

蚂蜂窝旅游攻略 东亚系列  
www.mafengwo.cn

# 东京



樱花围绕的动漫之都



## 东京概述 Introducing Tokyo

日本首都东京是亚洲最大的城市，是全球最重要的经济中心之一，是一座拥有巨大影响力的国际大都市，也是世界上人口最多的城市之一。下辖23个特别区、26个市、5个町、8个村以及伊豆群岛和小笠原群岛，由于发达的电车系统，连接了周边的神奈川县、埼玉县、静冈县、千叶县、长野县等地，可以方便地在一小时往返东京市内，东京及周边又被称为“首都圈”。

东京充满了活力与时代感，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。

随着日元汇率的下降趋势，东京愈发的成为了亚洲地区的购物天堂，东京人本身就将购物作为了一种娱乐方式，从100日元印刷精致的明信片到数十万日元的高档日本手工制时装，无论预算有多少，这座城市都会让你找到买买不停手的理由。和许多首都一样，虽然东京并没有自己鲜明的传统饮食特色，但这里汇聚了全国地方特色乃至全世界美食的精髓，东京厨师制作的西餐连挑剔的法国人都交口称赞，可谓不折不扣的美食之都。



李贤文 东京小景

## 目录 Catalogue

- 02 东京概述
- 03 行前须知
- 04 东京周边地图
- 05 东京市区地图
- 06 必体验
- 08 景点
- 20 住宿
- 22 购物
- 27 餐饮
- 30 娱乐
- 32 节庆
- 33 线路推荐
- 35 外部交通

**最佳旅行时间** 东京属于温带季风气候，四季分明，春季和秋季是最佳旅游时间。

春季（3-5月）是日本著名的樱花（Sakura）盛开时节，3月由九州岛开始樱花绽放，从南向北，形成一条“樱前线”，一般4月初经过东京。樱花的花期很短，通常只能盛开一周，具体的观樱时期也会根据气候因素而有所不同，日本气象协会每年会进行开花时间的预测和追踪报道，可以参考出行。春季东京气候温和舒适，晴天较多，适合户外参观。

夏季（6-8月）东京天气较为炎热，6月是漫长的梅雨季节，7月开始酷暑。夏季东京周边的湘南海岸和长野轻井泽成为了绝佳的避暑圣地。7月底到8月初东京有多场花火大会举办，8月则有一连串的动漫相关展会和盂兰盆节，日本文化爱好者不可错过。

秋季（9-11月）东京气温凉爽偶尔有雨，11月进入红叶季节后，火红的枫树和金色的银杏树让这座城市更加多彩，东京近郊的高尾山是赏枫胜地。日本有“食欲之秋”说法，入秋后东京经常会举办各种美食节，应季的水果甜品正当季。

### 致谢

封面提供: 24帧的生活

必体验图提供: 24帧的生活 三脚猫817 Miss·Wu weijie1969 飞Arvin 无言 好设青年

更多图文提供: 李贤文 Kido 夕阳武士 天秤座的心仪 十三疯 Libby 巴图 南十字星Y'Y Miss·Wu 木南炸弹 Enray 藏马蔷薇 去大理 sesame815 跳格子的 赵倩\_Amy Khakha Iris0327 五丁包 林先生漫游仙境 米甘花见 junjun Izg 摇摆的企鹅 dingom 无言 blan UFO

©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。



冬季(12月-2月)是日本每年最大的打折季,扫货购物的最佳时机。同时,东京人非常看重圣诞节和元旦两个节日,六本木、银座、汐留梦幻般的圣诞灯饰,和元旦盛装前往寺庙神社进行参拜的人流,为寒冷的冬季增添了几分火热的气氛。

**穿衣指南** 东京位于本州岛东部,受温带季风和太平洋影响较大,5月底至6月是梅雨季节,7月到9月强台风多,前往应备好雨具、薄冲锋衣等。冬季则降雪较少,但室内外温差大,注意防寒保暖。

**消费信息** 日本的官方货币为日元(円,发音为en),又称日元,货币符号为“¥”(英语发音为Yen)。纸币最高面额为一万日元,500日元及以下面值的以下面额为硬币,准备一个零钱包很有必要。

#### 兑换:(2014年12月)

1人民币≈19.2307日元 1日元≈0.052人民币

#### 消费水平

东京是全球物价最高的城市之一,近年来因为日元贬值,旅行消费平易了不少,相对欧洲部分地区、美国、俄罗斯等地会更为便宜。在东京消费的选择范围很广,高级和经济型消费价位可以相差数十倍。在东京,一份餐厅套餐约1500日元,超市中出售的便当约500至800日元,普通酒店住宿每人每晚约4000日元,也可以选择人均2000日元内的廉价旅馆。市内交通开销很高,电车单程在200日元左右,短途的出租车车费也在2000日元以上,建议提前购买优惠票卡。

#### 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。

**时差** 东京属于东九区,比北京时间早1小时。

## 行前须知

### 1 北京日本文化中心

在北京的朋友可以到国贸的北京日本文化中心获取到很多有用的资料。这里是日本国际交流基金会的一处对外机构,这里不仅可拿到各种关于日本行的有用传单和小册子,还可以借阅到日本旅游相关的书籍,有兴趣的还可以在这里学学简单的日语入门。

#### 北京日本文化中心

地址:北京市建国门外大街甲6号SK大厦3层301

电话:010-8567-9511 图书馆直拨:010-8567-9132

传真:010-8567-9075

网址:www.jpfbj.cn

开放时间:周一至周五11:00-18:00,周六13:00-18:00,周日和法定节假日闭馆

### 2 网络资源

日本官方旅游局针对前往东京的自由行旅客有很多不错的行程及餐饮推荐,可以予以参考。东京各个区的网站也有适合游客使用的PDF版地图下载。

日本官方旅游局 [www.welcome2japan.cn](http://www.welcome2japan.cn)

东京的观光官方网站: [www.gotokyo.org/cn/index.html](http://www.gotokyo.org/cn/index.html)

日本的“大众点评” [食べログ tabelog.com](http://食べログtabelog.com)

### 3 提前研究行程

东京公共交通费用昂贵,合理使用各种一日券可以节省不少开支。但是,东京的电车系统分别由不同的公司运营,一般不同公司的线路无法通用一日券。提前做好准备合理排列行程十分有必要(参见37页)。另外,东京地区通用的西瓜卡(参见37页)进出站使用非常方便,省去了买车票找零的麻烦。

**Kido** 确定行程时不能光看景点在地图上显示离得近不近,还要看它们所在的车站是不是同一家公司的。

### 4 电子地图和换车APP

东京道路很密集,许多商店和餐饮店位于密密麻麻的小巷子中,向本地人问路也不一定能得到准确的回答,所以能够精确定位的地图必不可少。另外,很多日本人研发的换车用app很实用,不仅可以查询最佳换乘路线,还可以了解具体车费价格和到达时间,一般在应用商店里搜索“乘换”即可。

### 5 托运额度和行李箱准备

中国往返东京航线的托运行李限额一般是每人23公斤,可以根据自己的购物需求提前准备比较大的行李箱和行李袋。如果搭乘春秋航空等廉价航线,托运限额会比较低,行李超重会面临高额的罚金,请务必提前确认。

### 6 移动电源与插座

日本的电压是110V,双脚插座为主,没有三孔插座。可以自行准备一个转换插头或者和酒店前台借用“コンセント”。使用手机导航app和移动wifi比较频繁的,可以自备一块移动电源备用。买机票时一定要注意航班对移动电源的容量大小限制,不要带没有容量标识的移动电源,避免在机场安检被没收设备。

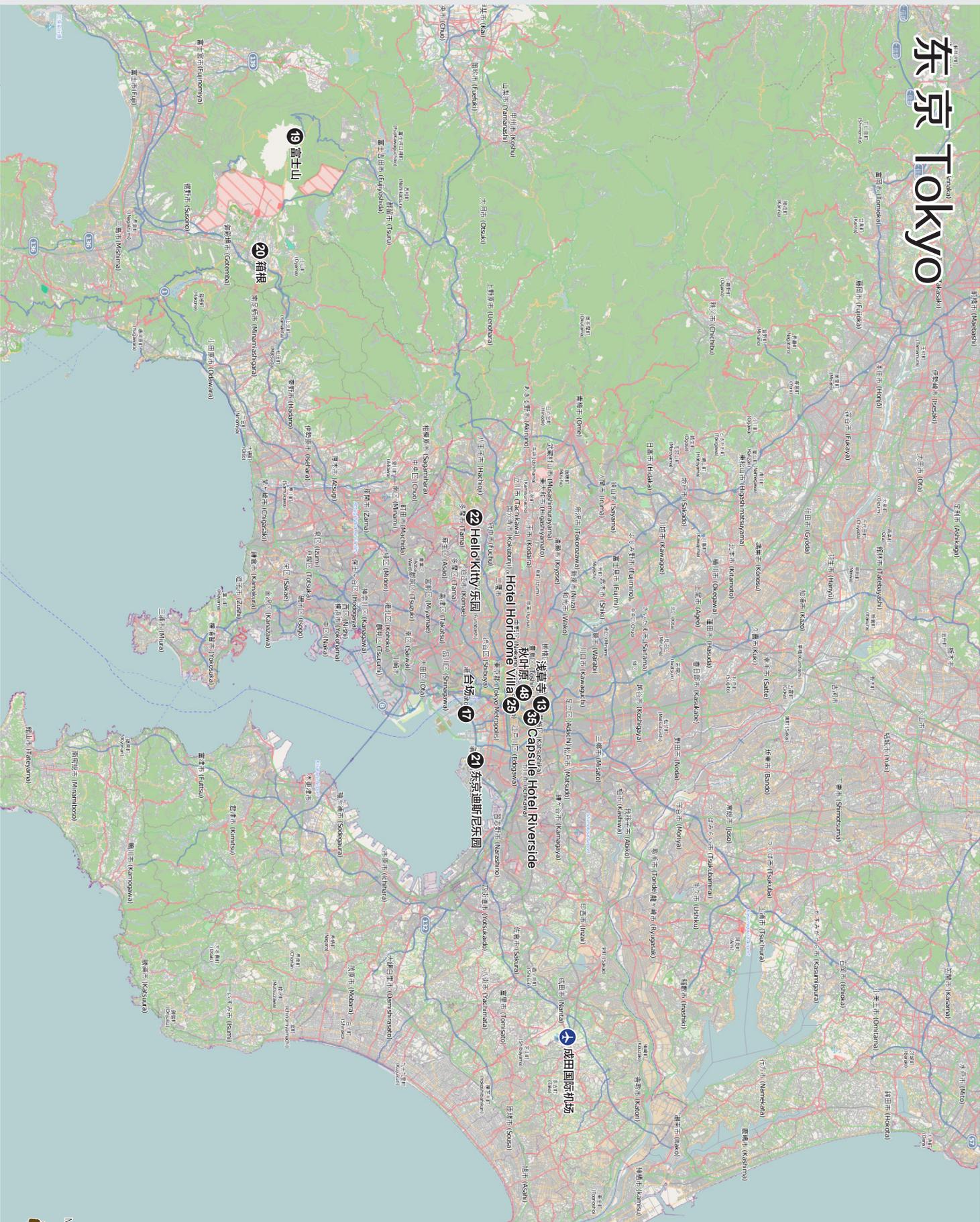
### 7 确认酒店设备

日本的酒店一般预约时会告知免费提供的各种设施和用品,推荐仔细阅读一下。基本上拖鞋、吹风机、热水壶这些酒店都会提供或者可以借用,无需自带。有些经济型酒店或民宿不提供免费的浴巾,可以准备一条。洗漱用品即使酒店不提供,便利店购买也很方便实惠,无需自己携带。

### 8 携带保温水壶

在日本喝热水不是特别普遍,日本餐厅一般提供冰水,有些日式餐厅会提供热茶,便利店和自动售货机出售的饮料以冷的居多。如果希望喝白开水的旅行者可以准备一个保温水壶,在酒店烧好水后带走。日本商店中出售的保温壶价格较高,但是质量和样式都很不错,有需要的也可以在本地选购。

# 东京 Tokyo



## 景点

- 19 浅草寺
- 17 台场
- 49 富士山
- 20 箱根
- 21 东京迪斯尼乐园
- 22 Hello Kitty 乐园

## 住宿

- 29 Hotel Horidome Villa

## 餐饮

- 35 Capsule Hotel Riverside

## 购物

- 49 秋叶原

## 娱乐

- 51 东京两国国际馆

## 外部交通

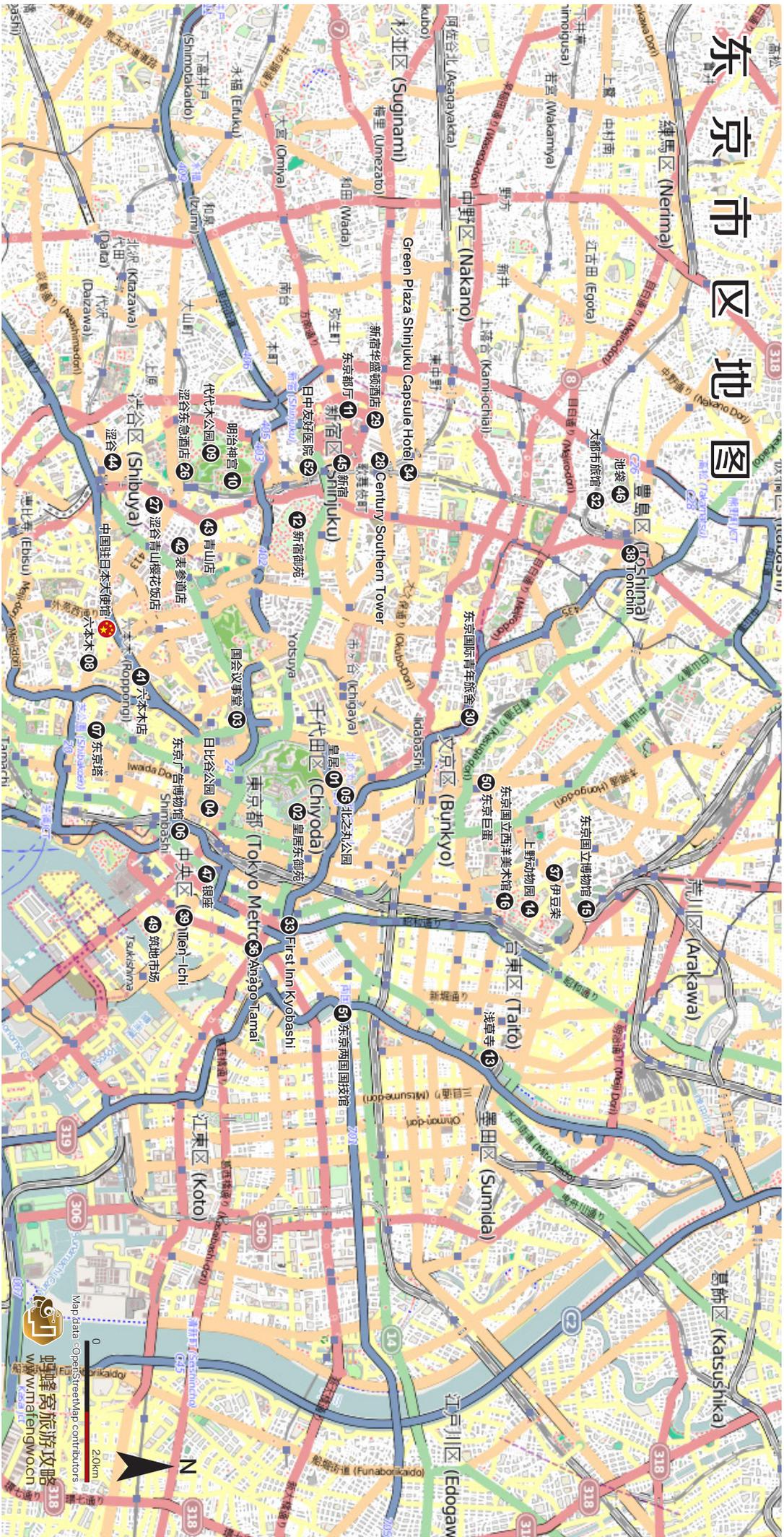
- 14 东京两国国际馆



0 300km

Map data © OpenStreetMap contributors

# 东京市区地图



## 景点

- 01 皇居
- 02 皇居东御苑
- 03 国会议事堂
- 04 日比谷公园
- 05 北之丸公园
- 06 东京广告博物馆
- 07 东京塔
- 08 六本木
- 09 代代木公园
- 10 明治神宫
- 11 东京都厅
- 12 新宿御苑
- 13 上野动物园
- 14 东京国立博物馆
- 15 东京国立西洋美术馆
- 16 东映动画 Gallery

