



北海道 Hokkaido

北海道是美丽的旅游胜地，一年四季景色优美，引人入胜。春天，满山遍野盛开的鲜花和野草使大自然焕然一新。夏天，青山碧海更能使游山戏水的观光游客精神焕发，是一览高山植被、登山远游的最佳季节。秋天则更是满山红叶、美不胜收的季节。冬天的北海道展现的是一片银白色的世界，鄂霍茨克海域的流冰、美丽的丹顶鹤和白天鹅构成了大自然的优美世界。北海道时时刻刻都在上演美丽的风景，无论什么时候来北海道，都有令人感叹其壮美的自然景色。

游

如果是为了去欣赏美丽的田园风光和薰衣草，那么夏季就是最好的季节。富良野的夏季美丽得多姿多彩。如果是为了去北海道赏雪景，那么在冬季来北海道是最好的。



札幌市区



1贴士 大通公园与札幌车站直接相连。札幌车站是 JR、地铁、市内巴士、观光巴士等各种交通工具的交通枢纽，从这里可以去北海道各地。

地址 札幌市中央区大通西1丁目-12丁目

交通 JR札幌站步行10分钟；地铁南北线、东西线大通站下车；市营巴士西11丁目站下车

3地址 北海道札幌市中央区北3条西6丁目

电话 +81 112 31 4111

交通 从钟楼穿过札幌站前大街稍往北走

1 大通公园 (Odori Avenue Park)

大通公园在市中心，东西走向。这里有许多城市雕塑、喷水池、丁香树和槐树，还有许多花坛。该公园是札幌市的象征。在它北面耸立着各种商社、金融机构大楼和北海道政府大楼，南面是大规模的地下商业街，也是该市的中心商业街，热闹非凡。在全长超过1400米的大通公园内，夏天摆出许多庭院式啤酒酒店，冬天则举行札幌最盛大的活动——札幌冰雪节。在冰雪节期间，这座大公园内到处都竖起壮观的雪塑和美丽的冰雕。

2 北海道厅(Docho Kyuhonchosya)

北海道厅旧本厅舍建造于1888年，作为北海道厅的本厅使用了80年，被当地人称作“红砖馆”。巴洛克建筑风格使它以实际存在的优秀西洋建筑之名被指定为重要文化遗产。虽然内部曾一度遭火灾烧毁，但在复原后，还是展现出当时的风貌。舍内现在成为道立文书馆、北海道历史画廊北海道开拓纪念馆，介绍北海道的历史和文化。另外，还可以参观历代长官、知事的豪华办公室。

3 札幌钟楼 (Sapporo Tokeidai)

札幌市内的钟楼（時計台）是札幌的著名观光景点，始建于1878年。時計台位为札幌市中心的大楼间，钟声鸣响持续了120年以上，为日本最后的钟塔，也被指定为国家重要文化财产，现已成为札幌的一个象征。在钟楼屋顶上方是一座拥有4面表盘的报时钟，造型别致，过去每到整点，钟楼的报时鸣钟便会响彻札幌市内。札幌钟楼内设有关于钟楼历史的小型展览，作为观光客摄影留念的场所极受欢迎。



2门票

成人200日元，中小学生以下免费
开放时间 9:00-17:00；星期一（逢节假日次日休息），年末年初
交通 JR札幌车站南口，徒步约10分钟；地铁南北线、东西线、东丰线大通站徒步5分钟。

道央



4 有珠火山 (Usuzan)

有珠火山位于北海道内屈指可数的温泉地洞爷湖附近，是一座非常活跃的活火山。平均每20年就作动1次，过去差不多一个世纪，就已经爆发了4次之多。实际上，有珠山早在1万多年前就已经出现，在过去的百余年时间里频繁爆发，而每次爆发完后，附近都会长出一座新火山。现在，山上既建有登山缆车，又建有多条环绕火山的游览步道，要尽览有珠火山群的震撼场面，建议大家从昭和新山山脚的火山村，乘坐观景登山吊车“有珠山Robe Way”，虽然只是短短6分钟的车程，但吊车在往山上进发的过程中，昭和新山顿时出现在眼前，火山不断吐气冒烟，看得人惊心动魄。到达有珠火山的山腰时，会看到左右两个展望台，走到右边的洞爷湖展望台，昭和新山再一次在眼前出现，站在这里可以欣赏洞爷湖及附近一带的风光。朝相反方向的步行道往山上走，则会到达有珠火山原展望台，可以看到银沼大火山口及喷火湾的绝美景致。有时间的话，可沿围绕有珠山外围而建的登山步道前行，来回约需2个小时。一路上可以更近距离欣赏到溶岩谷、火山口等，更可尽览有北海道富士山之称的羊蹄山。

5 羊丘 (Hitujigaoka)

位于北海道石狩平原西南部、札幌市东南的羊丘是一片平缓的丘陵地，在这里能领略到放牧的羊群悠闲地吃草的牧歌风情。特别是一到黄昏，整个草原披上了金色的余晖，分外美丽。从这里的瞭望台能远眺札幌市容和开阔的石狩平原，游人络绎不绝。瞭望台的一角竖着美国教育家克拉克的青铜塑像，上面还刻着他的一段名言“Boys be ambitious”（孩子们，要胸怀大志）。直至今日，人们还亲切地称这位博士为“北海道开拓之父”，把他的名言作为激励自己的动力，常常加以引用。在露天厨房用小炉子边烤边吃的“羊肉烧烤”是羊丘有名的特色之一。另外，日本第五大全天候型体育馆——“札幌圆顶球场”也建在这里。

4门票 览车往返大人1450日元，中小小学生730日元

开放时间 8:15-17:30

交通 札幌出发，国道230号线约2小时15分；千岁出发，伊达IC，昭和新山洞爷温泉方向约1小时45分。

5羊丘展望台

开放时间 冬季(11月-4月) 9-17点；夏季(6月-9月) 9-21点；5月以及10月 9-20点

门票 成人500日元，中小小学生300日元

交通 新千岁机场 - 羊个丘展望台乘车约1小时；JR札幌车站 - 羊个丘展望台乘车约30分钟。

6 大雪山国立公园

大雪山国立公园为日本北海道中部的国立公园，成立于1934年12月4日。面积2,267.64平方千米，比东京的面积还大，为全日本最大的国立公园，其中98%为国有地，加上北海道道有地则达到99%。公园以旭岳、北镇岳、白云岳、黑岳、赤岳，以及大雪山系的十胜岳、トムラウシ山、ニベツツ山、石狩岳等高度约2000米左右的群山所组成。区域内有多种动物和高山植物。大雪山是以旭岳为主峰的20多座山峰的总称，过去这里的阿伊努族人把它成为“神座”或“沼泽河流密布的神秘地方”。大雪山国立公园以雄伟的火山地形、大片的高山植物、美丽的鱼鳞松和冷杉的原生林而著称。北海道最高的山峰旭岳、山势险峻、飞瀑如织的层云峡、天人峡等被人们所称道，还分布着许多温泉。公园的最南端有湖光山色、风景如画的然别湖，位于海拔800米以上，方圆约16公里，是划艇、野营、步行等户外活动的热点地区之一。

7 富良野 (Furano)

富良野是一个地区的名称，其中包括了美瑛、美马牛、上富良野、中富良野和富良野等零星的小镇。在这些小镇的周围，散布着许多特色农场。其中以种植薰衣草为主的“富田农场”最为出名，但最上镜头的地方却在路上。富良野有绚烂多彩的四季，冬天水蒸气结成的水珠晶莹闪亮，春天路边到处盛开着观音莲，夏日有芬芳的薰衣草，秋日有满山的红叶。地名“富良野”来自阿伊努语，有“芬芳的火炎”之意。为纪念市政80周年，建造了高山道路富良野薰衣草森林，这里夏天鲜花盛开，林中一条充满淡淡花香的小道是颇受欢迎的散步场



美瑛是北海道的农产之乡，马铃薯和小麦等其品质为日本第一流之水准，而农田如波浪般展向远方，简直就像是大自然的拼布图一般，“拼布之路”为周游美瑛地区最受欢迎的旅游路线。

7交通 从东京羽田机场到旭川机场约1小时35分钟。从大阪伊丹机场约2小时。乘坐巴士从旭川机场到富良野车站约1小时。



8 小樽 (Otaru)

小樽在北海道西部，面临石狩湾，约在100年前作为北海道的海上大门发展起来，极尽繁荣，不少银行和企业纷纷来此发展，甚至被人称为“北方的华尔街”。昔日运河里曾拥挤着无数装卸货物的舢板，沿岸都是砖石结构的仓库，一派繁忙景象。如今这些仓库建筑都改成了玻璃工艺品商店、茶馆、餐厅和大型商铺。到了傍晚时分，石板街道和两旁亮起的汽油灯使城市充满了怀旧气氛，让人感到十分亲切温暖。

9 登别地狱谷 (Noboribetsu Jigokudani)

登别地狱谷的山谷是直径为450米的爆裂火口，它是火山爆发后，由熔岩所形成的一个奇形诡异的谷地；火山气体从灰黄色的岩石表面向外喷出，周围空气中充满了浓烈的硫磺异味，简直是一幅地狱中的景象。山谷所流出的泉水是具有特殊疗效的温泉，出水量每分钟高达3000立升。登别地狱谷为登别最大之泉源，依地点不同，涌出之源泉水质亦不相同，达11种之多，可以用来治疗高血压、皮肤病、神经衰弱等，很有疗效。泉水非常丰富，温度适宜，在45-92摄氏度不等。就算没有病痛，在温泉水中一浸，也能令人疲倦全消。温泉四面环山，温泉街就在细长倾斜的斜坡上。沿街有大饭店和小巧的日式旅馆。

10 支笏洞爷国立公园 (Shikotsu and Toya National Park)

有“火山博物馆”之称的支笏洞爷国立公园位于北海道中部渡岛半岛的尖端，后志火山群的中心，面积为986.6平方公里。这里的山岳多为火山，湖沼亦多因火山活动而形成，还拥有大片原始森林。

支笏洞爷国立公园主要景点为两湖两山，分别是支笏湖和洞爷湖，有珠山和羊蹄山。除了火山和因火山爆发形成的破火山口湖，还有昭和新山、定山溪、登别温泉也很有名。美丽的深蓝色湖面的支笏湖，湖面上浮现着被自然林覆盖的小岛的洞爷湖，四周被原始群山和原始林所包围，充分体验大自然的美丽神秘。



8 交通 从东京羽田机场到新千岁机场约1小时30分钟。从关西国际机场约1小时55分钟。乘坐JR千岁线、函馆线快车从新千岁机场车站到小樽车站约1小时11分钟。从札幌乘坐JR快车40分钟。

9 交通 坐火车从札幌前往需要1个小时，从札幌也有长途巴士前往登别，需要1个到2个小时不等。



小樽的美好是持续而深刻的。一条运河贯穿小樽，那是小樽的灵魂。运河边的老房子隐藏着各种各样小小的手工作坊和咖啡馆，沿着运河漫步，忧郁的浪漫气氛令每一个到小樽的人都还想再来。



一望无际的蓝，万里无云，海风阵阵，白色的灯塔和特色的建筑，有点爱琴海的感觉，就好像在画中一样。

11 地球岬(Earth Cape)

位于北海道南边室兰市附近，这里给人的第一印象就是蓝和白，面对这太平洋海岸线，一望无际的蓝，万里无云，白色的灯塔和特色的建筑，这样的环境迎来阵阵海风，会让人很放松，很舒服。这里是北海道百景的第一名，是名副其实

12 伊达时代村 (Noboribetsu Date Jidaimura)

江户时代二百多年的太平盛世，使日本成为世界上最先进的前近代经济体之一。在日本北海道的登别“伊达时代村”，游客可以回到300年前武士时代的仙台藩(宫城县)，徜徉在仿古建筑街道，与当时的忍者、花魁一同看花花世界。在伊达时代村，游客在回顾一段美好的岁月，又仿佛成为一出日本风情电影的演员，欢声笑语，真假难辨。村内有以忍者堡垒为舞台而展开的忍者的节目表演：观赏到从高度10米的堡垒和大屋顶上往下跳的俯冲表演，使用绳子的滑空和使用烟火爆炸等扣人心弦的也只有忍者才能做到的精彩演技。此外，伊达时代村的另一主角就是花魁，她们是最高级的艺妓。长相当然很重要，但又要具有和歌、能乐、围棋、象棋、茶道、华道(插花艺术)、香道、绘画、书法、话术等修养。她们曾经是江户时代富商们最憧憬的女人。

