



Ente Nazionale del Turismo Giapponese

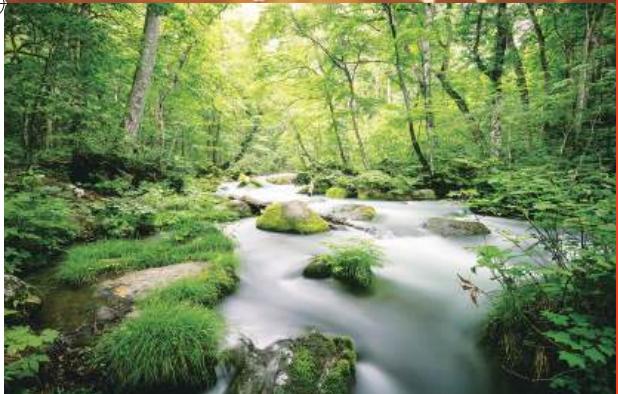
JNTO  
日本政府観光局



<https://www.japan.travel/it/it/>



▲ Mitsubri Takahashi/AFLO



Per gentile concessione della Prefettura di Hiroshima

Tutte le informazioni contenute in questa brochure si basano su dati aggiornati a marzo 2024 e sono soggette a modifiche senza preavviso.

©2024 dall'Organizzazione Nazionale del Turismo Giapponese  
3001-215-2403  
La riproduzione di questo contenuto è severamente vietata.



MIX  
Paper | Supporting  
responsible forestry  
FSC® C014687

# Guida turistica ufficiale del Giappone

Un Paese plasmato dalla Natura



 Japan.  
Endless  
Discovery.



# Un Paese plasmato dalla Natura

Il Giappone, un arcipelago che si estende da nord a sud, è uno scrigno di meraviglie naturali, tinto da ogni stagione di colori unici e brillanti. Le diverse aree geografiche e i diversi periodi dell'anno sono caratterizzati da una natura variegata, una peculiarità che ha plasmato in modo intricato la sua cultura.

La natura è l'essenza intorno alla quale ruota la cultura del Giappone sin dall'antichità, e che ne ha influenzato la storia nel corso dei secoli. La raffinata sensibilità estetica dei giapponesi è intrinsecamente collegata all'armonia dei paesaggi naturali del Paese. Che si tratti di religione, arte o vita quotidiana, tutto coesiste armoniosamente, creando una fusione perfetta con la natura.

Vi invitiamo a intraprendere un viaggio in cui le esperienze autentiche si fondono perfettamente con lo scenario naturale unico del Giappone. Lasciatevi trascinare da un'esperienza culturale che trascende l'ordinario, da cui traspare il profondo rispetto per il mondo naturale, segno distintivo dell'etica giapponese.

## Contenuti

<i>Andare oltre</i>	P. 2
<i>Il potere curativo della natura</i>	P. 4
<i>Eccellenza culinaria: l'abbondanza della natura, la passione degli artigiani</i>	P. 6
<i>Esplorare le meraviglie della tradizione giapponese</i>	P. 8
<i>Scoprire le gemme locali</i>	P. 11
<i>Informazioni utili</i>	P. 25



Foto di copertina: Tempio di Meigetsuin (Kamakura)



## Andare oltre

Vivete avventure uniche tutto l'anno, in tutto il Paese



### Canyoning e rafting



Con la sua abbondanza di montagne, il Giappone vanta numerosi torrenti incontaminati, luoghi perfetti per cimentarsi nel canyoning e nel rafting. Guidate da esperti del settore, queste esperienze straordinarie offrono emozioni adrenaliche immersi nella bellezza mozzafiato della natura giapponese.

Associazione turistica Minakami

### Avventure subacquee



Per gli amanti delle immersioni, il Giappone offre molte e variegate opportunità, tra cui immersioni nel ghiaccio e in località tropicali con incantevoli barriere coralline, dove si possono ammirare creature marine come mante, tartarughe acquatiche e pesci colorati. Questa diversità rende il Paese un luogo perfetto per le immersioni e lo snorkeling durante tutto l'anno.

### Attività in montagna



Il Giappone si distingue come una delle nazioni più montuose del mondo, con quasi il 70% del suo territorio ricoperto da vette maestose. Il Paese offre un'ampia gamma di attività in montagna, tra cui campeggio e passeggiate nei boschi ideali anche per i bambini, nonché sentieri escursionistici ben tracciati. Che siate alla ricerca della tranquillità di un rifugio di montagna o di avventure emozionanti, le attività estive di montagna in Giappone soddisferanno i desideri anche dell'esploratore più esigente.

### Ciclismo



Scoprite il Giappone in bicicletta, unendo la scoperta della cultura locale e la bellezza del paesaggio, grazie ad appositi percorsi bike-friendly. Nei centri di informazione turistica è possibile accedere a mappe di percorsi ciclistici e bicilette a noleggio, che vi guideranno attraverso le strade trafficate della città e i panorami della campagna, tra templi storici, villaggi affascinanti e mercati vivaci. Ci sono sei incredibili percorsi ciclistici nazionali da nord a sud, tra cui lo Shimanami Kaido.



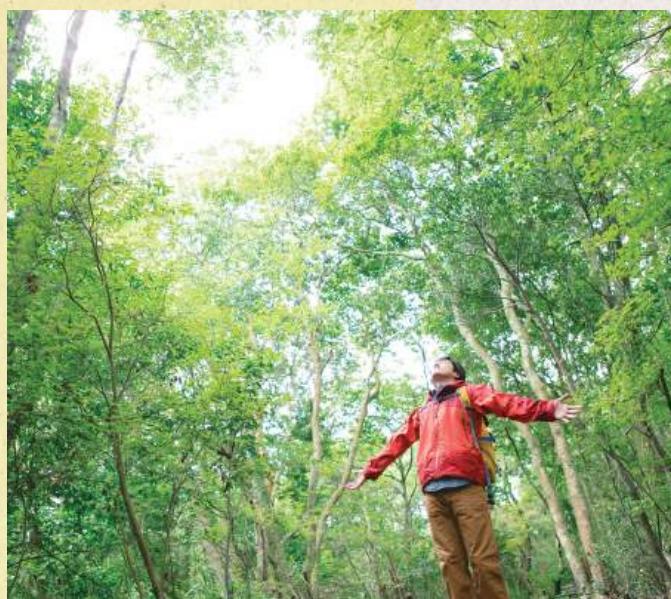
### Escursioni e trekking

Gli affascinanti paesaggi del Giappone offrono un perfetto connubio tra tradizione e natura per gli appassionati di escursionismo. Diversi percorsi si snodano tra montagne sacre, antiche vie di pellegrinaggio, santuari e templi. Scoprite foreste lussureggianti e valli tranquille e rilassatevi in sorgenti termali rigeneranti, rendendo ogni passo un'avventura unica.

