

TOKYO SUBURBAN 东京近郊



城市系列

48Hrs 箱根温泉游

越后汤泽雪国之旅

世界遗产日光 & 富士山绝景游

草津温泉 & 轻井泽知性游

**SMART
TRAVELER**
聪明旅行家
guide.qunar.com



TOP 6

去哪儿推荐东京近郊必玩体验



享·惬意温泉

日本人将泡温泉作为伴随一生的活动，温泉也是日本文人雅士的最爱，川端康成的《雪国》写的是越后汤泽温泉，尾崎红叶的小说《金色夜叉》则以热海温泉为背景。东京近郊的温泉大多地处山间、海边或溪谷，周围的环境之美也是温泉的魅力之一。根据季节不同，泡温泉的同时可以欣赏到不同的景色；朝日、夕阳亦或繁星当空的时候去泡露天温泉，可以说是泡温泉的极致享受。

品·文化遗产

东京近郊地区不但风光旖旎，更有不少独特的人文景观，甚至有一些已经被列入世界文化遗产，值得你前去细细品味。其中最出名的世界遗产“二社一寺”——东照宫、二荒山神社、轮王寺，古老而迷人的建筑风格、传奇的人文色彩定能满足你视觉与心灵的需求。



宿·日式旅馆

在有“待客之心”传统的日本旅馆住宿，可以说是一个体验日本传统及文化的极好机会。泡温泉、在榻榻米的房间里小憩，穿着浴衣在被窝里睡个好觉……伊豆半岛和轻井泽地区就聚集了众多颇有人气的温泉旅馆和温泉度假村，静谧、舒适的氛围，贴心的日本式款待，相信在那里欢度的时光，能给你留下一生难忘的美好印象。



尝·缤纷美食

如果想尽情享受日本四季的美食，最佳地方就是东京近郊地区。新鲜多样的海味、健康有机的蔬菜、浓郁鲜美的牛奶等，在其他地方难以享受的美食都聚集在这里。想要大快朵颐？那就从一碗地道荞麦面开始，踏上“美味的东京近郊”之旅吧。

赏·四季之美

几乎没有一个国家会像日本这样四季分明，而欣赏四季不同的风情与景观正是东京近郊之旅的乐趣所在。冬季造访，在痛快地玩雪后泡个地道的温泉，实在是人生一大享受；春季是樱花的季节，在樱色浸染的庭园中，涌泉潺潺，小鸟啾啾，如此奢美的时光定能让你身心愉悦；在夏季，将暑热变成快乐的就是温泉与祭祀活动；而秋季的日本“红叶似锦”，到东照宫等名所圣地去欣赏那美丽的枫红将使你流连忘返。



迎·新年曙光

千叶桃子是东京近郊地区最热门的追逐元旦日初美景之地，每年都有近 15 万人在此迎接新年第一道曙光。当然你也可从耸立在山梨县南阿尔卑斯市的北岳眺望富士山的黎明，在朦胧的朝霞中，太阳从暗蓝色的南阿尔卑斯群山和富士山的远方冉冉升起，伴随着这柔和的橙色曙光，新的一年又开始了。

目录

A bout Suburban Tokyo 关于东京近郊	01
• 聪明旅行家介绍	01
• 东京近郊必访景点速览表	01
B efore the Trip 行前计划	02
• Smart Travel—交通 & 通讯指南	02
• Smart Travel—东京近郊住宿指南	03-07
C lassic Suburban Tokyo 经典·东京近郊	08
• 48hrs 人气 No.1 箱根温泉游	08-12
• 48hrs 越后汤泽雪国之旅	13-16
D o & Don't 入境随俗 & 注意事项	17
E xplore Suburban Tokyo 探索·东京近郊	18
• 世界遗产绝景游：日光 & 富士山河口湖	18-24
• 高原温泉知性游：草津温泉 & 轻井泽高原	25-30
• 碧海蓝天逍遥游：伊豆半岛之旅	31-34
• 最美海岸风景游：搭地铁玩桃子	35-36

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。



About Suburban Tokyo

关于东京近郊



Smart Traveller 聪明旅行家

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, 一起去京都吧!》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。交通网密布的东京, 一两小时的车程即可抛离拥挤东京城, 置身在幽静林径或温泉街中。来个即兴式的东京近郊一日游或一泊二食小旅行, 会让你忍不住爱上乡间小城市的随处惊喜与大自然中那份可贵的随心所欲。

希望借由这本东京近郊的行程规划, 善用外国人特有的铁道优惠券, 出走东京, 在轻旅行中, 邂逅百般精彩的故事, 发现前进中的自己。

爱莉西亚 aLiCia · 私旅行: aliciaisme.pixnet.net

Weibo: weibo.com/aliciainjapan

东京

因交通网四通八达, 与邻近的埼玉县、神奈川县及千叶等县构成“首都圈”。从东京出发的“关东地区”除了“首都圈”的都县外, 另有茨城县、栃木县、群馬县, 有时也会将部分的山梨县包括在内, 整个关东地方总人口高达 4,260 万, 全日本超过三分之一的人口居住于此, 是全球最大的都市区和都会区。

东京近郊必访景点速览表

景点 / 地区	景点特色	是否适用关东地区通票	当地交通方式	距离东京车程 / 车资	特色节庆
日光	世界遗产	适用	巴士 / 观光巴士	1 小时 35 分; 5230 日元	红叶名所 (10 月下旬)
富士山	日本第一高山; 日本象征	适用	巴士 / 观光巴士	中央高速巴士富士五湖线 > 1 小时 55 分; 1700 日元 特急列车かいじ号 + 富士急行线 > 2 小时 10 分; 3600 日元	富士芝樱 (4 月下旬 ~ 5 月初)
草津温泉	日本三大温泉区	适用 (仅到长野原草津口站)	步行或巴士	新干线 + 吾妻线 + JR 巴士 > 约 2 小时 45 分钟; 5650 日元 特急草津号 + JR 巴士 > 3 小时; 5130 日元	草津温泉感谢祭 (8 月上旬)
轻井泽	避暑地	适用	巴士或单车	新干线 > 1 小时 12 分; 5550 日元	红叶名所 (11 月上旬)
伊豆	日本温泉名所及樱花故乡	适用	巴士或地方列车	新干线 + 伊豆急行 (踊り子号) > 2 小时 10 分; 6670 日元	爪木崎水仙祭 (12/20~1/31) 河津樱花祭 (2 月初 ~ 3 月初) 黑船祭 (5 月中旬)
箱根	火山形成最美观光地	不适用	登山缆车、缆车及巴士	特急列车はこね号 > 1 小时 38 分; 2020 日元	夏日烟火祭 大文字烧祭 (8 月 16 日)
越后汤泽	雪国之乡	不适用	步行	新干线 > 1 小时 10 分; 6290 日元	春的雪祭 (5 月上旬) 大地艺术祭 (三年一展、7~8 月)



更多东京近郊旅详细信息可参考东京观光官方网站 www.gotokyo.org/cn/tourists/spot/suburbs/index.html (中)



交通 & 通讯指南

来到日本旅游，比起住宿、餐饮，最让人吃不消的当属交通费，特别是想离开都会区，来到东京邻近县市，来回就得花上逾万日元，还不包括到达当地后的交通费。因此想玩转东京近郊，首选的超值票就是“关东地区通票 (JR KANTO AREA PASS)”，这是由 JR 东日本在 2012 年中推出针对外国人推行的新票券，原为试卖性质，因大获好评而延卖至今。

——去哪儿网聪明旅行家 爱莉西亚 aLiCia

认识关东地区通票 (JR KANTO AREA PASS)

使用期限：连续 3 日 (指第一天凌晨 0 点起至第三天晚上 24 点整)

费用：人 8000 日元；小孩 4000 日元

使用范围及路线：在可使用地区内，均可不限次数乘坐以下六大路线的特快列车 (包括新干线在内)、急行列车和普通列车 (包括快速列车在内) 的普通车厢指定座席和自由座席：



- ◆ JR 东日本线全线 (含图中之新干线及 JR 线路)
- ◆ 东京单轨电车 (羽田空港—浜松町)
- ◆ 伊豆急行线全线 (伊东—伊豆急下田)
- ◆ 富士急行线全线 (大月—河口湖)
- ◆ 上信电铁全线 (高崎—下仁田)
- ◆ 埼玉新都市交通 (新穿梭) (大宫—铁道博物馆)

详情可查询日本旅客铁路株式会社官网：www.jreast.co.jp/tc/kantoareapass/index.html (中)

关东地区通票使用注意事项

1. 持关东地区通票，可在购买时订好座位，若未先订位，则建议提早至自由席车厢排队。已订位者若时程要更改，记得请站务人员取消原先订位。
2. 订位时不限购买地区，JR 各站均可订位。
3. 持通票订位者，其票券无法通过自动验票匣，须持通票行走站务人员通道。
4. 三日票券指的是使用的**第一天凌晨 0 点起至第三天晚上 24 点整**，并非第一次启用的三天内。
5. 除关东地区通票外，如日光另由东武铁道推出超值的四日券 (含当地巴士乘坐)，可依需求购买。

通讯

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。

日本之窗手机租赁：www.jpwindow.com (中)

Tips 小贴士

在日光地区，若非持有 JR Kanto Area Pass，建议购买由东武推出的各式周游券，包括世界遗产周游券 (含浅草往返日光的来回票一次，日光地区巴士不限次数搭乘，二社一寺入场券及日光国家公园内游乐区的优惠券，使用期限为连续两天内均有效；成人 3,600 日元)、全日光周游券 (与世界遗产周游券同，但巴士可乘坐最远至汤元温泉；成人 4,400 日元)、日光自由乘车券 (分成日光、中禅寺湖、汤元、雾降高原等不同区域的两日券，即便一日游也适合购买)，建议可依出发地及游玩天数全盘考虑后再决定购买。



东京近郊住宿指南

东京近郊虽餐饮配套完善，但因店家多半配合景点开放时间，因此晚餐时间通常只剩居酒屋仍营业中，因此选择含有早、晚餐的住宿相对方便。另外，日本的温泉多以裸汤为主，有些提供景观视野的露天温泉或是个人式的温泉的租赁，可依据个人喜好的住宿形式来订房。

更多详细资讯可参考：www.gotokyo.org/cn/tourists/spot/suburbs/index.html (中)

——去哪儿网聪明旅行家 爱莉西亚 aLiCia

1 分钟认识一泊二食：

所谓“一泊二食”，就是一晚住宿加两顿美食。这一概念兴起于上世纪 90 年代亚洲经济高速发展时期，当时人们在工作生活中承受巨大压力，亟待放松身心，但又没有连续多日的假期。“一泊二食”只需客人住宿一晚便可休闲放松，还能享用一顿汇集当地时令美食的晚餐和第二天早餐后，就可以精神饱满地回到都市。“一泊二食”酒店一般只收取一个相对优惠的固定价钱，所以受到追捧。



Tips 小贴士

- ◆ 日本住宿是以一人为单位计算费用，所列价格为两人一房之一人费用，另有些温泉饭店无法单人入住。以下推荐住宿若无特别注明，皆为含早晚餐之一泊二食费用。
- ◆ 温泉另须支付入汤税现金 150 日元。
- ◆ 东京郊区秋冬多数都在下午 5 点后即天黑（冬天为下午 4 点左右），行程安排上建议在下午 5、6 点就一定要回饭店 check in，以免天黑后容易迷路。若选择民宿，通常有门禁时间规定，记得要在时间内 check in 或返回住宿。

箱根区域

箱根是知名的观光地区，从星级饭店、经济型旅馆到民宿应有尽有，若以景观取胜的，可选择面朝芦之湖或能眺望富士山的饭店；若以交通便利性为考虑，建议选择箱根汤本、强罗、仙石一带的饭店。这一带餐饮内容选择多，是否选择 1 泊 2 食可依自己需求及预算决定。

更多选择可查询：hakonenavi.jp/spot/accommodation/ (日、中)

コージーイン 箱根の山 (Cozy Inn Hakonenoyama)

