

JAPANs officielle besøgsguide

Et land formet af naturen



DK



Japan.
Endless
Discovery.

Et land formet af naturen

Japan er en slank øgruppe, der strækker sig fra nord til syd. Landet er et skatkammer af naturlige vidundere, hvor hver årstid maler et unikt og levende billede. Geografisk og i løbet af året har nationen en naturlig mangfoldighed, et definerende træk, der er smeltet sammen med dens kultur.

Naturen bor i hjertet på Japans kultur og har haft en afgørende indflydelse gennem hele landets historie. Det japanske folks raffinerede æstetiske sans er vævet tæt sammen med rytmerne i det naturlige landskab. Uanset om det gælder religion, kunst eller det daglige liv, så eksisterer alt side om side i harmoni med naturen.

Vi inviterer dig til at tage på en rejse, hvor autentiske oplevelser ubesværet smelter sammen med Japans unikke landskaber. Fortab dig en i en kulturel oplevelse langt udover det sædvanlige og som foregår med respekt for naturen, et kendetegn for den japanske etos.

Indhold

Fortsæt rejsen

Side 2

Naturens healende kraft

Side 4

Kulinarisk fortræffelighed:
Naturens gaver, dedikeret håndværk

Side 6

Udforsk den japanske arvs vidundere

Side 8

Opdag skjulte skatte

Side 11

Nyttig viden

Side 25



Fortsæt rejsen

Oplev unikke eventyr året rundt i hele landet



Canyoning og rafting

Med sin overflod af bjerge kan Japan prale af adskillige uspolerede floder og vandløb, der udgør de perfekte omgivelser til canyoning og raftingoplevelser. Aktiviteterne foregår i følgeskab med erfarne guider, og byder på en unik blanding af adrenalinpumpende spænding og betagende japansk natur.



Minakami Tourism Association

Undervandseventyr



Japan byder på utallige undervandseventyr i hele landet, heriblandt isdykning og dykning tropiske steder med fortryllende koralrev – alle steder med et mangfoldigt havliv, som byder på alt fra dvælerokker til havskildpadder og mange andre undervandsvæsner. Mangfoldigheden gør landet til et eftertragtet sted for dykkere såvel som dem der snorkler – og med en sæson som varer hele året.

Aktiviteter i bjergene



Japan skiller sig ud som en af verdens mest bjergrige nationer, idet næsten 70 pct af landet er dækket af majestætiske bjergtoppe. Landet byder dermed på en bred vifte af bjergaktiviteter såsom camping- og skoveventyr, som er ideelle for børn, samt omhyggeligt vedligeholdte vandrestier. Uanset om du søger ro på et retreat i bjergene eller adrenalinfyldte eventyr, så imødekommer sommeraktiviteterne i Japans bjerge enhver opdagelsesrejsendes ønsker.

Cykling



Tag på opdagelse i Japan på cykel og kombiner kulturel udforskning med naturskønne landskaber i den cykelvenlige infrastruktur. Du kan få adgang til lejecykler på turistinformationscentre, som også tilbyder cykelkort der guider dig gennem travle byveje, naturskønne landskaber, historiske templer, charmerende landsbyer og pulserende markeder. Der findes seks nationale cykelruter fra nord til syd, herunder den populære cykelrute Shimanami Kaido.



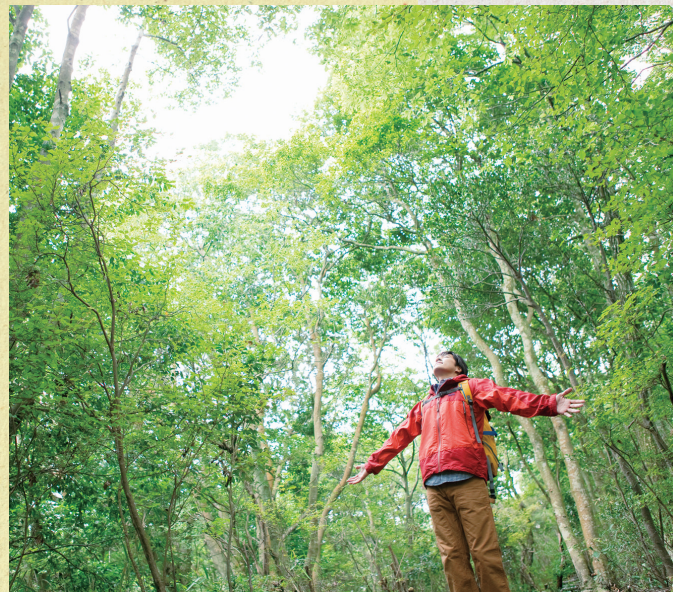
Vandring og trekking

Japans uimodstæelige landskaber byder vandrere på en perfekt blanding af tradition og natur, som er med til at gøre ethvert skridt til et unikt eventyr. Forskellige vandrerruter væver sig ind og ud mellem hellige bjerge, ældgamle pilgrimsruter, helligdomme og templer. Oplev også de frodige skove og rolige dale, og slap af i de foryngende varme kilder.

Japans berømte sne

Fra december til marts kommer besøgende fra hele verden til Japan i jagten på den perfekte japanske puddersne. Japans eftertragtede bakker gør landet til en ideel destination for både begyndere, eksperter og familier der ønsker at stå på ski. Efter en dag i sneen kan man tage et dyp i de varme kilder og nyde synet af de sne- og isdækkede træer, også kendt som "snemonstre".





Skovbadning

Har du nogensinde prøvet den simple, men terapeutiske, praksis skovbadning (*shinrin-yoku*)? Praksissen går ud på at tilbringe tid i en skov for at værdsætte naturen; med dens utallige lyde, det blide sollys der filtreres gennem træerne og den rene, duftende luft. Skovbadning er kendt for at forbedre humør og reducere stress. Besøg Japans skovklædte vidunderland for at flygte fra den digitale verden og byens kaos, og find ro i naturens omfavelse.