### La neve in Giappone

Da dicembre a marzo, visitatori da tutto il mondo si riuniscono alla ricerca della neve fresca perfetta. Le ampie piste del Giappone ne fanno una destinazione ideale per principianti, esperti e famiglie. Immergetevi nelle calde sorgenti termali per rilassarvi dopo lo sport. Lo spettacolo degli alberi coperti di neve e delle incredibili formazioni di ghiaccio, note come "mostri di neve", è qualcosa di unico.





## Il potere curativo della natura

Riscoprite voi stessi attraverso l'arte giapponese del rilassamento



### Meditazione zen



Iniziate il vostro viaggio di trasformazione con l'antica pratica dello *zazen*, una meditazione effettuata da seduti nell'ambiente sereno dei templi giapponesi e dei loro giardini meticolosamente curati. Circondati dal suono dell'acqua che scorre e del fruscio delle foglie, il loro respiro ritmico vi condurrà alla tranquillità interiore. E' possibile partecipare a sessioni di zazen nei templi di tutto il Giappone.

### Bagno di foresta

Avete mai provato la pratica semplice ma terapeutica del bagno di foresta (*shinrin-yoku*)? La pratica consiste nel trascorrere del tempo in una foresta per apprezzare la natura: la miriade di suoni, la luce del sole che filtra attraverso gli alberi e l'aria pulita. Per migliorare l'umore e ridurre lo stress, visitate una delle tante meraviglie boschive del Giappone: prendete una pausa dal mondo digitale e dal caos urbano e ritrovate la tranquillità nell'abbraccio della natura.

### L'esperienza definitiva ONSEN



### Onsen ryokan

Per vivere appieno l'esperienza termale dell'onsen, immergetevi nel fascino di un *ryokan*, una lussuosa locanda tradizionale giapponese. Concedetevi il massimo del relax scegliendo una camera con onsen privato. Oltre a rilassarvi nelle acque termali, assaporate la cucina locale ed esplorate la zona circostante. Questo approccio olistico farà sì che possiate vivere un'esperienza totalizzante, tranquilla e rigenerante.

### Incredibile varietà

Gli onsen del Giappone offrono diversi e svariati tempi ed esperienze uniche. Alcuni riproducono l'architettura storica delle città del periodo Edo, mentre altri hanno vasche panoramiche private all'aria aperta. Questi onsen tematici arricchiscono l'esperienza delle sorgenti termali, fondendo cultura e sensorialità. Le sorgenti termali sono classificate in circa 10 tipi in base agli elementi chimici presenti nell'acqua, dall'alcalino con benefici per la pelle all'acido sterilizzante fino allo zolfo terapeutico, e ognuna offre un'esperienza unica. Quanti ne proverete?



### Città termali

Immerse nella natura, queste località affascinanti offrono molto di più che semplici acque termali rilassanti. Immergetevi nell'atmosfera locale passeggiando per le graziose strade con i ristoranti che offrono delizie regionali. Scoprite gemme nascoste nei negozi di souvenir, cimentatevi nelle arti tradizionali e abbracciate l'essenza della città termali indossando il tradizionale kimono *yukata*.

### Sorgenti termali

Gli onsen, profondamente radicati nella storia del Giappone, sono stati citati nel *Nihon Shoki* dell'VIII secolo per i loro benefici medicinali. Trasformatosi non solo in centri terapeutici ma anche in luoghi culturali, oggi esistono circa 28.000 sorgenti termali e 20.000 strutture in tutte le 47 prefetture, testimonianza di secoli di tradizione e proprietà curative.



### Luoghi di guarigione

Molte persone scelgono di effettuare soggiorni prolungati in zone di sorgenti termali per partecipare al *toji*, una forma di balneoterapia finalizzata alla guarigione da malattie o al ritrovamento del benessere. Gli appassionati di *toji*, pratica che risale a circa 1.500 anni fa, vi si dedicano non solo per rilassarsi, ma anche con la convinzione che i minerali e il calore delle sorgenti termali possano offrire diversi benefici per la salute.



## Eccellenza culinaria: L'abbondanza della natura, la passione degli artigiani

Viaggio attraverso le delizie  
gastronomiche del Giappone



### Sakè

Il sapore del sakè giapponese, bevanda alcolica a base di riso, è influenzato dagli elementi naturali che lo compongono, tra cui acque pure ed incontaminate. I tipi di sakè sono principalmente suddivisi in *Junmai-shu*, *Ginjo-shu* e *Honjozo-shu*: le distinzioni derivano dal grado di brillatura del riso e dal metodo di produzione. Confrontate le diverse varietà per assaporare le diverse influenze della natura giapponese. E non perdetevi i whisky e i vini giapponesi premiati a livello internazionale.



### Wagashi

I dolci tradizionali giapponesi, o *wagashi*, comprendono un'ampia gamma di prodotti, dalle delizie stagionali meticolosamente lavorate che assomigliano a opere d'arte, agli snack di tutti i giorni, disponibili anche nei supermercati. Realizzati principalmente con ingredienti sani, come riso e fagioli, i wagashi offrono un piacere salutare. Mettetevi alla prova con la creazione di wagashi in uno dei numerosi corsi organizzati in tutto il Giappone.



Fonte: sito web del Ministero dell'Agricoltura, delle Foreste e della Pesci ([https://www.maff.go.jp/e/policies/market/k\\_ryouri/search\\_menu/2702/index.html](https://www.maff.go.jp/e/policies/market/k_ryouri/search_menu/2702/index.html))

### Sushi

Il sushi trascende la semplice cucina: è una forma d'arte con una ricca storia. Dai locali di lusso a quelli più informali, i sushi bar di tutta la nazione propongono una sinfonia di sapori, dai *nigiri* ai *makizushi* ad altre combinazioni creative. I mercati costieri offrono un posto in prima fila per la maestria del sushi e il pescato più fresco. Assaggiate le specialità regionali come i *masuzushi* e provate il *narezushi*, l'antico prototipo del moderno sushi, preparato facendo fermentare il pesce con sale e riso.



### Cultura Izakaya

Le *izakaya* sono luoghi popolari dove sia i bevitori che i non bevitori possono fare un salto per divertirsi, offrendo non solo una vasta scelta di bevande ma anche pasti deliziosi. Questi locali sono i luoghi preferiti per ritrovarsi con gli amici o i colleghi per una tregua dallo stress del lavoro. Sono anche un'ottima scelta per mangiare e bere anche per i turisti.



### Ramen

Il ramen, piatto forte della cucina giapponese, è disponibile in infinite varianti. Le versioni locali sono caratterizzate dal forte umami del *miso* e dalla sapidità dello *shoyu* (salsa di soia) e dalla ricchezza del *tonkotsu* (brodo di ossa di maiale) e dalla semplicità delle varianti salate. Provate opzioni particolari come il ramen in brodo di miso di Sapporo, il brodo infuso di aglio di Kumamoto o anche le varietà vegane, che si possono trovare ovunque, dai vivaci negozi di ramen urbani ai ristorantini nei quartieri periferici.