高档 | 网友 5 星评价

拥有箱根绝佳高台地理位置，用 18 吨超大巨石打造的‘空飞ぶ’露天温泉，四周围除了大自然外，没有任何遮蔽物。可一边泡汤，一边欣赏四季从樱花、新绿到枫红的美丽视野，且除早上之外，个人池还免费提供给住宿客呢。

📍 神奈川県足柄下郡箱根町强罗 1320

¥ 18900 日及以上

🌐 www.hakonenoyama.com (日)

仙石原はたごいの汤 (Ichinoyo)

经济型 | 性价比超高一泊二食

作为箱根历史悠久的温泉旅馆，在箱根有多家分店，木造老屋虽然几经整修，住在里面还是有着浓浓老旅馆的风味。此外不论温泉或是料理都令人称赞，价位却十分亲民，性价比超高。

📍 神奈川県足柄下郡箱根町仙石原 817-211
(一の汤在箱根一带有多家分馆，本馆为“塔の沢”)

¥ 8000 日元左右 (各馆价格略异，冬季部分馆特价仅 6300 日元，新馆及品の一较高点，约在 9000~12000 左右)

🌐 www.ichinoyu.co.jp/index.php (日)



箱根小涌园 B & B パンション箱根 (B&B Pension Hakone)

背包客首选 | 单人也可入住的温泉住宿

这家旅馆除了房型多外，还是少数有提供单人房住宿的旅馆之一。温泉、早餐也完全不含糊，是最实在又能享有天然美景及好温泉的平价住宿选择。

📍 神奈川県足柄下郡箱根町二ノ平 1297

¥ 5000 日元左右 (仅附早餐)

🌐 www.pensionhakone.com (日、英)

越后汤泽区域

主要集中在车站的大街，从温泉饭店或民宿选择多，若体力还行（部分有车站接送），建议可考虑高台位置的饭店，视野绝佳。

更多住宿选择可查询：yuzawaonsen.jp/ (日)

ホテル双叶 (Futaba Hotel)

高档 | 高达 28 种形式的温泉

高达 28 种以山景、城景及天空为背景的温泉形式，让

人也可在饭店内享用与大自然美景结合的天然温泉。提供的早晚餐采用新潟当地的高级米、食材，让你拥有一个惬意的温泉假期。

📍 新潟县南鱼沼郡汤泽町汤泽 419

¥ 12000 日元及以上

🌐 www.hotel-futaba.com (日、英)

越后汤泽温泉·浦子の汤高野屋 (Yuzawa-Onsen · Takanoya)

经济型 | 可 24 小时入浴的温泉旅馆

这里拥有面积广大的温泉浴池“浦子の汤”，且提供 24 小时入浴的服务，让人可以充分在此享用温暖的假期。离车站虽然有一小段距离，但附近就有滑雪场，民宿也提供车站及滑雪场免费接送服务。

📍 南鱼沼郡汤泽町大字土樽 146-2

¥ 7500 日元左右 (共享卫浴; 房间附卫浴设备 8400 日元)

🌐 www.takanoya.gr.jp/ (日)

民宿中泽

背包客首选 | 交通便利，可纯住宿

民宿位于车站附近，有绝佳地理位置，最适合先将行李放置后外出旅行的背包客。亲切而温暖的民宿房型，有着如到日本家庭作客的新鲜体验，民宿虽小，但仍提供温泉，让人暖身也暖心。

📍 新潟县南鱼沼郡汤泽町汤泽 2-2-8

¥ 7000 日元

🌐 echigo-yuzawa.info/index.php/accommodation/detail/id/41 (日)

日光—中禅寺湖区域

日光或奥日光都有很多住宿选择，推荐可选位于两地中

间地带的中禅寺湖。湖畔边的住宿不仅可眺望湖光山色美景，且湖周边的多家高级饭店，皆位于巴士站附近，交通便利，但价格相对较高。预算有限的，中禅寺湖一带也有许多民宿，费用较低，但提供的是热水而非温泉。若想泡汤的，建议可至这一带许多高级饭店提供的“日归り”温泉服务，花个 500-1000 日元即可享受泡汤乐趣。

中禅寺金谷ホテル (Chuzenji Kanaya hotel)

高档 | 拥有绝佳湖景视野

金谷饭店是日光一带著名的老饭店，本店在日光市神桥附近，另外在鬼怒川及中禅寺湖都有分店。其中位在中禅寺湖的金谷饭店，拥有绝佳湖景视野，不论身处房间或温泉，都可将美景收纳眼中。

- 📍 栃木县日光市中宫祠 2482
- 💰 23100 日元及以上
- 🌐 www.kanayahotel.co.jp/ckh/ (日)

日光レークサイドホテル (Nikko Lakeside Hotel)

经济型 | 超棒的木造景观大浴场

这是爱莉西亚 aLiCia 住过觉得性价比很高的一家饭店，温泉好得更是没话说。不论是木质打造的大浴场或是桧木建造的个人型租赁温泉，都十分宽敞，而且面湖侧以超大玻璃打造，让人可一边泡暖汤，一边眺望湖岸美景。

- 📍 栃木县日光市中宫祠 2482

- 💰 9075 日元左右
- 🌐 www.tobuhotel.co.jp/nikkolake (日、英)

すぎもと館 (Sugimoto Kan)

背包客首选 | 交通便利

位于中禅寺温泉巴士站附近，是观光旅行、登山健行最实在的住宿选择。民宿还提供至附近男体山、日光白根山、太郎山、女峰山等各登山口的付费接送服务。

- 📍 栃木县日光市中宫祠 2480
- 💰 4500 日元左右 (仅附早餐)
- 🌐 www.okunikko-inshoku.org/entry3_116.shtml (日)

草津温泉区域

草津温泉知名度高，多数饭店价位也高，特别是围绕在汤畑旁，拥有最佳景观的一井、樱井、草津等老式旅馆。预算有限的，建议可选在邻近温泉公园或更外围地区，多有提供免费接驳巴士服务。

更多住宿选择可查询：www.yumomi.net/ (日、中)

山本馆 (Yamamoto Kan)

高档 | 江户大正风情的文化财老旅馆

占据汤畑旁绝佳好位置的山本馆，充满江户大正风情的木造建筑已被列为有形文化财。虽然只有 11 间客房，但空间都很大，部分房间还可眺望汤畑。还贴心地为女性房客准备了数十套浴衣，让每个客人都与众不同。



中禅寺金谷ホテル



- 📍 群馬县吾妻郡草津町草津 404
- 💰 16950 日元以上 (汤畑展望室 24500 日元以上)
- 🌐 yamamotokan.com (日)

草津温泉 エスコートアライペンション (ESCORT Arai Pension)

经济型 | 温馨的日式平价民宿

这家小小的民宿在日本网友中有着超高的人气。经营者夫妇十分亲切好客，各种房型内的设备简单却十分整洁干净，想体验纯正日式住宿的朋友千万不可错过。

- 📍 群馬县吾妻郡草津町草津 557-4
- 💰 7800 日元及以上

ペンション はぎわら (Pension Hagiwara)

背包客首选 | 含有大量汤花的天然温泉民宿

离著名观光点汤畑只需步行 5 分钟即可到达，虽然建筑较为古老，但价格亲民。房间简单干净，最让人称赞的是天然温泉中含有大量汤花，泡汤后会觉皮肤十分光滑，疲惫尽消。

- 📍 群馬县吾妻郡草津町草津 464-279
- 💰 4500 日元，无供餐

轻井泽区域

轻井泽这带温泉饭店较少，若以交通便利及总体服务考虑，车站附近是理想选择，民宿则集中在中轻井泽，只是这一带的民宿价格落差颇大，建议可先至轻井泽观光协会网站上寻找，最好事先联络民宿老板做接送服务。更多住宿选择可查询：www.karuizawaclub.co.jp/hotel1130/ (日、中)

星のや轻井泽 (虹夕诺雅·轻井泽)

高档 | 与当地地景融合为一体的景观与美味饭店

不只是饭店设施高级、设计别出心裁，还能享受饭店的贴心服务及轻井泽的极佳温泉。饭店内也提供多项活动可免费参加，另外采用当地食材制作的早晚餐更是精致且美味极了。

- 📍 长野县北佐久郡轻井泽町长仓 2148
- 💰 36000 日元及以上
- 🌐 www.xingyejitan.com/hoshinoya/karuizawa/ (中、日、英)

アパホテル(轻井泽駅前)轻井泽荘 (karuizawa-ekimae) 经济型 | 山庄型的度假饭店

这家以山庄形式来设计规划的饭店，提供单人及双人房



型,但所有房间甚至卫浴设备都走休闲风,让人放松心情。但价格却低于这带的民宿,可说十分划算。

- 📍 长野县北佐久郡轻井泽町大字轻井泽 1178-1135
- 💰 11000 日元及以上
- 🌐 www.apahotel.com/hotel/kousinetsu/01_karuizawa-ekimae/ (中、日、英)

Uehara Kyukaru Pension

背包客首选 | 市区旅行的民宿首选

这家民宿距离车站约 15 分钟,离主要景点如旧银座通、云场池也都不远。住宿可依自己需求,不论是单纯住宿,或是含早、晚餐等都可以自由选择,加上老板本身也可英文沟通,还有提供单车出租服务,是在市区旅行十分推荐的住宿。

- 📍 长野县北佐久郡轻井泽町轻井泽 1274-17
- 💰 8800 日元左右
- 🌐 p-uehara.com/ (日)

伊豆半岛—热海区域

伊豆温泉相传形成于 1500 多年前,温泉涌出量大而丰富,热海是最著名的温泉地,但因饭店太多而显得过于商业化。最推荐住在热川站附近,各档次的酒店齐全,不少还有可眺望海景的泉池。

更多住宿选择可查询：www.atagawa.net/ (日)

热川馆 (Atagawan Kan)

高档 | 无敌海景与高级新鲜海味

伊东热川馆拥有十分邻近太平洋的绝佳位置,而丰盛的



美味晚餐,包括伊豆高级奢华名物龙虾跟金目鲷等,都十分新鲜美味,且饭店内不采用大食堂方式,而是直接在房间内享用。

- 📍 静冈县贺茂郡东伊豆町奈良本 981-3
- 💰 18000 ~ 55000 日元
- 🌐 www.atagawakan.co.jp/ (日)

伊东园ホテル热川 (Itoen Hotel)

经济型 | 奢而不贵的住宿选择

伊东园饭店在日本是著名的连锁饭店集团,在伊豆热海一带就有不少伊东园的分店,除拥有良好视野,且泉质极佳的温泉外,海鲜美味更是不必说,冬季另有螃蟹吃到饱的料理供选择,且价钱合理。

- 📍 静冈县贺茂郡东伊豆町奈良本 1267-2
- 💰 8424 日元左右
- 🌐 www.itoenhotel.com/ (日)

国民宿舍 伊豆热川荘

背包客首选 | 距离车站最近的国民宿舍

在日本国家公园中才有的国民宿舍,是日本政府为鼓励民众走入大自然,从公益彩券部分盈余为国民所设立的公共之宿,价格便宜,却能享受美好的一泊二食假期。这家热川分馆更是位于车站出站不远处,因位处高地,视野也十分辽阔。

- 📍 静冈县贺茂郡东伊豆町 969-1
- 💰 6300 日元左右
- 🌐 www.ataso1.yad.jp/ (日)

Classic Suburban Tokyo

经典·东京近郊

48hrs

人气 No.1 箱根温泉游

箱根 (Hakone) 是东京近郊最具人气的观光点，享有“东京后花园”的美誉。一年四季都适合来此度假。两处与火山相关的景点，一山一湖——芦之湖可搭海盗船游湖，大涌谷以缆车从高处鸟瞰地热炊烟，都能捕捉到富士山的极致美景。除此之外，这里众多令人憧憬的趣味主题美术馆或博物馆同样值得你前往探访。

箱根观光官方网站：www.hakone.or.jp/ (日)

——去哪儿网聪明旅行家 爱莉西亚 aLiCia

- 1、可搭乘新干线 (东京 - 小田原) 站转乘箱根登山线至箱根汤本站；1 小时左右；3740 日元
- 2、或搭乘特急列车はこね号 (新宿 - 箱根汤本站)；1 小时 38 分；2020 日元。(买 free pass 搭乘特急浪漫号需另加 890 日元)

