

Den officiella guiden till JAPAN

Landet som formats av naturen



SE



Japan.
Endless
Discovery.

Landet som formats av naturen

Japan och dess övärld sträcker sig från norr till söder, och är en skattkammare av naturliga underverk där varje årstid formar ett unikt och levande landskap. Landet är privilegierat med naturlig mångfald, ett karaktärsdrag som format en unik kultur. I hjärtat av Japans kultur finns naturens särpräglade väsen, som haft ett stort inflytande genom historien.

Det japanska folkets raffinerade estetiska känsla är nära sammanflätad med naturens rytm. Oavsett om det är religion, konst eller det dagliga livet, finns det en harmonisk samexistens, som smälter samman med naturen.

Vi välkomnar dig att ge dig ut på en resa, där autentiska aktiviteter förenas med Japans unika natur. Förlora dig själv i kulturella upplevelser som överträffar det vanliga, där genuin respekt för naturen står i centrum – Japans signum och etos.

Innehåll

Upplev mer

Sida 2

Naturens läkande kraft

Sida 4

Gastronomisk fullkomlighet: naturens tillgångar, hantverksskicklighet

Sida 6

Utforska underverken i det japanska kulturarvet

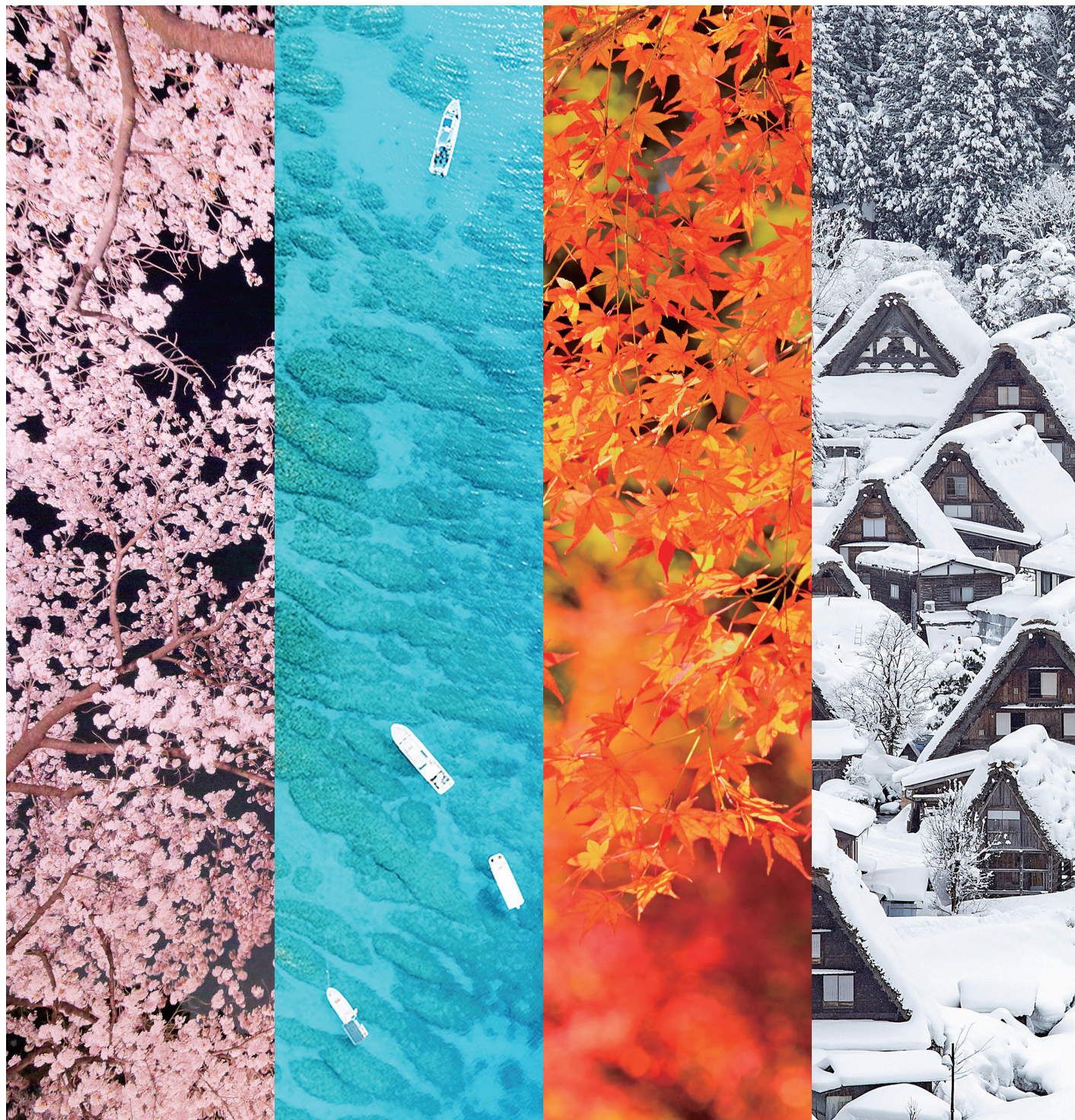
Sida 8

Upptäck lokala skatter

Sida 11

Nyttig information

Sida 25



Upplev mer

Upplev unika äventyr, året om och över hela landet



Äventyr under vatten



Japan erbjuder varierad dykning över hela landet, oavsett om du föredrar isdykning eller tropiska platser med förtrollande korallrev; ett myllrande marint liv med mantor, havssköldpaddor och många andra varelser. Det är denna mångfald som gör landet till en attraktiv plats för dykning och snorkling året om.

Canyoning och forsränning

Japans många berg och vackra floder är perfekta för canyoning och forsränning. Under ledning av erfarna guider, kan du ge dig ut på spännande utflykter och uppleva en unik blandning av adrenalinpumpande spänning och den imponerande vackra japanska naturen.



Minakami Tourism Association

Bergsaktiviteter



Få länder i världen har så mycket berg som Japan, nästan 70% av landets yta är omsluten av majestätiska bergstoppar. Landet erbjuder ett brett utbud av bergsaktiviteter, inklusive camping och skogsäventyr idealiska för barn, samt väl underhållna vandringsleder. Oavsett om du letar efter lugn och ro i en tillflyktsort uppe i bergen eller spännande äventyr på hög höjd, finns det sommaraktiviteter för alla äventyrare i Japan.

