

OKINAWA 冲绳



骆驼书

追寻历史 / 琉球古国之旅

纯朴岛民 / 海边生活之旅

释放身心 / 玩乐津坚岛之旅

小众之景 / 东方四岛之旅

海岛系列
Islands Guide

guide.qunar.com

Be.
Okinawa

About Okinawa

关于冲绳

- 01 关于冲绳
- 02 从数字看冲绳

Before the Trip

行前计划

- 03 最佳出游时间
- 08 最优住宿推荐
- 13 最佳交通工具

Classic Okinawa

经典冲绳

- 趁小旅行 / 冲绳个性亲子游
- 17 吃货必尝 / Top8 冲绳特色混搭美食
- 20 摄影胜地 / Top7 必到最美沙滩
- 23 达人必败 / Top 5 必买特色伴手礼
- 25 碧海蓝天 / Top 8 海上娱乐项目
- 28 24Hrs · 冲绳完美一日游

Do's&Don'ts!

入乡随俗 & 注意事项

- 32 入乡随俗 & 注意事项

Explore Okinawa

探索冲绳

- 33 那霸市地图
- 34 冲绳旅游图
- 35 追寻历史 / 琉球古国之旅
- 39 纯朴岛民 / 海边生活之旅
- 43 释放身心 / 玩乐津岛之旅
- 47 小众之景 / 东方四岛之旅

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。

冲绳,
日本唯一的海岛县,
春天最早的樱花在这里盛放,
美丽的珊瑚礁与海豚、鲸鱼,
应该是最早的原住民,
琉球古王国的城垣遗迹,
仿佛讲述着几百年前的传说,
欧美文化的冲击,
令这里更添一种异域色彩。



PITERA™
Essence

口碑臻品 日本必买

了解更多



top5

推荐冲绳必玩体验



【明丽】

亚热带蓝天碧海

亚热带的海岛既有同样的蓝天碧海，又有截然不同的四季风情。

春天，在海天之间观赏最绚烂的樱花；夏夜，被花火大会的烟花感动；冬天，追寻来此过冬繁殖的鲸鱼……

除了可以在海边戏水、浮潜、看南国植被之外，在冲绳度假具有了更为丰富的内涵。

当翡翠色的大海迎来日落，遍洒金辉，海边的传统日式温泉还在等待着你。



【厚重】

古琉球历史文化

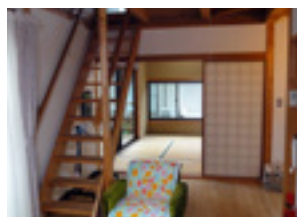
琉球古国历史悠久，不仅是太平洋中重要的交通枢纽，也吸收融合了古代中国、日本、东南亚国家的文化。精致的中式庭院、气派的木制宫殿，会让人不禁感叹一衣带水的意义，而热情澎湃的 Eisa 舞、全民参与的那霸拔河大赛，又让人感受到当地文化的经久不衰。



【海味】

日本海岛独有美味

日本被誉为世界上最会吃海鲜的民族，而在日本的海岛冲绳，海鲜的种类更是数不胜数，味道更是鲜美至极。其中，翠绿色的海葡萄是最特别的，有着鱼卵的鲜美与口感，又没有鱼类的腥臭，配上一碗白米饭，就是最能代表冲绳的地道好味。



【淳朴】

万般风情离岛民宿

冲绳的离岛民宿有着别样的魅力，主题不同的民宿少了星级酒店的豪华，却多了一份脉脉温情，有的是和室样式的，有的是文艺范儿的。住在民宿，不仅是为了远离喧嚣，亲近大海，更是为了体验一次简单至极、日出而作日落而息的岛民生活。



【五彩】

多种多样海洋生物

冲绳附近海域生长着众多珊瑚和海洋鱼类，仅在美丽海水族馆中展出的珊瑚就有 800 余种，而鲨鱼、鲸鱼等生物也在冲绳可以得见。通过浮潜、深海潜艇，还可以一探“龙宫”中的美丽景象，或者干脆与可爱的海豚一起游泳玩耍。



Smart
Traveller
聪明旅行家



阿 Khan

业余摄影师，7 年前定居冲绳至今，从事旅游行业。感染了冲绳人与世无争、极度悠闲的生活态度，也增长了对地震、台风等灾害的防灾抗灾能力。工作学习之余游历日本各大中小城市，对当地华侨华人生活的酸甜苦辣感同身受，特别对冲绳情有独钟。

新浪微博：@ 冲绳自助游
微信订阅号：冲绳自助游

冲绳原名琉球，自古以来与中国保持紧密的文化交流和海外贸易，其民俗文化、建筑风格等许多方面还保留着中国的元素，近代的冲绳也受西方文化影响。多元的文化，不仅给冲绳带来了多样美丽，也给这个地方增添了一种神秘的色彩。

——去哪儿网聪明旅行家 阿 Khan

对于未曾到过当地的旅行者，能否简要介绍一下它的概貌？

现在的冲绳有着“东方夏威夷”的美称。作为一座新兴发展的旅游城市，其境内拥有蓝宝石般的海洋、白皙的沙滩、美丽的珊瑚礁以及亚热带动植物和亚热带风光。除此之外，冲绳丰富的海上运动、文化节日以及历史遗迹等都是吸引大量游客到来的原因。

能否描述一下你对当地人和他们生活的观察与感受？

冲绳是日本平均寿命最长的一个县，这里的人们大多遵循着朝九晚五的生活规律，很少加班，对人也像传统日本人一样秉持谦卑认真、小心谨慎的态度，但生活上保持着冲绳时间（ウチナータイム），一般与朋友约会吃饭时，都会迟到 30 分钟、1 个小时，甚至更长的时间。喜欢喝酒的冲绳人既害怕酒驾的处罚，也怜惜代驾的昂贵花费，居酒屋聚会结束后，晚上干脆在停车场的车内过夜的情况比比皆是。

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？

冲绳有着悠久的历史传统，古代直接接受中华文化的影响，现在如果想体会这点，只能在巷间酒坊听当地人讲过去的传说。参拜了波之上神社后，可以沿着泊港码头后面的泊大桥散步，不远处是冲绳最繁忙的那霸港，在这里等待夕阳慢慢沉入海面，望着桥下纷纷回港的渔船，不失为一种享受。邻近的波之上沙滩也是本地人常去的娱乐场所，下桥后就是海鲜市场“泊いゆまち”，在此可品尝到最新鲜的刺身、寿司。

对于准备出发前往此地的旅行者，能否给他们一些建议？

冲绳位于亚热带，气候全年温和湿润，虽然夏季最高温度只有 33℃ 左右，可是紫外线异常强烈。出门前请务必做好防晒工作，也一定要多补充水分，谨防中暑。冬日天气多变，对于来冲绳潜水、参加水上活动的游客，一定要注意确认天气变化。

Okinawa in Number

从数字看冲绳

1201.03km²

冲绳岛土地面积为 1,201.03 平方公里，冲绳县总面积为 2,276.72 平方公里，为北京面积的 1/73，本图为冲绳本岛示意图，除本岛外还有众多离岛



160

冲绳附近的岛屿星罗棋布，其中与本岛连接的岛屿有 11 个，不连接且面积在 0.01 平方公里以上的离岛有 148 个，加上冲绳本岛共 160 个岛屿

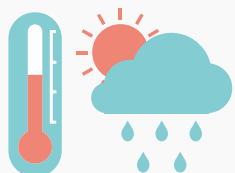
142万

冲绳县总人口约为 142 万人，为北京人口的 1/67



16

冲绳的海上运动多种多样，单单在部瀨名海中公园内，就能体验到 16 种之多的海上运动。



10.2%

驻冲绳的美军共有 34 处基地及设施，总面积为 232471 平方公里，占冲绳本岛的 10.2%，此外在冲绳县境内有 28 处水域以及 20 处空域被美军直接管制

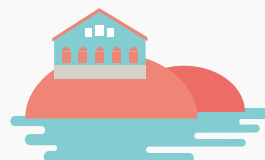


20.8℃

冲绳四季如春，季节变化不太明显，年平均最高气温 25.7℃，年平均最低气温 20.8℃

36459 公顷

冲绳海岸国定公园范围包括冲绳西海岸的大部分地区，以及从中部的残波岬到北部的水族馆附近，总面积 36459 公顷



北京 & 冲绳生活水平比一比

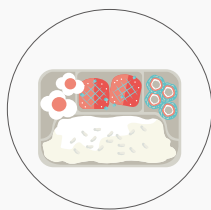
(近期汇率 / 1 人民币 ≈ 18.77 日元，1 日元 ≈ 0.053 人民币)



36.5
(700 日元)

13

打车起步价



31.3
(600 日元)

15

盒饭



15.6
(300 日元)

3

轻轨票



9.38
(180 日元)

3

啤酒
(500ml)



26.0
(500 日元)

20

星巴克咖啡

■ 冲绳 ■ 北京 单位(RMB)

When 最佳出游时间

冲绳县是日本唯一位于亚热带的一个县，四面环海，全年温暖宜人，即使是最炎热的夏季也很少有超过 30℃ 的时候，每个季节都有琉球特色的节日祭典。来冲绳的最佳时间是夏季和秋季。6 月以后，潮湿闷热的雨季结束，此时万里晴空，可以尽情参加各种水上活动与水下潜水体验，但特别要注意防晒和补水。此外，8~10 月时有台风袭来，请提前注意天气预报，预先安排合理行程。

——去哪儿网聪明旅行家 阿 Khan

2 月~4 月

Spring
春

气候 & 提醒

春季的冲绳本岛平均气温 17℃ ~ 22℃，告别了短暂的冬季，气温开始逐渐回暖，也随之进入梅雨季节。冲绳是全日本樱花开放最早的地区，吸引着四方游客纷纷前来寻春留影。



【节庆活动】

北中城向日葵节（ひまわり in 北中城）2 月上旬

一般向日葵都是夏季开花，但冲绳夏季台风频繁，根本无法种植。附近的农家就精选种子，尝试在闲置农地种满向日葵，并配合适量肥料，结果刚刚开春，一片金黄色的向日葵花就在山头盛放了。现在，花田已有近万平米的规模，40 多万株向日葵相继盛开，有将近 10 万游客每年造访此地。

📍 沖縄県北中城村字喜舎場 306 番地

☎ +8198-935-2233

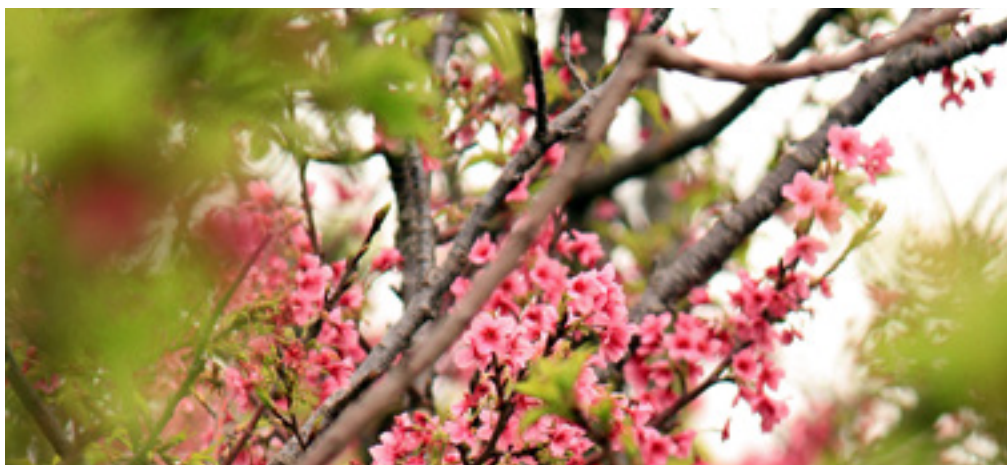
🌐 www.miikaji.com/himawari/sunflower.html

tips

那霸市区赏樱

那霸市内也有樱花公园，虽说规模不大，但没有时间北上的朋友也可以就近体验春天的繁花。公园里还有一辆日本国有铁道部门铁道管理局专程送给冲绳小朋友的仿真黑铁蒸汽火车。

- 📍 冲绳县那霸市寄宫 1-1
- 🚏 从那霸巴士总站乘坐 200 路巴士到与仪十字路口站（与儀十字路）下车即到



本部八重岳樱花祭（本部八重岳桜まつり）1月~2月

日本全国现有超过 300 个樱花品种，其中冲绳的寒绯樱是全日本开花最早的种类，开花时花朵如吊钟般下垂，呈鲜艳的深粉色。赏樱的地方大多集中在冲绳中北部的山区。赏花方式和日本本岛在樱花树下着浴衣和服、饮酒作乐不尽相同，冲绳本地人会举家前往，随着两旁枝头满绽的小道漫步登爬，抵达八重岳山顶，举目远眺漫山嫣红。无须自带便当零食，在半山腰就是樱花祭的活动会场，各式风味小吃、特色料理，绝对让人像进入桃花源般流连忘返。有些樱花花瓣会像雪花般掉落，呈现落英缤纷的景象，而寒绯樱大多为整朵凋落，此时拾一朵放进行李，亦可带回一片美丽回忆。

- 📍 冲绳县本部町八重岳桜の森公園
- ☎ +8198-047-2700
- 🌐 www.motobu-ka.com/page/1662.html

Summer 夏

4月~8月

气候 & 提醒

夏季冲绳本岛平均气温为 26℃，超过 30℃ 的天数屈指可数，但冲绳的紫外线强度是日本其他地区的 7 倍以上，请务必注意防暑、防晒。冲绳海域 7 月开始变成台风经常光顾的地区，一旦登陆，两三天内盘踞不去，城市交通全面瘫痪，停水停电，除便利店外的商店全部停业。请根据冲绳政府发布的台风危险警报，在酒店或附近的避难场所避难。



【节庆活动】

伊江岛百合祭（伊江島ゆり祭）4月~5月

每年一到年底，伊江岛上的老师就组织学生参加百合种植活动，在四五月之后绽放出将近 100 万朵纯净的百合花。届时游客蜂拥而至，不仅能观赏满目圣洁的百合花，还能欣赏在公园广场举行的三弦琴演奏、EISA 表演及琉球舞蹈等，热闹非凡。

- 📍 冲绳县伊江村リリーフィールド公園
- 🌐 www.iejima.org/ieson/index.php?oid=21&dtype=1004&pid=1

琉球海炎祭 4月中下旬

号称“日本夏天最早烟花节”的琉球海炎祭会在冲绳县宜野湾海滨公园内盛大举行。伴随着音乐声、轰鸣声，绚烂的烟花一发发射向天空。

¥ 3300 日元起

tips

对于日本人而言，除了元旦，一定要回家团聚的就是盂兰盆节了。这几天交通、住宿都非常紧张，请提前做好准备。



万人 Eisa 节（一万人のエイサー踊り隊）7 月～8 月

每年盂兰盆节的后一天便迎来了万人 Eisa 节。Eisa 太鼓舞，源自于冲绳人迎送盂兰盆节时回乡祖先魂魄的传统舞蹈。届时，在那霸市中心的国际通大道上，70 多个游行团体集结于此。以各地区青年团、儿童团为主组成的鼓队，拥有自己独特的节拍，随着三弦琴的伴奏、口哨，高喊“iyasasa”的号子，时而旋转舞蹈，时而跳起猛击鼓面，霎时间惊心动魄的鼓声响彻整条大道。当然也不能少了温柔可人的女性手舞（イナグモーイ）团队，跟刚烈的鼓舞阵形成强烈对比，让人目不暇接。