DAY 1

10:00

箱根汤本站——箱根观光区的起点

列车的终点站是箱根汤本，而这里也是箱根观光区的起点，记得在此取“Orario Hakone”，里面详载各区地图、巴士车班及店家信息，还有门票折扣券等，非常实用。

爱莉西亚 aLiCia 推荐：一券在手，玩遍箱根

建议可先在新宿南口或小田原站购买箱根 Free Pass，可用于箱根区域内包括箱根登山电车、箱根登山巴士、箱根登山缆车、箱根登山空中缆车、箱根 Cable Car 等各式交通工具，连海盗船也能搭乘，是最划算，也最方便的选择。相关资讯及更多购买地点请参考下方交通信息。

¥ 2 日券成人 3900 日元 (自新宿出发 5000 日元)；儿童 1000 日元 (自新宿出发 1500 日元)；3 日券成人 4400 日元 (自新宿出发 5500 日



箱根汤本站步行 3 分钟



从箱根汤本站步行 1 分钟

箱根登山铁道“雕刻之森（彫刻の森）”站下车步行 2 分钟；车程约 40 分钟，可使用箱根 FreePass



箱根登山巴士（T 路线）自“彫刻の森”于“俵石・箱根玻璃之森前”站下车。车程约 27 分钟，可使用箱根 FreePass

元）；儿童 1250 日元（自新宿出发 1750 日元）

🌐 交通信息：www.hakonenavi.jp/cn/freepass（中）

交通地图：www.hakonenavi.jp/basics/about/pdf/route_map.pdf（日）

11:10

箱根そば切り十六夜——来碗地道的荞麦面

从箱根汤本出站后，可看到许多店家招牌都主打荞麦面，结合艺术创作空间的“十六夜”十分受饕客欢迎，荞麦面 Q 弹中带着诱人的香气，十分清爽。而店内也布置得十分有特色，结合许多年轻艺术家作品而打造的空间，不刻意营造出文青味，是不折不扣的个性空间。

📍 神奈川県足柄下郡箱根町汤本 705, 3F

🕒 11:00 ~ 18:00（周末及假日延长至 18:30）

🌐 sobakiri-izayoi.com/（日）

爱莉西亚 aLiCia 推荐伴手礼：

近年热门的伴手礼“月のうさぎ（月之兔）”，松软 Q 弹的外皮内，甜而不腻的豆沙包着一整颗糖渍栗子，搭配茶饮，恰是美味。

¥ 一个 100 日元，另有不同数量的盒装伴手礼

12:30

箱根登山铁道——日本唯一的真正山岳铁路

箱根登山铁道是进入箱根地区旅游最方便的通道，特别是从箱根汤本到强罗这一段，沿路风景秀丽，六七月绣球花盛开时更是美丽。春冬容易多雾，但即便在迷雾中也能感受到这段登山铁道的乐趣。

¥ 依不同乘车站价格不同，全程可使用箱根 Free Pass

13:30

雕刻之森美术馆——日本第一家以雕刻为主题的户外美术馆

雕刻之森美术馆（The Hakone Open-Air Museum）在将近 7 万坪的广场内，展示了如法国雕塑大师罗丹等艺术泰斗的作品，还有超过 100 件以上的现代知名雕塑家作品，就算是艺术门外汉，也会被美丽大自然与庭园作品的完美结合所吸引。

📍 神奈川県足柄下郡箱根町二之平 250-0493

🕒 9:00~17:00

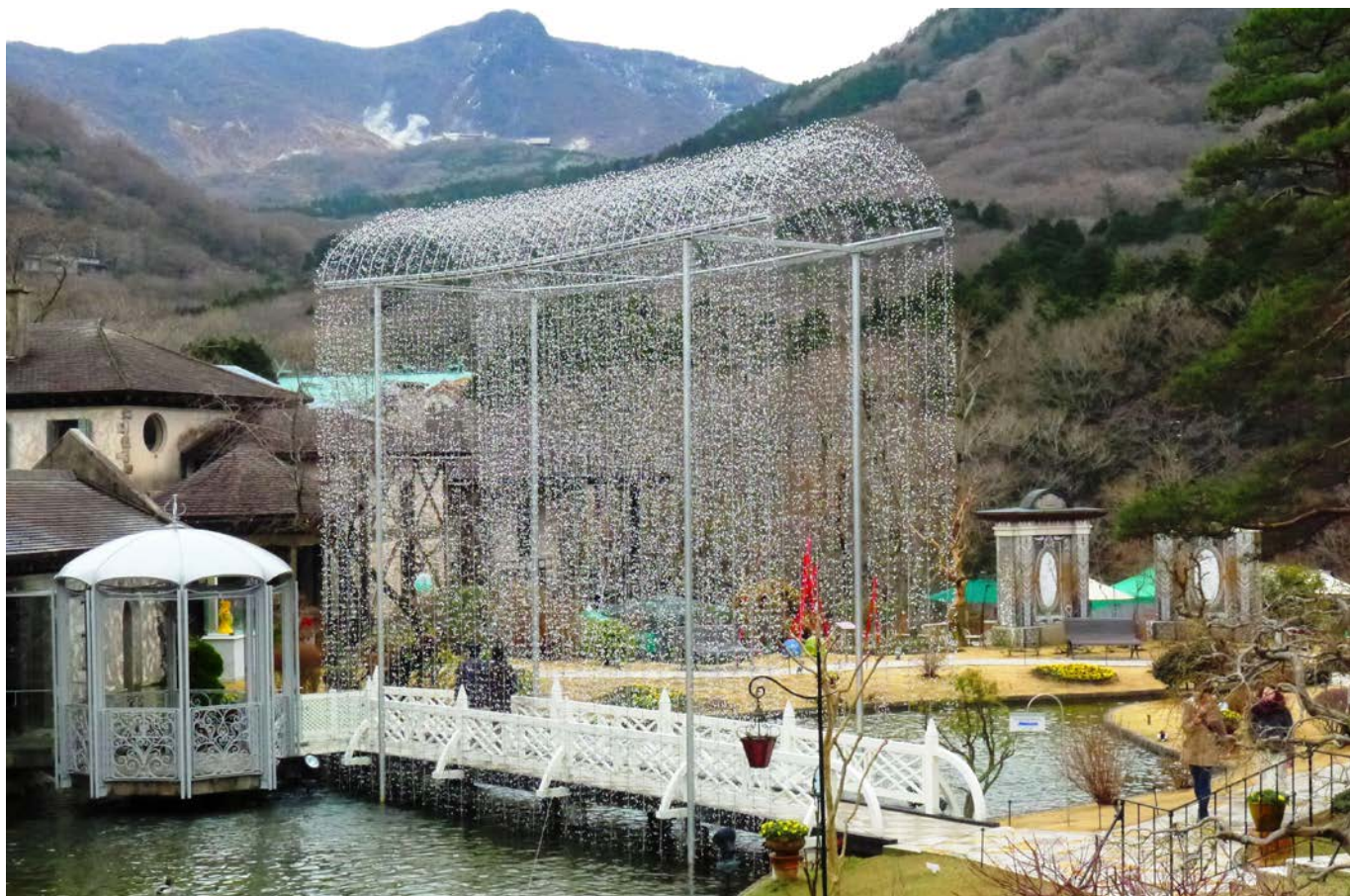
¥ 成人 1600 日元；高中生大学生 1100 日元；中小學生 800 日元

🌐 www.hakone-oam.or.jp（日、中）

14:30

箱根玻璃之森美术馆——体验浓郁水都设计风情

玻璃之森美术馆（Venetian Glass Museum）是参照威尼斯的建筑风格建造的，色彩鲜丽、造型奇特的大型玻璃艺术装置点缀其中，充满水都



威尼斯的璀璨风情。馆内则是极尽华丽，如城堡宫殿般的展馆空间，展示着数百年历史的意大利玻璃艺术精品，水晶吊灯、刻花繁复的家饰，在灯光气氛的营造之下，让人有些眼花缭乱，仿佛走进了威尼斯的浪漫氛围里。

📍 箱根町仙石原 940-48

🕒 9:00~17:30 (最后入馆 17:00)

💰 成人 1300 日元；大学生、高中生 1100 日元；中小學生 800 日元(官网提供折价券打印)

🌐 www.ciao3.com/top.htm (日、英)

🕒 16:30

全球独一无二的小王子博物馆

小王子博物馆 (Little Prince Museum) 从建筑外观到空间规划，皆以作者故乡的风情来诠释。馆内的作者生平介绍也十分特别，透过空间布置将书中场景具体呈现，并搭配短片说明，让人与小王子一起走进他的奇幻冒险之旅中。

值得一提的是近出口处的商店，售卖各式小王子纪念品，质量好且设计极具创意，让人爱不释手，是小王子迷的就别错过。

📍 箱根町仙石原 909

🕒 9:00~18:00 (最后入馆 17:00)

💰 成人 1500 日元；中小學生 700 日元

🌐 www.lepetitprince.co.jp/ (日)

箱根登山巴士 (T 路线) “川向·星之王子博物馆前”站下车，车程约 2 分钟，可使用箱根 FreePass



DAY 2

箱根登山铁道



箱根登山铁道缆车“早云山”站下车，转乘空中缆车在“大涌谷”下车；可使用箱根 FreePass



空中缆车“桃源台”站下车；可使用箱根 FreePass

10:00

箱根空中缆车 Ropeway——全球最多人次搭乘的空中缆车

从强罗公园搭乘铁道缆车（箱根登山 Cable Car）来到早云山后，从早云山到芦之湖畔的桃源台为止的线路可搭乘箱根空中缆车（Ropeway），这段全长 4035 公尺的空中缆车，每年都有超过 200 万人次搭乘，还曾经在 2010 年通过金氏世界纪录认证。乘坐这段居高临下的空中缆车，先升后降，在制高点大涌谷站后开始缓慢下降，从缆车上就能清楚看到美丽的芦之湖、巍峨的富士山。

空中缆车（Ropeway）：www.hakoneropeway.co.jp/（日、中）

11:00

大涌谷——品尝黑色的天然温泉蛋

大涌谷是 3000 年前火山喷发的遗迹，蕴藏丰富地热，自山壁、地隙间飘出的炊烟袅袅，一大片土黄色的山壁，让空气中弥漫着浓浓的硫磺味。一路上都是贩卖长寿黑蛋的小摊，跟一般温泉蛋不太相同，长寿黑蛋是以硫磺地热水蒸后，外层呈现天然黑色，蛋黄虽是几乎煮到近熟，但吃来口感却是不干，反而散发着一股淡淡的香气，也有外带包装，适合作为伴手礼。

神奈川县足柄下郡箱根町大涌谷



13:00

乘海贼船游芦之湖——神奈川县内面积最大的湖泊

芦之湖是距今 4000 多年前火山喷发形成的火口湖，是箱根最具代表性的景点，天气晴朗时还是眺望富士山的绝佳地。可乘坐游船欣赏箱根最独特的风景——湖光山色、红色鸟居与日本圣山相映的画面。

神奈川县足柄下郡箱根町箱根 161（箱根町港）

乘海贼船至元箱根站下船步行
5分钟；可使用箱根 FreePass



箱根登山巴士至小涌园下车；
车程约 18 分钟，可使用箱根
FreePass

Tips 小贴士

爱莉西亚 aLiCia 推荐餐厅：

园内“リオンドオール”、“SHIKI-SAI ~ 四季彩”两间餐厅提供包括日、洋及中式等各式料理，价位相同，大人 1800 日元，且可着泡汤泳装直接进场，若午餐前来建议选择前者，可眺望箱根群山，但仅后者才有提供晚餐服务。

リオンドオール

🌐 www.yunessun.com/useful/restaurant/rion.html (日、中)

SHIKI-SAI ~ 四季彩

🌐 www.yunessun.com/useful/restaurant/shikisai.html (日、中)

- 🕒 芦之湖共有三个乘船港口，分别为箱根町港、元箱根港或桃源台，船行有 10 分、25 分或 35 分可选择，可乘坐巴士或空中缆车前往
- 🌐 www.hakone-kankosen.co.jp/foreign/ch2/index.html (中)