## 住宿

- 17 涩谷东急酒店
- 18 涩谷青山樱花饭店
- 19 Century Southern Tower
- 20 新宿华盛顿酒店
- 21 新宿国际青年旅舍
- 22 樱花旅馆
- 23 大都市旅馆
- 24 First Inn Kyobashi
- 25 Green Plaza Shinjuku Capsule Hotel
- 26 Anago Tamai
- 27 六本木店
- 28 表参道店
- 29 青山店
- 30 筑地市场
- 31 银座
- 32 东京巨蛋
- 33 东京两国国技馆

## 餐饮

- 34 伊豆菜
- 35 Tonchin
- 36 Ten-ichi

## 购物

- 37 涩谷
- 38 新宿
- 39 新宿

## 实用信息

- 40 日中友好医院
- 41 中国驻日本大使馆
- 42 娱乐
- 43 东京巨蛋


**蜂巢窝旅游攻略**  
 www.nestfeng.com

Map data ©OpenStreetMap contributors



2.0km



## 东京必体验



### 1 不可错过的樱花树下的浪漫

樱花是日本的国花，在现代被日本人视作日本的精神象征。每年春季，和朋友、亲人一起席地而坐，一边赏樱一边畅饮，是日本人一年中最重要的事。上野公园（详见 19 页）、千鸟之渊（详见 10 页）、新宿御苑（详见 8 页）、目黑川（详见 18 页）等都是不错的观樱地点。观赏和拍摄樱花的最佳时间段是从盛开到凋落前樱吹雪的短短数日，而夜间加上灯光效果的夜樱别有一番风味。由于樱花盛开时许多公司和学校都会组织集体赏花活动，提早抢占一个优越的位置十分重要。举办樱花节的地方会出售花见团子、现烤仙贝、鲷鱼烧等小吃，请和本地人一样，自己准备一个垃圾袋，保持樱花树下的整洁美丽。

### 2 体验东京之夜

想要体会东京这座城市的魔力，最好的方法是当夜色降临时，登上高处，东京最好的景色就在眼前展开。在晚上，地标东京塔是暖暖的橙色，通体发光；而天空树则是鲜明的冷色调，整个城市像千万颗闪耀的星星，鳞次栉比的大厦在夜间格外漂亮，灯光形成了自然的边界线，期间贯通的道路也被各种汽车灯光装饰了起来。目前东京观赏夜景的好去处包括东京塔（详见 11 页）、天空树（详见 10 页）、世界贸易中心大厦、六本木之丘（详见 12 页）、电信中心展望台、新宿都厅（详见 12 页）等。

### 3 和东京人一起迎接新年

虽然东京是个现代化的大城市，但是日本的传统节日元旦在这里依然很受重视。一过圣诞节，东京的所有店铺就会换上非常有日本味的松树装

饰，12月31日，可以在居酒屋中和东京人一起观看日本春晚——红白歌会，或者加入涩谷街头的狂欢，迎接倒数的钟声。第二天，东京人会盛装前往市内神社和寺庙进行参拜，许多女性会穿上最为华贵的和服。旅行者可以加入其中，再前往各个商店抢购新年福袋，非常有节庆的气氛。如果住在家庭旅馆或者温泉酒店里，还可以吃到只有新年才有的年菜料理，并和当地人一起打制年糕。

### 4 浅草试穿和服

和服在日语里又称吴服，造价不菲，一套普通的和服造价要几千到十几万元人民币，而且穿着程序复杂，日本人一般在毕业、相亲、结婚和节庆等重要场合才会穿着。在东京的浅草，可以花数百人民币租赁一套心仪的和服，由专人帮忙穿戴后，坐上传统的人力车摄影留念。夏天也可以租赁更加便宜的和式浴衣，和当地人一起去看看东京的花火大会。（详见 30 页）

### 5 在全球唯一的海洋主题迪士尼乐园约会

东京有两座迪士尼主题乐园，其中，以东京迪士尼海洋（Tokyo Disney Sea）命名的是全世界目前唯一的海洋主题迪士尼。临海而建的园区充分利用了水的元素，所有项目都和水有关。比起其他迪士尼亲子型的设计思路，迪士尼海洋的体验更加惊险有趣，适合爱刺激的成年人和情侣前往。另外，园内出售一系列只能在东京迪士尼海洋中购买的 Duffy 熊周边，是日本目前男女老少最喜欢的萌物，园中几乎人手一只，特别适合当礼物选购。（详见 30 页）



## 6 散步在东京的街头

东京适合散步的区域包括江户风情浓厚的浅草、柴又、赤坂、人形町，这些地方保留了许多老店和百年前的布局。你可以逛一逛不知名的小神社，在昭和气息的商店街中吃一碗天妇罗荞麦面；洋气又精致的自由之丘、吉祥寺、代官山等地，甜品店、咖啡店和时尚精品店林立，最适合女生结伴前往；银座、东京大学和日本桥则见证了日本的近代史，保留着明治、大正、昭和到现在的时代痕迹；六本木、表参道除了是大牌林立的高档消费场所外，更代表了日本当代建筑设计的最高水平。

东京为行人设计了良好舒适的步行环境，绿树成荫街道整洁宽敞，机动车司机彬彬有礼，散步可能是体会这座城市文明程度最好的途径。

## 7 品味米其林餐厅

东京是饕客们的天堂，也是米其林美食指南所青睐的城市。比起欧美国家米其林星级餐厅不菲的消费水平，东京的价格选择范畴宽泛了许多，从千元日元左右的荞麦面到人均三万日元的寿司之神，都出现在了米其林的榜单上。无论是日料代表性的怀石料理、高档和牛、手握寿司、河豚宴、鳗鱼饭，还是三星法国大餐、创新分子料理，吃货们在东京总会有发现，总会有惊喜。

## 8 现场感受棒球比赛的激情

棒球是日本最普及的运动，家喻户晓。在联赛期间，电视台几乎每天都

直播棒球比赛，每次联赛都会给日本带来不小的经济效益，而且日本的大学和中学都拥有相当数量的棒球队。两个大型的职业联赛：中央联赛和太平洋联赛，每年从4月一直进行到10月，最后在日本最终的季后赛上汇合。东京巨蛋棒球比赛场（详见31页）就是最后比赛的地方，也是有名的观光场所，没有比赛时，这里也举行大型演唱会。

## 9 寻找忠犬八公的足迹

忠犬八公和主人之间真实、感人的故事可能很多人都听说过。1987年由日本演员仲代达矢主演这个改编的真实故事，在日本引起了轰动，2009年由美国导演莱塞·霍尔斯道执导并在美国上映，同样引起了巨大的反响，至今都感动着无数人。现在这只忠犬八公雕塑立在他生前一直等候主人的涩谷车站的门口，仿佛它还在等待主人的到来，给人安定祥和之感。这里也是涩谷街区最为有名的集合地点，每天有无数时髦男女站在八公雕塑旁等待约会对象的到来。

## 10 感受“肉搏”文化

当看到电视里两个肥胖的男人互相抓着仅供遮羞的裤衩在圆环里肉搏，你也许会发笑。但是在日本，相扑有着举足轻重的地位，被日本人尊为“国技”。大多数优秀的选手都是在18-35岁之间，并且经过严格的训练，男相扑选手当然是越“膘肥体胖”越有利，所以为了尽量长胖，男相扑选手每天除了饱餐两顿饭外就是长时间睡觉，期间只进行短时间的训练。想要进一步了解日本的相扑文化，可以去东京两国国技馆（详见31页）观看一场相扑比赛，现场感受其魅力。





## 景点 Sights

东京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。

浏览东京市区主要景点通常需要 2-3 天时间；然后可以选择搭乘电车，当日往返于周边的高尾山、迪士尼度假村、横滨、镰仓、日光等地方；还可以选择由东京出发，前往著名的温泉圣地箱根和富士山下的河口湖等地。

## 东京中心区域

东京的千代田区和中央区是 23 区中最为核心的两个行政区，从历史上被认为是东京的中心所在，市内最大的交通枢纽东京站也在这里。这里的热门旅游景点主要是皇居和银座商圈，以及春天赏樱的好去处千鸟之渊。除了景点外，这里很多地名对日本人来说有着非常重要的意味：千代田区的霞关是日本政治机关的代名词；丸之内和银座则云集了许多大型企业的高级写字楼；日本桥被认为是东京的起点，也是今天的金融中心；神田一带则是学者出没的地方。东京最知名的筑地海鲜市场也在中央区，不妨早晨大饱口福后再开始一天的旅程。

### 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，丰明殿内有宴会会场，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，位于丸之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



 夕阳武士 皇居二重桥

### 皇居东御苑 皇居東御苑

东御苑占整个皇居的四分之一，从二重桥穿过步行 10 分钟就能到达，免费开放，景致十分美丽。

地址：东京都千代田区千代田 1-1

费用：免费

开放时间：3 月 -10 月周二至周四、周六周日 9:00-16:30，11 月 -2 月 9:00-16:00

联系方式：+81-03-3213-2050

到达交通：搭乘千代田先、丸之内线、东西线到大手町站下车

用时参考：2 小时

### 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

### 日比谷公园 日比谷公園

日比谷公园位于皇居南面，是日本第一座具有西式风格的花园。公园毗连霞关、银座、新桥，非常方便，内有西式花圃、开放的空地、喷泉和一个日式花园。这里是东京市民日常休闲娱乐的场所，也是欣赏樱花的好地点。



地址：东京都千代田区日比谷公园

费用：免费

到达交通：东京地铁丸之内线、千代田线霞关下车，日比谷、千代田线至日比谷站下即达

用时参考：半天



## 滨离宫 浜離宮恩賜庭園

滨离宫最早是德川幕府的狩猎场，一度成为幕府的海军机关和日本皇室的离宫，保留着江户时代大名庭院的布局，并引入东京湾的海水形成了一大片池塘。二战后这里对外开放，成为城市中心的花园。对日本庭院艺术有兴趣的朋友不妨来这里看一看。随着四季变化，不同时节可以赏花赏雪，在庭院内的茶屋内体验日式茶道和点心。也可以从这里的码头乘坐游船水上游览东京。

地址：东京都中央区滨离宫庭园

费用：门票 300 日元

开放时间：9:00-17:00，元旦假期期间闭园

联系方式：+81-03-3541-0200

到达交通：地铁大江户线筑地市场或汐留站下车后，徒步 7 分钟左右到达

参考用时：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、议员会馆、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

## 索尼大厦 ソニービル

在这里可以体验最新款的索尼数码相机、笔记本电脑等，还可以接触到目前没有大规模商品化的概念商品。

地址：东京中央区银座 5-3-1

费用：免费

网址：[www.sonybuilding.jp/c/index.html](http://www.sonybuilding.jp/c/index.html)

开放时间：11:00-19:00

联系方式：+81-03-3573-2371

到达交通：银座、日比谷和丸之内线至银座站

用时参考：半天

## 浅草、上野和秋叶原

这一带主要包括了台东区和墨田区，在江户时期被称为“城下町”，是当时贩夫走卒们聚集的地方，现在是东京普通平民生活的代名词。在浅草能找到最日本的元素，墨田的两国地区是相扑文化的聚集地，而秋叶原则是日本宅文化的大本营，可谓东京最本土的地方。台东区的上野在日本明治维新时，全国上下希望效仿西方，兴建西式的公园和美术馆、博物馆，上野地区就成为了试验田。现在整个上野地区就是一个巨大的公园，东京最重要的美术馆和博物馆散落在其中，从早到晚逛上一天也不嫌单调。另外，东京最高的建筑物天空树就坐落在墨田区的押上，是现在最热门的景点。

## 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](http://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



 **天秤座的心仪** 浅草寺

**心仪** 为什么这个大灯笼叫雷门？我原以为这里叫雷门寺呢，后来才知道是浅草寺。来东京不可不游浅草，这里有五重塔等人们熟悉的景色，历史典故和美食及个性商店浑然一体。参拜浅草神社时要走仲见世大道，边吃边走。

**十三疯** 浅草寺也不大，但是东京最大的，我的“不大”是和中国比的，一比真的是小巫见大巫。发现无论是什么地方什么场合，东京的一切都非常干净。

## 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。



 **J调de华丽** 地标天空树

地址：东京都墨田区押上 1 丁目 1-13  
 费用：成人票 350 日元 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](http://www.tokyo-skytree.jp)  
 开放时间：展望台 8:00-22:00  
 到达交通：JR 总武线至锦系町站；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](http://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



 **Libby** 上野公园赏樱的人们

**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。

## 上野动物园 上野動物園

上野动物园是日本最古老、最有名的动物园，里面有各种稀有动物，还有来自中国的国宝熊猫。馆内的设计比较开放，视野不局促，有更多人亲近动物的机会。带孩子来这里游玩是不错的选择。

地址：东京都台东区上野公园 9-83  
 费用：成人 600 日元，学生 200 日元，儿童免费  
 网址：[www.tokyo-zoo.net/zoo/ueno/](http://www.tokyo-zoo.net/zoo/ueno/)  
 开放时间：周二至周日 9:30-17:00  
 联系方式：+81-03-3828-5171  
 到达交通：JR 山手线至上野站  
 用时参考：2 小时

## 东京国立博物馆 東京国立博物館

东京国立博物馆是日本最大的博物馆，收藏着最丰富的日本和东亚艺术品，包括日本的茶具、浮世绘、歌舞伎服装、武士装备等等，是了解日



本历史和传统的好地方。另外这里的中国文物收藏也值得留意，有整整两层楼的空间都在展现中国文化。

地址：东京都台东区上野公园 13-9

费用：成人 620 日元，学生 410 日元

网址：www.tnm.jp

开放时间：10-3 月周二至周日 9:30-18:00；4-9 月周五 9:30-20:00，周六、日 9:30-18:00

联系方式：+81-03-3822-1111

到达交通：JR 山手、银座、日比谷线至上野站

用时参考：2 小时

### 东京国立西洋美术馆 国立西洋美術館

东京国立美术馆是亚洲区藏品最好的西洋美术馆之一，特别是近代作品的收藏非常丰富，包括罗丹、莫奈、德拉克洛瓦、雷诺阿等大师，差不多所有知名的近代画家都有作品在这里。这个美术馆，不但展品值得看，建筑物本身也十分讲究，值得一去。

地址：东京都台东区上野公园 7-7

费用：成人 420 日元，学生 130 日元

网址：www.nmwa.go.jp

开放时间：9:30-17:30，周五 9:30-20:00，周一闭馆

联系方式：+81-03-5777-8600

到达交通：JR 山手线至上野站

用时参考：1-2 小时

## 港区、东京湾和台场

东京是个靠海的城市，东京湾周边的风光是观赏这座城市必不可少的部分。如果要见识东京夜晚的美丽，就一定不能错过光怪陆离的港区。这里有多年来东京最著名地标建筑 - 东京塔，有城中新贵青睐的夜生活聚集地 - 六本木，还有从前的高档花街，现在保留着浓厚历史风情的赤坂，以及东京公认的高档住宅地麻布与白金台。如果有机会在圣诞节前来到东京，请务必多留一些时间给夜晚的港区，东京为圣诞营造的灯光街景甚至比欧洲国家更有节日气氛。台场是日本近代填海造陆的产物。现在进驻了大型的购物中心和娱乐设施，一度是东京最有人气的约会地。连接台场与东京市区的彩虹大桥、巨大的摩天轮和富士电视台是日剧中出现频率最高的东京风景，而这两年设立的实体高达则让台场变成了动漫爱好者必去的一站。