地址 登别市中登别町53-1
电话 0143-83-3311
交通 从JR登别站乘坐前往温泉方向的巴士(经时代村)约10分钟



道北

贴士 每年4月到9月中旬是赏花的最佳时节，其中7、8月份更是旅游高峰。从11月份到第二年2月，季风风力加强，在利尻12月到第二年2月的平均气温会降到-7℃左右，这段时间渡轮停航率较高，需要注意。

13 利尻岛和礼文岛 (Rishiri-to and Rebun-to Islands)

利尻岛、礼文岛是日本最北端的有人居住岛屿。从北海道最北端的城市——稚内乘坐渡轮，需要1小时40分钟到2个多小时（如果坐飞机，从新千岁机场需20-25分钟）就能到达。想要细细品味这两座岛，最少也需要3天2夜的时间。不过，岛上也有定期旅游观光巴士，可以高效环游两岛，其营运时间跟渡轮的航次时间相衔接。风景秀丽的利尻山（海拔1721米）耸立在利尻岛的中心，从稚内西岸望去，仿佛浮在海面上一般，人们亲切地称之为“利尻富士”。在天气晴朗的时候，从山顶不仅可以将岛内所有美丽的沼泽和森林尽收眼底，还能眺望到附近的礼文岛和SAROBETSU原野、库页岛。利尻山上长满了高山植物，有些植物还是利尻山特有的物种，满山繁花似锦，艳丽夺目。岛内还有长达25km的自行车旅行线路，游客们可以骑上租来的自行车，从海岸到森林深处，尽情观赏沿途富于变化的景观。利尻岛再向北是礼文岛，这是一座平缓的丘陵连绵起伏的南北向的细长岛屿。在岛屿东海岸的村落里生活着大约4300名岛民，而在西海岸几乎没有人居住。因岛屿本身地处高纬度地带，自然生长出多达300余种的高山植物，所以礼文岛也被称作“花之浮岛”。每年5-8月是赏花的最佳时节，可以尽情享受在花田中漫步的乐趣。礼文岛南端的桃岩观景台路线，是岛内最富盛名的繁花之路，可以望见浮在海面上的利尻岛利尻富士，有多条健行线路可供选择。

14 泷上芝樱公园(Takinoue Park)

位于北海道东北的泷上町，在每年5月中旬至6月下旬，芝樱开遍整个山麓，远看只见那原本青翠的山头，换上了一袭紫红色的外袍，夺目非常。置身其中，仿佛是踏着红地毯似的，微风偶尔吹来阵阵幽香，全人直浸在粉红浪漫中。



道东



15 钏路 (Kushiro)

北海道东南部面向太平洋的钏路市，是北海道东部政治、经济和文化的重要城市，也是著名的“雾城”。市区以钏路港为中心，沿着海岸呈细长形。由于钏路是自20世纪初期作为水产业的小镇逐渐发展起来的，所以这里还保留着当时的一些港口风貌。另外，20世纪初期的“和歌”诗人兼小说家石川啄木曾在此生活过，因而钏路留下了很浓的文学气氛。米町公园是市民的休闲场所，公园中有可俯瞰港口风景的观景台和刻有啄木先生所作的和歌石碑。

16 弟子屈 (Teshikaga)

弟子屈町位于北海道钏路支庁北部，是北海道的一个边远小镇。这里的主要产业是观光旅游和奶酪畜牧业，摩周湖、屈斜路湖、川汤温泉为主要旅游景点。硫磺山是屈斜路湖和摩周湖邻近地带的一座仍在持续活动的活火山，标高547米。是在大约1700年前由于火山爆发而形成的。从山麓到山顶有大大小小的喷气孔，以强劲的气势喷出富含硫磺的水蒸气，附近地带皆笼罩于浓厚的硫磺气味中。游客可在近距离观看硫磺火山口，现场还有贩售以地热煨熟的火山蛋。至今仍然从山腰向上持续喷烟的火山，爱奴语叫Atosanupuri是“赤裸的山”的意思，由于火山煤气的缘故，草木不生长，到处是荒凉的景象。



如果想要一览屈斜路湖全貌，可以从西侧标高525米的美幌卡俯瞰，跟在湖畔欣赏屈斜路湖是完全不同的感觉。

食

美食是北海道旅游中的重要节目，其海产品和农产品极为丰富，食物多以扇贝、螃蟹等海味为原料。在这里，可以品尝到具有札幌独特风味的“石狩锅”。鱿鱼饭、鳕鱼汤、札幌拉面在日本也是最受欢迎的食品之一。



特色美食

1.北海道拉面

日本拉面三大口味之中的味噌拉面，即起源于札幌地区。而札幌拉面的特色，是以浓厚的汤头与大碗的面为卖点。味噌必定是新潟出产的高级品，而用肉以绞肉为主。在市内有近七百间的拉面专卖店，以及超过两千间的饮食店有贩卖拉面

推荐餐厅：

札幌拉面街（日语名：ラーメン横丁），是札幌最为著名的拉面一条街。拉面街是仅有数十公尺的小巷，虽不引人注目，但只要进到里面就能感到那种中华街的古老朴实。这里的每家店铺虽然面积都不大，但是每家都有自己精心研制的特色拉面，可以一边品尝一边观赏拉面的制作。每碗热腾腾的拉面背后，都是店主们的真心奉献。

炭烧叉烧拉面 YAMAICHI：一如店名，本店以美味的炭烤叉烧肉自诩。以专用炉灶所烤出的叉烧肉，更增添拉面的风味。他们的味噌拉面，叉烧肉是抹上特殊味噌再加以卤烤而成的，汤头用鸡骨、猪骨所熬制，浓郁顺口，是值得细细品尝的拉面逸品。

地址 札幌市南5西14

营业时间 11:00-23:00（周二休息）

前往方法 离西线6条站很近

TETSUYA 拉面：在用大骨熬成的汤汁内，加入姜丝，细细的碎肥肉散布在汤内，口味出奇的清爽不油腻。将面煮熟后先用冰水冷却，然后放入汤汁内，使面吃起来更有弹性，口感十足。以特制的酱汁卤出的叉烧肉，用筷子一夹即开，入口即化，美味无比。

地址 札幌市中央区南7西12-2-19

营业时间 11:00-01:00（周三休息）

前往方法 自西线6条步行约5分钟

兆面：用猪大骨与去肉鸡骨，慢火细熬2天，最后再加入鲜美的鱼露所熬出的浓郁的白汤头，甘美无比。去掉油脂的汤汁，口味清爽高雅。用酱油与鲜鱼露卤制的叉烧肉，既大块又美味，入口即化。剩余的汤汁可拌饭，再加一些蛋就成为一道可口的“家常菜”。

地址 札幌市中央区南7西6

营业时间 18:00-03:00（周六日的前一天-04:00）

前往方法 自中岛公园站步行约5分钟



在日本，几乎没人能抵挡拉面的诱惑。拉面的汤底非常浓郁，但完全不油腻，端上来的时候是热乎乎的。汤里有一些海草、葱花、竹笋和芽菜，外加几片叉烧。面条爽口弹牙、有嚼头，而且份量十足。



2. 寿司

寿司是一种唐代中国传至日本的传统料理。主要材料是用醋调味过的冷饭(简称醋饭),再加上鱼肉、海鲜、蔬菜或鸡蛋等作配料。既可以作为小吃也可以作正餐,花色种类繁多。视乎配料的不同,不同寿司的价格、档次差距甚大。

推荐餐厅:

回转寿司的 KOROKORO 寿司:以特殊管道采购大量的鲭鱼(俗称金枪鱼)。种类有黄鳍枪、长鳍枪、大目金枪等数种。依鱼身部份会格不同。依当日从市场采购的渔货变化各种菜色。

地址 札幌市丰平区平岸3-7-1-27

营业时间 11:30-00:00(每月第二个周三休息)

前往方法 自平岸站步行约1分钟

鲔 TORO:每天清晨都到中央市场选购新鲜的渔货,尤其以肥美的贝类最令人垂涎三尺。握寿司种类丰富多样。

地址 札幌市中央区北4西5 ASTI 45 B1

营业时间 11:00-22:30(午餐时间-13:30,周日休息,遇周一假日时则连休)

前往方法 自JR札幌站步行约3分钟

3. 螃蟹

北海道为日本的螃蟹王国。鳇场蟹、毛蟹、花瑛蟹,为三大代表名蟹,体型巨大,蟹脚长度超过一般的螃蟹,由于生长于深海区域,其肉质鲜美、富有弹性,是千万不可错过的道地美食。日本人吃蟹最普遍吃法就是用清蒸的方式,使用姜和醋调制成酱料,沾着吃味道特别棒。日本也用蟹作火锅的食材,锅汤特甘甜鲜美。不同的料理方式,可以吃到日本蟹不同的口感。

4. 鲑鱼螃蟹海鲜火锅(石狩料理)

丰富的海产资源,使得北海道地区一年四季皆可品尝海鲜。以新鲜海产为材料的石狩料理,则是北海道的独特代表料理。



5. 日本本土酿酒

日本的酒文化虽然源于中国,日本本土却将其精炼自成一格。繁多的酒种主要可以分为四类:日本酒即清酒,烧酒,啤酒和威士忌。

居酒屋(izakaya)是具有日本特色的饮食店,意指小酒馆,是提供酒类和饭菜的料理店。与只提供酒类为中心点的普通酒馆不同,居酒屋提供比较有质量的饭菜,但却不同于小吃店。

推荐餐厅:

KINPILA:新鲜的鲭鱼一整年从未间断过,赤身生鱼片、肥瘦适中的中腹生鱼片,甘美化口。除此之外,蕃茄天妇罗,材料简单,味道却出奇的甜美无比。

将鸡胸肉拍薄炸成香香脆脆的鸡肉煎饼,其酥脆的口味与啤酒非常搭配。

地址 札幌市北区北24西2-1-13

营业时间 17:00-23:30

前往方法 自北24条站步行约3分

WINE居酒屋 OCHAME:融合西式与日式的美味创作出与众不同的料理南瓜沙粒,南瓜的甜味与乳酪的碱度相当调和,香醇不腻。小干白鱼和水菜拌炒的京风意大利面等各种西式与日式综合的创作料理丰富多样。泰式番红花口味的焗奶油牛肉,散发番红花的气息,口感清香颇受欢迎。

地址 札幌市中央区南3西4浅野大厦B1

时间 17:00-23:30

交通 自SUSUKINO站步行约3分

薄野地麦酒:薄野当地酿造的啤酒口味手法得德国真传标准清淡口味的 PILSNA, 口感滑顺, 丝毫没有苦涩的味道。MELSEN, 其特色是苦涩口感适中, 两者是采德国式酿造发酵, 喝起来顺口, 余味浓郁。

地址 札幌市中央区南6西4-5-1

营业时间 17:30-1:00

前往方法 自SUSUKINO站步行约5分



在一家叫“地酒屋北一”买了一瓶最有名的北海道烧酒,这个滋味啊,连我不爱喝酒的都觉得很过瘾。

购

在日本购物放心的是，价格统一、保证质量，不存在买东西需要货比三家这种顾虑，只要喜欢买下就好喽。



狸小路商店街

位于札幌市中心南2条-3条至西1-7丁目一带的北海道最大的商店街。早在明治年代，这个区域就已经是商家云集的繁华街道，当时负责拉客的是脖子涂满白粉的女孩，宛如狐狸般的样貌，因此早期这里被称之为狐小路，后来才改名为狸小路。这里不但带给你古意的逛街乐趣，也是选购土产的好地方。狸小路商店街共分七个街区，长一公里，由地铁南北线薄野站下车徒步8分钟可至。狸小路商店几乎与薄野一带的繁华街连成一片，宽敞干净，头顶是玻璃天棚，明朗透亮，购物环境舒适。街内汇集了无数时装、电器商店、游艺厅、电影院以及餐厅等各种商业设施，是当地人喜爱的购物区。

