的。绿色和红色相映的主殿后面有三个池塘和四座庭园。神宫供奉桓武天皇和孝明天皇。正殿里的神苑是日本池泉回游式庭园的代表杰作。院内以一株八重红枝垂樱而盛名远播，每年 4 月樱花怒放之际，此一树樱花垂如流苏，十分艳丽。在栖凤池一带，更可以看到千多棵各色樱花争相开放，池塘内饲养着锦鲤和鳖甲。

每年 10 月 22 日，京都三大祭祀之一的“时代祭”都要在此举行。届时，由身着古代服装的队列和车马组成的仪仗队再现古都风貌，成为京都观光的重要内容之一。

地址：京都市左京区冈崎西天王町

网址：<http://www.heianjingu.or.jp/>

费用：院内免费，神苑参拜费 600 日元

开放时间：8:30-17:00

联系方式：0081-75-7610221

到达交通：地铁到东山站下车

用时参考：1 小时



## 京都国立博物馆 Kyoto Kokuritsu Hakubutsukan

位于三十三间堂正对面的京都国立博物馆，因华丽的建筑、优美极致的庭园设计而闻名于世。馆内布有旧陈列馆和新陈列馆，收藏的京都美术、工艺品种类丰富，数量也已超过万件，每一件都是相当珍贵的文化遗产。旧陈列馆是一座代表凝聚着明治建筑精髓的建筑物，而新陈列馆则举办文化类的常设展。

地址：日本京都市东山区茶屋町 527

网址：[http://www.kyohaku.go.jp/jp/index\\_top.html](http://www.kyohaku.go.jp/jp/index_top.html)

费用：成人 520 日元，学生 260 日元

开放时间：9:30-17:00，周一闭馆，圣诞节到元旦期间闭馆

联系方式：0081-75-5317509

到达交通：乘坐 206，208 路公交到三十三间堂车站下车

用时参考：2 小时

## 岚山 Arashi Yama

岚山是京都西北的著名景区，平安时代是王朝贵族宅邸的聚集地，和京都市区多次经历大火和数次规划重建不同，岚山保留下了许多平安王朝的遗韵。岚山景区集中了许多古刹和神社，龙安寺更是世界遗产级别的古迹，由野宫神社向大河内山庄之间的竹林小径则是李安导演的电影《卧虎藏龙》的取景地。作为赏樱赏枫的圣地，岚山每到春秋两季吸引了大量游人，嵯峨野小火车往往一票难求，而冬夏时节则十分静谧，适合喜欢清幽的旅行者。岚山地区有不少餐饮老铺、和果子屋以及可爱的杂货店，还可以租赁和服，是个非常适合放慢节奏来发现的地方。

前往岚山景区一般要搭乘岚电，岚电另一条北野方向的线路则可以前往北野天满宫、龙安寺等景区，都可以使用岚电的一日券，推荐安排在一天参观。

到达交通：从市区前往岚山一般要搭乘前往岚山方向的岚电，在岚山站下车后徒步即可参观完主要景点。搭乘 JR 嵯峨野线在嵯峨岚山站下车，之后需要徒步 15 分钟到达景区。如有兴趣可以搭乘嵯峨野小火车（トロッコ列車）沿嵯峨野观光铁道参观岚山景区（详见 XX 页）

用时参考：半天到一天

## 宇治 Uji

茶乡宇治是京都府下属的一个市，从京都市中心搭乘电车只需几十分钟即可到达。这里有世界遗产平等院和宇治上神社，《源氏物语》最后十帖是以宇治为舞台，现在这里有许多和作者紫式部相关的古迹可以参观。另外，宇治作为优质绿茶的产地，各种经营日本茶制品的老铺比比皆是，吃一份抹茶甜品必不可少。

前往宇治途中会经过伏见稻荷地区，可以放在一条线路参观，上午去宇治，下午在日落前到达伏见稻荷。另外，如果喜欢京都动画的朋友，可以从宇治搭乘 JR 慢车，在木幡站下车后拜访京都动画本社和商店。

网站：<http://www.kyoto-uji-kankou.or.jp/index-cn.html>

到达交通：由京都市中心搭乘 JR 奈良线，到达宇治站下车，或者由中书岛车站搭乘京阪电车到达宇治站

用时参考：半天到一天

## 鞍马、贵船 Kurama Kibune

鞍马贵船地区是京都郊区除了岚山以外的另一处风景区，坐落在京都北部的山谷之中。虽然距离京都市中心仅有半个小时的车程，但是鞍马山区内拥有朴实的农家风情，可以体验到非常原生态的京都，还有罕见的地标景观“木之根道”。