巴图 东京湾的夜景

**南十字星YY** 其实从浅草寺出来，有一条与众不同的路线可以去台场，那就是坐船，也就是水上巴士。而且这一路的风景很美，能看到河上十几座风格各异的桥。

水上巴士路线：从浅草搭乘隅田川线、至日之出栈桥后换乘台场线至台场海滨公园。

网站：www.suijobus.co.jp/index.html

## 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干子设计主持，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。



Miss · Wu 东京塔

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

## 调色盘城 パレットタウン

调色盘城这座综合娱乐设施最大的亮点在于它的大型摩天轮，既是台场的地标，也是公认的观览东京全景最佳角度之一。另外调色盘城中的维纳斯城堡商城、室内娱乐中心和汽车主题公园也是消遣的好去处，如果有机会，不妨在里面的 Zepp Tokyo 看一场演唱会。



地址：东京都江东区青海 1-3-15

费用：摩天轮 920 日元，四人同时乘坐可以购买 3080 日元的团体票

开放时间：10:00-22:00，周五、周六及法定节假日前一天延长至 23:00

网址：[www.palette-town.com/index.html](http://www.palette-town.com/index.html)

到达交通：乘坐临海线到达东京テレポート站（Tokyo Teleport）下车，或者乘坐百合鸥线到青海站下车

用时参考：半天



巴图 摩天轮

## 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](http://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

## 东京中城 東京ミッドタウン

东京中城是六本木地区的另一座核心建筑，和六本木之丘差不多，都是云集了餐饮、购物、娱乐、住宅的综合性建筑。虽然外观看起来是平凡的大厦，内部的设计却可谓别有洞天，设计师包括了当代日本建筑大师安藤忠雄、隈研吾等人，复杂而精良的结构和优美的内部装潢非常值得一看。内部有包括三得利美术馆等一系列艺术相关展览区域，偏向于展

现日本的设计与工艺艺术，既有古董珍品，也有最新的工业设计成果，是六本木艺术三角重要的组成部分。另外，东京中城自带一个公园，为这片钢筋混凝土森林增添了一抹绿色。

地址：东京都港区赤坂 9-7-1

联系方式：+81-03-3475-3100

网址：[www.tokyo-midtown.com/jp/index.html](http://www.tokyo-midtown.com/jp/index.html)

到达交通：都营大江户线和日比谷线六本木站下，从站内可以直接到达千代田线乃木坂站下 3 出口出站后徒步约 3 分钟

门票：公园免费，东京中城内的各个美术馆根据具体展览定价

用时参考：半天

**木南炸弹** 出现了传说中的六本木 MID TOWN，乍一看觉得和中国随便哪里的高楼没什么区别，进去才知道别有洞天。MIDTOWN 的内部确实制作精良，设计巧妙

## 国立新美术馆 国立新美術館

国立新美术馆是六本木艺术三角的最重量级的一员，代表了当代日本的艺术审美品位。这里没有固定展览，常年举办各种高水平的主题展，题目涵盖从古典水墨画到西方抽象艺术，如果有时间的话推荐来走一走。

地址：东京都港区六本木 7-22-2

费用：根据展览主题各自不同

开放时间：10:00-18:00，每周二闭馆

网址：[www.nact.jp/zh/index.html](http://www.nact.jp/zh/index.html)

到达交通：地铁乃木坂站下车后 6 出口出直接到达

用时参考：2 小时

## 东京广告博物馆 アド・ミュージアム東京

此馆是日本唯一的广告博物馆，2002 年 10 月开馆，展示了日本江户时代至今的广告发展史，可以体会到浓浓的江户风情；还有各个年代的报纸杂志书籍以及大热的商品，如初版红绿上下两册《挪威的森林》、纯爱物语《东京爱情故事》DVD、蜡笔小新和小丸子的漫画书、SMAP×SMAP 的料理书等，博物馆每年举行大约 12 次企画展。

地址：东京都港区东新桥 1-8-2 カレッタ汐留

费用：免费

网址：[www.admt.jp/en/index.html](http://www.admt.jp/en/index.html)

开放时间：周二 - 周五 11:00-18:30，周六 11:00-16:30

联系方式：+81-03-6218-2500

到达交通：都营大江户线至汐留站，JR 新桥出口

用时参考：半天

## 日本科学未来馆 日本科学未来館

日本科学未来馆是日本最好的科学类博物馆，既有关于地球的自然知识科普，也有人类最新科技文明的展示，还有很多环保相关的展览内容。与常规博物馆不同的是，这里非常看重参观者的参与，在这里可以有不同的有趣体验，比如进入真实的潜水艇中，或者自己动手制作机器人。

地址：东京都江东区青海 2 丁目 3-6

费用：成人 620 日元，儿童 210 日元，周六儿童免费

网址: www.miraikan.jst.go.jp  
开放时间: 10:00-16:30  
联系方式: +81-03-3570-9151  
到达交通: 百合鸥号至船舶科学站或电讯中心站  
用时参考: 2 小时

## 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テレポート站下车后徒步 5 分钟。  
用时参考: 3 个小时

## 台场高达博物馆 ガンダムフロント東京

高达是日本知名度最高的长寿机器人动画品牌，在日本乃至全球都有着极高的品牌影响力。2009 年为了庆祝高达系列诞生 30 周年，在台场地区举办了一场高达主题展览，后来演变成了这座博物馆。这里最大的看点是室外广场上矗立的等比 RX-78 高达像，这座巨大的塑像不仅造型真实，还可以变换灯光进行一些动作演出，吸引了无数高达迷前来顶礼膜拜。馆内丰富翔实的高达相关资料和数码摄影区，都会让高达爱好者们感到不虚此行。

地址: 东京江东区青海 1-1-10, DiverCity Tokyo Plaza 7F  
费用: 成年人到高中生参观前预约 1000 日元，中小学生 800 日元，现场买票贵 200 日元  
开放时间: 10:00-21:00，闭馆前一小时停止入场。室外高达 12:00/15:00/17:00/19:00/20:30 有表演，周六、日及法定节假日最后一场表演时间为 21:00  
网址: gundamfront-tokyo.com/  
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テレポート站下车后徒步 5 分钟  
用时参考: 2 小时

## 东京迪士尼 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士尼度假村，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，一个为东京迪士尼乐园 (Disneyland)，一个为东京迪士尼海洋 (Disney Sea)。其中，东京迪士尼乐园历史比较久，风格上更加正统，而东京迪士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。

### 关于 Fastpass

Fastpass 是为了平衡热门项目人流的一种特殊通行券，入园后，可以在各个热门项目入口的机器中凭门票领到，上面会写明 Fastpass 使用时段。在相应的使用时段再次来到该项目时，可以走 Fastpass 专用通道入场，比普通的排队入场要快很多。要注意，园区对于连续领取 Fastpass 有两小时的时间间隔限制，Fastpass 一旦过了使用时间就作废，同时热门项目的 Fastpass 名额会被很快领完，需要合理规划。

### Enray 的游玩心得:



第一点，首先别的都不用看，先看中间加粗的时间，这就是我们要去玩的期限，我们取得优先券之后只能在这家游戏设施里当天的这一个小时时间内才可享受优先权利，如果排队的队伍长一点也没关系，只要你在这一段时间内开始排队了就好，但是最好不要卡时间呀。万一队伍太长不让你进，你也说不清楚了，对吧。

第二点，就是要看这个黑体大数字下面的日文中间加粗的时间，这个时间就是你下一次可以取得优先券的时间限定，过了这个时间你才可以取你想玩其他游戏设施的优先券。我曾经就做过卡着时间去取券的事，机器出不了券，最好错过这个时间两分钟左右以上都好。

第三点，就是名字不要记错了。票上头有此优先券的标志图像。

了解更多详情，请看游记: [www.mafengwo.cn/i/923274.html](http://www.mafengwo.cn/i/923274.html)

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，可以在迪士尼乐园和迪士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](http://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

迪士尼度假区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。



藏马蔷薇 迪士尼周边

## 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，披萨、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。

## 东京迪士尼乐园 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。



### 热门项目介绍

#### 探险乐园

一进园走左侧的路线就是探险乐园区域了，有很浓厚的中南美风情。

# 加勒比海盗 #：以好莱坞大明星约翰尼·德普 (Johnny Depp) 主演的《加勒比海盗》为原型的项目，内容是乘坐小船进行一小段漂流冒险，不是特别激烈，排队速度比较快。

# 丛林巡航 #：香港迪士尼也有这个，乘坐船穿越一片热带雨林，途中会有一些小机关，属于比较休闲的项目，排队速度同样比较快。

# 提基神殿 #：一个以观看演出为主的活动的，主角是《星际宝贝》，也是东京迪士尼乐园内唯一一个有中文解说的项目。

# 西部沿河铁路 #：一个观景的小火车，排队的人比较多。

#### 动物天地

迪士尼乐园最热门的飞溅山项目在这里，推荐入园后先到这里拿 Fastpass。

# 海狸兄弟独木舟历险 #：这个项目是在游乐园工作人员指导下自己动手划独木舟的项目，实践性很强，不会划也不会影响。

# 飞溅山 #：一个结合了迪士尼卡通元素的激流勇进项目，属于大热门之一，建议提前拿 Fastpass 券。另外在下降的瞬间会有快照拍摄，喜欢的可以购买照片，不同包装规格的照片价格在 1300-1540 日元。



### 西部乐园

以美国西部为主题设计的区域。

# 巨雷山 #: 比较热门的项目之一，是个比较温和的过山车，可以拿 Fastpass 券。

# 马克吐温豪华号 #: 一条小型的豪华游船观景项目，可以体会下游轮的感觉，顺便看看美国河两岸的风景。

### 梦幻乐园

顾名思义，这个区域的项目都比较有童话感，适合小朋友和情侣约会。



# 幽灵公馆 #: 虽然看起来是个鬼屋，但是一点都不吓人，坐在小车里一路看各种机关，有一点小刺激，整体体验非常棒。比较热门，可以拿 Fastpass，也可以多排一会队，在有 Fastpass 的项目中算是排队时间比较短的。

# 小熊维尼猎蜜记 #: 虽然香港迪士尼也有同样的项目，不过在东京迪士尼乐园的更热门，效果也更好。排队的人非常多，建议想体验的务必拿 Fastpass。

# 小飞侠天空之旅 #: 需要小排队一会儿的项目，在空中飞行的风格很梦幻，小朋友比较喜欢，夏天可以作为一个避暑项目。

# 小小世界 #: 香港迪士尼也有这个项目，不过排队人不多，里面布景很细致音乐也不错，可以放松一下。

# 米奇魔法交响乐 #: 每个迪士尼乐园都会有的招牌演出剧场，不仅有 3D 的视觉画面，还有 4D 座椅会运动、喷水、给风、散发香味，如果第一次来迪士尼一定要体验一下。

### 卡通城

卡通城里游戏项目不多，不过有一系列最有名的迪士尼角色的家能参观。

# 艾芝迷你云霄飞车 #: 算是东京迪士尼乐园内最刺激的项目之一，又没有 Fastpass，所以排队的人超级多，但是作为过山车还是有趣大于惊险。喜欢过山车的人可以自己选择一下要不要排队。

# 兔子罗杰卡通转转车 #: 两人一组坐小车转来转去的游戏，比较有趣。

### 明日乐园

热门项目非常集中的一个区域，以宇宙和科技主题为主，如果拿不到 Fastpass 的项目不妨考虑晚上人少一些时再来玩。

# 太空山 #: 也是每个迪士尼乐园都有的经典项目，在全室内模仿宇宙的环境中乘坐过山车，结合了过山车的速度感和非常棒的视觉效果，也是东京迪士尼乐园最有人气的项目，推荐一定要拿 Fastpass。

# 星际旅行：冒险续航 #: 以《星球大战》系列为背景的 3D 影像游戏，是 2013 年开始运营的新项目，视觉效果和体验感就非常棒，很值得一试，同样可以拿 Fastpass。

# 巴斯光年星际历险 #: 香港迪士尼也有这个项目，是以《玩具总动员》中巴斯光年为主角的移动打靶游戏，想打好有点小难度，可以拿 Fastpass。

# 怪物电力公司“迷藏巡游车” #: 也是个移动打靶的游戏，不过不是用枪而是用手电筒，难度不太大，可以拿 Fastpass。

### 表演娱乐

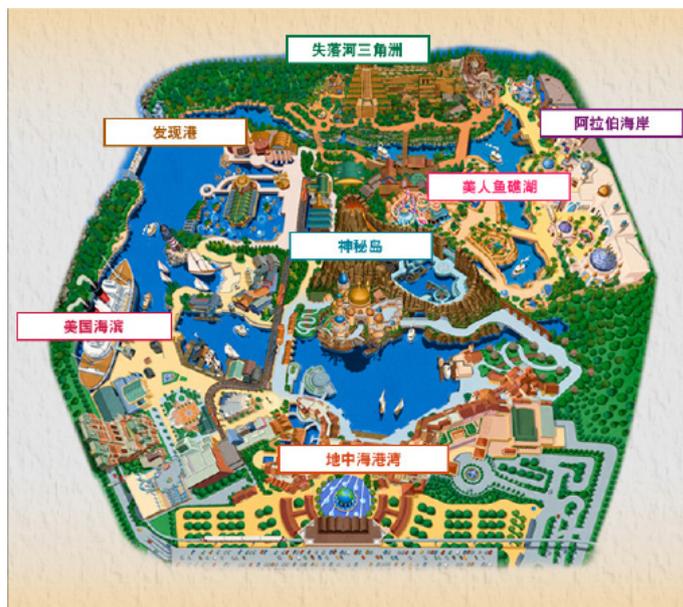
进入东京迪士尼园区时可以拿到每天的时间安排表，上面会清楚标注当天的各种表演时间和地点，请一定保存好用来参考。

迪士尼乐园里最有看点的表演就是乐园大游行了，东京迪士尼一天举行两次，一次日间的花车游行，一般在 15:30 前后，一次是夜间的灯光游行，一般在 19:30 左右，是来乐园必须要看的两个表演。路线一般都是环绕迪士尼乐园内圈一周。在灰姑娘城堡中举办的“童话之夜”表演采用灯光投影技术，自 2014 年开始新开放以来成为了最有人气的演出项目，目前要通过抽选的方式观看，如果时间务必请去感受一下。每天闭园之前，会以灰姑娘城堡为中心，配合音乐燃放烟花，是园内每天气氛的最高峰。