地址 北海道札幌市狸小路

网址 <http://www.tanukikoji.or.jp/>

交通 在地铁南北线、东西线的大通站下车，步行3分钟；在东丰线大通站下车，步行5分钟；在南北线薄野站下车，步行3分钟。

大丸百货

1917年从京都起家的大丸百货在日本各地有超过20家分店，位于札幌车站西南角的大丸百货是其进军北海道的第一家店。2003年开业时，大丸百货曾造成该地区的交通拥堵，并且一直生意兴隆，是整个北海道销售额最高的百货商店。45000平方米的百货公司中商品种类齐全，银联卡的标志处处可见，从建筑外观到店内的各收款台，提醒你不要忘记使用它。

地址 札幌市中央区北5条西4-7

营业时间 10:00-20:00(1-7楼)

官网 <http://www.daimaru.co.jp>

四丁目Plaza

有各式各样的商店，可以满足各个年龄层的顾客。在受欢迎的七楼的自由市场里面，从衣服、杂货、饰品等等琳琅满目的商品，全都在这26个迷你商店里面，全馆都有“玩具箱”的乐趣。

地址 中央区南1条西4丁目

营业时 10:00-20:30

北一水晶馆

位于小樽町的北一水晶馆，是一间水晶玻璃商店。一楼为贩卖玻璃商品及食器类等的地方，二楼为展示现代作家所制作的艺术品的地方。同时，与北一水晶馆并设在一起的北一硝子工房，可以参观到玻璃制作的过程。

地址 小樽町6-7

开馆时间 9:00-18:00 (全年无休)

小贴士：

在日本购物放心的是，价格统一、保证质量，不存在买东西需要货比三家这种顾虑，只要喜欢买下就好喽。薰衣草枕头就是个相当不错的选择，可以考虑买来送给父母，薰衣草有安眠的功效，薰衣草做的枕头可以提高睡眠质量。



玩

北海道差不多是全世界最好的滑雪与温泉目的地之一。北海道旅游最有特色的地方就是可以把滑雪、温泉和当地美食结合得无比紧密。



滑雪

如果问日本境内的滑雪爱好者想在哪儿的雪道滑雪，大多数人一定会回答“北海道”！北海道的雪道以其特有的粉质雪为自豪。只要在如空气般轻盈的雪上滑过一次，你一定会感到无比的满足。此外，北海道的滑雪场的设施和地点都无可挑剔。滑雪中的休息和滑雪之后也有充分的娱乐项目。想在山道上滑雪的各位也请放心，北海道有着以大雪山系为首的一系列优良滑道。

贴士：滑雪小技巧

- 1、应实现仔细了解滑雪的高度、宽度、长度、坡度以及走向。
- 2、了解滑雪索道的开放时间，在无工作人员看守时切勿乘坐。
- 3、要根据自己的水平选择适合你的滑雪道，最好能请一名滑雪教练。
- 4、在结伴滑行时，相互间一定要拉开距离，切不可为追赶同伴而急速滑降。
- 5、在中途休息时要停在滑雪道的边上，不能停在陡坡下。
- 6、滑行中如果失控跌倒，应迅速降低重心，向后坐，要避免头朝下。
- 7、视力不好的滑雪者，不要戴隐形眼镜滑雪。

泡温泉

来北海道的另一种享受是泡汤，很多温泉门口的幌子上都写着一个大大的“汤”字，而来北海道的旅游线路住宿也都会选择自身带有温泉的酒店，游客们游览了一天劳累之余，就可以直接去泡在温泉里休养生息，方便至极。而其实在北海道人的习惯里，饕餮鱼生之前、吃完晚饭之后，都会去泡一泡。在他们看来，只有这样的坦诚相见才是人生之道；而对于游客来说，也只有这样，才能够融入北海道之“道”。

骑马

北海道是日本最有名的马的产地之一。因此在北海道的内散布着若干牧场，在那里可以看到竞赛用的马儿们优雅的姿态。看过这些马儿之后你也一定忍不住想要亲自骑上一骑。那就别犹豫，快去参加骑马体验活动。其中既有初学者也能安心参与的项目，也有骑马穿越森林和山林的上级活动。在马背上看到的北海道，必然又是另一番景色。



交通

日本是一个交通体系非常发达的国家，北海道亦然。北京、上海都有直飞札幌的航班。日本国内的铁路也非常发达，简称JR，遍布全国，所以在北海道旅游不用担心交通问题。



1) 抵达北海道

在日本国内，虽然北海道比较偏远，但是去北海道旅游的交通却十分方便。主要有飞机、火车两种交通方式。

飞机

在札幌有两个机场——新千岁机场和丘珠机场，分别有来自世界各大城市和日本全国各地的航班。大多数的国际航班飞往新千岁机场。到达新千岁机场后可乘JR快火车至札幌市。

从2008年起，北京和上海开通了直航札幌的航班，每周三、六，航班由国航营运，去程大约4小时，返程大约5小时。

除了直达航班之外，还可以从东京、大阪转机，北京、上海、广州等主要城市一周有无数航班往返东京、大阪之间。从东京成田机场、大阪、名古屋飞到札幌都只需要一个多小时，从福冈飞到札幌需要两个多小时。

机场交通：

- 1.乘坐JR日本铁路机场高速，每隔15分钟一班，从千岁机场到札幌站需要36分钟。大人1040日元，儿童520日元。
- 2.乘机场巴士，每隔10-15分钟一班，到札幌市内需要1小时10分钟。大人820日元，儿童410日元。
- 3.乘坐出租车到札幌市内大约需要60分钟，约45km。

火车

日本有国际上最方便、高效率的铁路服务，以正点和安全性高而著称。日本最大的铁路公司是JR（日本铁路），集团由六个客运铁路公司和几个非客运企业构成。它的铁路线如同蛛网般地网罩了日本国土全境。乘坐JR特快卧铺车从东京到札幌约16小时35分钟。

小贴士：

新千岁机场地下1楼的JR新千岁机场站的“绿色窗口”，及JR札幌站西侧大厅的北口“北海道札幌观光导览所”里，设有专门接待外国人的情报站。这里，有会说英语、中文、韩语的工作人员，为您进行旅行的咨询、以及出售北海道铁路周游券等。





2) 北海道内部交通

飞机

北海道内，主要的都市之间都开通了航线。如果想要有效地利用时间的话，搭乘飞机是一个很方便的选择。然而，运行的期间、班次、所需时间等依季节会有所变化，所以要多加留意。

JR铁路

连结北海道内主要都市的铁路，是在北海道最基本的交通工具。日本的铁路很准时，纵使在冬天也几乎没有误点的情形。车辆大多都很舒适，并且提供各式各样的优惠票。

从札幌开往函馆—小樽—旭川的函馆本线，从札幌乘快速列车到小樽30分钟，乘特快列车到旭川1小时20分钟。JR札幌站与地铁札幌站之间有地下通路连接。

都市间巴士

如果想要节省交通费，乘坐都市间巴士是不错的选择。虽然比铁路要花时间，但可以去有些铁路到不了的地方。长途“都市间巴士”里，不仅附有厕所，有些车辆更采用独立的躺椅座席，相当舒适。

租车

如果经济条件允许，自驾游也是相当不错的选择。办理租车业务的窗口除了机场和车站，稍微大一点的城市的的话在市内也很容易找到。从大型车到小型车，种类丰富，而且还有最近备受关注的环保车。基本上都配备了导航系统。租借车辆需要有国际驾照等证明，请在出发之前确认。

离岛渡轮

北海道有好几个非常漂亮的离岛。虽然可以搭乘飞机，但主要的交通工具是渡轮。如果要开车前往，搭乘渡轮是最适合不过了。不过，冬天有时候会因为天候不好而停驶。

《非诚勿扰》景点介绍：北滨车站

北滨车站位于北海道网走市的北滨，是北海道旅客铁道(JR北海道)钏网本线上的一个无人值守车站，也是离大海最近的温馨小站。车站虽然不大，却已是多部海内外影视作品的拍摄地了，是日本在海外最为有名的一个车站，也是北海道具有代表性的一道风景。

从站内可以眺望到鄂霍次克海，阵阵海风吹来，让人颇感惬意。在车站的接待室里，到处都贴满了游客的留言条和卡片，昭示着这个小站的人气。

由于慕名而来的游客不断增加，原来的站长工作室现已改装为咖啡厅，周围还开辟了停车场，为来此游览观光的游客提供更多方便。



在车站小小的候车室里，从四面的墙上到天花板上，到处都贴满了游客的留言条和卡片，昭示着这个小站的人气。《非诚勿扰》热映之后，中国游客的名片和留言也逐渐多了起来。我们既然到此，索性也在墙壁上留下了两张留言条。



3) 札幌交通

地铁

札幌是北海道唯一——有地铁的城市。札幌的地下铁有“南北线”“东西线”“东丰线”共计3条路线，分别在市中心的“札幌站”“大通”交会。地下铁和市内巴士之间的转乘有折扣；地下铁本身也有各种优惠票。所以，在札幌市内观光的话，坐地铁是非常方便的。

不过地铁票价随乘车区间的不同而不同，购票时请看清票价表。一个区间为200日元。检票都是自动的。乘过站时可在自动计价机上计算、补票。

公共汽车

“市营公汽”的线路围绕地铁构成，与地铁连接乘坐，票价优惠。市内起始基本票价200日元，随距离增加而增加。另外，还有“JR公汽”，“中央公汽”、“JOTETSU公汽”、“BANKEI公汽”等民营路线，并设有札幌站前、大通和中央公共汽车总站。

出租车

札幌市内到处有出租汽车在行驶，招手停车。也有可以包租的“观光出租”，供个人在市内游览。日本的的士司机大多数都很亲切，但是也有只会说日语的司机。所以，事先将想去的地方写在纸上随身携带着会比较好。在机场或是车站等地方，请在出租车乘车处等候。详情请向札幌市交通问讯中心询问。市内电车往返于西丁目—西线薄野之间，全程42分钟，170日元，早晚间隔3-7分钟；白天、夜间间隔6-10分钟，下车时付款。



冲绳 Okinawa

冲绳曾是一个古国，名为琉球王国。如今，这里不但有着闪着蓝宝石光芒的海洋、白沙滩、美丽的珊瑚礁、各种亚热带植物和亚热带风光，被誉为“东方夏威夷”，还有古老的文化传统和文化遗产。

游

冲绳气候温暖宜人，岛内四处郁郁葱葱，不仅是一个度假疗养的胜地，也是人人皆知的海上运动的麦加地。受特殊的历史背景影响，冲绳较日本本州更具有独特的美式风情，值得一游。



1 首里城 (Shuri Castle)

首里城位于那霸市内的首里金城町，是著名琉球王国的王宫卫城。原建于13世纪末至14世纪初，是琉球王国的政治和权力的中心，其布局是依照同时期明清的紫禁城作蓝本而建，这足以证明琉球王国和中国的密切关系。当年只有王亲国戚才可进城，亦见证著琉球王国的兴衰。国王办公的地方是正殿，是以红色为基调的琉球王国最大的木结构建筑。它吸收了来自中国和日本两方面的文化元素的个性建筑，其形形色色的装饰和雕刻精美绝伦。“北殿”是接待中国册封的使节的场所；“南殿”则是接待来自萨摩藩的艺人。首里城曾历经4次火灾，在第二次世界大战更被美军轰毁。后来由冲绳人千辛万苦将之重建，复至1992年重新对外开放，作为琉球文化的展览所。

首里城每天上午11点，下午2点以及4点，都会有持续40分钟左右的冲绳特色舞蹈表演。这种舞蹈据说最早始于琉球王朝为接待中国册封史时的舞蹈与乐曲，舞蹈的节奏很慢，演员的动作也是僵硬缓慢，有点像放了慢动作的木偶在翩翩起舞，但是配上了冲绳特有的三弦乐曲，也别有一番异国风味。

2 守礼门(Shurei)