### Cucina kaiseki



La cucina *kaiseki* è considerata la forma più raffinata di *washoku* (cucina giapponese), ed è stata designata come Patrimonio Culturale Immateriale dall'UNESCO. Originariamente derivata dai semplici pasti serviti durante le ceremonie del tè, *kaiseki* si è evoluta in un'elegante esperienza culinaria a più portate. Incentrate sugli ingredienti stagionali, le portate presentate con cura non sono solo gustose, ma anche splendide a vedersi.

### Tempura

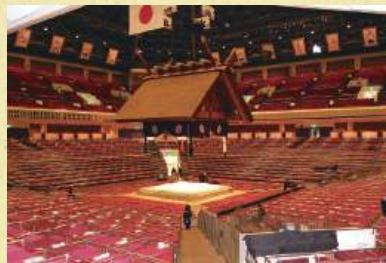


MinowaStudio/AFL0

La leggenda narra che i missionari portoghesi abbiano introdotto la *tempura* in Giappone nel XVI secolo. Oggi è una fusione di storie culinarie: pesce, verdure e molto altro vengono ricoperti da una pastella a base di farina e fritti. Il sapore varia in base alla qualità e alle caratteristiche degli ingredienti e all'abilità del cuoco. Molti ristoranti di tempura offrono un'esperienza coinvolgente per il cliente, dando la possibilità di ammirare da vicino l'abilità del cuoco all'opera.



## Cultura tradizionale



### Esplorare le meraviglie del patrimonio giapponese

Dove convergono cultura tradizionale e cultura pop



#### Cerimonia del tè - La via del tè

La cerimonia del tè, in cui l'ospite prepara e serve meticolosamente il tè secondo rituali tradizionali basati sul concetto di incontro unico nella vita, eleva l'ospitalità a forma d'arte. È un'occasione per apprezzare la tranquillità, assaporare il gusto e l'aroma del matcha e ammirare l'ambiente raffinato e curato con attenzione.

#### Sumo

Il **Sumo**, lo sport giapponese per eccellenza, nasce originariamente da antichi riti religiosi, per poi diventare uno sport molto amato nel corso dei secoli. Con una storia di oltre 1.500 anni, il sumo è un elemento importante e duraturo della ricca storia e della cultura del Giappone. Ogni anno in Giappone si svolgono sei grandi tornei di sumo.



Shochiku Co., Ltd./Kabuki-za Co., Ltd.

#### Kabuki

Il **Kabuki** è un'arte tradizionale giapponese in cui musica, danza e teatro si intrecciano perfettamente in performance stupefacenti. Ha affascinato persone di tutti i ceti sociali, dal popolo ai samurai, ai nobili, conquistando una crescente popolarità. Partendo dalla "Kabuki odori" (danza Kabuki) a Kyoto, il Kabuki si è gradualmente evoluto in spettacoli teatrali accuratamente realizzati, continuando il suo viaggio fino ai giorni nostri.



#### Lame giapponesi

Riconosciute a livello internazionale come le "spade dei samurai", le lame giapponesi incarnano una tradizione culturale di lunga data, che risale a tempi antichi. Rinomate per il loro fascino e la loro bellezza a livello mondiale, la maestria e la finezza artistica di questa forma d'arte tradizionale si perpetuano nella produzione di una vasta gamma di lame, dai coltelli alle forbici, adatte all'uso quotidiano.



## Cultura popolare



#### Akihabara, Tokyo

Akihabara, acclamata come il regno della subcultura, è considerato l'avamposto giapponese della cultura *otaku* degli anime, dei videogiochi, dei caffè anticonformisti e non solo.



© Studio Ghibli



#### Edo Wonderland

Esplorate il ricco patrimonio storico culturale del periodo Edo in questo vasto parco a tema. Passeggiate lungo strade fedelmente ricreate, stazioni postali, quartieri mercantili, un villaggio ninja e residenze di samurai che vi riporteranno indietro nei secoli.



#### Festival d'arte internazionali

In tutto il Giappone, i festival artistici internazionali mettono in mostra l'essenza unica di ogni regione, come ad esempio la Triennale di Setouchi, acclamata in tutto il mondo, e la Triennale d'arte di Echigo-Tsumari. Che abbiate o meno familiarità con il mondo dell'arte, uscite dalle mura dei musei per abbracciare l'arte contemporanea.



## Festival



### Festival dei fuochi d'artificio di Nagaoka (Niigata, agosto)

Iniziato nel 1879 per auspicare la pace nel mondo, questo evento è uno dei tre principali festival di fuochi d'artificio del Giappone, insieme alla gara nazionale di fuochi d'artificio "Omagari Hanabi" di Akita e alla gara di fuochi d'artificio Tsuchiura All Japan di Ibaraki. Nell'arco di due giorni, ben 20.000 fuochi d'artificio illuminano il cielo notturno, tra cui il mozzafiato "Reconstruction Phoenix Fireworks" che si estende per circa due chilometri di larghezza di lancio.



### Festival Hakata Gion Yamakasa (Fukuoka, luglio)

Risalente a quasi 800 anni fa, questo festival è noto per i suoi circa 14 carri *yamakasa* da una tonnellata, vivacemente decorati, che vengono esposti per le strade di Fukuoka. L'evento culmina l'ultimo giorno con una corsa, in cui uomini in costume tradizionale trasportano gli *yamakasa* per le strade di Hakata come dedica al Santuario Kushida-jinja.



### Festival Kishiwada Danjiri (Osaka, settembre)

Questo vivace festival di Osaka, con una storia di circa 300 anni, inizia con una preghiera per un raccolto abbondante e presenta circa 30 colossali *danjiri* (carri) alti circa quattro metri e pesanti quattro tonnellate. Le squadre tirano con grande energia questi spettacolari carri per le strade, accompagnati da potenti grida e dal ritmo incalzante dei tamburi.

### Hanami (Ammirare i ciliegi in fiore)

Scoprite l'incantevole bellezza dell'*hanami* una tradizione affascinante in cui i ciliegi in fiore dipingono il paesaggio con delicate sfumature tra marzo e maggio, a seconda della località. Unitevi agli abitanti del luogo in gioiosi festeggiamenti sotto la fioritura dei *sakura* condividendo cibo, bevande e storie, e immergetevi in questo spettacolo culturale.



## Scopriamo le bellezze di ogni regione

Da nord a sud, ogni regione del Giappone presenta un clima e una cultura diversi. Questa diversità dà origine a una ricchezza di gemme, tra cui cucine uniche, tradizioni e feste diffuse in tutto il Paese. Al di là delle vivaci metropoli di Tokyo e Osaka, una miriade di tesori nascosti attende di essere scoperta.

E arrivarci non potrebbe essere più facile, grazie a una fantastica rete di trasporti che non ha eguali in altri Paesi. Dai voli nazionali agli Shinkansen (treni proiettile), fino ai pittoreschi treni locali con una sola carrozza, i servizi sono sempre confortevoli e puntuali. Anche i traghetti, gli autobus locali, quelli a lunga percorrenza e i taxi sono incredibilmente affidabili. Non perdetevi i vari pass scontati pensati per i viaggiatori internazionali.