📍 那霸市国际通り商店街

🚶 乘坐轻轨到县厅前站下车即到南门，轻轨牧志站下车即到北门

🌐 kokusaidori.jp

9月~10月 Autumn 秋

气候 & 提醒

此时台风的季节已经过去，海水也开始逐渐降温，下水的游客慢慢减少，大多数沙滩会撤去防护网。这个时候也是波布水母（ハブクラゲ）繁殖的高峰期，最好不要下水游玩。但此时附近海域是全年最美丽的时刻，与恋人牵手步行在海崖边，远眺平静的大洋，耳边吹来徐徐暖风，一派浪漫场景。



【节庆活动】

那霸拔河大赛（那霸大綱挽まつり）10 月的第二个周末

琉球王朝时期，为了祈祷五谷丰登、商业兴隆，那霸等 4 镇举行较力活动，一直延续至今。拔河用的草绳每年都会重新制作，分男绳和女绳，1995 年被吉尼斯世界纪录认定为世界最大的草绳，每年的活动都吸引将近 30 万游客前来观看。拔河比赛结束后，旁边的国际通大道上会举行 Eisa 鼓舞、空手道等盛装表演的游行；晚上在离会场步行 10 分钟就能抵达的奥武山体育公园内，还会举行盛大的游园晚会、烟火表演，每个节目都不容错过。

📍 沖縄県那霸市久茂地十字路附近

🚶 那霸公共汽车总站或轻轨旭桥站下车步行 3 分钟即到，轻轨县厅前站下车步行 5 分钟即到

🌐 www.naha-otsunahiki.org



首里城祭 11月初

首里城祭分别在首里城与国际通大街举行，重现了600年前琉球国王在那霸天使馆迎接中国皇帝派遣的册封使节团到首里城的历史场景。扮演者从一般民众中选拔而出，约1500名市民会参加到游行队伍中。游行持续一整天，其中还有Eisa舞、空手道和三弦琴、太鼓等表演。晚上在首里城公园中还会举办大型灯会，绚丽非凡。

📍 首里城正殿前御庭、国际通り

☎ +8198-886-2020

¥ 800 日元 / 人

🌐 oki-park.jp/shurijo/event/182



气候 & 提醒

相对于日本其他地方来说，冲绳冬季比较暖和，单衣加防风外套便能度过整个冬天。冬季的冲绳进入旅游淡季，机票、酒店这时候都有相当大的折扣(元旦期间除外)。到冲绳购物血拼，逛历史古迹，一样能体验琉球风情。



【节庆活动】

新春之宴(新春の宴) 1月1日

在有着悠久历史文化传统的琉球王国中心“首里城”，每到元旦这天，都会举行一整套隆重的朝拜仪式(朝拝御規式)。首先是国王代诸官、百民祭天，抑扬顿挫的祭文表达了琉球万民的希望与期许；然后是百官对国王表忠心，并祝万福长寿；国王与王后会举起盛满冲绳特色的泡盛酒的酒盏，答谢百官，并祝福国家繁荣昌盛、人丁兴旺等。祭典结束后，国王和王后的扮演者会与游客一同拍照留念，游客也可领取甘茶甜酒(无酒精)与众人共祝新春。

📍 首里城正殿前御庭

¥ 800 日元 / 人

🌐 oki-park.jp/shurijo/event/180



那霸马拉松 (NAHA マラソン) 12 月的第一个周日

马拉松大会自 1985 年开始举办，以“太阳、大海、体育爱好者的盛典”为主题，采用日本陆上竞技联合会认定的平和祈念公园路线进行比赛，经过冲绳南部的那霸市、南风原町、八重濑町、系满市、丰建城市共 5 个市镇。为保证比赛质量，大会每年只接受 3 万人报名，至今已经成功举办 30 届，成为日本国内乃至全世界都非常出名的马拉松赛事。

☎ +8198-862-9902

🌐 www.naha-marathon.jp/index.html

tips

如要出海观鲸，或是参加海上活动，可以参考冲绳本地气象局网站的气象预报。

🌐 tc.visitokinawa.jp/multilingual_call_center/open (多语言电话咨询中心)

🌐 visitokinawa.cn (冲绳旅游观光局)

🌐 www.okinawa-travelagency.com (冲绳一日游网)

🌐 www.cs-rentcar.com (冲绳包车旅游)

🌐 www.jma.go.jp/jp/week/353.html (冲绳本地气象局)



赏鲸 (ホエールウォッチング) 12 月下旬 ~4 月

座头鲸体长约 15 米，重 30 吨，是世界上最大的哺乳动物。每年年底，夏天生活在北冰洋阿留申群岛的座头鲸群，就会来到温暖平静的冲绳海域，丰富的食物资源及宜人的海底环境吸引着它们来此交配繁育。鲸群多在庆良间群岛和附近海域出没，一些经验十足的老船长就会驾驶着装载有先进水下声纳雷达的观光船，在此搜寻鲸鱼的踪迹。而游客可以乘坐高速游轮出海看鲸，感受 100% 野生魅力。上万游客冬季聚集于此，看鲸，说鲸，不失为一种乐趣。

推荐公司 冲绳 E 旅遊株式会社

☎ +8170-5418-9988

¥ 5300 日元 / 人

🌐 www.okinawatravelagency.com

Where to stay 最优住宿推荐

冲绳是个狭长的小岛，大多数不错的酒店都集中在交通便捷、
繁华现代的南部那霸市区和中部美国村地区，
当然中北部恩纳村地区和离岛上也有很多具有冲绳风情的民宿可供选择。
此外，如果去美之海水族馆或海中公园等北部著名景点，建议选择美国村以北的酒店下榻。

——去哪儿网聪明旅行家 阿 Khan

南部那霸市区

冲绳县六成以上的人口都居住在南部那霸市，这里商业发达，是冲绳的交通、文化、政治中心。从那霸国际机场打出租车，或乘坐轻轨到那霸市区也只需 15 分钟。那霸市的酒店多集中在时尚繁华的国际通大街附近，以及以 3A Main Place 为中心的新都心购物商圈。

东横 INN 冲绳那霸 Omoromachi 站前店 (東横 INN 冲绳那霸おもろまち駅前店)

经济型 | 全日本连锁的知名酒店

东横酒店各分店拥有着统一的高品质住宿环境、贴心的服务以及公道的价格，深受海内外旅客的青睐。如果办理东横 INN 俱乐部国际会员卡，可享受周日和节假日 20% 的优惠，平日（周一至周六）也有 5% 的优惠。冲绳那霸市内就有四家东横 INN 分店，这里推荐的这家紧挨轻轨车站，面对 DFS 免税商城，毗邻新都心购物商圈。

📍 沖縄県那覇市おもろまち 1-6-6

🚶 乘坐轻轨到 Omoromachi 站，下车穿越马路即到

☎ +8198-862-1045

¥ 单人间 5184 元起（含早餐），双人间 7884 元起（含早餐）

🌐 www.toyoko-inn.com/cn_hotel/00184/index.html

✓ 东横 INN 冲绳那霸 Omoromachi 站前店



△ 希尔顿逸林酒店那霸店

希尔顿逸林酒店那霸店 (ダブルツリー by ヒルトン那覇)

高档型 | 评价最高的国际知名酒店

从那霸国际机场乘坐轻轨仅需要 10 分钟即可抵达旭桥站，路对面便是那霸市中心的希尔顿逸林酒店。酒店位于 58 号国道路边，出门便是那霸公交总站，走路去国际通也仅需 10 分钟，从酒店前往一些名胜景点交通也十分便捷，例如首里城、波之上神宫，以及附近的波之上海滩等。酒店还特地为远道而来的客人准备了贴心的中文服务、完善的配套设施，包括豪华的“Sweet Dreams”睡床和高速网络等，但建议提前预订，尤其在旅游旺季，一个月前开始预约不到房间的情况也时有发生。

📍 沖縄県那覇市东町 3-15

🚶 从轻轨旭桥站穿越马路即到

☎ +8198-862-0123

¥ 单人间 8900 元起（含早餐），双人间 12500 元起（含早餐）

🌐 www.doubletree.com.cn/OKANADI

柏青庄 (はくせいそう)

背包客 | 干净舒适的休闲民宿

该民宿位于国际通中心地段，坐落于充满文艺气息的浮岛通，步行至国际通仅需 3 分钟，步行至牧志第一公设市场也仅需 5 分钟。有日式和洋式两种房间类型供选择，配备早晚两餐，舒适干净，均配备有线、无线网络，价格合理，另提供中英文服务，不会日文也可放心入住。

📍 沖縄県那覇市松尾 2-12-7

🚶 乘坐轻轨到美荣桥站下车，往国际通大街方向步行 10 分钟即到

☎ +8198-866-5757

¥ 单人间 2630 日元 / 间，4 人通铺 2000 日元 / 人

🌐 www.hakuseisou.com/index_c.html



▲ 柏青庄

中部美国村地区

在著名的美军嘉士纳空军基地西面，酒吧、商铺琳琅满目，是美军及军属夜生活必到之处，招牌大多为英文，因此这里更像一个美国小镇。从酒吧街往海边方向步行 2 分钟，便到了浪漫温馨的落日海岸，入口处有可停放上千辆车的露天停车场，可包车前往，也可乘公共汽车到军病院前站下车。



珊瑚花园七池公寓

(コーラルガーデンセブンプools)

休闲型 | 绝赞海景公寓式民宿

这家公寓位于残波岬附近，毗邻冲绳体验王国，开车 10 分钟也可到青之洞窟体验浮潜。公寓共三栋（6 个套间），地下为室内游泳池，一楼是停车场，二楼是厨房和客厅，三楼是洗漱间与海景浴室，四楼才是寝室，寝室里还有宽大海景落地窗和阳台，可住 3~5 人。公寓内设施完备，有无线网络、家电厨具等。

📍 沖縄県読谷村長浜 718-3

¥ 16500 日元 / 套间 / 天（1~3 天），
14500 日元 / 套间 / 天（4 天以上，3 人以上每人多加 1500 日元 / 天）

🌐 www.coralgarden7pools.com

▲ 珊瑚花园七池公寓



▲ 冲绳海滩塔酒店

冲绳海滩塔酒店 (ザ・ビーチタワー沖縄)

高档型 | 适合带小朋友入住的高级酒店

该酒店是冲绳县内最高的酒店，至海滨仅几步之遥，到美国村休闲商业区步行也仅需 3~5 分钟。每个房间都宽敞舒适，足不出户，在宽大安全的全角阳台便可尽享奢华海景、繁华夜色。入住期间可享受免费天然温泉、游泳池、两个 Spa 桑拿按摩中心、24 小时免费送餐（也有儿童食品）等服务。推荐带小朋友同行的父母下榻。

📍 沖縄県中頭郡北谷町美浜 8-6

¥ 单人间 10000 日元 / 人，双人间 9000 日元 / 人

🌐 www.hotespa.net/hotels/okinawa



△ 海滩海边酒店

汉比度假酒店 (ハンビーリゾート)

背包客 | 海岸线上的青年旅馆

旅馆坐落于美国村的海岸边，知名的日落沙滩近在眼前。酒店拥有露天烧烤区，另提供烧烤器具、自行车等租赁服务。如果住在这里，游泳完后可直接回到旅馆，晚上可以在旅馆下厨，公用厨房里的微波炉、煤气灶、电磁炉、各种调味料都可自由使用，也可就近到美国村，从西餐到寿司，这里的美食应有尽有。酒店提供干净舒适的单人间、双人间、三人间、上下铺（只限女性）。由于价格低廉，所以淋浴室、洗衣间均为公用，也正因为价格低廉，这里吸引着世界各地的青年背包客驻足下榻。

📍 沖縄縣中頭郡北谷町北谷 1-6-4

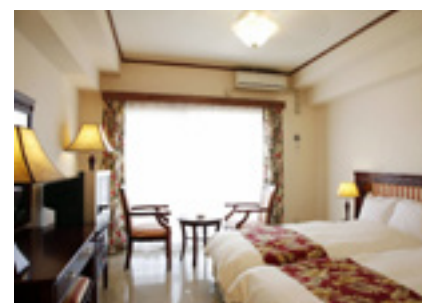
🚶 从那霸巴士总站乘坐 120 路巴士到美浜美国村南口站下车，往沙滩方向步行 3 分钟即到

☎ +8198-926-2266

💰 单人间 3500 日元起，3 人间 8400 日元起；旺季（年终、年初、黄金周、8/1~9/30）每人加收 500 日元/天

🌐 www.hambyresort.com

✓ 汉比度假酒店



△ 海滩海边酒店

海滩海边酒店 (シーサイドホテル ザ・ビーチ)

经济型 | 交通便利的现代酒店

沿着美国村日落沙滩旁的防波堤一直往南走，一座橙黄色现代化酒店赫然出现在眼前。海滩海边酒店的装修现代，简洁宽敞，非常适合家庭入住。由于酒店位于美国村内，外国游客较多，所以酒店特别配备了可以说英文、中文的服务人员，方便沟通。走出酒店，往沙滩方向步行 3 分钟，就可以到室内温泉“美浜の湯”泡温泉，让疲惫尽数消散。

📍 沖縄縣中頭郡北谷町宮城 3-134

🚶 从那霸巴士总站乘坐 120 路巴士到美浜美国村南口站下车，往沙滩方向步行 5 分钟即到

☎ +8198-926-2674

💰 单人间 5000 日元起，双人间 10925 日元起

🌐 hotel-thebeach.com/?page_id=32&lang=zh

中北部恩纳村地区

恩纳村及其以北地区便属于冲绳最负盛名的“海岸国定公园”。优质的海滨沙滩必有豪华酒店，冲绳最高级的酒店、舒适安全的私人沙滩大多集中于此，其中比较出名的有电影《恋战冲绳》的实景拍摄地万座毛对面的全日空洲际酒店，以及接待过八国峰会各国领导的部濑名海中公园里的部濑名酒店等。



全日空万座海滨洲际酒店 (ANA インターコンチネンタル万座ビーチリゾート)

高档型 | 坐拥万座沙滩绝景酒店

船形的全日空酒店坐落于著名的万座毛的对岸，坐拥银沙碧海的万座沙滩。这家四星级的酒店共有九层，房间分为 Ocean View 和 Beach View 两种，早上大厅有万座朝市（室内小型市集），地下楼层设有 11 家各菜系餐厅、酒吧、礼品商店。室内配备有温泉、温水游泳池（儿童）、药浴桑拿，在室外的万座沙滩近海，游客更可体验多达 16 种水上水下活动，附近还有 Aqualuce 和 Coralvita 两座海景教堂（没有婚礼时可自由参观），不离开酒店便能领略冲绳万般南国风情。

📍 冲绳县国头郡恩纳村字濑良垣 2260 番地

🚌 从那霸巴士总站乘坐 120 路巴士到万座沙滩前站下车，往便利店方向步行 5 分钟即到

☎ +8198-966-1211

¥ 单人间 18000 日元 / 人，双人间 15000 日元 / 人

🌐 www.anaintercontinental-manza.jp

部濑名休闲酒店 (ザ・ブセナテラス)

豪华型 | 拥有全海景总统套房的酒店

位于恩纳村旁边的万国津梁馆内的部濑名休闲酒店，不仅每年负责接待来参加冲绳国际电影节的大导演、大明星，2000 年时还接待过在此举办八国首脑峰会的各国领导人。酒店内装饰豪华，有中餐、日料、烤肉等海景餐厅，以及咖啡厅、酒吧，还有宴会厅和海景教堂。游客也可在酒店内直接预约旁边海中公园内的水上娱乐项目。