鞍马寺和贵船神社是这一地区最主要的景点。鞍马寺有诸多关于天狗神的传说，日本平安末年的历史名人源义经自幼寄居在鞍马寺中，传说天狗教授了他高强的武艺，成为日本一代武神。贵船神社供应着水神，这里有独特的水占卜，求签后要将空白的签放入神社的水中，签文才会浮现。贵船神社传闻是日本三大求良缘最灵验的神社之一，在女生中特别有人气。另外，鞍马贵船地区多湍急的溪流，京都独特的川床料理利用了这里的水纹环境，有许多老店和名店。

到达交通：乘坐叡山地铁到鞍马站或贵船站下车，景区内以徒步为主

## 住宿 Sleep

京都的住宿大部分集中在京都车站，市中心和东山地区，而在东山地区，比较受大家青睐的是在祇园附近的住宿，如果想方便游览、购物和餐饮的话，选这三个区域就没错了。按住宿类型分的话，大体就是青年旅舍、标准酒店以及日式旅馆。京都跟许多热门旅游目的地一样，住宿竞争比较激烈，尤其是赶在樱花季和红叶季，这两个时间段的住房特别紧张，一定要记得提前三个月以上进行预定。

京町家是京都江户中期建造的一种特殊民居建筑，一般为木制的二至三层小楼，内部带有庭院，构造非常复杂精巧。现在有很多京町家改建成为了町屋式旅馆，对旅客开放。町屋和风浓厚，地理位置优越，提供有人情味的服务，是来到京都非常值得体验的特殊住宿。许多町屋是整栋对外出租的，预约时请仔细看清条款和居住人数限制。

## 晴鸭楼旅店 Seikoro Ryokan

人气日剧《鸭去京都》中日式旅馆的原型，晴鸭楼具有 100 多年历史，门口就是鸭川，步行能抵达清水寺等景点，精致的京料理是这里的特色。大浴池是用 400 年树龄的木头所制的，泡澡的时候会有一股天然的木头香味。入住旅馆可以根据自己的预算选择是否包含早、晚餐。

地址：京都市東山区問屋町通五条下儿三丁目西橘町 4 6 7

网址：<http://www.seikoro.com/>

联系方式：0081-75-5610771

到达交通：京阪电车清水五条站下车，徒步 2 分钟

参考价格：人民币 1670 元 / 晚

## 柊家旅馆 Hiiragiya Ryokan

已有将近 200 年历史的柊家旅馆，京都三大老铺旅馆之一。两层楼纯木质建筑，只有 21 间和室，每间格局都不同，和风装修低调之中透露着老派的奢华。据说日本大文豪川端康成、三岛由纪夫等都在此留宿过。柊家旅馆的格言是来者如归，提供最为贴心的日式服务。特别值得一提的是，柊家旅馆的晚餐是荣获米其林一星的正宗怀石料理，虽然价格不菲，但是光凭晚餐也算有性价比了。柊家旅馆现在有本馆和别馆，别馆的价格低一些，但房间更少，非常抢手。

地址：京都府京都市中京区中白山町 277

网址：<http://www.hiiragiya.co.jp/>

联系方式: 0081-75-2211136

到达交通: 地铁东西线到京都市役所前站, 出站走五分钟。

参考价格: 人均人民币 2000 元左右 / 晚



**海中央大村庄** 顶级的日式好旅馆非常抢手, 因为各国的游客都盯着, 它们全部也只有那么十来间, 下手一定要快。服务非常棒, 送入客房的早晚餐 (日式怀石料理) 都极其丰盛, 相当于吃了两顿超赞的日料。

## 餐饮 Eating

和我们熟悉的日料不同, 京都的地方风味餐饮自有一番风情。作为一个内陆的都城, 京都并不流行生吃海鲜, 而以抹茶、怀石和豆腐料理而闻名。相对于发源于近代的拉面, 京都人更喜欢吃乌冬、荞麦面和流水素面。京都周边出产的蔬菜被当地人自豪的称之为京野菜, 是制作精细菜肴的上品原材料。京都的禅院文化孕育了怀石料理, 如今成为了高档和食的代名词, 而茶乡宇治使得京都的餐桌上永远不缺少一抹鲜绿, 各种抹茶口味的甜品是女生的最爱。另外, 在京都可以吃到以鲤鱼为主的淡水鱼生, 这是京都人特有的宫廷口味, 非常独特。京都被认为是和果子之乡, 各种老铺、名果让人眼花缭乱; 京都又有着日本最多咖啡馆城市之美名, 在街头巷尾走访和果子名店, 喝一杯咖啡, 是京都人最为流行的消遣。