Cykling



Upptäck Japan på cykel, och slå två flugor i en smäll. Utforska kulturen och det vackra landskapet på två hjul, och upptäck landets cykelvänliga infrastruktur. På turistbyråerna hittar du cykelkartor och hyrcyklar som gör det enkelt att transportera sig genom pulserande stadsgator och natursköna landskap; förbi historiska tempel, charmiga byar och livliga marknader. Det finns sex nationella cykelvägar från norr till söder, varav en av dem är Shimanami Kaido.



Vandring

Japans sagolika landskap erbjuder en perfekt blandning av tradition och natur för entusiastiska vandrare. Rutterna varierar och passerar genom heliga berg, uråldriga pilgrimsleder, helgedomar och tempel. Upplev frodiga skogar och lugna dalar, och varva ner i föryngrande varma källor. Varje steg du tar blir till ett unikt äventyr.

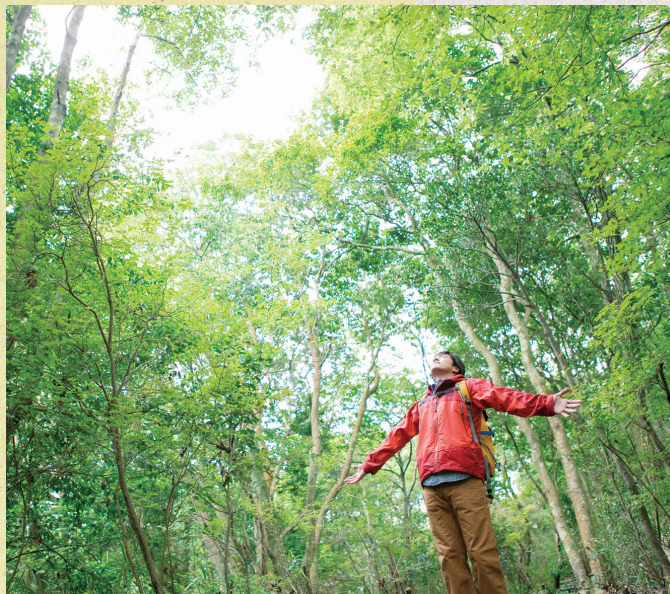
Japans mytomspunna snö

Från december till mars samlas besökare från hela världen på jakt efter perfekt pudersnö. Japans eftertraktade backar gör det till ett idealiskt resmål för både nybörjare, elitåkare och barnfamiljer. Och efter en lång dag i backen kan du ta ett dopp i en av de varma källorna. Utsikten över snötäckta träd och isformationer – de så kallade "snömonstren" – är helt enkelt fantastisk.



Naturens helande kraft

I Japan är avkoppling en egen konstform



Skogsbad

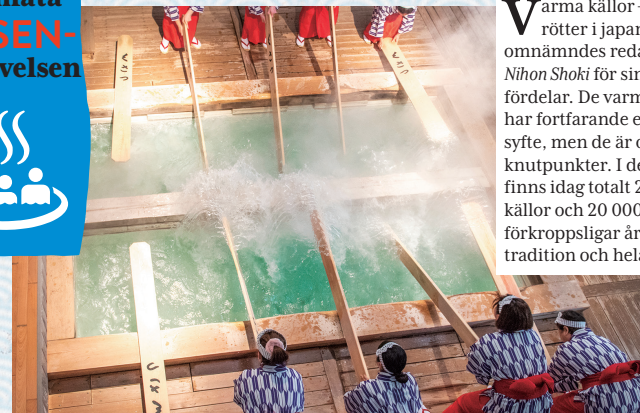
Har du provat den enkla men terapeutiska metoden med skogsbad (*shinrin-yoku*)? Detta innebär helt enkelt att spendera tid i en skog för att uppskatta naturen: myriaden av ljud, det milda solljuset som filtrerar genom träden och andas den rena, friska luften. Japans många skogar har en positiv inverkan på humöret och minskar stress. Flyt det digitala universumet och det urbana kaoset, och hitta lugnet mitt i naturen.

Zen-meditation



Börja din transformativa resa med den uråldriga praktiken av *zazen*, en lugn, sittande meditation som utförs i en idyllisk atmosfär i japanska tempel och deras noggrant anlagda trädgårdar. Lyssna på de avkopplande ljuden av rinnande vatten och prasslande löv, och låt den rytmiska andningen bli inkörsporten till inre frid. Zazen-sessioner erbjuds på tempel över hela Japan.

Den ultimata ONSEN- upplevelsen



Varma källor

Varma källor – *onsen* – har djupa rötter i japansk historia och omnämndes redan i 700-talets *Nihon Shoki* för sina medicinska fördelar. De varma källorna har fortfarande ett terapeutiskt syfte, men de är också kulturella knutpunkter. I de 47 prefekturerna finns idag totalt 28 000 varma källor och 20 000 anläggningar som förkroppsligar århundraden av tradition och helande egenskaper.

Onsen ryokan

Den optimala onsen-upplevelsen får du på ett charmigt *ryokan*: Ett traditionellt japanskt värdshus, en exceptionell upplevelse av varma källor med många lyxiga attribut. För den ultimata avkopplingen kan du välja ett rum med en privat onsen. Utöver det lugnande vattnet kan du njuta av lokala rätter och utforska närliggande attraktioner. Detta holistiska tillvägagångssätt ger en varierad, lugn och föryngrande upplevelse på resan.



Enastående mångfald

Många onsen-anläggningar i Japan har ett eget tema, vilket gör vistelsen extra fascinerande. Vissa återskapar städer från Edo-perioden med historisk arkitektur, medan andra lockar med natursköna utomhusbad. Dessa platser ger upplevelsen av varma källor det lilla extra, genom kulturella och sensoriska godsaker. Eftersom varma källor klassificeras i cirka 10 olika typer baserade på kemiska komponenter, från hudnärmande alkaliska till steriliserande syra och terapeutiskt svavel, erbjuder var och en av dem en unik upplevelse. Hur många kommer du att prova?

Helande retreats

Många boka längre vistelser vid varma källor för att prova *toji*, en form av balneoterapi där målet är att återhämta sig från sjukdom eller återställa välbefinnandet. Rötterna till Toji-praktiken går tillbaka 1 500 år, och entusiasterna tränar inte bara för att slappna av, utan också för att mineralerna och värmen från de varma källorna ger olika hälsofördelar.