Naturens healende kraft

Genfind dig selv gennem Japans unikke afslapningskunst



Zen-meditation



Start din transformative rejse med den ældgamle praksis *zazen*, som er en fredfyldt, siddende meditation, der udføres i idylliske omgivelser blandt japanske templer og deres omhyggeligt udførte haver. Nyd de blide lyde af rindende vand og raslende blade, hvor det rytmiske åndedræt er indgangen til indre ro. Zazen-sessioner tilbydes i templer i hele Japan.

Den ultimative ONSEN-oplevelse



Varme kilder

Varme kilder, eller de såkaldte *onsens*, er dybt rodfastet i Japans historie og blev i bogen *Nihon Shoki* fra det 8. århundrede omtalt for sine medicinske fordele. Kilderne har udviklet sig til ikke kun at være terapeutiske retreats, men også kulturelle knudepunkter. I dag er der omkring 28.000 varme kilder og 20.000 faciliteter på tværs af alle Japans 47 præfekturer, som repræsenterer århundreders tradition og helbredende egenskaber.

Onsen ryokan

For en ultimativ onsen-oplevelse bør du indlogere dig i en *ryokan*, som er en traditionel japansk kro, der ofte tilbyder luksuriøse oplevelser med varme kilder. Her kan du forkæle sig selv og vælge et værelse med en privat onsen. Udover det beroligende vand kan man ved en *ryokan* også nyde det lokale køkken og udforske nærliggende attraktioner. Denne holistiske tilgang sikrer en altomfattende, rolig og foryngende oplevelse under besøget.



Stor mangfoldighed

Japans onsens tilbyder forskellige kreative temaer til at danne rammerne om fascinerende oplevelser. Nogle kopierer Edo-periodens byer med historisk arkitektur, mens andre byder på naturskønne udendørsbade. Disse temaer forbedrer besøget i varme kilderne ved at blande kulturelle og sanselige fornøjelser. Der findes omkring 10 typer varme kilder, der klassificeres ud fra deres kemiske komponenter; disse inkluderer alt fra alkalisk hudforkælelse til terapeutisk svovl, og giver hver især en unik oplevelse.

Healende retreats

Mange tager på længerevarende ophold i varme kilder for at deltage i *toji*, som er en form for balneoterapi, der sigter mod at behandle sygdomme eller skabe bedre velbefindende. Med rødder som går omkring 1.500 år tilbage i tiden, engagerer *toji*-entusiaster sig i denne praksis – ikke kun for at slappe af, men også i troen på at mineralerne og varmen fra kilderne kan give forskellige sundhedsmæssige fordele.



Varme kilde-byer

Med en beliggenhed midt i naturen, byder byerne med varme kilder på mere end bare det beroligende termiske vand. Her kan du fordybe dig i det mangfoldige lokale liv, mens du vandrer i charmerende gader med spisesteder der tilbyder regionale lækkerier. Find skjulte perler i souvenirbutikkerne, opdag autentisk kunst og traditioner, og omfavn essensen af varme kilde-byen i en traditionel *yukata* kåbe.



Sake

Japansk sake er en risbaseret alkoholisk drik, som henter sine smagsnuancer fra den rige natur, herunder vand fra de frodige skove. Sake kan deles ind i tre typer: *junmai-shu*, *ginjo-shu* og *honjozo-shu*, og adskiller sig fra hinanden i produktionsmetode og graden af rispolering. Prøvesmag de forskellige varianter for at nyde den indflydelse den japanske natur har haft på dem. Og gå heller ikke glip af Japans internationalt prisbelønnede whisky og vine.



Kulinarisk fortræffelighed: Naturens gaver, dedikeret håndværk

En rejse gennem Japans gastronomiske delikatesser



Wagashi

Traditionelt japansk slik, eller *wagashi*, omfatter et bredt udvalg af omhyggeligt udvalgte sæsonbestemte delikatesser der ligner små kunstværker, såvel som hverdagsgodbidder der fås i almindelige supermarkeder. Wagashi er primært lavet af sunde ingredienser som ris og bønner. Du kan prøve at lave din egen wagashi flere forskellige steder i Japan.



Kilde: Ministry of Agriculture, Forestry and Fisheries website (https://www.maff.go.jp/e/policies/market/k_ryouri/search_menu/2702/index.html)

Sushi

Sushi rækker langt udover blot at være en delikatesse – det er en kunstform med en rig historie. Både eksklusive og mere afslappede sushibarere i landet tilbyder en symfoni af smag; fra *nigiri* til *maki sushiruller* og andre opfindsomme kombinationer. På markeder ved kysten får man en plads på allerforreste række, når sushikokke tilbereder dagens fangst. Dyk også ned i de regionale sushispecialiteter som Toyamas *masuzushi*, og *narezushi* som er den ældgamle prototype af moderne sushi og laves ved at gære fisk med salt og ris.



Izakaya kultur

Izakayas er populære tilflugssteder, hvor både drikkevarer-feinsmeckere og folk som er glade for mad, kan kigge forbi til en hyggelig stund med et bredt udvalg af drinks og lækre måltider. Disse steder fungerer som samlingspunkter for socialt samvær med venner og kollegaer, og giver et tilflugtssted fra hverdagens stress og jag – og er bestemt et godt valg til en god aften ude, når du besøger Japan.

Ramen

Ramen er en fast bestanddel i det japanske køkken, og kommer i et uendeligt antal variationer. Der er lokale gengivelser af retten som fremhæver alt fra den robuste umami fra *miso* og den velsmagende dybde af *shoyu* (sojasovs) til den rige smag af svinebouillon, samt mere simple variationer med saltsmag. Prøv også de mere unikke variationer som Sapporos miso bouillon ramen, Kumamotos hvidløgssamen eller forskellige veganske varianter. Ramen kan købes alle steder, fra trave urbane ramen shops til skjulte perler i lokale kvarterer.



Kaiseki-madlavning



Kaiseki betragtes som den mest raffinerede form for *washoku* (japansk mad), og er blevet udpeget som immateriel kulturarv af UNESCO. Kaiseki stammer oprindeligt fra enkle måltider serveret ved te-ceremonier, og har udviklet sig til en elegant og kunstnerisk spiseoplevelse med flere retter. Retterne fremhæver årstidens råvarer, og er ikke kun smagfulde men også visuelt betagende.

