

# NARA

# 奈良



城市系列

24Hrs 奈良完美一日游  
吃货必看 Top4 必尝好滋味

24Hrs 悦享町家旅行  
乘 JR 奈良线到宇治品茶香

SMART  
TRAVELER  
聪明旅行家  
[guide.qunar.com](http://guide.qunar.com)



# TOP 6 去哪儿推荐奈良必玩体验



## 乐 · 寻找神的使者

说起奈良，比起日本最早建都、最早列入世界遗产行列这些名头，大多数人第一个想起的应该是奈良的鹿吧！相传公元710年迁都奈良时，当时武瓮槌命（藤原氏守护神）骑着白鹿迁移春日大社后，自此这些野生奈良鹿便一直存在于奈良公园，代代繁殖至今已1300多年，约有1000头鹿生活在奈良公园中，母鹿数量是公鹿的3倍以上，它们自在穿梭在树林、草地和古街上，成了最可爱的城市观光大使。据说后脚长白毛的鹿是神使者的后代，看到的人会有好运发生，下回跟小鹿们玩耍时，不妨也留意一下喽！

## 奇 · 趣味的小心鹿招牌

鹿在奈良享有国宝级的尊贵待遇，城市的人车也习惯是“鹿优先”，不但让鹿群们拥有优先的行路权，汽车道两侧及地面警语处处都是注意“小心鹿飞奔”出来，因此，在奈良的汽车驾训班课程里，还特别置入鹿的交通安全教育，因为不论是开车撞伤鹿，或是鹿冲出来撞车，驾驶者都要受罚，罚金则交给“奈良の鹿爱护会”。当然，为了避免因游客挑衅或鹿攻击人，奈良公园内也设立标语，以图文并茂的方式，提醒游客鹿会咬人、突袭、撞人、踢人等，请游客注意自身安全。



## 韵 · 走访日本最早文化遗迹

公元710年日本定都于奈良（当时称为平城），成了第一座永久首都，是日本历史的原点。随着物转境迁，1300年前的首都风光，如今化作处处历史宝藏，奈良也因此成为日本仅次于京都，世界遗产最多的城市，这其中包括法隆寺4项佛教建物，及8项古都奈良的文化遗产。相较于一年四季挤满观光人潮的京都，奈良难得保有千年前平城京情绪，让人在悠然古情的遗产中，寻得当年的太平盛事。



## 味・尝奈良怀石料理 & 葛料理

奈良的当地物产不少，除了奈良牛、奈良豚、奈良地鸡外，其中又以当地新鲜的蔬菜食材闻名，因而奈良怀石也是十分知名，位于奈良新大宫站的巷弄里还隐身米其林三星的“奈良 和やまむら”，价位比邻近的京都亲民不少。另外奈良吉野以生产吉野葛闻名，除了各式标榜 100% 吉野葛制作的凉品如葛切、葛饼外，还有各式葛料理，如果想要预防或治愈感冒，来份葛汤就对了！

## 趣・灯花会感受城市浪漫

日本向来认为“火”有净化的作用，“灯花”是指灯芯余烬结成的花状物，自古视为吉兆。奈良最著名的春日大社，以万盏灯笼闻名，每年在 2 月的节分和 8 月的中元时节，会有 3000 个灯笼全部都点上烛火。而奈良也自 1999 年起举起奈良灯花会，每年 8 月初至 8 月中旬（2014 年订于 8 月 5 日~14 日），在奈良公园一带（浮云园地、春日野园地、兴福寺、猿泽池等）都会点上数以千计的灯花，如梦似幻照亮这座历史古城。



## 丽・若草山眺望城市美景

若草山属春日山的一部分，因形似三座山重叠状，又名三笠山，海拔 342 公尺，有固定的开放时间 & 路线供当地人登山。每年一月底烧山后，春天新草再生，因此若草山不像一般杂草丛生，反而一直有着翠绿的新生草地，加上邻近奈良公园，在山腰处都有着鹿只身影。依山型分成三段的若草山，是眺望奈良公园及市区美景的最佳地，除此之外，也是日本新三大夜景之一，虽不若其他大城市的璀璨耀眼，但开阔的视野反而有种全景图的壮观。

## CONTENTS

### A bout Nara 关于奈良

- 01 关于奈良
- 02 从数字看奈良

### B efore the Trip 行前计划

- 03 最佳出游时间
- 05 最优住宿推荐
- 07 最佳交通工具

### C lassic Nara

经典·奈良

- 09 吃货必看：  
TOP 4 必尝好滋味
- 11 达人必败：  
TOP 3 奈良特色伴手礼

### E xplore Nara 探索·奈良

- 14 奈良市区观光地图
- 15 24Hrs 奈良完美一日游
- 22 24Hrs 悦享町家旅行
- 29 乘 JR 奈良线到宇治品茶香

### D o & Don't!

13 入境随俗 & 注意事项

### Smart Traveler 聪明旅行家

奈良作者爱莉西亚 aLiCia，是畅销旅游指南《东京新名所》、《东京电车·私旅行》、《对了，去京都吧！》、《艺起游京都》等书的作者。曾任职过艺术、唱片、媒体、金融产业的她，将工作当成旅行，并在旅行中学会生活。许多人都将奈良作为是京都或是大阪旅行时的郊区一日游，但是在这日本最早建都的城市里，从视觉、味觉乃至触觉，总感觉鹿快比人多可爱的城市里，大自然与世界遗产同样让人感动，御用铭菓与庶民滋味同样让人惊艳。

以下，爱莉西亚 aLiCia 将推荐她的私房奈良游玩线路，请跟随她以不同方式漫步在日本古都中，体会千年古都的自然、创新、艺术与古老。

日本·私旅行：[aliciaisme.pixnet.net/blog](http://aliciaisme.pixnet.net/blog)



**版权声明：**本攻略刊载的所有内容（包括但不限于文字、图片、图表、软件、程序、版面设计）的知识产权均属本网站或相关权利人所有。未经权利人书面许可，任何人不得引用、复制、转载、摘编或以其他方式使用上述内容或建立镜像。违反上述声明者，本网站将依法追究其法律责任。

**Qunar 温馨提醒：**本攻略信息仅供参考，去哪儿网并不对其准确性、适用性做任何明示或暗示的担保。由于季节、天气等自然或人为原因，景点信息（包括但不限于价格、产品行程等）有可能会不时发生变动，如有变动请以该景点官方最新公告为准，恕不另行通知。并请务必于出行前提前做好准备，以免造成您的出行不便。

责任编辑：苏敏娜 设计师：李婷婷

奈良是个充满古都意象，又不失可爱的城市。它有着长串的世界文化遗产名单，却并不显得沉重，大半个市区都成了公园，任由千只野生鹿自在地游走其间，与人同乐及互动。古建筑、自然美景、可爱动物融合为一体的美妙世界，我想在全世界也难找到第二座如同奈良这般让人放松身心的迷人城市吧！

——去哪儿网聪明旅行家 爱莉西亚 aLiCia



**对于未曾到过此地的旅行者，能否简要介绍一个这个城市？**

奈良市是奈良县的首府，位处日本近畿地区，是日本八个无海岸线的内陆县份之一，旧时称为大和国。

元明天皇于 710 年将日本首都从藤原京迁至奈良平城京，自此至 784 年迁都长冈京的 74 年间，因遣唐使带来了许多中国文化，对日本不论在建筑、宗教艺术及餐饮等都产生巨大的影响，并留下许多文化古物，从东大寺正仓院的宝物即可一窥当年之鼎盛。

1993 年奈良法隆寺成了第一个列入世界文化遗产标地，后来以古奈良之名，将东大寺、兴福寺、春日大社、春日原始林、元兴寺、药师寺、唐招提寺、平城宫遗址等 8 个对象同列日本第九个世界文化遗产。

**能否描述一下你对当地人和他们生活的观察与感受？**

昔日奈良有句谚语：“不得不早起、早起免死刑”。虽然古时候早起，为的是看有没有鹿死在自家门前，得快搬移，免得被砍头，因为鹿可是神的使者。从这大概可以知道奈良是个对待动物极为友善的城市外，居民也

喜欢早睡早起，因此奈良虽是著名观光城市，却很少有夜生活，连餐厅多早早关门。神社是当地人的信仰中心，但春日山麓更是居民假日喜欢踏青郊游之地。除此之外，奈良市与大阪、京都车班连结密集又方便，不论工作或假日，也常往这两城市跑。

**除了大众热门景点，能否分享一些不为人知，但你自己很喜欢的景点或体验？**

许多人第一次来奈良，习惯只安排一天，甚至与宇治同排一天，其实这是我觉可惜的方式，这样将错过许多真正感受奈良的悠闲与自在的机会。建议至少是两天一夜的行程，让自己可以多些时间跟着当地人坐在公园内发呆、天晴时爬若草山去野餐，傍晚时围在猿泽湖欣赏夕阳西下美景，或漫步在奈良町找灵感。当然，季节来对时，佐保川或吉野山的樱花、矢田寺或长谷寺的紫阳花，充满美感，等着每年与旅人的一期一会。

**能否给旅行者推荐一些能帮助更深入了解当地的人文艺术资料？**

奈良是个相当友善的城市，加上市区不大，旅行时十分方便。抵达时，记得先在观光服务案内所索取一份详细地图，或乘坐巴士时，将时刻表记好，基本上就不用担心迷路等问题。奈良市观光协会很贴心的将观光地图，搭配依不同季节的重点观光景点制作成册，并有电子版供下载，行前安排时可一并参考：[narashikanko.or.jp/cn/](http://narashikanko.or.jp/cn/)。另外，也很建议大家先看看新世代小说《鹿男》，不论书籍版或电视剧版，都会让你了解到一个有趣的奈良。



# Nara in Numbers 从数字看奈良



## 3691.09km<sup>2</sup>

奈良县面积为 3691.09 平方公里，人口数约为 138 万人。其中第一大城的奈良市，位于奈良县北端，与京都、大阪相接，市区面积为 276.84 平方公里

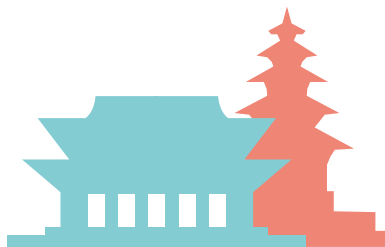
## 47.5m

东大寺的主殿大佛殿是世界最大的木造建筑，面宽 57 米，进深 50 米，高 47.5 米，是目前世界上最高大的木造古建筑



## 8

奈良八景所指为：东大寺钟、春日野鹿、南円堂藤、猿沢池月、三笠山雪、佐保川萤、云居坂雨、轰桥旅人，也称南都八景

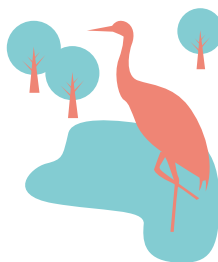


## 1

1993 年奈良县斑鸠町的法隆寺成了日本第一个登入联合国世界文化遗产，1998 年时，以“古奈良的历史遗迹”，将奈良市区共 8 项物件被列入世界文化遗产，包括：东大寺（正仓院）、兴福寺、春日大社、元兴寺、药师寺、唐招提寺、平城宫迹及春日山原始林等，成了日本第九个世界遗产项目

## 7

猿泽池之七不思議所指为：即指池水不清澈、不混浊、水不流动、蛙类不生、藻类不生、鱼占七分、水占三分（澄まず、濁らず、出ず入らず、蛙はわかず、藻は生えず、魚が七分に、水三分）



## 1000



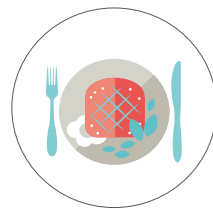
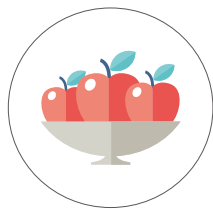
目前有超过 1000 头野生鹿生活在奈良公园里，其中公鹿 200 多头，母鹿 700 多头



## 342m

若草山（わかくさやま）海拔 342 米，面积 33 万平米。看似三山相叠的一个草坪山。登临山顶，整个奈良盆地尽收眼底

## 北京 & 奈良生活水平比一比（近期汇率：1 人民币 ≈ 16.4 日元；1 日元 ≈ 0.06 人民币）



11.4 (¥190)

公交车票价

39.6~40.8RMB (¥660~680)

出租车起步价

6.3~33 (¥105~550)

一个苹果

60 (¥1000)

普通一餐花费

480 (¥8000)

经济型住宿 / 晚

■ 奈良 ■ 北京 单位 (RMB)

## 1 When 最佳出游时间



## 2 Where to stay 最优住宿推荐



## 3 How to get around 最佳交通工具



奈良与大阪、京都气候类似，春天与秋天是最舒服的旅游季节，平均温度也在 10~20°C 之间，冬天的奈良虽然较缺乏特色美景，但也不会太冷，大雪的机率并不多。奈良的夏天虽然在 6 月上旬到 7 月上旬，尽管此时是梅雨季节，但反而降低些温度，加上此时大地与鹿像换了色彩般，让此时的奈良最是美丽。每年的 8 月及 2 月则是奈良最热及最冷的两个月份，只是比起其他城市，奈良还算是四季气候温和的城市。

——去哪儿网聪明旅行家 爱莉西亚 alicia



### 春 3 月 ~ 5 月

春天是奈良观光的最佳季节之一。从三月中旬开始天气稳定渐暖，是到户外活动的好时机。此外，在市内各处可以欣赏到梅花、樱花、杜鹃花、紫藤等美景，这也是春天才有的乐趣。

#### 节庆活动

##### 献冰祭 5 月 1 日

冰室神社是祭拜冰神，每年这天，全国制冰业者将聚集在此，从上午 11 点举行祭祀活动，并冰神前供奉“鲤鱼跃瀑”等花冰。下午 2 点则献上神社代代相传的舞乐。

📍 冰室神社



### 夏 6 月 ~ 8 月

每年 6 月上旬到 7 月上旬是梅雨季节，7 月 ~ 8 月则气温也经常超过 35°C，且时常午后下起雷阵雨，湿度高，但此时鹿群换上皮色，加上茵茵草地，是古都最活泼的季节。