守礼门是冲绳的象征(2000日元纸币中的图案就是守礼门)。它曾经是首里城6个门中的第二个城门。在王朝时代，冲绳被尊称为“守礼之邦”，悬挂在门上的文字就是守礼门名字的由来。据说，守礼门建于十六世纪前半叶，建筑样式是中国唐代建筑风格混合着琉球的传统手法：红瓦白泥的对比，两层突出的屋顶，自成稳定的美感。这道门曾被指定为国宝，但在太平洋战争中被烧毁。现在我们所看到的守礼门是在昭和三十三年（1958年）以详细的资料为基础，依原形而重建的。它背后的欢会门也是重建的。这附近有穿着冲绳传统服装的模特儿，专门和观光客合影留念，为当地民俗增添不少风采。

门票 成人800日元，儿童300日元（凭第2次的入场券可以享受全年免费入馆）

开放时间 全年无休。3月-11月，9:00-18:00；12月-2月，9:00-17:30

交通 从单轨电车首里站检票口出来，在南出口下台阶后步行100米，过红绿灯（鸟掘十字路口），再直行900米，过首里城入口处的红绿灯左拐直走150米，步行需要15分钟。或从牧志站搭乘那霸交通1-7号巴士，约35分钟车程。

门票 免费

交通 从单轨电车首里站检票口出来，在南出口下台阶后步行100米，过鸟掘十字路口再直行900米，过首里城入口处的红绿灯左拐直走150米，步行需要15分钟。或从牧志站搭乘那霸交通1-7号巴士，约35分钟车程。

**3 门票** 成人315日元

开放时间 10:00-18:00(入馆到17:30结束), 每逢星期一及12月28日-1月4日是休息日。

地址 那霸市壶屋1-9-32

交通 从单轨电车牧志站检票口出来, 下西出口的台阶便到了国际通(国际街), 然后左拐直行400米, 左边就是平和通(和平大道), 进去沿着商店街直行400米, 看到两条小路后沿着左边的小路走大约200米, 左边便可看到该博物馆。步行大约需要20分钟。

4 交通 从单轨电车站厅前站的检票口出来, 下东出口的左边扶梯(或者是台阶)后直走50米再过红绿灯(Scramble十字路口)进入国际通。

5 门票 免费

开放时间 9:00-18:00, 每周三休息(逢节假日则次日休息)

地址 那霸市久米2-29

交通 那霸商业高校前巴士站徒步5分

3 壶屋烧物博物馆(Tsuboya Pottery Museum)

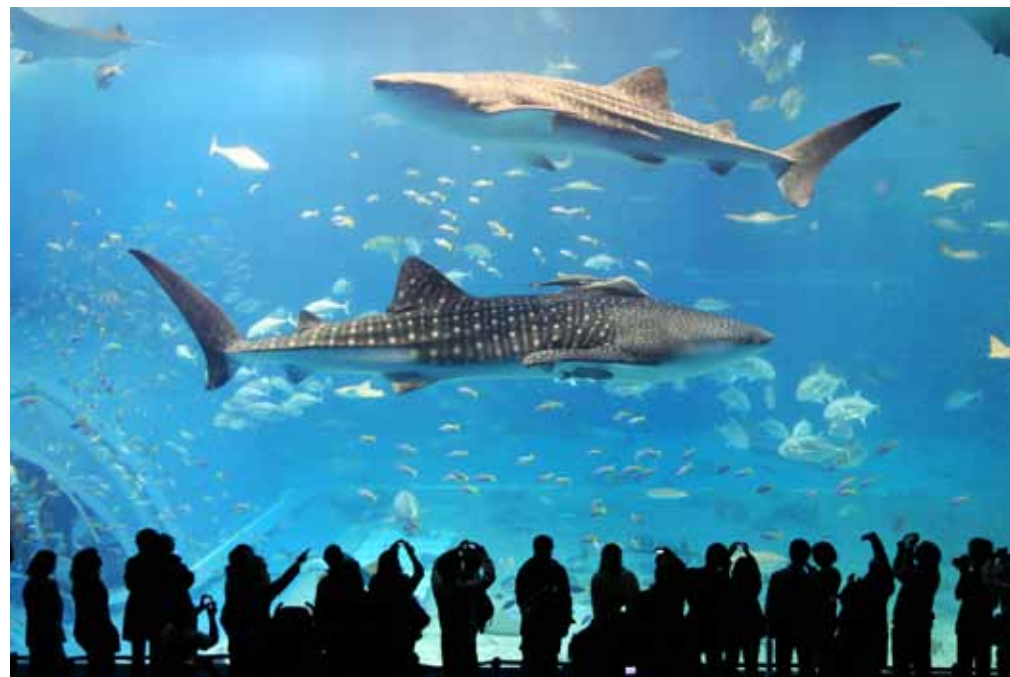
壶屋被称为那霸陶器的故乡。在这里, 与冲绳陶器的历史和壶屋陶器制作方法相关的资料有大约300件。在有声资料中可以看到壶屋的人们平时是如何工作生活的。在2楼的常设展览馆中, 有建设博物馆时发掘出来的遗址窑, 安置在接近原址的位置保存和供人参观。在近邻的“陶器一条街”中, 两边联绵着各种陶器工艺品店及作坊、画廊等等。

4 国际通 (Kokusai-dori)

国际通又称为“奇迹的一哩”, 全长达1.6公里。冲绳经历了第二次世界大战后, 变成一座废墟。然而当地人以强烈的求生意志, 在这块土地上建立了市集, 并在极短的时间内恢复了元气。从此, 这里就成为象征冲绳的主要大街, 一直保持着当日的风貌, 街道两旁林立着各大百货公司、美食餐厅、精品服饰店、大型购物中心、各类的娱乐场及各式各样最新流行信息及商品, 合理的价格保证让你满载而归。这里的时尚综合大楼、美食餐厅都是流行的发始地。

5 福州园(Fukushuen)

福州园是为了纪念中国福州市与那霸市结为友好城市10周年而修建的中国式庭园, 占地面积8,500平方米。公园以福州的“三山两塔一江”为基调, 运用中国传统园林小中见大的景观布局和艺术构图建成, “中国味”十足。

**6 冲绳海洋博物会纪念公园**

海洋博物会纪念公园位于那霸市北90公里的国头郡, 是为纪念1975年在冲绳举行的海洋博物会建造的。公园总面积达77公顷, 园内设有水族馆、海豚剧场、白沙海水浴场、海洋文化馆、热带梦中心、热带植物园和冲绳乡土村等等, 养着近200种热带鱼和鸡鱼、竹夹鱼等70多个品种的罕见鱼类, 另外还有金银鲷、高脚蟹, 它们在深蓝色的海水中受光线和音响的引导, 成群结队不断回游, 煞是好看。海豚表演也非常精彩, 它们在乐队的伴奏下, 时而跳跃龙门, 时而直立水上, 姿态十分雄健。

如果你是属于知识型的游客, 海洋文化馆里各种展示最能满足你的好奇心, 从印尼苏拉维西的多拉加船形建筑, 到帛琉的长长窄窄的独木舟, 每一个海洋民族的生活都原封不动地从各地搬迁至此。每个展示物旁边, 都有中文的解说牌, 以及中文发音的电视屏幕。

看点: 冲绳美之海水族馆(Churaumi Aquarium)

位于海洋博物馆内的水族馆, 号称世界第一、水吨位第一、鱼种类多第一、水槽厚度第一、鲨鱼种类之多世界第一, 以及世界上第一次在水族馆内人工饲养自然珊瑚, 总计有鱼类精华650种、75000尾各种奇鱼。以吉尼斯公认的世界第一大的有机玻璃墙著称的世界最大的鱼槽中, 有体长达7米的鲸鲨及巨大的鬼蝠鱼等各种各样的鱼类。生态之旅部分, 让游客能直接用手触摸海中美丽又可爱的小生命(海星、海参、海蛇、海胆、螃蟹等)。

6 门票 成人1800日元, 高中生1200日元, 中小小学生600日元

开放时间 9:30-17:30, 闭馆前1小时禁止入馆

交通 从那霸巴士总站搭20、120号公交车, 往名护巴士总站换乘65、66、70号至石川入口站下车, 往公交车行驶方向前进, 自左手边的北入口进入, 依看板指示前进。从入口进去徒步约5分钟。乘出租车从名护巴士总站搭车约50分钟。





7 恩纳村(Sienna Village)

位于冲绳西海岸的恩纳村，是世界闻名的潜水圣地。特别是真荣田岬，总聚集着来自世界各地的潜水爱好者。恩纳渔业协会原本是一个渔民的组织，近年来渐渐开始组织起来接待潜水的游客。这一带的海水清澈通透，海底遍布着美丽的珊瑚礁，五彩斑斓的热带鱼类在珊瑚间穿梭。普通游客可以尝试在水深5-10米的地方浮潜，只要把头探进水里，就可以享受与成群结队的鱼儿嬉戏的乐趣。有经验的潜水爱好者则可以潜入深海，进入一个奇幻的多彩世界。

8 交通 从那霸机场乘坐20或120路车在“恩纳村役场前”站下，再沿着巴士行进方向走，过第一个红绿灯左拐，直行600米后即到(途中有停车场和土特产商店)。步行需要20分钟。

9 门票 免费

地址 冲绳县糸满市字福地169

交通 在那霸市公交车总站对面乘坐89路公交车，到糸满公交车总站下车，转乘82、107、188路公交车，在波平入口站下车。

8 万座毛 (Manzamo)

万座毛是冲绳县内数一数二的景观。“万座”的意思就是“万人坐下”，“毛”是冲绳的方言，指杂草丛生的空地，所以“万座毛”指的就是可以容纳万人坐下的草坪。这个美丽的大草坪位于海边的一座悬崖之上，从那里可以欣赏海天一色，也可以俯视悬崖峭壁下的珊瑚礁。

9 海洋瞭望塔

位于Busena高尔夫度假村海边的海洋瞭望塔上，可以360度透视珊瑚礁海底景色，因而极具人气。向色彩斑斓的大海中环顾而去，会看到小丑鱼、燕尾鱼等热带鱼们在优雅地摆尾。即使是风雨之日海水之中也是平静的，照样能欣赏到海里的景致。从瞭望塔上眺望的景色是最绝妙的。



10 玉泉洞

玉泉洞是冲绳岛上最大的石灰岩钟乳洞，在昭和四十二年（1967）被爱媛大学学术探索队发现。据推测，玉泉洞已有30万年的历史，其主洞和支洞合起来总长5公里，规模仅次于岩手县的安家洞，居日本第二，但它有数量超过90万根的钟乳石，而且形状极其多样化，堪称东洋第一。目前，开放接待观光客的部分只有800米长。洞内的气温大约在21度到24度之间，非常凉快。

10 地址 玉城村字前川1336

交通 从那霸巴士总站搭琉球巴士前川线，约50分钟后在玉泉洞前下车。

11 艾葵露雀教堂 (Aqualuce Chapel)

世界排名第二的海边婚礼教堂。以纯白色贝壳为理念设计而成的艾葵露雀教堂，毗邻国家公园，静静伫立于冲绳西海岸闲静高地。Aqualuce之名是由意大利文的“Aqua(水)”与“Luce(光)”组合而成。和煦的阳光透过高达11米的巨大玻璃墙洒入教堂。伴随着管风琴的庄严音色，手挽手走在圣洁之路上，放眼望去是一片蔚蓝的天空，此刻感动的泪水不禁悄悄滑落。

11 交通 由那霸机场出发，约80分钟车程。

12 琉球村 (Ryukyu Village)

这是一个体现冲绳文化的主题公园，保留了冲绳昔日风貌，有许多琉球传统红瓦顶屋。在这里还可以体验传统手工艺，在民家品尝土特产，还可以身着琉球服装摄影留念。在入口处侧旁的“冲绳驿站”中有冲绳风味面条专卖店、观光信息角等等，在露天舞台上还会有民谣和舞蹈等民族艺术表演。

12 门票 成人840日元、学生730日元、儿童420日元(草药馆成人票价420日元，儿童票价210日元，冲绳驿站入场免费)

地址 恩纳村山田1130

交通 在那霸巴士站乘坐20路或120路巴士，到琉球村前巴士站下，向巴士行进方向步行即到。



13 北谷町美国村 (North Tanimachi US Village)