Tempura



En legende siger, at portugisiske missionærer introducerede *tempura* til Japan i det 16. århundrede. I dag er tempura en fusion af kulinariske historier med fisk og skaldyr, grøntsager mv. svøbt i hvedemeldej og friturestegt. Smagen varierer afhængig af kvalitet, ingredienser og kokkefærdigheder. På mange tempura-restauranter viser kokkene håndværket på nær hånd, og gør oplevelsen ekstra mindeværdig.

Traditionel kultur



Sumobrydning

Sumo er en traditionel japansk sportsgren, som går langt ud over sine ceremonielle rødder, og er blevet en bredt elsket sport på tværs af generationer. Sumo har en over 1.500 år gammel arv og står som et stærkt og varigt element i Japans rige historie og kultur. Der afholdes seks store sumo-turneringer i Japan hvert år.



Kabuki

Kabuki er en traditionel japansk scenekunst, hvor musik, dans og drama flettes sammen. Scenekunsten har betaget folk fra alle samfundslag – både de borgerlige, samurai- og adelige – og nød stor popularitet. Med udgangspunkt i dansen "Kabuki odor" i Kyoto, har Kabuki gradvist udviklet sig til omhyggeligt udførte teaterforestillinger og er stadig fremtrædende den dag i dag.



Japanske klinger

Japanske klinger er internationalt kendt som "samuraisværd" og har en lang kulturel tradition, der går helt tilbage til oldtiden. De smukke traditionelle klinger har fået global opmærksomhed, og er kendte for deres håndværk og kunstneriske finesse. I dag fås de på alt fra hverdagsknive til sakse i moderne brug.



Te-ceremonier

Te-ceremonier, hvor værten omhyggeligt tilbereder og serverer te efter traditionelle ritualer, løfter gæstfrihed til en kunstform. Ceremonierne giver en anledning til at dyrke sindsro, nyde smagen og aromaen af matcha, samt sætte pris på den raffinerede stemning i et omhyggeligt sammensat rum.



Popkultur



Akihabara i Tokyo

Området Akihabara i Tokyo, hyldet som subkulturens hellige gral, er det ledende område for Japans avantgarde, med alt fra *otaku*-kultur, anime, spil til off-beat caféer og mere.



Edo Wonderland

Udforsk Edo-periodens rige kulturarv i denne omfattende kulturpark. Gå en tur i de genskabte gader, købmandsdistrikterne, en ninjalandsby og samurai-residenser, som bringer æraen til live igen.

© EDO WONDERLAND



Ghibli Park

Denne park bringer Studio Ghibli's universer til live, og er designet til at glæde fans fra hele verden. Gå en tur gennem fem forskellige områder med smukke, naturlige omgivelser. Billetter skal reserveres på forhånd.



Kusama Yayoi, *Tsumari in Bloom*, photo Nakamura Osamu

Internationale kunstfestivaler

Japan har en række internationale kunstfestivaler, som fremviser den unikke essens for hver af regionerne. Blandt disse er de internationalt kendte Setouchi Triennale og Echigo-Tsumari Art Triennale. Tag en tur udenfor museums væggene for at omfavne samtidskunsten på festivalerne, uanset om du er kunstkender eller ej.

Festivaler



Nagaoka fyrværkerifestival (Niigata, august)

Denne begivenhed blev for første gang afholdt i 1879 for at markere et ønske om verdensfred, og er en af Japans tre store fyrværkerifestivaler sammen med den nationale fyrværkerikonkurrence "Omigari Hanabi" i Akita og "Tsuchiura All Japan"-konkurrencen i Ibaraki. Over to dage lyser 20.000 raketter nattehimmelen op, inklusiv det betagende fyrværkeri "Reconstruction Phoenix" som har en opsendelsesbredde på cirka to kilometer.



Hakata Gion Yamakasa Festival (Fukuoka, juli)

Med næsten 800 år på bagen byder denne festival på omkring 14 farverigt dekorede et-tons "yamakasa flåder" som er udstillet i Fukuokas gader. På den sidste dag afsluttes festivalen med et energisk løb, hvor mænd i traditionelle kostumer bærer yamakasaerne gennem Hakatas gader som en dedikation til Kushida-jinja helligdommen.



Kishiwada Danjiri Festival (Osaka, september)

Denne livlige festival i Osaka har en cirka 300 år lang historie, og begynder med en bøn om en rig høst. Den indeholder omkring 30 kolossale "danjiri flåder", der er omkring fire meter høje og vejer fire tons. De spektakulære flåder trækkes gennem gaderne af flere hold mennesker, akkompagneret af råb og taktfaste trommer.

Hanami (Kirsebærblomstringen)

Hanami er en smuk tradition, hvor folk samles for at se kirsebærtræerne blomstre, når de måler landskabet i sarte nuancer mellem marts og maj, alt efter hvor i landet du befinder dig. Fejr den kulturelle begivenhed med de lokale under de blomstrende sakuratræer, hvor de deler mad, drikkevarer og historier.



Opdag skjulte skatte

Hver region i Japan, fra nord til syd, har et særskilt klima og kultur. Denne diversitet kommer til udtryk i et væld af lokale ædelstene såsom unik mad, traditioner og festivaler. Det er ikke kun i de travle metropoler Tokyo og Osaka, at de skjulte skatte venter på at blive opdaget.

At komme til de forskellige regioner kunne ikke være nemmere med Japans fantastiske transportnetværk. Transportmulighederne er altid komfortable og punktlige, uanset om det drejer sig om indenrigsfly, Shinkansen (lyntog) eller hyggelige lokaltog med kun én vogn. Færger, lokale busser, langdistancebusser og taxaer er også utroligt pålidelige. Gå ikke glip af de forskellige rabatpas lavet til internationale rejsende.

Lokalsamfund i hele Japan byder rejsende varmt velkommen. Uanset rejsemål vil du blive bekendt med mennesker, natur og unikke oplevelser, der hænger ved som gode minder fra rejsen.

