

Nous espérons que les informations mentionnées ici vous seront utiles toutefois elles sont susceptibles de modifications et ne sont pas exhaustives, et malgré nos efforts des erreurs peuvent y apparaître. Merci de votre compréhension.

La plupart des musées et parcs à thème **nécessitent des réservations** très en amont. Consulter leurs sites pour voir les conditions.



## TOKYO

**Vous serez sûrement tentés par :**

- Shinjuku : le Musée du samouraï, la vue nocturne gratuite de la Mairie de Tokyo, et pour les plus grands la toute récente Tokyo Kabukicho Tower.
- Akihabara, Ikebukuro ou moins connu Nakano pour leurs boutiques de jeux vidéo et de figurines.
- Harajuku, Takeshita dori et Shibuya, pour des séances shopping, le fameux carrefour, la vue exceptionnelle de la plateforme - en extérieur - de la tour Shibuya Scramble, le centre commercial Parco, son Pokémon center, sa JUMP shop, et son magasin Nintendo...
- Odaiba qui possède bien des atouts aussi : sa statue Gundam, Toyota Mega web, Tokyo Joypolis, Small World, qui comprend aussi bien une zone dédiée à Sailor Moon qu'à Evangelion. Ou encore Miraikan, musée national des sciences émergentes et de l'innovation. Sans oublier le Yurikamome, train sans conducteur, qui mène à Odaiba. On se croirait dans un jeu vidéo ! Ou encore les bateaux-bus « Himiko », conçus par Reiji Matsumoto, le célèbre auteur du manga « Alator » qui circulent dans la Baie.
- Pour les amoureux de Miyazaki, le Musée Ghibli, dans le magnifique parc Inokashira.
- Les incroyables musées immersifs de Team Lab, changements de localisation prévus, se renseigner.
- Et... saviez-vous que le Japon est réputé pour ses aquariums ? A Tokyo, vous pouvez visiter l'Aquarium de Shinagawa Aqua Park ou l'Aquarium de Sumida.
- Mais n'oubliez pas de profiter des nombreux parcs comme ceux de Shinjuku, Ueno, Yoyogi pour vous reposer...

### Plus loin...

- Musée de la nouille instantanée (Cup Noodles Museum) à Yokohama
- Musée du ramen de Shin-Yokohama
- Musée du train (The Railway Museum) à Saitama
- Musée Fujiko F. Fujio (Musée Doraemon) à Kawasaki
- Hakone Yunessun un parc à thème un peu délirant autour du bain, où l'on est en maillot.

### Les parcs à thème :

- Tokyo Disney Resort (land & sea)
- Yomiuri Land un parc assez classique avec montagnes russes et nombreux divertissements aquatiques
- Sanrio Puroland pour les fans de Hello Kitty
- Edo Wonderland Nikko Edo Mura qui vous plongera dans le Japon du XVIIIème siècle
- Fuji-Q Highland, au pied du Mont Fuji, des panoramas exceptionnels, deux des montagnes russes les plus rapides au monde et quelques attractions Naruto et Evangelion

### Et pour s'aérer un peu :

Forest Adventure à Saitama pour les parcours accrobranche et tyrolienne.

### Trouver une plage?

Souvent bondées en été, elles restent un must pour de nombreux vacanciers. Si vous êtes tenté...



### Plages les plus faciles d'accès de Tokyo :

La baie de Sagami avec les plages de Kamakura, Yuigahama, Shichirigahama, de sa voisine Zushi, Chigasaki où s'est développé le surf, Tsujido, Ofuna, ou encore mais plus loin Hayama ou enfin Aburatsubo beaucoup plus près de Miura. La péninsule de Boso, à Chiba, dont Kujukuri, la plus longue plage du Japon (66kms), entre Choshi et Katsuura avec des ports comme Onjuku. Encore plus loin les plages de la Péninsule d'Izu ou même les îles d'Izu.