Le comunità locali in tutto il Giappone danno un caloroso benvenuto ai viaggiatori. Qualunque sia la destinazione, incontrerete persone, vi immergete nella natura e vivrete esperienze uniche che arricchiranno il vostro bagaglio personale.



# Viaggiare ovunque, in modo affidabile e confortevole

Il Giappone è un arcipelago composto da oltre 14.000 isole, che includono le quattro isole principali di Hokkaido, Honshu, Shikoku e Kyushu. Una rete di trasporti completa, che comprende un sistema ferroviario ben sviluppato e voli nazionali, si estende a ogni angolo del Giappone per viaggiare comodamente in tutte le regioni del Paese. I treni Shinkansen partono a distanza di pochi minuti per varie destinazioni, con un tempo medio di percorrenza tra Tokyo e Osaka di appena 2,5 ore.

## Parchi nazionali e siti del Patrimonio mondiale UNESCO in Giappone

Ci sono 34 parchi nazionali e 25 siti del Patrimonio Mondiale (20 culturali e 5 naturali) sparsi per il Paese.

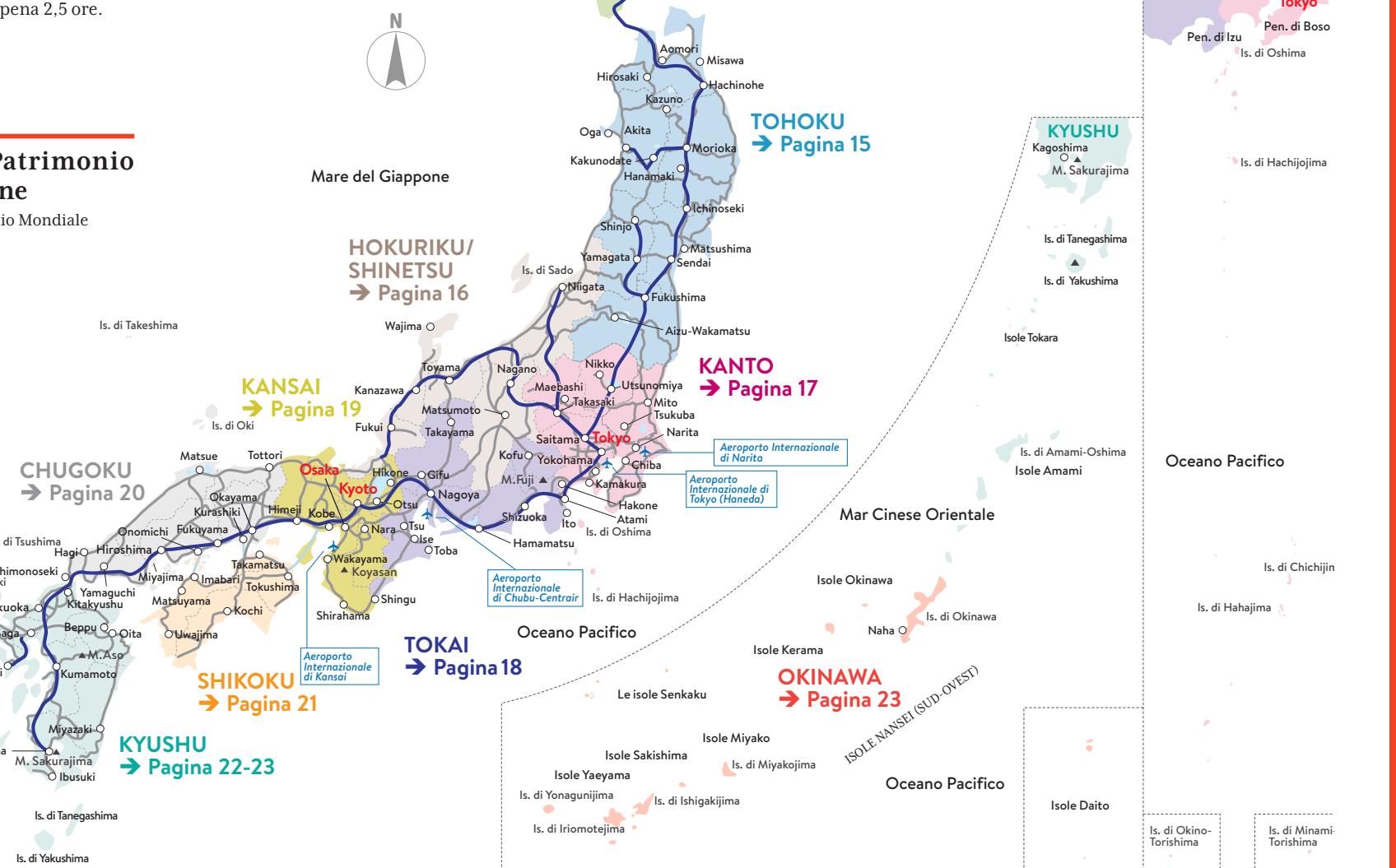
### Parchi nazionali

I meravigliosi parchi nazionali del Giappone sono custodi di paesaggi incontaminati e natura mozzafiato, abitati da una variegata fauna selvatica, piante rare e preziosi tesori storici e culturali. Offrono inoltre una vasta gamma di attività all'aperto e straordinarie esperienze stagionali e naturalistiche.



### Siti del Patrimonio Mondiale

Scoprite i ricchi siti del patrimonio mondiale del Giappone. Da antichi templi, ad edifici testimoni del processo di modernizzazione del Giappone, passando per le incredibili meraviglie naturali come le foreste di faggi di Shirakami-Sanchi e gli incantevoli paesaggi dell'isola di Yakushima.





## HOKKAIDO

Situato nel nord del Giappone, l'Hokkaido è famoso per la sua natura incontaminata, la neve polverosa di alto livello, i frutti di mare squisiti e la ricca cultura dei nativi. Con un breve volo da Tokyo o in shinkansen dal Tohoku, l'isola regala un'immersione nella natura ed esperienze culturali uniche per tutto l'anno, restando nel cuore di chi cerca la tranquillità nella natura.



PICKUP



Offerto da "Zoo di Asahiyama"

### Zoo di Asahiyama

Questo zoo accoglie circa 100 specie di animali, in particolare quelle abituate ai climi freddi, e offre un habitat che rispecchia fedelmente il loro ambiente naturale. La passeggiata dei pinguini e le immersioni degli orsi polari non mancano mai di stupire.



Per gentile concessione della Fondazione per la cultura Ainu

### Gli Ainu, popolo nativo dello Hokkaido

Gli Ainu sono un popolo autoctono della parte settentrionale del Giappone, in particolare di Hokkaido. Il Museo e Parco Nazionale Ainu di Upopoy, situato nell'Hokkaido sud-occidentale, è il luogo ideale per conoscere la loro cultura.