Rejs komfortabelt og pålideligt over hele landet

Japan er en øgruppe, som består af de fire hovedøer Hokkaido, Honshu, Shikoku og Kyushu med til sammen over 14.000 øer. Det omfattende transportnetværk, som inkluderer et veludviklet jernbanesystem og indenrigsflyvere, strækker sig til hver et hjørne af landet. Shinkansen-togene afgår med få minutters mellemrum til forskellige destinationer, og rejsen fra Tokyo til Osaka tager ikke mere end 2,5 timer.

Nationalparker og verdensarvssteder i Japan

Der er 34 nationalparker og 25 verdensarvssteder (20 kulturelle- og fem natursteder) spredt over hele landet.

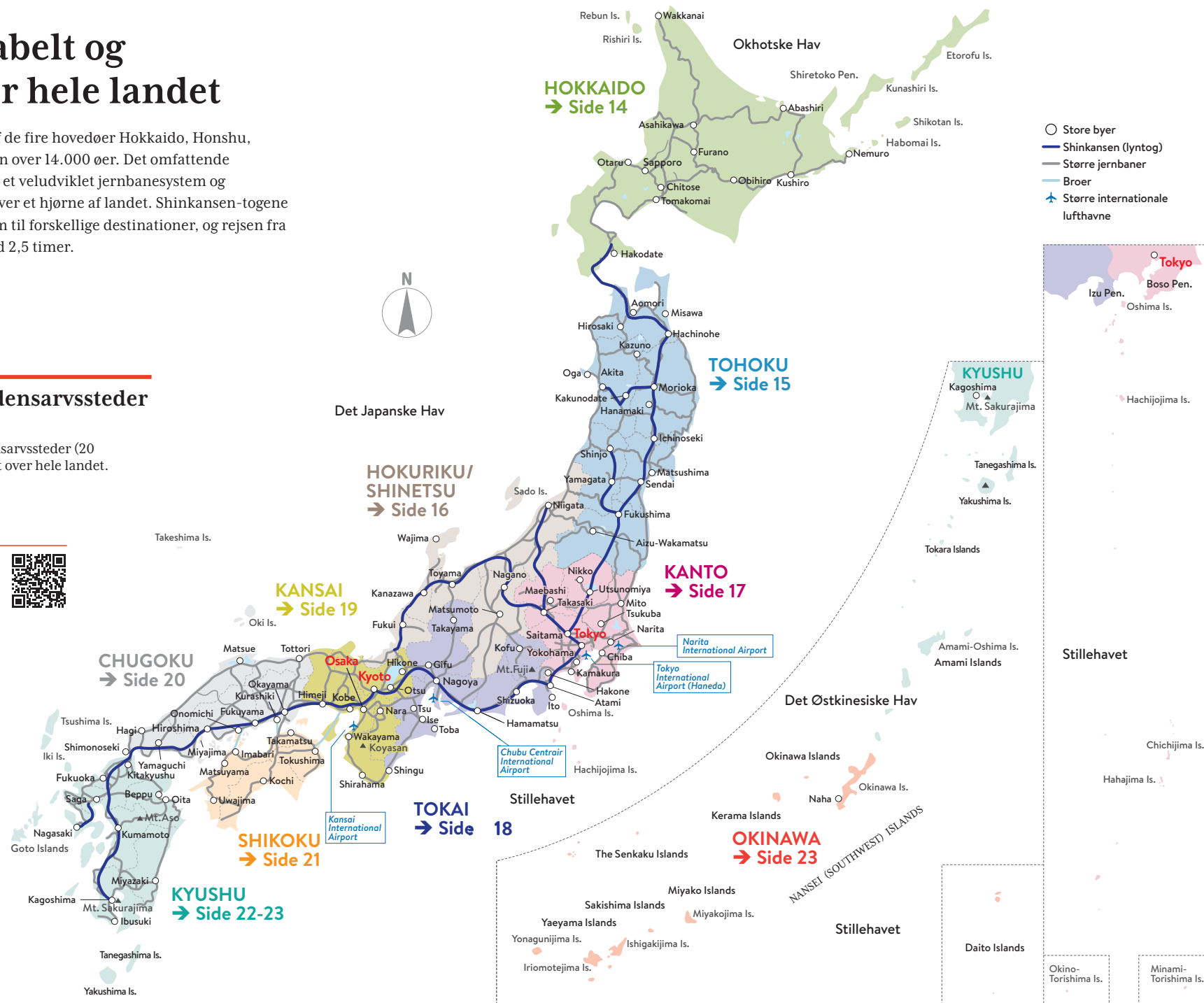
Nationalparker

I Japans nationalparker finder du uberørt natur og landskaber med udsøgt dyreliv, planter, rig historie og kultur, udendørsaktiviteter og varierede sæson- og naturoplevelser.



Verdensarvssteder

Gå på opdagelse i Japans verdensarvssteder, og bliv klogere på oldtidens templer, vartegn der har været centrale for Japans modernisering og utrolige naturvidundere såsom Shirakami-Sanchis bøgeskove og Yakushima-øernes fortryllende landskaber.



Hokkaido ligger i det nordlige Japan, og er kendt for sin uberørte natur, flotte puddersne, udsøgte fisk og skaldyr og den rige kultur fra Ainu-folket. Øen ligger en kort flyvetur fra Tokyo eller en shinkansen-tur fra Tohoku, og byder på naturoplevelser året rundt, samt helt særlige kulturelle oplevelser til dem, der søger naturlig ro.



Provided by Asahiyama Zoo

Asahiyama Zoo

Denne zoologiske have huser 100 dyrearter fra hovedsageligt koldere klimaer. Dyrene har adgang til et habitat, som er magen til dem, de har i deres naturlige omgivelser. Vrantende pingviner og dykkende isbjørne er altid fascinerende.



Med tilladelse fra The Foundation for Ainu Culture

Ainu-folket, Japans urbefolkning

Ainu-folket er det oprindelige folk fra det nordlige Japan, specifikt Hokkaido. Upopoy National Ainu Museum and Park i det sydvestlige Hokkaido er et oplagt sted at blive klogere på deres kultur.