#### 节庆活动

##### 夏夜景观照明 7 月 19 日 ~ 9 月 30 日 (每年不同)

向来夜晚安静的奈良，在夏季时，以奈良公园为主的几大重要历史古迹点灯活动，透过灯光装点下，让老建筑显得格外梦幻而美丽，感受光与历史文化的曼妙合奏。

📍 兴福寺五重塔、春日大社一之鸟居、浮见堂、东大寺(大佛殿/中门/南大门)、药师寺、朱雀门(平城宫迹)、猿泽池等

##### 灯花节 8 月 5 日 ~ 8 月 14 日 (每年不同)

每年的灯花节是奈良代表的夏季风情诗，搭配夜间点灯活动，在奈良公园主要的景点区域中，以超过 12000 盏的蜡烛依不同的主题烛光设计及排列，让星空下的奈良，同样闪烁无比，还有许多祝愿活动。





## 秋 9月~11月

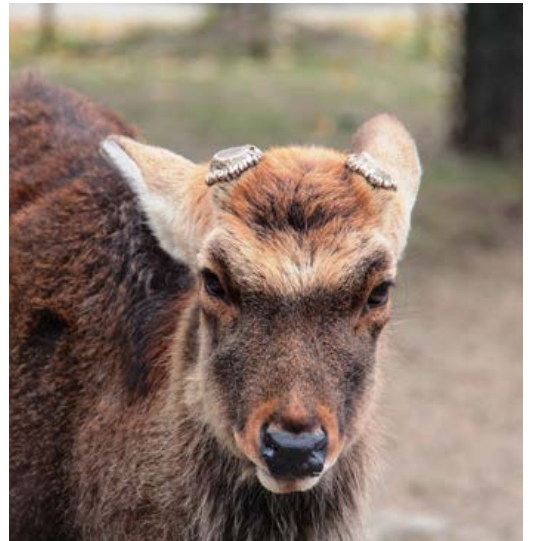
秋天的奈良气候宜人，干爽舒服，十分适合观光，加上在奈良公园及春日山上枫红片片，衬托出古都典雅气息。

### 节庆活动

#### 锯鹿角 10月中旬前的假日期间

自江户初期就开始有的锯鹿角活动，主要是为了保护游客安全和防止树木受到破坏。公鹿的角每年春天2、3月间都会自然脱落，新角从4月初开始长出，至秋天10月份左右完全长成，这个时候便开始进行锯角，由神官负责将角锯掉，虽然鹿角没有神经，锯鹿角并不会伤到鹿只本身，但是鹿角是公鹿展现威仪的象征，此时不免有一番激烈相搏的场面，这也成了民众争相目睹的原因。

📍 鹿苑（春日大社内）



#### 正仓院展 10月下旬~11月下旬

正仓院建于奈良时代（八世纪），独特的校仓建筑，属于东大寺境内的一部分，用来保管古代寺院财宝的仓库长达千年之久，并跟着“古都奈良的文化财”一并纳入世界文化遗产的一部分。其藏品平时不公开，只有在秋天这段期间，才会公开各种文物珍品，数量庞大，值得一看。

📍 奈良国立博物馆



### Tips 小贴士

#### Qunar 提醒：

关于节庆具体时间请以京都旅游网发布的信息为 [www.pref.kyoto.jp/visitkyoto/cht/index.html](http://www.pref.kyoto.jp/visitkyoto/cht/index.html)

出行前请查看奈良天气一周预报 [www.tianqi.com/1250033.html](http://www.tianqi.com/1250033.html)



## 冬天 12月~2月

奈良的冬天相较于日本其他城市，气候虽冷，但气温下降到0°C以下的机会其实不多，顶多是山上会有积雪，因此若装备不够，较不建议往山区活动。

### 节庆活动

#### 若草山烧山 1月第四个星期六

1760年开始的若草山烧山活动，除了避邪镇妖，也让山上杂草或雪借以铲除，象征新的开始。在下午6点开始点火，约33公顷的全山被大火所笼罩，漫山的火光照亮了冬夜的天空，景象极为壮观。

📍 若草山山下





1 When  
最佳出游时间



2 Where to stay  
最优住宿推荐



3 How to get around  
最佳交通工具



奈良多数景点都集中在市区，加上腹地小，观光客多从大阪或京都进行奈良一日游，因此饭店数量虽不若邻近的京阪多，但是费用也相对较低，热门季节也较容易订到客房。住在奈良，一来可以悠闲地漫游市区，二来可以一大早前往众多热门景点，是旺季时推荐的住宿方式。

——去哪儿网聪明旅行家 爱莉西亚 aliCia



Super Hotel Lohas JR NARA Station

## JR 奈良站 & 近铁奈良站区域

在奈良选择住宿，建议从市区地点优先考虑，一是近铁奈良站，二是 JR 奈良站，近铁奈良站距离主要观光景点较近，但若对于要前往斑鸠地区的法隆寺，JR 奈良站可能是较佳选择，只是这带以商务饭店为主，并没有日式传统旅馆。两站步行约在 8-10 分钟左右，不妨以前来奈良的交通工具及主要观光范围为考虑。

### Lohas JR 奈良站超级酒店

#### Super Hotel Lohas JR NARA Station

##### 经济型 | 豪华、健康和环保的住宿选择

紧邻 JR 奈良车站东旁，是搭乘 JR 者的首选。Super Hotel 是日本的连锁饭店，标榜 Lohas 则是兼顾豪华、健康和环保的住宿选择，这家不但附有天然飞鸟温泉，



SNara Hakusikaso

房间设备完善，还免费提供机蔬菜及各式面包、饮品的早餐。

📍 奈良县奈良市三条本町 1 番 2 号

☎ 0742-27-9000

¥ 单人房 7,180 日元起；双人房 12,320 日元起

🚶 JR 线“奈良”站东出口即是；近铁线“近铁奈良”站中央出口步行 14 分钟

🌐 [www.superhotel.co.jp/s\\_hotels/lohasnara/](http://www.superhotel.co.jp/s_hotels/lohasnara/)

### 奈良白鹿庄 Nara Hakusikaso

#### 经济型 | 家庭旅游首选住宿地

位于近铁奈良站步行 2 分钟的便利之地，最适合家族旅行，房间数虽不多，但最大的可同时入住六人，且可因入住人数多而减低费用。除了早餐外，另可选择以四季特色食材的晚餐（一泊二食）组合。在这家传统旅馆内，还附有以树龄超过 2000 年古代桧木所打造的大浴池，可使你消除旅行的疲劳。

📍 奈良市花芝町 4

☎ 0742-22-5466

¥ 附早餐一人 7,000 日 ~8400 元；一泊二食一人 10,000 ~14,000 日元

🚶 近铁线“近铁奈良”站（出口 1）步行 2 分钟

🌐 [www.hakushikaso.co.jp](http://www.hakushikaso.co.jp)



Nara UGAYA Guest House



奈良飞鸟庄



ホテルサンルート奈良

### 奈良乌贺阳宾馆 Nara UGAYA Guest House 背包客首选 | 交通便利的和式住宿

位于 JR 及近铁奈良站中间，步行 5~10 分钟的便利之地，属于背包客的优质住宿，和式个室、女性专用上下铺、男女混合上下铺及男女混合和式等多种房型。其中大厅的日式休息室设有一整面书墙让人免费阅读，另一区则是贩卖自家烘培的现磨咖啡馆。幸运的话，主人还会为房客弹奏一段传统琵琶作为娱乐，早餐则可付费另点日式早餐粥。

- 📍 奈良市奥子守町 4-1
- ☎ 0742-95-7739
- ¥ 一人 2,500~3,500 日元（早餐另计）
- 🚶 近铁线“近铁奈良”站（出口 1）步行 12 分钟
- 🌐 [www.ugaya.net](http://www.ugaya.net)

## 奈良公园区域 Nara Park Area

住在奈良公园腹地内，虽得提着行李走上一小段路，但景点皆在步行之距内，晚上及清晨都可享受这里迷人的自然美景。

### 奈良太阳道大饭店 ホテルサンルート奈良 经济型 | 众多著名景点步行即到

临近奈良公园中的猿泽池附近，离奈良的众多著名景点

和世界遗产古迹均在步行范围之内，不但交通非常方便，附近更是环境优美。附赠的早餐中有奈良当地最具特色的“茶粥”，而且所有早餐的食材也都是天然有机的。

- 📍 日本奈良县奈良市高畑町 1110
- ☎ 0742-22-5151
- ¥ 单人房 7,100 日元起；双人房 9,500 日元起
- 🚶 近铁线“近铁奈良”站步行 8 分钟
- 🌐 [www.sunroute-nara.co.jp](http://www.sunroute-nara.co.jp)

### 奈良飞鸟庄 高价型 | 可望向五重塔的温泉饭店

临近奈良公园中的猿泽池附近，离奈良的众多著名景点和世界遗产古迹均在步行范围之内，房型可分成西式或和西混合式，每间房间均有良好视野，可望向兴福寺的五重塔。除了附设的早餐外，也可选择一泊二食方式。除了舒服房间外，另在 4 楼有展望露天温泉，强调是具强能量的温泉，让人可消除旅行一天的疲惫。附赠的早餐中也是以奈良当地特色的“茶粥”为主。

- 📍 日本奈良县奈良市高畑町 1113-3
- ☎ 0742-26-2538
- ¥ 单人房 12,000 日元起；双人房 20,000 日元起
- 🚶 近铁线“近铁奈良”站步行 8 分钟
- 🌐 [www.sunroute-nara.co.jp](http://www.sunroute-nara.co.jp)



进出奈良，主要可搭乘 JR 奈良站或是近铁奈良站，两站之间并不相通，得步行 8~10 分钟左右。奈良市区内没有地铁，主要交通以巴士为主，主要景点在近铁奈良站对面或是 JR 奈良站搭乘市内循环巴士即可到达，且巴士班次密集。体力好的，步行或是单车也都是可行的方式。

——去哪儿网聪明旅行家 爱莉西亚 aliCia

## 交通

### 关西空港——奈良站交通方式

从“关西国际机场”到访奈良，离奈良市区约 1.5 小时车程，只是除了机场巴士外，并无直达列车，得在大阪难波站或新今宫 (Shinimamiya) 站转乘。

可依住宿地点靠“近铁奈良”站或“JR 奈良”站选择不同的交通公司列车，车资及行车时间差异不会太大。

#### 住宿靠“近铁奈良”站者：

- 1、搭乘南海特急ラピート β 号至南海难波站，依指示步行至大阪难波站，转乘近铁特急至近铁奈良站，行车时间 76 分钟，车资 1990 日元。
- 2、搭乘南海特急至南海难波站，依指示步行至大阪难波站，转乘近铁特急至近铁奈良站，行车时间 85 分钟，车资 1480 日元（现关西空港推出“奈良交通票”，特惠价单程 1,230 日元，往返 2,460 日元）。

#### 住宿靠“JR 奈良”站者：

- 1、搭乘南海特急ラピート β 号至新今宫站，转乘大阪环状线天王寺方面大和路快速（奈良行）至 JR 奈良站，行车时间 88 分钟，车资 1990 日元（若南海空港线改搭急行，车资减少 500 日元，时间增加 6 分钟）。
- 2、搭乘关西空港线空关快速（京桥行）至大阪天王寺站，转乘大和路线大和路快速至 JR 奈良站，行车时间 81 分钟，车资 1710 日元。

#### 搭乘巴士至“近铁奈良”站、“JR 奈良”站：

自关西空港第一航站楼搭乘关西空港线巴士 (JR 奈良駅行) 至近铁奈良站，行车时间 85 分钟，2050 日元（至 JR 奈良站 90 分钟，车资相同）



### 是否该买关西通票？

关西是铁路王国，各式交通工具和票券让旅行者便捷地穿梭在大阪、京都、奈良、神户，甚至和歌山、兵库县等，可一并规划在一次旅程内。这几个城市彼此有多种交通工具可串联，其中以奈良为中心，不论到达京都或大阪，都是在乘车时间约 30~40 分钟。虽然 JR 西日本有提供“关西地区通票”，非 JR 以外的则有关西周游卡 Kansai Thru Pass 可购买，但若旅游地区以奈良为主，建议无须特别购买，因当地主要的交通工具——巴士是无法使用。至于要到访法隆寺 (Horyuji) 的，则可以参考近铁发行的“奈良·斑鸠一日券”，但这票券是以不同

搭乘车站其价位及票种各有不同，请依所在地决定。

- www.westjr.co.jp/global/sc/travel-information/pass/ (JR 关西各式优惠票券)
- www.kintetsu.co.jp/sendin/Railway/Ticket/ikaruga/ (近铁“奈良·斑鸠一日券”)
- www.westjr.co.jp/global/tc/travel-information/pass/kansai (JR 关西)
- www.keihan.co.jp (京阪地铁)
- www.nankai.co.jp/traffic/kix.html (南海地铁)

### 奈良市区巴士票券

奈良市区景点主要分成三大区，一是近铁奈良站周边店家至猿泽湖畔(Sarusawa Lake)，二是从兴福寺(Kohfukuji)起至春日大社(Kasuga Taisha)的奈良公园(Nara Park)，三是奈良町(Nara Machi)一带。范围不算太大，最远的春日大社也在步行30分钟可行之距。只是从车站往奈良公园，可是一路向上坡，建议以市区巡回巴士最轻松省力。

