

SOMMARIO

Pianificare

Il viaggio inizia da qui	4
Cartina del Giappone	8
Le nostre scelte	10
Regioni e città	24
Itinerari	28
Quando andare	38
Prima della partenza	40
Onsen	42
In tavola	44
Attività outdoor	48

La guida

Tōkyō	54
Marunouchi e Nihombashi	60
Ginza e Tsukiji	65
Ebisu, Meguro e dintorni	71
Shibuya e Shimo-Kitazawa	76
Harajuku e Aoyama	82
Tōkyō ovest e dintorni	87
Shinjuku e Tōkyō nord-ovest	93
Kōrakuen e Akihabara	98
Ueno e Yanesen	104
Asakusa e Sumida-gawa	110
Odaiba e Baia di Tōkyō	117

Monte Fuji e dintorni

di Tōkyō	123
Monte Fuji	128
Yokohama	139
Kamakura	145
Hakone	152
Penisola di Izu	158
Parco Nazionale di Chichibu-Tama-Kai	165

Nikkō	168
Arcipelago di Ogasawara	175

Honshū Centrale

e Alpi Giapponesi	178
Nagoya	184
Dintorni di Nagoya	191
Valle di Kiso e Nakasendō	196
Takayama	201
Dintorni di Takayama	206
Kanazawa	209
Dintorni di Kanazawa	218
Prefettura di Toyama	223
Matsumoto	227
Dintorni di Matsumoto	231
Nagano	236
Dintorni di Nagano	239
Hakuba	242
Nozawa Onsen	245
Shiga Kogen	247
Prefettura di Gunma	249

Kyōto	253
Kyōto centro	258
Higashiyama sud	266
Higashiyama nord	274
Kyōto centro-nord	282
Kyōto nord-ovest	286
Arashiyama e Sagano	291
Kyōto sud	296

Kansai	300
Ōsaka	306
Kōbe	321
Dintorni di Kōbe	326



**Riserva delle Gru Giapponesi
di Kushiro (p561)**

Nara	329
Dintorni di Nara	339
Kōya-san	344
Kumano Kodō	350
Ise-Shima	356
Biwa-ko	359
Dintorni del Biwa-ko	363
Kinosaki Onsen	367
Dintorni di Kinosaki Onsen	371

Hiroshima e Honshū

occidentale	375
Hiroshima	380
Dintorni di Hiroshima	387
Onomichi e Shimanami Kaidō	391
Dintorni di Onomichi	396
Isole d'arte del Mare Interno	402
Isole Ōki	409
Matsue	414
Dintorni di Matsue	418
Hagi	424
Dintorni di Hagi	428

Honshū

settentrionale	434
Sendai	440
Dintorni di Sendai	445
Morioka	450
Dintorni di Morioka	454
Kakunodate	460
Aomori	466
Dintorni di Aomori	470
Dewa Sanzan	477
Niigata	482
Sado	487
Aizu-Wakamatsu	491

Sapporo e Hokkaidō

Sapporo	502
Dintorni di Sapporo	509
Niseko	513
Parco Nazionale di Shikotsu-Tōya	517
Hakodate	521
Dintorni di Hakodate	525
Furano	529

Parco Nazionale di Daisetsuzan.....	536
Parco Nazionale di Rishiri-Rebun-Sarobetsu.....	540
Abashiri.....	547
Parco Nazionale di Shiretoko.....	551
Parco Nazionale di Akan Mashū.....	555

Shikoku.....	562
Takamatsu.....	572
Dintorni di Takamatsu.....	577
Tokushima.....	583
Dintorni di Tokushima.....	587
Valle di Iya.....	591
Kōchi.....	596
Dintorni di Kōchi.....	599
Matsuyama.....	602
Dintorni di Matsuyama.....	605

Kyūshū.....	609
Fukuoka.....	614
Dintorni di Fukuoka.....	621
Beppu.....	625
Dintorni di Beppu.....	628
Nagasaki.....	632
Dintorni di Nagasaki.....	641
Kumamoto.....	646
Dintorni di Kumamoto.....	652
Miyazaki.....	656
Dintorni di Miyazaki.....	659
Kagoshima.....	663
Dintorni di Kagoshima.....	667

Okinawa e isole sud-occidentali.....	672
Yakushima.....	678
Amami-Ōshima e Isole Amami.....	684
Okinawa-hontō.....	689
Zamami.....	698
Isole Miyako.....	703
Isole Yaeyama.....	708

A DESTRA: TRAVEL STOCK/SHUTTERSTOCK ©; IN BASSO A SINISTRA: PICHI TONGMA/SHUTTERSTOCK ©



Oku-no-in (p347), Kōya-san

Da sapere

Arrivo.....	718
Trasporti locali.....	719
Moneta.....	720
Strutture ricettive.....	721
Viaggio in famiglia.....	722
Salute e sicurezza.....	723
Cibo, bevande e movida.....	724
Viaggio responsabile.....	726
Viaggiatori LGBTIQ+.....	728
Viaggio accessibile.....	729
Clima.....	730
In breve.....	731
Lingua.....	732

Storia e società

Storia del Giappone in 15 luoghi.....	736
Incontrare i giapponesi.....	740
Indistruttibile: il Giappone e i disastri naturali.....	742
Il paese del Sol calante.....	744
Arte e rinascita.....	748
La grande ceramica giapponese.....	751
Il konbini: come un genitore surrogato.....	754