Lækker fisk og skaldyr fra Hokkaido

Hokkaido er omringet af havet og dermed det rene paradys af fisk og skaldyr. Nyd en omgang klassisk frisk sushi og sashimi risbowls, eller vælg dine favoritingredienser på de lokale markeder og lav din egen ret.



Nordlige vidundere



De fem søer i Shiretoko

ØVERST

De fem søer ved Shiretoko-bjergkæden, som står på verdensarvslisten, ligger i Shiretoko Nationalpark og byder på spektakulære panoramaudsigter. Her kan du vandre om sommeren og gå med sneko om vinteren.

Nisekos perfekte puddersne

VENSTRE

Niseko består af fire skisteder som er kendt for deres enestående puddersne, som er god til både nybegyndere og øvede skiløber og snowboardere. Nisekos brede udvalg af overnatningssteder og restauranter er det perfekte supplement til en spændende dag på løjperne.

Denne store region, bestående af seks præfekturer i det nordøstlige Honshu, byder på varierede landskaber, rige traditioner og varm gæstfrihed i tillæg til sine puddersnedækkede bjergtoppe. Du kan rejse rundt i regionen med Shinkansen og opleve regionens historiske festivaler, traditionelle håndværk, varme kilder og lokal sake. En oplagt destination for en lille smuttur fra Tokyo.



Kakunodate (Akita) ØVERST

Kakunodates distrikt Bukeyashiki, også kaldet det nordøstlige Japans Lille Kyoto, er dekoreret med smukke kirsebærblomster der blomstrer sent på foråret. Det flotte bybillede og det imponerende syn af kirsebærblomster gør stedet til et must-visit.

Aomori Nebuta Festival (Aomori) HØJRE

Denne festival byder på store, oplyste flydende papirlanterner lavet af washi (japansk papir) og bambusrammer. Det er en af de mest spektakulære begivenheder i Japan, og festivalen tiltrækker tre millioner besøgende årligt.



Wanko Soba (Iwate)

Wanko soba er ikke bare et måltid; det er en traditionel og legende spiseoplevelse, hvor soba-skålene bliver ved med at blive fyldt op, indtil gæsterne giver signal til at de er mætte ved at dække skålen med et låg.



Ginzan Onsen (Yamagata)

Oplev charmen ved Ginzan Onsen, som er et afsondret område med varme kilder, beliggende på en tidligere sølvmine i landlige Yamagata. Her skaber de traditionelle kroer langs floden og det bløde lys fra gaslamperne en eventyrlig atmosfære.



Aizu Nuri (Lakeringsarbejde) (Fukushima)

Aizu Nuri er en kunstform som er blevet praktiseret siden slutningen af 1400-tallet, og er karakteriseret ved sine indviklede dekorative lakteknikker og kunstfærdige designs med bemærkelsesværdige mønstre.

Naturskøn, historisk og kulturel

HOKURIKU SHINETSU

Hokuriku Shinetsu-regionen er lettilgængelig med Shinkansen, og tager omkring to til tre timer fra Tokyo. Området kan prale af skyhoje bjerge i de japanske alper, billedskønne kystlandskaber og kulturelt sofistikerede byer. Præfekturerne Niigata og Nagano byder også på nogle af de bedste ski- og snowboardfaciliteter i Japan.



Kamikochi (Nagano) ØVERST

Kamikochi, som ligger i 1.500 meters højde og er en del af en nationalpark, lokker besøgende til sig med sine naturskønne vandruter og mere krævende bjergtrek. Området har også flere overnatningsmuligheder.

Gokayama (Toyama) HØJRE

En rejse til landsbyen Gokayama er ligesom en rejse tilbage i tiden. Byens UNESCO-listede arkitektur med stråtag der ligner hænder samlet i en bøn, er designet til at kunne holde til tunge snebelastninger, så sneen let kan skovles af tagene.



Naturporten hvor



Daihonzan Eihei-ji (Fukui)

Daihonzan Eihei-ji er et højtideligt soto-zen kloster beliggende i bjergene i Fukui, der blev grundlagt af zenmesteren Dogen i 1244. Her har omkring 100 munke dedikeret sig til zen-praksissen.



Echigo Yuzawa (Niigata)

Echigo Yuzawa er et historisk feriested med varme kilder lidt over en time fra Tokyo. Stedet er med sine 12 skibakker et paradis for skientusiaster og er fyldt med puddersne i en længere periode hvert år.



Kenrokuen Garden (Ishikawa)

Haven Kenrokuen Garden blev opført under Edo-perioden af Maeda-familien, og har en plads i top tre over Japans smukkeste haver. Om vinteren bruges der yukitsuri-reb til at beskytte træerne i haven mod kraftigt snefald, hvilket skaber en magisk atmosfære.

KANTO

Gå på opdagelse i Tokyos pulserende blanding af det moderne og traditionelle, og begiv dig derefter ind i Kanto-områdets mangfoldige tilbud af varme kilder, uspolerede bjerge, uberørte strande, UNESCO verdensarvssteder og kulturskatte – bare et stenkast fra hovedstaden. Du kan også tage turen til de subtropiske Ogasawara-øer.



Naritasan Shinsho-ji Temple (Chiba) ØVERST

Langs den fortryllende shoppinggade Narita Omotesando finder du templet Naritasan Shinsho-ji, et vidstrakt kompleks, der kan dateres tilbage til 940 e.Kr. Templet er kendt for sin imponerende arkitektur, forskellige begivenheder, og ligger praktisk i nærheden af Naritas internationale lufthavn.

Nikko (Tochigi) VENSTRE

I Nikko kan du opleve verdensarvslistede helligdomme og templer, gå en tur på hellige bjerge, vandre langs de naturskønne søstier ved Lake Chuzenji og beundre det fantastiske Kegon-vandfald.

gammelt og nyt mødes



Kamakura (Kanagawa)

Den gamle hovedstad Kamakura, beliggende en time fra Tokyo, tryllebinder med sine historiske templer, herunder den ikoniske store Buddha, og sine flotte steder med kirsebærblomster. I gaden som fører til helligdommen Tsurugaoka Hachimangu, ligger butikkerne som perler på en snor, mens behagelige bjergture og strandliv er at finde i gåafstand fra stationen.