### Deliziosi frutti di mare di Hokkaido

Hokkaido, circondato dall'oceano, è un paradiso per gli amanti dei frutti di mare. Deliziate i vostri sensi con il classico piacere del sushi fresco e del sashimi e create la vostra ciotola di riso selezionando gli ingredienti che preferite nei mercati locali.



## Meraviglie del Nord



### I cinque Laghi dello Shiretoko SOPRA

Immersi nella magnifica catena montuosa di Shiretoko e ubicati nel parco nazionale omonimo, i Cinque Laghi di Shiretoko costituiscono un sito del Patrimonio Naturale dell'Umanità, noto per le sue viste panoramiche mozzafiato. Godetevi il trekking in estate e le escursioni con le racchette da neve in inverno.

### La perfetta neve polverosa di Niseko SINISTRA

Niseko è composta da quattro stazioni sciistiche rinomate per la loro impareggiabile neve polverosa, con piste che si rivolgono sia ai principianti che agli sciatori e agli snowboarder esperti. Un'ampia gamma di alloggi e ristoranti completa l'offerta turistica lungo le emozionanti piste da sci.

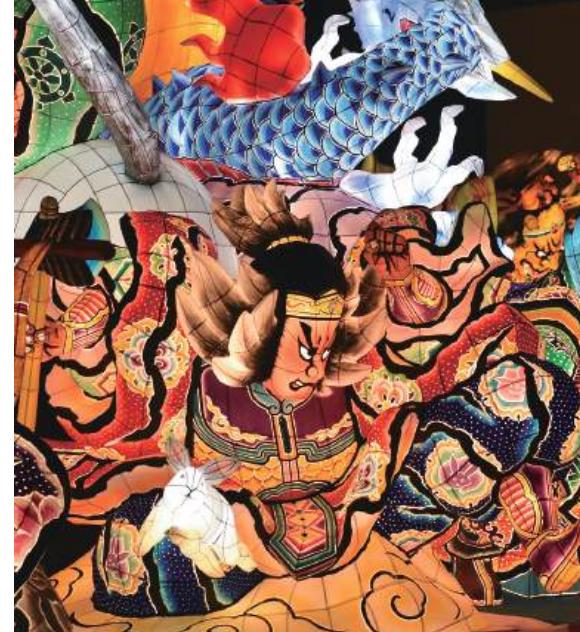
## TOHOKU

Questa vasta regione, che comprende sei prefetture nel nord-est di Honshu, offre paesaggi diversi, ricche tradizioni e una calda ospitalità, oltre a pendii di montagna coperti di neve polverosa. Raggiungibile con lo shinkansen, i suoi festival storici, l'artigianato tradizionale, le sorgenti termali e il sakè locale la rendono una destinazione perfetta per una breve fuga da Tokyo.



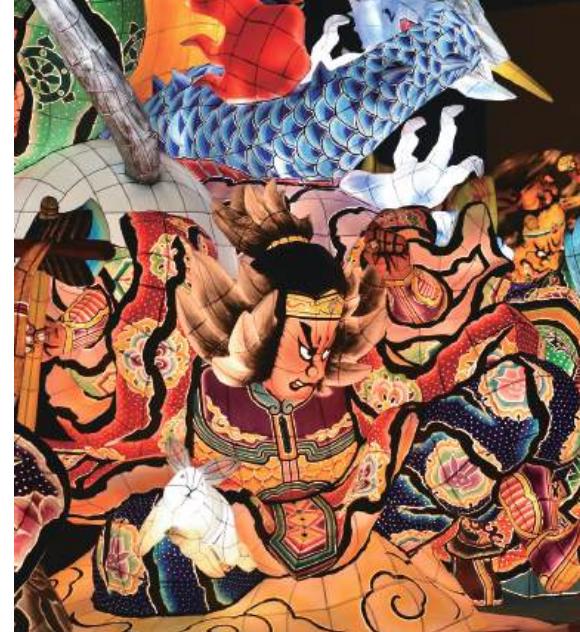
### Kakunodate (Akita) SOPRA

Il quartiere Bukeyashiki di Kakunodate, spesso chiamato la piccola Kyoto del nord-est, è ornato da splendidi fiori di ciliegio che sbocciano in primavera. L'incantevole paesaggio della città e lo spettacolo impressionante degli alberi di ciliegio piangente ne fanno una visita obbligata.



### Festival Nebuta di Aomori (Aomori) DESTRA

Questo festival è caratterizzato da grandi carri di lanterne realizzate con washi (carta giapponese) e cornici di bambù. È uno degli eventi più spettacolari del Giappone e attira tre milioni di visitatori all'anno.



## Scenografico, storico e culturale

Alla scoperta delle perle nascoste del Giappone

PICKUP



### Wanko Soba (Iwate)

Wanko Soba non è solo un pasto, ma un'esperienza culinaria tradizionale e giocosa in cui i camerieri riempiono di continuo le ciotole di soba finché i commensali non segnalano di essere sazi coprendole con un coperchio.



### Onsen di Ginzan (Yamagata)

Scoprite il fascino delle onsen di Ginzan, un'isolata stazione termale situata in una ex miniera d'argento nella zona rurale di Yamagata. Le locande tradizionali lungo il fiume e il tenue bagliore delle lampade a gas creano un'atmosfera fantastica.



### Aizu Nuri (Laccatura) (Fukushima)

Lo Aizu Nuri, risalente alla fine del XV secolo, presenta una laccatura distintiva caratterizzata da tecniche decorative intricate e disegni elaborati con motivi sorprendenti.

Alla scoperta delle perle nascoste del Giappone



## HOKURIKU SHINETSU

La regione di Hokuriku Shinetsu è facilmente raggiungibile con un viaggio in shinkansen di circa 2 o 3 ore da Tokyo. L'area vanta le imponenti montagne delle Alpi giapponesi, i pittoreschi paesaggi costieri e le città culturalmente sofisticate. Inoltre, le prefetture di Niigata e Nagano offrono alcuni dei migliori impianti da sci e snowboard del Giappone.



**Kamikochi (Nagano)** SOPRA

Situata ad un'altitudine di 1.500 metri e parte di un parco nazionale, Kamikochi incanta con le sue suggestive passeggiate panoramiche e delle escursioni in montagna più impegnative, offrendo diverse soluzioni di alloggio.

**Gokayama (Toyama)** DESTRA

Gokayama è uno storico villaggio che ricorda un'epoca passata. Lo stile architettonico gassho, inserito nella lista dell'UNESCO, è caratterizzato da tetti di paglia che ricordano le mani giunte in preghiera ed è stato progettato per sopportare carichi di neve pesanti.



### La porta della natura

PICKUP



**Daihonzan Eiheiji (Fukui)**

Il Daihonzan Eiheiji, fondato dal Maestro Dogen nel 1244, è un imponente monastero Zen della scuola Soto nelle profondità delle montagne di Fukui, situato dove un centinaio di monaci si dedicano alla pratica dello Zen.