Städer med varma källor

Dessa unika platser ligger mitt i naturen och erbjuder mer än bara avkopplande termalvatten. Fördjupa dig i stadernas mångfald när du vandrar på charmiga gator kantade av matställen som erbjuder regionala delikatesser. Upptäck dolda pärlor i souvenirbutiker, lär dig mer om autentisk konst och traditioner och omfamna essensen av platsen i en traditionell *yukata*-dräkt.





Sake

Japansk sake är en risbaserad alkoholdryck som hämtar sina nyanserade smaker från en rik naturlig miljö, som färskvatten från frodiga skogar. Sake kan huvudsakligen delas in i tre typer: *junmai-shu*, *ginjo-shu* och *honjozo-shu*, och det är produktionsmetoden och graden av rispoler som skiljer dem åt. Smaka på de olika sorterna och upptäck det inflytande som Japans natur har haft på dem. Och missa inte Japans internationellt prisbelönta whisky och viner.



Gastronomisk fullkomlighet: Naturens tillgångar, hantverks-skicklighet

En resa genom Japans gastronomiska härligheter



Wagashi

Traditionella japanska sötsaker, eller *wagashi*, finns i många olika former: Från minutiöst tillverkade säsongsbetonade delikatesser som liknar konstverk, till mer vardagliga godsaker som finns tillgängliga i livsmedelsbutiker. *Wagashi* är ett hälsosamt alternativ, som främst är gjort på hälsosamma ingredienser som ris och bönor. Kanske kan du anmäla dig till någon av de många kurserna i *wagashi* under ditt besök?



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

Sushi

Sushi är mer än bara mat – det är en konstform med en rik historia. Sushibarer över hela landet – både exklusiva och mer enkla ställen – erbjuder en symfoni av smaker, oavsett om de serverar *nigiri*, *makizushi* eller andra uppfinningsrika kombinationer. Och på marknaderna längs kusten kan du beskåda sushikockarna när de förbereder dagens fångst, på första parkett. Njut av regionala specialiteter som Toyama's *masuzushi* och prova *narezushi*, den antika versionen av modern sushi, som tillagas genom att fisk jäser med salt och ris.



Izakaya-kulturen

Izakayas är populära tillflyktsorter med god mat, god dryck – både med och utan alkohol – och gott sällskap. Här bjuds gästerna inte bara på ett stort urval av drycker, utan även utsökt mat av alla slag. De traditionella anläggningarna är populära samlingsplatser för umgänge med vänner eller kollegor, och erbjuder andrum från vardagens många krav. De går även utmärkt för turister i Japan att besöka dem.

Ramen

Ramen är en av de mest kända rätterna i det japanska köket och finns i otaliga varianter. Av lokala utgåvor kan vi nämna: *miso* med sin robusta *umami*, *shoyu* (sojasås) med sitt smakrika djup och *tonkotsu*, som kokas i lager av fläskben, samt lättare varianter med salt. Prova gärna unika alternativ som misoram i Sapporo, vitlöksramen i Kumamoto och olika veganska varianter. Ramenställen finns överallt, både i form av livliga urbana Ramen-butiker, och gömda pärlor på landsbygden.



Kaiseki cuisine



Kaiseki anses vara den mest raffinerade formen av *washoku* (japanskt kök), och UNESCO har gett den status som immateriellt kulturarv. *Kaiseki* har utvecklats från enkla måltider som serveras under ceremonier till en elegant och konstnärlig middagsupplevelse med flera rätter. De vackert presenterade rätterna lyfter fram säsongens råvaror och är inte bara goda i smaken, utan även visuellt imponerande.

Tempura



Enligt legenden var det portugisiska missionärer som introducerade *tempura* i Japan på 1500-talet. Idag är rätten en blandning av kulinarisk historia – skaldjur, grönsaker och annat täcks av vetemjölssmet och friteras. Smaken varierar beroende på ingrediensernas kvaliteter och egenskaper och hantverkarens skicklighet. På många tempurarestauranger visar kockarna upp sitt hantverk på nära håll, vilket gör upplevelsen extra minnesvärd.

Traditionell kultur



Sumobrottning

Sumo, kanske den mest kända av alla Japans sporter, har överträffat sina ceremoniella rötter och blivit en populär sport över generationer. Sumo har praktiserats i över 1 500 år och representerar en väsentlig och bestående del av Japans rika historia och kulturella identitet. Det arrangeras sex stora sumoturneringar i Japan varje år.



Kabuki

Kabuki är en traditionell japansk scenkonst där musik, dans och drama flätas samman. Den fängslade tidigt människor från alla samhällsskikt – arbetare, samurajer och adelsmän – och blev snart mycket populär. Med utgångspunkt från dansen "Kabuki odor" i Kyoto har kabuki gradvis utvecklats till de noggrant iscensatta teaterföreläsningar vi kan njuta av idag.



Utforska underverken i det japanska kulturarvet

Där traditionell kultur och populärkultur möts



Teceremonier

Teceremonin, där värden minutiöst förbereder och serverar te enligt traditionella ritualer, enligt devisen "en gång; ett möte", lyfter gästfriheten till en konstform. Ceremonierna ger en möjlighet att kultivera stillheten, njuta av smaken och aromen av matcha, och uppskatta den raffinerade atmosfären i ett noggrant kurerat utrymme.



Japanska knivar och svärd

Japanska svärd, som ofta kallas "samurajsvärd", representerar en kulturell tradition som kan spåras tillbaka till antiken. Den traditionella konstformens hantverk och konstnärliga finesse är även tydlig idag, i form av allt från saxar till kockknivar.



Populärkultur



Akihabara, Tokyo

Akihabara, hyllad som subkulturens heliga graal, som leder utvecklingen av Japans avantgardiska världar med otaku-kultur, anime, spel, udda kaféer och mer.



Ghibli Park

Den här parken gläder fans från hela världen och väcker Studio Ghiblis universum till liv. Här kan du vandra genom fem olika områden med vackra, naturliga omgivningar. Biljetter måste förbokas.