Hitachi Seaside Park (Ibaraki)

Denne park byder på smuk blomsterudsmykning året rundt. Her finder du alt fra de berømte himmelblå nemophila om foråret til livlige solsikker om sommeren, efterårets magentafarvede tangurt og vinterens tulipaner.



Kawagoe (Saitama)

I den charmerende by Kawagoe, som ligger nord for Tokyo, lever stemningen fra Edo-perioden fortsat. Med sin historiske arkitektur og gader fungerer byen næsten som et levende museum. I byen kan du også nyde billigt og sjovt slik, kendt under navnet dagashi, men også andre lækkerier.

Tokai-området, som ligger på Shinkansen-ruten mellem Tokyo og Kyoto, byder på både tradition og modernitet. I denne typiske japanske region finder du blandt andet det berømte Mount Fuji, stråtagshytterne i den historiske by Shirakawa-go, store grønne teplantager, ærværdige slotte og den højt ærede Ise-Jingu helligdom.



Tidløs charme

Mt. Fuji (ØVERST)

Det ikoniske og majestætiske Mt. Fuji er ikke bare Japans højeste punkt, bjerget er også en aktiv stratovulkan, der står som et symbol på skønhed og modstandskraft. Bjergets spirituelle traditioner, betagende udsigt og kulturelle traditioner gør det til en must-see destination.

Nagoya slottet (Aichi) (HØJRE)

Slottet Nagoya står som et symbol for byen med samme navn, og blev bygget i 1600-tallet. Efter 2. verdenskrig er slottet blevet rekonstrueret, og huser nu historiske udstillinger, gyldne fiskelignende *shachihoko*-statuer på taget, sæsonbestemte begivenheder og venlige samuraier.



Hida Takayama (Gifu)

Denne maleriske by er kendt for sine smukt bevarede gader fra Edo-perioden, traditionelle træhuse, overdådige festivaler og lokale håndværk. Hvert forår og efterår afholdes Takayama-festivalen i byen, og den anses for at være en af Japans tre smukkeste festivaler.



Japans ama ("Havets kvinder") (Mie)

Disse kvindelige fridykkere har dykket efter abaloner og andre havskatte i flere tusinde år. Oplev deres unikke dykkerdragter, deltag i en traditionel dans og forkæl dig selv med friskfanget fisk og skaldyr.



Frugt og vin (Yamanashi)

Yamanashi præfekturet er kendt for sine exceptionelt smagfulde frugter, herunder ferskner og vindruer. Besøgende kan være med til at plukke frugt i frugthaverne og besøge de omkring 90 vingårde, som er spredt ud over præfekturet.

Udforsk Kansais mange oplevelser, som spænder bredt fra pulserende natteliv til rolige templer og sjælsberigende pilgrimsrejser. Formet af sine ikoniske slotte, zen-haver og historiske hovedstæder som Kyoto og Nara, byder Kansai på en rig blanding af kultur. Bliv klogere på den religiøse arv på Koyasan og nyd den livlige underholdning og de naturskønne udsigter i Osaka og Kobe.



Et spirituelt og kulturelt knudepunkt

Kuidaore (Spis til du seigner): Spis på Osaka-måden (ØVERST)

Dotonbori er Osakas kulinariske paradys. Her kan du nyde *takoyaki*, ramen og *okonomiyaki* langs flodpromenaden, eller gå på mere traditionelle spisesteder ved de charmerende brostensgader i lanternefyldte Hozenji Yokochi.

Kumano Kodo (Wakayama) (VENSTRE)

Begiv dig ud på den gamle pilgrimsroute Kumano Kodo, som er en tusinde år gammel verdensarvsroute, som snor sig gennem Kii-halvøen på Honshu. Rejsende kommer for at fordybe sig i stille tanker, komme i ét med naturen og for at opnå en dyb åndelig rejse.



Biwasøen (Shiga)

Biwasøen er let tilgængelig fra Kyoto og Osaka, og er Japans største ferskvandssø. Den fascinerer med sin maleriske skønhed, biodiversitet og kulturelle betydning. Ved søen kan du glampe og lave vandaktiviteter som kano- og kajaksejlsads i det fredfyldte landskab.



Himeji-slottet (Hyogo)

Himeji-slottet, også kaldet hejreslottet, er et af Japans bedst bevarede slotte og er en nationalskat listet på UNESCOs verdensarvsliste. Med over 600 års historie er slottet et must visit for historieentusiaster.



Todaiji templet (Nara)

Dette verdensarvstempel, som er en af verdens største trækonstruktioner, huser den store Buddha i Daibutsuden (den store Buddha hal). Templet blev bygget i Nara-perioden og er blevet udpeget til at være et historisk monument i det antikke Nara.

CHUGOKU

Chugoku består af fem præfekturer på Hunshus vestlige side, og er gennemsyret af tradition, kultur af historisk betydning, f.eks. Itsukushima-helligdommen og atombombekuplen, som begge er UNESCO-steder. Regionen er også fyldt med smukke naturvidundere.



Kurashiki (Okayama) ØVERST

Denne maleriske by fortryller med sin arkitektur fra Edo-perioden, en flod omkranset af piletræer samt det berømte historiske kvarter Kurashiki Bikan, som byder på en nostalgisk rejse med sine flotte hvide vægge og *namako*-vægge med karakteristiske diamantmønstre.

Izumo Taisha (Shimane) VENSTRE

Få guddommelig inspiration på Japans helligdom Izumo Taisha med dens gamle shinto-arkitektur og det hellige reb. Et *sengu*-ritual indebærer, at hovedhelligdommen skal genopbygges hvert 60. år.

Historiske vidundere, naturlig skønhed



Klitter i Tottori (Tottori)

Klitterne i Tottori er de største i Japan og strækker sig langs Det Japanske Hav. Her kan du kaste dig ud i sandboarding, kamelture og forevige en fantastisk solnedgang i de bølgede landskaber, som har en imponerende højde på 47 meter.



Hiroshima Peace Memorial (Hiroshima)

Ved den kendte atombombekuppel i Hiroshima ligger Hiroshima Peace Memorial Park, som er et gribende symbol om håbet om atomnedrustning. Her mindes atombombens ofre ved forskellige mindesmærker. Parken har 1,7 millioner besøgende om året.