\*N'hésitez pas à lire le guide En famille à Tokyo de Julie Blanchin Fujita, édité chez Kana (2023)



## OSAKA, KYOTO, NARA

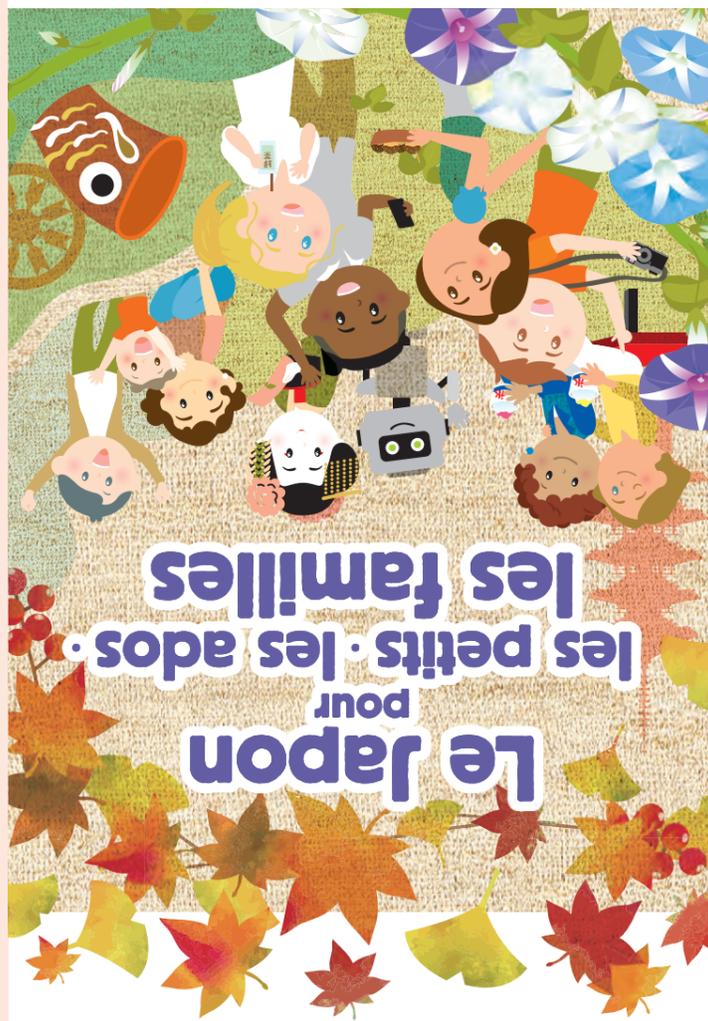
Là encore de quoi s'enthousiasmer, outre les lieux et les activités classiques, voici quelques sites d'intérêt pour les familles.

A Osaka, la ville gourmande, découvrez le château et son parc, l'aquarium Kaiyukan, pourquoi pas Spa World, le parc à thème autour des bains. La tour Abeno Harukas, vous donnera une vue panoramique. Mais c'est souvent ce parc à thème qui tente : Universal Studios Japan et son attraction Super Nintendo World.

A Kyoto, trois sites ont beaucoup de succès : le Musée international du manga de Kyoto, qui se rapproche d'une bibliothèque dédiée aux mangas et qui intéressera les passionnés, le Musée des samouraïs et des ninjas et enfin pour les plus petits le Musée ferroviaire de Kyoto. Toei Kyoto Studio Park, parc à thème sur le cinéma (la suite)