## 购物 Shopping



**Kido** 清水烧小摆件

在京都除了拜访神社、寺庙等景点和欣赏自然风光外, 购物也必不可少。市区内的大型百货集中在四条河源町地区, 档次价位和大阪类似。在岚山、二年坂三年坂、祇园等旅游区, 特色商品种类繁多, 从手工艺品、传统服饰到百年老字号调味粉店, 一应俱全, 若时间充裕不妨去逛逛, 当礼物也都是不错的选择。有京都特色图案的手包、化妆品、挂饰等商品许多只能在京都地区购买, 还有代表了京都风味的七味粉、生八桥、抹茶零食, 包装精美而物有所值, 绝对会让钱包大出血。

### 锦市场

京都最老牌的一条商店街, 号称京都人家的厨房, 出售各种京都料理中常见的渍物、调料和鱼生蔬菜, 非常热闹。近年来因为游客众多, 也能淘到不少纪念品、文具和特色小吃, 非常亲民又好逛。

地址: 日本京都府京都市中京区锦小路通

网址: <http://www.kyoto-nishiki.or.jp/>

开放时间: 大部分店铺 10:00-18:00

联系方式: 0081-75-2215222

到达交通: 地下铁四条站下车徒步 3 分钟

### 西阵织和服会馆

在和服会馆里, 每天下午都有和服表演, 二楼还能看见老艺人在用最传统的手艺制作和服, 当然一套和服也要价不菲, 据说最便宜的都可以买一辆小汽车了。

地址: 京都市上京区堀川通今出川南入竖门前町 414

网址: <http://www.nishijin.or.jp/kaikan/>

开放时间: 9:00-17:00

联系方式: 0081-75-4519231

到达交通: 乘坐巴士 9 路到堀川今出川站下车

### 一泽信三郎帆布包

作为京都的名物之一、素有京都 LV 美誉的一泽信三郎帆布, 花样不多, 设计简单, 但选料严谨, 手工细致, 经典款帆布袋有各种尺寸和颜色可供选择, 用上好几年仍历久弥新, 很多人到京都一定要带一个回家。

地址: 京都府京都市东山区东大路通古门前北

网址: <http://www.ichizawa.co.jp>

开放时间: 9:00-18:00, 周二休息

联系方式: 0081-75- 5410436

到达交通: 地下铁东山站下车后, 2 出口出向东山三条方向徒步 5 分钟

### 京小物衣笠

京小物衣笠是位于龙安寺门前的土特产店。销售用京友禅和西阵织的原创小东西。该店最有人气的商品就是扭盒香袋。现在虽然这样的扭盒在其它小物店也有销售, 但是装有香袋扭盒的元祖就是这家衣笠。等香味没有后, 也可以当作放小东西的盒子使用。在衣笠除了有扭盒, 还有扇子和首饰等各式各样的小东西销售。商品都是一个一个手工制作的, 适合追求个性化选择的人。

地址: 京都府京都市右京区龙安寺御陵 No 下町 5

开放时间: 9:30-17:30

联系方式: 0081-75-4612631

到达交通: 乘坐市巴士到龙安寺下车, 龙安寺门口



### 七味家本铺

七味家位于三年坂与清水坂交叉路口，是一家拥有超过 350 年历史的老店。外表看似不起眼的店内，卖的可都是京都人必备的七味粉。七味指的是辣椒、白姜、麻种、紫苏、陈皮、山椒、胡椒等香辛料组合，吃起来除了辣味还带有独特的香气，京都人主要放入盖饭和面食里提味，配合肉类也不错

用户：凯莉哥

地址：京都市東山区清水 2 丁目 221

网址：<http://www.shichimiya.co.jp/>

开放时间：9:00-18:00

联系方式：0081-75-5510738

到达交通：清水三年坂与清水坂交叉路口

### 优佳雅 Yojiya 本店

以艺伎娃娃脸为商标的优佳雅 (yojiya)，以化妆用品与保养品为主要商品。理念是艺伎爱用的京都传统美妆品，十分适合送人或者自用。店内总是人山人海，尤其是吸油面纸，可说是来到京都的必买商品，在京都有多家分店。