📍 冲绳县名护市喜濑 1808

¥ 单人间 28000 日元 / 人，双人间 20000 日元 / 人

🌐 www.terrace.co.jp/busena

✓ 部濑名休闲酒店



✓ KOYO 度假村



KOYO 度假村 (リゾートクラブ KOYO)

经济型 | 拥有海景套房的幽静度假村

如果想游览北部和中部的话，KOYO 度假村应该是首选。这个度假村位于“希望之丘”，开车到海中公园仅需 5 分钟，前往万座毛乘车也仅需 20 分钟。KOYO 度假村拥有私家泳池，还有 14 间包括厨房在内的套房，部分套房能看到冲绳岛北部的本部村半岛的海景，美不胜收。KOYO 度假村环境幽静，夜晚可看星空，白天可看大海，可与同伴一起 BBQ，别有一番情趣，是一所性价比较高的度假村酒店。

📍 冲绳县恩纳村字名嘉真 1765-39

¥ 单人间 5000 日元起，双人间 7560 日元起（节日价格变动）

🌐 resort-club-koyo.com



▲ KEN 民宿

KEN 民宿 (KEN みんなしゅく)

背包客 | 渔港旁的精致民宿

这家民宿坐落于冲绳本岛中部的西海岸、恩纳村的繁华街区旁，走路去月亮沙滩不到 5 分钟，去琉球村和青之洞窟只要驱车 10 分钟便可到达。民宿门外便是前兼久渔港，附近不远就有便利店和各类特色居酒屋。民宿内的房间干净宽敞，在门口隔壁的店就能预约潜水冲浪，适合驴友、钓友结伴入住。

📍 冲绳国头郡恩纳村前兼久 159-3

🚌 从那霸巴士总站乘坐 120 路巴士，到北前兼久巴士站下车即到

☎ +8198-989-8654

¥ 和式套间 3500 日元起 / 人，洋式套间 4000 日元起 / 人

🌐 kenhostel.com

离岛

在温暖适宜的气温下，看着阳光下灿烂夺目的细沙，远处微风轻抚蔚蓝的海面，躺在南国风情的原始建筑旁，一杯冰镇果汁在手，还有什么烦恼挥之不去呢？冲绳的离岛星罗棋布，有些岛屿乘坐快船一个小时便可抵达（可当日往返），而较远的则须搭乘小型飞机前往，在岛上酒店民宿过夜才是明智选择。

Koteji 海的茶屋 (コテージ海の茶屋)

休闲型 | 阿真海滩畔的独栋民宿

这家民宿是座间味岛阿真海滩周边唯一一栋独立民宿，最大特点就是步行不到 1 分钟就可以到达著名的阿真海滩。民宿内配备整套厨房用具，还可举行 BBQ，同时还有大客厅，适合与驴友、朋友、家人一同入住。此外，离岛的夜空一到晚上满天星斗，听着海浪，看着星星，可以感受片刻恍如隔世般的宁静。

📍 冲绳县岛尻郡座间味村阿真 168

🚌 从那霸市泊港码头乘坐快船到座间味港，沿阿真海滩步行 5 分钟

☎ +8198-896-4416

¥ 25000 日元 / 套（最多 6 人）

🌐 www.vill.zamami.okinawa.jp/guidemap/detail/98

▼ Koteji 海的茶屋



▲ Asagi 民宿

Asagi 民宿 (レストハウスあさぎ)

休闲型 | 设施齐全的绝景酒店

Asagi 民宿位于座间味村内，下了船看到导游地图再往前走 3 分钟就可以到达。店家会安排早晚两餐家居料理，房间内有独立的浴室和洗手间，去海边观鲸或冲浪归来立刻可以洗热水澡，同时别往了把湿透的衣服交由店家洗涤。民宿不远有一家小型超市，可以买到生活杂货、食品、酒等。此外，Asagi 民宿提供租借自行车、摩托车等服务，更是为环绕整个座间味岛提供了不少便利。

📍 冲绳县岛尻郡座间味村座间味 108

🚌 从那霸市泊港码头乘坐快船到座间味港，向村落步行 3 分钟即到

☎ +8198-896-4135

¥ 单人间 7000 日元 / 人，双人间 6500 日元 / 人

🌐 zamami-asagi.net



How to get around
最佳交通工具

Smart Travel 冲绳交通贴士

冲绳岛拥有狭长的海岸线、美丽的沙滩，具有深厚历史文化底蕴的景点都散落在海岸线旁，所以在冲绳没有代步工具真是寸步难行。因为日本不承认中国驾照，所以如果不想花费大量时间去研究巴士行程，也不想感受出租车计价器跳动时的“刺激”，包车是不错的选择。

——去哪儿网聪明旅行家 阿 Khan

交通

机场交通

那霸机场（那霸空港）国际航站楼前就有通往那霸市区的路线巴士（到市区约 700 日元）、出租车（到市区约 2000 日元）、轻轨（到市区约 330 日元）。也可以乘坐轻轨到旭桥站下车，步行 1 分钟抵达那霸巴士总站再换乘巴士，这里的巴士能抵达全冲绳主要酒店、度假村。如果行李过多有可能会被要求追加费用。

www.naha-airport.co.jp/zh-hans/access/bus.html

岛内交通

包车 / 包车（包司机）是游览冲绳的首选方式。只要说出希望去的景点，不用做太多的功课，也可以根据司机提供专业的建议，每天游玩 8~10 小时的行程，两三天就能畅游冲绳。一般七人座的保姆车 8 小时包车价格是 1900 元人民币左右，也可以根据自己不同的行程安排人数并调整时间。

推荐公司

冲绳 E 旅游株式会社

+8170-5418-9988

www.okinawatravelagency.com

冲绳租车旅游有限公司

www.cs-rentcar.com



tips

日本是不承认中国大陆的驾照及英文翻译件的，IAA 或者 IDL 颁发的国际驾照也都是无效的。可能有人蒙混过关在日本租到过车，但是如果万一出交通事故或者被警察查到，将面临巨额的罚款及赔偿。

巴士 / 在那霸市内轻轨旭桥站下车，步行 1 分钟就能抵达那霸巴士总站（那霸バスターミナル），从此处出发的巴士最远可以抵达北部的名护市巴士总站。

那霸市内观光巴士结结号(ゆいゆい号) / 结结号是市内循环巴士，从那霸机场出发，途经识名园、玉陵、园比屋武御前神社、首里城等景点。乘客可以从机场上车，也可以中途从那霸巴士总站或各景点上车。但需要注意的是，结结号巴士为单向循环巴士，如赶时间，可配合路线巴士、出租车、轻轨等其他交通工具使用。

¥ 一日通票成人 660 日元，儿童 330 日元

🌐 cn.nahama-i.jp

定期观光巴士(観光バス) / 经营观光巴士的主要有三家公司：琉球巴士(琉球バス)、那霸巴士(那覇バス)、及 RADO 巴士(ラドバス)公司，每家公司都有多条线路安排，每条线路行程都在 10 小时左右。一般北部线路会途径美丽海水族馆，南部线路会经过首里城等名胜古迹。由于价格便宜及包含日语的导游服务，一直备受日本游客的欢迎，旅游旺季时常定不到位置，推荐 2~3 日前预约。需要注意的是，定期观光巴士的费用含交通及午餐，不含景点门票，一些收费的景点(比如美丽海水族馆等)游客需自行购票。

¥ 4000 日元 / 人起

☎ +8198-868-3750

🌐 okinawabus.com/zh-cn



路线巴士 / 路线巴士的乘客多为当地学生及高龄市民，一般不会满座，请查询出行线路及确认好乘坐方向后再乘坐。上车后从收费器拿一张整理券，驾驶员旁边的显示屏会根据整理券所标定的号码显示乘坐所需的价格(每站约 100 日元)，下车时只需根据价格把钱和整理券一同投入收费器即可，旁边有可换零钱的机器。从那霸巴士总站可乘坐 120 路巴士(终点站为名护巴士总站)前往美国村、琉球村、海中公园等景点，到水族馆则需在名护巴士总站转 66 路巴士。

轻轨(ゆいレール) / 冲绳的轻轨起始于那霸机场，结束于首里城公园，途经市政府及国际通大街等地，不会直接抵达其他旅游景点，为冲绳当地居民除驾车外最主要的交通手段。一般提前 2 分钟抵达站台即可，10 分钟发一班。在轻轨各大车站都有一日(700 日元)、两日(1200 日元)通票出售，也可以直接到那霸巴士总站，购买巴士轻轨那霸市区一日综合套票(1000 日元)。不想买套票的可以选择投币购票，票价从 230 日元起步，起点那霸机场到终点站首里城单程共 330 日元，根据季节不同略有浮动。

🌐 www.yui-rail.co.jp/

www.yui-rail.co.jp/pdf/MAP.pdf

出租车(タクシー) / 小小的冲绳本岛有着 100 多个出租车公司、近 3000 辆种类五花八门的出租车，起步价从 480 日元~700 日元不等。如果下榻的是北部的沙滩海景酒店，要使用出租车时，推荐让酒店帮忙预约，一般出租车只在那霸市区、美国村等繁华地段行驶。

🌐 www.oki-taxi.or.jp/index.htm

渡轮 / 冲绳群岛之间的交通以渡轮为主。其中比较适合度假旅游的岛屿有渡嘉敷、座间味、粟国、渡名、久米和南北大東等，去往这些岛屿需在那霸市区的泊港码头(泊ふ頭)买票乘坐渡轮，航行时间从 30 分钟至 14 个小时不等，根据岛屿港口情况，分快船(マリンライナー)及客货轮(フェリー)两种。

泊港码头所在的大楼一楼有四个购票点，分别出售去往粟国、渡名喜、久米、庆良间等群岛的票。游客也可以在此提前预约船票，但只能提前 1 天预约。每个月根据天气不同，出发时间会有微调，请在规划行程时登录官网查询，或者直接去咨询处查询。购票时须填写下榻的酒店和姓名，以及希望前往的离岛。如果不是当日往返，推荐先购买单程票。最后，请认清楚登船地点并提前 15 分钟登船。

来往于冲绳岛和座间味岛之间的只有高速船“クイーンざまみ”(约 50 分钟)和客货轮“フェリーざまみ”(约 90 分钟)。如果购买了座间味岛返回冲绳岛的船票，也可在阿嘉岛登船返回。每天往返于冲绳岛与座间味群岛的高速船只有两班(客货轮一般都比高速船早)，错过了只能在岛上的民宿过夜，乘坐第二天的船返回。如第二天还要乘坐飞机的游客切勿错过返航时间，具体时间可参照每月定制的航船时间表。

需要注意的是，冲绳岛上并没有直达石垣岛与宫古岛的渡轮，要去这两个岛屿，必须乘坐将近一个小时的飞机才可到达，从日本各大机场都有飞机可以抵达。

📍 沖縄県那覇市前島三丁目 25 番 1 号（泊码头）

☎ +8198-861-3341

🌐 www.tomarin.com/info/terminal.php（泊港码头各船公司联系方式）

通讯 & 其他

签证 / 赴日本旅行之前需要办理签证，办理单次旅游签证即可去往日本各地，包括冲绳。另外，去冲绳及东北三省（福岛县、岩手县、宫城县）还可办理多次往返签证，即首次赴日目的地必须是上述地方，并且需要获得入住酒店的证明。但无论是单次签证还是多次往返签证，都需要通过日本大使馆指定的旅行社办理。从 2015 年 1 月开始，日本大使馆宣布，对过去 3 年内有过短期赴日经历的中国游客，在办理此种签证时，将会在一定程度上放宽对其经济能力的审查标准。

🌐 www.cn.emb-japan.go.jp/index.htm（日本国驻华大使馆）

网络 / 日本一般的中高档酒店或旅馆都提供免费 Wi-Fi，那霸机场、一些餐厅或居酒屋也提供这项服务。在冲绳那霸机场国际航班楼可以租赁 Wi-Fi 设备，不用提前预约，设备的押金为 20000 日元，租金 900 日元/天起。在安检出口处右手边信息咨询柜台咨询即可。冲绳北部部分区域及离岛的信号都极差，请特别注意。

🌐 www.tiscojapan.com/index.html

明信片 / 在各大书店、景点、便利店都会有各地特色的明信片出售。如果想一览冲绳官方特制的纪念明信片，可以去那霸中央郵便局，每张 100~1000 日元不等。寄到中国大陆地区的邮费大约 90 日元，写中文地址就可以。

📍 沖縄県那覇市壺川 3-3-8

🕒 周一至周五 9:00~21:00；周末及节假日营业至 17:00

🌐 map.japanpost.jp/pc/syousai.php?id=300170001000

货币兑换 & 银联卡 / 在那霸国际机场、繁华商业区的银行、便利店的 ATM 机都可用银联卡提取日元现金，而在远离那霸市区或美国村的地方则很少有机构可以换汇。冲绳大多数的商店、餐厅等都可以使用 Visa 和 Master Card 信用卡，商业区的店铺、免税店等地方可以使用银联卡。景区、小餐厅、礼品店等很多地方都只收取现金。



趁小旅行

冲绳原名琉球，自古以来与中国保持紧密的文化交流和海外贸易，其民俗文化、建筑风格等许多方面还保留着中国的元素。近代的冲绳也受西方文化影响，多元的文化，不仅给冲绳带来了多样美丽的风景，也给这个地方增添了一种神秘的色彩。



冲绳的童年味道



冲绳的童年伙伴



冲绳的吉祥如意



漫步·梦幻海底游



吃货必尝 特色混搭美食

冲绳群岛的饮食自古以来受到了中国、日本、东南亚的影响，二战后岛上也有相当多的美军及其家属，使得当地的烹饪方式受到外来文化的冲击，形成了别具一格的“チャンプルー”文化，这个单词源自印尼语，意为混杂、水乳交融。

——去哪儿网聪明旅行家 阿 Khan



△ 烩苦瓜



01 △ 冲绳红烧肉(ラフテー)

冲绳红烧肉虽然非常像九州的角色煮，但不同的是冲绳红烧肉是带皮一起煮的，做法源自于中国的东坡肉，将大块猪肉褪毛后洗净切块，加泡盛（白酒）、酱油、黑糖（白糖）等熬煮数小时（甚至长达两三天）才能食用。这道菜的名字“ラフテー”是冲绳方言，汉字写作“羅火腿”，是冲绳人民过年过节必备的家居肉食。

推荐餐厅 山将

📍 沖縄県那覇市東町 5-1 2F
🕒 18:00~25:00
💰 冲绳红烧肉 740 日元
🌐 www.yamasyoo.com

02 ▽ 烩苦瓜(ゴーヤチャンプル)

在日本谈到烩苦瓜这道菜，所有人的第一反应肯定是冲绳。在这道菜中，除了主角苦瓜，常加入鸡蛋、腌猪肉、岛豆腐等食材。由于冲绳日照时间充足，所培育出的苦瓜苦中带甜，脆而不涩，还有清热去火等功效，是冲绳当地人去餐厅、酒馆必点的菜肴。除烩苦瓜外，采用同样料理方式制作的美食还有炒寿面（ソーミンチャンプルー）、烩岛豆腐（豆腐チャンプルー）、炒面麸（フォーチャンプルー）等。