Edo Wonderland

Utforska det rika kulturarvet från Edo-perioden i denna omfattande kulturpark som väcker eran till liv. Promenera längs de noggrant återskapade gatorna, upplev tidigare städer, handelsdistrikt, en ninjabystad och samurajbostäder.



Internationella konstfestivaler

Över hela Japan arrangeras internationella konstfestivaler som framhäver den unika essensen av de olika regionerna. En av dem är det internationellt erkända evenemanget Setouchi Triennale och Echigo-Tsumari Art Triennale. Våga dig utanför museets väggar för att omfamna samtidskonsten, oavsett om du är väl insatt i konstens värld eller inte.

Festivaler



Nagaoka Fireworks Festival (Niigata, augusti)

Denna begivenhet såg dagens ljus år 1879, som en önskan om världsfred. Idag är det en av Japans tre stora fyrverkerifestivaler, tillsammans med den nationella fyrverkeritävlingen "Omigari Hanabi" i Akita och Tsuchiura All Japan Fireworks Competition i Ibaraki. Under två dagar lyser 20 000 raketer upp kvällshimlen, inklusive det häpnadsväckande fyrverkeriet "Reconstruction Phoenix" som har en räckvidd på över två kilometer.



Hakata Gion Yamakasa Festival (Fukuoka, juli)

Den här festivalen har nästan 800 år på nacken och kännetecknas av en procession med cirka 14 stycken, ett ton tunga, vackert dekorerade yamakasa-vagnar. Evenemanget avslutas med en tävling, där män i traditionell klädsel bär yamakasa-vagnarna utmed gatorna i Fukuoka som en hyllning till helgedomen Kushida-jinja Shrine.



Kishiwada Danjiri Festival (Osaka, september)

Denna livfulla festival i Osaka har pågått i cirka 300 år och börjar med en bön om rikliga skördar. De omkring 30 danjiri-vagnarna som används i paraden är cirka fyra meter höga och väger fyra ton. De deltagande lagen som drar de spektakulära vagnarna genom gatorna ger sitt allt, ackompanjerade av höga rop och trummor.

Hanami (Picknick under körsbärsträden)

Upplev hanamis förtrollande skönhet, en fängslande tradition med körsbärsblommor som färgar landskapet i ljuva nyanser mellan mars och maj, beroende på vart i landet man befinner sig. Fira tillsammans med lokalbefolkningen under de blommande sakura-träden, dela mat, dryck och berättelser, och fördjupa dig i detta kulturella spektakel.



Upptäck lokala smultronställen

Varje region i Japan, från norr till söder, har ett distinkt klimat och kultur. Denna mångfald har skapat en mängd skatter, med unika kök, traditioner och festivaler spridda över hela landet. Bortom det livliga metropolerna Tokyo och Osaka, finns många dolda pärlor som väntar på att upptäckas.

Och att ta sig dit är enkelt med ett transportnät som saknar motsvarighet. Transporterna är alltid bekväma och punktliga, från inrikesflyg och lyxiga Shinkansen-tåg (snabbtåg) till charmiga lokaltåg med endast en vagn. Färjor, lokalbussar, fjärrbussar och taxibilar är också pålitliga. Missa inte rabattkorten som finns tillgängliga för internationella resenärer.

Lokala samhällen över hela Japan välkomnar dig och övriga besökare varmt. Oavsett vart i landet du reser kommer du att lära känna människorna, naturen och få unika upplevelser, med kära minnen att ta med dig hem.

Res pålitligt och komfortabelt över hela landet

Japan är en ögrupp som består av de fyra huvudöarna Hokkaido, Honshu, Shikoku och Kyushu, med totalt över 14 000 öar. Ett omfattande transportnät, som inkluderar en väl utbyggd järnväg och inrikesflyg, som sträcker sig till alla hörn av Japan. Detta gör det praktiskt att resa över de olika regionerna. Shinkansen-tågen går med några få minuters mellanrum till olika destinationer, och resan från Tokyo till Osaka tar bara 2,5 timmar.

Nationalparker och världsarvsplatser i Japan

Det finns 34 nationalparker och 25 världsarvsplatser (20 kulturplatser och fem naturplatser) utspridda över landet.