Office National du Tourisme Japonais



## 10 Idées d'activités « fun »

- 1 En été en particulier profiter des *matsuri* les festivals.
- 2 Vêtir le yukata léger kimono de coton, lors des festivals ou dans les stations thermales.
- 3 Partir à la chasse aux tampons : Il y en a dans tous les temples mais pas seulement, également dans de nombreuses gares ou sites touristiques, consacrez leur un cahier ! C'est un bon support de souvenirs !
- 4 Fan de Pokemon ? Partez à la recherche des plaques d'égouts sur leur thème. <https://local.pokemon.jp/en/manhole/>
- 5 Se faire tirer un drôle de portrait dans un *purikura* les « photomaton » délirants, où l'on peut ajouter couleurs, décors, retoucher son visage, se styliser etc... Celui de Takeshita Dori, Harajuku à Tokyo est particulièrement connu.
- 6 Aller dans un *game center* dans tout le Japon, beaucoup à Akihabara, et sinon l'emblématique Tokyo Joypolis et le tout nouveau parc d'attractions Tokyo Red Tower.
- 7 Faire la star dans un karaoke (nombreuses chaînes comme Big Echo, Manekineko, Jankara...).
- 8 Faire du vélo : de nombreux hôtels et boutiques proposent des services de location de vélos. Les agences sont souvent situées près des gares et la location est généralement facile et économique. Les vélos avec siège enfant (pour les enfants jusqu'à 6 ans) sont disponibles.
- 9 Dépenser son argent de poche dans les 100 yen shop (Daiso/Seria/Cando) ou les Don Quijote, « Donki » véritables bazars : on y trouve de tout, papeterie, mouchoirs, déguisements, snacks, souvenirs divers...
- 10 Visiter des châteaux comme celui de Himeji ou pourquoi pas celui de Takeda qui a inspiré le Château dans le Ciel de Miyazaki.



visitejapan.fr



Découvrir le Japon



Flashcode ! /

Office National du Tourisme Japonais  
4 rue de Ventadour (6<sup>e</sup> étage), 75001 Paris  
[www.japan.travel/fr/fr/](http://www.japan.travel/fr/fr/)

Le Japon séduit toutes les générations ! Les petits comme les ados et les parents pourront y trouver leur bonheur. Des parcs d'attractions, restaurants insolites aux endroits qui auront inspiré les décors de vos animés préférés, chacun pourra vivre sa passion ! Et pour ceux qui souhaitent emmener des tout-petits, c'est tout à fait possible. Les infrastructures sont adaptées, les standards en matière d'hygiène sont élevés et c'est un pays sûr.

qui sert souvent de décors pour les films de samourais est également une belle sortie en famille. Pour vous rafraîchir... Descendez la rivière Hozu. Nara avec son parc et ses daims, plaît toujours aux enfants.

### Les plages

- Le plus facile d'accès : sans doute Suma, la plage de Kobe. Dans la même préfecture (Hyogo) on trouve plusieurs plages comme Ohama sur l'île d'Awaji.
- La plage la plus connue est quant à elle probablement Shirahama à 2h15 d'Osaka (ligne JR Kii) dans la préfecture de Wakayama (où se situe le Mont Koya) qui possède aussi la plage de Nachi.
- Le littoral du Nord de la préfecture de Kyoto avec la Baie de Wakasa, en particulier la plage de Shotenkyo.



### PLUS LOIN

Des parcs à thème comme le Parc Ghibli à Aichi et Nijigen no mori, dédié à Naruto et Gozilla dans l'île d'Awaji. Le Musée ninja Igaryu et Nagashima Resort dans la préfecture de Mie. Au centre du Japon, le Chibikko Kids Ninja Village près de Nagano, et le Musée préfectoral des dinosaures de Fukui, et dans le sud, sur l'île de Kyushu, le Musée de Hita sur l'Attaque des Titans. Et pourquoi ne pas visiter de jolies bourgades comme, près de Hiroshima, Tomonoura qui a inspiré Miyazaki pour Ponyo ou Hida Furukawa et Takayama dont certains lieux auraient inspiré les décors de Your Name.

\*N'hésitez pas à lire le Guide du geek-trotteur au Japon de Marie Carbonnier et Anne Chen (Glénat/ 2022)

### Notre recommandation

Naturellement un premier voyage est souvent dédié aux classiques mais n'oubliez pas que la campagne et les villes de province ont beaucoup de charme, qu'il y a moins de monde et qu'elles évoqueront sans doute la vie quotidienne telle qu'elle apparaît dans de nombreux anime. Sortez des sentiers battus !



### INFOS PRATIQUES

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, il est facile de se déplacer et de se repérer au Japon. Les noms des villes et gares sont retranscrits en alphabet, il y a des indications en anglais relativement partout et surtout, de nombreuses applications existent aujourd'hui pour se repérer ou traduire d'une langue à une autre !