15:00

箱根神社——箱根最古老、最多人参拜的神社

芦之湖畔旁的红色和平鸟居，是箱根神社的入口，神社前参道两旁古树参天，其中有棵超过 500 树龄巨木从德川幕府时期就存在。建于 757 年的箱根神社历史上曾被焚毁过，后来才进行重建的，但如今古老的箱根神社仍然不减风华。

- 📍 神奈川县足柄下郡箱根町元箱根 80-1
- 🕒 8:00~16:00
- 🌐 hakonejinja.or.jp/ (日)



16:00

箱根小涌园ユネッサン——五花八门的温泉主题乐园

位于箱根神山和浅间山之间的小涌谷温泉，是明治时期久开始营业的古老温泉，这里的箱根小涌园ユネッサン温泉种类繁多，园内分成可穿着泳衣入浴的“Yunessun”区及裸汤“森之汤”区。在“Yunessun”里，有古罗马浴池、死海浴池、爱琴海浴池等共 63 种浴池；“森之汤”则有桧木池、樽池、庭园风露天浴池等 32 座浴池，因此成为了近来颇受东京人喜欢的最新式温泉游乐园。

- 📍 神奈川县箱根町二の平 1297
- 🕒 9:00~19:00
- ¥ 成人 1600 日元；高中生、大学生 1100 日元；中小學生 800 日元
- 🌐 www.yunessun.com (日、英、中)

48hrs 越后汤泽雪国之旅

川端康成名作《雪国》写的就是越后汤泽。作为东京人的秘密后花园，这里除了可以滑雪、泡温泉外，还出产全日本最出名的“越光米”。搭乘新干线经过高崎站后，瞬间列车进入深长的隧道，隧道的这侧，景色倏忽转变，山林层叠环绕令人仿若闯入了传说中的秘境一般，可细细感受雪国书中描述“夜空下，大地一片白茫茫”的凄美。

越后汤泽观光情报网站：www.echigoyuzawa.com/（日）

——去哪儿网聪明旅行家 爱莉西亚 aLiCia

搭乘新干线从东京前往越后汤泽（1小时10分；6290日元）；越后汤泽站



越后汤泽车站步行约1分钟



DAY 1

10:30

越后汤泽站——美味享不停

在越后汤泽站的中庭广场，各式名产、米制品，琳琅满目，让人看了垂涎三尺。大名鼎鼎的越光米、鱼沼米自不用多说，不嫌重的可买一些小包装带回家；另外用好米加清澈山泉水酿制而成的“大吟酿”，是日本最好的清酒，带点淡淡果香，入口甘醇。在车站内的“清酒博物馆”，超过百种的清酒可品尝及购买，价位也较许多地区便宜，不妨先逛好，待回程时一次购足后再返回市区。

爱莉西亚 aLiCia 推荐必看 & 必尝：驹子小姐与驹子饼

就算未读过名著《雪国》，一下车站，在车站出口迎接游客的便是同真人高的雪国女主角驹子雕像。而当地著名的驹子饼（可在温泉街上的老店亿万屋买到），有若红豆小甜粽的外观，其叶片折角包裹的线条，灵感正是来自斗篷外型。

12:00

水屋咖啡 & 市区免费足汤之旅

越后汤泽是个充满日式风情的温泉乡，最有意思的是一条小街道上，居然处处设有免费的足浴，让人随时可泡脚暖身、消除疲累。其中最推荐在车站附近温泉饭店“HATAGO 井仙”附设的水屋咖啡，饮品、蛋糕价格多在350~550日元间的便宜价格，却可在充满木质打造的日式空间中，听着爵士乐，品尝梦幻温泉咖啡，走到外头，还能享受免费足浴后再上路，甚是惬意。

从水屋咖啡馆步行约7分钟



雪国馆步行约5分钟（12~3月有免费接驳车，搭乘缆车上山）



📍 新泻县南鱼沼郡汤沢町汤沢 2455

🌐 hatago-isen.jp/（日、英）

🕒 13:30

雪国馆——川端迷必访地

偌大的“雪国文学散步道”广告牌及路标，与《雪国》有关的16个实景——散落在车站前后两条笔直小路上，走完刚好绕行市区一圈。川端迷们千万别错过“雪国馆——汤泽町历史民俗数据馆”，馆内除了系统式的整理出川端康成的生平、文学成就、生前文物外，就连小说中女主角驹子的住屋都以“雪国”为主题，由日本画界巨匠共同绘成雪国世界之画，把雪国的黑白印象，转成汤泽生活的彩色画像。

📍 新泻县南鱼沼郡汤沢町大字汤沢 354-1

🕒 9:00~16:40（每周三休馆）

¥ 成人500日元，儿童250日元（可购买高半旅馆的霞之间文学数据馆、雪国馆、美术馆汤泽三馆套票1000日元）

🌐 snow-country.jp/?a=contents&id=1014（日、英）

🕒 14:30

汤泽高原滑雪场 / アルプの里（高山植物园）

搭乘号称全世界最大——可同时容纳166人的汤泽高原缆车，来到1000公尺高的高山植物园（アルプの里），这里是眺望汤泽全貌的好地方。

因冬季大量积雪，每年12月至4月中这里会化身为滑雪场，不下雪的季节，这里就成了绿意清新的高原牧场。上千种高山植物、远处的连峰山脉，让游客对这绿意古色的小城町之美赞叹不已。

📍 新泻县南鱼沼郡汤沢町大字汤沢 490

🕒 8:00~17:00

¥ 成人500日元，儿童250日元

🌐 www.yuzawakogen.com/（中、英、日）



汤泽高原步行约 10 分钟



16:30

高半旅馆“霞之间”——川端康成创作雪国时的住所

在街道尽头半山腰的“高半旅馆”，当年川端康成就是在这里完成《雪国》的。旅馆主人把川端康成住过的房间“霞”切割下来，重新组合、装修，重现当年原貌，并将 2 楼改建为雪国文化资料馆，陈列着《雪国》小说、电影、电视等各种版本及川端康成的手稿、文物。

📍 新潟县南鱼沼郡汤沢町汤沢（大字）923

🕒 （霞之间）9:00~17:00

¥ 成人 500 日元（住宿者免费入馆参观）；可购买高半旅馆的霞之间文学数据馆、雪国馆、美术馆汤泽三馆套票 1000 日元

🚶 车站搭车 5 分钟，从车站步行约 25 分钟

🌐 www.takahan.co.jp/annai2.html（日、英、法）

DAY 2

JR 上越新干线“越后汤泽-GALA 汤泽”站；乘车时间 4 分钟；240 日元



10:00

滑雪之旅——GALA 汤泽国际滑雪场

越后汤泽作为滑雪胜地，滑雪场众多，其中 GALA 汤泽滑雪场因可直接从车站连结，最是方便，且设有中、英文咨询服务柜台，方便游客解决各种问题。超过 2500 公尺雪道滑下不仅能满足专业级的游客，就连纯小试身手的朋友也能在各式小型练习区享受滑雪的乐趣。

📍 南鱼沼郡汤沢町大字汤沢字茅平 1039-2

🕒 8:00~17:00（2013.12.21 ~ 2014.5.6）

¥ 成人 4500 日元；儿童 2200 日元（午前券成人 3300 日元；儿童 1600 日元）

🌐 www.galaresort.jp/winter/english/（英、日）

延伸阅读：

艺术之旅——搭乘梦之星空列车，访全球第一“越后妻有大地艺术祭”

这里是日本盛产稻米的地方，也是全日本降雪量最多的地方，在与大雪缠绵近半年中，农民无法下田耕作，生活艰苦。2000 年由北川教授发起的抢救当地老化农业经济艺术转型计划，邀请各国艺术家与当地居民合力创办三年一展的“越后妻有大地艺术祭”（多在夏季 7~9 月间），至今已至第五届，成为全球最大的公共艺术祭，就算不在主要展期来访，仍每年每季定期推出不同的艺术展演活动，其中首选松代或十日町站。

北越急行线列车每逢周末及假期即推出日本首见的“梦之星空（ゆめぞら）列车”，一日往返各两班，在沿线五处隧道内列车熄灯暂停车，列车天花板上则上演着烟火、海中、天空、宇宙及星座等五个主题秀。

🌐 大地艺术祭：www.echigo-tsumari.jp/（日）

梦之星空列车：www.hokuhoku.co.jp/5yumezora/index.html（日、英）



从“GALA 汤泽”先搭新干线返回“越后汤泽”站，再转乘北越急行ほくほく线，车程约 50 分钟，840 日元，在“まつだい（松代）”站下车步行 1 分钟



从“まつだい”站转乘北越急行线，车程约 14 分钟，250 日元，在“十日町”站下车步行 10 分钟



11:30

松代农舞台中心——遇见艺术大师的杰作

从松代站南口一出站，即是领略大地的艺术杰作的入口。车站前小山丘由前卫艺术家草间弥的作品“遇见奇幻色彩——妻有花开”、西班牙艺术家的作品“松代住民博物馆”，皆以色彩鲜艳、缤纷如彩带的创作方式，令人惊艳。

主展馆是松代町农舞台（まつだい雪国农耕文化村センター），这是第二届大地艺术祭留下的展馆，建筑外观如雪国之堡的白色墙面，馆内则五彩缤纷，各空间更以鲜艳色彩大胆释放感官能量。

📍 新潟县十日町市松代 3743-1

🕒 10:00 ~ 17:00（新年期间及每周三休馆）

¥ 大人 500 日元；中小学生 300 日元

🌐 www.echigo-tsumari.jp/facility/nohbutai/（日）

爱莉西亚 aLiCia 推荐：

中午建议在“四季影像书写咖啡厅（café reflect）”用餐，这由法国设计师 Jean-luc vimouth 操刀，在 Tiffany 蓝包围的空间里，透过大片落地窗洒满的阳光，能饱览到溪流、梯田相间的群山艺术。商店内则贩卖各式艺术品及新潟物产，别忘了来罐标榜当地有机出产的美味蔬果汁。

🐫 Tips 小贴士

北越线（ほくほく线）可从越后汤泽直达まつだい，最为方便，但因班次不多，近两小时才一班，建议一定先看好时刻表。

15:00

十日町市及越后妻有交流馆“キナーレ”

十日町市是越后妻有地区较热闹的城市。因降雪量大而发展出日本第一个雪祭活动，主场地的“雪像舞台”还被写入金氏世界纪录，市区大街上更是到处充满着小雪人，其他季节到访，高达近 70 件的石雕作品，则让市区处处充满艺术气息。

离车站步行约十分钟左右的越后妻有交流馆“キナーレ”，是由日本建筑大师原广司所创作，以中东的集散市场为设计灵感，让各馆别或艺术作品围绕着中央水池示或陈设。馆内还有设有名汤“明石の汤”可让游人舒缓旅途中的疲惫。

📍 新潟县十日町市本町 6 丁目

🕒 10:00 ~ 22:00（周三休馆；美术馆 ~17:00）

¥ 交流馆免费入馆；“明石の汤”温泉：大人 500 日元；儿童 300 日元

🌐 kinare.jp/（日）



Do & Don't 入境随俗 & 注意事项

DO 入境随俗——泡温泉必知的五件事

① 坦诚相见的泡汤体验：

日本温泉除有特别强调须穿着泳衣外，不论个室或公共泉池、“男汤”、“女汤”，甚或在部分乡间仍有的“混浴”等都是裸汤，不但不能穿着泳衣入池，连大小浴巾也不能放进温泉池内。有些大饭店或主题温泉会馆里有水按摩设施虽然规定要穿泳装，但一进入到温泉区也都是全裸的。

② 入浴之前用温水冲洗身体

有两层意思：首先是冲去身上的污秽。这是温泉入浴的礼仪之一。另一层意思是热身。日本温泉不论大小，多会准备香皂或沐浴乳供洗净身体，在乡间温泉许多常客还会自备刷子或浴巾互相洗背。入浴之前先用温水冲洗身体是为了让身体适应这种刺激。冲洗的基本方法是从脚尖等远离心脏的地方开始，冲洗 10 瓢的温水。用大量的温水冲洗后再入浴，所感受到的舒适程度则完全不同。为了让体温上升，比起 1 次长时间