**Echigo Yuzawa (Niigata)**

Storica località termale a poco più di un'ora da Tokyo, Echigo Yuzawa offre un paradiso per gli appassionati di sport invernali con 12 piste da sci che regalano un abbondante e prolungato periodo di neve fresca ogni anno.



**Giardino Kenrokuen (Ishikawa)**

Realizzato durante il periodo Edo dalla famiglia Maeda, questo giardino si colloca tra i tre giardini più famosi del Giappone. In inverno, gli *yukitsuri* proteggono gli alberi dalle forti nevicate, creando un'atmosfera magica.

## KANTO

Esplorate il vibrante mix di modernità e tradizione di Tokyo, poi avventuratevi nelle diverse aree del Kanto e scoprite: località termali, montagne incontaminate, spiagge immacolate, siti del patrimonio mondiale dell'UNESCO e tesori culturali a pochi passi da Tokyo, oppure fuggite nelle isole subtropicali di Ogasawara.



**Tempio Naritasan Shinsho-ji (Chiba)** SOPRA

Passeggiate lungo l'incantevole via dello shopping Narita Omotesando e visitate il Tempio Naritasan Shinsho-ji, un vasto complesso risalente al 940 d.C. rinomato per la sua imponente architettura, la varietà di eventi e la comoda vicinanza all'Aeroporto Internazionale di Narita.

**Nikko (Tochigi)** SINISTRA

Scoprite i santuari e i templi dichiarati Patrimonio dell'Umanità, fate trekking sulle montagne sacre, percorrete i sentieri panoramici del lago Chuzenji e ammirate la splendida cascata Kegon.

### Dove il vecchio e il nuovo si incontrano

Alla scoperta delle perle nascoste del Giappone

PICKUP



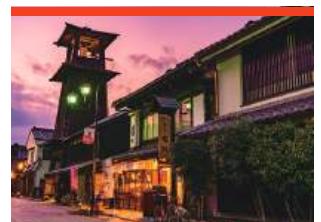
**Kamakura (Kanagawa)**

Kamakura, a solo un'ora da Tokyo, affascina con i suoi templi storici, l'iconico Grande Buddha, e i famosi luoghi dove ammirare la fioritura dei ciliegi. Scoprite i numerosi negozi lungo il percorso per il Santuario Tsurugaoka Hachimangu in questa antica capitale.



**Parco costiero di Hitachi (Ibaraki)**

Questo parco offre una straordinaria varietà di fiori durante tutto l'anno: dalla famosa nemophila celeste in primavera ai vibranti girasoli in estate, dalla kochia color magenta in autunno ai tulipani di ghiaccio in inverno.



**Kawagoe (Saitama)**

Kawagoe, un'affascinante cittadina a nord di Tokyo immersa nell'atmosfera del periodo Edo, si sviluppa come un museo a cielo aperto con la sua architettura e le sue strade storiche. Godetevi i *dagashi* snack economici e divertenti, e molti altre prelibatezze.



## TOKAI

Servita dallo shinkansen che collega Tokyo e Kyoto, questa regione unisce tradizione e modernità. Qui si trovano: l'iconico monte Fuji, il villaggio storico di Shirakawa-go con i suoi cottage dai tetti di paglia, le vaste piantagioni di tè verde, numerosi castelli antichi e il Santuario di Ise.



### Fascino senza tempo

#### Monte Fuji (SOPRA)

Iconico e maestoso, il monte Fuji è la vetta più alta del Giappone, uno stratovulcano attivo, simbolo di bellezza e forza. Una destinazione da non perdere per le tradizioni spirituali, i panorami mozzafiato e il significato culturale.

#### Castello di Nagoya (Aichi) (DEstra)

Questo castello, simbolo di Nagoya, fu costruito nel XVII secolo. Splendidamente ricostruito dopo la seconda guerra mondiale, il castello ospita reperti storici, statue a forma di pesci d'oro *shachihoko* sul tetto, eventi stagionali e samurai!

Alta scoperta delle perle nascoste del Giappone

PICKUP



#### Hida Takayama (Gifu)

Questa pittoresca città è famosa per le sue strade del periodo Edo splendidamente conservate, le case tradizionali in legno, festival e l'artigianato locale. Il Festival di Takayama, che si tiene in primavera e in autunno, è uno dei tre festival più belli del Giappone.



#### Ama "Donne del mare" (Mie)

Queste pescatrici subacquee si immergono da millenni alla ricerca di abaloni e altri doni del mare. Provate i loro abiti da immersione, partecipate a una danza tradizionale e gustate i frutti di mare appena pescati.



#### Frutta e vino (Yamanashi)

Yamanashi è particolarmente rinomata per la frutta, tra cui pesche e uva. I visitatori possono prendere parte alla raccolta nei frutteti ed esplorare circa 90 cantine sparse in tutta la prefettura.

## KANSAI

Scoprite una varietà di esperienze nel Kansai: dalla vivace vita notturna nelle città, alla quiete dei templi e pellegrinaggi che arricchiscono l'anima. Caratterizzato da iconici castelli, giardini zen e capitali storiche come Kyoto e Nara, il Kansai offre una ricca miscela di cultura. Immergetevi nella tradizione religiosa a Koyasan e godetevi il vivace intrattenimento e le viste panoramiche di Osaka e Kobe.

PICKUP



### Un polo spirituale e culturale



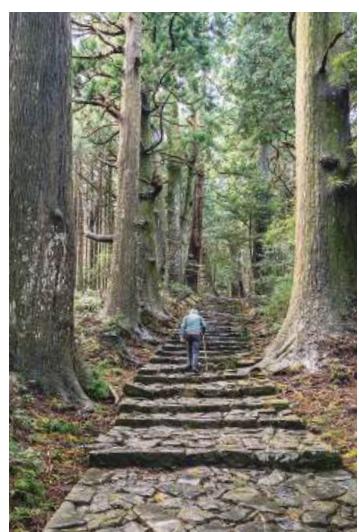
#### Lago Biwa (Shiga)

Facilmente raggiungibile da Kyoto e Osaka, il lago Biwa, il più grande lago d'acqua dolce del Giappone, affascina per la sua bellezza paesaggistica, la sua biodiversità e il suo significato culturale. Godetevi il glamping, il campeggio di lusso, e le attività acquatiche come la canoa e il kayak in un paesaggio sereno.



#### Castello di Himeji (Hyogo)

Il Castello di Himeji, noto come "Castello dell'Airona Bianco", è considerato il meglio conservato del Giappone ed è riconosciuto come Tesoro Nazionale e Patrimonio dell'Umanità dall'UNESCO. Con oltre 600 anni di storia, è una tappa imperdibile per gli appassionati di storia.