推荐餐厅 首里天楼

📍 沖縄県那覇市牧志 1 丁目 3-60
☎ +8198-863-4091
🕒 11:30~24:00（每天 19:00 与 20:30 各有一场琉球舞蹈表演）
💰 烩苦瓜 730 日元
🌐 www.suitenrou.com



03 > Agu 猪肉涮锅 (アゲーしゃぶしゃぶ)

Agu 猪是冲绳人 600 年前从中国引进、一度面临绝种又培育优化出的黑毛猪。不只是毛鬣，这种猪全身均为黑色，每年只产四到五头的幼崽，生长及其缓慢，比一般家猪所含的脂肪、胆固醇低四分之一左右。因其价格偏贵，多为接待亲朋贵宾时才将其入菜。将 Agu 猪切成薄片，放到滚烫的火锅内涮 2 秒到 5 秒拿出，然后蘸上店家特制的酱汁食用，具有别样风味，亦可配搭蔬菜一同食用。冲绳本地人家每到冬季元旦时分，便喜欢围在涮锅前畅饮豪食，慰劳过去一年的辛苦，并给予家人翌年的祝愿。

推荐餐厅 我那霸猪肉店 (我那霸豚肉店)

- 📍 沖縄県那覇市前島 1-1-1
- 🚶 乘坐轻轨到美荣桥站下车即到
- ☎ +8198-863-5380
- 🕒 11:30~15:00, 17:00~24:00
- 💰 3000 日元 / 人起
- 🌐 www.shimakuru.jp/index.html



04 < 海葡萄 (海ぶどう)

只在冲绳本岛及宫古岛海域的温暖海水中养殖出的海藻“海葡萄”，生长着一串串球状的叶片，味道略偏咸，口感类似鱼卵而没有鱼腥味，有着植物鱼子酱的美名，含有的植物纤维又恰到好处地体现了海葡萄的鲜甜。海葡萄含有大量的 DHA、维他命 C、钙及铁等丰富的营养元素，有着降胆固醇、降血压，防止胃溃疡等功效。淋上些许酱油或果醋，与刺身或其他海鲜一同食用味道更佳。特别要注意的是，海葡萄不能放入冰箱冷藏，需要常温保存，避免太阳直晒，购买后请尽快食用。

推荐餐厅 元祖海葡萄 (元祖海ぶどう)

- 📍 沖縄県恩納村恩納 6092-1
- 🚶 从那霸巴士总站乘坐 120 路巴山，到恩纳小中学校前下车，往南步行 2 分钟即到
- ☎ +8198-966-2588
- 🕒 11:00~22:00
- 💰 元祖海葡萄盖饭 1500 日元

05 > 冲绳荞麦面 (沖縄そば)

冲绳荞麦面是冲绳人几乎每天都会食用的面食，虽然名字叫荞麦面，但却完全不用荞麦，而是用 100% 小麦面粉精制而成的。冲绳县内有超过 300 家专卖荞麦面的面馆，而且一般的酒店、餐厅、居酒屋也会出售，并且每家的味道都各有千秋，多会搭配泡盛泡椒 (コーレーグース) 及辣椒粉 (七味唐辛子)。清淡的汤头、味道浓郁的排骨、炖肉、鱼糕、清香提神的香葱，就是一碗热腾腾的冲绳荞麦面的味道。

推荐餐厅 丸安面馆 (丸安そば)

- 📍 沖縄県那覇市樋川 2-3-7
- 🚶 乘坐轻轨到牧志站下车，往南步行 10 分钟即到
- ☎ +8198-834-2785
- 🕒 24 小时
- 💰 冲绳荞麦面 600 日元起





07 雪盐雪糕

雪盐雪糕中的雪盐是采用纯净深海海水，配合特殊技法所制的。加上冲绳县特产的牛奶做成的雪盐雪糕，奶味浓郁，带有一点点咸味，也可以免费加上旁边摆放的柚子、抹茶、味噌、辣椒等十多种口味的调味盐。加了调味盐后，口味更佳独特，与雪糕中的甜味相得益彰（不要下手太狠哦，不然会过咸的）。

推荐餐厅 盐屋（塩屋）

- 📍 冲绳县那霸市牧志 3-12-4
- 🚶 乘坐轻轨到县厅前站下车，往国际通大街方向步行 2 分钟即到
- ☎ +8198-988-1111
- 🕒 10:00~22:00
- 💰 雪盐雪糕 350 日元起
- 🌐 www.ma-suya.net



06 石垣牛肉

石垣牛特指在冲绳石垣市及八重山郡出生，并在八重山郡饲养两年以上的黑毛和牛。这里出生的仔牛销往日本内陆后，根据抚养地而变成著名的“神户牛”、“松阪牛”等。在冲绳四季如春的气候下成长起来的石垣牛的牛肉，无论肉质、口感、营养成分都位居全球牛肉之首。在冲绳，烤肉、牛排及冲绳涮锅等多会用到石垣牛肉。到冲绳品味石垣牛肉的原汁原味，已经成为冲绳之旅中不可或缺的行程了。

推荐餐厅 守礼

- 📍 冲绳县那霸市久茂地 3-2-23
- 🚶 乘坐轻轨到县厅前站下车，向国际通大街方向步行 3 分钟即到
- ☎ +8198-864-0141
- 🕒 17:00~24:00
- 💰 石垣牛肉套餐 4000 日元 / 套起
- 🌐 www.okinawa-shurei.jp/index.html



08 冲绳岛豆腐

冲绳岛所生产的岛豆腐多使用海水，自带有咸味，且蛋白质含量是传统日本豆腐的 1.5 倍。岛豆腐主要分为三种。绢豆腐（やつこ豆腐）质地细腻，丝绸一样的口感更适合制作冷奴（ひややつこ）这样的凉菜，配上酱油、鲣鱼干片和香葱就是一道美味。历史悠久的花生豆腐（ジーマーミ豆腐）虽然也叫豆腐，却是 100% 花生做成，通常配合黑糖浆食用，花生的香味、布丁一样的口感备受儿童的欢迎。岛豆腐（しま豆腐）水分比一般的日本豆腐少 5%，口感稍硬，适合制作菜蔬杂炒（チャンプルー）、味噌岛豆腐（島豆腐の味噌煮）等菜。

推荐餐厅 MaTuBaLa 家（まつばら家）

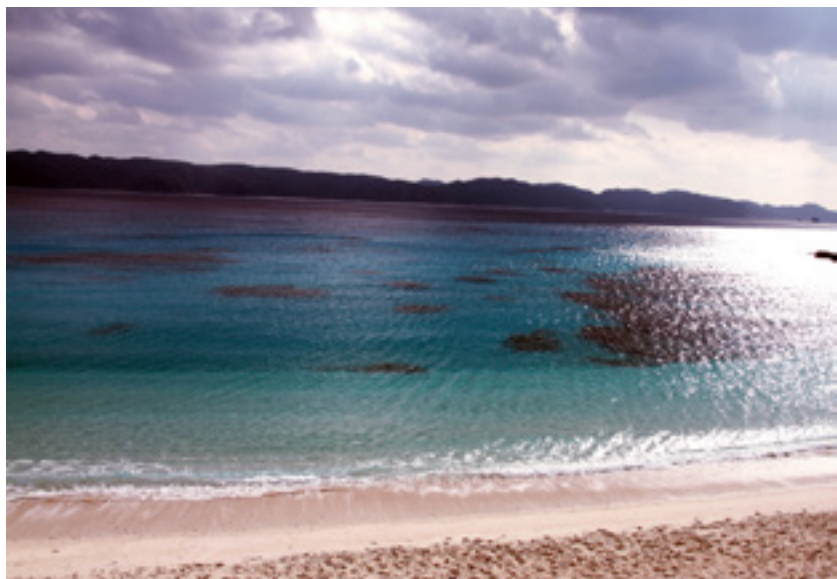
- 📍 冲绳县那霸市牧志 3-12-4
- 🚶 乘坐轻轨到牧志站下车，往国际通大街方向步行 5 分钟即到
- ☎ +8198-988-8878
- 🕒 10:00~21:00
- 💰 烩豆腐套餐 1000 日元起

top7

摄影胜地 必到最美沙滩

四面环海的冲绳群岛拥有无数风情各异的美丽沙滩，
南国特有的翠绿大海、洁白海滩、清澈透底的海水吸引着来自世界各地的游客。
除了更衣下海体验片刻清凉，更可举起镜头留下家人温馨瞬间，
还有那大自然无私的馈赠。

——去哪儿网聪明旅行家 阿 Khan



01

〔阿波连海滩（阿波連ビーチ）〕

阿波连海滩位于离岛渡嘉敷岛上，需乘坐快船前往，但当天就能往返。渡嘉敷岛西面有着丰富的珊瑚资源，在前往沙滩的路上，你肯定已被清澈湛蓝的海水、恰到好处的南国树林植被、远处交相辉映的壮观悬崖小岛所折服。在将近一公里长的沙滩右侧，穿过一人高的岩洞，再沿着圆木砌成的阶梯，即可登上瞭望观景台，将附近美景尽收眼底。清澈的海水下是层次分明的珊瑚、水藻，不远处是阿波连渔港若隐若现的渔船，美丽的景色令人浮想联翩。

📍 从那霸市泊码头乘坐快船到渡嘉敷岛，换乘环岛巴士抵达阿波连沙滩下车即到

🏊 常年可以下水

02

〔热带海沙滩 （トロピカルビーチ）〕

热带海沙滩位于冲绳会展中心旁的宜野湾海滨公园内。因交通极其方便，所以每到节假日，就有大批当地人到此，在这里宽广柔软的沙滩内，举办沙滩 BBQ、沙滩排球、足球比赛等，非常适合家长、儿童一同前往。

📍 从那霸巴士总站乘坐 120 路巴士，至会展中心前站（コンベンションセンター前）下车，再步行 10 分钟即到

🕒 下水时间为 4 月 ~10 月 9:00~19:00





04

【部瀬名海滩(ブセナビーチ)】

部瀬名海滩位于冲绳中北部的海中公园内，周围围绕着众多豪华酒店，如此集中的酒店群也让此地发展出了水上飞板等近20种琳琅满目的水上娱乐项目，为冲绳本岛可参加海上娱乐项目最多的海滩。轻轻荡漾着的海水清洁度极高，柔软的银沙更是适合各个年龄层的游客。

📍 从那霸巴士总站乘坐 120 路巴士至部瀬名酒店前站（ブセナリゾート前），下车步行 5 分钟即到

🕒 下水时间为 4 月 ~10 月 9:00~19:00

tips

冲绳本岛的大部分沙滩都是免费使用的，但如果使用周边设施（存储柜、淋浴室等）则需另外付费。离岛的沙滩多由当地居民组织管理，可能会收取管理费等，敬请注意。



03

TOMAI 沙滩(トマイ浜)

TOMAI 沙滩位于津坚岛东面，是从冲绳本岛驱船可以抵达的最近的离岛，有着延绵两公里的净白沙滩，尽头是美军所建的白色灯塔，视线非常辽阔。可以提前预定津坚岛的私人行程及娱乐项目，体验近海浮潜和沙滩 BBQ，有专车接送。

📍 从那霸市巴士总站乘坐 52 路巴士到平敷屋港，换乘渡轮抵达津坚岛，步行 3 分钟即到

🕒 常年可以下水



05

【砂山沙滩(砂山ビーチ)】

沙滩位于离冲绳岛极远的宫古岛上，须搭乘近一个小时飞机方可抵达。两边绿叶捧出一片白皙银沙，远处悠蓝天幕下清澈见底的海水泛起片片白浪，着实撩人心弦，自成一幅七彩画卷。飞往宫古岛的游客可预约好民宿酒店，岛上娱乐项目众多，推荐体验三天。

📍 从那霸机场乘坐飞机抵达宫古岛，搭乘出租车 15 分钟即到

🕒 常年可以下水



06

【日落海滩

（サンセットビーチ）】

穿过美国村的繁华街区，突然眼前一片开阔，一望无际的大海就在眼前。长达 800 多米的白净沙滩旁，常能碰到众多外国情侣牵手到此，坐在狭长的防波堤上共赏落日美景，时而窃窃细语，时而放声大笑，温馨画面日日重演。晚餐后可试试沙滩旁的天然温泉“美丽温泉”（ちゅらゆ），可以让全天的疲劳尽消，第二天定会精神百倍。

📍 从那霸巴士总站乘坐 120 路巴士至军病院前站下车，步行 15 分钟即到

🕒 下水时间为 4 月 ~9 月 9:00~18:00，10 月 ~ 11 月 9:00~17:00

07

【翡翠海滩（エメラルドビーチ）】

从冲绳美丽海水族馆入口处往下望，有一片湛蓝翡翠般、一直延伸到远海的海水浴场，前面的沙滩就是翡翠沙滩，2008 年被评为“88 处日本最美沙滩”之一，是全日本唯一在礁湖内的沙滩，有着白皙细腻的海沙及“AA”（非常好）级别的水质。Y 字形的人造半岛上分有游戏沙滩（遊びの浜）、休闲沙滩（憩いの浜）和瞭望沙滩（眺めの浜）三个区域。游览完水族馆的游客，多会移步到此，吹拂夏日海风。

📍 从那霸巴士总站乘坐 120 路巴士至纪念公园前站下车，即到冲绳海洋博物院，再步行 15 分钟即到

🕒 下水时间为 4 月 ~9 月 8:30~19:00，10 月 8:30~17:30





达人必败 自然风特色伴手礼

在冲绳，不但有时尚休闲的 DFS 免税商城、新都心现代购物商圈等大型商场，也有零星分布在国际通大街上的小型土特产礼品店。通过与店主的交流沟通（很多小店主的英文也是非常流利的），更能深切感受到冲绳这个小岛的风土人情。一些毫不起眼的小细节也会令你感动。

——去哪儿网聪明旅行家 阿 Khan



01 ^ 雪盐制品

雪盐（ぬちまーす）是冲绳方言，意为“生命之盐”。在 2000 年被吉尼斯世界纪录认定为“含矿物质最多的盐”。宫城岛附近深层海域珊瑚、海藻种类丰富，海水受到污染也非常少。命御庭工厂提取这里的海水，不加任何添加剂，采用世界首创的“常温瞬间空中结晶制盐法”制成了冲绳海盐，现已开发出 60 多种口味各异的调味盐，还有各式美容清洁用品、小吃零食等。

推荐购买地 盐屋（塩屋）

- 📍 冲绳县那霸市牧志 3-12-4
- 🚶 乘坐轻轨到县厅前站下车，往国际通大街方向步行 2 分钟即到
- 🕒 10:00~22:00

02 v 小石狮（シーサー）

中国台湾、福建一带的人多将石狮称为“风狮爷”，传说有镇宅止煞之用，用石头、陶瓦、灰泥、漆制作，近现代也有用水泥、青铜等筑成的。明朝移居琉球的闽人三十六姓将石狮传入冲绳，所以冲绳旧宅多在门口摆设一对石狮，一为张口（雄）、一为闭口（雌）。因为在佛教六字真言中，“阿”是第一声，“吽”是最后一声。现今冲绳县内最古老的石狮为首里城内瑞泉门前的那对石狮，其材质为砂岩，距今已有 600 多年的历史。现在有各种石狮形状的工艺品、纪念品，不但有祈福护身的功能，可爱的造型也格外讨巧，销售异常火爆。