入浴，分 3 次加温效果会更好。大致上分成 5 分钟、8 分钟、3 分钟，其间可通过洗头 and 洗身体等进行休息。

③ 泡温泉时无需使用清洁品

温泉本身已具有洁净作用，因此进入浴池后多只是浸泡。

④ 温泉入浴男女有别

一般入口处会挂有“男汤”、“殿方”门帘的是供男性洗浴的；挂有“女汤”、“御妇人”的则是女性浴场，入浴时请务必留心。日本旅馆一般会为下榻者提供浴衣，也会在当晚及隔日清晨交换男、女汤，让住宿者可体验不同风情或露天风景的浴池。

⑤ 浴衣穿着习俗

日式温泉饭店多数可让住客直接着浴衣、拖鞋在饭店内走动或外出，日式浴衣穿法是左衣襟在上右衣襟在下，千万别穿错，因反过来会让人误以为家里办丧事。

Don't 泡汤三大注意事项

① 到达住宿处之后首先要休息

旅行后到达温泉地时，身体的疲倦远远超出想象的程度，此时直接去泡汤非常危险。办理了入住手续后，饭店或民宿多会先准备简单热茶及茶食糕点用以补充水分和能量，建议稍适休息后再泡温泉。

② 入浴 15 分钟之前要补充水分

入浴后的水分补充很重要，但在入浴之前要先使身体

的血液保持畅通。为此，入浴 15 分钟之前要喝充分的茶水，这样可使血液保持畅通，温泉成分也会发挥更好的作用。

③ 尊重他人

日本温泉的水温大多在 40℃ 左右，大部分日本人也习惯了 this 温度。有些浴池上安装有水龙头，可以添加冷水降低水温。但是，浴池系公共洗浴处，请勿只顾自己的情况一味地添加冷水。

Explore Suburban Tokyo

探索·东京近郊

世界遗产绝景游

日光 & 富士山河口湖

搭乘舒适的关东列车去拜访世界遗产众多，自然风光怡人的日光与富士山，此路线主要使用 **JR 关东区域通票**，带上轻便的行囊，来趟 3 天 2 夜的近郊小旅行。

——去哪儿网聪明旅行家 爱莉西亚 aLiCia

DAY 1

爱莉西亚 aLiCia 温馨提醒：

非持有 JR 关东区域通票者，建议可从浅草搭乘往东武日光的东武电车（东武日光线区间快速或先搭乘きぬ“鬼怒”号，于下今市转乘至东武日光），时间不会差异太多，但费用却可节省一半或更多。

11:30

午餐——尝尝日光最出名的汤波美食

“汤波”（豆皮卷）是日光的代表美食。在车站附近到东照宫的主要大道上，许多店都有推出汤波美食，香气诱人又口感软嫩，卤过作为拉面、荞麦面的配菜吃，十分美味。

在东武日光站出来有家经常大排长龙的店铺“さかえや”，售卖各式汤波馒头，便宜又美味。

另外在神桥附近的金谷饭店，有着高人气的“百年咖喱派”，这份源自明治时代的古老咖喱食谱做出的西洋派，最特别是内馅的咖喱有别于一般

从东京或上野搭乘新干线至宇都宫转乘 JR 日光线（1 小时 35 分，5230 日元），从日光站步行 2 分钟至东武日光站旁商店街





从“东武日光”站前搭乘往中禅寺湖方向的东武巴士约7分钟，在“西参道”下车步行约10分钟



步出东照宫后右转，依指示步行约5分钟

作法，可在浓郁的咖喱香中吃到西红柿微酸口感，滋味非常棒，想体验的话，不一定要到饭店内，最近的在东武日光站内就有特设的“ザ・金谷テラス”，可在此买到。

さかえや

📍 栃木县日光市松原町 10-1

🕒 9:30~18:30

¥ 200 日元内 (汤波馒头)

🌐 www.sakae-ya.com/ (日)

金谷饭店 (ザ・金谷テラス)

📍 栃木县日光市松原町 4-3

🕒 9:30~16:30

¥ 350 日元 (百年咖喱派)

🌐 www.kanayahotel.co.jp/nkh/restaurant/terrace/index.html (日)

13:00

东照宫——豪华精致的寺院建筑

建于 1636 年的东照宫 (Toshogu) 是为纪念有“人神”之称的江户幕府第一代将军德川家康的 20 周年忌辰而兴建，整体规模雄伟，建筑工法更是集日本神社之大成。从巨大的石鸟居起，一路尽是重要文化遗产。东照宫的尽头是奥社，这是德川家康长眠的墓所，一直到 1962 年后才对外公开。因四周全是原始杉木，得先爬上 270 石阶，才能窥探那八角九层的石台全貌，而他的遗训也列在林径间。

爱莉西亚 aLiCia 推荐必看：

- ◆ 进入东照宫之前，“石鸟居”到“表门”前这条碎石路古木参天，石灯笼列队欢迎，与五重塔散发着怡然自得的幽静。
- ◆ 日光三猿：在神厩的上方有以“非礼勿视、非礼勿言、非礼勿听”来道尽人生智慧的“日光三猿”雕刻，是日光的代表物。
- ◆ 日暮之门：入口处的“阳明门”两旁各有回廊向东西侧延伸，将正殿三面围住，繁复而精细的雕工、涂漆、金属装饰及色彩，包括飞龙、麒麟和龙马及神仙等雕刻共 508 尊，栩栩如生地攀附其上。因美到让人流连忘返，而享有“日暮之门”美名。
- ◆ 眠猫：在进入奥社前，别忘了抬头看看回廊上方的蛙形饰板上，藏有一只很迷你却是国宝级的雕刻作品“眠猫”。

📍 栃木县日光市山内 2301

🕒 8:00~17:00 (11/1 至 3/31 ~16:00)

¥ 成人及高中生 1300 日元；中学及小学生 450 日元 (第一次拜访世界遗产的，建议买“二社一寺+眠猫”共同参拜券 1520 日元最划算)

🌐 www.toshogu.jp (日、英)

15:00

二荒山神社——日光山内最古老的建筑物

二荒山神社为日光山的主祭神社，供奉着福缘结守及求子平安生产的神



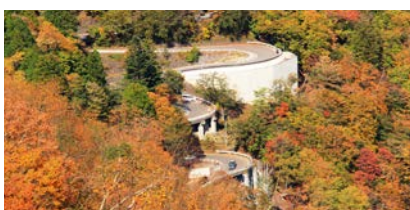
从二荒山神社返回东照宫参道左转即是，步行时间约7分钟



从轮王寺往山下步行5-10分钟



从“西参道”站前搭乘往中禅寺湖方向的东武巴士约45分钟



灵，以庄严的灵气取胜，是现今日光山内最古老的建筑物。

爱莉西亚 aLiCia 推荐必看：

正殿、拜殿间的“神苑”，鸟居前的一池清泉，即是由“酒之泉”和“智慧之泉”汇集而成的“二荒山灵泉”，据说可治眼疾，还有返老还童的功效呢。

📍 栃木县日光市山内 2307

🕒 8:00~17:00 (11/1 至 3/31 ~16:00)

💰 境内免费，神苑成人 200 日元；中小學生 100 日元

🚌 从“东武日光”站前搭乘往中禅寺湖方向的东武巴士约7分钟，在“西参道”下车步行约15分钟

🌐 www.futarasan.jp (日)

15:40

轮王寺——探访东日本最大木造建筑

有着朱红色宽敞建筑外观的即是轮王寺 (Rinnō-ji)。其中最知名的“三佛堂”，是东日本最大的木造建筑，内有三座高 8.5 公尺的巨佛，分别代表三山之山神的千手观音、阿弥陀如来和马头观音，又被视为佛教形式的“日光三山神”。拥有众多国宝及重要文化财产的轮王寺，最值得一提的是建筑物的柱子都是 25 公尺的长大树树干，重复上漆 30 次以上才制成。

📍 栃木县日光市山内 2300

🕒 8:00~17:00 (11/1 至 3/31 ~16:00)

💰 三佛堂 400 日元，大猷院 550 日元，宝物殿 300 日元 (亦可买三佛堂大猷院共通券 900 日元)

🌐 www.rinnoji.or.jp (日)

16:30

神桥——见证百年历史老桥

横跨大谷川清流的红色神桥 (Sinnkyō) 是进入东照宫的表玄关，是日本三大奇桥，也是世界遗产之一。可付上 300 日元过路费亲身踏上神桥，也可从大马路对街观看神桥全貌，红色棋形桥不论在春绿、枫红、冬雪时节，以蓝天与清澈水流为调色，犹如大街上的一幅诗意图画，美不胜收。

📍 栃木县日光市山内 2307

🕒 8:00~17:00 (11/1 至 3/31 ~16:00)

💰 成人 300 日元，高中生 200 日元，中小學生 100 日元

🌐 www.shinkyō.net/shinkyō.shtml (日)

17:00

日光 > 奥日光 - 伊吕波山道——穿越 48 个急弯

伊吕波山道 (いろは坂; Irohazaka) 是连结日光 (Nikko)、奥日光 (Oku-Nikko) 唯一的道路，标高差达 500 公尺的山道，48 段特殊的山道地形及诗画般的风情，不但成为电影“头文字 D 第三部”的拍摄地，也被选为“日本 100 选道路”之一。

DAY 2

从“东武日光”站前搭乘往中禅寺湖方向的东武巴士约 50 分钟，在“中禅寺湖”下车



🐾 Tips 小贴士

爱莉西亚 aLiCia 温馨提醒：

12~4 月上旬因湖面结冰，游览船停驶，若是白天前来，上山来访奥日光时，可在“明智平”站下车（此站为单程车站，回程不行驶），搭乘空中缆车或平视眺望湖泊美景，同时可看到伊吕波山道这段特殊路段。

从“中禅寺湖”站步道行入口处大鸟居右转参道步行 10 分钟即到或中禅寺湖畔めぐりバス（循环路线）立木观音前站步行 2 分钟



9:00

中禅寺湖——登上日本海拔最高的大湖

中禅寺湖 (Chuzenjiko) 又称“幸之湖”，是由日光连山主峰的“男体山火山”喷发而形成的高山湖泊，湖面周径为 25 公里，高达 1,269 公尺的水面海拔，号称日本第一。群山环抱的中禅寺湖，可游船或散步其周围，感受湛蓝湖水的魅力，广大的湖面及岸边森林茂密隔绝尘嚣，仿佛走入世外桃源伴着山烟袅袅，透心凉的空气仿佛穿透五脏六腑令人通体舒畅。当年电影《失乐园》也是看上这片明媚的风景而前来此地拍摄。



📍 栃木县日光市中宫祠 2478

🕒 3 月第二周至 11 月底止（自中禅寺湖站发船：第一班次 9:30/ 最后班次 15:30）

💰 依不同路线，价格自 650 日元起，游湖一周为 1200 日元

🌐 www.nikko-jp.org/perfect/chuzenji/chuzenjiko_rekisi.html (日)
游船：www1.ocn.ne.jp/~chukisen/index.html (日)

10:30

中禅寺——充满禅风的立木观音堂

中禅寺 (Chuzenji:Tachugikannon) 是轮王寺的别院，座落在湖畔边，本堂供奉着高达五公尺，据说是胜道上人亲手自日本莲香树（称为立木的桂树）上雕刻的十一面千手观音像，称为“立木观音”。后方的五大堂则是参照京都清水寺所建，以“不动明王”为中心等五大明王像。走出堂外，还能从外部回廊眺望男体山等日光连峰及中禅寺湖的湖光山色。

爱莉西亚 aLiCia 推荐必看：

别错过天井上壮观的“大云龙”画作，是日本文化勋章（日本画家最



中禅寺参道步行 2 分钟



从中禅寺湖站步行 5 分钟



从“中禅寺湖”站前搭乘往汤元方向的东武巴士约 20-25 分钟“汤元温泉”站下车

高荣誉) 的名画家坚山南风的作品。

参拜小常识：鸟居

到访日本神社时，常先会见到“开”字形的建筑，称为鸟居，作为区分神域与人类居所的界限，是一种结界，跨入后代表进入神域入口（神之门），一般多为红色，古寺也常见木制或青铜制。

📍 日光市中禅寺歌ヶ浜

🕒 8:00~17:00 (12~2月 8:30~15:30; 11、3月~16:00)