美国村是一处综合文化商业设施，是利用美军基地旧址（北谷町美浜）进行整修而成的都市型的度假休闲区。美国村的醒目标志是直径50米的大观览车，美国村内拥有以3D映像为主体的娱乐设施，8个屏幕的电影馆、购物中心、保龄球场、美国餐厅、录音室、娱乐中心、进口杂货店等，另备有运动的复合设施。还有一座高22层的宾馆也预定于2004年落成开始营业。

14 菠萝园(Pineapple Park)

冲绳岛北部的红色酸性土壤特别适合菠萝生长，因此这一带的菠萝自古就很出名。名护菠萝园是一座有八十多年历史的菠萝种植园，开始只是种植和出售菠萝，1992年建成了日本第一个菠萝酒厂。现在农庄变成一座游乐园，园中种植着上百种菠萝以及近千种的热带植物。游客可以乘坐菠萝游览车在园中观赏各种不同品种的菠萝以及难得一见的菠萝花，还可以参观菠萝果汁等产品的制作过程。菠萝游览车：全程约10分钟，自动驾驶，每车可乘坐6-8人。游览车全程配有讲解，有日、中、英、韩等语言可选。游览过程中会有一台隐藏在菠萝丛中的相机为游客拍照，如果喜欢可以买下来，配上相框售价1500日元。在菠萝园的卖场中游客会深刻体会到什么叫作“菠萝的全身都是宝”。这里有多种口味的菠萝酒、菠萝醋、各种菠萝点心。所有产品都可以免费品尝，种类之多足以让人吃饱喝醉。此外还有菠萝炭为原料制作的各种护肤品。

15 琉球玻璃村(Ryukyu Glass Village)

琉球玻璃村是冲绳最大的玻璃工厂，以传统方法烧制琉球玻璃器皿和工艺品。游客在这里不但可以亲眼目睹一件琉球玻璃烧制的全过程，还可以亲自动手制作一些小物件。在玻璃村附设的美术馆中，陈列着几位日本国宝级艺术大师的杰作。展厅中还有一座伊势神宫模型，这是神宫为答谢玻璃制作大师献给神宫的艺术品而回赠的礼物。玻璃村中有两座售卖厅，出售本厂玻璃制品。美术馆中陈列的大师作品中，有标价的也可以出售。一般来说，一个小型的杯子或碟子售价800-1000日元。

16 宫古岛(Miyako-jima)

宫古岛是宫古诸岛的主岛，位于冲绳县冲绳本岛西南约300公里的太平洋上。该岛由隆起的珊瑚礁构成，所以全岛地势较低。海水清澈，最适宜开展包括潜水在内的各项海上运动。在这里，每年初夏举行铁人三项大赛，春季开展的职业棒球野营活动也颇负盛名。岛的周围有七个小岛，其中，池间岛和来间岛之间以大桥贯通，可以租辆小汽车或自行车去享受观光的乐趣。西平安名岬位于岛的北端，在那里，视野开阔，眺望远方，北面的池间岛、西面的伊良部岛、近处的珊瑚礁，都可一览无余。在岛的东端，东平安名岬一带，奇岩怪石立于珊瑚礁海面，其美景令人心旷神怡。珊瑚礁和奇岩、乳白色的海滨沙滩，海水清澈透明，海上运动十分盛行。

13交通 乘坐巴士到美滨美国村南口站下车即是

14门票 成人500日元，6-12岁儿童250日元，6岁以下儿童免费
开放时间 9:00-18:00
地址 冲绳县名护市为又1195
交通 从名护公交车总站乘坐70、76路车，在名护大学入口站下车，步行约5分钟。

15门票 免费
地址 冲绳县糸满市字福地169
交通 在那霸市公交车总站对面乘坐89路公交车，到系满公交车总站下车，转乘82、107、188路公交车，在波平入口站下车。

16交通 从东京羽田机场到宫古机场约3小时15分钟，从关西国际机场出发约2小时35分钟。



食

由于与东南亚诸国进行贸易往来并受其影响，冲绳的饮食文化融汇了各种各样的口味。来冲绳一定要品尝一下这里的琉球菜，琉球菜大约有150种之多，无论从质还是量上来说，都具有其民间风俗的特点。



特色美食

冲绳在饮食方面有其独特的文化，主材料就是猪肉，海蛇也是常用的材料。冲绳县是日本国内出名的长寿地区，相信跟当地人饮食习惯有关。冲绳料理亦标榜有养生的功效。其中属于“冲绳料理”的菜肴佼佼者包括：炒苦瓜 (gooyaa chanpuruu)、岛豆腐 (shima doofu)、地豆腐 (jiimami doofu)、冲绳面条 (Okinawa soba; suba)、红烧猪肉 (rafutee)、猪蹄 (tibichi)、山羊汤 (hijaa jiru)、炒海带 (kuubu irichii)、干炸双带乌尾冬 (gurukunkaraage)、咸煎饼 (hira yaachii)、甜煎饼 (chinpin)、墨西哥饭 (taco rice)、海葡萄、金楚糕。

“黑糖”及“药草茶”也是冲绳健康养生的特产；冲绳所在的琉球群岛盛产甘蔗及各种药草，所以这里到处都可以看到黑糖制成的饼干、糖果以及各种包装的黑糖，黑糖具有补血的功能。至于“药草茶”更是种类繁多，功能齐全，有减肥美容的“美美茶”以及治病的“糖解茶”、“高压茶”、“健鼻茶”等。到了冲绳一定要记得吃海鲜，冲绳的海鲜是随处可见的，并且是现杀现做的，味道不错。另外，由于美军长期驻在冲绳，使得冲绳的日常饮食还具有美国化倾向，汉堡包、吐司等食物很常见。

蓝子鱼豆腐：用盐腌过的咸蓝子鱼(Sukugarasu)和滑软的豆腐拌在一起，清淡咸香，配上一杯冰冻啤酒，味道好极了。

炒苦瓜：当地人最喜欢的料理之一，习惯了那独特的苦味后，它的味道是非常鲜美爽口的。夏天吃这一道菜，能够起到消暑的作用。而且，苦瓜中所含的维生素C是洋白菜的4倍。

海蛇料理：以体长1米左右，带有剧毒的海蛇为材料做成的，具有极好的滋养作用，不但能补充产前后的营养，促进肝脏的功能，而且具有发汗保持体温的作用。黑色的蛇皮柔软细嫩，也是绝上的佳品。此外，它还能被制成海蛇酒。

泡盛酒：闻名世界的冲绳本地酒泡盛酒是从15世纪就开始酿造的，味道芳香纯正，由于能用来调制任何一种鸡尾酒，深受年轻人的喜爱。

琉球料理：大约有150种之多，无论是从质还是从量来说都具有其民间风俗的特点。这里的琉球料理。特别值得推荐的是那些既能品尝到琉球王朝时代的宫廷料理，也能品尝到具有一般代表性的琉球料理的套菜。这时候你一定会亲身体验到王朝时代贵族阶层的感受。

冲绳汤面：深受冲绳人喜爱的冲绳汤面，随店家的不同其味道也各相异，如果离开本岛到周围小岛去的话，其变化就更大了。来冲绳时请一定要尝尝这味道变化无穷的冲绳汤面。



购

由于冲绳兼具日本和美国风情，你有可能在不同的景点遇到不同的好东西，请忘记货比三家的祖训，见好就买。日本国内的东西是统一价格的，不用担心被宰。



推荐购物区域

国际通

在冲绳的最大都市那霸，“国际通”是最热闹的一条购物街。有着各种稀奇古怪而又传统道地的大小商品，因此，被称为“琉球的银座”。全长达1.6公里的国际通，是二次大战后琉球复苏的象征，街道两旁林立着各大百货公司、美食餐厅、精品服饰店、大型购物中心、各类的娱乐场及各式各样最新流行信息及商品，合理的价格保证让你满载而归。

平和通与公设市场

从国际通一直往前走，在三越百货对面就是“平和通”；相较于国际通，平和通是更贴近冲绳市民的生活市场。平和通具有压倒性的人缘，是庶民的市场，其间，有各式各样的商店林立着，卖的东西虽然是冲绳当地特有的特产或一般生活用品，但其一字排开的露天商店，却让人觉得有种东南亚、甚至是中国台湾澎湖式的热带岛屿趣味。

北谷町

如果说国际通是适合各年龄层的购物大道，那么，北谷町充满美式风格的小店，可能更适合年轻人。北谷町，是冲绳愈来愈受欢迎的一座街市。在它的周围，美式风格的小店排列成行，因为有美军基地驻扎在此，因此，整体的气氛相当活跃，充满着热情洋溢的气氛。各种大型购物中心、超级市场、时装店、饮食店及酒吧，应有尽有。其中，最具特色的，该是那一大片腹地广大的“跳蚤市场”吧。每到周末，从四面八方来的人聚集在此，进行买卖。

新都心(OMOROMACHI)

这有很多百货，如Coop 购物城、Best电器、UNIQLO等店。隔条街就是天久RYUBO乐市，还有百圆均一店，商品应有尽有。



玩

冲绳有着丰富多彩的娱乐生活，无论是偏爱海上运动的度假人士，还是希望体验传统艺术和最新时尚资讯的都市一族，都能在这里找到最爱。若想体验冲绳与众不同的地方，最快的方式或许是上一趟冲绳的酒馆。



水上活动

到了有“东方夏威夷”之称的冲绳岛，当然不能错过水上运动，无论是专业的潜水、轻松的浮潜还是有惊无险的香蕉船，碧蓝透明的海水和下水美丽的珊瑚、色彩斑斓的热带鱼都能让你过瘾。

推荐1：恩纳村

恩纳村是冲绳岛西海岸的水上运动中心，当地渔业协会已经转型成了一个提供专业水上运动服务的组织。时间有限的游客可以参加一个两小时的体验式浮潜，包括欣赏美丽神秘的蓝洞和浮潜喂鱼。手里拿着面环一下水，马上就会有成群的小鱼包围过来，不耐烦地在你的手臂周围横冲直撞，甚至会不小心咬到手指呢。

至于想与大海更亲密接触的人，强烈建议花几天的时间享受潜水乐趣，冲绳可是名列世界三大潜水胜地之一呢。或者在恩纳村考个潜水证也是不错的选择，这里有多位拥有PADI执照的专业教练。

提示 组织者会提供长款潜水服，即使冬天短时间在水下活动也不会太冷。船上还会准备热茶和黑糖，随时补充能量。恩纳村距离北部的冲绳美之海水族馆不远，可以安排在同一天。

地址 恩纳村濑良垣2260

交通 从那霸机场出发，乘坐20或120路车，在“万座ビーチ前”站下车。

推荐2：无人岛（コマカ島）

这是冲绳岛南部的一座小岛，距离本岛只有15分钟船程，是距离本岛最近的无人岛。和恩纳村相比，这里距离那霸市和国际机场的距离都更近一些。全岛周长只有800米，被细白的沙滩环绕。来到这里的游客以休闲为主，有人在沙滩上听着音乐悠然躺一整天，有人在近岸游泳（即使岸边也有不少大大小小的鱼儿作伴哦），也有人坐着香蕉船、摩托艇在海面上风驰电掣刺激一把。

提示 无人岛上没有餐饮设施。如果准备在岛上玩一整天，可以随身带些食物，也可以上岛前在码头预订外卖，一个盒饭400日元。无论怎样都请将垃圾随身带出岛，珍惜这片纯净的沙滩。

夜生活

若想体验冲绳与日本其他地方的不同，最快的方式或许是去一趟冲绳的居酒屋。手捧着一杯加冰的泡盛，欣赏如泣如诉的三味线、欢快的民间小调，仿佛回到了古老的琉球王国时代。要知道冲绳可是日本著名的歌舞之乡，走出过不少红透半边天的艺人，最知名的当属日本流行音乐天后滨崎步了。在这些居酒屋中，没准还能碰到一两位明日之星或是荣归故里的唱将呢。



交通

在没有铁路的冲绳，说到交通工具的话，就是巴士和计程车。往返于主要的都市和观光要点间，差不多搭巴士就够了。但是要有效率地游历观光要点的话，利用定期观光巴士或观光计程车较为方便。