推荐购买地 冲绳屋（おきなわ屋）

- 📍 冲绳县那霸市牧志 1-2-31
- 🚶 乘坐轻轨到美荣桥站下车，往国际通大街方向步行 5 分钟即到
- 🕒 9:30~22:30





03 苦瓜制品

苦瓜于 14 世纪末（中国明朝时期）传入冲绳，古书《琉球国由来记》中有对苦瓜的详细记载。受中医医食同源思想的影响，冲绳人逐渐体会到苦瓜不仅能补充体力，还能清热解毒、消暑去火，便把苦瓜奉为クスイムン（药物）、ヌチグスイ（命药）。如今冲绳县苦瓜年产量已突破 6000 吨，消费量也为全日本之首。除了烹饪外，现在也有苦瓜茶包、蜜饯、干片、药品等，非常受当地民众欢迎。

推荐购买地 唐吉可德（ドン・キホーテ）

- 📍 沖縄県那覇市松尾 2-8-19
- 🚶 乘坐轻轨到美荣桥站下车，往国际通大街步行 3 分钟即到
- 🕒 24 小时



04 黑糖制品

冲绳常年阳光普照、气候温暖，非常适合甘蔗和菠萝等水果的种植。冲绳的黑糖采用白甘蔗为原料，榨汁过滤后，先进行长时间的熬煮，使甘蔗液变成黑色的胶状，再经阳光暴晒，才变成我们所看到的黑糖块。所以外形粗犷、手感凹凸不平的黑糖，反倒是较高级的纯手工黑糖。好的黑糖未经深加工，保留了甘蔗内丰富的矿物质及其他养分，更是女性生理期保养美容的极佳食品。

推荐购买地 冲绳屋（おきなわ屋）

- 📍 沖縄県那覇市牧志 1-2-31
- 🚶 乘坐轻轨到美荣桥站下车，往国际通大街方向步行 5 分钟即到
- 🕒 9:30~22:30



05 冲绳泡盛

冲绳的泡盛酒和日本烧酒都是由大米酿造而成，不同的是泡盛用的是黑米曲菌，而日本烧酒多为白米曲菌。冲绳不产大米，酿酒多使用泰国香米。在冲绳当地，泡盛又被称为岛酒（しまざけ）或岛（しま），度数保持在 30 度上下，在琉球王朝时代还经常被当成国酒与中国和日本进行交易。饮用时，先在杯中加入大块冰，倒入半杯左右的泡盛，再直接饮用或配合花茶、碳酸水等一同饮用。

推荐购买地 泡盛藏

- 📍 沖縄県那覇市松尾 2-8-5
- 🚶 乘坐轻轨到美荣桥站下车，往国际通大街方向步行 8 分钟即到
- 🕒 9:00~22:30





top8

碧海蓝天 海上娱乐项目

冲绳给人的印象肯定是碧海蓝天，一派热带小岛的异域风情。

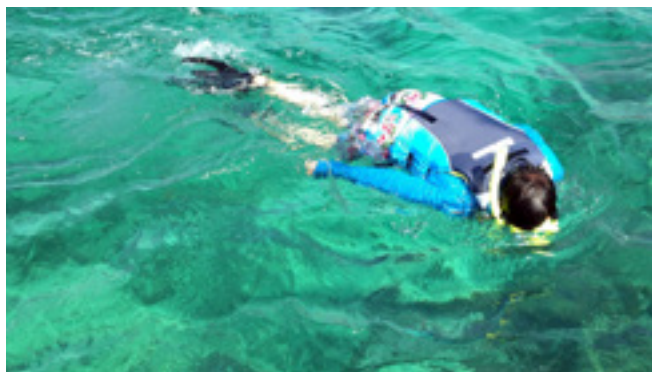
来到冲绳的旅行者如果希望玩水的话，推荐入住中北部的酒店，如全日空万座海滨洲际酒店或部濑名休闲酒店等，有免费的私人沙滩，并可预约海上娱乐项目。冲绳适合下水的时间为每年的4月到10月。

——去哪儿网聪明旅行家 阿 Khan

01 > 离岛浮潜

冲绳有非常多的离岛沙滩，这里的海水清洁透亮，为天然的潜水胜地。只需戴上潜水镜、吸管，就可下水感受半日清爽，看着阳光照射进海水内，映出七彩的珊瑚礁，各色自由游弋的热带鱼近在咫尺，仿佛自己也变成一尾鱼儿漫游于海洋中。

¥ 5000 ~ 6000 日元 / 人



02 > 水上飞板

水上飞板实际上是一双两脚连在一起的水上“飞行靴”。飞行靴上有喷射装置，可以将水射出，所产生的动力足以推动使用者离开水面。但水上飞板需要一定的学习时间，初学者掌握要领最少需要两到三个小时，所以开始千万不要着急，摔到水面时也要注意姿势。由于新奇炫酷，这项叫“水上飞板”的新兴运动广受海内外无数年轻人的追捧。

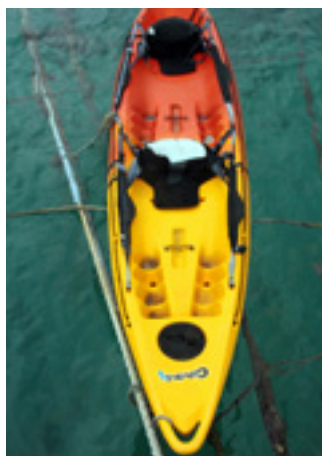
¥ 5000 日元 / 15 分钟



03 > 单人皮划艇

皮划艇是一项有益于环境保护的海上运动，目前是冲绳备受游客欢迎的户外运动项目。要体验冲绳美丽的海岸景色，无需太贵的花费，租借半天的皮划艇，就可以出发了。靠自己的双手划到大海深处后，可以看看清澈透底的海水下多彩的珊瑚，伸手可触的各色热带小鱼。因有教练伴随左右，并一直在安全海域，因此无须担心安全问题。

¥ 5000 ~ 6000 日元 / 人



04 < 出海海钓

冲绳的近海可以称得上是鱼类的宝库，是各阶层钓友的天堂。有适合新手的半日近海浅钓行程，也有面向专业钓友推出的多天远海深钓行程。渔具、船只都可在旅行公司租到，钓到的鱼也可拿到市内的居酒屋加工成美食。到冲绳当然不只是感受美丽壮观的自然风光，也可以带着大自然的恩泽与亲朋一同分享，亲口品尝最新鲜的冲绳。

¥ 半日新手行程 5500 日元 / 人，一日深海专业行程 13 万日元 / 船起

05 > 海中漫步

只需在肩上扣个透明的罩子，罩子上连接着通氧气的管子，就可以与爱人一同牵着手走到 10 米左右的海底，像在陆地上一样自由自在地呼吸、漫步。五颜六色的珊瑚、热带鱼让你目不暇接。教练会给你一些捏成条的鱼饵，鱼儿就会靠上前来与你亲密接触哦。

¥ 80000 日元 / 小时 / 人

tips

推荐公司

冲绳 E 旅遊株式会社

☎ +8170-5418-9988

🌐 www.okinawatravelagency.com

スカイツアーズ株式会社

☎ +8198-866-9666

🌐 skytoursok.com

ウエストマリン株式会社

☎ +8198-866-0489

🌐 www.westmarine.co.jp/orca/shigtseeing.php





06 < 滑翔伞

正式开始滑翔之前，专业教练会讲解所要注意的各项细节（也有中文的介绍），并会告知整个行程。讲解完毕，与教练都穿好装备后，就可以出发了。像风扇一样的动力装置背在教练身后，只要在空中根据教练的指导，睁大双眼，紧握相机，就可以飞上约 200 米的蓝天，享受从高空鸟瞰冲绳青山绿海的畅爽吧！

交通：须从泊港码头乘船出行

¥ 5300 ~ 6000 日元 / 人



07 > 帆伞运动

参加拖曳伞活动的游客需要提前 15 分钟抵达港口，由快艇载到安全海域参加活动。在船上，教练会教给你飞行要领，并告知需要注意的安全事项。到达指定地点后，先放出帆伞，参加者（最多两人）就可穿上装备，与帆伞连成一体。教练慢慢放长连接帆伞和船体的绳索，人也渐渐升上近 50 米左右的高空，随着快艇的移动，冲绳美丽的海岸线从身下掠过，让人激动不已。

¥ 5000 ~ 6000 日元 / 人

08 > 大型水中观光船

乘坐世界最大型的水中观光船 ORUKA 号，进行一小时的神奇之旅，足不沾水便能遍览海底美景。从 360 度透明的玻璃窗里往外望，时而游过几头百岁老龟，时而路过两三株七彩珊瑚，还有可能遇见一些闻所未闻的奇异海底生物，随时挑起游客的一片童心，惊奇时刻接踵而来。

¥ 4000 日元起 / 小时 / 人



24

Hrs 冲绳完美一日游

冲绳不仅拥有迷人的蓝天大海，还传承着千年的琉球文化。完美一日游就一定要去冲绳最受好评的水族馆以及风景最为秀丽的万座毛，连电影、电视剧都会以此为场景拍摄，非常适合首次到冲绳的旅行者。这条线路可乘坐巴士与出租车游览，但花费时间较长，推荐包车游览。

——去哪儿网聪明旅行家 阿 Khan

> 从那霸巴士总站乘 120 路巴士到泊港站下车，换乘出租车 5 分钟即到



从泊港站乘坐 120 路巴士到恩纳村役场前站下车，往万座毛方向步行 10 分钟即到



1

08:30

泊 IYUMACHI 海鲜市场 (泊いゆまち)——尝一口最新鲜的冲绳

在那霸市泊港码头不远，有一处海鲜市场，每天早上冲绳所有渔船所捕获的新鲜海鱼都会在此处拍卖出售。市场内有一家盖饭食堂（マグロや本舗），非常美味，但各店也出售非常新鲜的鱼类、贝类、虾蟹、海葡萄等海鲜及寿司、盖饭、刺身、天妇罗等做好的美食。这里的海鲜虽然新鲜，但购买了以后因没有座位只能打包带走。

📍 冲绳県那霸市港町 1-1-18

🕒 9:00~17:00

¥ 金枪鱼刺身盖饭 500 日元起

🌐 www.tomariiyumachi.com

2

10:30

万座毛——跟随“哥哥”恋战冲绳

自从王菲、张国荣主演的《恋战冲绳》在中国国内热映以后，万座沙滩小屋及旁边的 ANA 洲际酒店就成为旅游冲绳时必到的观光景点。受限于当时的摄影器材，真正去过万座毛的人都觉得，这里的真实景色比电影里更好看。站在万座毛的观景台上，左边是形如象鼻的怪石巨浪，而右边则是平淡如镜的万座海峡，是绝佳的留影之地。

📍 冲绳県恩納村恩納

走回车站，继续乘 120 路至部濑名酒店前站（ブセナリゾート前）下车，往海边步行 5 分钟即到



走回车站，乘 120 路巴士到本部町役场前站下车即到



走回车站，乘 120 路巴士到名护巴士总站下车，换乘 65、66、70 路巴士到纪念公园前站下车即到



11:30

海中公园（ブセナ海中公園）——水下的视觉盛宴

位于冲绳中北部的部濑名海中公园，拥有完美的沙滩及最流行的海上娱乐项目，到此地当然不能错过海中展望塔和玻璃底游艇。白色的铁桥从陆地上一路延伸到海中，铁桥的尽头即是展望塔。展望塔树立在水中，进入塔身里便可看到水下自然奇观，也可以搭乘黑白两艘鲸鱼状玻璃底游艇，驶到远处海沟处，俯望形态各异的游鱼珊瑚，触手可得的海龟、龙虾，亲近这片大海。

📍 冲縄県名護市字喜瀬 1744-1

☎ +8198-052-3379

🕒 9:00~17:30

¥ 套票（海中展望塔及玻璃底游艇）2060 日元 / 人

🌐 www.busena-marinepark.com



14:00

花人逢海景咖啡（ピザ喫茶花人逢）——山顶海景惬意咖啡

古香古色的红瓦白砖，在山顶打造出了一座花人逢咖啡馆。有趣的是花人逢咖啡馆的菜单是一把印有日本国旗的扇子，每根扇骨上写着不同的菜名与价格。这里的菜品相当丰富，但比萨饼只有一种，普通大小的是两人的份量，小的一人吃刚刚好。咖啡馆旁边有大片的草坪和露天的餐桌，天气好的时候能看到对面的伊江岛、濑底岛和水纳岛，可在这里眺望海天一色的美景。

📍 冲縄県本部町山里 1153-2

☎ +8198-047-5537

🕒 11:30~19:00；周二、三休息

¥ 普通比萨饼 2300 日元，小比萨饼 1200 日元

🌐 kajinhou.com



15:00

美丽海水族馆（美ら海水族館）——原来是深海的诱惑

热播韩剧《原来是美男》里男主角把重要文件交给女主角的镜头，就是在美丽海水族馆内拍摄的。美丽海水族馆位于冲绳海洋博纪念公园内，馆内饲养着众多冲绳海域的生物，包括近 800 个珊瑚种群。水族馆的主角是中央的“黑潮之海”，该水槽为亚洲最大，除了形态各异的大型鱼群，五条将近三米的前口蝠、三条长达十米的鲸鲨也在此轮流展出。驻足于这高 8.2 米、宽 22.5 米的巨型水槽前，你一定会被大海的神奇魅力所震撼，久久不愿离去。在“黑潮之海”后有一间美丽海小剧场，会定期放映介绍水族馆和冲绳附近海域动植物的纪录片。没有放映的时候屏幕会收起，变成水族馆内能够最近距离观测和拍摄到鲸鲨的地点。

📍 冲縄県本部町本部町石川 424

☎ +8198-048-3748

🕒 08:00~19:00；闭馆前一小时禁止入馆；12 月的第一个周三与周日休馆

¥ 1850 日元 / 人；16:00 以后 1290 日元 / 人

🌐 oki-churaumi.jp/index.html

延伸体验 > 机场“水族馆”

在那霸机场的国内线处设有两处水槽，里面饲养着代表冲绳的各色热带鱼和珊瑚，水槽旁边有对美丽海水族馆的详细介绍。

走回车站，乘 65 路巴士到南门站（南ゲート）下车，步行 5 分钟即到



从南门站（南ゲート）搭乘出租车 20 分钟即到；或乘 66 路巴士到名护巴士总站，换乘 72 路到运天上原站（運天上原）下车，往西步行 10 分钟即到



从名护巴士总站乘坐 72 路，到运天原站（運天原）下车，换乘出租车 5 分钟即到



17:00

本部元气村（元気村）——与海豚自由嬉戏

在距离美丽水族馆不到两公里处，有一处传统文化体验中心——“本部元气村”。旅行者在此可参加三线琴、陶艺、蜡染、贝壳风铃等文化体验项目，也可以从这里出发，进行独木舟、风帆、浮潜、瀑布森林冒险等户外体验项目。其中最受小朋友欢迎的项目则是与海豚一起在水中嬉戏。在教练的带领下，认识、训练及照顾海豚，无论是对大人还是小朋友来说，都一定是最难忘的冲绳记忆。

📍 沖縄県国頭郡本部町浜元 410

☎ +8198-051-7878

🕒 9:00~19:00

¥ 与海豚游戏 12000 日元 /90 分钟

🌐 www.owf.jp/genkimura/index.html



18:30

WaRuMi 大桥（ワルミおおはし）——见证美景，感动瞬间

全长 351 米的 WaRuMi 大桥是连接冲绳本部村半岛和屋我地岛的跨海拱桥，是通往古宇利岛的必经之路。由于桥上景色迷人，设计时特意添加了两侧的人行步道，以便游人驻足观赏。桥旁森林浓密，桥下的海水清澈见底，时而有大桥穿桥而过……这里也是远观古宇利大桥全景的绝佳之处。