## 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、美人鱼礁湖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。



## 热门项目介绍

### 地中海港湾

作为一入园的区域，这里主要是参观型的项目，适合拍照。比较有特色的是威尼斯贡多拉游船，意大利风情很浓郁，就是人很多。还可以从这里搭乘游览船走遍整个海洋园区。

# Fantasmic! #: 被评价为整个东京迪士尼度假区水准最高的 show，充分调动了水、激光、火焰等元素。每天只有晚上 17:30 有一场，千万不要错过。整个地中海港湾区域都可以观看，因为借助了水的运动，所以提前去找个好位置很关键。

### 美国海滨

这个区域整体是美国大都市港口风格的，集中了两个人气项目和非常棒的舞台表演，建议一入园就来美国海滨拿 Fastpass 券，再去观看演出。

# 惊魂古塔 #: 全迪士尼海洋最为惊悚也是最火爆的项目之一，结合了鬼屋和跳楼机的设计，如果听得懂日语解说会更吓人。如果玩不了跳楼机的人要慎重，推荐取 Fastpass。

# 玩具总动员疯狂游戏屋 #: 一个移动射击游戏，难度不算大，和迪士尼乐园中的巴斯光年项目类似。因为是新开放的设施所以人气也挺旺的，可以拿 Fastpass。

# 百老汇音乐剧场 #: 一天会有 4-5 场演出，非常正宗的百老汇音乐剧风格，能看到踢踏舞、爵士乐等现场演奏和米奇跳舞，很精彩。推荐拿完惊魂古塔的 Fastpass 后来这里看一场，可能需要抽选票，如果人少则直接排队进场。

# 船坞边舞台 #: 每天迪士尼海洋的迎宾舞在这个露天舞台举行，从 11:00 开始每两个小时一次，挺带动气氛的。

### 发现港

这个区域有很强的科幻元素，有两个游乐项目和一些小型表演。



# 风暴骑士 #: 一个 4D 体验的项目，坐在飞船中模拟被暴风卷入的情景，有视觉画面和动感配合，虽然很有趣但是不算太刺激，老少咸宜。可以拿 Fastpass 券。

# 水上逗趣船 #: 碰碰船项目，排队的人比较多。

### 失落河三角洲

按照中南美风情设计的园区，喜欢丛林探险题材电影的人肯定会喜欢这里。两个项目都很受欢迎，还有丛林部落风格的舞蹈表演看。

# 水晶骷髅头魔宫 #: 这个项目原型是好莱坞老牌卖座电影《夺宝奇兵》

系列，内容是坐着越野车在南美丛林中穿梭，还原电影气氛。项目挺棒的，虽然坐起来不激烈，但是环境有点阴森，最后会拍照。这个项目有 Fastpass 可以拿，如果不介意一个人坐的还可以走单人通道，速度比较快。

# 愤怒双神 #: 一个结合了视觉特效的过山车项目，比较刺激，有 360 度的大环。当然排队的人也不少，想节约时间的可以拿 Fastpass 或者走单人通道入场。

# 飞机库舞台 #: 这里目前上演原始部落风情的舞蹈《神秘节奏》，结合了一些特效，表现水火风土等自然元素，很值得一看，每天上演五场左右。

### 神秘岛

神秘岛的位置在整个园区的正中央，从外观看是一座火山。整个迪士尼海洋最刺激有趣的项目就在神秘岛上了，推荐一入园就尽快来取 Fastpass。



 kido 迪士尼海洋

# 地心探险之旅 #: 东京迪士尼海洋园区中最惊险的项目，一个观景过山车，从地下出发，穿梭在山洞中，最后冲出火山。之所以说惊险是因为有一段路程速度极快，戴眼镜的游客一定要注意。推荐一入园就来取 Fastpass，是各个项目中 Fastpass 最快发完的。

# 海底两万里 #: 一个模仿潜水艇进入深海的体验项目，虽然也有 Fastpass 可以拿，不过远不如地心探险之旅有趣，排长队玩的话不太推荐。

### 阿拉伯海岸

这个区域以休闲小游戏和演出项目为主，为了搞出特色所以都是阿拉丁神灯的风格，比较推荐的项目是神灯剧场的演出。

# 神灯剧场 #: 这个 3D 演出剧场讲述了阿拉丁神灯的故事，可以租借机器看中文字幕，但是不可以拍照和录像。有 Fastpass 可以领取。

### 美人鱼珊瑚

同样是比较有童趣和偏休闲的区域，有些项目可以作为惊悚项目前的热身。

# 小胖的飞鱼云霄飞车 #: 虽然叫云霄飞车但是相对温和很多，整体体验感很有趣，值得排队试试。

## 文京区

东京的文教区，著名的东京大学所在地，包括夏目漱石、宫泽贤治等文豪都曾经生活在这里，这一地区有不少名人故居和纪念馆。同时东京最大的体育馆及演出场所东京巨蛋，也是文京区的地标。区内的小石川后乐园，被誉为东京最美的花园之一。

### 东京大学 東京大学

简称为东大，亚洲著名的高等学府，号称是日本所有大学中最难考取的学校。东大的学生是名副其实的学霸，毕业生多活跃在日本的政治界、法律界、医学界和科研前端。东大历史最为悠久的本乡校区位于文京区和千代田区交汇处。许多建筑是大正年间建成的，具有浓厚的西洋风格，最有代表性的是一栋砖红色的哥特风格建筑——安田讲堂。这些建筑经历了关东大地震、二战、日本六十年代学生运动，保存至今，喜欢怀旧气息的人和日剧迷一定会喜欢这座美丽的校园。

地址：东京都文京区本郷 7-3-1

费用：免费

开放时间：24 小时

网址：[www.u-tokyo.ac.jp/campusmap/map01\\_02\\_j.html](http://www.u-tokyo.ac.jp/campusmap/map01_02_j.html)

到达交通：地铁丸之内线、大江户线在本乡三丁目站下车后徒步 8 分钟，

地铁南北线在东大前下车后徒步 1 分钟

用时参考：半天

**去大理** 去到东京大学，一定要吃东大中央食堂的赤门拉面哟！传说医学院的教学楼离赤门最近，因此医学部的高富帅通常会相约在赤门集合，正因为如此，赤门成为了东大的标致性景点。

**sesame815** 当时看《龙樱》的时候，剧里的差生们在老师的填鸭式教育下一门心思冲东大。现在看着东大西洋味很浓的建筑，真心觉得考上东大是一件相当了不起的事。

### 小石川后乐园 小石川後楽園

比起东京市中心其他几座更知名的日式庭院，小石川后乐园不是旅行团的常规行程，园内更加安静一些，却被西方游客评价为东京最美丽的东方庭院。后乐园的建筑风格既有日本元素，又有不少中国明代园林的影子。后乐园得名自《岳阳楼记》中的“后天下之乐而乐”，是由对日本影响深厚的明朝遗臣朱之瑜选取的。后乐园的设计也受他的影响，有着深厚的中国儒家趣味。小石川后乐园和其他日式园林一样，春可赏樱，秋有红叶，附近紧邻东京巨蛋和后乐园游乐场，闹中取静。

地址：东京都文京区後楽一丁目

费用：门票 300 日元

开放时间：9:00-17:00 开放，元旦期间闭园

到达交通：地铁和 JR 总武线饭田桥站下车后徒步 8 分钟

用时参考：半天

东京大学有好几个校区，除了本乡校区外都没有什么看点，而且不对外开放，一定不要走错。另外东京大学的食堂是对外开放的，可以去吃下学生套餐。

### 谷根千（谷中、根津、千駄木）

谷根千是谷中、根津和千駄木三个地名的合称，指从南起文京区千代田的根津站往北到西日暮里站，东至台东区的谷中站的三角区域。这里保留了东京的老街风情，街道布局错综复杂，不时可以发现名人故居、博物馆、隐藏的小神社和商店街，非常有古韵。春季谷中灵园樱花盛放，根津神社举办文京杜鹃花节，是文京区的一大盛事。

根津神社地址：东京都文京区根津一丁目 28 番 9 号

到达交通：地铁根津站、谷中站或者千駄木站下车

用时参考：半天

## 涩谷、目黑

涩谷区内的涩谷和原宿都是东京潮人最喜欢出没的时髦地段，街头不时可以看到打扮大胆出位的年轻男女，涩谷繁忙的十字路口无数次出现在日剧和电影中；而表参道、代官山和惠比寿现在是当代日本设计的代名词，各种大牌旗舰店的建筑设计和店内装潢都非常值得驻足观赏。



### J调 de 华丽 涩谷

在人潮涌动的街头对面，又有闹中取静的明治神宫和代代木公园，还可以抽些时间去参观下 NHK 电视台或者专门展出浮世绘真迹的太田纪念美术馆。目黑区和涩谷区相邻，是东京 23 区中比较安静的一个，以住宅区为主，新兴的社区颇有些欧洲风情，近年来目黑区中的自由之丘地带，因为优美的河道交错和西式建筑被称为东京的小威尼斯，是个逛街的好去处。另外，樱花时节不要错过免费的赏樱胜地目黑川。

### 代代木公园 代々木公園

代代木公园原为日本陆军的练兵场，曾作为奥林匹克运动员村使用，后改建为现在的代代木公园。代代木公园是东京都内出了名的赏樱景点，也是野餐的好去处，园内种植了一万八千棵以上的树木，空气十分清新，明治神宫也在其内。

地址：东京都涩谷区代代木神园町·神南二丁目

网址：[www.tokyo-park.or.jp/park/format/index039.html](http://www.tokyo-park.or.jp/park/format/index039.html)

电话：+81-03-3469-6081



费用：免费

到达交通：JR 山手线至原宿站；千代田线至代代木公园站，步行 3 分钟  
用时参考：半天

### 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：+81-03-3379-5511

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

### 八公犬像 忠犬ハチ公

忠实憨厚的八公犬和主人的真实故事感动了无数人，主人在外捡回八公，从那以后八公每天都会准时在车站门口接主人下班，主人去世后，八公还是未曾间断地在车站口等候，直到死去，人们为了缅怀这只忠实的好狗，在它经常等候主人的涩谷车站口立了一尊雕像。

地址：东京都涩谷区涩谷车站八公口

费用：免费

到达交通：JR 山手线至涩谷站八公口出



### 目黑川

这条流淌在涩谷区和目黑区之间的水道平时不起眼，樱花时节却是东京最美的地方。河两侧的樱花一同绽放，交相辉映，一眼望去没有尽头，配上红色的和式木桥的确美不胜收。到了樱花凋落时节，河水会被一层花瓣覆盖，成为粉红色，如梦如幻。另外，这附近的社区可是被东京人连续多年评价为最理想的居住地，社区环境非常不错。

地址：东京都目黑区上目黑三丁目 4-1

到达交通：地铁日比谷站到中目黑站下车



 跳格子的 目黑川的樱花

### 自由之丘 自由が丘

东京小威尼斯、甜点森林、杂货铺王国、23 区最理想居住地，这些都是自由之丘这几年获得的美誉。顾名思义，自由之丘地区有不少起伏的小山丘，加上蜿蜒的河道和别致小巧的洋房，使得这附近的景色区别于高楼林立的东京大都会，非常宁静平和。自由之丘区域内有很多个性小店，主要出售高品质的生活杂货和家居用品。另外，这里的甜点店密度很高，被称为甜点森林，激烈的竞争中只有口味和环境最好的店才能留下来。

地址：东京都目黑区自由が丘一丁目至三丁目

到达交通：东急电车自由之丘站下车步行即达

### NHK 电视台放送主题公园 NHK スタジオパーク

NHK 是日本最有影响力的国家电视台，这里是依托于电视台主体对公众开放的主题乐园。对媒体感兴趣的人推荐来这里走一走，可以了解到日本电视节目的诞生过程，并亲身体验动画配音、新闻播报和节目剪辑制作等环节，是个寓教于乐的好地方。

地址：东京都涩谷区神南 2-2-1 NHK スタジオパーク

费用：门票 200 日元

开放时间：10:00-18:00，每周的第四个周日闭馆，临时闭馆时间请参照官方网站

网址：www.nhk.or.jp/studiopark/index.html

到达交通：JR 和地铁各线到涩谷站、原宿站或明治神宫前站下车徒步 12 分钟

用时参考：半天

### 太田纪念美术馆 太田記念美術館

浮世绘在日本历史上曾经是上不了台面的包装用印刷品和书籍插画，传入西方后引起了美术界的震惊，被称为启发了一种新的东方式审美，并

极大程度影响了后来的印象派和新艺术运动。日本藏有浮世绘的美术馆不少，但无论数量或者质量，太田纪念馆的藏品都是数一数二的。目前展出的只是其众多藏品的冰山一角，展品会定期更换，是个值得一再前往的地方。

地址：东京都涩谷区神宫前 1-10-10

费用：成人 700 日元，大学生和高中生 500 日元

开放时间：10:30-17:30

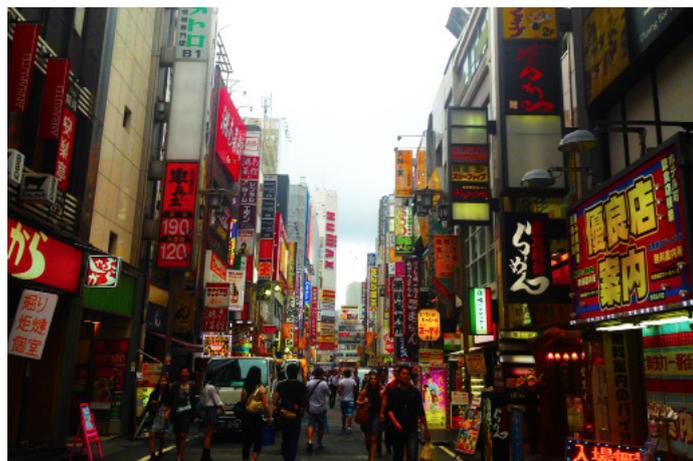
网址：www.ukiyoe-ota-muse.jp

到达交通：JR 山手线原宿站表参道口下车徒步约 5 分钟，地铁明治神宫前站下车徒步约 3 分钟。

用时参考：1 小时

## 新宿区

为了分担千代田、中央区等都心的交通压力，东京市政府确立了新宿区副都心的地位，将商业中心和交通枢纽的功能赋予了这里。整个新宿如同一个由百货、专卖店、餐厅、娱乐场所、车站构成的巨大迷宫，24 小时人声鼎沸熙熙攘攘，全东京最为复杂的车站换乘系统和最有神秘色彩的风化一条街歌舞伎町都在这里。即使不是为了购物，也应该来新宿感受下东京的脉搏。



赵倩 Amy 歌舞伎町

**Khakha** 几天在东京，不能不说到这个城市的立体和层次。首先是因为地下极其发达的地铁系统，看到密密麻麻的地图，就已经非常咋舌了；其次是因为地上四通八达的道路，即便高耸的写字楼和商业大厦也被人行通道连接起来，走着走着，已经在地上 2 层了；就是这样，城市不再扁平，更像是一个立方体，空间也被扩大了，不是散乱的，而是井井有条的，好似日本人生来的品质：秩序和规矩。

## 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

## 新宿御苑

新宿御苑是东京最大的日式庭园和法式庭园相结合的公园，位于市中心，绿荫环绕的和式庭院与周围的摩天大楼形成绝妙的反差，非常适合高强度逛街过后来放松一下，春天也是观樱的最佳场所之一。日本著名动画人新海诚的《言叶之庭》就是以这里为背景的纯爱故事。

地址：东京都新宿区内藤町 11

费用：成人 200 日元，15 岁以下青少年 50 日元，6 岁以下儿童免费

网址：www.env.go.jp

开放时间：9:00-16:30

联系方式：+81-03-3350-0151

到达交通：JR 山手线至新宿站，步行 10 分钟左右

用时参考：2-3 小时

## 东京近郊景点

### 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

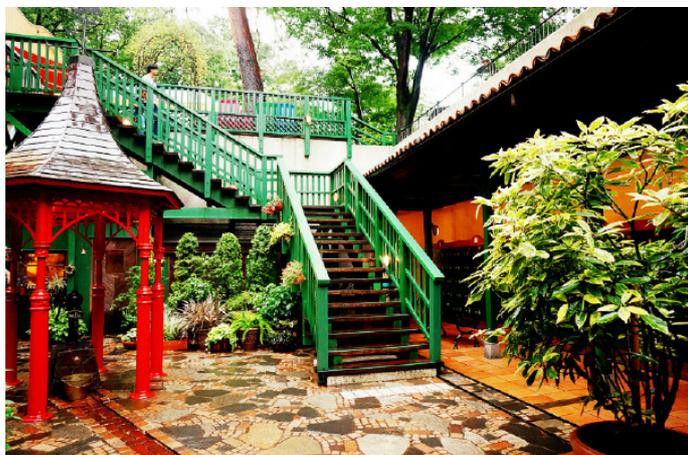
开放时间：10:00-18:00，每天分 4 个批次入场，分别是 10:00-10:30、12:00-12:30、14:00-14:30、16:00-16:30。每周二定期休馆，每年冬季定期休馆数天，由于更换布展、维修等原因也会不定期休馆数天，具体开放日期请至官网查询