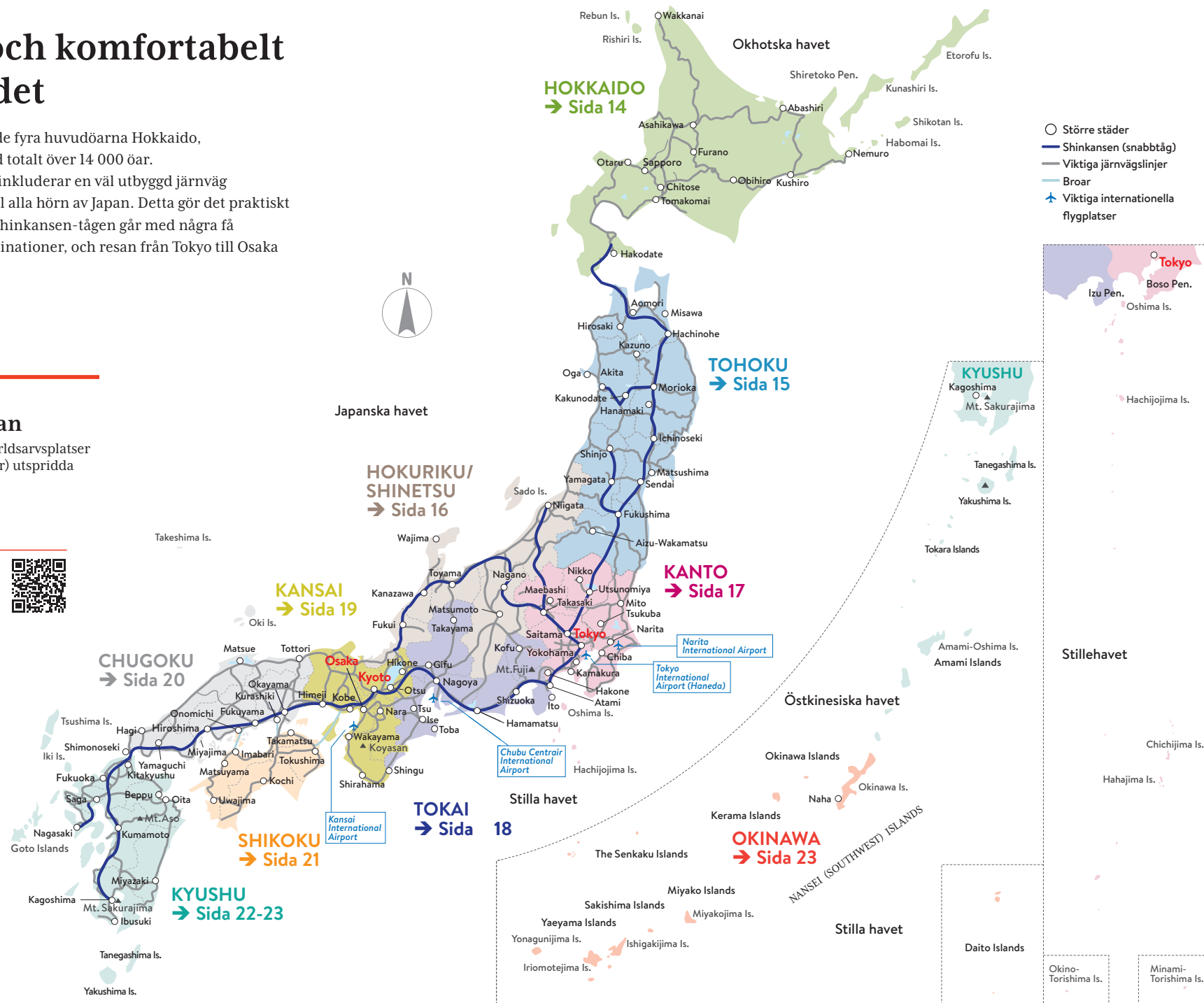
Nationalparker

Japans vackra nationalparker består av orörd natur och landskap med ett varierat djurliv, växter, rik historia och kultur, utomhusaktiviteter och olika säsons- och naturupplevelser.



Världsarv

Lär känna Japans rika världsarv, från antika tempel, landmärken som var centrala för Japans modernisering och otroliga naturliga underverk som Shirakami-Sanchis bokskogar och Yakushima-öns förtrollande landskap.



Hokkaido ligger i norra Japan och är känt för sin orörda natur, vackra pudersnö, utsökta skaldjur och rika inhemska kultur. Ön ligger bara en kort flygresa från Tokyo eller med shinkansen från Tohoku och erbjuder naturupplevelser året runt, samt en säregen kulturell upplevelse – perfekt för alla som söker naturligt lugn.

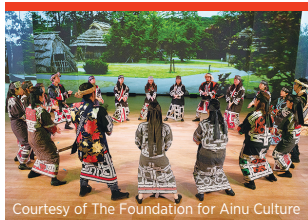


PICKUP



Asahiyama Zoo

Denna djurpark är hem till 100 arter, främst från kallare klimat. Här har de tillgång till en livsmiljö som speglar deras naturliga omgivning. Vaggande pingviner och isbjörnar på jakt efter fisk är lika spännande varje gång.



Ainu - Japans urbefolkning

Ainu är en ursprungsbefolkning från norra delen av Japan, och särskilt Hokkaido. Upopoy National Ainu Museum och Parker, som ligger sydväst om Hokkaido, är en idealisk plats att uppleva Ainu-kulturen på.



Delikata skaldjur från Hokkaido

Hokkaido är omgivet av hav och ett paradiset när det kommer till skaldjur. Unna dig klassiker som färsk sushi och sashimi på ris, eller välj ingredienserna själv på lokala marknader för att skapa din egen originella rätt.



Nordliga under



De fem sjöarna i Shiretoko

De fem insjöarna i Shiretoko, ett världsarv som ligger vid den majestätiska bergskedjan Shiretoko, i nationalparken med samma namn, erbjuder en panoramautsikt av det mer spektakulära slaget. Här kan du vandra på sommaren och gå med snöskor på vintern.

Perfekt pudersnö i Niseko

Niseko består av fyra skidorter som är kända för sin exceptionella pudersnö. Området är ett eldorado för såväl nybörjare som mer erfarna skid- och snowboardåkare. Dessutom finns ett brett utbud av boenden och restauranger som ett perfekt komplement till de härliga backarna.

Denna stora region som omfattar sex prefekturer i nordöstra Honshu, erbjuder varierade landskap, rika traditioner och varm gästfrihet och bergssidor täckta av pudersnö. Hit kan du resa med shinkansen, och områdets historiska festivaler, traditionella hantverk, varma källor och lokala sake gör det till ett perfekt utflyktsmål från Tokyo.



Kakunodate (Akita) (OVAN)

Kakunodates Bukeyashiki-distrikt, ofta kallat nordöstra Japans lilla Kyoto, är utsmyckat med vackra körsbärsblommor som blommar sent på våren. Den förtrollande stadsbilden och den imponerande synen av körsbärsblommor gör platsen värt ett besök.

Festivalen Aomori Nebuta (Aomori) (TILL HÖGER)

Denna festival bjuder på stora, upplysta, flytande papperslyktor gjorda av washi (japanskt papper) och bamburamar. Detta är ett av de mest spektakulära evenemangen i Japan, som lockar tre miljoner besökare årligen.



Naturskönt, historiskt och kulturellt



Wanko-soba (Iwate)

Wanko Soba är inte bara en måltid; det är en traditionell och lekfull middagsupplevelse där serveringspersonalen kontinuerligt fyller på sobaskålarna tills matgästen bestämmer sig för att signalera att de har blivit mätta genom att täcka skålen med ett lock.



Ginzan Onsen (Yamagata)

Upplev charmen och de varma källorna på Ginzan Onsen, ett avskilt spaställe i en före detta silvergruva i Yamagata på landsbygden. Här hittar man traditionella värdshus längs floden och det mjuka skenet från gaslampor framkallar en fantastisk atmosfär.



Aizu Nuri (lackarbete) (Fukushima)

Aizu Nuri, en konstform som utövats sedan slutet av 1400-talet, stoltserar med distinkta lackarbeten som kännetecknas av invecklade dekorativa tekniker och detaljerad design med slående mönster.

Uppäck lokala pärlor

PICKUP

HOKURIKU SHINETSU

Hokuriku Shinetsu-regionen är lättillgänglig med shinkansen. Från Tokyo tar tåget två till tre timmar. I området finns skyhöga berg i de japanska alperna, pittoreska kustlandskap och kulturellt sofistikerade städer. Niigata- och Naganoprefekturerna erbjuder också bland den bästa skid- och snowboardåkningen i Japan.