19:00

古宇利大桥——穿越五彩绝景离岛

在快要到达古宇利大桥的路上，猛然间一抬头，晃眼的天蓝色瞬间映入眼帘。冲绳透明度最高的海面此时就展现在眼前，宛如整块翡翠，古宇利大桥好像一条银链，直穿风平浪静的大海，一直延伸到天际，让人不敢相信眼前此景竟然真的是人间景色。冲绳本地人也经常来此，享受夏日的蓝天。如果在大桥上看蓝天大海不够过瘾，可在古宇利岛上广场（ふれあい広場）预定游船出海，观赏一轮红日落入海天之间的景象。

☎ +8180-2778-3521

🕒 10:30~19:00；夏天 19:30~20:00 左右日落

¥ 游船 2500 日元 /60 分钟

🌐 www.zanmarine.net/photo.html



乘坐出租车往南约 30 分钟即到

乘坐出租车到名护巴士总站，乘坐 120 路公交车到那霸巴士总站，乘坐轻轨到首里城站下车，往首里城方向步行 15 分钟即到



20:00

大家(うふや)——品位百年古宅料理

大家在冲绳方言意为“长男之家”，这是一家以冲绳传统美食为主的仿古餐馆，位于名护的深山之中，餐馆所在的建筑则是有着百年以上历史的冲绳古民居。依山而建的大厅旁泉涌而下，用餐时鸟语花香、微风拂面，没有电扇也毫无半点闷热。大家的厨师会根据季节精心制作琉球料理套餐，像怀石料理般使用鲜蔬旬味精制 10 道传统菜品，让到此的游客品尝到真正的冲绳经典味道。如果是中午去，运气好的话，还能品尝到每天限量 20 份的 Agu 猪肉做的炸猪排超值套餐。

📍 冲绳県名護市中山 90 号

☎ +8198-053-0280

🕒 11:00~17:00, 18:00~22:00

¥ 大家御膳 3150 日元起 / 套

🌐 ufuya.com



22:00

首里城西观景台(西のアザナ)——远眺璀璨夜景

沿着首里城的城郭往西走，穿过长长的林间小道，登上木制的阶梯，便是城西观景台。在日本 NHK 电视台重头大戏、由小说改编的《暴风雨》(テンペスト)中，女主角就是从这里往东海远眺，看见迫使日本开国的黑船船队集结在那霸港口的。观景台拥有几乎是 360 度的广阔视角，在此不仅可以观赏日出日落，更可以看到夜幕下灯火通明的那霸市区。闪烁不定的尾灯霓虹，为夜间首里平添了一抹浪漫情怀。



Do's 入乡随俗

小费（服务费） / 在冲绳，一般没有给小费的习惯。有的大型酒店或餐厅结账时会单收服务费。在日式居酒屋点菜时，一般服务生会提前问点不点酒，点酒的客人都会被赠送一盘小菜（お通し），有些地方结账时也会对此收费。

电源插座 / 日本的电源插座是两项插座，电压是 110V，一般酒店里都会有变压器，可以免费借用。以防万一的话，随身携带一个变压器会比较放心。购买电器时也请注意，请勿盲目购买。

吃面时要发出声音 / 在日本吃面条和喝面汤时要故意发出声音，表示好吃、痛快，但是吃其他的东西时出声音则是不礼貌的行为。

关门时注意后面的人 / 一些小酒馆的门口安装了自动闭门器，在走出门口要松手前最好先回头观察下有没有人紧跟在后面，再放手让门关上。此时如果后面有人而又没注意，非常容易伤到别人。

将用完餐具放到指定处 / 有的小餐厅里会有写着“食器返却处”的地方，请在用餐完毕后，把餐具和托盘一起放到此处，这样能让店家迅速收拾好桌子，方便后面的顾客。

简单日语、冲绳方言 / 你好：こんにちは（KonNiQiWa）、ハイサイ（HaiSai 男性用语）、ハイタイ（HaiTai 女性用语）
谢谢：ありがとう（ALiGaTo）、ニフェデービル（NiFeDeBiLu）
对不起：ごめんなさい（GoMenNaSai）、ワッサイビーン（WaSaiBin）

Don'ts 注意事项

请勿大声喧哗 / 在饭店、电梯、车厢等较封闭的空间，日本人会顾及别人的感受，不会接电话，更不会大声说话，对话时都会压低声音，所以去旅行的时候也要注意。

夜晚请勿独行 / 请勿在晚上独自到偏僻的地方，特别是周末的夜晚，午夜前后有很多醉汉纷纷从居酒屋回家。如果是年轻的女性更要当心，日本的“痴汉”可不仅仅只出现在交通工具上，也经常在小巷、公园里出没。

请勿给野猫喂食 / 冲绳的野猫非常多，它们因饥饿而去翻打包好的生活垃圾，传播疾病，晚上跑到道路上还会造成交通事故等，引起很多社会问题，所以尽量不用给野猫喂食。

未经允许不要对别人拍照 / 请勿在街头或旅游景点擅自拍别人，或未经同意把他人的相片登在以盈利为目的的杂志或出版物上。日本是一个非常注重肖像权的国家，随意拍摄照片有可能会被要求删除照片或赔偿。

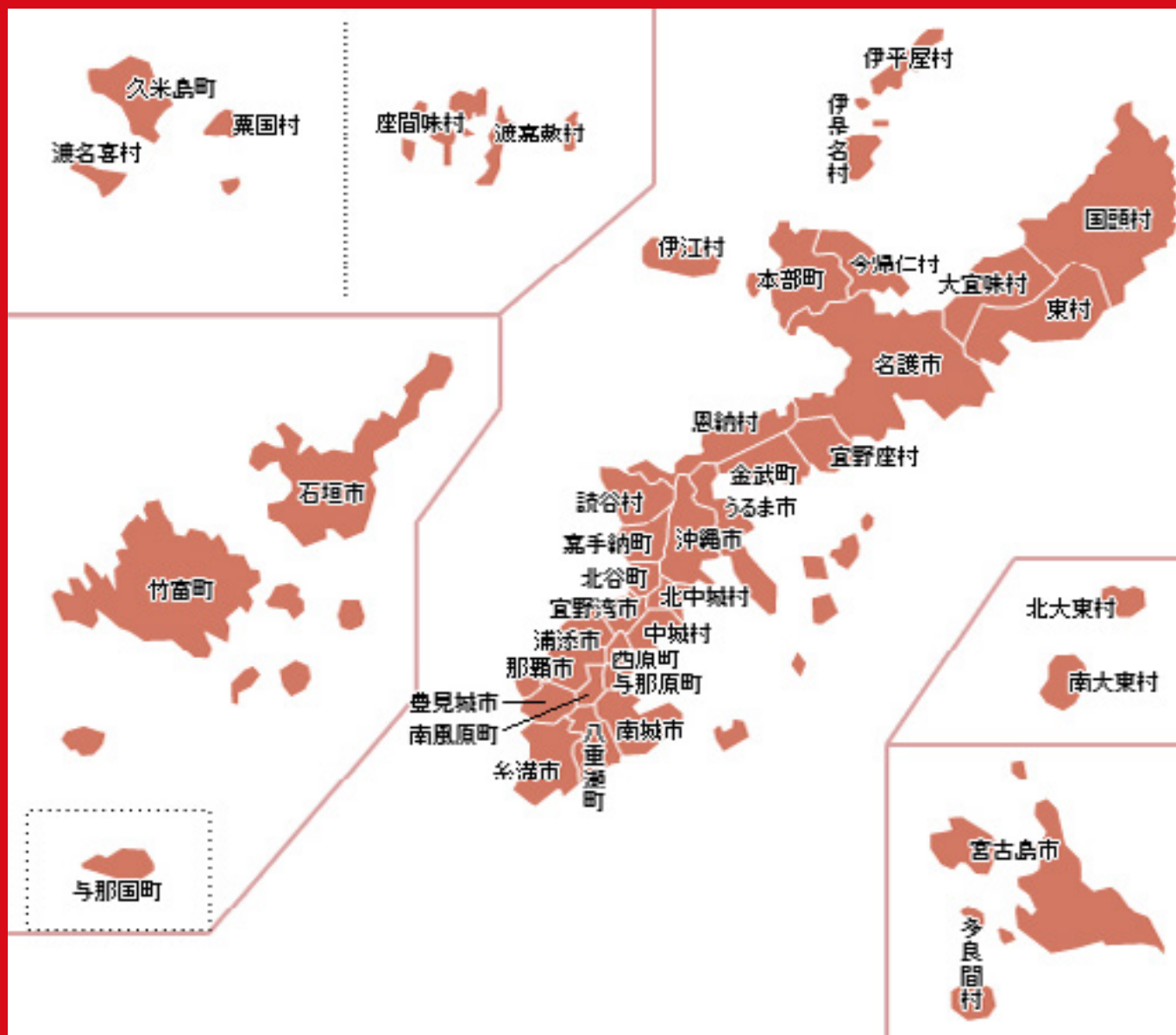
公共场所禁止吸烟 / 日本很多公共场所都是禁烟区，如车站、机场、轻轨、商城、医院等，凡未在指定区域吸烟的，会被劝阻甚至罚款，为了以防万一，最好在所有的公共场所都不吸烟。



那霸市地图



冲绳旅游图



来源 :www.j-tis.go.jp/map-search/kyuusyuuu/cms_167369149.html?nsukey=y5k%2FGXuhXyMwGeS29FYyE6byE4L1wVsxM4t0PEJjUpVyW%2BbsK%2Bar%2BHtdMHZyDTk1cy405sxsDmljhn1K%2FOvXGA%3D%3D



Best
Itineraries

城市达人
线路推荐

追寻历史 琉球古国之旅

冲绳群岛经历了先史时代、古琉球时代，一直到近现代，从三山统一并成立琉球王国至今已 600 余年，创造并留下了丰富的精神文化宝藏。通过这条文化之旅，能体会到琉球历史的悠久。

——去哪儿网聪明旅行家 阿 Khan

古老的城墙垒道，仿佛历史的画笔，
勾勒出琉球古国的繁盛景象。



阿 Khan | 图文 / 摄影师、岛民
台风过后的碧海蓝天，是冲绳真正的颜色

> 从那霸巴士总站乘 109 路巴士，到冲绳大学前站下车即到



1

08:30

YanBaRu 食堂 (やんばる食堂)——体会冲绳最亲民早餐

YanBaRu 食堂位于冲绳大学斜对面，是冲绳典型的全天候大众餐厅，价格亲民。在那霸市内，只要提起 YanBaRu 食堂，无人不知。从传统的冲绳面食、小炒到西式的蛋包饭、咖喱饭，多达上百种的定食套餐，这里都会提供。不但对面的大学生经常光临，匆匆路过的上班族也会到此点一份冲绳荞麦面饱餐一顿。特别推荐这里的烩豆腐，经济可口，特别是量非常足哦！

☎ +8198-854-3781

🕒 24 小时营业；周三 9:00 ~ 24:00

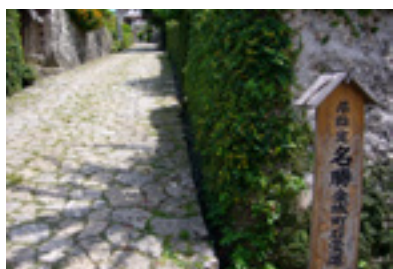
¥ 600 日元 / 套起

🌐 okinawa-shokudou.com/yanbaru/pc/index.html

从冲绳大学前站乘出租车到安里车站前（安里駅前）下车，换乘轻轨到首里站下车即到



从首里城站往南步行 5 分钟即到



从金城町石垒道步行 10 分钟到首里城巴士站，乘坐结结号观光巴士到识名园前站下车即到



09:00

首里城——领略琉球王国辉煌宫殿

500 年的时间造就了一个琉球王国的辉煌，而首里城是整个王国的文化、经济、政治、军事中心。几经战火洗礼的首里城在 1992 年得以修复重建后，一般的民众才如愿一睹真容。经过一层层的城郭，最上面的首里城正殿现已被改造成历史博物馆，保存着与中国、日本及东南亚各国交流的宝贵资料。除每周三、五、六、日在首里城正殿广场进行的传统琉球舞蹈表演外，每年这里还会举行大型传统文化节日活动，如首里城祭、中秋之宴、册封仪式和琉球王朝书卷队列等活动。

☎ +8198-886-2020

🕒 8:00~20:00

¥ 正殿 820 日元 / 人

🌐 oki-park.jp/shurijo



10:30

金城町石垒道（金城町石畳道）——漫步 5 世纪古道

这条古道有着 500 多年的历史，是当时从首里城到那霸港的必经之路，在战争无情地摧残后，保留下来的只有将近 300 米。以琉球独特的“相方积”建筑法，用本地的石灰岩铺建而成的石阶如今已被磨平了棱角，道边的古树、石壁上攀满了青苔野草，随处可见红艳艳的三角梅更是不忘装扮墙头转角，仿佛时间凝结在这里。



11:30

识名园（識名園）——逛琉球风格庭院

识名园位于首里城南，因此被称为“南苑”，是当年琉球国王特意为接待外国使臣而修建的。在这个占地 4 万平方米的园林内，主屋是红瓦白墙的古琉球式建筑，而在 200 多年前建造时，则吸收了中国古典园林的精华要素，包括层次分明的地形、四季繁华的花木，特别是育德泉淌出的涓涓细流穿石桥而过，心形湖中六角凉亭更是点睛，令当时下榻于此的清朝册封使都称赞不绝。

☎ +8198-855-5936

🕒 09:00~17:30（周三休息）

¥ 400 日 / 人

🌐 www.city.naha.okinawa.jp/kakuka/kyouikubunkazai/bunkazai/shikinaen.html



从识名园前站搭乘出租车 15 分钟即到



步行 5 分钟到首里城轻轨站，换乘轻轨到县厅前站下车，向久茂地方向步行 10 分钟即到



门前乘坐结结号观光巴士到 TenBuSu 前站（てんぶす那覇前）下车，沿全家便利店对面的小路步行 5 分钟即到



从 TenBuSu 前站（てんぶす那覇前）乘坐 120 路公交车，到琉球村站下车即到



12:30

琉球新面通堂（琉球新麵通堂）——品尝人气拉面

这家店的店名取自古时冲绳商业最繁华的港湾，被誉为琉球王国门面的“通堂町”，希望冲绳的拉面文化在此得以发扬广大，现在的“通堂拉面”已成为到冲绳不得不尝的美味之一。招牌男面（おとこ味）的骨汤浓郁而不腻、叉烧块大入味，女面（おんな味）汤头鲜甜醇厚，面条细软爽口。由于很多游客慕名而来，饭点排队等位也是在所难免。点菜后心急的游客多会先品尝开胃小菜——辣豆芽和腌蒜头，辛辣爽口，令人胃口大开。

📍 沖縄県那覇市首里儀保町 1-21-9

☎ +8198-885-8889

🕒 11:00~25:00

¥ 通堂男面 960 日元 / 份，通堂女面 890 日元 / 份

🌐 www.ryoji-family.co.jp/ryukyushinmen_tondo.html#m2



14:00

福州园（福州園）——见证中日友好情谊

在那霸建市 70 周年，与中国的福州市缔结 10 年姐妹城市之际，冲绳县政府斥巨资修建了这座仿福州园林的中式庭院公园。园墙内四季花开，有着古香古色的小桥流水，精心细凿的凉亭宝塔，主建筑的四根龙柱可见夺珠之势。这里更像达观显贵避暑的豪宅。冲绳少有的腊梅水仙在这里也可以见到，每到初春绽放依然，毫不逊色于同季的樱花。