1) 抵达冲绳

航空

那霸国际机场(Naha Airport)是冲绳地区的主要机场，东京以及本州、九州的15个都市，都有直达班次。从上海浦东机场出发，经过两个小时的飞行便可到达冲绳首府那霸国际机场。

机场专线区间巴士：

从国内线候机楼前的机场专线乘车点坐车。

芭蕉11号(下行线)

13:15那霸机场国内线候机楼出发那霸候车室—Renaissance Resort Okinawa—月亮海滨大酒店—Sunmarina Hotel—Rizzan Sea-Park Hotel 谷茶Bay—万座海滨度假饭店—Hotel Miyuki beach—冲绳Kariyushi海岸度假—OceanSpa—到达The Busena Terrace

芭蕉6号(上行线)

9:00The Busena Terrace出发—冲绳Kariyushi海岸度假—OceanSpa—Hotel Miyukibeach—万座海滨度假饭店—Rizzan Sea-Park Hotel 谷茶Bay—Sunmarina Hotel—月亮海滨大酒店—Renaissance Resort Okinawa—那霸候车室—11:10到达那霸机场国内线候机楼

冲绳城市单轨电车(YUI-RAIL)：

从那霸机场站始发并贯穿那霸市内的主要地区，终点站是首里站。搭乘YUI-RAIL需走出那霸机场国际线候机大楼，朝右边的国内线候机大厅走，并从其最近的入口处上去，乘坐电梯上到2楼。

票价：从那霸机场站到首里站需要290日元(儿童150日元)。

计程车：

从那霸国际机场到市中心，搭计程车大约要花15分钟左右。

海运

时间上充裕的话，悠然自得地享受乘船旅行的乐趣也不错。从我国的厦门也可以乘船至那霸。从东京、大阪、神户、福冈、鹿儿岛有出发到冲绳（那霸）的定期航线。因为从大阪、鹿儿岛也有渡船往冲绳，所以可以利用自用轿车来旅游。

航线上有直达那霸的船和中途停泊在奄美大岛、与论诸岛的船。在那霸，从鹿儿岛出发的船进入那霸港，其余的全部都进入那霸新港。

出航日期、出航时间、所需的时间视季节的不同而有所改变，预约时一定要先确定班次与时间。

提示：从那霸港搭计程车到市中心要10分钟。





2 冲绳内部交通

公交车

专线巴士：有两种，一种是在那霸市内运行的市内线，另一种是连接那霸巴士站和南部、中部、北部的各巴士站及营业所的市外线。比如到购物胜地美滨、西海岸的度假区、海洋博公园等地方，通常都是利用从那霸巴士站发车的市外线。

定期观光巴士：在行程不怎么充裕的情形下，使用定期观光巴士来观光全岛较为便利。从那霸市每天有前往南部战迹、海洋博览会纪念公园等主要观光地点的当日往返旅游。

定期观光巴士所通行的巴士路线，所需时间从4小时到9小时左右不等，价格在3000-5000日元之间，从任何路线的班次都有，可以配合目的地和行程表来选择。

出租车

因为冲绳岛没有铁路设施，所以计程车成了重要的交通工具。那霸、名护等主要城市及其四周，在路边就可以拦到计程车。在郊外，如果招不到计程车，可以打电话到附近的计程车行，行里马上会派车子来。因私人计程车大多兼差做观光计程车，旅客如果想请个导游，计程车司机倒是一个好人选。

出租车的起步价(1.8km以内)是450日元。之后每增加401m的距离增加60日元。另外，23:00-次日5:00之间增收20%的深夜费用。

单轨电车

优点是准点运行，搭乘方便。因为是在高架上行驶，可以观赏车窗外的美丽景致。其次，从车厢内广播前的音乐铃声、不同站时所播放的不同曲目的冲绳民谣、座位上用的沙发布，都可以感受到冲绳的独特魅力。

可到达站点：首里站、仪保站、市立病院前站、古岛站、OMOROMACHI站、安里站、牧志站、美荣桥站、县厅前站、旭桥站、壶川站、奥武山公园站、小禄站、赤岭站。

票价：按距离从200-300日元不等。除了普通车票以外，如果购买了当天自由往返票(成人800日元，儿童400日元)，当天无论何时上下车都可以使用，非常方便。(2日自由往返票成人票价1200日元，3日自由往返票成人票价1500日元)。





京都 Kyoto

京都 是有名的历史之城，是日本人灵魂的故乡。这里有数百间有名的神社、神阁和古寺名刹，拥有日本二成以上的国宝。一千二百年的历史培育起来的古都让人感受到无穷的魅力。这里也是“中国化”极深的城市，许多店铺的名称上仍然有汉字的痕迹。

必备资讯

东京

大阪

北海道

冲绳

京都

解读日本

游

20年前，苏梅岛还基本上是一片与世隔绝的世外桃源。尽管现在每天有十几个航班与曼谷、普吉和新加坡等地相连，也有大型的客轮穿梭往来，但苏梅岛依然保存着一份独立于都市之外的原始风味。



1 金阁寺 (Kinkaku-ji)

金阁寺建于1379年，原为足利义满将军的山庄，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。其后金阁寺建筑几乎皆遭毁损，保存至近代的金阁殿亦在1950年的火灾中被毁。今日的金阁殿是1955年亦原物重建而成，殿外金箔则在1987年重贴。1994年，金阁寺被评为世界文化遗产。

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，一旁的镜湖池水光清冽，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。因独特的棚厦和南天床柱而闻名的茶室夕佳亭也值得一看，夕佳亭亦与中国的赏景茶亭颇为相通，夕佳亭的屋柱“南天床柱”以天然形态为亭中一景。

金阁寺得独特之处：游客拿到的不是参观入场门票而是写有祝福话的纸符。另外，院中的不动堂旁边有中文和韩文的神签可供占卜。

2 银阁寺 (Ginkaku-ji)

银阁寺，正式名称为“慈照寺”，寺院创立者为室町幕府第八代将军足利义政，开山祖师是梦窗疎石。足利义政在寺内兴建了观音殿，被通称为“银阁”，因此，寺院全体被称为“银阁寺”。这一名称与同在京都的“金阁寺”相呼应。慈照寺是把足利义政在文明14年（1482年）在东山山角上营造的东山别墅改成禅寺的。东山殿是模仿西芳寺而建立的。寺院以水池为中心设有观音堂银阁、持佛堂、东求堂等建筑物，广受当时读书人的爱戴。虽然荒废过一段时间，但是17世纪的中期开始又恢复到了昔日的风光。银阁是长享3年（1489年）建设的二层楼阁，下层是东洋式书院，上层是禅宗的佛堂。东求堂是祭祀守护神的持佛堂和书房并兼的建筑物，是文明18年（1486年）修建的，位居在东侧的同仁书房设有最古老的付书院和远架子。慈照寺的庭院虽然在战国时代荒废过一段时间，但是到了元和元年（1615年）复兴时得到了修建。



1门票 高中生以上400日元，中小学生300日元

地址 京都府京都市北区金阁寺町1

交通 乘公交12，59，101，102，204，或者205到金阁寺下车

2门票 500日元

开放时间 8:30-17:00（3月15日-11月30日）；9:00-16:30（12月1日-3月14日）

地址 京都府京都市左京区银阁寺町2

电话 +81(0)75-771-5725
交通 乘坐京阪电车在出町柳站下车；乘坐市公车在银阁寺站下车步行约10分钟；乘坐市公车在银阁寺前站下车步行约5分钟。

3 门票 500日元

开放时间 8:30-17:30(3/20-9/19); 8:30-16:30(9/20-3/19)

地址 京都府京都市南区九条町1

电话 +81(0)75-691-3325

交通 乘坐近铁电车在东寺站下车步行约5分钟; 或乘坐市公车到东寺东门前站下车即到。

3 东寺(Tō-ji)

东寺, 又名教王护国寺, 是世界文化遗产。早在营造平安京的时候就兴建了东寺。公元806年, 日本僧人空海从长安青龙寺得道归国, 在东寺宣扬佛法, 是为日本真言密教的发源。公元823年, 东寺被下赐给弘法大师(空海的谥号), 成为真言密教的道场, 以后虽数有灾劫, 但世代香火旺盛。

东寺的正殿“金堂”重建于1603年, 是一座静肃宏大的建筑。寺内的五重塔高达56.4米, 为德川家光重建, 是日本最大的塔。寺内的讲堂以大日如来为中心安放了五大明王等21座佛像; 大师堂又名御影堂, 是弘法大师在世时的住所, 重建于1379年, 安放了弘法大师像和大师念持佛的不动明王坐像。东寺保藏有很多真言密教的珍贵文物, 部分文物展示于宝物馆中。

每月21日为缘日, 这是东寺举行“弘法市”的日子, 熙熙攘攘的市集上从小吃、民俗工艺品、小日用品到古董, 无所不包, 而21日一过, 寺院立刻又恢复了平日的清静。

4 门票 高中生以上300日元, 中小学生200日元

开放时间 06:00-18:00

地址 京都府京都市东山区清水1-294

电话 +81(0)75-551-1234

交通 市巴士清水道或者五条坂下车

4 清水寺(Kiyomizu-dera)

清水寺建于音羽山上, 为日本佛教北法相宗的总院, 也是著名的世界文化遗产。相传延镇上人于778年在此开山后, 由大将军坂上田村麻吕于798年兴建, 现存的大部分建筑始建于公元1633年。被定为国宝的主堂是由139根立柱支撑的, 宛如硕大的舞台, 又称“清水舞台”。寺院周围景色优美, 春天樱花盛开, 秋天红叶似火。

清水寺内有音羽瀑布, 清泉一分为三, 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, 反而适得其反愿望不会实现!



5贴士 奈良公园位于奈良市街的东边，若草山、东大寺、春日大社、国立博物馆等奈良的名胜古迹大多在这里

门票 400日元

开放时间 全天

交通 从JR-奈良车站徒步需15分钟
从近铁奈良车站徒步需5-10分钟

6门票 三宝院600日元，灵宝馆600日元，下伽蓝600日元

开放时间 9:00-16:30

地址 京都市伏见区醍醐醍醐山22

电话 +81(0)75-571-0002

交通 地铁东西线醍醐站下车往东

5 奈良公园(Nara Park)

奈良公园位于奈良市街的东边，东西长4公里，南北宽2公里，面积广阔，若草山、东大寺、春日大社、国立博物馆等奈良的名胜古迹大多在这里。奈良公园是日本现代公园的先驱之一，1922年被指定为日本的国家名胜。

成群嬉戏于公园里的鹿，因与春日大社流传的白鹿传说有关而受到保护，且被指定为国家的自然保护动物。享受这美丽的大自然最好是在碧绿的若草山和鹿毛色美的4、5月，或是满山红叶的秋天等出游玩乐、毕业旅行的季节。但是，在淡季时可悠闲自在地在此散步。一年四季无论何时，这里都有吸引人的景观。

6 醍醐寺(Daigo-ji)

醍醐寺位于日本京都市伏见区，是日本佛教真言宗醍醐派的总寺，也是著名的世界文化遗产。相传醍醐寺是日本真言宗开宗祖师空海的徒孙圣宝于公元874年创建。后得醍醐天皇尊崇，不断扩建，形成现今规模。除了五重塔外，全寺曾因战火被毁。1598年，借丰臣秀吉赏花之际重建寺。该寺于1994年作为“古都京都的文物”被列为世界文化遗产，寺中的金堂、五重塔等许多建筑物也被指定为日本的“国宝”。每年4月的第二个星期日有“太阁花见行列”，再现当年丰臣秀吉举办赏花会的盛况。



7 二条城(Nijo-dōri-Horikawa)

二条城始建于公元1603年，当时是德川家康在京都的寓所，为世界文化遗产。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，这一切都是以防外人入侵。1867年，德川庆喜在此行大政奉还，将统治权交还给天皇。

现存的二之丸御殿是六栋大书院式建筑，而屏风上的彩绘则是出自狩野一门的手笔，充分表现了包括雕刻、金属器具装饰的桃山美术精粹。本丸御殿在天明时期的大火中烧毁，现存的建筑是从京都御所的桂宫御殿迁移来的。