Kuglefisk fra Yamaguchi (Yamaguchi)

Nyd noget af det mest eksklusive gourmetmad fra det japanske køkken; en smukt anrettet *fugu*, som er tynde skiver af rå kuglefisk. Kun autoriserede kokke i Japan kan tilberede denne delikatess, og tilbyder også andre alternative muligheder såsom stegt fugu og gryderetter med delikatessen.

SHIKOKU

Shikoku fortryller med sin rige blanding af natur og kultur, og kan prale af sine mange maleriske øer som er spredt ud over Seto Indlandshavet. Forkæl dig selv med de legendariske udonnudler, begiv dig ud på pilgrimsturen til 88 af Shikokus templer, deltag i japansk "bon"-dans og slap af i de lækre varme kilder.



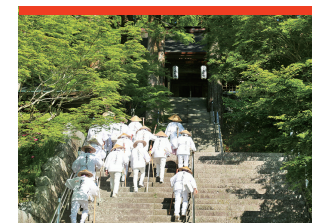
Naturskøn, fredfyldt og spirituel

Awa Odori Festival (Tokushima) ØVERST

Oplev den fascinerende dans Awa Odori, som er blevet praktiseret i over 400 år. Hvert år har festivalen mere end en million deltagere. Nyd synet af de traditionsfulde optrædere, musikken og de farverige kostumer i de livlige parader.

Shimanto floden (Kochi) NEDERST

Den smukke, klare og fredfyldte Shimanto-flod er, med sin længde på 196 kilometer, den længste flod i Shikoku. Se de lokale fiskere fange ayu-fisk og ål, eller tag en cykel- eller kanotur i det smukke landskab, blandt traditionelle landsbyer og "sunkne" broer.



Henro (en hellig vandring til 88 af Shikokus templer)

Tag på den hellige Henro-pilgrimsrejse gennem Shiko og besøg 88 templer. Oplev fredfyldte steder, søg oplysning og bliv forkælet af lokalbefolkningens varme gæstfrihed, når de tilbyder mad og drikkevarer.



Dogo Onsen (Ehime)

Nyd en tidløs oplevelse på Japans ældste feriested med varme kilder. Nyd de udsmykkede bade, eklektiske butikker og oplev den afslappede atmosfære fra en rickshaw.



Sanuki Udon (Kagawa)

Sanuki udon er kendt for sin seje tekstur og smagfulde bouillon lavet på japanske ansjoser. Nudlerne serveres med en række forskellige toppings såsom æg og tempura, og kan nydes i en række forskellige variationer.

HØJDEPUNKTER

Opdag skjulte perler

HØJDEPUNKTER

KYUSHU

Kyushu, Japans sydvestlige perle, lokker med en række mangfoldige attraktioner. Her kan du udforske vulkanske vidundere, bade i forrygende varme kilder omgivet af betagende landskaber, besøge fredfyldte strande og blive forkælet på den smagfulde madscene. Oplev en sagnomspunden historie og bliv klogere på det traditionelle håndværk, som er blevet finpudset gennem århundreder. Kyushu er en sammensætning af kultur, natur og eventyr.



Naturlig pragt, sjælden historie



Aso (Kumamoto) ØVERST

Centreret om den aktive vulkan Aso, lokker denne region med dynamiske landskaber, varme kilder og kulturelle møder. De store græsarealer i området symboliserer menneskelighedens varige bånd til naturen. Eventyr er der også masser af – uanset om du ønsker at flyve i en luftballon, prøve paragliding eller ride en tur.

Beppu Onsen (Oita) VENSTRE

Tag en tur til Japans *onsen*-oase hvor otte karakteristiske steder tilbyder alt fra mælkellignende vand til mudderbade. Med Japans højeste antal varme kilder er der god mulighed for pleje af både krop og sind.



Arita & Imari (Saga)

Vandr gennem smalle gyder udsmykket med keramik i to af Asiens største keramikbyer. Fortab dig i den traditionelle japanske kunst præget af det karakteristiske hvide porcelæn og levende røde malerier.



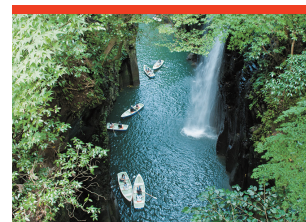
Madboder i Nakasu (Fukuoka)

I hjertet af Fukuoka, mellem to floder, ligger Nakasu, som er et underholdningsområde, hvor du kan fylde dig med et udvalg af smagfuld gademad og mingle med lokalbefolkningen.



Dejima (Nagasaki)

Dejima er Japans gamle vindue mod Vesten. Her blev portugiserne isoleret for at forhindre spredningen af kristendommen. Senere husede området den nederlandske handelspost og blev et knudepunkt for europæisk handel. Her kan du gå på opdagelse i de omhyggeligt rekonstruerede bygninger og fordybe dig i historien.



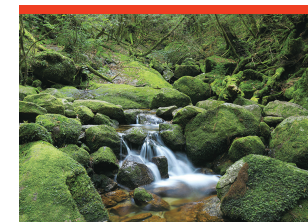
Takachiho (Miyazaki)

Takachiho fejres for sin mytologiske betydning og sin storslåede Takachiho-kløft, som er blevet dannet af enorme lavastrømme fra Mt. Aso. Den koboltblå kløft og Kagura-forestillinger, som opføres om aftenen, viser byens uimodståelige charme.



Sengan-en (Kagoshima)

Denne smukke have i Kagoshima giver besøgende et indblik i samuraiernes livsstil. Nyd panoramaudsigten over Sakurajima og Kinko Bay, eller deltag i en glasworkshop og prøv en samurai-rustning.



Yakushima (Kagoshima)

Oplev charmen ved Japans første vidunder listet på UNESCOs liste med naturarvssteder. Yakushima er prydet med over 1.000 år gamle yakasugi-cedertræer, mosdækkede skove, uberørte stande og er Japans førende redeplads for havskildpadder.