奈良市从2014年7月1日起，原行三种不同区域的巴士通票将改成“奈良公园·西之京 世界遗产一日券”、“奈良公园·西之京·法隆寺 世界遗产 1 Day Pass Wide”及“奈良·大和路 2 Day Pass”三种，售价分别是500、1000、1500日元(儿童半价)。以一日券而言，因到法隆寺班次较少，加上至少一小时车程，而奈良的寺院又多关门得早，一天之内同时要走完奈良公园内景点及法隆寺，几乎不可能。建议一是只买“奈良公园·西之京 世界遗产一日券”，又或是直接购买“奈良·大和路 2 Day Pass”最实用。

“奈良公园·西之京 世界遗产一日券”是最便利游奈良市区的公交车通票，班次多，以近铁奈良站为中心，奈良公园、西之京地区恰是相反方向，首次来访建议以奈良公园景点，包括兴福寺、东大寺(Tōdai-ji)、春日大社、奈良町等为优先，至于西之京地区因多为平城宫迹(Heijo-Kyoseki)(太极殿·朱雀门)、唐提招寺(Tōshōdai-ji)及药师寺(Yakushiji)，其与中国建筑十分类似，可作为次要选择。

购买通票可到JR奈良案内所、JR奈良东案内所、近铁奈良案内所(站内案内所未贩卖，得过马路至对面的巴士案内所购买。)以及学园前案内所、郡山案内所、王寺案内所等地也可买到。购买任一巴士通票，还可享用可享商店、餐厅或景点门票折扣优惠。

- www.narakotsu.co.jp/rosen/free-ticket/pdf/tokuten.pdf
- www.narakotsu.co.jp/rosen/free-ticket/pdf/map-500.pdf (通票的使用范围区间)
- www.narakotsu.co.jp/rosen/ticket/index.html (奈良交通优惠票通票官网)

《ご利用可能路線図 Allocated Area》【2014年7月1日現在】



图片来源: www.narakotsu.co.jp/rosen/free-ticket/pdf/map-500.pdf

## 通讯

### 电话卡

日本公用电话可使用100日元、10日元硬币和电话卡。但若要打国际电话须找询上面有标志可打国际电话的才行。使用时只能用100日元、10日元硬币，因此使用国际电话卡(World Prepaid Card)应算是最便宜也是最方便。国际电话卡除在公用电话亭有自动售卡机外，日本各种24小时小超市、各车站售货亭等均有出售。面额一般有1000日元、2000日元、5000日元不等。

### 手机

由于制式不同，中国手机在日本不一定能使用。尽管新一代中国3G手机可以在日本使用，但是由于双向收费，国际漫游费用非常昂贵。推荐租一部日本手机，不仅接听免费，有些同类型手机之间还能免费通话。同时，也可以国内提前租机，可以提前获知手机号码，方便通知客户和家人。

- www.jpwindow.com (日本之窗手机租赁)

### 寄明信片

到日本旅行，寄张明信片给自己或朋友也是个很好的旅行日记。在日本除了文具店外，邮局推出的明信片更是值得珍藏。除了一般的邮筒型外，另从2009年开放于47个都道府县发行当地限定的特色明信片(日文称为“ご当地フォルムカード”，每张180日元，每年皆有不同设计款式)，不但是地域限定，因外型并非一般方式，寄送费用也较贵。一般明信片寄到海外统一是70日元，但若寄送这种地域限定明信片则要220日元邮资。

# 吃货必看

## TOP 4 必尝好滋味

古都奈良，因四季气候温和，境内山区多，虽然不靠海，但来自大自然的新鲜食材，特别是蔬菜可说十分闻名。加上城市历史悠久，发展出许多充满先人智慧的的传统美味。在奈良，吃的就是货真价实，没有过多的花俏及变化，却能在传统中吃到正统和食的精髓及一种传承，除了前述介绍的柿叶寿司、奈良茶粥等十分具有代表性的美食外，别忘了品尝奈良酒、奈良渍、葛料理及许多传统甜品。

——去哪儿网聪明旅行家 爱莉西亚 aLiCia

## 1 葛料理

奈良吉野产的葛根闻名全日本，除了可作为蔬菜外，从葛根萃取葛粉，精制干燥后制作而成的葛粉可加入料理中，或与面粉混入，制作成各式乌龙面或荞麦面，味甘凉且可口，许多标榜 100% 吉野葛制作的凉品如葛切、葛饼、葛料理都是奈良的必吃美食，除了奈良町老店佐久良外，天极堂则是以种类选择多取胜。

### 推荐品尝地

#### 天极堂 Tengyokudo

奈良百年葛菓子老铺的天极堂，大概是众多标榜葛料理中，种类最多，也是营业时间较晚的老铺。店内装璜十分新颖干净，所有贩卖的主食或甜品都含有葛粉，从热食到冰甜品就有高达 30 多种可选择，不论用餐或是午茶都很适合。而店内卖的葛粉更是连续三年获得世界食品质量评鉴大会 Monde Selection 金奖，网站也有许多相关食谱，吃完也可考虑带包回家试做看看喔。

📍 奈良县奈良市押上町 1-6

🕒 10:00~19:30

💰 800~1000 日元

🚶 近铁奈良站步行 10 分钟

🌐 [www.kudzu.co.jp](http://www.kudzu.co.jp)



## 2 奈良酒

奈良是日本酒的发源地，不少清酒已声名远播，若嫌酒重或是不知该下手买哪一款，不妨先到奈良町一带，有许多酒场都有提供品酒。只要花个 400 日元不等，即可品尝 4~5 款不同的日本酒。另外，奈良的水果酒也十分好喝，若不喜欢清酒的人，可试试各式水果酒。

### 推荐品尝地

#### 清酒“春鹿酿造元” Harushika

历史悠久的春鹿酿造元，是知名清酒制造商，也负责春日大社神酒“春鹿”的制造。入店时，服务人员会提供杯底印鹿图案的酒杯，从酒精浓度最低的一一试饮，还提供自家腌的奈良清佐酒，喝完可将酒杯带回家作纪念。若酒力不好的人，另有“大吟酿冰淇淋”，在浓浓奶香中，藏有淡淡酒香。

📍 奈良市福智院町 24 -1

🕒 08:15~17:15

💰 品酒 400 日元

🚶 奈良市巴士“福智院”站下车步行 1 分钟

🌐 [www.harushika.com](http://www.harushika.com)

#### 京勘 中井酒店

位在奈良町格子之家附近的京勘，走在店外就很容易被外头摆满各式清酒所吸引，只要 100 日元就可品尝结合牛奶，较甘甜的“乳华”，习惯后可以再尝酒精浓度较高些的纯米吟酿酒“利兵卫”（200 日元）、“阿叶”（100 日元）等。

📍 奈良市元兴寺町 33

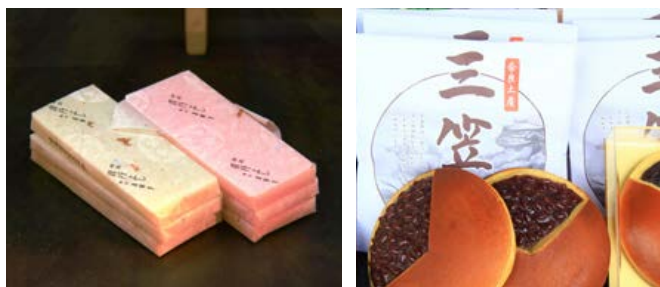
🕒 09:00~18:00

💰 品酒 100 日元起

🚶 奈良市巴士“田中”站下车步行 5 分钟

## 3 传统和菓子

奈良过去曾为首都，有许多古法美味，它们在过去是用来进贡皇室或用作敬神献佛的贡品，这些深具历史及意义的好滋味也得以流传至今，因此许多创业 3、4 百年的和菓子老铺也显得不足为奇了。而方便的是，许多店家就在近铁奈良车站附近的商店街内，除了作为伴手礼，也有一个个单卖，不妨多挑几个，尝尝正统的奈良和菓子。



### 推荐品尝地

#### 御菓子司 万々堂通则

内包豆沙馅，面皮则做成有些似大型咖喱饺皮，再以油炸方式洒些糖粉的“ぶと馒头”可是奈良自古的代表铭菓，也是春日大社至今用作献神的贡品菓子。吃起来没有传统和菓子甜腻，加上炸过的面皮，带些酥脆口感，十分美味，但因保存期限不长，建议早点食用。除此之外，店内的糊こぼし、青丹よし也都很推荐。

- 📍 奈良县奈良市桥本町 34
- 🕒 09:00~19:30(周四 10:00~17:00)
- 💰 单个 160~350 日元
- 🚶 近铁奈良站步行 5 分钟(饼饭殿商店街内)
- 🌐 [www.manmando.co.jp](http://www.manmando.co.jp)

#### 御菓子司 万胜堂

1890 年(明治 23 年)创业的御菓子司 万胜堂，是奈良百年以上的历史老铺，以各式季节和菓子闻名。其中最有名便是古都奈良的代表铭菓，使用最高级的和三盆糖制成的干菓子“青丹よし”，而其他代表铭菓的命名也十分奈良风，包括几个地标的春日、飞火野、亲子鹿等不同口味的甜品外，还有与世界遗产正仓院合作的大和校仓煎饼，吃来酥脆可口。

- 📍 奈良县奈良市东向中町 24-1
- 🕒 09:00~19:00
- 💰 单个 160~350 日元
- 🚶 近铁奈良站步行 2 分钟(东向商店街内)
- 🌐 [www.manshoudou.com](http://www.manshoudou.com)

#### 干寿庵 吉宗

以遵循古法制作的蕨饼，是干寿庵 吉宗店内最具人气的商品，吃来软 Q 却带劲，除了袋装的，也有以杯装方式，搭配附上黑蜜及黄豆粉，十分好吃，不过蕨饼保存期限仅三天，建议直接带回饭店吃完为佳。若想作为伴手礼，则可考虑以若草山(又称三笠山)山型来灵感，如脸型大直径达 16 公分的巨型铜锣烧“三笠饼”，红豆馅绵密而细致，是店内另一人气商品。

- 📍 奈良市押上町 39-1(另近铁奈良站站内也有)
- 🕒 09:00~18:00(元旦公休)
- 💰 650 日元起
- 🚶 近铁奈良站步行 10 分钟或巴士“县厅前”步行 1 分钟
- 🌐 [www.senjyuan.co.jp](http://www.senjyuan.co.jp)

## 4 大佛布丁

奈良的古意从商店街内处处贩卖着百年和菓子代表作即可知道。不过现也有许多以创意取胜的新式洋菓子店正热门，大佛布丁就是其中一款深受欢迎的新式洋菓子。因使用大量新奶油等真食材原料，让大佛布丁吃起来口感绵密柔滑，而底部的焦糖却略带苦味，中和了偏甜的布丁，相当值得尝试。

### 推荐品尝地

#### まほろば大仏プリン

まほろば大仏プリン便是以大佛布丁为招牌美食的新式洋菓子店，除了味道让人称赞以外，店里还有特大号的布丁和一些与大佛相关的周边商品出售。

- 📍 (近铁奈良站) 奈良市东向中町 29(车站 B1F 东改札口)
- 🕒 10:00~21:00
- 💰 350 日元起
- 🚶 近铁奈良车站 B1(另在奈良市区内及 JR 奈良站内皆有)
- 🌐 [www.daiibutsu-purin.com](http://www.daiibutsu-purin.com)



# 达人必败

## TOP 3 奈良特色伴手礼

奈良的伴手礼、特色名物比起邻近的大阪或京都，不论在选项或是花样上，都明显少了许多。但许多当地才有的好物，却得来奈良一趟才能买到。在奈良，有许多传统老店过去专门为皇室或神社制作麻织品或香，现在则开始制作生活用品了。而代表着奈良的鹿，更因为有着吉祥物鹿麻吕君后而更加大受欢迎，许多店家都特别为这些可爱小鹿设计奈良独有的纹样，十分值得一买。

——去哪儿网聪明旅行家 爱莉西亚 aLiCia



### 1 鹿纪念品

日本人最喜欢以可爱吉祥物来强化观光宣传，而代表奈良的自然也与鹿有关，不过奈良的吉祥物曾历经些波折，因“平城迁都 1300 年祭”时官方以“せん之くん / Sento 君”代言，意图将奈良特色的佛教和鹿结合，虽然有些人喜爱，却引来民间团体围攻，甚至自发性选出“まん之くん / Manto 君”为代表。现在奈良市新的吉祥物鹿麻吕君（しかまるくん）则以讨喜的可爱模样，加上十分亲昵的称呼（まる / 麻吕在日文是带有好感与亲近感的表现），让街上四处可见鹿麻吕君的相关产品外，奈良的各式名物、逸品小物及至纪念品，也全数是与鹿相关，是作为奈良好感伴手礼最佳选择。

#### 推荐购买地

##### 奈良小鹿

由 300 年历史老铺“干鸟屋”在奈良东向商店街内开的小店，店内各式商品从和菓子、布包、可爱小物等，无一不跟鹿有关。

- 📍 奈良市东向中町 10-3
- 🕒 09:00~ 22:00
- 💰 500 日元起
- 🚶 近铁奈良站步行 1 分钟
- 🌐 [higashimuki.jp/showpage.php?id=118](http://higashimuki.jp/showpage.php?id=118)

##### ROKU Store

在奈良有些店家会以官方授权的鹿麻吕君制作成各式商品，不过在这家店，则是以自创的 ROKU 小鹿家族而衍生出来的各式小鹿产品，以家族为概念，成员每只小鹿都有自己的名字及产品，十分可爱。

- 📍 奈良市东向中町 27(另有非常多店铺或专柜进驻)
- 🕒 09:00~20:00
- 💰 500 日元起
- 🚶 近铁奈良站站内 KITTO (キット) 商城
- 🌐 [www.rokuchan.jp](http://www.rokuchan.jp)