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



 kido 吉卜力美术馆外

## 高尾山

和京都不一样, 东京市内赏枫的地方比较少, 不过东京都郊区卫星城八王子市的高尾山弥补了这个遗憾。这里被米其林指南评为三星景点, 有着非常完善的登山徒步设施和极致的枫叶景色。从山脚到山顶基本路线不到 4km, 也可以选择缆车上山, 直接在山顶游玩。另外, 这里的特产高尾山荞麦面绿色又健康, 是一定要试一下的特色美食。

地址: 东京都八王子市高尾町

费用: 徒步上山免费。登山车成人单程 480 日元, 往返 930 日元

开放时间: 24 小时。登山车从 8:00-17:30 前后运行, 如果希望乘坐登山车下山, 请留意不同月份的时刻表

网址: www.takaotozan.co.jp/index.htm

到达交通: 乘坐京王线电车, 到达高尾山山口站

用时参考: 半天

## Hello Kitty 乐园 サンリオピューロランド

中国游客耳熟能详的 Hello Kitty 乐园正式名称是三丽欧彩虹乐园, 这里不仅有 Kitty 猫, 还有她的同伴 Pochacco、Keroppi 等卡通形象。乐园里有各式音乐厅、餐馆、主题游戏等, 都是围绕三丽欧的卡通形象们设计的。园区风格比较粉红梦幻, 没有游戏性太高的项目, 比较适合凹造型拍照, 夏天还会有烟花绽放和嘉年华式的大巡游。

地址: 东京多摩市落合 1-31

费用: 平时票 3300 日元, 周六、日及法定节假日 3800 日元

网址: www.puroland.jp

开放时间: 周一至周五 10:00-17:00, 周六、日及假日 10:00-20:00

联系方式: +81-423-39-1111

到达交通: 搭乘小田急多摩线至多摩中心站

JR 日丰本线杵筑站下车, 乘巴士或的士 10 分钟到达; 京王线、小田急线、多摩单轨电车多摩中心站下车步行 5 分钟到达

用时参考: 半天

## 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的住宿频道。

## 千代田区 / 中央区 (市中心)

### 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

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

### Hotel Horidome Villa

酒店属于典型的商务酒店, 房间非常小, 不过非常干净, 交通很方便。服务人员非常友善, 英语沟通基本都没有问题, 还有一位女服务生会一点中文。

地址: 东京都中央区日本桥堀留町 1-10-10

网址: www.horidomevilla.jp/e/guide.html

联系方式: +81-03-3664-0840

参考价格: 7980 日元 / 间起

到达交通: 银座线、东西线至日本桥站

**Iris0327** 因为属于商务区, 所以整条街的餐饮和便利店非常多。楼下是个 Family Mart, 对面有个很大的 711, 小伝马町站对角还有一个 Lawson, 还有几家小型超市和药妆店。

### 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



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

## 台东区 (上野、浅草)

### Sutton Place Hotel

上野车站旁的精品酒店, 虽然只有三星, 但是新开张, 各种服务设施、设备条件不错。

地址: 东京都台东区上野 7-8-23  
网址: [www.thehotel.co.jp/jp/sutton\\_ueno/](http://www.thehotel.co.jp/jp/sutton_ueno/)  
联系方式: +81-03-3842-2411  
参考价格: 10860 日元 / 间起  
到达交通: JR 山手线、日比谷线至上野站

**五丁包** 住上野车站旁的一间新的精品酒店, 只有三星级, 但要八百多一晚, 交通就是坐最快的京成电铁火车, 车费由最便宜的 1000 日元 (人民币 60 元) 到最贵的 2400 日元 (人民币 150 元) 不等。

### 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

### 东京旅馆 Tokyo Ryokan

小巧的精品旅馆, 旅馆虽小但样样俱全, 榻榻米的客房, 安全舒适。

地址: 东京都台东区上野 7-8-23  
网址: [www.tokyoryokan.com](http://www.tokyoryokan.com)  
联系方式: +81-090-3876-8118  
参考价格: 3000 日元 / 起  
到达交通: 银座线至田原町站

## 涩谷区

### 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

### Century Southern Tower

酒店夜景十分美丽, 可以望至代代木的精彩建筑。

地址: 东京都涩谷区代代木 2-2-1  
网址: [www.southerntower.co.jp/chinese/](http://www.southerntower.co.jp/chinese/)  
联系方式: +81-03-5354-0111  
参考价格: 9000 日元 / 间  
到达交通: 都营大江户线至涩谷站

**五丁包** 这店夜景漂亮到不得了, 而且因为是超高层, 所以房房有景观, 虽然房间细小了一点, 交通只是坐酒店大巴进出, 但两个人来回交通费才六百元, 而且购物方便。

## 新宿区

### 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](http://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

### 新宿公园酒店 Shinjuku Park Hotel

酒店是典型的商务型酒店, 位于高岛屋时代广场南侧, 最好事先预订能欣赏新宿御苑的房间。

地址: 东京都新宿区  
网址: [www.shinjukuparkhotel.co.jp](http://www.shinjukuparkhotel.co.jp)  
联系方式: +81-03-3352-2733  
参考价格: 7900 日元 / 间起  
到达交通: JR 山手线至新宿站

### 东京国际青年旅舍 Tokyo Central Youth Hotel

旅舍的口碑自不用说, 房间虽布置简单但干净整洁, 麻雀虽小五脏俱全, 安全性较好。



地址：东京都新宿区神乐河岸 1-1  
网址：www.jyh.gr.jp/tcyh/  
联系方式：+81-03-3235-1107  
参考价格：3860 日元 / 间  
到达交通：JR 大江户线、地铁东西线至饭田桥站

## 丰岛区 (池袋)

### 大都市旅馆 Metropolitan Hotel

从池袋西口公园向南走去，会看到 1985 年为了西口开发而建设完成的大都市旅馆 Metropolitan Hotel。毗邻 JR 池袋站，成为池袋繁华街的一部分。

地址：东京都丰岛区西池袋 1-6-1  
网址：www.metropolitan.jp/e/  
联系方式：+81-03-3980-1111  
参考价格：8000 日元 / 间起  
到达交通：JR 山手线至池袋站

### House Ikebukuro

性价比较高的旅馆，房间内提供的洗浴产品均为资生堂，房间干净整洁。

地址：东京都丰岛区池袋 2-20-1  
网址：www.housejp.com.tw  
联系方式：+81-03-3984-3399  
参考价格：6570 日元 / 间起  
到达交通：JR 山手线至池袋站

### 贵美旅馆 Kimi Ryokan

旅馆属于东京最好的经济型之一，榻榻米式的特色房间，整洁而干净，让你住得舒心。

地址：东京都豊島区西池袋 2-36-8  
网址：www.kimi-ryokan.jp  
联系方式：+81-03-3971-3766  
参考价格：4725 日元 / 间起  
到达交通：JR 山手线至池袋站

## 胶囊旅馆

胶囊旅馆大多只有在繁忙的都市地区才有，因为日本可怕的加班，促使了胶囊旅馆的产生，这种旅馆是几十个像胶囊一样可容一人睡下的空间舱整齐摞起来的。

### First Inn Kyobashi

地址：日本中央区 2-6-16  
参考价格：3860 日元  
到达交通：银座线至京桥站

### Green Plaza Shinjuku Capsule Hotel

地址：东京都新宿区 1-29-2  
网址：www.hgpshinjuku.jp  
联系方式：+81-03-3207-5411  
参考价格：3860 日元  
到达交通：JR 山手线、丸之内线、大江户线至新宿站

### Capsule Hotel Riverside

地址：日本台东区 2-20-4  
网址：www.asakusa-capsule.jp/english  
联系方式：+81-03-3844-5117  
参考价格：3000 日元  
到达交通：银座线、都营浅草线至浅草站

## 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。

**天秤座的心仪** 逛街只是一种对日本的感觉，感受那份精致，来自各方面的精致。

## 美妆

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。

### 品牌推荐

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)、SK-II、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试才是最好的。

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: SK-II、Twany Century、Cle de Peau Beaute、Dicila、the ginza、COSME DECORTE、Impress、Suqqu、chicca、EST、Albion Exia、Pola、Elegance

## 常见连锁药妆店

### 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/](http://www.matsumotokiyoshi.cn/)



 林先生漫游仙境 松本清药妆

### 松本清新宿东口店

地址: 東京都新宿区新宿 3-22-6

联系方式: +81-03-5360-4231

营业时间: 24 小时

### Sundrug (サンドラッグ)

同样也拥有数量不少的分店，相对来说更贴近日本人日常生活，特价品更多一些。郊区往往有非常便宜的大型店铺，但交通不太方便。目前只有部分热门商区的店支持银联卡和退税政策。

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

### Sundrug 池袋东口店

地址: 東京都豊島区東池袋 1-12-11 朝日会館ビル 1 F

联系方式: +81-03-5956-1735

营业时间: 10:00-22:45

### Kokumin (コクミン)

车站附近经常能见到的连锁药妆店，店面比较宽敞，一些热门商品如果松本清卖空了的话这里往往还能找到，同样针对外国人有 5% 的优惠，还能刷银联卡。

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

### Kokumin 新宿地下店

地址: 東京都新宿区歌舞伎町 1 丁目 サブナード 1 号

联系方式: +81-03-3354-6180

营业时间: 10:00-21:00

### 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](http://cosmestore.net)

### Cosme 上野丸井店

地址: 東京都台東区上野 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](http://www.sugi-net.jp)

### 杉药局 新宿 1 丁目店

地址: 東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

### PLAZA

最洋气的连锁店，它定位是进口杂货铺，能淘到许多好玩的东西。PLAZA 有不少外国牌子，也有些药妆店不太找到的小众牌子，比如韩国江原道、VECUA、日版美宝莲、城野医生，还能找到很多很可爱的进口亮片指甲油。店铺宽敞明亮，相对人挤人货挤货的药妆店更好逛。

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

### PLAZA 天空树店

地址: 東京都墨田区押上 1-1-2 東京スカイツリータウン・ソラマチ 2F

联系方式: +81-03-5610-2642

营业时间: 10:00-21:00

## 日本服饰

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们绝对不会失望。东京都内的几大特色商圈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。

### 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。地下的食品展卖区出售各种精致的糕点，非常适合送人。



**木南炸弹** 三越里的学生服，衣服质量真的很赞

#### 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：各条地铁线新宿舍三丁目下车，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

### LUMINE 购物中心

顾客群以年轻女性为主的百货公司，在东京各个比较多的居住区和大商圈都有分店。新宿的1店和2店适合白领阶层，和新宿店连着的LUMINE EST则出售女款休闲装为主，基本上杂志常见的女装品牌都能在这里找到，也有男装、童装和化妆品专区。百货店内有许多甜品店和简餐店，逛累了可以随时补充体力。唯一的不足是不是所有的店铺支持退税，购物前要一一询问。

#### LUMINE 购物中心新宿店

地址：东京都新宿区西新宿 1-1-5

联系方式：免费客服电话 0120-639-006，只能当地拨打

开放时间：11:00-22:00

到达交通：东京各种交通线新宿站出后直接按指示走地下通道

## 数码和小家电

因为汇率差，在东京买苹果产品是不少赴日旅客全程的重要目标之一。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，官方价格可能会上涨或者停售无锁版本，购买前一定到苹果官网确认。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东京应有尽有，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东京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。



## 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：东京都丰岛区东池袋 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歩 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 新宿站下车后徒歩约 2 分钟

## Sofmap 连锁店 ソフマップ

所谓术业有专攻，Sofmap 虽然店面没有前两家电子连锁店多，但是以秋叶原为大本营的这家连锁店，在经营游戏机、游戏软件和音像制品上有着无可比拟的优势。无论是品种数量还是优惠幅度上，Sofmap 可谓是购买游戏类商品的首选，秋叶原本馆店内还出售大量的二手商品。除了秋叶原以店外，在新宿地区有独立店面外，还经常开设在必酷电子内，形成店中店。

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

### Softmap 秋叶原总店

地址：东京都千代田区外神田 4-1-1

联系方式：+81-03-3253-1111

营业时间：11:00-21:00

到达交通：JR 各条线路秋叶原站下，电气街方向出后徒歩 3 分钟

## 新宿二手相机市场 新宿中古カメラ市場

这是一家位于新宿，专门从事二手相机交易的专门市场。机械相机的品种非常齐全，特别是徕卡相机相关的配件和比较少见的古董机型，服务比一般二手店好不少，提供试用服务，如果懂一些日语就更好沟通啦。这里的顾客以机械相机发烧友为主，相对来说新式的数码单反相机不太多，价格是否合理要靠一双慧眼来判断。

地址：东京都新宿区西新宿 1-13-2，松原ビル 2F

联系方式：+81-03-33480118

网址：[www.nsi-jp.com/camera.htm](http://www.nsi-jp.com/camera.htm)

到达交通：新宿站西出口出，向 Lumine 商店方向走 10 分钟左右

## 动漫购物和玩具

东京素有御宅天堂的美称，秋叶原、池袋和中野三个地方集中了大量的动漫商品连锁店、漫画书店和二手店，二次元爱好者来到东京绝对会欲罢不能。喜欢各种卡通形象的女生更是不能错过东京的萌物店，在东京站地下街和天空树集市内能够找到包括轻松熊、Hello kitty、龙猫、姆明等形象的专卖店。另外原宿地区的玩具店 Kiddyland 绝对是萌物大本营。



 McKiNo 轻松熊

## Kiddyland Harajuku キディランド 原宿

东京地区首屈一指的角色商品玩具专卖店，除了轻松熊、米菲兔、史努比、迪士尼专卖店外，还能找到包括船梨精、萌犬俊介在内的很多当下走红的萌物玩偶。

地址：东京都涩谷区神宫前 6-1-9

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

联系方式：+81-03-3409-3431

开放时间：11:00-21:00

到达交通：地铁明治神宫前下车，徒歩 5 分钟

## 大型购物中心

东京市内因为寸土寸金，超大型购物中心和奥特莱斯比较少，目前市区内最大规模的购物中心都设立在台场地区。

## 丰州 Lalaport アーバンドックららぽーと豊洲

这家由日本著名地产公司三井住友投资的超大型购物中心，店铺多集中在东京周边城市，丰州 Lalaport 是东京市内唯一一家分店，也是东京都内面积最大的购物场所，一共集中了 180 家不同类型的店铺。深受中国旅行者喜爱的优衣库、无印良品都在这里有着面积很大的专卖店，特别值得一提的是这里集中了几十家童装品牌，全部都可以使用银联卡，十分方便。



地址：东京都江东区豊洲 2-4-9

网址：tokyobay.lalaport.net/lala\_chn/

联系方式：+81-03-5446-5148(中文服务)

开放时间：北馆和南馆周一至周四 10:00-20:00，周五 - 周日和法定节假日延长至 21:00 闭店。餐饮区域闭馆后依然开放

到达交通：乘坐 JR 京叶线或者京成本线，在南船桥或者船桥赛马场站下车，徒步 10 分钟以内或者搭乘商场的免费巴士前往

## 维纳斯城堡 ヴィーナズフォート

东京市区内唯一一家奥特莱斯店，以时装配饰商品为主。这里平价的日本本土和国际品牌比较齐全，名牌商品和奢侈品少。所有的品牌都支持银联卡付款，大部分品牌有退税服务，是个扫货的好地方。除了购物以外，维纳斯城堡内部有不少平价餐饮店，还提供 3 小时的免费无线网络。