#### Kuidaore (Mangiare fino allo sfinito): Cenare nello stile di Osaka (SOPRA)

Dotonbori è la Mecca del buon cibo di Osaka. Passeggiando lungo il lungofiume, provate ramen, *takoyaki* e *okonomiyaki*, oppure assaporate i piatti più tradizionali tra le pittoresche strade lastricate di Hozanji Yokocho illuminate dalle lanterne.

#### Kumano Kodo (Wakayama) (SINISTRA)

Incammatevi lungo l'antica via di pellegrinaggio del Kumano Kodo, un percorso millenario patrimonio dell'umanità che si snoda attraverso la penisola di Kii nello Honshu. I viaggiatori più curiosi vengono qui per regalarsi sereni attimi di contemplazione e di connessione con la natura per un viaggio all'insegna della spiritualità.



#### Tempio Todaiji (Nara)

Questo sito, Patrimonio dell'Umanità, ospita il Grande Buddha nel Daibutsu-den, una delle strutture in legno più grandi del mondo. Costruito durante il periodo Nara (710-794 d.C.), è stato designato come uno dei monumenti storici dell'antica città di Nara.

Alta scoperta delle perle nascoste del Giappone



## CHUGOKU

Le cinque prefetture che costituiscono il Chugoku, nella parte occidentale di Honshu, sono ricche di tradizioni, cultura e grande valore storico, evidenziato da luoghi UNESCO come il Santuario di Itsukushima e la Cupola della Bomba Atomica. La regione offre un'ampia varietà di meraviglie naturali, che invitano a esplorare le sue bellezze paesaggistiche.



**Kurashiki (Okayama) SOPRA**

Questa pittoresca cittadina affascina con l'architettura del periodo Edo, canali fiancheggiati da salici e il rinomato quartiere storico Kurashiki Bikan, caratterizzato da splendide pareti bianche e pareti *namako* con i caratteristici motivi a griglia a forma di diamante, che offre un'esperienza nostalgica.

**Izumo Taisha (Shimane) SINISTRA**

Ricercate l'ispirazione divina presso il santuario di Izumo Taisha, con la sua antica architettura shintoista e la corda sacra. Il rituale del *sengu* prevede la ricostruzione del santuario principale ogni 60 anni.

**Meraviglie storiche, bellezze naturali**

Alta scoperta delle perle nascoste del Giappone

PICKUP



**Dune di sabbia di Tottori (Tottori)**

Le più grandi formazioni sabbiose costiere del Giappone, queste dune affascinano con le loro distese dorate lungo il Mar del Giappone. Ideale per fare sandboarding, gite in cammello e ammirare tramonti mozzafiato, con paesaggi ondulati e impressionanti pareti di sabbia alte 47 metri.



**Memoriale della pace di Hiroshima (Hiroshima)**

Simbolo toccante bombardamento nucleare, il Parco del Memoriale della Pace di Hiroshima ospita la Cupola della Bomba Atomica, Patrimonio dell'Umanità, che rende omaggio alle vittime con vari monumenti, attirando 1,7 milioni di visitatori ogni anno.



**Pesce palla di Yamaguchi (Yamaguchi)**

Assaporate l'essenza della cucina gourmet giapponese con un elegante piatto di *fugu*, pesce palla crudo tagliato a fettine sottili. Solo i cuochi autorizzati in Giappone possono preparare questa prelibatezza, cucinata anche in altre versioni, come il *fugu fritto* e l'*hot pot*.

## SHIKOKU

Shikoku incanta con un ricco connubio tra natura e cultura, vantando numerose isole pittoresche che abbelliscono il Mare Interno di Seto. Gustate i leggendari spaghetti *udon*, intraprendete il sacro pellegrinaggio degli 88 templi di Shikoku, partecipate alla festosa danza Bon-odori e rilassatevi nelle suntuose sorgenti termali.

PICKUP



**Henro (Pellegrinaggio agli 88 templi di Shikoku)**

Intraprendete il sacro pellegrinaggio Henro attraverso Shikoku, visitando 88 templi. Scoprite luoghi incontaminati, cercate l'illuminazione e godetevi la calda ospitalità degli abitanti del luogo assaporando cibo e bevande tipici.



**Onsen Dogo (Ehime)**  
Immergetevi in un'esperienza senza tempo nella più antica stazione termale del Giappone. Godetevi le stanze termali riccamente decorate, i negozi eclettici e i risciò in un'atmosfera rilassata.

**Scenografico, Incontaminato e Spirituale**

**Festival Awa Odori (Tokushima) SOPRA**

Unitevi all'incredibile festival Awa Odori, dove viene eseguita una famosa danza giapponese risalente ad oltre 400 anni fa, che ogni anno conta più di un milione di partecipanti. Ammirate i vivaci spettacoli tradizionali, la musica e i costumi colorati, accompagnati da una festosa parata.

**Fiume Shimanto (Kochi) SOTTO**

Il limpido fiume Shimanto si estende per 196 km ed è il più lungo dello Shikoku. Osservate i pescatori locali mentre pescano pesce di fiume (*ayu*) e anguille e provate l'ebbrezza di un giro in bici o in canoa tra paesaggi suggestivi, villaggi tradizionali e ponti che durante la piena del fiume vengono sommersi.



**Sanuki Udon (Kagawa)**  
Noti per la loro consistenza e per il brodo saporito aromatizzato con acciughe giapponesi. Il piatto è accompagnato da diversi condimenti, come uova e tempura, che offrono deliziose varianti tutte da provare.

Alta scoperta delle perle nascoste del Giappone



## KYUSHU

Kyushu, la gemma sud-occidentale del Giappone, è famosa per le sue molteplici attrazioni. Esplorate le meraviglie vulcaniche, immergetevi in sorgenti termali rigeneranti tra paesaggi mozzafiato, visitate spiagge tranquille e non lasciatevi scappare un panorama gastronomico da leccarsi i baffi. Toccate con mano storie leggendarie e scoprite i mestieri tradizionali affinati nel corso dei secoli. Kyushu non vi deluderà con il suo ricco mix di cultura, natura e avventura.

### Splendore naturale, storia antica e affascinante



#### Aso (Kumamoto) SOPRA

Situata a ridosso del vulcano attivo del Monte Aso, questa regione offre paesaggi dinamici, sorgenti termali ed un ricco bagaglio culturale. Le sue vaste pianure verdeggianti simboleggiano l'eterno legame dell'uomo con la natura. L'avventura vi aspetta con mongolfiere, passeggiate a cavallo e parapendio.

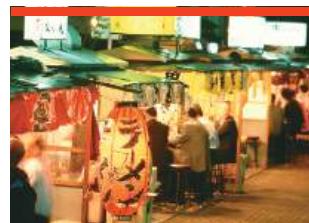
#### Terme di Beppu (Oita) SINISTRA

Passeggiate tra otto città termali che offrono di tutto, dalle acque lattiginose ai bagni di fango. Con il maggior numero di sorgenti termali di tutto il Giappone, in Kyushu non mancheranno le occasioni di rilassare il corpo e la mente.