💰 成人 500 日元，中小学生 200 日元

🌐 www.rinnoji.or.jp/keidai/tyuzenji/tyuzenji.html (日)

11:30

湖畔餐厅——在湖光山色中吃一碗手打荞麦面

曾获料理达人推荐的手打荞麦名店（手打そば かつら），所有吃的荞麦都是师傅现场制作，搭配舞菇天妇罗及卤汤波，食材好，口感佳。因餐厅位于中禅寺湖畔，2 楼是眺望湖面的绝佳地，来杯涌泉咖啡更是惬意。

📍 栃木县日光市中宫祠 2482

🕒 9:00~17:00

💰 900~1200 日元

👍 荞麦面定食、舞菇荞麦面

13:00

华严瀑布——令人叹为观止的名瀑

日本三大名瀑之一的华严瀑布（Kegon Fall），因其高度落差近百公尺，泉水自高耸岩壁奔腾而下，声势浩大，十分壮丽。寒冬期间，中段的支流小瀑布则因泉水细小结成串串小冰柱，呈现另一种冰天雪地下的精致美景，还可搭乘付费升降梯至瀑布下方，感受瀑布宏壮的气势。

📍 栃木县日光市中宫祠 2479-2

🕒 (3、4、11月) 8:00~17:00 (5~9月 7:30~18:00; 12~2月 9:00~16:30)

💰 升降梯：成人 530 日元，小学生 320 日元

🌐 kegon.jp/sub13.html (中)

爱莉西亚 aLiCia 推荐：广场美食——面疙瘩 & 现烤鳟鱼

华严瀑布的前广场就像是热闹的市集区，各式小吃、新鲜蔬果摊及纪念品店，好不热闹。其中口感像是面疙瘩的当地名物“すいどん”加入大量高山蔬菜熬煮的汤头中，寒冬中吃上一碗（约 300 日元）实在很满足。另外香气满溢的现烤鳟鱼（约 500 日元），搭配湖畔边的涌泉咖啡这可是来到日光必吃的当地美食。

15:00

汤元温泉——免费露天药师汤

“汤元（Yumoto）”的字面义为温泉的源头，不仅风景优美，温泉保养所、



饭店、民宿也星罗棋布，每年 10 月底山下还是满山红叶时，这里已飘起白雪。走在街上，感觉像是个不与世俗争宠的纯朴小镇，一座座木制的小温泉屋上冒出白腾腾的热气。

对照日光川流不息的观光客，漫步在此常有种不见人影的寂静感，清澈到几乎静止的汤之湖美得脱俗，直至出口处才猛然倾下，形成一条约 70 公尺的汤瀑布流入汤川。环湖木栈道的另一端，夏天是钓鱼及露营的热门地，冬季则是热门滑雪场。初此之外，这里每年还举办烛光的雪灯里活动（整个 2 月），透过暖光照亮寒冬及心内最美的幻影冬季。

- 📍 日光市汤元 2549
- 🕒 依不同温泉业者价位不同
- 🌐 www.nikkoyumoto.com（日）

DAY 3

爱莉西亚 aLiCia 温馨提醒：

- 1、可从新宿西口搭乘中央高速巴士富士五湖线直达河口湖站（1 小时 55 分；1700 日元）（巴士不适用关东区域通票）
- 2、富士山一带巴士路线复杂，分成河口湖 / 西湖，青木之原的复刻巴士路线外，另有富士吉田·忍野八海·山中湖的ふじっ湖号，若安排行程横跨这两区，建议就算一日行程也直接购买“河口湖·西湖エリアクーポン”二日券最划算（大人 1,300 日元，儿童 650 日元）。

搭特急列车かいじ号（甲府行）（新宿 - 大月），转乘富士急行线至河口湖站（2 小时 10 分，3600 日元）；河口湖站出站对街即是



搭特急列车かいじ号（甲府行）（新宿 - 大月），转乘富士急行线至河口湖站（2 小时 10 分，3600 日元）；河口湖站出站对街即是

11:50

名物ほうとう不动乌龙面——来一碗日式“刀削面”

来到河口湖记得要享用当地著名的ほうとう，不同于一般的日本面条，反倒较像刀削面，面粗而有嚼感。其中在这一带有三家分店的“名物ほうとう不动”（HOUTOU FUDOU）最推荐，从外观到内装古色古香，极具有江户味道，点一碗颇受好评的汤面，在浓郁汤底里加上丰富蔬菜，汤汁完全被面条所吸收，却保有 Q 弹口感，以铁锅装盛，热腾腾上桌，让人胃口大开。

- 📍 山梨县南都留郡富士河口湖町船津 3631-2
- 🕒 11:00~19:00
- ¥ 1050 日元
- 🌐 www.houtou-fudou.jp（日、英）

13:00

“咔叽咔叽山”的空中缆车——眺望美丽河口湖景

想眺望美丽的河口湖景，可搭乘缆车至天上山公园或是乘坐游览船，若时间、预算有限，建议以高空缆车为首选交通方式。标高 1075 公尺的缆车有个十分可爱的名字“咔叽咔叽山”（かちかち山），是以日本童话中兔子与狸猫大斗法的故事名来命名，运气好的话，站内吉祥物的狸猫和兔子会亲自出来迎接游客。乘搭高空缆车不仅能俯瞰河口湖的景色，还



搭乘河口湖观光巴士在“河口湖自然生活馆”站下车，车程约 30 分钟



搭乘河口湖观光巴士在“河口湖ハーブ館”站转乘西湖观光巴士在“富岳风穴”站下车



能近距离欣赏富士山的雄姿呢！

- 📍 山梨县南都留郡富士河口湖町浅川 1163-1
- 🕒 09:00~17:00
- 💰 成人 700 日元；儿童 350 日元
- 🌐 www.fujiky.co.jp/cn1/leisure/leisure13.html (中)

14:30

河口湖自然生活馆——欣赏富士山的最佳地点

这一带是眺望线型优美的富士山、恬静怡人河口湖的最佳地点，花街道是生活馆的重头戏，这里种满各式美丽花卉，四季各自绽放不同色彩，特别在夏天时薰衣草盛开，成了关东一带难得见到的紫色花海。生活馆内开设自制果酱的工作坊，另设有户外凉亭坐区，可在此惬意享用下午茶和咖啡。

- 📍 山梨县南都留郡富士河口湖町大石 2585
- 🕒 09:00~18:00(周五休馆；7-9月无休)



16:00

深入穴洞，捕捉富士奇景——富岳风穴

富士山有许多大大小小的洞窟，是从前富士山侧长尾山火山爆发时，溶岩向下流而形成的隧道式风穴。走进这长达 200 公尺的富岳风穴 (Wind Cave) 时，温度瞬时降至 3-5°C 间，几近暗到伸手不见五指，溶岩棚与绳状溶岩等分布上头顶上方，既神秘，也让人大呼神奇。

- 📍 山梨县南都留郡富士河口湖町西湖青木ヶ原 2068-1
- 🕒 08:00~17:00
- 💰 成人 280 日元；儿童 130 日元
- 🌐 www.fujiky.co.jp/cn1/leisure/leisure10.html (中)

高原温泉知性游

草津温泉 & 轻井泽高原

使用3天2夜关东通票搭乘草轻巴士来到四季皆美的轻井泽高原享受从战国时期便作为日本受伤武士的泡汤治疗地及日本第一的草津温泉。

参观历史底蕴深厚的人文景观——轻井泽高原协会等，并贴近自然风景——云场池。无论你是热爱滑雪或是购物，都能找到属于自己的一方天地。

——去哪儿网聪明旅行家 爱莉西亚 aLiCia

- 1、可搭乘新干线（东京或上野 - 高崎），转乘吾妻线至长野原草津口站（2小时18分，5650日元），转乘JR巴士至草津温泉（25分钟）。
- 2、或搭乘特急“草津”号（上野 - 长野原草津口站）（2小时24分，5130日元），转乘JR巴士至草津温泉（25分钟）。

巴士停靠在草津巴士总站，依指示牌步行5分钟即可到达温泉街中心的汤畑



汤畑对街

DAY 1

11:00

高崎站——不可错过的不倒翁便当

高崎站以不倒翁闻名，在车站就可买到复古式或是全日本唯一的 Hello Kitty 不倒翁便当，另外还有十分有趣的蒸汽火车便当，连米饭都以墨鱼汁拌过，非常美味。享用完后还可将这可爱的便当盒带回家留做纪念。

¥ 850~1600 日元间

13:00

汤畑——最壮观的温泉泉源瀑布

汤畑（Yubataka）是草津温泉众多泉源中最大的一个，每分钟涌出5000L以上的高温泉水，稍作冷却后流至下段泉池内，形成温泉瀑布（汤瀑），十分壮观。

下车后可先到一旁附设的免费足汤“汤けむり亭”泡脚暖身，还可沿着石阶拾级而上来到古寺“草津山光泉寺”，从这里可眺望汤畑全景，与环绕着草津温泉的白根山等连山群峰。

📍 群马县吾妻郡草津町草津

15:00

“热の汤”体验传统揉汤

由于草津温泉涌出时温度高达51~94℃间，无法立刻浸泡，从江户时期便因此衍生独特的入浴法，即先以揉汤方式达到降温目的，汤畑旁



从“汤畑”沿着西の河原通走到尽头即是公园处（步行约10分钟）



汤畑步行5分钟或町内巡回バス（Aコース）“汤畑白旗の汤前”站步行2分钟



步行3分钟

的“热の汤”，每天定时上演传统揉汤秀。

- 📍 群馬县吾妻郡草津町草津 414
- 🕒 揉汤舞蹈秀：成人 500 日元；小学生 250 日元（官网提供 50 日圆折价券，打印一张最多有 5 名同享优惠）
揉汤体验：均一价 200 日元
- 🌐 揉汤舞蹈秀 / 揉汤体验场次信息：
www.kusatsu-onsen.ne.jp/netsunoyu/taiken/index.html (日)

温泉街必吃的特色美食

到达温泉街后，可先走访街区旁的“草津温泉资料馆”，了解一下草津温泉的历史。因温泉街不大，主要商店、温泉旅馆都围绕在“汤畑”周围，店内的特色美食有著名的温泉馒头、温泉蛋（约 100 日元）、串烧（约 2~300 日元）、烤鱼（约 500 日元）等，不少店家还十分大方提供民众试吃，加上来这里的观光客以泡汤为主，三三两两穿着浴衣，充满了浓浓的温泉乡氛围。

DAY 2

10:00

西の河原公园——露天大浴池

这座温泉公园中最具人气的是“西之河原露天温泉”，有 500 平方公尺，是全日本最大的露天风吕（ふろ，澡盆的意思）。群山环绕下，连水质都是带些清澄的绿，与大自然融为一体，开放感十足，一大群人于此坦诚相见，不失为一种奇妙的新体验。

- 📍 群馬县吾妻郡草津温泉町草津 521-3
- 🕒 7:00~20:00 (12~3 月 ~9:00 开始 / 全年无休)
- ¥ 成人 500 日元；儿童 300 日元

11:00

柏香亭——品尝最地道的荞麦面

草津温泉与轻井泽高原同属日本信州，是日本三大荞麦产地，荞麦面十分有名，其中最受欢迎就属柏香亭（はっこうてい・Hakkotei），配上当地的舞菇天妇罗，就是充满地方味的吃法。

- 📍 群馬县吾妻郡草津町草津 376
- 🕒 11:00~17:00
- ¥ 700~1000 日元

12:00

采购草津温泉的名物带回家

草津温泉量大，最代表性的名物即是以温泉水制成的馒头，有各式馅料，除了可吃热腾腾的温泉馒头，也有包装成伴手礼，作为送礼的最佳选择。另外还可常看到“汤之花”（一袋 500 日元左右），这是漂浮在温泉水



从草津温泉巴士总站搭乘草轻巴士或西武高原巴士，约1个半小时即可到达轻井泽，全程2200日元（不可使用关东区域通票），但因票券采用分段式计价，可选择途中下车游览景点，也节省时间。草轻巴士从草津温泉至“白糸の滝”（白丝瀑布）站下车，步行3分钟