## 2 奈良晒、扇、香

奈良晒是过去武士服装的布料，是以多层的麻布织制而成，除了吸水力强，也有快干及通风特性，如今厂商用它来制作各式杯垫、抹布等，因价位不高而大受欢迎，甚至还因得到日本经济产业大臣金牌奖，而受到注目。除此之外，若想买些特色的逸品小物，奈良扇子及线香也都因制作方式独特，以及重量轻，而成为十分值得购买的伴手礼，而线香则推荐包括东大寺或药师寺的百年沉香，味道清新，又可净化空间。

### 推荐购买地

#### 游中川

杂货老店中川政七商店的品牌店，专卖各式精美杂货，包括奈良晒制成的麻织品，当然也有许多代表着奈良意象的杂货。

- 📍 奈良市元林院町 31-1
- 🕒 11:00~18:30
- 💰 1000 日元起
- 🚶 近铁奈良站步行 8 分钟
- 🌐 [www.yu-nakagawa.co.jp/yu](http://www.yu-nakagawa.co.jp/yu)

#### 池田含香堂（扇子专门店）

池田含香堂是奈良扇的老店，各式花色与扇子兼有售。

- 📍 奈良市角振町 16（三条通り）
- 🕒 09:00~19:00(9~3 月秋冬期间周一公休，其他月份无休)
- 💰 500 日元起
- 🚶 近铁奈良站步行 6 分钟
- 🌐 [narauchiwa.com/goods.htm](http://narauchiwa.com/goods.htm)



## 3 奈良渍

奈良盛产蔬菜，加上不靠海，奈良人自古便在蔬菜盛产季节将过多蔬菜腌制为配菜，且几乎是无所不腌，特别是萝卜、茄子、胡瓜、姜，连西瓜皮也作为清物。不过奈良渍特别的地方在于因自古奈良盛产高级日本清酒，上等酒粕就用与其他调味料一起腌渍，腌渍期间须以酒粕重复裹腌 8~10 次以上，因此奈良渍最大特色便是酒味重，而吸引许多人的喜欢，特别是吃蒲烧鳗鱼，配上奈良渍，据说不但可除油腻，还有助鳗鱼营养的吸收，就连开创德川幕府的德川家康也最爱吃奈良渍。

### 推荐购买地

#### 山崎屋の奈良渍

- 📍 奈良县奈良市东向南町 5（东向商店街内）
- 🕒 09:00~21:00
- 💰 500 日元起
- 🚶 近铁奈良站步行 3 分钟
- 🌐 [www.yamazakiya.jp](http://www.yamazakiya.jp)

#### 森奈良渍店

- 📍 奈良市春日野町 23（东大寺参道上）
- 🕒 09:00~18:00
- 💰 500 日元起
- 🚶 近铁奈良站步行 15 分钟（市内巴士春日大社大佛殿前站步行 2 分钟）
- 🌐 [www.naraduke.co.jp](http://www.naraduke.co.jp)



# Do & Don't! 入境随俗 & 注意事项



## Do 入境随俗

### 1. 巴士礼节

在奈良最常使用的交通工具就属巴士，需要注意所有的巴士都是由后门上车，前门投票下车，在巴士站牌前当地人都会遵守排队秩序，记得提早到站时就先自站牌排队。

### 2. 寺院参拜礼节

奈良的寺院不少，参拜时记得先在水手舍洗手，以示尊重。

### 3. 野餐礼节

一般公园多数是郊游野餐好去处，但奈良公园除外，为了避免鹿群来争食，奈良人很少在公园内席地野餐，另外公园内没有设立垃圾桶，所以来野餐时记得要将垃圾也带走喔！

### 4. 单车礼节

春樱时节天气不冷不热，加上路上不易塞车，选择单车游古都是个好方式，许多民宿也提供单车出租服务。但在奈良单车是骑在人行道上，不是马路上，另外跟汽车一样，是有固定的停放位置，建议可事先在承租时，询问店家。另外，若来到店家前，最好也询问后再行停放。

### 5. 喂食鹿仙贝

看到可爱小鹿，许多大小朋友喜欢喂食鹿仙贝，仙贝一到手，小鹿们立即群聚过来抢食，记得喂完时要举起双手，聪明的鹿看到此手势，便知道已经没有鹿仙贝，马上转身离开。

## Don't 注意事项

1. 鹿是草食动物，所以鹿仙贝是由专门厂商制造无油成份，请勿用非鹿仙贝以外的食物喂食。另外买了鹿仙贝可千万不要藏包包内，鹿有敏感的嗅觉，还可能会在你的包包留下一堆臭臭的口水呢！

2. 鹿虽然很可爱，但也曾发生过攻击人事件，所以不要刻意招惹，另也将纸类收好在包包里，以免被它们咬走。

3. 步行在町家及晚上（奈良是日本有名的早睡城市），请勿大声喧哗。

4. 许多寺院的本堂或部分殿堂国宝是不能拍照或使用脚架，请遵照寺院规则。

5. 路上不可随地抽烟，须到指定地点以免受罚。

# 奈良市区观光地图

### ウォーキング


近鉄奈良駅 徒歩 15分

近鉄奈良駅からの所要時間

- 興福寺 ..... 徒歩5分
- 東大寺 ..... 徒歩20分
- 春日大社 ..... 徒歩30分
- 元興寺(ならまちエリア) ..... 徒歩15分
- 若草山麓 ..... 徒歩35分

**Q** どうして、奈良公園に鹿がいるの??

**A** 1200年以上前に、春日大社が祀る「此野原鹿(クワミカヅツノミコト)」が、奈良の国(現在の奈良県)鹿野原に、5日間にわたってやってきたことから、鹿は神様のお使いとして大切に保護されてきたのだよ。鹿たち「奈良のシカ」は、国の天然記念物にも指定されているんだ。



### 鹿のインフォメーション

**財団法人 奈良の鹿愛護会**

「奈良のシカ」の保護を目的として、設立され、24時間体制で様々な保護活動を行っています。

TEL 0742-22-2388  
http://www.naradeer.com/

### 世界遺産

「古都奈良の文化財」をめぐる。 - 各社寺の拝観時間 -

- 東大寺 4月~9月7:30~17:30  
10月7:30~17:00
- 11月~2月8:00~16:30  
3月8:00~17:00
- 興福寺 9:00~17:00(拝切16:45)
- 春日大社 4月~9月6:00~18:00  
10月~3月6:30~17:00
- 元興寺 9:00~17:00(拝切16:30)
- 深院寺 8:30~17:00(拝切16:30)
- 平城宮跡(南園) 8:30~17:00(拝切16:30)
- 平城宮跡(北園) 9:00~16:30(拝切16:00)

発行：公益社団法人奈良市観光協会 TEL: 0742-27-8866 2014.5

图片来源: narashikanko.or.jp/pamph/pdf/a3map-2.pdf

# 24Hrs 奈良完美一日游

如果你在奈良只有一天的时间，那市区这条黄金路线就不能错过。除了与可爱的小鹿们同游平城京的世界遗产、体验喂鹿仙贝的新鲜乐趣、东大寺内柱下穿洞求平安、若草山登山俯视市区外，骑单车漫游奈良町，再品尝百年好滋味的葛饼、奈良茶粥等。跟着经典路线走一遭，感受平城京留下来的文化美学与好滋味，也在大自然中悠游一整天。

——去哪儿网聪明旅行家 爱莉西亚 aliCia

近铁奈良站步行 5 分钟即到

## Tips 小贴士

奈良的酒店全是有附早餐，而除了快餐或连锁咖啡店，奈良的店家都是 9 点或 10 点才开门。因此建议在酒店吃过早餐后出发。



07:00

## 奈良公园——整座城市就是绿意盎然的大公园

春日大社前方就是面积超广大的奈良公园 (Nara Park)，不妨早起，趁着太阳还没开始之际，从春日大社的一之鸟居步行春日大社，沿途尽是茵茵绿地，有飞火野大草原、清流流经的浅茅之原、桧树及春日杉等巨木林荫、鹭池、浮见堂等，再加上季节限定的默林、春樱、枫林，漫步其间，广大的公园无墙、无栅门等，也不需入园费，最能体会在地人的悠闲生活片刻，而且三不五时相遇的不是游客，而是正悠闲散步或吃草中的奈良鹿，这里的鹿不怕生，想跟它们拍照、喂鹿饼甚至是近距离互动都没有问题。

📍 奈良市登大路町 30

🕒 24 小时开放

💰 免费

🌐 nara-park.com

从一之鸟居往北行经奈良公园后，步行约 15~20 分钟即可到达



08:00

## 东大寺——世界上最大的木造建筑及铜造佛像

起建于公元 741 年的东大寺 (Tōdai-ji) 是奈良最著名的景点，至今已有超过 1200 年的历史，因建在首都平城京以东，而得其名，是奈良时代佛教全盛时期的巅峰之作，在当时是全日本位阶最高的寺庙，不少建物规格至今都名列全世界或全日本第一大。包括高达 47.5 公尺的大佛殿，是目前世界上最大的木造建筑。境内伽蓝自南大门、中门、金堂 (大佛殿)、讲堂直线排列，壮观的南大门还是日本最大的山门。从中门至大佛殿之间，东西回廊环绕四周，殿堂前保留一盏创寺遗物 "金铜八角灯笼"。

耗时 40 年才成完的东大寺，最令人赞叹的莫过于置放在大佛殿中，法相庄严的奈良大佛，不但是当时日本第一大工程，也是目前世界上最大的铜铸佛。在大佛两侧的广目天像及多闻天像，炯炯有神，十分威武。其中多



从东大寺境内东侧二月堂参道往上爬坡，约10分钟即到



从八幡宫东侧出口，绕过若草山山脚之商店街，约步行约10分钟即可先到达水谷茶屋后，沿参道步行1分钟即是水谷神社



闻天像后方的大柱下有个横开洞孔，又称智慧之河，只要穿过这个洞，就可以得到平安与智慧，但洞口其实不大不小，让许多大人担心穿不过，常伫足在前却犹豫不决。

东大寺信众多，万年香炉前，大批信众人来人往，捻香祝祷，心心念念、熏香袅袅。因也这同时供奉药师佛，除了可触抚生病部位，祈求好转痊愈外，还是少数有卖药汤的寺院呢！

📍 奈良市雑司町 406-1

🕒 (4月~9月)7:30~17:30; (10月)7:30~17:00; (11月~2月)8:00~16:30; (3月)8:00~17:00

💰 成人 500 日元; 儿童 300 日元

🚏 市内循环巴士“大佛殿春日大社前”下车步行5分钟，或近铁奈良站步行20分钟

🌐 [www.todaiji.or.jp](http://www.todaiji.or.jp)

## 09:30

### 二月堂、三月堂、开山堂、手向山八幡宫——东大寺的登高秘境

东大寺占地十分广大，从侧边参道石阶可来到位于山麓高处的二月堂、三月堂、四月堂开山堂及手向山八幡宫。二月堂因过去每年农历的2月在此举办“修二会”而得名，“修二会”即自井水取得供奉十一面观音菩萨的御香水，由住持代表世间众生对着菩萨自我醒思及悔后，并祈求国家安定、百姓幸福，最后并在大火把上喷洒火星粉，也因这特殊仪式，让二月堂建筑坐落在山丘天际线高处，可自此眺望东大寺全境十分壮观，连奈良市区及奈良公园的美景也一并收在眼帘之下。

三月堂通称“法华堂”，源也自过去每年农历3月会在此举行法华会而命名之。是东大寺现在少见属奈良时代的建筑，也是境内最古老的建筑，里头陈列着10尊奈良时代遗留下来等重要雕像文物。而手向山八幡宫则是自九州岛宇佐八幡宫分支而来的守护神，社境小而古朴，最特别是这里的绘马还是双鸠造型。

📍 奈良市雑司町 406-1

🕒 三月堂开放时间：(4月~9月)07:30~17:30; (10月)07:30~17:00; (11月~2月)08:00~16:30; (3月)08:00~17:00 (其他随时开放)

💰 三月堂费用：成人 500 日元; 儿童 300 日元; (其他免费参拜)

🚏 市内循环巴士“大佛殿春日大社前”下车步行15~20分钟

🌐 [www.todaiji.or.jp](http://www.todaiji.or.jp)

## 10:30

### 水谷神社 & 水谷茶屋——除病痛及求子的灵验神社

从春日大社北参道一进来，水谷川潺潺流水声，绿意浓荫的枫树里，改建自大正年代茅葺屋柱的水谷茶屋(Wakamiya Tea House)座落在其间，形成一幅绝美的风景，夏天来访，暑气全消，秋枫来访，更添韵味。茶屋备有各式简单面食及甜品，除了奈良代表物蕨饼、葛粉及各式冰品外，也有简单的茶荞麦面及乌龙面可选用，不妨在此先来些美味，也补充体力以应付更多的山间步行。

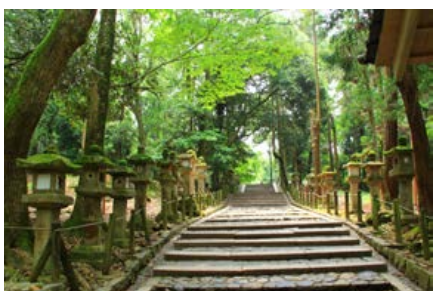
春日大社范围相当大，除本社外，社境内的摄社与末社共有六十一个，经过水谷茶屋沿着参道走，马上就可看见相当有意思的摄社“水谷神社”(Wakamiya Jinja)。神社很小，放眼即是全境，但有着祈求除病痛的



### Tips 小贴士

摄社、末社是日本神道教的一种宗教场所，指在神社的本社之外而受到该神社管理之小型神社。一般来说，摄社指的是该神社祭祀之神与本社所祭祀之神有深厚关系，如水谷神社；而末社指的则是没有深厚关系的其他神明之神社，如若宫 15 社，在等级关系上依序是本社、摄社、末社。