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。

8 仁和寺(Ninna-ji)

仁和寺是真言宗御室派总寺，为世界文化遗产。886年，光孝天皇下令建造，888年完成，并以当时的年号命名。后宇多天皇、代代法亲王均在此出家。此处便逐渐成为皇家御寺。寺中的“二王门”为德川家光所捐；“金堂”是御所紫宸殿迁移建成；“御影堂”则利用原清凉殿的材料所建。灵宝馆中陈列阿弥陀三尊像，孔雀明王像以及弘法大师真迹漆画，共30册；本坊的御所皇室风格浓厚，并挂有豪华的精彩绝伦的壁画。寺内还以200多棵高达2米左右的“御室樱”闻名，御室樱的花期较晚，每年4月下旬是赏花的季节。

9 高山寺(Umegahata Toganoo-chō Ukyō-ku)

高山寺创建于774年。寺内的石水院为镰仓时代初期遗留的寝殿式样的宝贵遗产，收藏有鸟兽戏画4卷(国宝)等，是洛西的文化遗产宝库。寺内有1万余件宝物，其中国宝7件，重要文化遗产1500多件。宝物不对外展出，但有仿制品展出。寺内有日本最古老的茶园，每年秋季举行献茶式。高山寺还是京都著名红叶观赏景点，寺内的参天的古杉也很有名。高山寺已被列为世界文化遗产。

7门票 大人600日元，中学生350日元，小学生200日元

开放时间 8:45-17:00(入场结束时间16:00)

休息日 12/26-1/4, 1、7、8、12月的每周星期二，当天是节假日改为第二天。

地址 京都府京都市中京区二条通堀川西入二条城町541

电话 +81(0)75-841-0096

交通 地铁Nijojo-mae站，然后步行一分钟；公交9、12、50或101到Nijojo-mae站，然后步行一分钟。

8门票 500日元(只有御殿)

开放时间 9:00-16:30

地址

京都府京都市右京区御室大内33

电话 +81(0)75-461-1155

交通 京福电车御室站；或市营巴士御室仁和寺站。

9门票 大门免费；石水院成人600日元，孩童300日元。秋季还须收取进门票，成人400日元，孩童200日元。

参观时间 9:00-17:00

电话 +81(0)75-861-4204

地址 京都市右京区梅畑尾町8

交通 JR巴士梅尾站。

10 参观费 香油费3000日元

地址 京都市西京区松尾神谷町56,
〒615-8286

电话 +81(0)75-391-3631

交通 市巴士苔寺道下车往西

11 门票 院内免费

开放时间 终日

地址 京都府京都市北区上贺茂本山
339

电话 +81(0)75-781-0011

交通 市巴士上贺茂神社前・上贺茂御
园桥下车

12 门票

院内免费, 神苑参拜费600日元

开放时间 6:00-18:00; 神苑8:30-
17:30

交通 乘市巴士到京都会馆美术馆前
下车徒步8分钟。

13 门票 院内免费(书院、飞云阁1日
2次。定员各50名。有时因法事、活
动等中止。需要提前打电话到参观部
预约)

开放时间 05:30-17:30(5月-8月
到18:00)

地址 京都市下京区堀川花屋町下

电话 +81(0)753-71-5181

交通 市巴士西本愿寺前下车

10 西芳寺(Saihō-ji)

西芳寺开创于奈良时代, 是日本最古老的庭园之一。庭园铺满青苔, 共有120
余重, 又名“苔寺”。心形黄金池前面有池泉回廊。庭园(特别名胜)是幕府末期岩仓
具视隐居的地方, 由下方的呈心字型的黄金池和位于上部梦窗国师所筑的枯山水庭石
组成。这样的建造构筑带给后续的和式庭园莫大的影响。

11 上贺茂神社(Kami-Gamo Shrine)

神社的创立年代并不确切, 但在平安时代迁都京都后, 成为守护国家的神社而
受到朝廷的崇敬。神社由平安时代建筑样式的本殿、权殿(国宝)和其他的34栋(重
文)并排建筑组织而成。上贺茂神社是古代山城的豪族贺茂氏的氏族神而广为人知,
和贺茂御祖神社(下贺茂神社)一并被称为贺茂社。神社院内流淌着小川的潺潺流
水, 古木交错, 细殿(殿字间的走廊)前的两个立砂被供为神降临之处, 整个神社漂
染着神秘的、古代清静氛围。

12 平安神宫(Heian Shrine)

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廊式庭园的代表杰作。院内以一
株“八重红枝垂樱”而盛名远播。每年四月樱花怒放之际, 此一树樱花垂如流苏,
十分美艳。在栖凤池一带, 更可看到千多棵各色樱花争相开放。

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。

13 西本愿寺(Nishi-Hongan-ji)

净土真宗本愿寺派的本寺, 于1591年搬迁到京都现址。里面保存有从16世纪
到18世纪的建筑物和引人入胜的名胜庭园。院内的御影堂、阿弥陀堂(两者都是重要
的文化遗产)的威严姿态气势磅礴。伏见城的残存建筑唐门、日本最古老的北能
舞台、白书院、黑书院、飞云阁等建筑向今人倾泻着华丽的桃山文化架构。

14 祇园(Gion)

祇园是京都的艺伎区, 可以说是京都代表性的地区。白天, 附近有7世纪的餐
馆和茶馆可供消遣, 路上也可以看到行色匆匆的艺妓与你擦肩而过。到了傍晚, 这个
地方才真正生动起来, 灯笼微明, 灯光在纸窗后柔和地闪动, 你可以见到实习期间的
艺伎正匆忙地工作。

另外, 祇园每年夏天举办的祇园节也广为人知。在祇园节时, 人们在豪华装饰的彩车
上用笛子、锣鼓和大鼓演奏着祇园音乐, 从街上通过, 是个热闹异常的节日, 每年有
100多万人前去观看。

街上排列着销售发簪、香和日式服装、装饰物品等京都特有的商店, 而在日式建筑中
也有许多可品尝中式菜和意式菜等的餐馆, 这也是祇园的另一个魅力。



食

京都料理是由皇宫料理、寺院的精进料理、怀石料理发展而来的，具有独特的风味。京都料理采用的原料主要是野菜、鲜鱼等，水分丰富，鲜味浓郁。京都有很多的特色餐厅供游客们选择。



特色美食

1. 怀石料理

怀石料理是在京都一般市民中所传承下来，用传统调味品制作而成的料理。京怀石的特色是使用了大量的京都传统食材，如豆腐和面筋，豆腐皮，京都蔬菜等。不少日本人认为，要品尝真正的日本传统美味，只有到京都的老店内，一边观赏美丽的庭院，一边享用茶怀石料理，才称得上地道。

2. 豆腐料理

在京都也有以传统制作的豆腐后再特别加工的料理。汤豆腐则是代表性的豆腐料理。汤豆腐发源于江户末期的南禅寺附近，原本是寺内僧侣食用的精进料理，后来才演变成人们造访京都时不能不吃的景点美食。最上乘的汤豆腐料理，除了以昆布高汤稍微滚烫后享用的汤豆腐，还搭配有京渍物、蔬菜天妇罗、胡麻豆腐、松茸豆腐烧物等，含动物性蛋白量极少，有益身体健康，还可以享用素材本身的美味，是非常地道的京都料理。

3. 宇治茶

宇治茶是日本茶之一，生产于京都府南部的山城地域。其茶树栽培要追溯到镰仓时代，经过不断改良，在室町时代跻身于高级茶的行列。品茶起源于将军家，在室町幕府时代，由一名武将开设了数个茶园。在江户时代，由永谷宗圆翁创立了“宇治制法”。此后“宇治茶”逐渐扩展至全国。根据培育方法以及茶叶的制造工序的不同，宇治茶又分为抹茶、泡茶、煎茶等各个不同品种。其中极费工夫的玉露是绿茶中的极品。

4. 京菓子

京菓子是种精致甜点，它外形精美、充满意境，每个点心都有一个故事。京菓子的制作师父十分擅于模仿花、植物、动物等的造型，当然味道鲜美也自不在话下，光看外观也让人觉得是种美的享受了，这正是其巨大魅力之一。京菓子多以强调季节感的表现为主题，往往在季节交替时纷纷出炉供人品尝。

6. 螃蟹料理

由于暖流与寒流在此相交会，因此丹后地区四季都可捕获丰富的鱼类和海鲜。其中螃蟹是丹后冬季最具代表性的美味，在丹后捕获的ZUWAI螃蟹作为“松叶蟹”而闻名全国。螃蟹的肉质肥厚、甘甜味美、口感鲜嫩，有刺身螃蟹、烧烤螃蟹、螃蟹肉片等各种不同吃法，各具特色。此外，丹后螃蟹中，在近年来开始广为人知的是“间人螃蟹”。这种螃蟹由于产量极少，很难在市场中见到，故而又被称为“梦幻螃蟹”。



不少日本人认为，要品尝真正的日本传统美味，只有到京都的老店内，一边观赏美丽的庭院，一边享用茶怀石料理，才称得上地道。



购

京都的购物区集中在四条河原町和四条通街两旁。四条河原町附近是流行时装和美食的中心；想要寻找传统手工艺品就请到京都手工艺品中心；而喜欢日本陶器的游客应该去清水寺。



1) 京都特产

1. 丹后绢织

拥有日本三景之一“天桥立”的丹后半岛一带，是丹后绢织的产地。据史料记载，早在大约1200年前这里就曾向圣武天皇献上称为“纯”的绢织品。此后，由于气候与风土适于生产，绢织品就成为此地的土产。近年丹后绢织开发了不易缩水且耐摩擦的材料，开始运用于日式小物以及室内装饰用品等新领域。

2. 西阵织

西阵织是在京都孕育发展的高级绢织品，以品种多样少量生产方式为基础，用经过染色后的丝线织成有图样的织纹品。制作需要经过从图案设计到花纹纸、线染、整经、综白绞子、金银线、碎白点加工等多个程序，各个步骤都凝结着经验丰富的制作者的心血。

3. 京友禅

京友禅是一种传统的染色技术，主要用来在和服上表现多彩的绘画基调图案。型有禅采用复写了花纹模样的纸型，可以进行大批量印染，这使得高贵的京友禅，能够简化工序在民间得以普及。

4. 京扇子

扇子是日本风情文化的代表物。据文献记载，扇子早在平安时代就在宫廷内被使用，后来从能、狂言以及茶道中逐渐衍生出了京扇子，从此与日本的传统文化结下深厚渊源，并逐渐发展延续至今。京扇子的制作分工细腻，需要经过二十多道工序。纤细而优美的设计使之成为当之无愧的艺术品。



2) 京都特色街区

1. 清水老街

古韵犹存的清水老街连接着山道通往寺庙。老街上的老铺一家接一家，都是木结构的屋子，窄窄的门面，传统装潢，门口垂著布帘，挂著纸灯笼。在这里，京都人形、西阵织锦、京扇子、浮土绘等货品应有尽有。当然最多的还是陶瓷店了，因为四百年前的江户时代，仁清、干山、颖川等制陶巨匠们就是在这里创造了陶艺的粹“清水烧”。

2. 西阵

西阵是位于京都市东北部的一个区域。十五世纪，东西两军将士曾交战10年，战乱之中，西军在这里建立了司令部（日语称“本阵”），西阵这一地名也就由此而来。后来，这里集中了一批织造工匠，并开创了“西阵织”这一日本传统的织造工艺，在国际上受到高度评价。如今的西阵，依然保留着古老的民居和传统的风情，但同时，由旧铺房脱胎而成的现代式餐馆，以及各类工艺家和艺术家的云集，也使西阵成为一个古老与新潮共存的城区。

玩

京都的夜生活丰富多彩，喜欢听摇滚、爵士的游客也可以在各种酒吧里找到乐趣。到京都若要充分体验其古老历史和淳朴古风，可以体验以下这些独具特色的活动。



1) 特色休闲娱乐

1.和服拍摄

到了日本，无论如何都想穿一下日本传统的和服吧。在京都很多出租和服的商店。不仅教您怎么穿和服，还出租整套的配件。除了普通和服之外，还可以租穿舞妓的服装。舞妓已成为日本的传统文化，舞妓是京都艺术的象征。舞妓的服装十分华丽，做工、质地都十分上乘，因此价格也异常昂贵。京都很多适合穿着和服访问的雅致景点，穿上和服，可以找专业的老字号影楼为自己摄影留念。