地址：东京都江东区青海 1-3-15

网址：[https://www.venusfort.co.jp/multi/index\\_cn.html](https://www.venusfort.co.jp/multi/index_cn.html)

开放时间：商店 11:00-21:00，餐饮区域营业至 23:00

到达交通：乘坐临海线到达东京テレポート站（Tokyo Teleport）下车，或者乘坐百合鸥线到青海站下车

## 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。著名的 109 百货大厦曾经是涩谷流行时尚的代表，如今却因为店面狭窄有点落伍了。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阪 (Spain Zaka)，是一条由涩谷中心街通往西武时装百货店 PARCO 的小坡道，道路很窄，但由此过往的年轻人极多。全长约 100 米的路旁布满各种装饰时髦、别具一格的时装店、手饰店、游乐中心和各种餐馆，一群群年轻人在此购物、喝茶、欣赏街景，十分惬意。



**米甘花见** 竹下通这条街一进门都是各种时髦的店

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

**木南炸弹** 新宿堂吉诃德折扣店在攻略和日本官方旅游网站都被介绍，说是名品折扣店。日本是没有什么假货的（跟团的被中国人开的店忽悠的不算，被忽悠不过是买了别的东西，不算假货），我特意照这些照片就是想说明一个问题：LV 不算什么，日本人很自信，自己的设计师可以做到比 LV 的设计好，价格可以卖到跟 LV 专卖店一样贵。一个民族的自信很重要，我逛了那么多家店，没有看见像国内一样的 NIKE AD 的专卖店，日本人把这些东西放在一种叫做 ABC-MAR 的店卖。中国的品牌真的需要一些自信。

### 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，东京三大副都心之一，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、奥林匹克等商业大楼。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

## 餐饮 Eat

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（漬け物），以及味噌汤，现在东京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 和牛排等西餐在东京也很流行。

在东京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东京街头遍地都是。东京的美食太多太多，足够你慢慢品尝。

**五丁包** 每次走到百货公司的食品部，包子都要看 4 种东西。第一是和牛，新鲜的和牛肉是日本人重要的食材；第二是便当，日本有便当文化，孩子上学、男人上班，有妈妈和妻子每天准备的便当做午餐，名曰“爱心便当”。要买便当上飞机，海关不闻不问，不会有麻烦。因为自备旅行便当，本来就是日本人的习惯，所以司空见惯；第三是洋果子，即蛋糕。日本的蛋糕款色多而味道佳，更难得是制作认真，味道永远如一；第四就是水果。春天的时令水果是草莓，食品部铺天盖地都是一遍红，大家可以慢慢挑。日本的草莓很甜，如果佐以香槟就更有果味。



junjun 新鲜的带子和吞拿鱼蓉，好味道

## 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（あなご）。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，对东京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，在东京不同路数的店都可以吃到。

**五丁包** 正宗鳗鱼店的鳗鱼，原来是一尾海鲜，活杀现烤。日本人认为鳗鱼滋补，是补身妙品。不过日本人是盛夏时补身，不像中国人是冬天进补。他们有一番道理，而且相当合理：夏天出汗多，需要补充。

烧鳗鱼分关东和关西式，关西式的方便直接，是像普通鱼类般，把肚腹剖开清理，然后烧烤。关东式的是东京地区的做法，是由鳗鱼背部剖开，从而保存了鳗腹部，避免切烂肚腹的肥美脂肪。烧烤鳗鱼也有两个方法，如果只放一点点盐，烧出来就比较香，因为部分鱼脂给烧干了，这叫“白烧”。如果边烧边搽点特制甜酱汁，就是我们常吃的“蒲烧”。鳗鱼的鱼肝一般用来炖了汤，给客人佐鳗鱼饭用的。鳗鱼吃的时候，桌上有 3 瓶调味，1 瓶鳗鱼汁，1 瓶普通酱油，1 瓶薄荷叶碎。

吃鳗鱼饭还有另外一套办法，主要是名古屋地区流行的，吃法是把一客鳗鱼饭分成 3 份，首先是吃原味的，第 2 份是磨一点山葵混和来吃，最后 1 份是加点青葱和紫菜再加泡茶泡着吃。两种方法，各有特色吧。

## 玉乃 Anago Tamai 日本桥本店

这家店主要经营的是海鳗穴子，可以选择比较平价的鳗鱼饭和价位比较高的鳗鱼会席料理，在装饰古朴的餐馆内，慢慢品尝美味。

地址：东京都中央区日本橋 2-9-9

网址：[www.anago-tamai.com](http://www.anago-tamai.com)

联系方式：+81-03-3272-3227

参考价格：2000 日元

到达交通：银座线、东西线、都营浅草线至日本桥站

## 伊豆菜

伊豆菜是一间鳗鱼店，创业时是江户中期，已经有 260 年了。总店在上



野不忍池畔，旁边几十米外，就是伊豆菜宴会厅；在上野公园里，有另外一间平房式小分店，一共三间。由于总店已经改建了7层高水泥大厦，外观挺像真功夫快餐店，情调差了点。而公园深处的小分店，保留着日式桌椅，更能够体会老店的情调。

地址：东京都台东区上野 2-12-22

网址：www.izuei.co.jp

联系方式：+81-03-3831-09544

参考价格：伊豆菜便当 2500 日元，鳗鱼饭 1500 日起

到达交通：JR 上野站徒步 5 分钟；地铁上野站徒步 7 分钟；京成上野站徒步 3 分钟

## 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勾兑汤底，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。



拉面

### 东京站拉面街

东京站内有好几条特色商业街，其中最值得吃货们留意的就是这条拉面一条街了。东京的各家人气拉面纷纷在这里开了分店，包括名店斑鸠和六厘舍蘸面，还有能吃到有仙台牛舌的拉面。如果胃口好，可以一家一家吃过去，不过高峰期等位的人也不少。

地址：东京駅八重洲南口地下 1 階 (东京駅一番街 地下 1 階南通り)

网站：www.tokyoeki-1bangai.co.jp/street/ramen

联系方式：+81-03-3210-0077 (地下街管理物业的咨询电话，专门提供拉面街信息的咨询)

营业时间：10:00-20:00

参考价格：人均 1000 日元

到达交通：JR 东京站八重洲口出

### 屯京 Tonchin

美味的豚骨浓汤拉面是这家店的招牌，每天都有许多人排队等候品尝一番美味，尽量避免高峰时期前来。

地址：东京都丰岛区池袋大厦 1 楼

网址：www.tonchin.foodex.ne.jp

联系方式：+81-03-3987-8556

营业时间：11:00- 次日 4:00

参考价格：600 日起

到达交通：JR 山手线至池袋站

### 一兰拉面 新宿中央东口店

在东京各个连锁拉面品牌中，一兰算是最受欢迎的一家，热门商圈的店经常要等座位。口味上是非常正宗的博多猪骨汤风味，只提供一种招牌拉面，可以自己选择口味的浓淡、汤底的薄厚、葱和蒜的量以及面的软硬度等等，还可以单点配料。虽然猪骨汤很醇厚，但一直吃可能会觉得油腻，推荐第一次点少油基本浓度味的试试口感，或者搭配清爽的饮料平衡口感。

地址：东京都新宿区新宿 3-34-11 ピースビル B1F

网址：www.ichiran.co.jp/html/kt\_shinjuku.html

联系方式：+81-03-3225-5518

营业时间：24 小时营业

参考价格：人均 1000 日元

到达交通：新宿站下车后徒步 3 分钟

**摇摆的企鹅** 在新宿电器城那边的一条巷子里。这家面馆在东京比较出名，里面的座位是一个个隔板挡着为了保护隐私。隔板前面是一个布帘子，你需要就按那里的铃铛，帘子就自然打开，有服务员问你的需求。哈哈，蛮过瘾的。

### 无敌家

池袋地区一家颇有人气的拉面店，高峰期要等一个多小时才有位置。汤底是用骨汤、鱼汤和多种蔬菜精华秘制的，除了传统的拉面外还经营蘸面品种，叉烧肉做得非常不错

地址：东京都丰岛区南池袋 1-17-1

网址：www.mutekiya.com

联系方式：+81-03-3982-7656

参考价格：人均 1000 日元

营业时间：10:30- 次日 4:00

到达交通：各条电车线池袋站东口出后徒步 2 分钟



lzg 最牛的面馆

## 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。

### 天一 Ten-ichi

该店创建于1930年，是东京久负盛名的天妇罗店，餐馆人气很旺，建议提前预订。

地址：东京都中央区银座 6-6-5（並木通り 6 丁目）

网址：www.tenichi.co.jp

联系方式：+81-03-3571-1949

营业时间：11:30-21:30

参考价格：5000 日元 / 人

到达交通：银座线、日比谷线、丸之内线至银座站

### 大黑家 Daikokuya

在米饭上放上用上等香油炸过的虾与蔬菜等，再加上其特制的调味汁，咬上一口，其浓厚的香味会在你口中扩散，最有人气的要数两只炸虾和芝虾与干贝组合的天妇罗大碗盖饭。

地址：日本东京都台东区浅草 1-38-10

网址：www.tempura.co.jp

联系方式：+81-03-3844-1111

营业时间：周一至周五、周日 11:10-20:30，周六和法定节假日延长营业至 21:00

参考价格：1500-3000 日元

到达交通：银座线、都营浅草线至浅草站

**dingom** 排队人有点多，炸虾的味道很好，据说用胡麻油炸的？还有萝卜、姜和小菜，调和一下油炸的口感。

## 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，提供市面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。

## 筑地鱼市

这个规模庞大的鱼市不仅是日本规模最大的，也是世界上最大的鱼市之一。这里每天开始得非常早，一般是 5 点开市，最著名的就是清晨的金枪鱼拍卖，一等开市，金枪鱼就被拍卖贴着标签订购走了，这里涵盖了几乎所有的海鲜，鲜红的八爪鱼、雪蟹、被冰块包裹着的魔鬼鱼块等，还有金黄色整整齐齐码好的鱼子等待出售。除了可以在市场里买生鱼外，也可以选择在市场附近物美价廉的海鲜饭馆里来一份海胆饭或者寿司做早餐开胃，不过因为人气太旺，许多店门口都是大长队。

地址：东京都中央区筑地

网址：www.tsukiji.or.jp

营业时间：各店铺营业时间各异，一般而言节假日、12 月月底至 1 月初、8 月 15 日 -16 日多数店铺休息

到达交通：地下铁筑地市场站下车，或者从筑地站下车后徒步约 1 分钟



**Khakha** 鱼市内的场景

### 磯丸水産 新宿 3 丁目店

东京很常见的一家海鲜烧烤连锁店，也有各种寿司和鱼生。招牌菜是味噌烤螃蟹和各种贝壳类烧烤。24 小时营业的店面非常热闹，是个适合朋友聚会，是个气氛轻松，可以大口喝酒开怀吃海鲜的地方。

地址：东京都新宿区新宿 3-17-13 雀の伯父さんビル 1F

联系方式：+81-03-5312-6501

营业时间：24 小时

参考价格：人均 2000-3000 日元，午间有人均 1000 日元以内的海鲜套餐

到达交通：JR 新宿站东口出徒步 2 分钟

### 吉星

这家餐厅提供日料里的豪华大餐会席料理，特色菜肴包括河豚、樱鲷和松叶蟹全席，还有非常罕见的黄金鳧宴。虽然价格不菲，但口碑却相当不错。

地址：东京都中央区日本桥人形町 2-21-5

联系方式：+81-03-3666-9779

参考价格：人均 20000 日元

到达交通：地下铁各线到人形町站下车后徒步 5 分钟

营业时间：周一至周六 17:00-22:00，周日和法定节假日休息



## 居酒屋 蟹食乐舞

同样是主打螃蟹的店，比著名的蟹道乐便宜不少。食材全部空运来自北海道，主打北海道三大蟹（帝王蟹、松叶蟹和毛蟹）和活海胆。酒水普遍定价不算高，因为是居酒屋，所以下班后来这里聚餐喝酒的上班族不少，气氛很热闹。推荐点毛蟹，是三大蟹里肉质最细嫩的。

地址：东京都港区新桥 2-20-15 新桥駅前ビル 1 号館 B1F

联系方式：+81-03-6228-5852

参考价格：人均 2000-3000 日元

营业时间：周一至周六 17:00-23:30，周日和法定节假日休息

到达交通：新桥站出后徒歩 5 分钟即达



招牌毛蟹

## 数寄屋桥次郎 すきやばし 次郎

多年的三星米其林获得者，大名鼎鼎的寿司之神的店，连奥巴马总统访日时都光顾过，需要至少提前一个月预约定位。主厨小野二郎以 89 岁的高龄，依然坚持着自己的寿司之道。每天的菜单由店家决定，每人每餐有 20 贯寿司，寿司的调味已经由发板厨师调配好，顾客每吃完一个才会制作下一个，可谓是日本寿司最高的境界。

地址：东京都中央区银座 4-2-15 塚本ビル B1F

联系方式：+81-03-3535-3600

参考价格：人均 30000 日元

到达：银座站 C6 出口地下街

营业时间：周一至周六中午营业，午餐 11:30-14:00；晚餐 17:00-20:30，必须要提前预约

## 甜品

东京人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。东京流行的甜品店既有以抹茶和果子为主打的传统和风店铺，也有丰富多彩的冰激凌、泡芙、瑞士卷、马卡龙和芝士蛋糕等西点专卖。街头许多不起眼的平价小店铺，很可能有着百年以上的历史。甜品店比较集中的区域包括银座、丸之内、表参道和自由之丘。

## Toraya Cafe

Toraya Cafe 是日本很出名的甜品店，是日本有四百年美誉的京都传统果子老铺“虎屋”开设创立的副品牌，卖的是更能让年轻人接受的时尚洋果子甜品。现在手艺已经传到第 17 代手中，店铺中出售的产品曾经都是皇室御用的甜点，如今在东京有三家店，味道还是一样不变。

## 六本木店

地址：东京都港区六本木 6-12-2

网址：www.toraya-cafe.co.jp

联系方式：+81-03-5786-9811

营业时间：11:00-22:00

到达交通：JR 线、大江户线至六本木站

## 表参道店

地址：东京都涩谷区神宫前 4-12-10

网址：www.toraya-cafe.co.jp

联系方式：+81-03-5785-0533

营业时间：11:00-22:30

到达交通：千代田线至明治神宫前站

## 青山店

地址：东京都港区南青山 1 丁目 1-1

网址：www.toraya-cafe.co.jp

联系方式：+81-03-5414-0141

营业时间：8:00-20:00

到达交通：大江户线、银座线至青山一丁目站

## 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。

## 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、传统艺术等，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。

## 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

## 棒球

日本最受欢迎的运动项目是棒球，有两个棒球职业联盟，分别是中央联盟和太平洋联盟。读卖巨人队 (Yomiuri Giants) 和养乐多燕子队 (Yakult Swallows) 是东京的两支主要球队，观看日本棒球比赛绝对是独特体验。

## 东京巨蛋 東京ドーム

体育馆在没有比赛日的时候，还会有著名歌手——如麦当娜、滨崎步、幸田来未、SMAP、X-Japan、KAT-TUN、东方神起、Super Junior、少女时代等——在此举办大型演唱会。

地址：东京都文京区后乐 1-3-61

网址：[www.tokyo-dome.co.jp](http://www.tokyo-dome.co.jp)

联系方式：+81-03-5800-9999

到达交通：JR 中央、总武线至水道桥站；丸之内线至后乐园

## 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月来到东京，不要错过大型相扑锦标赛。



无言 相扑

## 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

## 歌舞伎町

歌舞伎町位于新宿区内，是饮食店、娱乐场所、电影院等集中地，日本少数的大型红灯区。每到夜晚这里灯火通明、歌舞升平。歌舞伎町一番街里有各色按摩院、情人旅馆、情色表演及脱衣舞表演。街上到处可见醉醺醺的上班族或是黑帮成员或是失意者。这里还有电影院和高档餐厅，想放松的年轻人可以去这里转转，遇到街头拉客的不予理睬即可。