从水谷神社沿着参道直走 3 分钟即到



灵验美谈，每年 4 月 5 日的例祭“水谷神社镇花祭”便是用镇压疫疾，祈求健康，从社殿下方铺满祈求健康，且印有大大“病气除去”字样的绘马就知人气。一旁木栅栏圈起的子授石，是三块如女性生殖器的石头，想要求子，得先到春日大社申请、付祈愿费用后，以社方交付的布，诚心地擦拭子授石即完成求子的祈求心愿，不过现今多数是直接买绘马祈愿。

### 水谷神社

- 📍 奈良县奈良市春日野町 160 (春日大社内)
- 🕒 24 小时开放
- 💰 免费
- 🚏 市内循环巴士搭乘约 10 分钟“大佛殿春日大社前”下车步行 10 分钟
- 🌐 [www.kasugataisha.or.jp](http://www.kasugataisha.or.jp)

### 水谷茶屋

- 📍 奈良市春日野町 30
- 🕒 10:00~16:00
- 💰 甜品、饮品 500~600 日元；餐点 700~800 日元
- 🚏 奈良交通巴士 (市内循环外回り) 搭乘约 10 分钟“大佛殿春日大社前”站下车，步行约 10 分即可到达
- 🌐 [www.mizuyachaya.com](http://www.mizuyachaya.com)

## 11:00

### 春日大社——奈良平城京的守护神社

春日大社 (Kasuga Taisha) 沿着春日山山势而建，社境内有许多不同的小神社，其中须付费的御本殿最值得一看。4 座社殿组成的本殿，一侧是树龄高达 800 年的巨杉，另一侧沿着中门御廊向东回廊方向，屋檐长廊下挂满金、铜铸双排吊灯笼，绵延不断。这是社内最著名的一景，光是从参道至社殿内，各式石灯笼加上吊灯笼高达 3000 多盏，当中还不乏留传千年历史的。若未来逢花灯祭，记得到境内的“藤浪之屋”万灯笼屋内参观，体会铜铸灯笼中，幽微而充满古朴的视觉幻影。

春日大社与奈良平城京同建于公元 710 年，相传当年殿内祭奉的神祇鹿岛大明神便是骑了白鹿来到现址，让这里不但是全国春日大社的总社，并与伊势神宫、石清水八幡宫冠以日本的三大神社，而成了日本人的精神及心灵故乡，至今春日大社的手水舍也是以鹿为造形，还有一头神鹿铜像放置在第二鸟居前。

春日大社座落的春日山麓是昔日神域，占地 3 平方公里，从公元 841 年开始就禁止采伐，并严密保护，经过长期封山护林，不但可见珍贵罕见的动植物昆虫，且留有古老而完整原始森林，和大社一同被登录为世界遗产之一。走在高大林荫的春日山道，宛如走进森林秘境，树木蓊郁的参道上，处处见到覆满青苔的石灯笼，清风徐徐间，连虫鸣鸟叫都清晰入耳，还可不时与可爱的小鹿相遇及同行。

- 📍 奈良县奈良市春日野町 160
- 🕒 (4 月~10 月) 06:00~18:00 ; (11 月~3 月) 06:30~17:00
- 💰 本殿特别参拜 500 日元
- 🚏 奈良交通巴士 (市内循环外回り) 约 10 分钟“大佛殿春日大社前”站或“春日大社表参道”站下车，步行约 10 分即可到达本殿
- 🌐 [www.kasugataisha.or.jp](http://www.kasugataisha.or.jp)

从“春日大社本殿”走出往东侧走，即是若宫十五社



从这里返回本殿，沿着春日大社表参道往出口方向，步行5分钟即可到达（万叶植物园旁）



奈良交通巴士搭乘两站至“冰室神社·国立博物馆”站下车即是

12:00

### 若宫十五社——求得事事圆满的福神巡礼

沿着春日大社南门往东走，经过御本殿后即是著名的末社“若宫十五社”（Wakamiya 15 Jinja），包含求智能闻名的若宫神社、其他还有三轮神社（求孩子平安成长）、兵主神社（求长寿）、南宫神社（金运）、佐良气神社（生意繁盛）、金龙神社（财源滚滚）等，十五个小神社沿着小山路排列，其中人气最旺的就是日本唯一同时祭祀夫妇大国样的神社，祈求夫妻相处和睦、觅得良缘及求得福运，神社不大，但外头粉色心型绘马却让人印象深刻，来此结缘及祈求感情圆满的广大的信众，让心型绘马迭满整个挂架。另夫妇大国社可受理“福神巡礼祭拜”，由神职人员带领信众，带着日本人用以除罪的玉祓串，完整地依主要各神社——祭拜，祈求得其各种利益。

📍 奈良县奈良市春日野町

🕒 09:00~16:30

💰 免费（福神祭拜巡礼 1000 日元；时间为 09:00~15:00）

🚏 奈良交通巴士（市内循环外回り）约 9-13 分钟“春日大社表参道”站下车，步行约 10 分钟即到

🌐 [www.kasugataisha.or.jp/guidance/fukunokami.html](http://www.kasugataisha.or.jp/guidance/fukunokami.html)

13:00

### 春日荷茶屋——品尝当令食材的万叶粥品

奈良茶粥自古闻名，由春日大社所经营的茶屋“春日荷茶屋”（Nanai Tea Room），以十二个月份食材的万叶粥闻名。采昆布高汤及白味噌打底，搭配日本古老和歌集《万叶集》中所歌咏的植物及不同月份的当令蔬菜，熬煮成这碗充满季节感，且健康满点的粥品。从一月七草、二月大豆，三月油菜花，四月樱与黑米，五月笋，六月是赤米与小豆，七八两个月是薄茶冷粥，九月是小芋，十月是栗子及蕃薯，十一月是菇类，十二月是山芋。除粥品外，还配上煎蛋卷、渍物、热茶另可升级成大和名物膳，即多了奈良名的柿叶寿司及葛饼，口感清淡却充满食材香气，十分好入口。更棒的是，坐在充满和风味的茶屋内，心情分外悠闲，走出去，还有大片充满绿意、花卉的户外空间，让视觉及味觉同时享受到这份惬意。

📍 奈良县奈良市春日野町 160

🕒 09:00~16:00(4~5月、10~11月无休，其余月份周一公休)

💰 万叶粥 1000 日元；大和名物膳 1500 日元，甜品 450~600 日元

🚏 奈良交通巴士（市内循环外回り）约 10 分钟“大佛殿 春日大社前”或“春日大社表参道”站下车，步行约 5 分钟即到

🌐 [www.kasugataisha.or.jp/h\\_s\\_tearoom/ninaityaya/](http://www.kasugataisha.or.jp/h_s_tearoom/ninaityaya/)

14:30

### 冰室神社——祭拜冰神的赏樱胜地

冰室神社（Himuro Jinja）正如其名，是专门祭祀冰神，连在日本也算罕见。和铜 3 年（710 年）元明天皇迁都平城京后，在吉城川的上游的春日山山麓中（今日新公会堂、荒池、鹭池附近）建造了冰池及冰室，储存每



冰室神社过马路至对街即是



奈良交通巴士搭乘一站至“县厅前”站下车即是

年冬季的冰水。并在来年第一举办献冰祭，除了祭拜冰神，也做为迎春仪式，祈求风调雨顺，农作丰收，并在每年4月1日到9月30日作为献冰用，而这习俗也直到迁都平安京都才废除。

现在的冰室神社地位虽不若平城京时期，但依旧是全国的制冰业者的信仰中心，每年在制冰业者最忙碌季节来临前，于5月1日还有举行“献冰祭”，在冰神前供奉“鲤鱼跃瀑”等花冰后，下午还将献上神社代代相传的舞乐，用以感谢冰之神，现在每月1日从傍晚至晚上9点，寺内还会点上冰献灯，让小小社境充满意境。

不过今日的冰室神社最闻名的，还是本殿外的大枝垂樱，奈良樱花名景不算多，而冰室神社不但是市区最早开的樱花而有“奈良一番樱”美名，更让古都的朴实也因粉色樱花而璀璨，夏天时池面则开放睡莲，也别有风情。

📍 奈良市春日野町 1-4

🕒 全天开放

💰 免费

🚌 奈良交通巴士（市内循环外回り）“冰室神社·国立博物馆前”下车即是

🌐 1st.geocities.jp/himurozinzya

## 15:00

### 奈良国立博物馆——日本唯一佛教艺术收藏博物馆

奈良国立博物馆（Nara National Museum）坐落在公园的绿茵草坪中，共分新、旧馆，是日本唯一国立专门收藏佛教艺术作品的博物馆。除了日本地区，更多收藏来自中国、韩国、印度、伊朗、希腊、罗马及埃及等地的佛教及传统文化艺术作品，主题专一，形式却十分国际而具极高的艺术水平。

位于新旧馆之间还有正仓院，目前仅在每年仅秋天时节开放。独特质朴木造的校仓建筑，原是为替已过世的圣武天皇祈福，其光明皇后特将其生前各式用品、宝物奉纳东大寺，至今千年仍完好收藏如初，收藏类别从他们使用过的服饰、家具、乐器、兵器等，总数高达9000件之多，尤其因奈良时代的日本，受中国盛唐文化影响深远，收藏作品更自中国一路延伸至波斯、伊朗等中东地区，而有“丝路的终点”之名，成为世界文化遗产的一部分。

📍 奈良市登大路町 50

🕒 09:30~17:00（4月底~10月底每周五及特别节日开放至19:00；1/1及每周一休馆）

💰 大人 520 日元，大学生 260 日元，高中及以下 / 70 岁以上免费；特别展个别定价

🚌 奈良交通巴士（市内循环外回り）约 10 分钟“冰室神社·国立博物馆前”下车即是

🌐 www.narahaku.go.jp

## 16:00

### 兴福寺——藤原家庙，集奈良国宝于其中

兴福寺（Kohfukuji）是奈良和平安时期藤原家家庙，与奈良平城建都同在公元710年。曾权倾一时的藤原家族，在势力最高峰时期，兴福寺曾包括超过150座建筑物，寺庙面积广及50平方公里，几乎是现在的10倍之多。随着时代变迁，现今仅剩包括北圆堂、南圆堂、东金堂、中金堂、五重塔及三重塔等数栋建筑物存留下来。尽管建筑大多历经战火，现存建



### Tips 小贴士

兴福寺现进行建筑外观整修工程。

就在兴福寺的旁边



筑多为为 15 世纪所重建，但国宝馆和东金堂内却保有不少古老的佛像艺术品，更显弥足珍贵。

矗立在眼前的五重塔，高 50.1 公尺，是仅次于京都东寺的日本第 2 高的古塔，建造后曾 6 度被烧毁，现被指定为国宝是公元 1426 年重新建造，是奈良最具代表性的建筑物之一。

在五重塔侧边的东金堂，是圣武天皇为祈求元正天皇疾病痊愈所建造，堂内本尊药师如来、智慧之神文殊菩萨等佛像，金碧辉煌光芒更衬托其法相庄严，与一旁木雕的四大王、十二神将都是镰仓时代的国宝。

而国宝馆里著名的三面阿修罗像，入木三分的神情样态，灵活灵现，境界深远，也无怪乎参拜客络绎不绝。

- 📍 奈良县奈良市登大路町 48 番地
- 🕒 国宝馆、东金堂开放时间是 09:00~17:00(售票至 16:45)
- 💰 国宝馆 600 日元、东金堂 300 日元(联票 800 日元)。
- 🚶 近铁奈良站步行 7 分钟
- 🌐 [www.kohfukuji.com](http://www.kohfukuji.com)

## 17:00

### 猿泽池——连乌龟也爱的奈良美景地

从兴福寺隔着三条通，即是猿泽池 (Sarusawa Lake)。但有趣的是，街道两侧路面高低落差甚大，右侧猿泽池为兴福寺的放生池，池子不大，以池水与柳枝为前景，四周修建徒步步道及长椅，坐在池畔边，眺望坡丘上的五重塔，天晴时连池中五重塔倒影一并入眼帘，是奈良八景之一，更是奈良人及观光客黄昏时最喜欢的休憩地，发呆、聊天或是看风景。

曾有一传说，奈良时代皇帝嫔妃采女因失宠而过度悲伤，在此投水自尽，为安慰她的灵魂，而在池边兴建采女神社，并有“采女祭”纪念她，但兴建时，因不忍看到采女投身之池，神社竟在一夜间转了向。另还曾传闻池底下住有海龙王，而有“猿泽池七不可思议”等事件。

不过猿泽池附近可是完全找不到猿猴出没，只有池中锦鲤悠游，还是超多不同品种乌龟的戏水地，不时见到它们成群结队爬上池中岩石晒太阳呢！

- 📍 奈良县奈良市登大路町
- 🕒 24 小时开放
- 💰 免费
- 🚶 近铁奈良站步行 7 分钟
- 🌐 [nara-park.com/annnai2\\_6.html](http://nara-park.com/annnai2_6.html)





从猿泽池采女神社沿着三条通步行  
2~3 分钟即可到达东向商店街



从中谷堂旁的饼饭殿（もちいどの）  
商店街一转弯，即可看到这家在奈良  
高人气的乌龙面店



17:30

## 东向商店街——集奈良逸品、美味的商店街

奈良近铁站一出站即是市区最大的马路——登大通，前后出口横向则直接连结商店街，前方是东向商店街（ひかしむき商店街），后方是小西樱花通商店街，再加上与登大通平行的三条通及车站地下街，光是车站这一小区的商店街，已集合了奈良至少一半以上必买、必吃的店家，不论是本店或是分店，对于时间有限的观光客而言，实在太方便了。