📍 沖縄県那覇市久米 2-29

☎ +8198-869-5384

🕒 09:00~18:00；周二休息



15:00

壶屋陶艺街（壺屋やちむん通り）——陶艺历史文化一条街

陶艺街毗邻国际通大街，有着 40 多间工坊店，不仅展示、销售陶器，游客更可在此亲身体验陶器制作过程，其中壶屋烧物博物馆最为推荐。馆内珍藏着古窑遗迹和将近 300 件历史文物，介绍了冲绳的陶艺史及与东南亚各国陶艺的交流融合历史。在壶屋陶艺街体验制作自己独一无二的陶器，或选购心仪的纪念品也是不错的选择。

🕒 壶屋烧物博物馆 10:00~18:00；周一休息

🌐 www.edu.city.naha.okinawa.jp/tsuboya/index.html



16:30

琉球村——看琉球古代人如何生活

琉球村园区分为两大部分。在体验区（室内）是不用门票的，工艺作坊及餐厅都是琉球传统建筑，有三弦琴、蜡染、陶艺制作等民俗体验项目，游客更可以租借琉球传统服饰留影纪念。古建筑区（室外）则须凭票进入，这里矗立着七座 200 多年前名门望族的古屋祖宅，还有演员重现当时的生活场景。每日整点时刻，园内多处会举行文艺表演，宁静的村庄瞬间充满欢歌笑语。

📍 沖縄県國頭郡恩納村山田 1130

☎ +8198-965-1234

🕒 08:30~17:30

¥ 1200 日元 / 人

🌐 www.ryukyumura.co.jp/official



从琉球村站搭乘 120 路巴士，到军病院前站下车，往美国村方向步行 5 分钟即到



18:00

美国村 (アメリカンビレッジ)——冲绳的美国文化集散地

夜幕降临后的美国村一改白天的宁静，瞬间变身成为灯红酒绿的美国小镇。眩目的巨大摩天轮是这里的地标，电影院、购物中心、咖啡馆、西餐厅，甚至是花店，这里一应俱全。像红龙虾西餐 (レッドロブスター) 及一番亭回转寿司 (一番亭回転寿司) 一到饭点就排起长队。入夜后，一街之隔的嘉手纳或其他基地的美军及其家属都会来到这里休闲放松，到此观光的游客也会来这里体验异域文化。

从美国村摩天轮往北步行 2 分钟即到



20:00

双层巴士餐厅 (カフェレストラン & バー ダブルデッカー)——纯正的美式西餐

这家餐厅门口摆放着的引人注目的大红色英式双层巴士，并以此命名。餐厅一楼的酒吧台装饰复古，可以在此一边观看动感的调酒师调酒，一边沉浸在销魂的蓝调音乐中。除了餐厅内的座位，也可选择在门外古典的双层巴士中享用美食。餐厅菜单以鸡尾酒和西餐为主，主打菜是以石垣牛肉做的牛柳汉堡肉和特色牛肉末蛋包饭，还连续几年在美国村的美食大赛中拔得头筹，获得了食客们的肯定。

📍 沖縄県北谷町美浜 9-8 シーサイドスクエア 1F

☎ +8198-926-1991

🕒 11:30 ~ 次日 2:30

🍽 牛柳汉堡肉、特色蛋包饭 950 日元起

🌐 www.okinawakuukan.com/index/shop/food/chatan/double



▼
*Best
Itineraries*
城市达人
线路推荐

纯朴岛民 海边生活之旅

冲绳原本是一个与世无争的小岛，经历了炮火的洗礼后，损失了很多宝贵的文化遗产。如果想真正体会冲绳岛民生活，只能到各个分散的离岛上去。离岛上的居民坚守着自己的文化传统，一直保持着本来的淳朴与好客。

——去哪儿网聪明旅行家 阿 Khan

前往离岛座间味群岛，深入渔村，遇见会游泳的小鹿，仿佛一切只是童话。

>
乘坐轻轨到美荣桥站下车，往泊港方向步行5分钟即到



08:00

微笑酒店 (スマイルホテル沖縄那覇)——出海前充满能量

一大早赶到泊港购买船票后，在等待出发的间隙可以到楼下的罗森便利店填饱肚子，也可以预先算好时间，到街对面的微笑酒店享受自助早餐。微笑酒店位于泊港大楼的右侧，蓝白的笑脸标志非常好认。这里提供的早餐有清淡的米粥汤和18种各式的配菜，还有面包、沙拉、水果、咖啡等西式早餐，在这里补充出海游玩所需的营养和能量再合适不过了。

📍 冲绳県那覇市前島 3-24-1

☎ +8198-885-8889

🕒 07:00 ~ 09:30 (早餐)

¥ 自助早餐 600 日元 / 位

🌐 www.smile-hotels.com/okinawanaha

从微笑酒店往北，步行 2 分钟穿过马路即到



从泊港码头乘坐高速船约 50 分钟即到



座间味港口旁步行 1 分钟即到



09:00

泊港码头 (とまりん) —— 连接冲绳和各大离岛的交通中枢

泊港大楼 1988 年建成，濒临那霸市中心，交通极其方便。这里是连接冲绳和各大离岛的交通中枢。在泊港大楼一楼有四个购票点，分别出售去往粟国、渡名喜、久米、庆良间等群岛的高速船和客货轮的票。落日时分在泊港大楼望向离码头不远的泊大桥，能看到橙色的天空下披着金黄外衣的大小客船，感觉时间突然减速下来一般，一切都在缓慢移动。

📍 沖縄県那覇市前島 3-24-1

🕒 10:00~17:00 (接受预约时间)

🌐 www.vill.zamami.okinawa.jp/ship (座间味群岛航船时间表)



10:00

座间味岛 —— 鲸鱼之乡

座间味岛位于冲绳岛的西面约 50 公里，人口不过 600 人，附近有着非常丰富的海底珊瑚礁资源，非常适合潜水、浮潜等体验活动。鲸鱼会在冬季南迁到附近的海域繁殖，所以与鲸鱼相关的产业为这个岛上的支柱产业。岛上的交通基本靠公共汽车、出租车，座间味岛的入口处也有几处出租自行车的店铺，但数量有限。

☎ +8190-1947-5830 (岛上出租车)



10:15

座间味岛防波堤彩绘 —— 观赏“彩色鲸鱼”

不仅平安座岛上的防波堤有彩绘，座间味岛上也有。刚刚走出港口不远，就可看到一排排的防波堤上画满了缤纷的彩绘。由于座间味岛附近的海域是冲绳县内冬季观赏鲸鱼的最佳海域，因此当地政府组织了岛上的小朋友及居民，画出了自己心目中鲸鱼的样子，再由专业的彩绘工作者涂绘到防波堤上。



港口旁就是座间味村的入口，从这里向东步行 20 分钟即到



返回座间味村入口，穿过村落，向北登上高月山，步行约 20 分钟

从座间味港乘坐快艇约 15 分钟即到；除了高速船和客货艇，还有专门往返两岛之间的快艇“みつしま”，可直接在座间味岛的港口购票（300 日元 / 单程）

阿嘉港口候船大厅外



10:30

古座间味海滩（古座間味ビーチ）——米其林推荐海滩

这里的沙滩完全没有人造的污染破坏，清透的海水下游鱼螃蟹都历历在目，非常适合浮潜游泳。2009 年的米其林日本旅游指南中，把座间味岛及岛上的古座间味海滩都评为二星级景点。绵延近一公里的珊瑚架中，热带鱼群游弋其中。近海浮潜是此处不可错过的体验项目，岸边可租赁潜水用具、防水相机等，每到夏季必是供不应求。



11:00

高月山观景台（高月山展望台）——座间味村至高点

站在高月山的观景台上放目远眺，由浅变深的湛蓝海水一直延伸到对面的安室岛，好似一轮新月，不时有游艇驶入湾内，美不胜收。观景台的另一面可俯观整个座间味村，早晨的观鲸船陆续出发后，这个离岛渔村又恢复了往常的平静。



13:30

阿嘉岛——深入原生态森林

阿嘉岛离座间味岛近 3 公里，人口只有 300 人。岛上大部分地区覆盖着浓密的原始森林，不仅为岛上的庆良间鹿提供了天然的生活空间，附近的近海海域常年还为海龟、海牛提供了繁殖的绝佳地点。阿嘉岛上的淡水资源非常珍贵，在使用时请节约用水。

www.vill.zamami.okinawa.jp/info/trans.html



13:45

小白之像（シロの像）——催人泪下的爱情主人公

步出阿嘉港的大厅，门口树立着一座铜像，它就是 30 年前在日本热播的催泪剧《想见玛丽琳》（マリリンに逢いたい）中的小白（シロ）。故事讲述住在阿嘉岛的雄犬小白，为了能与住在座间味岛的雌犬玛丽琳（マリリン）相会，每天不管强风大浪，冒险游泳 3 公里到对面的座间味岛去。后来玛丽琳由于突遇车祸不幸去世，小白历经千辛万苦找到墓地，并久居于此不愿离去。



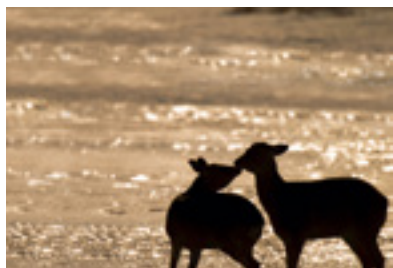
阿嘉港口候船大厅往西步行 1 分钟



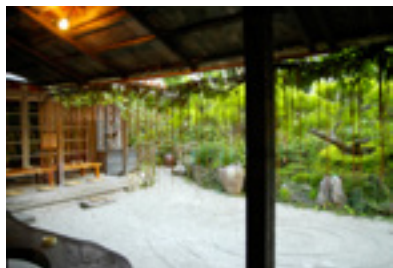
回到阿嘉港口，从阿嘉港口步行约 1 分钟



沿着阿嘉大桥步行约 5 分钟



回到阿嘉港从港口乘坐高速船返回泊港码头，坐 123 路公交车到 OMIROMATI 车站前站（おもろまち駅前），乘坐轻轨到首里城站下车，再往首里城方向步行约 10 分钟即到



14:00

MiYaMa (バーラーみやま) ——传统的冲绳餐厅

这家餐厅是阿嘉岛最受欢迎的餐厅，以平民的价格以及新鲜的食材著称。食堂位置离阿嘉港不过一步之遥，是刚刚下了客轮，饥肠辘辘的游客必选之地。冲绳荞麦面、阿嘉咖喱饭及墨西哥盖饭等均为该餐厅的特色美食。

🕒 11:30~14:30

¥ 500 日元起 / 人



15:00

阿嘉大桥——连接两个离岛的壮丽大桥

站在港口，抬头远望，就能看到壮丽的阿嘉大桥，穿过阿嘉大桥便是庆良间鹿的主要栖息地庆良间岛。在桥上可以俯瞰透彻平静的海水、多彩的珊瑚礁、自由遨游的鱼群，不时还能看到海龟笨拙的身影。漫步在阿嘉大桥上，清凉的海风与温暖阳光的抚慰下，仿佛心灵也受到了净化。



15:30

庆良间鹿(ケラマジカ)——可渡海游泳的可爱小鹿

在座间味群岛（主要是庆良间岛和屋嘉比岛）的森林深处，生活着一群可渡海游泳的庆良间鹿。它们的鹿角异常短小，白天生活在各个小岛的森林深处，直到傍晚黑夜才到岸边村落活动。要是有幸遇见，请不要伤害或打扰它们的平静生活。



18:00

琉球茶房(あしびうなゐ)——琉球风味的怀石料理

琉球时代位居政治巅峰的三司官（相当于中国的宰相）的府邸“美里御殿”，历经二战的炮火，现已重新修复，装修成为一家提供“皇家料理”的餐厅。这里午餐有最亲民的冲绳荞麦面等，晚餐店家更精心准备了琉球特色的怀石料理套餐等，配合冲绳的古酒泡盛再适合不过。坐在皇城下古典的庭院中，看古树繁花粉饰着围墙，整天的疲劳困倦仿佛随杯中之物消散殆尽。有时候茶房也会请来民乐艺人为大家表演三线琴伴奏的演唱等传统节目。

📍 沖縄県那覇市首里当蔵町 2-13

☎ +8198-884-0035

🕒 11:30~15:00, 17:30~24:00

¥ 琉球会席料理 (3500 日元起 / 人)

🌐 www.ryoji-family.co.jp/ryukyusabo.html#m2



▼
*Best
Itineraries*

城市达人
线路推荐

释放身心 玩乐津坚岛之旅

冲绳岛附近散布着大大小小近 160 个离岛，津坚岛就是其中适宜居住的离岛之一。由于人迹罕至，自然环境被保护得非常完好，在这座天然的小岛上，可以尽情享受冲绳的碧海蓝天。

——去哪儿网聪明旅行家阿 Khan

在保持原始天然风貌的津坚岛玩水踏砂吧，享受最纯粹的海岛乐趣。



1 分钟认识津坚岛

津坚岛(津堅島)全岛面积 1.75 平方公里，距离冲绳岛约 4 公里，总人口不足 1000 人，是一个还未被外界打扰的美丽离岛。岛上以渔业和农业为主，特别是津坚岛出产的胡萝卜，特别受冲绳人的欢迎，因此津坚岛又被称为“萝卜岛”（キャロットアイランド）。岛上外围海岸沿线是白皙细腻的沙滩，岛屿的中心部分是农地。近年刚刚开始有旅行社开通到津坚岛的旅游线路，这个美丽的小岛才渐渐为世人所知。一般旅行社到津坚岛的行程会包括交通服务、浮潜、烧烤等。

推荐公司

冲绳 E 旅游株式会社

☎ +8170-5418-9988

🌐 www.okinawatravelagency.com

マリンスポーツスタッフ・ショップ株式会社

☎ +8198-891-9090

🌐 www.tms-news.jp/plans/chibishi

乘坐轻轨到 OMOROMATI 站 (おもろまち駅) 下车, 往街对面的东横酒店方向步行约 2 分钟即到



乘旅行公司车到冲绳岛东部的平敷屋港



08:00

Joyfull 家庭餐厅 (ファミリーレストラン・ジャンル) —— 老少皆宜的家庭美食

这是一家 24 小时营业、对饮食安全管理极其严格、适合全家人用餐的西式家庭餐厅, 从简单的西式面包、牛奶, 到日本人早餐必吃的烤鱼、味噌汤等应有尽有, 特别是装饰有趣的儿童套餐 (饭团、香肠、炖菜), 让小宝宝也能安静吃饭。餐厅菜单里一般都是套餐, 也可以单独加菜。餐厅也会根据季节不定期更新菜单, 无论多么挑食的顾客, 在 Joyfull 家庭餐厅里面肯定能找到一款适合的菜品。