Kamikochi (Nagano) (OVAN)
Kamikochi ligger på 1500 meters höjd och är en del av en nationalpark, och lockar besökare med natursköna promenader och mer utmanande bergsvandringar. Här finns också gott om med övernattningsmöjligheter.

Gokayama (Toyama) (TILL HÖGER)
En tur till byn Gokayama är som att resa tillbaka till en svunnen tid. Den UNESCO-listade *gassho*-arkitekturen med stråtak som liknar händer samlade i bön, utformades så att husen skulle tåla stora mängder snö, och så att snön lätt skulle kunna skottas av taken.



Naturens portal



Daihonzan Eihei-ji (Fukui)
Daihonzan Eihei-ji, grundad av zenmästaren Dogen år 1244, är ett högtidligt Soto Zen-kloster beläget djupt inne i bergen i Fukui, där ett hundratal munkar ägnar sig åt utövandet av zen.



Echigo Yuzawa (Niigata)
Echigo Yuzawa är ett historiskt resortområde med varma källor drygt en timme från Tokyo. Vintertid är det även ett paradys för skidentusiaster, här finns 12 backar och det snörika området är känt för sina långa perioder av pudersnö.



Kenrokuen-trädgården (Ishikawa)
Den här trädgården anlades under Edo-perioden av familjen Maeda, och anses vara en av Japans tre bästa trädgårdar. På vintern skyddar *yukitsuri*-rep träden från kraftigt snöfall, vilket skapar en magisk atmosfär.

KANTO

Utforska Tokyos pulserande blandning av modernitet och tradition, upptäck sedan Kantos mångsidiga utbud - med varma källor, orörda berg och stränder, UNESCO världsarv och kulturskatter - bara ett stenkast från Tokyo. Eller bege dig till de subtropiska Ogasawaraöarna.



Naritasan Shinsho-ji-templet (Chiba) (OVAN)

Längs den vackra shoppinggatan Narita Omotesando hittar du templet Naritasan Shinsho, ett vidsträckt komplex med anor från 940 e.Kr. Templet är känt för sin imponerande arkitektur och olika evenemang och är bekvämt beläget nära Naritas internationella flygplats.

Nikko (Tochigi) (TILL VÄNSTER)
Upptäck världsarvshelgedomar och tempel, vandra på heliga berg och längs de natursköna sjölederna vid sjön Chuzenji, och förundras över det vackra vattenfallet Kegon.

där gammalt möter nytt



Kamakura (Kanagawa)
Den gamla huvudstaden Kamakura, bara en timme från Tokyo, fängsels med historiska tempel, inklusive den ikoniska stora Buddhastatyn, och berömda platser med körsbärsblomning. Upplev de många butikerna längs infarten till helgedomen Tsurugaoka Hachimangu, medan trevliga bergsvandringar och strandliv finns på gångavstånd från stationen.



Hitachi Seaside Park (Ibaraki)
Med en blommande extravaganza året om, imponerar den här parken med blommor - från berömda himmelsblå nemophila på våren, till livfulla solrosor på sommaren, liksom höstens magentafärgade kochia och vinterns istulpaner.



Kawagoe (Saitama)
Kawagoe, en charmig stad strax norr om Tokyo genomsyrad av Edo-periodens atmosfär, är som ett levande museum med sin historiska arkitektur och gator. Njut av billigt och roligt godis känt som *dagashi* samt många andra sötsaker.

Tokai-området ligger på shinkansen-rutten mellan Tokyo och Kyoto och bjuder på en kombination av tradition med modernitet. I denna sofistikerade japanska region ligger bland annat det ikoniska Mt. Fuji, historiska Shirakawa-go med sina halmtakshus, stora gröna teplantager, anrika slott, samt den högt aktade Ise-Jingu-helgendomen.



Tidlös charm

Mt. Fuji (OVAN)

Ikoniskt och majestätiskt, Mt. Fuji är Japans högsta topp, en aktiv stratovulkan, och en symbol för skönhet och motståndskraft. De andliga traditionerna, den fantastiska utsikten och den kulturella betydelsen gör Fuji till en av Japans främsta sevärdheter.

Slottet Nagoya (Aichi) (TILL HÖGER)

Detta slott, som är själva Nagoyas symbol, byggdes på 1600-talet. Slottet rekonstruerades vackert efter andra världskriget, och här hittar man historiska utställningar, gyllene fiskliknande *shachihoko*-statyer på taket, säsongsbetonade evenemang och vänliga samurajer.



Hida Takayama (Gifu)

Denna pittoreska stad är känd för sina vackert bevarade gator från Edo-perioden, traditionella trähus, överdådiga festivaler och lokalt hantverk. Takayama-festivalen hålls på våren och hösten och är en av Japans tre vackraste festivaler.



Japans ama ("Havets kvinnor") (Mie)

Dessa kvinnliga fridykare har dykt efter havsöra och årtusenden gamla undervattensskatter. Upplev deras unika dykdräkt, delta i en traditionell dans och njut av nyfångad fisk och skaldjur.



Frukt och viner (Yamanashi)

Yamanashi är känt för sina exceptionellt velsmakande frukter, inklusive persikor och vindruvor. Besökare kan njuta av fruktplockning i fruktträdgårdar och utforska cirka 90 vingårdar utspridda i hela prefekturen.

Utforska mångsidiga upplevelser i Kansai, från pulserande nattliv till fridfulla tempel och själsberikande pilgrimsfärder. Formad av ikoniska slott, zenträdgårdar och historiska huvudstäder som Kyoto och Nara, erbjuder Kansai en rik blandning av kultur. Fördjupa dig i det religiösa arvet på Koyasan och omfamna den livliga underhållningen och de natursköna vyerna över Osaka och Kobe.



Ett andligt och kulturellt nav



Kuidaore (Ät tills du stupar): Ut och ät Osaka-style (OVAN)

Dotonbori är Osakas kulinariska fristad. Längs flodpromenaden kan du njuta av *takoyaki*, ramen och *okonomiyaki*, eller utforska mer traditionella matställen längs pittoreska kullerstengator i lyktfyllda Hozenji Yokocho.