包括奈良代表物的平宗柿叶寿司、老店山崎屋的奈良渍、万胜堂、万万堂的葛饼、青丹よし干菓子及ふど馒头等，还有广受欢迎的新店～まほろば大佛布丁等等，可作为伴手礼，也可单买一个来尝口味。当然，与奈良鹿、大佛相关的各式名物或是纪念品，这里更是应有尽有。

推荐一定要走到东向商店街尽头，在三条通上的“中谷堂”可是日本电视冠军节目中，全国麻糬王大赛优胜的名店，现捣现做现吃的艾草麻糬，内馅包着十胜红豆，吃来不甜腻，麻糬十分Q弹，特别是现买现吃，口感最是好。

- 📍 奈良市东向中町 15
- 🕒 依各店有所不同（除部分餐厅多在 19:00 打烊）
- 💰 依各店有所不同
- 📍 近铁奈良站出口即是
- 🌐 [higashimuki.jp](http://higashimuki.jp)

### 中谷堂

- 📍 奈良市桥本町 29
- 🕒 10:00~19:00
- 💰 一个 130 日元
- 📍 东向商店街与三条通交叉口（位于三条通）
- 🌐 [www.nakatanidou.jp](http://www.nakatanidou.jp)

18:00

## 面厨庵——品尝豆皮包乌龙面

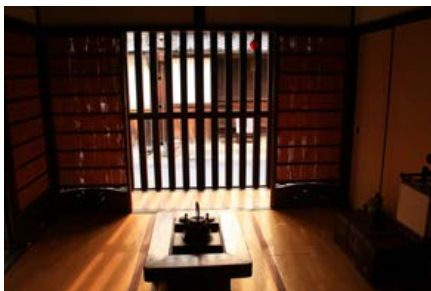
以招牌乌龙面起家的面厨庵，面条 Q 弹有嚼劲外，更多是因为创意作法而人气旺。从店内前几名的推荐品，多是以造型、特殊口味所取胜。其中人气第一名的就属豆皮包乌龙面（巾着きつね），这是用特制的大型豆皮袋，将面条放入袋中，以长葱绑好后，放入清淡香甜的汤头中，吃的时候以筷夹破豆皮袋，让汤汁流入袋内，与面条一起食用，外观看来带点可爱的卖相，吃起来才发现口味真是一点也不含糊呢！当然内店还有提供饭类餐点，也颇具人气。

- 📍 奈良市桥本町 30-1
- 🕒 11:00~19:00（周二公休）
- 💰 700~1000 日元间
- 📍 近铁奈良站步行 7 分钟
- 🌐 [www.hotpepper.jp/strJ000736623/](http://www.hotpepper.jp/strJ000736623/)

# 24Hrs 悦享町家旅行

“町家旅行”几乎成了这几年日本许多古老城市最热门的文化体验旅行方式，来到平成京的奈良，离奈良车站不远处，即有一区奈良町。奈良町一区跟京都三条通一带有些类似，但或许是观光人潮不若京都人潮，漫步在奈良町，浓浓的町家情绪与刚刚好的人潮，单车或漫步都适合，值得花上一天时间细细品味各角隅风情，让人真正悠游在奈良时间的美好风情中。

——去哪儿网聪明旅行家 爱莉西亚 aliCia



## 1 分钟认识“奈良町” & 奈良町屋

在平城京时代，这一区被称为外京（相对于当时市区的京城），迁都京都后，元兴寺仍为重要的信仰中心，并自此为中心，从17世纪后渐渐形成奈良的商业中心，至今仍然保留着17~19世纪的城市风貌。占地约48.3公顷的历史老商圈中，除了神社，还有许多相关的笔墨、布店外，连日常生活的蚊帐、棉被、刀、酒、等也少不了。随着时代变更，除了部分维持原住宅及原有旧店铺继续经营外，不少则改成杂货、咖啡馆，从信仰中心的寺庙街道到商业街道，在历史悠悠流转后，这些巷弄町屋在居民的保护下，成了今日极具特色的“奈良町”。

住商合一的奈良町屋与京町屋颇为类似。这些传统町屋因在当时都是前方作为店铺，后面则作为住家，典型长而窄的排屋，除了便于生意与生活兼顾，另一原因是当时的课税方式是依门户在大街的宽度而裁定，而非以总面积，所以商人为了节省税支，便将房屋盖成狭长型的，为了有较佳采光，也会在中间设有开天井的庭院。

📍 近铁奈良站、JR奈良线奈良站步行15分钟、JR樱井线京终站步行10分钟；奈良交通巴士（市内循环内回り）“田中町”下车步行3分钟、51、92号系统巴士“福智院町”下车后步行7分钟

🌐（奈良情报）[www.naramachiinfo.jp](http://www.naramachiinfo.jp)

近铁奈良站徒步行走15分钟，从JR奈良站徒步行走20分钟即到。或乘坐奈良交通巴士到“田中町”、“福智院町”站下车步行5~8分钟

## 09:00

### 元兴寺——列入世界遗产的奈良七大寺院之一

元兴寺（Gangoji Temple）在奈良时代是日本最重要的庙宇之一，据记载原是奈良飞鸟地区的法兴寺，之后随着迁都平城京后移居至此，并更名为元兴寺，因法兴与元兴都有“日本最初佛教兴隆的寺院”之意。因此，元兴寺与东大寺，药师寺，西大寺，兴福寺，法隆寺和大安寺是奈良7大寺院之一，作为奈良重要的文化财，而名列世界遗产中。

建于公元8世纪后半的元兴寺，在15世纪之前，奈良町的大部份面积原



从元兴寺东入口（售票处）往北，遇到大马路左转直走 2 分钟即是



从奈良町情报馆往东走至红绿灯后，过马路往北走于右侧，约步行 5 分钟



是属于元兴寺。但在 15 世纪和 19 世纪曾两次遭到大火侵袭，现保存下来的只有东大塔塔迹、西小塔院遗迹，及最完整国宝极乐坊。而现所指的元兴寺迦蓝即是极乐坊，寺境并不大，不过从地图上连起东大塔塔迹、西小塔院遗迹，就略可想象当时元兴寺的布局。

元兴寺极乐坊是由僧人生活的僧房改建的 13 世纪的建筑，包括入口处主殿极乐堂和后方的禅室，侧边是小子坊的旧库里，中间则是 1500 座的石佛和石塔。其中最值得一看是极乐堂的屋檐瓦片，特别是从侧后方看极乐堂与禅室的这侧，这一片日本最古老的檐瓦，超过 1300 年历史，瓦的颜色代表着各时代，赤褐色及黑色系属飞鸟时代，白系则为奈良时代，灰色是昭和时代。当年日本深受百济（现在的朝鲜）建筑的影响，建筑风格融合朝鲜及中国风格，且不论就结构及色泽上，十分撼动人心。

- 📍 奈良市中院町 11
- 🕒 09:00~17:00 (16:30 前入寺)
- 💰 大人 400 日元，中高学生 300 日元，小学生 100 日元
- 🌐 [www.gangoji.or.jp](http://www.gangoji.or.jp)

## 10:00

### 奈良情报馆——索取町家旅游情报

这一区说大不大，说小不小，但真正走进巷弄间，常有种走入迷宫的感觉，为避免错过许多值得一访的景点或店家，建议一早走完元兴寺这主要大景点后，刚好情报馆开馆，可先来这拿份奈良町家地图，索取相关店家信息及情报等，因这带实在太多店家，可先依自己喜欢再决定路线。

情报馆内除了观光信息，也有贩卖各式奈良纪念品。最有趣则是每个月第二周的周六还有来自奈良吉野地区的朝市，体验当地的人生活来这就对了。而这里也提供单车出租服务，从 1 小时、3 小时到全天（营业时间内）分别是 200 日元、500 日元及 800 日元。有了充分信息后，无论是选择往北或往南走都各有特色。

- 📍 奈良市中院町 21
- 🕒 10:00~18:00
- 💰 免费
- 🚶 近铁奈良站徒步行走 13 分钟
- 🌐 [www.naramachiinfo.jp](http://www.naramachiinfo.jp)

## 10:30

### 和洋御菓子司とらや——无敌可爱的猫型和菓子

从奈良情报馆出来，可先返回元兴寺前的红绿灯，过马路往北朝猿泽池方向漫步，从这里的巷内即可远观兴福寺五重塔美景，而右侧则有家创业至今已达 50 年之久的和洋御菓子司とらや，现由第二代接手经营，在奈良不少的和菓子老铺中，とらや以结合人间五感，将和菓子作为总合艺术作品来创作，从一个小小的和菓子中，让客人不仅是味觉，而是能传递五感的美学。天晴时来访，只见店家以绿色大顶篷遮住店面，但一掀开帘布，才发现店内早已挤满顾客，即便创业至今有不少代表菓子，但是最热门的却是两款以猫型造及四款猫爪印的和菓子，就连电视节目也来采访报道，更吸引了一大票爱猫族的喜爱。



从饼饭殿（もちいどの）商店街往南直走，过红绿灯马路后即是



从界往南步行1分钟，左侧即是



过去奈良町一带街上有许多猫，因此这一带又被大家称“にやらまち”，从とらや往北走至下个街口左转后，在这条热闹却狭小的商店街上，有许多以猫为主题的咖啡馆、艺廊及杂货店，每年六月在奈良町一带还会举办“にやらまち猫祭り”。当然除此之外，还有许多个性杂货及老店也集中在此，让人流连忘返，但走到饼饭殿（もちいどの）商店街时，往南返回喔！

- 📍 奈良市鹤福院町 31
- 🕒 09:00~20:30(周二公休)
- 💰 大人 400 日元，中高学生 300 日元，小学生 100 日元
- 🚶 近铁奈良站徒步行走 10 分钟

## 11:00

### 界——集合式町家新创意

不同于奈良町一带改建自旧町家的各式杂货及咖啡馆，“界”（Kai）则是以集合町家的品牌概念，将几间长型町家依区域划分成九个小区域，有意思的是各店家以横向，也以纵向展开。从地区情报、餐厅、杂货、银饰、传统工艺、艺廊、花艺及玻璃工作室等店家，赋予古老町家新生命力，也藉由彼此客层类似，但商品或服务属性不同，达到集中客源的目的。取名为“界”，正希望世界的概念是因人而起，在交流过程中有了文化的累积。因此这里有着结合传统的奈良文化，并以创新的方法，展露在艺术、文化、美学与饮食文化中，并向向世界发散新日本新讯息的地方。除了好逛，也推荐来此用午餐，这里的 PAO，有着招牌的黑米黑咖哩，一天只限量 15 份，还有许多黑咖哩其他套餐，在这里用餐，包括黑米、咖啡豆或是蛋糕等，都是 PAO 自家生产或自制，搭配新鲜食材，美味之余，健康也满分。

- 📍 奈良县奈良市肋户町 12-1
- 🕒 09:00~20:30(周一公休)，各店营业时间不一
- 💰 大人 400 日元，中高学生 300 日元，小学生 100 日元
- 🚶 近铁奈良站徒步行走 10 分钟
- 🌐 [www.kai.st/about/index.html](http://www.kai.st/about/index.html) (PAO) [www.pao-pao.co.jp](http://www.pao-pao.co.jp)

## 13:30

### 吉野葛佐久良——奈良必吃的和风下午茶

提及奈良的名物，吉野葛绝对排得上名气。以吉野葛粉为主要食材，吃过奈良百年老店佐久良光是这一味，就够让人魂牵梦萦。特别是店家就位于町家巷弄里，店门口前有着吉野葛粉及干菓子贩卖，而用餐点的位置则像进了家中作客，和室房内，各式如居家般的装璜，古朴韵味，一就坐，会先端来干菓子与茶，连老板娘待客也十分温柔，让人不自觉暖心，在此悠闲度过下午茶时光。

店内仅有甜品，其中最受欢迎的便是以葛粉制成的葛制品，包括葛切及葛馒头两种，且是现点现做。前者是将泡在冰水中的条状葛切沾着黑糖蜜酱食，十分 Q 弹爽口，用毕，还可以葛切水以黑糖蜜冲泡后饮用。不过若想尝试更新鲜口感的，可考虑其他地方较少有的葛馒头。这是以葛粉做成一颗颗小小如水馒头，吃的时候可先倒入黑糖蜜后，直接吃或沾点黄豆粉



从佐久良往南步行1分钟，左侧叉路口即是



从風の栖往前(东)步行2分钟即是(庚申堂右转小巷，资料馆直走)



吃，两种同样极具好口感，好吃到让人回味无穷。

- 📍 奈良市高御门町 2
- 🕒 10:00~17:00(周四公休，商品贩卖至 18:00)
- 💰 850 日元上下
- 🚶 近铁奈良站徒步行走 8 分钟
- 🌐 [www.nizuka.com/yoshinokuzu.htm](http://www.nizuka.com/yoshinokuzu.htm)

## 14:10

### 系季、風の栖 しき、かぜのすみか——奈良风的质感杂货

在奈良町除了走访老屋、用餐外，许多个性小杂货更是让人爱不释手。其中系季、風の栖两家就是。两家比邻而立，位于巷口的系季，原设点在市区商城，2013 年时以“系季”为店名搬迁至奈良町老屋，店内最热门的便是奈良县中部的“广陵町”生产的棉织品。广陵町从江戸时代起便因生产“大和木绵”而闻名，明治时代更以袜子而生意兴隆，占了日本国内近四成的市场，也是让该地方因而繁荣的产业。以纯棉天然素材，除了各式美观又兼具功能性的袜子外，更是扩及衣类、杂货，并加入奈良元素，在粉色系的白、粉红、浅灰棉布上，印有可爱的小鹿纹样。

而“風の栖”则以 1942 年创立来自以色列的手工鞋“NAOT”为主打，广范地并结合许多与衣着及生活相关的杂货，连食材都有贩卖，并不定期举办各式展览或活动，从店外观到产品，都充满生活的质感。