Les services pratiques pour les jeunes et les familles :

**Envoi de bagages :** Voyager en famille signifie avoir beaucoup de bagages et une réservation de l'emplacement bagage pour les valises hors norme étant nécessaires dans les *shinkansen* (<https://global.jr-central.co.jp/en/info/oversized-baggage/>), pourquoi ne pas les expédier ? Ce service qui s'appelle « *takkyubin* » est sûr, simple, rapide et bon marché. Les comptoirs proposant ce service sont nombreux : aéroport, gares, hôtels, supérettes...

**Tarifs réduits « waribiki » :** Les entrées sont souvent gratuites pour les enfants *kodomo* de moins de 3 ans. Des réductions s'appliquent ensuite aux personnes scolarisées en fonction de la tranche d'âge. Pensez à avoir un justificatif (passeport ou carte étudiante internationale qui est reconnue au Japon aussi-*kokusai gakuseisho*).

**Internet :** un pocket wifi est recommandé. Il peut se louer à l'aéroport ou après de certains voyagistes.

### Applications utiles :

- Japan Travel by Navitime (pour rechercher les itinéraires)
- Maps.me (pour se repérer en mode offline)
- Safety Tips (conseils et notifications en cas d'urgence et de désastres naturels, une fiche de secours du JNTO en français est aussi disponible sur notre site internet)

**Maladies et urgences :** Il est fortement conseillé de souscrire une assurance voyage. En cas de maladies, certains organismes comme l'AMDA ou HIMAVARI peuvent vous orienter, y compris vous renseigner sur les services d'interprétation disponibles.

Composez le 110 pour la police et le 119 pour appeler une ambulance. Les commissariats de quartier (*kōban*) sont par ailleurs très nombreux.

### Numéros utiles

- Centre d'Informations Médicales AMDA : Tel. **03-6233-9266**
- Centre International d'Informations Médicales de Tokyo HIMAVARI : Tel. **03-5285-8181**
- Service multilingue de la police métropolitaine de Tokyo : Tel. **03-3501-0110**
- Japan Visitor Hotline : Tel. **050-3816-2787**

# Se déplacer

Le Japon se visite essentiellement en train. C'est rapide, confortable, très ponctuel et on a parfois de bonnes surprises en tombant sur des trains thématiques ou même décorés avec des personnages de séries d'*anime* ! Les voyages sont généralement gratuits pour les moins de 6 ans, et à moitié prix pour les enfants de 6 à 11 ans. En ville, dans les bus et métros, il y a généralement des sièges prioritaires pour les passagers voyageant avec de petits enfants. Il est également possible de se déplacer en voiture pour découvrir le Japon rural et des îles un peu moins fréquentées comme Shikoku, Kyushu ou Hokkaido.

## Train

Il existe de nombreuses compagnies ferroviaires et chacune propose des pass qui permettent des déplacements illimités pour des prix avantageux. Pensez à choisir votre pass en fonction du programme établi ou même de combiner les pass : <https://www.japan.travel/fr/guide/traveling-by-rail/> Les horaires, itinéraires et tarifs de toutes les lignes de train sont disponibles sur Japan Transit Planner (<https://world.jorudan.co.jp/mln/en/>) ou sur des applications de navigation.



Pour ceux qui auraient du temps : le Seishun 18 kippu plus avantageux en terme de tarif et en vente 3 fois dans l'année, offre des déplacements illimités sur les lignes rapides et locales (mais pas le shinkansen).

Par ailleurs, les touristes étrangers peuvent bénéficier de la « Welcome Suica ». Valable 28 jours à compter du premier jour d'utilisation, il s'agit d'une carte IC (carte rechargeable) qui permet d'utiliser les transports en commun sans avoir à acheter un ticket systématiquement et de faire des achats en distributeurs automatiques, les commerces de proximité et même certains taxis. Il faut une carte par personne.