Kumano Kodo (Wakayama) (TILL VÄNSTER)

Ge dig ut på den antika pilgrimsvägen Kumano Kodo, en tusen år gammal världsarvsstig som slingrar sig genom Honshus Kii-halvön. Hit kommer resenärer för lugn meditation, gemenskap med naturen och en djupgående andlig resa.



Biwasjön (Shiga)

Biwa, Japans största sötvattensjö, ligger lättillgängligt från Kyoto och Osaka och fascinerar med sin natursköna skönhet, biologiska mångfald och kulturella betydelse. Njut av glamping och vattenaktiviteter som kanot- och kajakpaddling mitt i det fridfulla landskapet.



Slottet Himeji (Hyogo)

Japans bäst bevarade slott, Himeji, även känt som "Vita hägern", är en nationell skatt och finns med på UNESCO:s världsarvslista. Med över 600 års historia är det ett måste för historieintresserade.



Todaiji Temple (Nara)

Detta världsarv huserar den stora Buddhan i Daibutsu-den, en av världens största träbyggnader. Det grundades ursprungligen under Nara-perioden och har utsetts till ett av de historiska monumenten i det gamla Nara.

PICKUP

Uppäck lokala pärlor

CHUGOKU

Chugoku består av fem prefekturer på Honshus västra kant och är genomsyrad av tradition, kultur, och stor historisk betydelse, exemplifierad av UNESCO-platser som Itsukushima-helgedomen och atombombskupolen. Regionen har också rikligt med naturliga underverk att utforska.



Kurashiki (Okayama) OVAN

Denna pittoreska stad trolldar med arkitektur från Edo-perioden, en flod kantad av pilträd och det berömda historiska kvarteret Kurashiki Bikan, som erbjuder en nostalgisk resa med vackra vita väggar och *namako*-väggar med distinkta diamantrutmönster.

Izumo Taisha (Shimane) TILL VÄNSTER

Upplev gudomlig inspiration på Japans vördade Izumo Taisha med sin gamla shintoarkitektur och det heliga repet. Sengu-ritualen går ut på att bygga om huvudhelgedomen vart 60:e år.

Historiska under, naturlig skönhet



Sanddynerna i Tottori (Tottori)

Dessa sanddynor, som är den största sandformationen längs Japans kust, lockar med gyllene vidder längs Japanska havet. Perfekt för sandboarding, kamelturer och att fånga fantastiska solnedgångar, med böljande landskap och de imponerande 47 meter höga sandväggarna.



Hiroshima Peace Memorial (Hiroshima)

Vid den kända atombombkupolen i Hiroshima ligger Hiroshima Peace Memorial Park, en gripande symbol för kärnvapennedrustning. Här hedras atombombens offer med olika minnesmärken. Parken lockar 1,7 miljoner besökare årligen.



Blåsfisk från Yamaguchi (Yamaguchi)

Njut av det utsökta japanska gourmetköket med en vackert presenterad rätt av *fugu*, tunt skivad rå blåsfisk. Endast licensierade kokar i Japan kan tillaga denna delikatess, och erbjuder olika alternativ som stekt fugu och hot pot.

SHIKOKU

Shikoku förtrollar med en rik blandning av natur och kultur, med många pittoreska öar som pryder Inlandshavet Seto. Njut av legendariska *udonnudlar*, ge dig ut på den heliga pilgrimsvandringen Shikoku 88 Temple Pilgrimage, delta i spännande Bon-dans, och varva ner i magnifika varma källor.



Naturskönt, lugnt, andligt

Awa Odori-festivalen (Tokushima) OVAN

Upplev den fascinerande dansen Awa Odori, Japans berömda 400-åriga Bon Dance, med över en miljon deltagare årligen. Njut av livliga traditionella föreställningar, musik och färgglada kostymer, framhävda av en livlig parad.

Shimantofloden (Kochi) NEDAN

Den vackert klara och lugna Shimantofloden, den längsta i Shikoku, sträcker sig 196 km. Se lokala fiskare fånga ayu-fisk och ål och njut av en cykel- eller kanottur i vackra landskap, traditionella byar och nedsänkta broar, specialdesignade för att klara högvatten och översvämningar.



Henro (Shikoku 88 Temple Pilgrimage)

Ge dig ut på den heliga pilgrimleden Henro genom Shikoku och besök 88 tempel. Upptäck fridfulla platser, sök upplysning och njut av lokalbefolkningens varma gästfrihet när de bjuder på mat och dryck.



Dogo Onsen (Ehime)

Njut av en tidlös upplevelse på Japans äldsta resort med varma källor. Njut av utsmyckade bad, eklektiska butiker och rickshaws i en avslappnad atmosfär.



Sanuki-udon (Kagawa)

Sanuki-udon är känt för sin sega konsistens och smakrika buljong som är lagad på japansk ansjovis. Nudlarna serveras med en rad toppings som ägg och tempura, och du kan avnjuta många härliga varianter.

PICKUP

Upptäck lokala pärlor

PICKUP

Kyushu, Japans sydvästra pärla, lockar med en mångfald av attraktioner. Utforska vulkaniska underverk, bada i föryngrande varma källor i hisnande landskap, besök fridfulla stränder och njut av en livlig matscen. Upplev en anrik historia och upptäck traditionella hantverk som har finslipats under århundraden. Kyushu är som ett lapptäcke, rikt på kultur, natur och äventyr.



Naturlig prakt, unik historia



Aso (Kumamoto) OVAN

Med den aktiva vulkanen Aso som mittpunkt lockar denna region med dynamiska landskap, varma källor och kulturella möten. Dess vidsträckta gräsmarker symboliserar mänsklighetens varaktiga band med naturen. Äventyr väntar med luftballong, ridning och skärmflygning.

Beppu Onsen (Oita) TILLVANSTER

Navigera i Japans *onsenoas*, med åtta distinkta städer med varma källor som erbjuder allt från mjölkigt vatten till lerbad. Med Japans högsta antal av varma källor, är detta en plats för att slappna av i kropp och själ.



Arita & Imari (Saga)

Vandra genom smala gränder prydda med keramik i två av Asiens största keramikstäder. Fördjupa dig i traditionellt japanskt konstnärskap, kännetecknat av det distinkt vita porslinet och levande röda målningar.