HØJDEPUNKTER

OKINAWA

Med sine mange øer er Okinawa billedet på Japans sydlige tiltrækningskraft. Med et varmt klima, uberørte strande med koralrev og frodige gamle skove, byder regionen på en blanding af rig kulturel og historisk arv og en tropisk atmosfære. Nyd den særlige Ryukyu-mad og forkæl dig selv med den afslappede ø-livsstil.



Shuri-slottet ØVERST

Shuri-slottet er et symbol på Ryukyu-rikets storhedstid fra det 15. til det 19. århundrede. Slottet blev ødelagt ved en brand i 2019.

*Slottet er lige nu under rekonstruktion og genåbnes efter planen i 2026.

Iriomote HØJRE

Nyd synet af øerne Iriomotes og Yubus unikke skønhed, subtropiske vidundere og botaniske have. Tag en traditionel vandbøffelvogn fra Iriomote til Yubu, akkompagneret af Okinawa-sange spillet på en *sanshin*.



Et miks af tropisk og mytisk

Opdag skjulte perler

Opdag skjulte perler

HØJDEPUNKTER

Liste over Japans nationalparker og verdensarvssteder

Nationalparker



Verdensarvssteder



Nationalparker

Hokkaido

- Akan-Mashu National Park
- Daisetsuzan National Park
- Kushiroshitsugen National Park
- Rishiri-Rebun-Sarobetsu National Park
- Shikotsu-Toya National Park
- Shiretoko National Park

Tohoku

- Bandai-Asahi National Park
- Sanriku Fukko (reconstruction) National Park
- Towada-Hachimantai National Park

Hokuriku-Shinetsu

- Chubusangaku National Park
- Hakusan National Park
- Joshin'etsukogen National Park
- Minami Alps National Park
- Myoko-Togakushi renzan National Park

Kanto

- Chichibu-Tama-Kai National Park
- Nikko National Park
- Ogasawara National Park
- Oze National Park

Tokai

- Fuji-Hakone-Izu National Park
- Ise-Shima National Park

Kansai

- Yoshino-Kumano National Park

Chugoku

- Daisen-Okii National Park
- San'in-kaigan National Park
- Setonaikai National Park

Shikoku

- Ashizuri-Uwakai National Park

Kyushu

- Amamigunto National Park
- Aso-Kuju National Park
- Kirishima-Kinkowan National Park
- Saikai National Park
- Unzen-Amakusa National Park
- Yakushima (Island) National Park

Okinawa

- Yambaru National Park
- Keramashoto National Park
- Iriomote-Ishigaki National Park



Daisen-Okii National Park

Verdensarvssteder

Hokkaido

- Shiretoko

Tohoku

- Hiraizumi – templer, haver og arkæologiske steder, som repræsenterer det rene lands buddhisme
- Forhistoriske steder fra Jomon-perioden i det nordlige Japan
- Shirakami-Sanchi

Kanto

- Ogasawara-øerne
- Nikkos helligdomme og templer
- Le Corbusiers arkitektur, et enestående bidrag til den modernistiske bevægelse
- Tomioka silkemølle og relaterede steder

Tokai

- Mt. Fuji, et helligt sted og en kilde til kunstnerisk inspiration
- De historiske landsbyer Shirakawa-go og Gokayama

Kansai

- Buddhistiske monumenter i Horyu-ji-området
- Himeji-slottet
- Historiske monumenter fra oldtidens Kyoto (byerne Kyoto, Uji og Otsu)
- Historiske monumenter fra oldtidens Nara
- Mozu-Furuichi Kofun: Gravhøje fra oldtidens Japan
- Hellige steder og pilgrimsstier i bjergkæden Kii

Chugoku

- Hiroshima Peace Memorial (atombombekuplen)
- Itsukushima-helligdommen
- Sølvminen Iwami Ginzan og dens kulturelle landskab

Kyushu/Okinawa

- Øerne Amami-Oshima, Tokunoshima, den nordlige del af Okinawa og Iriomote

- Gusuku-steder og relaterede steder fra kongeriget Ryukyu
- Skjulte kristne steder i Nagasaki-regionen
- Den hellige ø Okinoshima og tilknyttede steder i Munakata-regionen
- Steder fra Japans industrielle revolution i Meiji-perioden: Jern og stål, skibsbygning
- Yakushima

■ = Kulturarvssteder
■ = Naturarvssteder



Konjikido (Golden Hall), Chusonji Temple (Hiraizumi)

Nyttig viden



Turistinformationscentre i Japan

Vi anbefaler, at du bruger JNTO-certificerede informationscentre, når du rejser i Japan. De certificerede informationscentre med dette logo finder du i store lufthavne, på togstationer og rejsedestinationer. Du kan finde detaljerne for hvert informationscenter på følgende website.

www.japan.travel/en/plan/tic/



Information fra Japan Safe Travel (fra JNTOs kontoer på X & Weibo)

Følg "Japan Safe Travel" for sikkerhedstips og opdateret information om naturkatastrofer.

@JapanSafeTravel
m.weibo.cn/



JNTO Japan Visitor Hotline

Tilgængelig på engelsk, kinesisk og koreansk
050-3816-2787 (Hele døgnet, syv dage om ugen)

Politi

110 (hele døgnet, gratis)

Ambulance /brandvæsen

119 (hele døgnet, gratis)



NHK WORLD-JAPAN

Internationale udsendelser fra Japans offentlige tv-selskab. Tjek de seneste nyheder om naturkatastrofer og andre uventede begivenheder.

www3.nhk.or.jp/nhkworld/



Sikkerhedstips

Japan Tourism Agency's officielle app for at modtage push-meddelelser i tilfælde af jordskælv, tsunami osv.



For iPhone



For Android



Liste over medicinske institutioner

Søg efter medicinske institutioner efter klinisk afdeling og sprog.

www.jnto.go.jp/emergency





Courtesy of Hiroshima Prefecture

Japan National Tourism Organization

JNTO

日本政府観光局



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

Instagram



Facebook



YouTube



All information contained in this brochure is based on data as of March 2024, and is subject to change without notice.
©2024 by Japan National Tourism Organization 3001-215-2403
Any reproduction of this content is strictly prohibited.