地址：位于东京新宿区内，西武新宿站东侧，靖国通北面

到达交通：JR 山手线至新宿站

## 大江户温泉

东京市内的天然温泉不多，位于台场的大江户温泉虽然是人工挖掘的，水却是难得的天然水。这里集温泉、民俗风情娱乐和餐饮为一体，是个体会老江户风情放松身心的好地方，可以选择半天时间来泡汤吃饭，是紧张行程中的惬意时刻。

地址：东京都江东区青海 2 丁目 6 番 3 号

网址：[www.oedoonsen.jp/daiba/index.html](http://www.oedoonsen.jp/daiba/index.html)

价格：根据入浴的时间不同价格不同，人均在 1800 日元到 2400 日元

到达交通：乘坐百合鸥号电车到达テレコムセンター (telecom center) 站后下车徒步 2 分钟

## 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 1000 日元以内（约人民币 50 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

## 节庆 Festivals

### 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，最好避开这段时间出游。

时间：8月13-16日

## 江户三大祭

江户三大祭指的是“山王祭”、“神田祭”、“深川八幡祭”，有时会加上“三社祭”来取代“深川八幡祭”。

### 神田祭

祭会期间，以太鼓嘉年华及抬神轿、在街道上缓步前进的方式将气氛抬升到高潮，主要的大祭会在隔年举行。

时间：离 5 月 15 日最近的周六、日

地点：神田神社（东京都千代田区外神田 2-16-2）

到达交通：丸之内线至御茶之水站；千代田线至新御茶之水站





## 三社祭

祭会期间，大约有 100 多抬神轿在街道上缓步前行，将祭会的气氛炒热，据称在此期间来参观的访客高达 200 多万人。

时间：5 月 17-18 日左右的周六、日

地址：浅草神社 ( 东京都台东区浅草 2-3-1)

到达交通：银座线、都营浅草线至浅草站

## 山王祭

在赤阪、日枝神社的祭会，以每年 6 月 15 日的例大祭为主要看点，和神田祭交替举行。每年祭会的时候，还会与大田乐、民族舞蹈大会等相关活动一起举行，热闹非凡。

时间：6 月 10-15 日

地点：日枝神社 ( 东京都千代田区永田町 2-10-5)

到达交通：千代田线至国会议事堂前站；银座线、南北线至溜池山王站

## 深川八幡祭

深川八幡祭为三年一次的大祭会，祭会期间，有大约 40 多抬神轿在街上缓步前进，因为是夏日祭会，在神轿两旁观看的人会将水泼在抬神轿的人身上，因此也称为“泼水祭会”。

时间：8 月 15 日左右的周六、日

地点：深川八幡宫 ( 东京都江东区富冈 1-20-3)

到达交通：东西线至门前仲町站

## 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

花火大会是东京夏季的节庆活动，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

## 文娱活动

### 富士摇滚音乐节

日本规模最大的摇滚节，会吸引一些国外著名乐手参加，现场十分热闹。

时间：7 月底

### 东京国际电影节

东京国际电影节是获得国际电影节联盟承认，与戛纳国际电影节、威尼斯国际电影节、柏林国际电影节齐名的亚洲最大的电影节，电影节旨在奖励导演、鼓励演员有更多更好的新作品。

时间：10 月下旬 -11 月上旬

## 线路推荐 Routes

### 东京赏樱 2 日路线

路线特色：东京有不少赏樱的名所，如果想感受不同类型樱花风貌的，不妨在春天沿着这条赏樱路线，将东京最美的景色一网打尽。

路线设计：D1: 上野公园 - 新宿御苑 - 目黑川

D2: 滨离宫 - 日比谷公园 - 千鸟之渊

线路详情

D1: 第一天可以沿着山手线，观赏几个人气最旺的赏樱地。首先在上午来到上野公园，参加热闹的樱花节，在樱花树下吃些小吃。中午人流上升后，搭乘山手线前往新宿，樱花季节的新宿御苑闹中取静，很适合消磨下午的时光。之后来到目黑川，此时华灯初上，目黑川两侧的夜樱非常美。



D2: 第二天主要是在市中心欣赏日式园林和樱花结合的美感, 首先坐电车到滨离宫, 水边樱花绽放, 水鸟翩翩, 还可以在樱花的映衬下来一杯日式抹茶搭配和果子。之后可以坐地铁到霞关站, 日比谷公园的人流不多, 是悠闲赏樱的好去处。傍晚时分散步到皇居旁的千鸟之渊, 这里的樱花是东京赏樱的精华所在, 可以多留一些时间, 感受白天和夜晚不同时间樱花的美丽。

## 东京 5 日深度游

线路特色: 东京给人最深感受是快节奏的生活, 放慢脚步你会发现这个城市的深刻文化和炫目繁华。

### 线路设计

- D1: 皇居(二重桥)——银座——东京塔——六本木
- D2: 浅草寺——上野公园——秋叶原
- D3: 台场——箱根温泉
- D4: 箱根温泉——富士山
- D5: 明治神宫——新宿——原宿——涩谷

### 线路详情

D1: 皇居(二重桥)——银座——东京塔——六本木

皇居是日本天皇及家眷居住的宫殿, 在东京中心区千代田区, 皇居东御苑全天对外开放, 早晨去感受皇居的特有的肃穆和宁静。参观完皇居后, 搭乘 JR 山手线抵达东京火车站, 这里是东京人流集中的地方, 热闹非凡。东京火车站内有琳琅满目的商店街, 主要卖一些纪念品和动漫角色商品, 价位适中; 还可以在拉面一条街吃碗拉面解决午餐。出站可以闲逛银座和丸之内等附近的商业区域。银座除了有各式高档百货, 还有很多便利店和咖啡厅, 日本咖啡厅里的甜点品质都很高, 走累后进去歇歇脚、品尝下日式甜品。从银座搭乘多条线路可以到达东京塔, 计划傍晚抵达, 登塔看东京日落和东京夜景。夜晚东京塔的亮灯也非常有特点。欣赏完夜景后, 在塔上买点可爱的小纪念品, 然后到附近的六本木体验夜生活气氛。



**李贤文** 小男孩

D2: 浅草寺——上野公园——秋叶原

早晨可以搭乘多条线路到达浅草站, 浅草寺是东京都内最古老的寺庙, 寺前的仲见世是条很热闹有趣的街道, 出售各种纪念品和萌物。从浅草

寺出来后, 搭车到达上野公园, 公园内有动物园、美术馆、博物馆, 之后乘坐地铁到附近市中心的秋叶原去淘电子产品, 参观一下动漫区。

D3: 台场——箱根温泉

早餐后乘坐 JR 山手线到新桥站后换乘百合海鸥线, 在台场站下车(需 30-40 分钟), 在台场简单逛一逛, 看看台场海滨公园和周围的建筑, 欣赏海滨景色。之后从海滨公园附近步行到东京テレポート駅(东京 teleport), 乘坐临海线到新宿下车, 换乘小田急浪漫号(小田急ロマンスカー)前往箱根汤本站, 入住温泉酒店, 享受最富盛名的箱根温泉。

D4: 箱根温泉——桃源——大涌谷——御殿场奥特莱斯 - 芦之湖

早晨享受过温泉酒店的丰盛早餐后, 可以游览包括桃源台、大涌谷在内的诸多景点, 顺路可以前往御殿场的奥特莱斯购物。夕阳西下时, 可以在芦之湖旁眺望富士山日落, 之后由箱根乘车回到东京市区。



**富士山**

D5: 明治神宫——新宿——原宿——涩谷

明治神宫是日本传统文化和宗教的重要场所, 位于东京都涩谷区, 有多条线路直达。作为在东京的最后一天, 接下来的新宿和原宿将倾向于浏览附近的公园和商业区购买商品。从新宿坐 JR 山手线到原宿站, 先到明治神宫看看天皇和皇后的一些相关皇室展品, 之后在原宿附近逛时尚服饰店, 一直逛到青山一带。在青山找一个地方坐下来喝点咖啡吃点甜点, 补充下体力。之后, 到附近的涩谷闲体会这里年轻人的生活和乐趣。如果还有时间, 可以返回到新宿, 到东边的歌舞伎町观摩传说中的红灯区的样貌。

## 东京购物狂 3 日游

线路特色: 想在东京充分抓紧时间买买买的可以参照这条线路, 最大化利用时间, 感受东京不同商圈的繁华热闹。

### 线路设计

- D1: 明治神宫 - 原宿 - 表参道 - 涩谷 - 新宿
- D2: 筑地市场 - 银座 - 台场
- D3: 自由之丘 - 东京中城 - 六本木之丘

### 线路详情

D1: 明治神宫 - 原宿 - 表参道 - 涩谷 - 新宿



东京大部分商店 10:00 前都不营业，可以到明治神宫参观一下，然后散步前往原宿，逛逛竹下通两侧的小店，再来一份可丽饼补充体力。喜欢奢侈品牌的朋友下一站可以到表参道采购大牌，在众多时尚的咖啡店里用一份简餐。午饭后步行前往涩谷，感受下东京最繁华的十字路口和一群年轻人潮牌。这时如果还没有购买太多东西，可以坐一站电车，继续前往新宿的大百货中奋战。



#### D2: 筑地市场 - 银座 - 台场

一早搭乘地铁来到筑地市场，用一份新鲜的寿司或者海鲜饭唤起一天的活力。饭后来到了银座商圈，在老牌高档百货中尽情选购，午餐可以选择具有百年历史的资生堂茶室解决。下午乘坐临海线或者百合鸥线前往台场，前往东京最大面积的购物中心 Lalaport 丰州店，再逛一逛欧洲风格的维纳斯城堡商城中的奥特莱斯，足够满足购物狂的逛街瘾。晚餐可以在台场众多的餐厅中解决，餐后乘坐东京首屈一指的摩天轮，感受美丽的东京湾之夜，或者去大江户温泉泡个澡，好好休息一下奔波了两天的双脚。

#### D3: 自由之丘 - 东京中城 - 六本木之丘

第三天一早先前往自由之丘，感受下东京大都会中的小清新元素，购买可爱的纪念品和杂货，中午可以在自由之丘众多的私房西餐里选择一家用餐。下午坐电车前往六本木，先去东京中城感受这座东京最为高大上的综合商城，如果逛街有些疲惫了，不妨在众多的美术馆里挑选一家陶冶下身心。晚上登上六本木之丘的展望台，一览璀璨的夜东京。

## 亲子东京 4 日游

线路特色：带孩子出行的家庭可以走一条寓教于乐的路线，避免太多的转车和奔波，尽情享受亚洲第一游乐园迪士尼的乐趣，并为孩子和自己进行采购。

#### 线路设计

- D1: 东京迪士尼乐园
- D2: 台场
- D3: 上野 - 浅草 - 天空树
- D4: 三鹰之森吉卜力美术馆

#### 线路详情

- D1: 东京迪士尼度假区

提前从官网购买门票打印好后，清早从东京站搭乘迪士尼专列前往舞滨车站，下车即抵达迪士尼度假区。可以从东京迪士尼乐园和东京迪士尼海洋中选择一个，畅快游玩一整天，餐饮可在园区内解决，看完闭园烟火后离开，因为迪士尼度假区的酒店普遍价位比较高，推荐选择城区或者台场周边的住宿。

#### D2: 台场

乘坐临海线或者百合鸥线抵达台场，上午可以逛逛台场的建筑，参观日本科学未来馆，下午可以在维纳斯城堡奥特莱斯或者丰州 Lalaport 中尽情采购，调色盘城中则有很多适合家庭参与的室内游乐项目，夜幕降临时全家一起乘坐摩天轮。

#### D3: 上野 - 浅草 - 天空树

乘坐地铁来到上野站下车后，可以先去上野公园散散步，找找鲁迅先生笔下的风景，然后前往上野动物园，让孩子与众多动物亲密接触。下午可以徜徉在上野地区的美术馆中，全家一起接受艺术的熏陶，之后坐车前往浅草地区，感受日本民俗和小吃。晚上可以继续坐电车到押上站，登上东京地标天空树，这里有很多动漫形象专卖店，小朋友一定会得到满足。

#### D4: 三鹰之森吉卜力美术馆 - 吉祥寺

上午乘坐 JR 中央线来到三鹰站南口下车，经过十几分钟的散步后，就进入了三鹰美术馆的吉卜力童话世界。虽然这里面积不大，但是每一处的设计都充满了童心，适合慢节奏游览，父母可以也慢下来，留给孩子足够的体验时间。之后搭乘一站电车，来到吉祥寺，全家一起逛一逛这里精致的家居用品商店。



Julia.wu 吉卜力美术馆

## 外部交通 Getting There

### 飞机

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)。

## 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/>

### 机场至市中心交通：

1. JR 成田特快 N' EX 是到市中心最快速的电车，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。

2. 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。

3. 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 日元起，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。

4. 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，也有少量的国际航线。

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/)

### 机场至市中心交通：

1. 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 490 日元，到达滨松町站后依据目的地换乘不同的铁路线。

2. 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 410 日元，到达品川站后依据目的地换乘不同的铁路线。

3. 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 日元起，具体路线、票价及发车时间详见窗口。

## 轨道交通

日本的城际间电车承担火车的功能，串联起城市间交通和城市内交通。东京电车线路复杂而发达，将东京市内与东京周边的城市及日本其他地区直接连接，线路多到基本能到任何你想去的地方。

还有许多私营线路，大多开往东京郊区，具体发车信息、票价等可到各大车站询问。

## 新干线

最快的是由 JR 经营的新干线，以速度极快的子弹头列车闻名，安全稳定且准点，被称为全球最安全的高速铁路之一，是去往东京以外较远城市的理想交通工具。目前已运行的新干线有：东海道新干线、山阳新干线、东北新干线、上越新干线、长野新干线、九州新干线、秋田新干线、山形新干线，还有些正在修建中。



## 长途汽车

东京有往来日本主要城市的长途汽车线路，且价格比新干线便宜，主要的长途汽车站有东京车站、新宿车站、池袋车站等。如果时间宽裕可以选择乘坐，欣赏沿路的美丽景致。

## 轮渡

从东京搭乘轮渡去往日本其他地方，是比较便宜且相对较好的方式。但是大多数轮渡公司不提供英语服务，最好的方式就是找当地的旅行社或日本国际观光振兴机构 (JNTO) 进行预订。

## 内部交通 Getting Around

### 西瓜卡 Suica

东京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。

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。

在日本打出租车比较贵，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。

**UFO** 日本的出租车司机很多是白发苍苍的老头，据了解月薪为 25 万日元左右，每日工作 10 多小时，每月工作 8-12 天以上，挺清闲。虽说是老头，但西装革履一丝不苟，车内坐垫雪白洁净，服务态度良好，为乘客开关车门、提行李、鞠躬致谢颇为娴熟，不收小费。

**十三疯** 在日本打车是件奢侈的事情，起价 710 日元合人民币四十几块，如果走 10 来公里得要几百。这里的出租车都是明码标价，去任何一个地方都有相应价格，很人性化，而且当地没有黑车，不适应啊。

## 地铁

东京的地铁线错综复杂，除了大家耳熟能详的 JR 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 东日本

JR (Japan Rail) 原本是日本国营铁路，因政府无法承担长期亏损，将 JR 民营化，根据日本各个区域，分别成立了 JR 东日本、JR 东海、JR 西日本、JR 北海道、JR 九州、JR 四国等几个民营公司，东京属于 JR 东日本经营范围。