草轻巴士“三笠”站下车即是



巴士“旧轻井泽”（旧轻井泽）站下车即可到达，或自车站步行20分钟

上的矿物质，几经沉淀后形成的温泉结晶。

爱莉西亚 aLiCia 推荐：

本家ちぢや（1个约100日元，最推荐豆沙栗子馅）、田岛屋（1个约80日元，最推荐味噌核桃馅）等都是知名老店，除了各种口味的温泉馒头外，也贩卖各式伴手礼，都在巴士总站至汤畑商圈，十分好找。

本家ちぢや（地址：群馬县吾妻郡草津町草津89）

田岛屋（地址：群馬县吾妻郡草津町草津45）

14:30

白丝瀑布（白糸の滝）——窥探秘境之美

巴士从草津进入轻井泽时，会先来到位于北方的白丝瀑布，虽仅三公尺高，但流域广度达70公尺，从正面欣赏时，犹若数百条白色绢丝带从黑岩中优雅地被掏出，十分细致。白丝瀑布迷人之处不在于巨大的激流或高度落差而产生的壮丽气势，反而是涓流在岩石上激起的微小碎花，像轻吟一首小诗般，诗韵之美诠释着溪流美景，而有了“轻井泽的秘境”的美名。

📍 长野县北佐久郡轻井泽町

🌐 kanko.town.karuizawa.nagano.jp/sightseeing/107.php（日）

16:30

旧三笠饭店——仅存的西洋木酒店

旧三笠饭店 Old Mikasa Hotel（旧三笠ホテル）是日本的重要遗产，建于1904年的明治时期。以传统的木造风格为建筑，最特别之处在于其八角形不对称的屋顶，以质感的深咖啡木色，搭配白色窗棂框为装饰，华丽风格的家具及摆饰，吸引了当时的政商名流前来度假。浓厚的西洋建筑风格，被称为“轻井泽的鹿鸣馆”。（目前饭店内只开放部分馆区供游客参观）

📍 长野县北佐久郡轻井泽町轻井泽1339-342

🕒 9:00-17:00（新年期间休馆）

💰 成人400日元，儿童200日元

🌐 www.town.karuizawa.nagano.jp/ctg/01615100/01615100.html（日）

DAY 3

9:30

旧轻井泽森之美术馆——掉入奇幻世界

这大概是最好玩的3D体验美术馆，搭乘电梯由3楼开始往下展开艺术冒险旅程，每层楼都有其主题与互动趣味。3楼以动物、森林遗迹及水族馆为三大主题；2楼的国际名画区，乍看并无异样，但其实这些画都被动了手脚而显得十分搞笑；1楼则是挑战想象力的心理错觉区，以多



美术馆前即是银座通



巴士“旧轻井沢”（旧轻井沢）站，步行5分钟



步行10分钟

角度来看画中有画产生出来的极大反差趣味，还能在摄影骗术体验区，利用摄影的技巧呈现不可思议的合成画面，让人啧啧称奇。

- 📍 长野县北佐久郡轻井泽町旧轻井泽 809
- 💰 成人 1500 日元，高中生以下均为 800 日元（全年无休）
- 🕒 10:00-17:00（4-12 月延长至 18:00）
- 🌐 www.art-karuizawa.com/（日）

爱莉西亚 aLiCia 温馨提醒：

出发前可至官网中打印折价券，可抵 100 日元

打印网址：www.art-karuizawa.com/files/08_coupon.html（日）

10:30

旧轻井泽银座通——饱尝新鲜有机美食

这条在明治时期便已经开发的市街是当地最热闹的地方，充满欧洲风情的砖瓦路，两侧林立的个性商店贩卖各类服饰、生活杂货及餐饮名物。轻井泽高原以水果、牧场闻名，处处可买到标榜手工、有机、新鲜的果酱（依不同口味及大小，价格约在 1500~4200 日元），店家还会提供小饼干免费让游客试吃。想感受异国风的可在有多家分店的“肠诘屋”点份现烤德式香肠堡（380~680 日元），浓郁肉汁与热面包，加上芥末酱，滋味超级棒。

- 🚌 巴士“旧轻井沢”（旧轻井泽）站下车，即可到达
- 🌐 肠诘屋：www.gunraku.co.jp/（日）

11:00

圣保罗教会——日剧浪漫场景地

轻井泽早年因为传教之风盛行，而遗留下许多历史悠久的教堂，加上日本天皇明仁与王妃美智子当年在此邂逅、缔结良缘，让轻井泽成了许多日本女孩梦寐以求的结婚圣地，进而带动许多新颖的教堂陆续建立，如今这些风格各具的教堂也成了这里的新观光景点。其中最代表性的教堂当属圣保罗教堂（聖パウロカトリック教会），其三角型的屋顶是其最大的特色，还曾以此获得美国建筑大赏，日本小说《木的十字架》也以此为故事的场景。

- 📍 长野县北佐久郡轻井泽町轻井泽旧轻井泽 179
- 🌐 www.karuizawa-stpaul.org/（日）

11:30

SHAW 纪念礼拜堂——轻井泽最古老的教会

穿过热闹的旧轻井泽银座通后即可发现这座当地最古老的教会 SHAW 纪念礼拜堂（ショーハウス）。当年英籍传教士 Alexander Croft Shaw 来访轻井泽后，意外发现轻井泽许多景致很有故乡苏格兰的味道，决定定居在此并大力宣广，让过去偏寒凉地带、没有农作物、仅依靠靠海资源的轻井泽，因为众多别墅及教会的兴建，吸引了许多政商名流前



旧轻井泽步行或搭乘巴士至
车站北口，对街即是



从高美亭往旧轻井泽方向第
一个街口右转步行 5 分钟



矢崎公园返回至车站北口前
大街往旧轻井泽方向，依云
场池招牌左转云场池大街后，
再步行 10 分钟即可到达



来度假，最终带动了轻井泽观光产业的发展，这礼拜堂便是为纪念他对轻井泽的贡献而建立的。

- 📍 轻井泽町大字轻井泽 57-1
- 🕒 9:00-17:00(7 ~ 9 月为 9:00-18:00)
- 🌐 kazeno.info/karuizawa/4-kyuu/4-kyuu-1-10.htm (日)

12:00

“高美亭”手打荞麦面——感受日本的职人精神

轻井泽所在的信州地区以生产荞麦为主，来这里一定要吃上一碗地道手打制成的荞麦面，虽然许多都标榜着祖传流下来的坚持或秘方，但 aLiCia 最推荐的是位于车站北口的老店“高美亭”，老板坚持依据当日天气，决定制面用水份量，让面的口感都能维持在最佳的美味状态，难怪小而朴实的店面挂满名人到访的签名。

- 📍 北佐久郡轻井泽町轻井泽东 8-2
- 💰 600~1000 日元

13:00

矢崎公园——与本地人一同休闲散步去

矢崎公园（矢ヶ崎公园）以大湖为中心，两旁的游湖步道绿树林荫，每年夏天在此施放烟火，秋天则是绝佳赏枫地。横跨湖面上是全日本最长、极具古色的木造大桥，优美的桥型与林木带有深度意境的美感，从公园还能远眺围绕在四周，白烟迷雾又或覆满白雪的浅间山（Mt. Asama），带来一缕迷雾般的梦幻气息。

- 📍 北佐久郡轻井泽町
- 🕒 全年无休
- 🌐 kanko.town.karuizawa.nagano.jp/leisure/193.php (日)

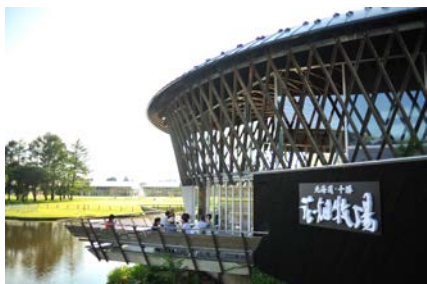
14:00

云场池 & 云场亭——森林间的咖啡屋

前往云场池的大街，是条美丽的森林小径，两侧数家露天咖啡屋错落在森林间，让人可一边享用芬多精（注：芬多精指花、草、树木中的精华，在森林中尤其多）一边用餐、喝咖啡。占地 2000 坪的云场池是轻井泽的三大名所之一，以清澈可见底的池水闻名，因而有“天鹅湖”的美誉。沿着池水四周步道，弥漫着泥土、森林芳香及美丽的倒影，约 20 分钟就可走完全程，平日绿荫密覆，秋天漫天飞舞的火红枫叶倒映在池水中，如诗画般的风情让人迷恋不已。池边还有一家木造观景餐厅“云场亭”，虽价位偏高（3500 日元左右），但美味不在话下，还能让游客欣赏池边风光。

- 📍 长野县北佐久郡轻井泽町轻井泽 1181-4
- 🌐 kazeno.info/karuizawa/4-kyuu/4-kyuu-2-05.htm (日)

沿云场池大街返回车站，自2楼月台由北口走至南口即是



Tips 小贴士

爱莉西亚 aLiCia 温馨提醒：

在轻井泽车站即可买到的釜锅便当(900日元，冬季版为1800日元)，是日本最古老的车站便当，不但味道好，还能吃到当地的各式新鲜食材及名物，享用完美食后还可将可爱的陶锅带回家当纪念品，但记得动作要快，便当可是售完为止哦。

15:00

王子饭店购物中心及滑雪场——雪地里的血拼体验

依城市风格而打造的购物中心(Prince Shopping Plaza)，从服饰到生活杂货到区域限定名产一应俱全，价格则约在市价的1/3或1/2，物超所值，逛累了还有整排日式餐厅供选择，购物完直接搭车返回市区，非常方便。

冬天来访，位于购物中心后方的山区则化身为滑雪场，从车站南口可步行或搭乘饭店接驳车，滑雪场以天或四小时计价方式，场地则规划成一般区及儿童区，所有滑雪设备都可租借，让初学者和小朋友都能开心玩雪。

📍 长野县北佐久郡轻井泽町轻井泽

🕒 购物中心：10:00-19:00；这里的营业时间经常有所变动，夏季时(至9月)通常营业至晚上8点，春秋冬季时前往时，可先上网查询营业时间

🕒 滑雪场营业日期及时间：2013/11/1~2-14/3/31

¥ 滑雪场费用：一日券(大人4300~4800日元；高中生以下3300~3800日元)；四小时券(大人3800~4300日元；高中生以下2800~3300日元)；

🚶 JR 轻井泽南口步行即到

🌐 王子饭店：

www.princehotels.com/zh-cn/the_prince_karuizawa/ (中)

🌐 滑雪场巴士时刻表：

www.princehotels.co.jp/ski/karuizawa/access/bus.html (日)

🌐 购物中心：

www.princehotels.co.jp/shopping/karuizawa/ (日)

延伸体验：

南轻井泽缪司之森——充满文艺气息的心灵之旅

来到15000平方公尺的缪司之森(ムーゼの森)，就像置身在森林迷宫里，这里编织着大自然与大人文的艺术仙境。其中推荐木屋型式的绘本美术馆及由德国知名的木制玩具品牌Erzgebirge在此设立的玩具博物馆。另记得品尝馆内的Ruhe咖啡馆推出的季节手工创意料理。

📍 长野县北佐久郡轻井泽町风越公园182(绘本)/193(玩具)

🕒 3-11月：09:30-17:00；12-1月：10:00-16:00(根据季节休馆日不同出发前务必上网查询)

¥ 两馆共通票券，大人1000日元，国中、高中生700日元、小学生500日元，限同日使用

🚶 从轻井泽车站，可搭乘计程车约8分钟即可到达；若是搭乘巴士，由于不同季节的巴士运行皆有所不同，在7月中至9月底前会在车站北口均有至美术馆的直行巴士(ムーゼの森直通急行シャトルバス)，而其他时间则建议以利用观光循环巴士

🌐 www.museen.org/index.html (中、英、日)

碧海蓝天逍遥游

伊豆半岛之旅

伊豆半岛及千叶县的桃子因紧邻太平洋，拥有美丽的海岸线，成为关东一带著名的海滨度假地。作为文学名著《伊豆的舞女》的背景舞台地，伊豆半岛以温泉及樱花闻名。

伊豆观光网站：shizuoka.mytabi.net/izu/ (日)