## Conduire

Jusqu'à 6 ans, il est obligatoire d'installer les enfants dans les sièges autos. Différents modèles, selon l'âge de l'enfant, sont disponibles à la location. Pour louer un véhicule, prévoir une traduction du permis de conduire (pour ceux délivrés en France, Suisse et Belgique), à obtenir auprès de la Japan Automobile Federation. <https://www.japan.travel/fr/plan/getting-around/cars/>



# Dormir

<https://www.japan.travel/fr/fr/hebergements/>

La plupart des types d'hébergement présentés se trouvent sur les plates-formes classiques qu'on utilise en France. Pour rechercher sur des plates-formes japonaises : <https://www.japan.travel/en/online-reservation-sites/>

• **Hôtels de style occidental** : En général, peu de chambres communicantes sauf dans les parcs à thème, peu de chambres triples, pas de coût supplémentaire pour les moins de 6 (parfois 7) ans s'ils dorment dans le lit des parents, ce qui est très courant au Japon. Se renseigner auprès de l'hôtel pour la possibilité de lit bébé. Aux chaînes internationales connues s'ajoutent des chaînes locales de business hotel (APA, Toyoko Inn, Dormy Inn ...), d'un bon rapport qualité prix mais les chambres sont généralement petites.

• **Les locations d'appartement** se multiplient.

Merci dans le cas de location de logement privé d'être très vigilant sur le bruit, également celui des valises roulantes, et le tri des déchets, ces points posent parfois problème avec le voisinage.

• **Auberges de jeunesse** : En dépit de leur nom, il n'y a pas de limite d'âge pour y être admis mais la réglementation est plus stricte que dans d'autres formules ainsi il faut rentrer avant 23h. Elles possèdent souvent des chambres de 3, 4 ou plus (lits superposés), et parfois des chambres japonaises.

## Pour une expérience plus japonaise :

• **Ryokan** : Il s'agit d'auberges traditionnelles avec tatami et futon, les chambres peuvent héberger plus de personnes grâce à l'usage des futons, et là encore pas de supplément pour les moins de 6 ans s'ils n'utilisent pas de futon supplémentaire. Les plus luxueux sont en demi-pension avec repas gastronomiques, service particulièrement attentif et prix par personne. Japanese Inn Group, lui, propose des ryokan petit budget.

• **Minshuku** : Équivalent japonais de la chambre d'hôte en demi-pension, avec une cuisine familiale authentique. Ces toutes petites structures ne sont pas en mesure de répondre à beaucoup de demandes mais on peut en trouver sur des plates-formes d'hébergement classiques.

• **Shukubo** : Dans un temple. En général on assiste à l'office religieux du matin, le confort est variable d'un temple à l'autre, en principe en demi-pension avec cuisine végétarienne. Les enfants sont accueillis selon l'âge et le lieu. Plusieurs temples n'acceptent que les paiements en espèces. Se pratique souvent au Mont Koya (<https://eng-shukubo.net/>) mais possible dans d'autres lieux, se renseigner. <https://www.japan.travel/fr/guide/temple-stays/>

## Pour une expérience plus nature :

- <https://en.stayjapan.com/>  
- <https://countrysidestays-japan.com/about/> (hébergement et expérience - rurale en ferme)  
- <http://www.qkamura.or.jp/en/> (dans des parcs nationaux)

• **Camping** : le camping sauvage est interdit mais le camping est très apprécié des Japonais. Beaucoup de terrains proposent la location de bungalows, de yourtes, de cabanes et de chalets. Notez que la voiture est souvent utile pour les atteindre, que peu de lieux sont anglophones, et qu'en été ces lieux sont très prisés. Ce n'est donc pas si facile de réserver, mais c'est une belle occasion de profiter de la nature et se détendre !!

- <https://www.outdoorjapan.com/seasons/summer/kanto-camping-guide/>  
- <https://www.japan.travel/fr/guide/camping/>

## \*Hostels, guest house, pension

L'hostel est le même genre d'hébergement qu'une auberge de jeunesse. Le terme *guest house* peut recouvrir plusieurs sens, du *minshuku* à l'*hostel* et les *pensions* ressemblent à des *minshuku* mais de style occidental.

# Se régaler !

Une appli à connaître : gurunavi, on peut y entrer « kid friendly » dans les critères et il y a un descriptif qui indique entre autres s'il y a des plats végétariens.