地址：京都市中京区新京極花遊小路

网址：<http://www.yojiya.co.jp/pages/honten.html>

开放时间：11:00-18:00

联系方式：0081-75-2214626

到达交通：阪急京都线河源町站下车，9 出口徒步 5 分钟

### 细工馆 岚山本店

女生最爱的一家店，在京都主要景点附近都有分店，但是岚山本店的面积最大。出售各种手工绢制的和风小工艺品摆件，非常好逛，适合作为手信采购。店铺中琳琅满目，各种和风造型的小动物特别可爱，让人把持不住购物欲。

地址：京都市右京区嵯峨天龍寺造路町 19 - 2

网址：<http://www.chirimenzaikukan.com/>

开放时间：10:00-18:00

联系方式：0081-75-8626332

到达交通：到达岚电岚山站后，正对着天龙寺即达

京都是一个体验日本传统文化的好地方，对茶道、花道、香道有兴趣的朋友，这里有大量简单的课程可供选择。女生来到京都一定要试穿一次美丽的和服，在京都古典的小巷中留下自己的倩影。如果想了解京都的活名片——艺伎和舞伎，最好的办法是看一场她们的演出。

### 和服体验

京都有大量对游客提供和服租赁和穿戴服务的店铺，分布在清水寺、岚山周边。店铺中可以供来客自己挑选心仪的和服着物，提供配套的木屐、手包等小物，由专人帮忙穿戴，并做个简单的发型。一般而言，和服租赁的价格跟选择款式的复杂程度成正比，普通的和服一天一套在 5000 日元左右，比购买一套还是要合算很多。常见的和服种类包括夏天的浴衣，适合春秋的访问着、小振袖，比较复杂的振袖、打褂、袴等，一些店中还可以提供艺伎的服装，或者传统的十二单和服。樱花、红叶等热门季节，提前在网上预约好店铺会比较方便。

京都和服租赁店铺一览：<http://www.kimono-passport.jp/tokuten/tokuten06/>

#### 和服穿戴小秘诀

在挑选和服时，红色、浓粉色、紫色、黑色等饱和度比较高的颜色，配上比较大的图案花样，拍照出来更加醒目美观。建议画上眼线和正红色、玫红色的唇妆，会显得气色更好。和服可以很好得调整身形，走路时迈小碎步更有风情，也不容易弄乱腰带。记得一定要拜托店家做一个露出后颈的发型，才是最美的和服美人造型。

### 传统演出

京都有五个花街歌舞会，包括祇园甲部、宫川町、先斗町、上七轩和祇园东，各自培养舞伎和艺伎，从事传统歌舞演出，被称为京舞。一般而言，每年上半年，艺伎主要会在各自的舞会上现身，6 月下旬的五花街合同公演是每年最为隆重的节目。下半年她们则出席各种传统祭典助兴为主，12 月上旬，每年招募的新人舞伎会在南座的颜见世活动中向世人展露她们的舞姿。作为京都重要的旅游资源，现在的京舞编排都以面向国际游客为主，集中展现多种不同的舞台服装和舞蹈类型，比较生动有趣。价格从 2000-5000 日元不等，从内容而言，是非常有性价比的演出。

网站：<http://www.ookinizaidan.com/gokagai/>

## 娱乐 Entertainment



夏朵朵 de 猫 可供租赁的和服花色

## 内部交通 Getting Around

### 地铁

出于地下文物保护的原因，京都的地铁线在日本的大城市里是比较少的。只有南北运行的乌丸线和东西方向运行的东西线两条线路，在乌丸御池站互相换乘。票价根据乘车距离计算，单程票价在 210-350 日元。东西线在京都站和蹴上站可与 JR 线路换乘。如果一天乘坐地铁超过三次的，推荐购买地下铁一日券（市営地下鉄 1day フリーチケット），成人售价为 600 日元。另外，京都的站名以汉字为主，许多站的读音和字形很复杂，一定要注意地铁内的电子报站屏信息。

### 私营电车

京都的私营电车大部分连接京都市区与郊区景点，有些线路延伸到关西其他城市。除了京阪电车、阪急电车和近铁外，常见的有前往岚山地区的岚电，前往鞍马、贵船地区的叡山电车，



## 岚电

岚电是前往京都西北景区必不可少的私营铁路，由京福电铁公司运营。岚电共两条线路，一般在四条大宫站起乘，一条前往岚山，一条前往北野方向。岚电票价统一为 200 日元一程，有两种 1 日券非常合算，一种是成人 500 日元的岚电 1 日券，可以在全程自由上下，一种是和京都地铁共通的 1 日券，售价为成人 1000 日元。