网址: [www.jreast.co.jp](http://www.jreast.co.jp)  
联系方式: +81-03-0180-993-900

#### 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从东京站前往新宿的捷径。

重要车站: 东京站、饭田桥、新宿、中野、吉祥寺、三鹰

### 东京 Metro

东京 Metro 经营的线路四通八达，且票价便宜、换乘方便，一直都十分活跃。

网址: [www.tokyometro.jp](http://www.tokyometro.jp)  
联系方式: +81-03-3941-2004

#### 银座线

该线往返于涩谷和浅草之间，是东京第一条地铁。

重要车站: 涩谷、表参道、赤坂见附、新桥、银座、日本桥、上野、浅草

#### 丸之内线

该线将东京许多重要大站联系起来，是日本地铁班次最密集的 1 条线路。

重要车站: 新宿、赤坂见附、银座、东京站、池袋

#### 日比谷线

该线对于往来机场的旅客换乘十分方便。

重要车站: 惠比寺、六本木、银座、秋叶原、上野

#### 副都心线

该线全线只有 7 站，使市民换乘更加的方便。

重要车站: 涩谷、新宿三丁目、池袋

#### 千代田线

该线联通东京西南和东北，最远可到唐木田、本厚木一带。

重要车站: 明治神宫、表参道、赤坂、根津、千駄木

### 都营地铁

线路连接许多大景点，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

#### 大江户线

该线将原本分散的地铁、私营铁路整合起来，成为第二条环状交通。

重要车站: 东京都厅、六本木、汐留、筑地市场、饭田桥

#### 浅草线

该线连接了浅草一带，换乘十分方便。

重要车站: 浅草、日本桥、东银座、新桥

#### 荒川线

该线是东京现存的唯一一条路面电车线路。

重要车站: 早稻田、三之轮桥、王子站

### 私营电车

#### 京王井之头线

网址: [www.kelo.co.jp](http://www.kelo.co.jp)  
联系方式: +81-03-042-357-6161  
重要车站: 吉祥寺、京之头公园、下北泽、涩谷

#### 东急东横线

网址: [www.tokyu.co.jp](http://www.tokyu.co.jp)  
联系方式: +81-03-3477-0109  
重要车站: 涩谷、代官山、中目黑、自由之丘、横滨





### 百合鸥线 ゆりかもめ線

网址: www.yurikamome.co.jp  
联系方式: +81-03-3574-0821  
重要车站: 汐留、台场、青海、丰洲

### 临海线 りんかい線

网址: www.twr.co.jp  
联系方式: +81-03-3527-7134  
重要车站: 大崎、东京テレポート、国际展示场

## 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  
购买地点: 羽田机场和部分必酷电子连锁店  
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。羽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  
购买地点: 东京 Metro 和都营地铁各站的自动售票机  
票价: 成人 710 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 1590 日元，儿童 800 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 750 日元，儿童 370 日元  
查询换车: www.hyperdia.com  
ekitan.com

**紫星** 上班时间，几乎每 2 个站口就有 1 位工作人员，刚开始还想日本人不是出名地守秩序吗？怎么还需要工作人员维持秩序呢？原来上班时间的地铁几乎无站立之地，只要有一手一脚站到车上就可以安心了，关门的时候有工作人员过来塞你进去。

## 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，会标记上车站的位置，下车时根据卡片的数字和车上电子屏的提示付车费。

## 租车 / 包车自驾

如果需要租车旅行，日本需要国际驾照，且靠左行驶，租车时需出示国际驾照和护照，许多租车公司在机场都设有柜台，每个公司的租车价格不一样。东京市区内停车价格昂贵，且公共交通发达，不推荐自己租车游览。

## 实用信息 Practical Information

### 语言

日本官方语言为日语，东京年轻人的英语水平相对较高，基本沟通没有问题。无论是车站、商场，还是餐厅，一般都会有可以用英语的服务人员沟通，很多地方可以直接找到说中文的员工，住酒店就更不用说了。几句日语的礼貌用语，可以让你更快的入乡随俗。

常用语:

- こんにちは (kon ni chi wa) 你好
  - さようなら (sa yo na ra) 再见
  - ありがとう (a ri ga tuo) 谢谢
  - ごめんなさい (go men na sai) 对不起
  - すみません (su mi ma sen) 不好意思
- 下载靠谱又有爱的旅行翻译官，了解更多当地语言！

### 银行

日本国内的银行营业时间一般为周一至周五 9:00-15:00，日本邮储、三菱东京日联银行等机构的 3 万 3 千多台 ATM 机可以使用银联卡提取日元现金，其中，在 711 便利店用银联卡提现手续费比较划算。许多商场、店铺、超市等都提供银联卡消费。在旅行支票能使用的地方，American Express、Visa、Master Card 等信用卡都能使用。

### 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购物。按照日本目前的规定，免税购买的商品是不应该在境内拆封使用的，虽然机场没有强制检查环节，但是请保留好相关收据。

## 邮局

东京大小邮局分布较广，到处都可见红色的邮筒，一般邮局营业时间为周一至周五 9:00-17:00，有些甚至营业至 19:00，周六、日也营业。明信片在邮局、便利店等都能买到，寄往中国为 70 日元 / 张。

网址：[www.post.japanpost.jp/index.html](http://www.post.japanpost.jp/index.html)

## 电话

日本国际区号为：0081

东京区号为：03

电话号码组成：如 03(区号)+1234(局号)+5678(对方号码)

拨打本地号码只需拨打局号加对方号码，长途电话需要加区号。拨打国际电话为 0081+ 区号 + 局号 + 对方号码。

### 电话卡：

电话卡在机场、各车站和便利店都有售，经常使用的运营商有 NTT、KDDI、Soft Bank 等，从日本打回中国使用 NTT 和 Soft Bank 比较划算。

### 手机：

日本的手机 Sim 卡一般是针对长期用户售出的，目前没有适合旅客的类型，建议开通国际漫游。另外，日本的手机网络不支持 GSM 制式，一部分中国移动的手机在日本无法使用。

### 重要电话：

电话号码查询台：104

急救、火警：119

报警电话：110

外语应答急救：#9110

## 网络

东京的机场、大型车站等附近能搜到免费 Wifi，有些酒店提供免费上网，有些会收费。

当地有 24 小时营业的网吧——漫画咖啡厅（漫画喫茶），可以上网、看日本漫画等，饮品通常免费，大多位于主要的交通枢纽地带，根据使用时间长短价格在 1000-2000 日元左右。

需要实时保持网络畅通的，目前可以从中国国内购买联通樱花卡、B-mobile、达摩卡等短期智能手机上网卡。也可以租借 wifi 机，价格在每天人民币 30-40 元。

### 樱花卡

中国联通和日本软银公司 (soft bank) 合作推出的上网卡，支持 WCDMA 型的手机、平板电脑和上网终端，只能上网不能打电话。国内出售的版本含 1G 流量，激活后有效期七天，联通官方渠道价格为 199 元，经常有半价活动。通过淘宝等渠道也可以买到联通香港出售的富士卡，价格根据所含流量多少有所区别。值得注意的是，樱花卡使用时需要姓名认证，如果通过非官方渠道购买，请务必和店主就使用问题沟通。

### B-mobile

B-mobile 卡是日本公司推出的上网卡，使用 docomo 的网络。一般而言需要通过日本网站预定或者在友都八喜、必酷电子等电子产品连锁店购买，安装时需要靠日本的电话号码激活。B-mobile 卡类型很多，一般预付类的，使用有效期为 14 天或 30 天，流量为 1G 至 3G，也有不限流量的，价格在 3500 日元左右。

网址：[www.bmobile.ne.jp/index.html](http://www.bmobile.ne.jp/index.html)

**刘大姐** 通常日本人都不愿意用他的手机帮你开通，我在宾馆的前台硬着头皮试了一下。对方很坦诚的问：这个卡怎么付费？我坚定的告诉对方：This is pre-pay。对方明白后，还是很乐意为我用自己手机打电话开通了。我想，如果是在友都八喜购买，说不定可以直接请店员当时打电话开通。因为他卖这个卡的，就不担心扣费问题，打个电话很容易的。

### 达摩卡

达摩卡是国内私人开发的赴日短期上网卡，有 7 天 -30 天不同时长和不同流量的选择。短期使用的价格较 B-mobile 卡便宜一些，可以直接快速到国内地址或者在日本机场取卡。一般通过淘宝渠道购买。

目前网上有许多私人 B-mobile 卡和达摩卡接力使用的情况，因为在国内不好查验是否能正常使用，也无法寻求售后服务，还请谨慎选择。

## 医院

东京的医疗条件十分完善，价格也算合理，所有医院的医护人员都会说英语，有 24 小时急诊。建议出国旅行前最好在國內备齐常用医药物品，如感冒药、晕车药、创口贴等，以防万一。

### 日中友好医院

地址：东京都涩谷区代代木 1-38-5

联系方式：+81-03-6276-9788

营业时间：周一至六 10:00-18:00，周日休息

到达交通：都营大江户线至代代木站



## 使领馆

### 中国驻日本大使馆

地址：东京都港区元麻布 3-4-33

网址：www.china-embassy.or.jp/chn

联系方式：+81-03-3403-3388(总机)；+81-03-3403-3380(值班)；

+81-03-5785-6868(签证、证件查询)

### 日本驻中国大使馆

地址：北京市东三环北路 2 号

网址：www.cn.emb-japan.go.jp

联系方式：010-8531-9800,010-6532-6402(签证)

## 旅行安全

保管好自己的行李物品、防止被别人调包，不要为不相识的人带任何物品，以防被人利用贩毒。现金、珠宝首饰等贵重物品在任何时候、任何地方要随身携带。一般不要与陌生人接触、攀谈，以免上当受骗，不要去红灯区等易发案地点和场所。

## 出入境 Entry-Exit

### 护照

护照 (Passport) 是一个国家的公民出入本国国境和到国外旅行或居留时，由本国发给的一种证明该公民国籍和身份的合法证件。

中国公民申请护照所需材料：申请人居民身份证、户口簿及复印件、近期免冠照片及填写完整的《中国公民因私出国(境)申请表》。

全国公安机关已于 2012 年 5 月 15 日起统一启用签发电子普通护照，启用的电子护照，防伪性能提高，办理程序上新增指纹采集等内容。

### 签证

#### 必须提供材料

1. 护照：申请者须持有本人签名的 6 个月以上的有效因私护照原件，如有旧护照请一并附上，护照签名必须与个人资料表签名完全一致；
2. 本人照片：2 张，本人近 3 个月内 2 寸白底彩色照片；
3. 身份证复印件：1 份，二代须复印双面；

4. 户口本复印件：1 份，全体家庭成员的户口本复印件(包括户主首页)，有同行家属时，要有能体现关系的户口本或亲属关系公证书；

5. 签证申请表：1 份，由申请人本人如实、完整填写并签名，护照签名必须与个人资料表签名完全一致；

6. 在职证明：1 份，担保信必须盖有所在单位的公章，说明申请人职务与在此工作时间，在职期间的年收入，申请人在日期间依从日本法律、不脱团活动、旅游结束后按期回国。如有滞留不归，由本人及公司承担一切法律责任和所发生的费用，领导的签名、联系方式；

7. 个人资产证明：1 份，5 万元存款证明原件，半年以上的银行活期 / 定期存折、房产、车的复印件各一份，资产证明越多越好，申请门槛根据不同地区和旅行社情况高低不一，原则上银行进账流水应不低于每年 10 万元人民币，存款不少于 5 万元人民币，可能会被要求做短期冻结；

8. 机票及入住酒店信息预订单，原则上日本使馆不认可住在亲友家中或者在火车上过夜的住宿方式，请保证预定信息完整且合理；

9. 暂住证、社保记录、纳税证明，如果申请人的护照签发地和申请地不一致的，会被要求补充出示这些材料，证明在当地工作，否则只能回到护照签发地申请。

10. 特殊人群：

a. 退休人员：如申请人为退休人员，需要提交退休证的；

b. 在校学生：如为学生，需提供学生证、身份证户口本、出生证明，本人无收入的可以提供父母的银行流水；

c. 无业人员：如申请人为自由职业者无雇主，需提供居委证明和本人银行流水及存款等，如提供配偶的经济证明，需要一并提供结婚证和婚姻关系公正证明配偶关系。

**十三疯** 日本签证相对繁琐，除去必须的户口本、身份证、照片、在职证明、入住酒店信息、还需要不低于 5W 元银行 3 个月以上存款证明，这个需要随便在某个银行开个户存上钱然后花 20 块开个证明即可。另外如果是已婚、在国内有事业、有生意的人签证比较好通过，其实他们怕的就是你去后不回来。

### 出入境卡

出入境卡可以在飞机上向空姐要。卡分为两部分，右侧部分是入国时提交给入国审查的，左侧部分是出国时提交给出国审查的，因此入国后切勿折叠，请同护照一起妥善保管，以免遗失。

### 海关申报

1. 可携带下列物品免税进入日本：3 瓶酒；200 支卷烟或 50 支雪茄或 250 克烟丝或总计 250 克的烟类；3 盎司香水；海外市价总计 20 万日元以内的其他物品。

2. 可携带下列物品免税返回中国：10 册或 3 套纸质出版物；20 盘或 3 套音像制品；400 支香烟或 100 支雪茄或 500 克烟丝；2 瓶酒(不超 1.5 升)。



3. 中日两国海关均禁止或限制个人携带水果、生鲜食品、自制肉类加工品、大米、宠物、假冒商品、盗版光碟、色情出版物等出入境。

4. 更多详细规定可上以下网址了解:

中国海关: [www.customs.gov.cn/publish/portal0/](http://www.customs.gov.cn/publish/portal0/)

日本海关: [www.customs.go.jp/](http://www.customs.go.jp/)

## 归国报告书

部分通过旅行社申请个人赴日旅游签证的游客会被要求回国时向旅行社提交归国旅行报告书, 可以向旅行社询问具体报告书内容, 回国在机场托运行李时, 向柜台工作人员出示请求盖章, 回国后转交给旅行社即可。忘记盖章的, 可以将回国的登机牌提供给旅行社, 并按照旅行社的要求操作, 以免耽误自己之后的签证。

## 旅行路上 Travel with These

### 电视剧《Last Friends》

日本一度非常成为话题的电视剧, 故事描述了在东京生活在一个屋檐下, 3 个问题年轻人的情感纠葛和自我拯救的过程, 对东京当代年轻人的生活状态、心理困境和社会问题进行了非常写实的描述, 是了解这座大都市住客的不错途径, 俊男美女演员也很养眼。

### 电视剧《电车男》

一个御宅青年在电车中对白领佳人一见钟情后, 鼓起勇气突破自己的社交屏障, 追逐爱情的电视喜剧, 是了解东京独特的萌文化和宅男生态的好窗口。

### 电影《迷失东京》

大导演科波拉的著名电影作品, 描写了发生在东京的一段异乡客之间的爱情故事, 非常精妙地表达出东京这座大都市让人迷失其中的气质。可以感受到西方文化下对于东京的理解。

### 电影《燕尾蝶》

来自著名的小清新导演岩井俊二的另类电影, 以新宿到大久保这段鱼龙混杂、外籍移民众多的地域为背景的犯罪故事。里面展现出东京无法被游客轻易窥探的灰色一面, 虽然故事情节是虚构的, 不过新宿的确有不少亚洲帮派在出没。

## 电影《下妻物语》

虽然名字比较可疑, 但这是一部非常明快健康的友情电影, 讲述了坚持奇装异服的桃子和不良少女草莓的历险记。片中有鲜明的东京城乡差异对比, 有潮人出没的代官山指南, 有另类的日本时尚和许许多多让人眼花缭乱的服装。

## 书籍《下流社会》

这本书描述了日本由一个主体为中产阶级为主的国家向贫富两极分化的国家转变的过程, 但却没有什么艰深的理论, 而力图描写出日本社会中不同人群的真实生活状态。在东京街头, 你见到的每一个本地人, 都能在这本书中找到分类和对他们生活、想法的解剖。对日本社会和经济感兴趣的人一定要读一读。



更多相关路书下载 <http://www.mafengwo.cn/gonglve/>