**Pour les plus petits** : Il existe de nombreux *famiresu* « restaurants familiaux » (des chaînes comme Dennys, Royal Host, Gusto, etc...) offrant un large éventail de plats, dont beaucoup plaisent particulièrement aux enfants, il y a aussi des chaises hautes pour eux. Là n'hésitez pas à demander un « *okosama lunch* » destiné aux enfants. Beaucoup de restaurants ont des salles privées à la japonaise *zashiki* ce qui est très confortable pour les petits qui peuvent s'allonger. Et dans certains même des kids room ! A contrario certains restaurants n'acceptent pas les enfants.

**Pour les adolescents** : Certains restaurants proposent des formules à volonté, *tabe hodai* notamment pour le barbecue *yakiniku*, de quoi réjouir les affamés !

Et pourquoi ne pas aller dans un restaurant ou un café à thème ? Ils sont nombreux. Restaurant ninja samourais, prison, Pokemon, café dédié à Final Fantasy... Ces restaurants nécessitent tous impérativement une réservation pour les plus connus plusieurs semaines avant (voir leurs sites).

Enfin n'oubliez pas non plus les *izakaya*, ces genres de bar à tapas sont chaleureux et décontractés. L'alcool et le tabac sont réservés aux plus de 20 ans.

Dans les grandes villes testez les cafés 3D, les *maid cafe*, goûtez de mignons petits gâteaux « *kawaii cake* » ou des délicieuses crêpes !

**Pour tous** : N'hésitez pas à vous rendre dans les grands magasins. Souvent un étage du haut est consacré aux restaurants et le sous-sol à la nourriture. Vous craignez de ne pas comprendre ? Des répliques des plats sont souvent présentées en vitrine. Ouvrez bien les yeux, beaucoup de restaurants sont en étage !

Tentez les restaurants *kaitenzushi* (Hamazushi, Kura sushi, Sushiro, etc...), ces restaurants de sushi proposant des plats servis sur un tapis roulant ou sur un petit wagon à la commande !

N'oubliez pas les restaurants de *ramen*, il y en a également partout au Japon et... on a le droit de faire du bruit en mangeant ! Et si vous aimez les *gyozas* visitez Namja Town à Ikebukuro ! Les *okonomiyaki*, *yakitori* et autres spécialités sont bien appréciables et vous trouverez sûrement de quoi vous faire plaisir.

**La Street food** : Facile à trouver pendant les festivals, l'occasion d'essayer, les *takoyaki* bouchées au poulpe, *ikayaki* brochettes de calamar grillé ou les *kakigori* glace pilée au sirop.

**Manger tranquillement au parc, dans sa chambre ou dans le train** : mais... pas en marchant ! Ça n'est pas vraiment bien vu au Japon. Pique-niquer en revanche est courant dans les parcs.

Le *bento* (boîte-repas) est une tradition nationale ! On peut en acheter n'importe où, en particulier dans les gares, et dans les trains : c'est d'ailleurs un des plaisirs du train.

Vous pouvez également acheter des plats préparés au supermarché *su-pa* ou au *konbini*. On trouve de tout au Japon, toutefois il est vrai que les fruits et légumes sont généralement plus chers qu'en France, ainsi que les laitages. En cas de soif, vous croiserez des distributeurs de boissons fraîches ou chaudes à tous les coins de rue !

**Derniers conseils** : Végétarien ? Assez peu de restaurants végétariens mais souvent des plats proposés. Adeptes du bio cherchez plutôt de l'*organic* :

- <https://www.happy-cow.net/best-vegan-restaurants/tokyo-japan> (Mobile Edition Vegetarian Restaurant Guide - HappyCow)  
- <https://www.veganfoodquest.com/vegan-travel-guides/japan/>

N'hésitez pas à consulter notre lexique durable si vous avez des restrictions, des allergies, il devrait vous aider à exprimer vos inquiétudes. Il existe aussi un guide pour restaurants halal :

- <https://www.japan.travel/fr/fr/voyager-durable/lexique/>  
- <https://muslimguide.jnto.go.jp/eng/communicationsheet/>

## ONSEN et TATOUAGE

Les bains homme/femme sont séparés dans les *onsen*, les sources d'eau chaude (températures entre 35 et 42°C). Les enfants devront s'y rendre avec l'un des deux parents mais il est souvent possible de réserver des bains privatisés ou de prendre une chambre avec bain pour en profiter en famille car on s'y baigne nu (les maillots de bain sont interdits !). Il est fortement déconseillé pour les enfants de moins de 1 an de se baigner.