📍 沖縄県那覇市おもろまち 1 丁目 6 番 3 号

☎ +8198-941-5700

🕒 24 小时

¥ 800 日元起 / 人

🌐 www.joyfull.co.jp/index.html



10:00

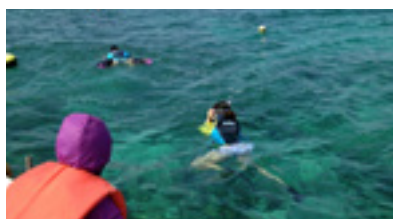
平敷屋渔港——小而忙碌的渔港

平敷屋港位于冲绳岛东部的胜连半岛, 是可以抵达津坚岛的渡轮唯一的出海口。从港口远眺, 东边是以海中道路连接的宫城岛等四座小岛, 南边就是离冲绳岛不足 4 公里的离岛——津坚岛。

🌐 www.shimanosanpo.com/churajima01/tsuken00/index.htm



乘坐快艇约 15 分钟即到



10:30

津坚岛浮潜点——在五彩珊瑚礁中浮潜

说到津坚岛, 就不能不提及这里清亮透彻的海水, 未经人为开发、还保持自然原始生态的珊瑚礁群及以此为生的热带鱼群。乘坐快艇抵达津坚岛后, 更换好潜水服, 再登上快艇, 约 5 分钟就可抵达天然珊瑚礁浮潜点。在船员的保护下, 游客可以在安全区域内浮潜, 也可投下些许饵料, 吸引颜色各异的热带鱼群竞相争抢。

乘快艇返回津坚岛，再步行约 2 分钟即到



仍在津坚沙滩



11:30

BBQ 沙滩烧烤——冲绳人夏天最期待的海边活动

在海中游历一番当真是饥肠辘辘了，回到津坚岛的津坚沙滩后可以先梳洗一番，而这时旅行公司的服务人员早已准备好了当地渔民刚刚捕捞到的最新鲜的海鲜与当地产的时鲜蔬果，也已经点好了焦炭火炉，只等你一展身手。在品尝美味时，别忘了与好友家人谈论在浮潜时发生的趣事。



13:30

津坚沙滩トマイ浜——玩沙晒太阳

津坚岛沙滩包含的范围很广，其中沙质最好的就要数 TOMAI 沙滩了。从津坚渔港往北步行不到 10 分钟，就是一片白沙碧海的景色，TOMAI 沙滩绵延近两公里，沙质非常好，在这里可以尽情享受大海和阳光。在海边沙滩游玩，最大的敌人就是太阳了，不过不用担心，这里有准备好的沙滩伞和沙滩椅，旁边的小卖部也出售冰凉的饮料、果汁，再也不用害怕中暑晒伤了。

延伸体验 > 香蕉船、皮划艇、摩托艇——畅游海天之间

如在沙滩旁游泳嬉戏还不过瘾，也可另行参加惊险刺激的海上活动，与家人、好友一同坐上香蕉船，或自己亲自操作皮划艇、摩托艇，追求更加刺激的也可以选择跟随牵引船一起冲浪的滑板冲浪。在碧海蓝天中快乐玩耍，会让人完全忘记烦恼，留下欢乐的回忆。



从津坚沙滩往南步行 5 分钟即可抵达津坚渔村



15:00

岛上百年民家——体验离岛渔村风情

岛上的民居、商店主要集中在港口附近，多为冲绳传统的红瓦白墙建筑，有一座装饰成巨大萝卜样子的瞭望塔。港口也有自行车租赁处，骑上自行车便可周游小岛一圈，一圈也只有 7 公里。放眼望去，远处是色彩层次鲜明的大海，近处是林间惬意的小道，说这里是世外桃源也不为过。

乘坐快艇回到冲绳岛，旅游公司送回酒店，从旭桥站乘坐轻轨抵达牧志站，往国际通方向步行约 10 分钟，看到星巴克左转进入平和通商业街（平和通り），约 5 分钟即到



18:00

国际通海鲜市场（第一牧志公設市場）——让海鲜在眼前变成美味

市场位居国际通大街中段，每天熙熙攘攘。来这里的不仅是游客，本地人也经常到此采购日常所需的食材，特别是冲绳料理店里必不可少的腌菜、味噌，这里店铺出售的味道最是正宗。市场一楼有多家品质上乘的海鲜店，有龙虾、夜光贝、帝王蟹等，游客可自由放心选购。如果想吃刺身，店家会现场料理并装盘，带走就可以直接吃；如果想吃热食，店家会把食材拿到二楼的食堂并加以烹饪。二楼有七八家餐厅，特别推荐燕子食堂（ツバメ），在这里也可另点各色风味小炒，味道也是极佳，很多日本国内的大明星到冲绳也不忘光顾这里。

📍 沖縄県那覇市松尾 2-10-1

☎ +8198-867-6560

🕒 08:00~20:00

¥ 1000 日元起

🌐 kousetsu-ichiba.com





▼
*Best
Itineraries*
城市达人
线路推荐

小众之景 东方四岛之旅

与冲绳本岛毗邻,可乘车抵达的大小离岛共 11 座,其中 4 座便是由著名的海中道路所连接的宫城岛、平安座岛、滨比嘉岛、伊计岛。这里的美景属于尚未开发的原始状态,并不亚于任何海上离岛风光。建议包车前往。

——去哪儿网聪明旅行家阿 Khan

踏上仿佛没有尽头的海中道路,探索鲜有游人的小岛,进入冲绳神仙居住的仙境。

1 分钟认识东方四岛

宫城岛、平安座岛、滨比嘉岛、伊计岛被称为东方四岛,世代生活在这几个小岛上的渔民与世无争。海中道路建成之后,为这些神秘的小岛平添了几分人气。在当地神话传说中,养育了冲绳人祖先的东方四岛,还留下了像 SiNuGu 堂(シヌグ堂)和地头代火神殿(じとうでひぬかん)等古庙,到现在依然香火繁盛。

从轻轨旭桥站下车步行 10 分钟即到



07:30

Losir 酒店(ロワジールホテル那覇)——冲绳特色自助早餐

这家酒店每天早上为游客们精心准备了琉球特色的健康自助早餐,提供以冲绳原产食材制作的 60 多种菜式,包括荞麦面、烩苦瓜和冲绳红烧肉等,也有欧美人早上喜爱的红茶、咖啡、西式沙拉、法式面包等。不在这个酒店下榻也可早晨到此饱餐一顿。

☎ +8198-868-2222

🕒 07:00~10:00

¥ 大人 1900 日元/位,儿童 1400 日元/位

🌐 www.loisir-naha.com/restaurant/breakfast.html

从那霸巴士总站乘 120 路巴士到仲泊站下车，换乘出租车 15 分钟即到



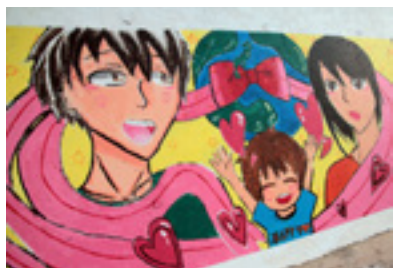
从仲泊站乘坐 48 路巴士到东恩纳站下车，换乘 77 路巴士到具志川巴士总站，再换乘屋 127 路巴士到屋庆名巴士总站下车即到



从屋庆名巴士总站（屋庆名バスターミナル）乘坐 61 路巴士到美津吕前站下车，步行 3 分钟即到



从美津吕前站乘坐 61 路巴士到屋庆名巴士总站，换乘与那城伊计专线巴士到平安酒店前站（平安ホテル前）下车，步行 3 分钟即到



09:00

Bios 之丘（ビオスの丘）——亚热带风情植物园

“Bios”在古希腊语中意为“生命”，Bios 之丘是一座亚热带自然风情主题园林，取这个名字是希望所有生命在此生生不息。园内常年繁花盛开、绿树成荫、鸟语花香，除了可以步行观赏各式花艺根雕外，亦可乘观览船游览，或自己泛舟在园中大龙池内游弋，坐水牛车转遍园区也是不错的选择。园内还在儿童游乐区旁圈养了山羊、小猪，可爱非常。出口处还有间兰花展览馆，是一片兰花的海洋。

- 📍 沖縄県うるま市嘉手苅 961-30
- ☎ +8198-965-3400
- 🕒 09:00~17:00
- ¥ 大人 710 日元 / 位 儿童 360 日元 / 位
- 🌐 www.bios-hill.co.jp



11:00

海中道路——太平洋最长的海上公路

4.7 公里的海中道路，起点是胜连古城所在的与胜半岛，终点是对岸的离岛平安座岛，是亚洲第一长的海上公路。两旁都是一望无际的蓝天碧海，像连通龙宫与人间的秘境捷道。

海中道路的中段有一座海中驿站（海の駅あやはし館），一楼是海景餐厅和手信特产店，二楼是海洋文化资料馆，有很多开垦东方四岛时的珍贵照片和工具、生活用品等文物，特别注意一些地方是禁止拍照的。由于此地处于冲绳的太平洋海岸，风浪较大，非常适合冲浪、滑翔伞等刺激的海上活动。



12:30

泡濑鱼港食堂（泡瀬漁港パヤオ直売店）——名扬海外的海胆酱烤龙虾

吃海鲜当然是直捣渔港，除了产品新鲜，价格也是无比实惠！泡濑鱼港是冲绳岛太平洋沿岸最大的渔港之一，这里特别要介绍的是泡濑鱼港食堂（泡瀬漁港パヤオ直売店）。泡濑鱼港食堂位于泡濑鱼港交易市场内，除了一定要品尝的刺身、寿司、天妇罗、黄油烤鱼、各式海鲜盖饭外，食堂的招牌菜海胆酱烤龙虾更是享誉日本国内外。店内采用冲绳太平洋海域特产的龙虾，加上冲绳古宇利岛海域产的新鲜海胆，以本地特有的烹饪手法做出的海胆酱烤龙虾简直是冲绳一绝。

- ☎ +8198-938-5811
- 🕒 11:00~17:30
- ¥ 800~2600 日元 / 人
- 🌐 market.okireci.net/payao



13:30

平安座岛（平安座島）——趣味儿童涂鸦防波堤

平安座岛曾经是古代琉球最繁华的贸易中心，来自中国、日本的商品都在这里交易。昭和四十四年（1969 年）开始，这里被作为石油的储备基地来使用。为此，日本政府修建了许多防波堤坝。

现在，岛上人口约 500 户，1600 人左右。岛民们为了祈求五谷丰登，风调雨顺以及平安，就在这些防波堤坝上画上各种图案。其中最有趣的一些，是以小学生的绘画作品为基础，由专业工作人员进行涂鸦的。这一排排涂鸦，仿佛就像是通往童年的窗户，勾起一段段儿时的回忆。

从平安酒店前站乘坐与那城伊计专线巴士，到比嘉渔港前站下车，步行 5 分钟即到



tips

滨比嘉岛有着当地人视为神圣的地点，请务必遵守礼仪，勿大声喧哗。



14:30

滨比嘉岛（浜比嘉島）——神仙居住的仙境

走过滨比嘉大桥，便是滨比嘉岛。这座岛屿遍经沧桑，古老而又神秘，吸引着无数慕名而来的游客。滨比嘉岛还被当地琉球人奉作一座神圣的岛屿，神话时代这个岛上就住着很多神明，其中创世神阿麻美久（アマミチュー）和西露美久（シルミチュー）是一对仙侣，传说现在的冲绳人都是他们的子孙。除了创始神以外，如今的滨比嘉岛更是因为其保存完好的村落遗址和有着百年历史的白墙红瓦的民家而出名。漫步滨比嘉岛沙滩，体会古老原生态的建筑群，感受创世轮回之神话，享受海风夕阳的惬意。



从比嘉渔港前站乘坐与那城伊计专线巴士，到桃原渔港前站（桃原漁港前）下车，往北步行 10 分钟即到



雪盐工厂往北步行 2 分钟即到



15:30

宫城岛雪盐工厂命御庭（宮城島ぬちまー）——品味生命之盐

雪盐（ぬちまー）是冲绳方言，意为“生命之盐”。命御庭是专门生产雪盐的现代化工厂，位处宫城岛的太平洋沿岸、险要的崖壁之巅，附近人烟稀少，附近海水清澈见底，是绝佳的海盐生产中心。海盐工厂分为两个区域，一边是可透过安全玻璃观赏的生产区，一边是产品介绍及销售区。

📍 沖縄県うるま市与那城宮城 2768

☎ +8198-983-1111

🌐 www.nutima-su.jp/factory/index.html



16:00

幸福海角（幸せ岬 / 果報バンタ）——激发幸福瞬间

很多人参观完雪盐工厂就此离去，其实对面的小山坡上就是太平洋绝景——果报崖。日本长野县伊那食品公司的董事长将此地命名为幸福岬（果報バンタ为冲绳方言）。沿着雪盐工厂正对面的楼梯往上走，穿过龙神风道（龍神風道）旁浓密的小树林，瞬间眼前一片开阔。一座怪石林立的断崖树立眼前，从断崖往下看，不禁感叹地球母亲的鬼斧神工，崖下一片纯白沙滩，沙滩旁的海水透明见底！海水的蓝色由浅到深，海底的珊瑚、海草清晰可见！

从桃原渔港前站乘坐与那城伊计专线巴士，到伊计沙滩前站（伊計ビーチ前）下车即到



从伊计沙滩前站乘坐与那城伊计专线巴士到屋庆名巴士总站，再转乘 27 路巴士到胜连团地前站（勝連団地前）下车，往南步行 5 分钟即到



从胜连团地前站乘坐 61 路巴士到会展中心站下车，换乘 120 路巴士到那霸巴士总站，再乘坐轻轨到县厅前站（県庁前前），下车往 58 号国道方向步行 3 分钟即到



16:30

伊计岛（伊計島）伊计海滩——太平洋最美的离岛沙滩

来到伊计岛，辽阔的太平洋近在眼前，干净纯白的沙子就在脚下，另有近 10 种水上活动项目可以参与，还可以租 BBQ 器具在岛上烧烤。玩得太晚错过回程时间也可以租赁沙滩套间过夜，冲绳当地人也经常到此休闲度假。

☎ +8198-977-8464

¥ 400 日元 / 人

🌐 www.ikei-beach.com

18:00

胜连城（勝連城）——亲历琉球历史故事

胜连城古迹，与首里城迹、今归仁城迹一起，于 2000 年以“琉球王国城迹及相关遗迹群”的名义被评定为世界文化遗产。第九代胜连城城主长期暴政酗酒，被百姓拥护的阿麻和利推翻了他的政权，并当上了第十代城主，之后开始修筑城墙，扩张势力。感受到威胁的琉球国王尚泰久，不得已把女儿百度踏扬下嫁给他。后因叛乱，阿麻和利被大军剿灭，胜连城也一同消失在战火之中。现在的胜连城只剩下断壁残垣，其中出土了不少中国、东南亚、朝鲜等国家出产的瓷器，可见当时有着繁盛的海上贸易活动。在胜连城上观览日落美景，可以领略名将的雄心壮志。

📍 沖縄県うるま市南風原 3908

20:00

本部牧场烤肉店（もとぶ牧場）——品尝冲绳原产黑毛和牛

冲绳县北部本部町特有的“本部牛”（もとぶ牛），被日本认证协会认证为 3 级以上的黑毛和牛。牛肉里所含的不饱和脂肪酸的比例，左右着肉质的鲜美程度。本部牧场的牛一直吃特制的发酵饲料，因此牛肉中的不饱和脂肪酸提高了 3% 以上，并拿到日本和牛培育协会的众多奖项。

📍 沖縄県久茂地 2-1-3

☎ +8198-943-3897

🕒 11:00~15:00, 17:00~23:00

¥ 5500 日元起 / 套

🌐 www.motobu-farm.com