2.纳凉床

纳凉床又叫河床，是指在河上或在室外看得见河的位置上铺上榻榻米，提供饭菜。河床是京都的夏天特有的风景诗。从5月到9月，您可以在京都各地见到河床。有名的河床有鸭川河床、贵船河床和高雄河床。每个河床都有不同的特色。鸭川河床位于贯通京都南北的鸭川沿岸，可以品尝到京都料理、韩国料理等多国料理。贵船河床位于贵船口车站和贵船神社之间，您能看到脚下流淌的小溪，在鸟鸣声中细细品味精致的京都料理。

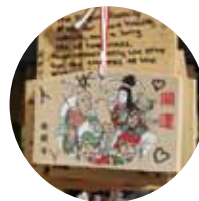
3.打坐

京都都是日本禅宗寺庙最集中的城市，每年前来此观光的游客达4200万人。这些大大小小的禅宗寺庙，庭园优美、建筑古雅，但是，寺庙里僧人日复一日的修行却是非常严格的。

据说，妙心寺的大众禅堂是京都的大众坐禅中最严厉的。打坐前要先穿上禅门的日常衣服，然后参加坐禅前的说明会。会上，担任坐禅指导的法师会讲解了打坐的基础知识以及打坐时的姿势和呼吸等。之后来到佛堂开始坐禅。在坐禅的过程中，有一僧人拿着一根扁扁的长棒，慢慢地来回走着。僧人用这种被称为“警策”的长棒敲打打盹的人，或是纠正人们打坐的姿势。打坐结束后，会有一位年长的法师特地来到佛堂，向大家讲述坐禅的意义，告诫人们，要通过坐禅来审视自己，要寻找自己内心的佛，达到真正自我的境界。

4.花见小路

京都都是一个传统和现代结合的城市。在这里，能体验最纯正的日本风情。在花见小路上有大大小小的酒吧、居酒屋和夜总会，有的餐厅也有歌舞伎表演，收费大约在600日元以上。著名的祇园艺场也在花见小路上，是专门为游客表演的场地，主要有花道、茶道、琴、雅乐、狂言、京舞、京乐等表演。游客可以从中领略到浓浓的京都风情。



交通

京都地属关西，没有自己的机场。到京都可先坐飞机到东京或大阪机场，后再转乘公共交通工具到京都。京都的内部公共交通很方便，有民营巴士、京都巴士、JR巴士等等



1) 抵达京都

1. 飞机

京都是一座千年古都，并没有自己的机场，最近的机场便是关西国际机场或者大阪国际机场，大阪是进出关西地区的玄关，游览关西地区最主要的进出口。除了直接到达大阪之外，还可以从东京转机或者转乘JR列车前往京都。

北京、上海、广州、大连等城市都有直飞大阪和东京的航班，去京都旅游非常方便。

关西国际机场(KIX)

JR特急HARUKA，约75分钟车程。从关西国际机场至京都车站，从早晨6点半左右至晚上10点左右，以约30分钟的间隔运行。

机场巴士，约85分钟车程。从关西国际机场至京都车站八条口，全程需要105分钟，可以到达京都醍醐寺、京都全日空饭店和京阪三条等地。从早晨6点半左右至晚上10点左右，以约40分钟的间隔运行。

成人票价2300日元，儿童1150日元。

出租车，约120分钟车程。

关西机场迎送专车。

可直接送至目的地，免除迷路的担忧。需要在两天前预约。

大阪国际机场(伊丹机场)(ITM)

机场巴士，约50分钟车程。从大阪国际机场至京都车站，从早晨8点至晚上9点左右，以约20分钟的间隔运行。

出租车，约60分钟车程。

成田国际机场(NRT)

新干线，约3小时35分钟车程。

特快成田EXPRESS从成田国际机场向东京车站移动。从东京车站至京都车站，乘坐新干线只需2小时20分钟。

2. 火车

东京出发

JR东海道线路，新干线HIKARI从东京站到京都站约2小时20分钟，票价13320日元。

大阪出发

1、JR东海道线，新干线HARUKA从新大阪站到京都站约14分钟，票价2730日元。

2、JR京都线，新快速从大阪站到京都站约30分钟，票价540日元。

3、京阪本线特急，从“淀屋桥”到“四条”，约46分钟，票价400日元。

4、阪急京都线特急，从“梅田”到“河原町”，约42分钟，票价390日元。



新干线列车停靠新大阪站，普通JR火车停靠大阪站。





市营公车，后门乘车，前门下车。票款于下车时支付。

2 京都内部交通

1. 地铁与电车

京都市内的地铁虽然并不十分发达，只有南北运行的乌丸线、东西运行的东西线二条地铁，不过京都还有京福电车、京阪电车、阪急电车等六种电车和其他交通工具，因此京都的公共交通系统还是十分完善的。

京都的两条地铁线路经过的大多数商业中心和办公区域，对于游客而言，并不十分方便。

在自动购买机购买车票时，放入硬币或钞票，再按下目的地的按钮。使用Prepaid磁卡可以直接通过车站的剪票口剪票。在通过自动剪票机时，先把车票或磁卡放进去，取出来后切记收好，到目的地还要用来剪票回收。

地铁车票价格：200-360日元。

* TRAFICA京都卡：市营巴和士市营公车都可以使用，且可购买预付卡，无使用期限的限制。卡内余额不退还，建议尽量将所购买乘车卡上的钱使用完。

它有1000日元和3000日元两种(3000日元票卡内，车票价值3300日元)，3000日元可以供两名以上的乘客使用。

2. 公交车

一般的巴士是淡绿色的车身上有深绿色的条纹，也有色彩缤纷的巴士。游客从后门上车，从设有整理券的箱子里领取整理券。下车时提前按铃，通知司机。市内等价区间内的车费是200日元。如在等价区间以外，则把上车时领取的整理券番号与巴士正面所表示的金钱数额，与整理券一起放在司机旁的收费箱内，从前面的车门下车。注意要提前换好硬币。12岁以下的儿童半价，一个成人可以带两名6岁以下的儿童。

* 市营公车专用一日卡：在京都市的各个区间内均能使用的市营公车全日通票。如果在规定区间外上下车时，需支付区间外票价的差额。

价格：大人500日元；儿童250日元

* 京都旅游一日/二日车票：在市营公车、市营地铁和京都公车划定区间内，可以全日使用的通票。一日券一日，二日券到次日可以使用。

一日券价格：大人1200日元；儿童600日元

二日券价格：大人2000日元；儿童1000日元

京都KANSAI 通票2日 /3日票

出示该通票可享受京都的寺院在内的多处设施优惠。购票时，必须出示护照。

2日票价格：大人3800日元；儿童1900日元

3日票价格：大人5000日元儿童2500日元

3. 洛巴士

环游京都市内景点的市营公车。京都市在3条市内主要景点的环游路线上，处处可见对外国游客易辨识的洛巴士在市内行驶(洛为京都)。该巴士的车身颜色丰富，彩绘着京都四季的印象，极为容易辨识。车内亦提供英语广播的服务。上下乘车费用均为220日元。



4. 出租车

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。

在京都出游，并不推荐乘坐出租车。因为京都的公共交通系统已经可以满足一般游客的乘坐需要。

日本的所有出租车的车门都是自动的，所以不需要自己开关。在日本叫出租车的话，需要在出租车搭乘的专用处排队等车。下车时不要忘记让司机开发票。如果忘记行李或者要投诉的时候，在发票上面有电话号码、车辆号码，使用很方便。

大部分出租车内禁烟，所以下车以后找吸烟处才可以抽烟。

5. 自行车

在京都，无论进入哪一条大路，处处街景都使人感受到一种浓浓的历史气息。骑自行车旅行很方便，可以一边骑，一边体味这种氛围。迎面清风拂来，不由得生出一股心旷神怡之感。

*KANSAI THRU PASS

KANSAI THRU PASS是一种乘车卡，用这张卡，能够自由乘坐关西一带的地铁、私铁及巴士(不包括JR线)。该卡还能用于大阪、神户、京都以至奈良、和歌山、高野山的观光旅游。

“KANSAI THRU PASS”乘车卡分为2日用和3日用两种，可根据游程购入，使用KANSAI THRU PASS使您的旅游经济实惠、更添乐趣。

1、在一定期间内，可自由乘坐开往京都、大阪、神户、比叻山、姬路，和歌山、奈良、高野山的电车和巴士。(JR除外、请在地图上确认可以乘坐的电车及巴士)

2、可以省去在乘坐电车和巴士时，查看复杂的票价表和买票时间，也无须在每次换乘时重新买票。

3、可以享受沿线的350处主要观光设施的优惠折扣。

4、到达关西国际机场后，可以乘坐从关西机场站始发的南海电车(特快rapid电车须另加费用)。

5、赠送英语、汉语、韩语、其中任一语言的导游手册。



小贴士

KANSAI THRU PASS是特别企划乘车券，仅限于海外来日本、以旅游观光为目的游客购买使用。

日票须在连续2天内使用，3日票则必须在连续3天内使用。

网站：<http://www.surutto.com/conts/ticket/3daych/index.html>



解读日本

一位日本近代著名思想家说：“我们日本从古代到现在，一直没有哲学。”日本人具有“亲自然”的情感倾向，在思维方式上重感觉、轻抽象；重经验、轻思辨。“家”是日本文化的基质。日本传统的整体结构是“家”的联合，其顶端是皇室，这种多层次的同组关系形成作为日本社会整体的政治组织即国家。



特色节日

在日本，一年到头节日庆典、祭祀活动不断，并且年复一年，有着深厚的历史传统。除去一些公历假日，日本的节日大都来源于日本本土宗教——神道教，以及外来宗教——佛教。

成人节（1月第二个星期一）

日本的成人节源于中国古代的加冠礼，现在受到日本社会的广泛重视，放假一天。

雏祭（女儿节）（3月3日）

有女孩子的家庭要挂古代宫廷女子模样的玩偶作为装饰，并饮甜米酒庆祝。

都踊（樱花踊）（4月1日至4月30日）

京都的艺伎和舞女在京都低园地区花见小路的歌舞戏院举行的各种精彩的表演。

儿童节（5月5日）

本来是庆祝男孩的端午节。这天有男孩子的家庭在屋外挂上象征力量的纸鲤鱼，家中则摆放玩具武士和盔甲，吃特制的糕点庆祝。

插秧节（6月14日）

为祈求接下来的秋天农作物能够获得丰收而举行的仪式，届时，会看到插秧姑娘唱着歌插秧场面。

乞巧节（7月7日）

庆祝七夕牛郎与织女的相会，人们将写有愿望的彩纸贴在竹枝上以求如愿。

春日神社节（12月17日）

举行于奈良春日神社，参加游行的人们，会穿上日本古时的衣服，男子披着盔甲，女子穿着和服。





蚂蜂窝编辑团队荣誉制作

中青旅控股股份有限公司自由行事业部

地址：北京市东城区东直门南大街5号中青旅大厦5层(100007)

预订电话：40088 40086 邀游网：www.aoyou.com

北京连锁店：

东直门	58158080	安贞	58257636	长虹桥	65080081
广安门	63311677	天坛东门	67191600	劲松	67707800
上地	62967161	金源	88895058	三元桥	58222211
北太平庄	82240751	中关村	62762233	阜成门	88365556
苏州桥	58815290	魏公村	82101118	崇文门	67084498
亦庄	67804280	西直门	58301188	望京	84726330
和平门	63178461	马甸	82254616	大北窑	58203370
公主坟	88270466	广渠门	51696660	金融街	58597020
通州	80547678	右安门	63053966	东大桥	58703311
古城	68868509	航天桥	88100071	亚运村	64906755

中青旅控股股份有限公司廊坊分公司0316-2380336

中青旅(天津)国际旅行社有限公司022-23035678 23006988

中青旅(山西)国际旅行社有限公司0351-7325595