#### 系季

- 📍 奈良市高御门町 18
- 🕒 10:00~18:00(不定期休)
- 🚶 近铁奈良站徒步行走 12 分钟
- 🌐 [www.organicgarden-shop.com](http://www.organicgarden-shop.com)

#### 風の栖

- 📍 奈良县奈良市高御门町 1 7
- 🕒 11:00~18:00(周一公休)
- 🚶 近铁奈良站徒步行走 12 分钟
- 🌐 [www.organicgarden-shop.com](http://www.organicgarden-shop.com)

## 14:30

### 庚申堂、奈良町资料馆——趋吉避凶的身代猿

走在奈良町，会发现许多町家屋檐下，几乎都悬挂着红身白头的庚申猴(身代わり猿)，因日文“猴(さる)”发音同“去る”(去除、赶走)，在奈良，这种没有眼睛的庚申猴与京都的“くくり猿(倒吊猴)”意义不太一样，是庚申信仰中藉由庚申猴们代替屋内主人趋吉避凶，因此一般家外须挂着与家人数目相同的小布猴。

庚申堂主要祭祀庚申尊“青面金刚童子”，并供奉“非礼勿听、非礼勿言、非礼勿看”的三猿，奈良的“庚申堂”非常小，且在细巷中，加上平日不开放，建议不妨到斜对角奈良町数据馆，写着“吉祥堂”的大门口上，挂有一个超庚申猴及无数申小布猴的馆内，是为了保存奈良町的文物，馆长以自宅改造而成，并将自己过去自江戸时代至大正时代收藏的广告牌、生



从数据馆往前(东)步行1分钟即是



从吉田蚊帳往右(南)步行1分钟即是



从元兴寺塔迹往南步行1分钟即是

活用品等民俗资料及佛像、骨董陈列在馆内，免费提供游客参观。出口处则还有专卖各种尺寸的庚申猴。

📍 奈良县奈良市西新屋町 14-2

🕒 10:00~16:00

💰 免费

🚶 近铁奈良站徒步行走 15 分钟

🌐 naramachi.co.jp

🕒 15:00

### 吉田蚊帐——奈良老字号的蚊帐店

创业于 1921 年的吉田蚊帐，可说是奈良珍宝之一。吉田蚊帐的材质以纱与麻居多，染法分成素色染、晕染及段染，其中晕染呈现一种渐层的透明感，而段染则呈现一种阶段的色调变化。

店内里头展示着一顶大蚊帐，不过须订制，约一周时间才可拿到。现今的社会中可能使用蚊帐的人少了，吉田蚊帐也开始将这种蚊帐布料用在门帘、手拭布及抹布等更受欢迎的产品上。

其实会特别想来店内逛，也是发现在奈良很多店家的门口，挂的不是传统的布暖帘，而是蚊帐材质的暖帘。而内店还有还出了五颜六色，各式缤纷的色彩，包括渐层的也很迷人。其中因抹布实用度高，而大受欢迎，不少人甚至一次抱回一堆。

📍 奈良市芝新屋町 1

🕒 09:00~18:00 (周一公休)

💰 抹布 420 日元，毛巾 1200 日元

🚶 近铁奈良站徒步行走 12 分钟

🌐 yoshidakaya.co.jp

🕒 15:20

### 御灵神社——爱神丘比特也加入的爱情神社

从吉田蚊帐往奈良格子之间，中间会经过元兴寺东之塔迹及御灵神社 (Goryo-Jinja)，元兴寺东之塔迹是过往元兴寺毁损留下来的一部分遗迹，寺院入口还曾是《鹿男》的拍摄地，不过内部就如个小公园，时间有限，可以略过。

再往前的街角即是御灵神社，这同处于巷弄转角的小神社，原是为了安抚皇族怨灵而设立的，不过现今的御灵神社反而因祈求良缘而成了人气神社，虽然社境小小的，因在街角位置倒是很鲜明，境内则贩卖许多爱情相关的商品，还有分男女及 12 生肖的开运招福物品等御神签，最可爱的莫过于它的绘马，还将红心及拿着爱神之箭的丘比特印在上方，也算中西合并，不知道恋爱运是否会更顺利呢？

🕒 15:40

### 砂糖传 - 增尾商店——最高质量的麦芽糖

创业于安政元年 (1854 年) 的砂糖传 - 增尾商店 (Satouden)，创办人增尾传次郎原是以大和茶叶店起家。当时因自木津送往大阪及堺的船只回



程是空的，便进了在当时十分价格高昂的冲绳黑糖及阿波的白下及和三盆糖来贩卖。当时的砂糖不但非常珍贵，且难以取得，因此很快便在民间传开，大家也喜欢因砂糖屋的传次郎而以“砂糖传”来称呼，于是在安政5年时便正式将店门改为“砂糖传”，至今已逾160年，不但成了奈良的特色老店，砂糖传更因转型而奠定今日的地位。

目前在店里除了批发通路外，针对一般消费者主要仍以贩卖御门米饴、和三盆糖及黑糖。其中招牌伴手礼就的“御门米饴”（麦芽糖），采纯天然食材，而无任何化学添加物的麦芽糖，外装以复古瓮装瓶，十分有质感，曾因东大寺的住持清水公照师用毕，十分惊讶，而在纸上挥毫写上“御门米饴”，并大力称赞这绝对是奈良代表物。除此之外，有做成糖果锭型或是加入姜味的御门饴，方便携带。

📍 奈良县奈良市纪寺东口町 670-1

🕒 09:00~18:00（新年期间公休）

💰 1100 日元上下

🚌 奈良交通巴士（市内循环外回り）“田中町”下车步行2分钟。近铁奈良站步行行走15分钟

🌐 [www.satouden.com](http://www.satouden.com)

在砂糖传斜对面即是

🕒 16:00

### 奈良格子之家——认识奈良町家住宅的最好方式

来“格子之家”是认识奈良町家住宅最好的方式。这是奈良市政府为了让游客可以更认识昔日奈良生活的一面，特别将这栋明治时期的典型传统住宅修复后，免费开放给游客认识及参观，并可由专人导览或解说。

如同到友人家中作客，来格子之家要先脱鞋才可踏进起居室，右侧的厨房里，还留有昔日炊饭用的炉灶、石灶及饭釜。

茶室、庭园、第二展间和仓库依序排开，从起居间就可望见町屋最后方，两层楼的町屋，处处充满宁静时光的味道，逛一圈花不到十分钟，却让人想待上半小时、一小时好好品味从窗棂到其他精致的居家细节。难怪日本曾票选过最佳免费景点中，小小的格子之家也与其他热门景点同列榜单。

📍 奈良县奈良市元兴寺町 44

🕒 09:00~17:00（周一及新年期间公休）

💰 免费

🚌 奈良交通巴士（市内循环外回り）“田中町”下车步行2分钟



从格子之家往“界”方向的大马路走，过红绿灯后左转往 JR 奈良町方向直走，共步行约 10 分钟即到



17:00

## 奈良工艺馆——领略奈良的工艺艺术

奈良的工艺艺术有着悠久的历史与美感，特别是高级的笔墨与雕刻等。为了要保存这些以从历史与职人孕育出的艺术及工艺品，而有了奈良工艺馆 (Nara Koigeikan)。馆内不但保存许多奈良奈良笔墨、漆器、一刀雕 (木雕人偶)、赤肤烧 (陶器) 等，还完整介绍了其艺术价值及创作理念，同时也展示制作这些工艺品的道具等，加深人们对奈良工艺的了解。

为了强化奈良的城市印象，馆内包括雕刻作品也以奈良鹿为主题，包括大型木雕鹿或各式木雕灯等等。在馆内楼上则另设有画廊，让当地许多优秀艺术家得以在此与民众交流，当然，若想珍藏这些工艺作品，馆里的商城贩卖传统工艺作品，可作为纪念品收藏。

- 📍 奈良县奈良市阿字万字町 1-1
- 🕒 10:00~21:00 (周一及新年期间公休)
- 💰 免费 (工艺教室须付费)
- 🚶 近铁奈良站徒步行走 7 分钟，从 JR 奈良站徒步行走 15 分钟



步行 3 分钟即到

18:00

## 平宗本铺——美味的柿叶寿司

奈良不靠海，而奈良的吉野柿又是日本的知名特产，因此昔日奈良先人便以具杀菌、去腥及防腐效果的柿叶包裹盐渍鱼类，用以延长食材期限，而有了柿叶寿司。打开柿叶，醋饭上盛着盐渍过的鲑鱼、鲷鱼、鲭鱼、花枝、虾等各种口味的寿司，吃起来有股淡淡的柿叶清香，可说是奈良最代表性的乡土料理。其中创业已逾 150 年的平宗，可说是最知名的柿叶寿司店，在奈良及关西一带有多家分店，但本店则在于猿泽池附近，奈良几乎各店家都在五六点即关门，平宗本铺可说是难得开到晚上的老店铺。

- 📍 奈良市今御门町 30-1
- 🕒 用餐：11:00~10:30；外带：10:00~21:00 (周一休)
- 💰 单个约 150 日元 (有分 6/12 等不同数量组合)
- 🚶 近铁奈良站步行 10 分钟
- 🌐 [www.kakinoha.co.jp](http://www.kakinoha.co.jp)





# 乘 JR 奈良线 到宇治品茶香

奈良自古有大和茶，不过位于奈良、京都交界点的宇治市（Uji），宇治川潺潺流水沿着幽绿青山，贯穿市区，让宇治在好山好水的独厚条件下，成了日本第一的茶故乡。JR 奈良线连结奈良及京都，也有不少人喜欢将宇治与奈良排在同一行程中一起旅行，从 JR 奈良搭乘快车，30 分钟的车程，带你体验平安浪漫的优雅与茶香，也走入源氏物语的浪漫爱情中。

——去哪儿网聪明旅行家 爱莉西亚 aLiCiA



## 1 分钟认识宇治 & 宇治金时

平安时代初期，日本第 52 代嵯峨天皇之子“源融”在风景优美的宇治川岸经营别庄，让宇治成了贵族们最爱的度假胜地，狩猎巡行、踏青散心，连文人墨客也喜欢以这为创作舞台，吟咏诗词、短歌。其中平安中期的女作家紫式部便以宫廷生活为背景，构写出全世界第一部长篇小说《源氏物语》，其中的“宇治十帖”正是以此为舞台，让这里成了当地人心中最浪漫的地方。从 JR 宇治站步出，车站旁的宇治茶缸造型邮筒、对面商店街门坊上《源氏物语》男女主角“熏之君”、“浮舟”的大招牌，即便经历千年风霜与变化，今日的宇治市区仍处处弥漫着平安时代的优雅风韵，引领着旅人悠悠探索美丽城市的百般滋味。

“宇治”生产的绿茶自古即被归类为高级茶叶，而“金时”所指名为“金时豆”的红豆，以砂糖炊煮至暗红色。“宇治金时”是日式传统刨冰，做法是在刨冰上淋上上等浓缩抹茶及鲜熬红豆，不过关东地区有些习惯将抹茶放于器皿底部，关西则多将其淋在冰品上方。色彩鲜艳的夏日甜品，是日本人最喜欢的消暑圣品，不过现今的“宇治金时”还会依各店家的创意，换上其他口味，又或加上如汤圆的白玉，增加口感。

🚩 从 JR 奈良站出发，搭乘 JR 奈良线みやこ路快速至宇治站（约 30 分钟，车资 500 日元），出站即步行 5 分钟即抵宇治市区的热闹区 - 新町通

🌐（宇治市观光）[www.kyoto-uji-kankou.or.jp](http://www.kyoto-uji-kankou.or.jp)

（宇治市观光地图）[www.kyoto-uji-kankou.or.jp/others/map/bmap-5.htm](http://www.kyoto-uji-kankou.or.jp/others/map/bmap-5.htm)

从 JR 宇治站往新町通路上，看到平等院大鸟居，宇治桥即在眼前

## 08:40

### 宇治桥——日本三古桥的浪漫物语

琵琶湖唯一流出的瀬田川，行至京都府后即为宇治川，贯穿整个宇治市区。



从宇治桥紫氏部像旁的新町通街道步行5分钟即可到达



从平等院后门往宇治川方向步行3分钟



宇治川水质极为清澈，流域宽广，滚滚江水，气势万千。

从宇治桥是最快速通行至对岸的方式。宇治桥最初建于646年，是日本的第一座木桥，并名列日本三古桥，1996年重建时改为水泥钢筋结构，但依旧维持部份桧木建材，高栏冠也采传统的拟宝珠，让桥姿与自然川泉、两岸历史遗迹相互调和，左岸桥头则立有紫氏部的石雕像。

09:00

## 平等院——日元的美丽印记

创建于公元1052年的平等院（びょうどういん），最知名的凤凰堂座落在阿字池中岛，有如飘浮于极乐宝池上的宫殿，2014年4月重新开幕后，恢复昔日模样，中堂两侧翼楼，西为阿弥陀堂，东侧为象征今世的拜殿，还有美丽的尾廊，有如振翅而飞的凤凰，中堂脊沿还有两只尊贵象征的金铜凤凰，而围绕在堂四周的银沙滩与卵石，借景宇治川与重重绿意山峦，脱俗如仙境，象征极乐净土的纯净与洒脱，成了今日本流通的10元硬币与万元纸钞上的图样。

集绘画、建筑、工艺与雕刻等艺术国宝的平等院，院内凤凰馆展示着相关的宗教、建筑美学及名列“日本三名钟”的平等院梵钟，搭配园内四季的花卉，更显平等院世界遗产的地位。

📍 京都府宇治市宇治莲华 116

🕒 08:30~17:30(凤凰馆 09:00~17:00; 凤凰馆 09:10~16:10)