Les tatouages sont interdits mais certains établissements *tattoo-friendly* (<https://tattoo-friendly.jp/>) peuvent les accepter s'ils sont discrets ou cachés avec un autocollant spécial.

## CLIMAT ET SAISONS



### Printemps

Ensoleillée et tempérée. Avril est la période des cerisiers, on peut alors profiter du *hanami* mais il est impératif de réserver son voyage très en avance.

### Été

Chaud et très humide avec beaucoup de moustiques et une saison des pluies de mi-juin à mi-juillet (un coupe-vent imperméable et un anti-moustique pourraient être utiles !). Les lieux et transports publics étant climatisés, prévoir un gilet. L'été est très animé par de nombreux festivals *matsuri* et feux d'artifice, *hanabi*.

### Automne

Après la saison des typhons (août à septembre), arrive l'automne doux et agréable. Prévoir un coupe-vent imperméable car les précipitations sont relativement fréquentes. Les paysages sont marqués par les éclatantes couleurs d'automne de mi à fin novembre.

### Hiver

Climat froid et sec mais ensoleillé. Plus doux au sud et enneigé au centre et au nord, idéal pour les sports d'hiver ! Prendre des vêtements chauds qui peuvent s'enlever facilement car les lieux et transports publics peuvent être chauffés.

Légende	Hiver (janv.)	Printemps (avril.)	Été (juil.)	Automne (oct.)
Sapporo	-3,5°C	7°C	21,8°C	11,8°C
Sendai	1,6°C	10,4°C	23,8°C	16°C
Tokyo	5,8°C	14,5°C	26,8°C	19,1°C
Nagoya	4,4°C	14,3°C	27,3°C	19,2°C
Osaka	5,7°C	14,9°C	27,8°C	19,7°C
Fukuoka	6,4°C	15,4°C	27,8°C	19,9°C
Naha	16,6°C	21,4°C	29,1°C	25,6°C

Au Japon, le taux d'humidité est supérieur à celui de la France.



Et toute saison confondue, pensez à prendre des chaussures faciles à retirer !



## TOUT-PETITS

**Poussette et porte-bébé** : Pour circuler avec des tout-petits, la poussette ne pose pas de problèmes tant qu'elle est assez maniable et peu encombrante (il y a pas mal d'escaliers dans les gares et les ascenseurs peuvent être éloignés). Plusieurs grands magasins de Tokyo, les grands aéroports en prêtent, on peut également trouver des locations sur internet. Le porte-bébé est bienvenu en particulier pendant les heures de pointe. Dans les transports, un autocollant avec un adulte et une poussette signale les espaces poussettes et dans beaucoup de gares un logo poussette au sol indique les wagons adaptés.

**Toilettes et change** : Il y a des toilettes à peu près partout et en général très propres, les cabines femmes sont souvent équipées d'un siège porte-bébé et d'une table à langer. Dans les grands magasins, il y a parfois une *akachan shitsu*, un *baby corner* ou *baby room* où l'on peut allaiter, trouver de quoi réchauffer un biberon, changer son bébé, et où il peut se reposer.

**Alimentation** : Pots de bébé (plutôt en plastique) et lait dans des parapharmacies (Matsumoto Kiyoshi, Kokumin...) et supermarchés (Aeon, Ito yokado, Daiei...). Mais assez peu de variété, et il y a plus de nourriture déshydratée qu'en pot. On trouve assez peu de compotes, plutôt des *jelly*. Dans les restaurants, on peut facilement demander de réchauffer un biberon.

## Quelques mots utiles

Couche ..... おむつ [Omutsu]  
Poussette ..... ベビーカー [Baby car]  
Salle d'allaitement ..... 授乳室 [Junyu shitsu]