## 嵯峨野观光小火车

嵯峨野观光小火车是岚山地区非常受欢迎的体验项目，乘坐复古列车，悠然行驶在岚山到嵯峨野地区，全程 25 分钟可以饱览岚山、嵯峨野和保津峡的美景。观光铁路分为上下行，首末站是龟冈站和嵯峨野站，比较常见的选择是先坐 JR 线从市区到达龟冈站，之后乘坐小火车在岚山站下车，再游览岚山。嵯峨野小火车票价为 620 日元，可以提前在市区各个售票窗口购买。坐车时需要按照票面指定的座位乘坐，如果当天购买人比较多的话，可能会买到 5 号车厢的站票，红叶樱花季节有可能连站票都提前售完，需要做好准备。

## 叡山电车

叡山电车属于京阪电车旗下，出柳町设为起始站，有两个方向的线路。鞍马线通往贵船、鞍马，叡山线则可在八濑比叡山口站下车转乘缆车到比叡山延历寺。叡山电车根据乘坐距离远近，单程票价从 210-420 日元不等，可以购买价格为 1000 日元的一日券。

## 公交车

京都市内最常见的公共交通是市巴士，另外有其他公司运营的京都巴士、京阪巴士等，乘坐时要区分名称。一般的时巴士是淡绿色的车身上有深绿色的条纹，也有色彩缤纷的车辆。游客从后门上车，下车时提前按铃，通知司机，投币后下车。市内等价区间内的车费是 230 日元，车上有精算机可供将 1000 日元的纸币换为零钱，注意要提前换好硬币。12 岁以下的儿童半价 120 日元，一个成人可以带两名 6 岁以下的儿童免费乘车。

如果一天乘坐市巴士超过三次，推荐购买市巴士一日券，价格为大人 500 日元，儿童 250 日元，持票在票面标注的范围内一日内多次免费乘坐市巴士和京都巴士。

巴士一日券可以在任何交通人工服务窗口购买，也可以在车上购买，需要保管好票卡，每次乘车时出示。随一日券附赠的交通图非常实用，大部分景点都已图片形式标了出来，推荐保存好。

## 洛巴士 RAKU BUS

京都市在 3 条市内主要景点的环游路线上，设立了对外国游客易辨识的洛巴士。该巴士的车身颜色丰富，涂装为京都四季的景色，极为容易辨识。车内亦提供英语广播的服务，对游客而言是最方便的选择。洛巴士收费与普通的市巴士一样，同样适用巴士一日券。

## 100RAKU BUS

车体为粉色樱花图案，前往东山·平安神宫·银阁寺方向（往返运行于京都站~银阁寺间）

景点：三十三间堂，清水寺，八坂神社，平安神宫，南禅寺，永观堂

## 101RAKU BUS

车体为绿色植物图案，前往二条城·北野天满宫·金阁寺方向（往返运行于金阁寺方向~京都站间）

景点：二条城，阁寺，北野天满宫，大德寺

## 102RAKU BUS

车体为橙色红叶图案，前往大德寺·金阁寺~银阁寺方向（往返运行于银阁寺~金阁寺方向）

银阁寺，【下鸭神社】，京都御所，北野天满宫，金阁寺，大德寺

## 自行车

京都市内的路笔直平坦，呈网格状分布，路名多以汉字为主，市中心二条、三条、四条等道路名称简单容易辨识。对中国许多城市的游客来说比较好认路，适宜骑自行车出行。需要注意，清水寺、岚山等方向是山地，上坡比较辛苦，推荐在市中心骑行。租借自行车每天在 1000 日元左右，部分酒店和青旅出租自行车 500 日元一天，可以根据自己的需要选择。自行车停放时一定要放在指定的地方并上锁，如果路边标有“驻轮禁止”则不能停放，避免被市政收车罚款。

## KCTP

一家京都站附近出租自行车的店，有多种价位的自行车可供选择，价格从 1000 日元 / 天起，可以提前通过网站预约。

地址：京都市下京区油小路通塩小路下儿東油小路町 552-13

网站：<http://www.kctp.net/taiwan/index.html>

营业时间：9:00-19:00

## 出租车

在京都出游，并不推荐乘坐出租车，京都的公共交通系统已经可以满足一般游客的需要，而出租车相对而言车资昂贵，一旦遇上堵车并不算快捷。京都的出租车收费方式分为“计程”与“计时”两种，单价根据不同的公司而略有不同，一般来说，起步两公里为 650 日元。每晚 11 点至次日 5 点，需增加 20% 的车费。