——去哪儿网聪明旅行家 爱莉西亚 aLiCia

从东京出发，搭乘新干线（东京 - 热海），转乘特急列车“踊り子号”及超景窗踊子号（2小时10分，6670日元），沿线经过东伊豆主要景点，终点站为伊豆急下田站



从伊豆急下田站步行10分钟



DAY 1

爱莉西亚 aLiCia 温馨提醒：

伊豆半岛涵盖范围很大，持有关东地区 Pass 券可搭乘新干线外，沿着踊り子号旅行，不但是超佳景观列车，也是游伊东及伊南最便利的方式。

11:40

伊豆急下田站——黑船再现的异国风情

伊豆下田市位于伊豆半岛最南端，1853年，美国海军提督佩利率领四艘蒸汽军舰“黑船”出现在下田港口，让这里成为了日本幕府末期重要的商港，之后伴随着《日美和亲条约》的签订，成了日本锁国后第一个开港之地。随着时代转变，如今虽繁荣不再，反倒成了一座安静而美丽的渔港。

www.shimoda-city.info/ (日、英)

12:00

佩利路——感受异国风情

佩利路（ペリーロード）是伊豆下田最有氛围的区域，取自美国军人佩利（ペリー）提督之名。时至今日，这条佩利路以小桥、流水与垂柳风情，充满悠闲舒适的气息，沿着河畔，更有由书画家的住宅改建的咖啡馆、手工杂货店，十分适合漫游散步。

静冈县下田市 3

www.shimoda-city.info/machiaruki.html (日、英)

佩利路步行即到



往车站方向返回，再依路标步行约 15 分钟，或是从车站搭乘东海バス约 3 分钟“间戸ヶ浜”下车即到



返回车站搭乘往“爪木崎行き”方向巴士，约 15 分钟终点站下车即到



12:30

午餐：BAR Kama-Aina——品味日西融合的奇妙滋味

佩利路上的“BAR Kama-Aina”餐厅充满夏威夷风情，空间以白色壁面涂抹出花样，搭配缤纷花色的家具饰品，与外面的和风情调混搭出另一种日西融合的新风味。其中“夏威夷咖喱套餐”是店内的人气美食，浓郁香气的咖喱少了日式的甜味，果然一吃就让人大为惊艳。

📍 静冈县下田市 3-10-13

🕒 11:00 ~ 16:00(午餐)、18:00 ~ 21:00 (BAR) (周二休)

💰 1000~2500 日元左右

14:00

黑船游览船——重温和洋文化融合的繁荣时代

早在江户时代，伊豆下田作为大港口，交易繁盛，商业发达，有 3000 多艘美、日大船进出港口，十分壮观，也让当时的日本文化与西洋文化有更深融合及交流。预算充足的朋友可到黑船游览船码头，乘坐模仿当时黑船舰队的船身游船回味一下过去的繁荣岁月。

📍 静冈县下田市外ヶ冈 19

🕒 9:10 ~ 16:00 (无休，但天气不佳时会临时休运)

💰 大人 1100 日元、儿童 550 日元 (2F 展望台另加 400 日元)；
一圈 20 分钟

🌐 www.izu-kamori.jp/izu-cruise/ (日)

15:30

爪木崎花园——300 万株的水仙花海

爪木崎花园 (Tsumekisaki Park) 位于下田港外湾的须崎半岛最末端，可从爪木崎灯塔眺望绝佳的海景。这里一年四季都有不同花种绽放，冬天各地草木干枯时，这里的海滨却盛开着美丽的野水仙。沿着水仙花群生园游步道散步，最是惬意。

📍 静冈县下田市须崎 1237-1

🕒 8:30 ~ 17:00

DAY 2

爱莉西亚 aLiCia 温馨提醒：

城崎海岸站至伊豆高原站属东伊豆中段，也是观光景点集中区，但因景点区离车站有 30 分钟的步行距离，建议搭配巴士进行游览较为方便。只是巴士班次不多，下车时，一定要先看好前往下个景点的班次时刻，以免浪费时间在等车。

另东海巴士有提供“伊东观光 Free Pass”，一日券大人 1300 日元，儿童 650 日元，十分适合用在伊东观光。

城ヶ崎海岸站搭乘东海バス“城ヶ崎口”下车步行2分钟或自车站步行30分钟



从城崎海岸搭伊豆急行线至伊豆高原站下车(车程3分钟,160日元),步行10分钟即到;或可从巴士站“城ヶ崎口”搭乘伊豆东海バス直接到达终点站“伊豆高原”站(车程20分钟,约380日元),可免去转乘电车的等待时间

从电车或巴士伊豆高原站下车步行8~10分钟

10:00

城崎海岸 & 门肋吊桥——惊险十足的沿海步道

城崎海岸(Jogasakikaigann)以陡峭断岩闻名,步行在游步道时,才能领略到从海面隆起高数十米的断岩山壁的壮观。沿着海岸线行走,一路上野花绽放,但另一侧却是变化多端的海景风貌,就像是在进行海岸探险。特别是走到最著名的门肋吊桥时,长48公尺、高23公尺桥的下方,海浪奔腾不断拍上岸,加上眼前所及不是峭壁石层,就是澎湃海浪,惊险十足。

📍 静冈县伊东市富户

伊豆高原站一带博物馆——美术馆控必游之地

伊豆高原一带以各式小型的主题美术馆、精致手工杂货店家最为吸引人,包括 Wildsmith 绘本美术馆、池田 20 世纪美术馆、一碧湖美术馆、人形美术馆或小至猫咪美术馆等。座落在得天独厚的自然环境中,这些美术馆、特色餐厅或个性咖啡店等总让人流连忘返,建议中午在此找家喜欢的餐厅、咖啡馆及美术馆歇歇脚,让自己的伊豆之旅感性又知性。

爱莉西亚 aLiCia 推荐:

ビストロ・ル ヴェール (Bistro Le vert)

伊豆高原是个很洋风的小城市,各式可爱元素对象装饰着各个小角落,连餐饮也偏向西化。因餐厅并不集中,建议可来到车站步行约5~6分钟的“ビストロ・ル ヴェール”洋食屋,绿白为主色调,简洁干净的装潢,贩卖意大利面、蛋包饭及咖哩饭,爽口且美味。

📍 静冈县伊东市八幡野 1167-7

🕒 (中餐) 11:00 ~ 14:00; (晚餐) 17:00 ~ 20:00; 周三及第三周的周四休馆

💰 1000 日元内

13:00

泰迪熊博物馆——大人小孩都难以抗拒的可爱博物馆

红砖建筑的泰迪熊博物馆(伊豆テディベア・ミュージアム)大概是伊





从车站搭乘东海巴士（シャポテン公园方向）“大室山麓”下车即到



豆最具人气、也是最可爱的博物馆了。馆内除了收藏有近千只古董、迷你泰迪熊外，还有来自世界各地精心制作的可爱熊。

附设的泰迪熊咖啡馆（Teddy's Garden）内，有简单而美味的下午茶，蛋糕及咖啡饮品都在 525~630 日元的合理价位，加上落地窗让室内外风景通透，以及缤纷的布置，怎能错过这用餐的美好时光呢？

📍 静冈县伊东市八幡野 1064-2

🕒 9:30 ~ 17:00（2、3、6、12月第2周周二休馆；6月第2周周三亦休馆）

¥ 成人 1000 日元；高中 / 中学生 800 日元；小学生 600 日元

🌐 www.teddynet.co.jp/izu.html（日）

🕒 15:00

大室山——远眺富士山 & 伊豆半岛的最佳地点

大室山是火山爆发后形成的火山口，呈圆锥状，光秃秃的山型，远看就像是一个倒扣的海碗般，十分可爱。标高 581 公尺的大室山，称不上高山，但山顶视野极佳，能从不同角度眺望伊豆大岛、富士山及伊豆半岛的迷人风情，甚至连蔚蓝的伊东海岸都在眼帘下，难怪成为伊豆最常用以宣传的著名地标。



📍 静冈县伊东市池 672-2

🕒 9:00 ~ 17:15（3/6~3/14 提前至 16:45; 10/1~3/5 提前至 16:15）

¥ 成人 500 日元；儿童 250 日元

🌐 www.i-younet.ne.jp/~oh-muro/（日）

最美海岸风景游

搭地铁玩铫子

铫子三面环海，是渔港、酱油及温泉的故乡，也是日本新年第一道曙光的所在地。持关东地区通票一早从东京前往铫子，乘搭已有 90 年历史的铫子电车（一日乘车券：大人 620 日元 / 儿童 310 日元），欣赏铫子的四季缤纷物语吧。

铫子电铁网站：www.choshi-dentetsu.jp（日）

铫子观光网站：www.choshikanko.com（日）

——去哪儿网聪明旅行家 爱莉西亚 aLiCia



外川站

上午

踏在渔村街的石阶上——感受怀旧昭和风情

木造的外川站与铫子电铁其他站的建筑风格大异其趣，白底黑古体字标示站名，连车站内的运费价钱表都是以白粉笔写在黑板上，充满浓浓日式复古味。这一带是渔村部落，以渔港为中心，以整齐的棋盘状向四方散开，市区不大，踏在石阶路上，带点咸味的海风淡淡弥漫在小径曲巷中，处处散发着纯朴的昭和初期的样貌，十分迷人。

在“外川ニ郷土資料館”里，可进一步认识外川的渔港文化、渔具、渔民生活、渔事庆典的传统工艺品、传统服饰等。

乡土资料馆

📍 千叶县铫子市外川町 2 丁目 10610

🕒 10:30 ~ 15:30（免费参观；每周二、三休馆）

🌐 www.tokawa.jp（日 / 英）



爱莉西亚 aLiCia 温馨提醒：

- ◆ 铫子电铁主要景点集中在犬吠及外川站。
- ◆ 记得买张铫子电铁一日乘车券“弧廻手形”，除全日无限次数乘坐，还赠送当地名产“ぬれ煎饼”一份（于犬吠站兑换）及沿线景点折价券。



下午

登上犬吠埼灯塔——欣赏美丽夕阳 & 鸟瞰无边际的太平洋

坐落在花田中间的犬吠站，以葡萄牙式建筑风格、蓝白色系的复古城堡为造型，入选为关东车站百大之列。这里是桃子最东边突出的一角，其地名传说自《源义经》中，一只名为“若丸”的忠狗在主人逃亡时被抛弃于此，因太过于思念主人而连着七天七夜发出思慕之吠声而得此名，加上其突出之岬型似叫吠时的狗，也被昵称为“犬岩”。犬吠埼灯塔耸立于岬端，原为减少海上灾难而于1874年由英国设计师所建造。作为日本第一座西式的灯塔，也是日本最高的砖造高塔，而被选为百座世界历史灯台行列。登上塔可鸟瞰大弓字型的九十九里浜与宽广无边际的太平洋。

📍 千叶县桃子市犬吠埼 9576(从车站步行7分钟)

🕒 8:30-16:00

💰 入馆免费，登灯塔成人200日元(小学生以下免费)



推荐伴手礼：

桃子最具名气的伴手礼——湿煎饼（ぬれ煎饼）

桃子特有的湿煎饼，是先浸泡过专用酱油后再烧烤，因此口感吃起来较湿润及入味。当年桃子电铁遭逢危机而发起的吃“煎饼救电铁”活动中的煎饼指的就是湿煎饼，它也因为这个活动而成为桃子最具名气的伴手礼。

📍 犬吠站站內商店贩卖

💰 5枚 399日元，另有大包装可作为伴手礼

爱莉西亚 aLiCia 推荐：

与当地人一起跨年 迎接新年第一道曙光

因地形的优势及地球主轴转动及倾斜之故，特别是在元旦前后的数十日，犬吠埼一带会比日本国土最东的北海道根室还早见到日出，让这里成为关东地区最热门的迎接新年第一道曙光地点，每年都有近15万人在此迎接新年第一道曙光。



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，
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? 
Qunar.Com
聪明你的旅行

去哪儿网旅行指南下载：guide.qunar.com

去哪儿官方攻略微博：weibo.com/lvyougonglve

若您有好的想法 & 建议，请告诉我们：travelfans@qunar.com