#### Arita e Imari (Saga)

Passeggiate tra gli stretti vicoli ornati di manufatti artigianali in due delle più grandi città della ceramica di tutta l'Asia. Apprezzate la tradizionale arte giapponese locale, specializzata nelle caratteristiche porcellane bianche decorate con vivaci motivi rossi.



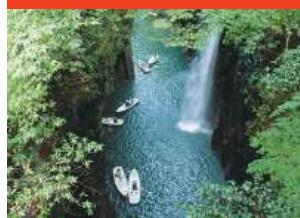
#### Bancarelle di cibo a Nakasu (Fukuoka)

Nel cuore di Fukuoka, situata tra due fiumi, si trova Nakasu: un vivace quartiere dove si possono assaggiare deliziosi street food locali e socializzare con la gente del posto.



#### Dejima (Nagasaki)

Antica finestra del Giappone sull'Occidente, l'isola di Dejima fu inizialmente creata come unica possibile residenza dei portoghesi, per impedire la diffusione del cristianesimo nel Paese. In seguito, ospitò i mercanti olandesi, diventando un punto di snodo per il commercio europeo. Esplorate gli edifici fedelmente ricostruiti e immergetevi nella storia locale.



#### Takachiho (Miyazaki)

La città di Takachiho è famosa per il suo significato mitologico e per l'imponenza dell'omonimo canyon modellato dalle vaste colate laviche del Monte Aso. L'acqua blu cobalto che scorre nel canyon e gli spettacoli di Kagura, uno spettacolo notturno che racconta le origini del Giappone, sono tra le principali attrazioni della città.



#### Sengan-en (Kagoshima)

Il rinomato giardino di Kagoshima proietta i visitatori nel leggendario mondo dei samurai. Godetevi la vista panoramica di Sakurajima e della baia di Kinko, o partecipate ad un laboratorio di lavorazione del vetro e provate un'armatura da samurai.



#### Yakushima (Kagoshima)

Scoprite il fascino del primo sito dichiarato Patrimonio Naturale dell'Umanità in Giappone, con antichi cedri Yakusugi vecchi oltre mille anni, foreste coperte di muschio, spiagge immacolate ed il principale sito di nidificazione delle tartarughe marine del Giappone.

PICKUP



#### Castello di Shuri SOPRA

Il castello di Shuri, simbolo della gloria del Regno delle Ryukyu durato dal XV al XIX secolo, è stato distrutto da un incendio nel 2019.

\* Il castello è attualmente in fase di restauro e la sua riapertura è prevista per il 2026.



Un mix tra mitologia e paradiso tropicale



# Elenco dei parchi nazionali del Giappone e Siti Patrimonio dell'UNESCO

Scopri le bellezze di ogni regione

## Parchi nazionali

### Hokkaido

- Parco nazionale di Akan-Mashu
- Parco nazionale di Daisetsuzan
- Parco nazionale di Kushiroshitsugen
- Parco nazionale di Rishiri-Rebun-Sarobetsu
- Parco nazionale di Shikotsu-Toya
- Parco nazionale di Shiretoko

### Tohoku

- Parco nazionale di Bandai-Asahi
- Parco nazionale di Sanriku Fukko (ricostruzione)
- Parco nazionale Towada-Hachimantai

### Hokuriku-Shinetsu

- Parco nazionale di Chubusangaku
- Parco nazionale di Hakusan
- Parco nazionale di Joshin'etsukogen
- Parco nazionale delle Alpi meridionali
- Parco nazionale di Myoko-Togakushi renzan

## Siti patrimonio dell'UNESCO

### Hokkaido

- Shiretoko

### Tohoku

- Hiraizumi - Templi, giardini e siti archeologici che rappresentano il concetto buddhista della Terra Pura
- Siti preistorici Jomon nel Giappone settentrionale
- Shirakami-Sanchi

### Kanto

- Isole Ogasawara
- Santuari e templi di Nikko
- L'opera architettonica di Le Corbusier, un contributo eccezionale al movimento artistico moderno
- Complesso della filanda di seta di Tomioka

### Tokai

- Il Monte Fuji, luogo sacro e fonte di ispirazione artistica
- I villaggi storici di Shirakawa-go e Gokayama

### Parchi nazionali



### Siti Patrimonio dell'UNESCO



### Kanto

- Parco nazionale di Chichibu-Tama-Kai
- Parco nazionale di Nikko
- Parco nazionale di Ogasawara
- Parco nazionale di Oze

### Tokai

- Parco nazionale di Fuji-Hakone-Izu
- Parco nazionale di Ise-Shima

### Kansai

- Parco nazionale di Yoshino-Kumano

### Chugoku

- Parco nazionale di Daisen-Oki
- Parco nazionale di San'in Kaigan
- Parco nazionale di Setonaikai

### Shikoku

- Parco nazionale di Ashizuri-Uwakai

### Kyushu

- Parco nazionale di Amamiguro
- Parco nazionale di Aso-Kuju
- Parco nazionale di Kirishima-Kinkowan
- Parco nazionale di Saikai
- Parco nazionale di Unzen-Amakusa
- Parco nazionale dell'isola di Yakushima

### Okinawa

- Parco nazionale di Yambaru
- Parco nazionale di Keramashoto
- Parco nazionale di Iriomote-Ishigaki



Parco nazionale di Daisen-Oki

## Informazioni utili

### Punti informativi turistici in Giappone

Quando viaggiate in Giappone vi consigliamo di approfittare dei punti informativi certificati JNTO. Punti informativi certificati che recano questo logo si trovano nei principali aeroporti, stazioni ferroviarie e destinazioni turistiche. È possibile trovare i dettagli di tutti i punti informazioni tramite il sito web che segue.



<https://www.japan.travel/it/plan/tic/>

### Japan Safe Travel Information

(tramite JNTO X e accounts Weibo)

Seguite "Japan Safe Travel" per avere consigli sulla sicurezza e le ultime informazioni su eventuali disastri naturali.



@JapanSafeTravel

m.weibo.cn/



### Numero verde dell'Ente Nazionale del Turismo Giapponese

Disponibile in inglese, cinese e coreano

**050-3816-2787** (24 ore su 24, 7 giorni su 7)



### Polizia

**110** (24 ore su 24, gratuitamente)

### Ambulanze / Vigili del fuoco

**119** (24 ore su 24, gratuitamente)



### NHK WORLD-JAPAN

Programma internazionale trasmesso dall'emittente televisiva pubblica giapponese. Controllate le ultime notizie relative ad eventuali disastri naturali e altri eventi improvvisi.

[www3.nhk.or.jp/nhkworld/](http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/)



### Consigli di sicurezza

L'app ufficiale dell'Agenzia del Turismo Giapponese per ricevere notifiche push in caso di terremoto, tsunami, ecc.



Per iPhone

Per Android



### Elenco delle strutture sanitarie

Ricerca di strutture sanitarie per area specialistica e lingua.

[www.jnto.go.jp/emergency](http://www.jnto.go.jp/emergency)