💰 大人 600 日元；高、中学生 500 日元，小学生 300 日元；另凤凰堂 300 日元

🚶 JR 奈良线“宇治”站下车步行 15 分钟

🌐 [www.byodoin.or.jp](http://www.byodoin.or.jp)



10:30

## 对凤庵——体验日本正统茶道的入门处

为了振兴及推广宇治茶，由当地观光协会经营的“对凤庵”（たいほうあん），价位平实，空间虽不大，但五脏俱全，采用传统茶室“数寄屋”的建筑方式，从入口到、庭园、茶室建筑、礼仪、品茗，正统茶道流程一项也不含糊，最适合作为日本茶道文化的初体验。

预约时间到时，记得先在手水钵洗手后，于茶室前轻敲铜锣，告知亭主访客已经到。进入茶室后，会由身穿季节和服的老师们从擦拭茶具、煮水、



从对凤庵出口往平等院大门方向步行  
3 分钟



从新町通走至尽头，面向川岸过桥即  
是中之岛公园



砌茶，在煮茶之际，会先送上季节性的和菓子点心，先品尝甜腻的和菓子，之后再以口感略微苦涩的宇治茶中和口中的甜度。从老师解说及示范茶道礼仪式，每次时间约在 15~20 分钟。

📍 京都府宇治市宇治塔川 1-5

🕒 10:00~16:00(1月10日~12月20日)

💰 500 日元 (须预约)

🚶 JR 奈良线“宇治”站下车步行 10 分钟、JR 奈良线“宇治”站下车步行 11 分钟

🌐 [www.city.uji.kyoto.jp/0000003943.html](http://www.city.uji.kyoto.jp/0000003943.html)

## 11:00

### 新町通吃茶餐、茶点——日本第一茶滋味

传自中国的宇治茶，自古以来就是日本人心目中的第一茗茶，加上宇治一带苍林繁茂、土壤肥沃，气候温和多雾，最适合栽种茶叶，让市区的“新町通”成了著名的茶叶街。老字号茶铺福寿园、中村藤吉、万本店等本店都在宇治，除贩卖各式茗茶外，举凡茶创意料理、茶点、抹茶团子、抹茶冰淇淋等，一应俱全。其中福寿园以开设茶寮、茶室与茶店的多重空间，观光兼文化营销。人气最旺，也是我最喜欢的中村藤吉，在宇治有两间，本店位于 JR 车站对街，但新町通上的则可从屋内望向宇治川，在此用餐及茶点，视觉及味觉同步享受。但店内因永远挤满人，建议接近中午前先来，避开观光人潮，最推荐以茶荞麦面作为午餐，或是来份著名抹茶甜品，不论是生抹茶果冻、抹茶冰淇淋，再搭配红豆及白玉，可吃到浓浓茶香外，而桌上美丽印有中村藤吉桌垫及杯垫也在店内有贩卖。来到茶故乡，别忘了带份茶点、抹茶，可是自用送人的最佳的伴手礼喔！

🕒 各店不一，多在 09:00~18:00

💰 各店价格不一，茶点价格 600-1000 日元之间

🚶 JR 奈良线“宇治”站下车步行 5 分钟即可到达市区

🌐 (中村藤吉本店) [www.tokichi.jp](http://www.tokichi.jp)

## 13:00

### 中之岛公园、朝雾桥——深受当地人欢迎的悠闲地

宇治川流域宽广，靠近市区的这一段川上，由橘岛、塔之岛两个沙洲浮岛组合而成的中之岛公园，并以四座桥联结川岸陆地。公园上种满樱树及枫树，充满生活的写意之情，也是居民的假日休闲地。岛上鲜明的地标，一是橘岛上的“宇治川先阵之碑”，这是源义经受命讨伐源义仲时，由源义经在此取得首胜的纪念碑。另一则在塔之岛上、已列入重要文化财的“浮岛十三重石塔”，高达 15 公尺，是当年为了配合宇治川捕鱼禁令而建作鱼灵供养处，并祈求宇治桥的安全。在这可搭乘船只，悠游在宇治川上，欣赏两岸四季风光。再登上朝雾桥后，即可来到右岸，而源氏物语剧中男女主角“匂宫”和“浮舟”在川上泛舟这段名场景塑像正在桥朝雾桥旁。

📍 京都府宇治市宇治山田 59

🕒 08:00~16:30

💰 免费

🚶 JR 奈良线“宇治”站下车步行 15 分钟

🌐 [www.pref.kyoto.jp/isan/ujigami.html](http://www.pref.kyoto.jp/isan/ujigami.html)

从中之岛过了朝雾桥后，看到宇治十帖贴纪念碑后，即可到达



## 13:30

### 宇治神社——镰仓时代的古老神社

宇治神社 (Uji jinja) 过去为菟道稚郎子的宫殿遗址，他是日本史上第一位接受论语教育的皇子，还因为与兄长相互礼让继承一事，最后竟选择跳宇治川自杀，让仁德天皇得以顺理成章继位。平安时代时宇治神社 (下社) 与宇治上神社 (上社) 合称为“宇治镇守明神”，供奉供奉应神天皇、菟道稚郎子及仁德天皇，是平等院的总镇守 (守护神)，直到明治维新后，两神社各自独立。神社十分迷你，本殿为镰仓初期的建筑，是桧皮葺的三间社流派，内殿供奉有菟道稚郎子的木制等身大坐像、日本现存最古老的木造狛犬等重要文物。相传菟道稚郎子从河内国来到宇治时，曾中途迷路，最后有幸一只兔子带路才到达目的地，因此便将这只兔子“みかえり兔”称为神使，与宇治上神社相同，都以贩卖陶制的“みかえり兔”兔子签闻名。

- 📍 京都府宇治市宇治山田 1
- 🕒 全天开放
- 💰 免费
- 🚶 JR 奈良线“宇治”站下车步行 15 分钟
- 🌐 [uji-jinja.com](http://uji-jinja.com)

从宇治神社往上步行 3 分钟即可到达



## 14:00

### 宇治上神社——日本现存最古老的神社建筑

隔着宇治川，宇治上神社 (Ujikami jinja) 与平等院同列世界遗产。宇治上神社四周被高大树林所环绕，从山门进入后，主建筑包括本殿、拜殿及春日神社等，创建年份不详，供奉应神天皇、菟道稚郎子命、仁德天皇，但环境宁静清幽，其中规模最大的本殿里并排着三间内殿，共享着优美曲线的覆屋，形式特殊，依据建筑样式年轮鉴定，可远溯至康平 3 年 (1060 年)，可说是日本现存最古老的神社建筑，因其特殊的历史价值而名列世界遗产之中。入口处的拜殿是自宇治离宫移筑过来，属镰仓年代初期作品，是现存最古老的拜殿遗构，外观为桧木的寝殿建筑式样，殿顶则采用追破风的手法打造，格外壮观，在拜殿前方，还有两座圆锥形小砂山“清め砂”，自古即传言是神降临的地方。殿堂旁的神木旁，源源不绝涌出的“桐原水”，是宇治古传七大名泉中，唯一现仍有涌泉流出者，据说可用来治病、净身。宇治上神社像是未施任何胭脂、历经风霜却充满先机的智者，漫步其间，再买只“みかえり兔”兔子签，祈求有着菟道稚郎子的学问与谦恭，记得诗签就藏在下方的肚内呢！。

- 📍 京都府宇治市宇治山田 59
- 🕒 08:00~16:30
- 💰 免费
- 🚶 JR 奈良线“宇治”站下车步行 12 分钟
- 🌐 [www.pref.kyoto.jp/isan/ujigami.html](http://www.pref.kyoto.jp/isan/ujigami.html)

从宇治上神社沿着指标步行 8 分钟即可到达

## 14:30

### 宇治市源氏物语博物馆——爱情史诗的影音真实体验

外型以仿古式的寝殿式建筑的源氏物语博物馆 (The Tale of Genji)



Museum), 标榜着真实互动体验, 将冗长的文学著作、爱情史诗, 以影像、仿真或是交互式体验, 透过最简单的方式, 让人像是进入时光倒流, 一睹这场跨越千年的爱情习题。30分钟的影片“浮舟”, 馆内备有中文翻译耳机, 以动画穿插真人演出方式, 重现从《桥姬》等宇治十帖中, 华丽、凄美、纠葛的爱情故事, 也认识宇治四季之美。“宇治间”则巧妙运用多媒体陈设光源氏时代华美绮丽的“春之屋”、“秋之屋”及女主角“浮舟”的房间, 诠释片段剧情, 十分有趣。连馆内咖啡馆也以其中章节“花散里”命名, 贩卖的饮料名则全是书中登场人物, 处处充满源氏风。

📍 京都府宇治市宇治东内 45 - 26

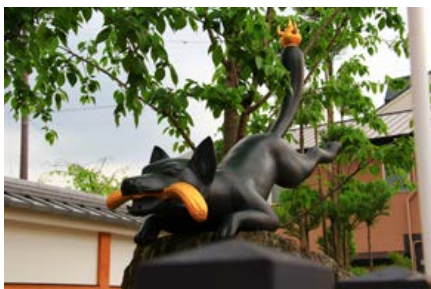
🕒 09:00~17:00(售票至 16:30);12/28~ 次年 1/3 周一休馆(遇假日顺延)

💰 大人 500 日元, 儿童 250 日元。

🚶 JR 奈良线“宇治”站下车步行 15 分钟

🌐 [www.uji-genji.jp](http://www.uji-genji.jp)

搭乘 JR 奈良线至“稻荷”站, 车程 20 分钟, 240 日元。出口即是



🕒 16:00

## 伏见稻荷大社——壮观的千本鸟居

电影“艺妓回忆录”的第一幕, 幼年的小百合开心地在长长千鸟居间奔跑……这一幕让人过目不忘的拍摄地, 便在伏见稻荷大社 (Fushimi Inari Taisha)。从 JR 稻荷站一下车, 伏见稻荷大社的大鸟居与叼着稻穗的狐狸正在对街迎接。

伏见稻荷大社奉祀的稻荷神, 用以祈求五谷丰收、工商繁荣而信众广大, 让稻荷神社成为日本为数最多的神社, 其中这里正是总本山。神社内处处可见狐狸们的踪影, 嘴叼稻穗、谷物, 又或珠宝、书卷、钥匙等, 神态、表情各异, 但同有丰收之意, 连御守与绘马也是狐狸造型, 十分有趣。

从江户时代开始, 广大信众因愿望实现而以奉纳鸟居还愿的习俗, 让逾万座的鸟居沿着后方稻荷山而立, 绵延不绝, 形成气势惊人的通道奇观, 而被称为“千本鸟居”。沿途还会经过许多大小稻荷神社、小祠堂、白狐、大龙大神等石碑, 日本人称参拜此道为“御山巡”, 绕行全山约需 2 小时。

📍 京都市伏见区深草藪之内町 68

🕒 24 小时开放(但祈愿受付至 16:30)

💰 免费。

🚶 JR 奈良线“稻荷”站下车对街即是

🌐 [inari.jp](http://inari.jp)





### 延伸阅读——稻荷与狐狸

伏见稻荷大社处处有着狐狸身影。一传说是因稻荷大社主要祭祀的稻荷神，其别名与狐狸古名音似，自此狐狸便成了稻荷神的使者。另一说是狐狸每年春天到秋收前会出现在田野间捕捉老鼠，让农民得以丰收过年，而成为神的使者。农民为表谢意，便会准备狐狸喜欢吃的油豆腐皮予以犒赏，而且三角状的豆皮神似狐狸耳朵，后来人们习惯加入寿司饭制成豆皮寿司，因此日文中的“稻荷寿司”或“狐寿司”指的即是豆皮寿司。而商店街上的宝玉堂，还有贩卖如脸般大小的狐狸造型饼，讨喜又美味。另也推荐运势铃饼，以爆香的黄豆让铃饼清脆作响，还预藏小小签诗在饼缝间，酥脆的口感，一口咬下香气满溢。

- 📍 京都府京都市伏见区深草藪之内町 68
- 🕒 无特定，参拜祈愿 08:30~16:30
- 💰 免费
- 🚶 京都车站搭乘 JR 奈良线“稻荷”下车，对街即是
- 🌐 [www.inari.jp](http://www.inari.jp)

就在伏见稻荷神社参道上

🕒 17:00

### 祢ざめ家——跨越五个世纪的美味鳗鱼饭

祢ざめ家创业于 1540 年，以鳗鱼饭闻名，可说是家已有 500 年历史的老店，可能外国人越来越多，现在店内也有中文菜单。除了最有名的鳗鱼饭，还有鳗鱼握寿司套餐及稻荷大社著名的稻荷寿司。现烤的热腾腾的鳗鱼，不仅鱼肉 Q 弹，独特的酱汁更是关键。

- 📍 京都市伏见区深草稻荷御前町 82-1
- 🕒 09:00~18:00
- 💰 1600~2000 日元
- 🚶 JR 奈良线“稻荷”下车步行 2 分钟



去哪儿?   
**Qunar.Com**  
聪明你的旅行

# 寻找 聪明 旅行家

我的城市·我的视界

成为去哪儿  
全球特约城市作者

如果你热爱分享

喜好旅游，对国外的某个城市了若指掌  
有最聪明的当地旅游秘笈

## 欢迎加入

去哪儿网旅行家的行列！

请把个人简历及详细的旅游经历发送至  
[travelfans@qunar.com](mailto:travelfans@qunar.com)

我们会尽快与您联系

Smart Travel 聪明你的旅行

去哪儿网旅行指南

更多旅行指南下载

去哪儿网旅行指南下载：[guide.qunar.com](http://guide.qunar.com)

去哪儿官方攻略微博：[weibo.com/lvyougonglve](http://weibo.com/lvyougonglve)

若您有好的想法 & 建议，请告诉我们：[travelfans@qunar.com](mailto:travelfans@qunar.com)