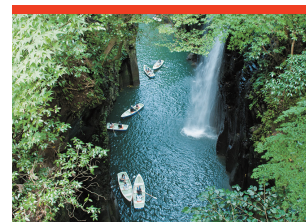
Street food i Nakasu (Fukuoka)

I hjärtat av Fukuoka, inklämt mellan två floder, är Nakasu ett nöjesområde där du kan omge dig med en mängd utsökt street food och mingla med lokalbefolkningen.



Dejima (Nagasaki)

Japans gamla fönster mot väst, Dejima isolerade ursprungligen portugiserna för att förhindra kristendomens spridning. Senare inrymde det den holländska handelsposten, som blev ett nav för europeisk handel. Utforska rekonstruerade byggnader och fördjupa dig i historien.



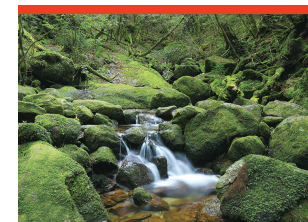
Takachiho (Miyazaki)

Takachiho är hyllad för sin mytologiska betydelse och storheten i Takachiho-ravinen, som formats av stora lavaflöden från Aso-berget. Den koboltblå ravinen och nattliga Kagura-föreställningar visar stadens oemotståndliga charm.



Sengan-en (Kagoshima)

Kagoshimas vackra trädgård ger besökarna en inblick i den legendariska Samurai-livsstilen. Njut av panoramautsikt över Sakurajima och Kinko-bukten, eller delta i en glashantverks-workshop och prova en samurajrustning.



Yakushima (Kagoshima)

Upptäck tjusningen av Japans första UNESCO-världsnaturarv, med antika Yakusugi-cederträd som är över 1 000 år gamla, mossbeksäddade skogar, obefläckade stränder, och Japans främsta häckningsplats för havssköldpaddor.

PICKUP

OKINAWA

Charmiga Okinawa, med sina många öar, bidrar till södra Japans dragningskraft. Med ett varmt klimat, orörda stränder med livliga rev och frodiga gamla skogar, erbjuder regionen en blandning av rikt kulturellt och historiskt arv och en tropisk atmosfär. Njut av unik Ryukyuan-mat och njut av öns avslappnade livsstil.



Shuri-borgen OVAN

Shuri-borgen, en symbol för Ryukyurikets storhetstid från 1400- till 1800-talet, ödelades av en brand 2019. *Borgen genomgår för närvarande en restaurering och är planerad att öppna igen 2026.

Iriomote TILL HÖGER

Förundras över Iriomote och Yubu-öarnas unika skönhet, subtropiska underverk och botaniska trädgård. Åk en traditionell vagn bakom en vattenbuffel från Iriomote till ön Yubu, ackompanjerat av Okinawa-sånger som spelas på *sanshin*.



Blandning av tropiskt och mytiskt

Upptäck lokala pärlor

Lista över Japans nationalparker och världsarv



Nationalparker

Hokkaido

- Akan-Mashu National Park
- Daisetsuzan National Park
- Kushiro-Shitsugen 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-Oki National Park
- San'in-kaigan National Park
- Setonaikai National Park

Shikoku

- Ashizuri-Uwaki 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-Oki National Park

Världsarv

Hokkaido

- Shiretoko

Tohoku

- Hiraizumi – Tempel, trädgårdar och arkeologiska platser som representerar det rena buddhistiska landet
- Förhistoriska platser från Jomon-perioden i norra Japan
- Shirakami-Sanchi

Kanto

- Ogasawara-öarna
- Nikkos helgedomar och tempel
- Det arkitektoniska arbetet av Le Corbusier, ett enastående bidrag till den modernistiska rörelsen
- Tomioka silkeskvarn och relaterade platser

Tokai

- Fuji-san, helig plats och källa till konstnärlig inspiration
- Historiska byarna Shirakawa-go och Gokayama

Kansai

- Buddhistiska monument i Horyu-ji-området
- Himeji-slottet
- Historiska monument från antika Kyoto (Kyoto, Uji och Otsu)
- Historiska monument från antika Nara
- Mozu-Furuichi Kofun Group: gravhögar från forntida Japan
- Heliga platser och pilgrimsleder i bergskedjan Kii

Chugoku

- Fredsmonumentet i Hiroshima (Genbaku kupolen)
- Itsukushima Shinto helgedomen
- Silvergruva Iwami Ginzan och tillhörande kulturlandskap

Kyushu/Okinawa

- Ön Amami-Oshima
- Ön Tokunoshima, norra delen av Okinawa, och ön Iriomote
- Gusuku-platser och relaterade platser från kungariket Ryukyu

- Gömda kristna platser i Nagasaki-regionen
- Den heliga ön Okinoshima och tillknutna platser i Munakata-regionen
- Platser från Japans industriella revolution i Meiji-perioden: järn och stål, skeppsbyggnad
- Yakushima

■ = Kulturminnen
■ = Naturminnen



Konjikido (Golden Hall), Chusonji Temple (Hiraizumi)

Nyttig information



Turistinformationscenter i Japan

Vi rekommenderar att du använder JNTO-certifierade informationscenter när du reser i Japan. De certifierade informationscentren med denna logotyp finns på platser som stora flygplatser, tågstationer och turistmål. Du hittar detaljerna för varje informationscenter på följande hemsida.

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



Information från Japan Safe Travel (från JNTOs konton på X och Weibo)

Följ "Japan Safe Travel" för säkerhetstips och uppdaterad information om naturkatastrofer.

@JapanSafeTravel
m.weibo.cn/



JNTO Japan Visitor Hotline

Tillgänglig på engelska, kinesiska och koreanska
050-3816-2787 (24 timmar om dygnet, 7 dagar i veckan)

Polis

110 (24 timmar om dygnet, gratis)

Ambulans / Brandkår

119 (24 timmar om dygnet, gratis)



NHK WORLD-JAPAN

Internationell sändning av Japans public service TV-bolag. Läs de senaste nyheterna om naturkatastrofer och andra oväntade händelser.

www3.nhk.or.jp/nhkworld/



Säkerhetstips

Japan Tourism Agencys officiella app för att ta emot push-meddelanden i händelse av en jordbävning, tsunami, etc.



For iPhone



For Android



Lista över medicinska institutioner

Sök efter medicinska institutioner efter en klinisk avdelning och språk.

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.

