

# Den officielle guiden til JAPAN

Landet naturen formet



NO



Japan.  
Endless  
Discovery.

# Landet naturen formet

Japan, en utstrakt øygruppe som strekker seg fra nord til sør, er en skattkiste av naturlige underverker, der hver årstid maler et unikt og levende landskap. Landet er skjenket et naturlig mangfold, et definerende trekk som har bidratt til utviklingen av en unik kultur.

I hjertet av Japans kulturelle lappeteppe ligger naturens særegne essens, og den har hatt stor innflytelse opp gjennom historien. Det japanske folkets raffinerte estetiske følsomheter er utsøkt sammenvevd med rytmene i landets naturlandskap. Enten det dreier seg om religion, kunst eller dagligliv, er det en harmonisk sameksistens mellom alt, og dette glir sømløst sammen med naturen.

Vi inviterer deg til å legge ut på en reise der autentiske aktiviteter uanstrengt smelter sammen med Japans unike naturlige baketepp. Fortap deg i en kulturell opplevelse som overgår det ordinære, et lappeteppe vevd med ektefølt respekt for naturen, et kjennetegn på den japanske etosen.

<b>Innhold</b>	<i>Reis lenger</i>	<i>Side 2</i>
	<i>Naturens helbredende kraft</i>	<i>Side 4</i>
	<i>Kulinariske gleder: naturens grøde, håndverkernes stolthet</i>	<i>Side 6</i>
	<i>Underverkene i den japanske kulturarven</i>	<i>Side 8</i>
	<i>Oppdag lokale juveler</i>	<i>Side 11</i>
	<i>Nyttig informasjon</i>	<i>Side 25</i>



# Reis lenger

Dra på unike eventyr året rundt og over hele landet



## Juving og rafting

Med sin overflod av fjell kan Japan skilte med mange vakre elver som er perfekte for juving og rafting. På disse spennende utflyktene får du en unik blanding av adrenalinpumpende spenning og den imponerende skjønnheten japanske naturen – og du kan oppleve dem sammen med erfarne guider.



Minakami Tourism Association

## Eventyr under vann



Japan byr på variert dykking over hele landet, enten du foretrekker isdykking eller tropiske steder med forryllende korallrev og et yrende marint liv med djevlskater, havskilpadder og mange andre skapninger. Der er dette mangfoldet som gjør landet til et forlokkende dykke- og snorklested året rundt.

## Fjellaktiviteter



Ikke mange land i verden har like mye fjell som Japan, der nesten 70 % av landarealet er fjell og åser. Rundt om i landet tilbys et bredt spekter av fjellaktiviteter, slik som camping- og skogseventyr som er ideelle for barn, og omhyggelig vedlikeholdte turstier. Enten du leter etter ro og fred på en fjellretreat eller spenning i høyden, er det sommeraktiviteter for alle eventyrere i Japan.

## Sykling



Bli kjent med Japan på sykkel, og slå to fluer i én smekk når du utforsker både kulturen og det vakre landskapet, tilrettelagt av en sykkelvennlig infrastruktur. På turistinformasjonssentrene finner du sykkelkart og leiesykler som hjelper deg gjennom travle bygater og naturskjønne landlege strøk; forbi historiske templer, sjarmerende landsbyer og livlige markeder. Det er seks nasjonale sykkelruter i landet, slik som Shimanami Kaidō.



## Friluftsliv

Japans innbydende landskap byr på en perfekt blanding av tradisjon og natur for ivrige turgåere. Ulike ruter vever seg gjennom hellige fjell, eldgamle pilgrimsruter, helligdommer og templer. Opplev frodige skoger og stille daler, og slapp av i foryngende varme kilder. Hver eneste opplevelse er et unikt eventyr.

## Japans sagnomsuste snø

Fra desember til mars kommer besøkende fra hele verden til Japan på jakt etter den perfekte puddersnøen. Japans populære bakker gjør landet til et ideelt reisemål for både nybegynnere, eksperter og familier. Og etter en lang dag i bakken kan du sette deg i dampende varme kilder. Synet av trær dekket av snø- og rimformasjoner – de såkalte snømonstrene – er rett og slett fantastisk.





## Skogsbading

Har du prøvd den enkle, men terapeutiske praksisen med skogsbading (*shinrin-yoku*)? Dette innebærer ganske enkelt å tilbringe tid i en skog for å sette pris på naturen: de utallige lydene, det milde sollyset som filtreres gjennom trærne, og den rene, velduftende luften. Japans mange skoger gir bedre humør og reduserer stress. Her slipper du unna det digitale universet og det urbane kaoset og kan finne roen i naturens midje.

# Naturens helbredende kraft

I Japan er det å slappe av  
en egen kunst



## Zenmeditasjon



Begynn forvandlingen din med den eldgamle praksisen *zazen*, en rolig, sittende meditasjon som utføres i en idyllisk stemning i japanske templer og deres omhyggelig utformede hager. Lytt til de milde lydene av rennende vann og raslende blader, og la den rytmiske pusten være en inngangsport til indre ro. *Zazen*-øktar tilbys på templer over hele Japan.

## Den ultimate ONSEN- opplevelsen



## Varme kilder

Varme kilder – *onsen* – er forankret i Japans historie og omtalt i *Nihon Shoki* fra 700-tallet for sine medisinske fordeler. De varme kildene har fortsatt sine terapeutiske fordeler, men de er også kulturelle knutepunkter. I de 47 prefekturane er det i dag til sammen 28 000 varme kilder og 20 000 fasiliteter som legemliggjør århundrer med tradisjon og helbredende egenskaper.

## Onsen ryokan

Den optimale onsen-opplevelsen får du på et sjarmerende *ryokan*. Dette er tradisjonelle japanske overnattingssteder, og mange kan skille med luksus fra øverste hylle. Hvis du ønsker deg det ypperste innen avslapping, kan du mange steder velge et rom med privat onsen-stamp. I tillegg til det beroligende vannet kan du nyte lokal mat og utforske attraksjoner i nærheten. Alt i alt gir dette en variert, rolig og foryngende opplevelse under besøket.



## Utrolig mangfold

Det er mange onsen-steder i Japan som har sitt eget tema, noe som gjør oppholdet ekstra fascinerende. Noen gjenskaper byer fra Edo-perioden med historisk arkitektur, mens andre har naturskjønne utendørsbad. Disse stedene gir opplevelsen av varme kilder det lille ekstra gjennom kulturelle og sanselige godbiter. Siden varme kilder er klassifisert i omtrent 10 typer basert på kjemiske komponenter, fra hudpleiende alkalisk til steriliserende sur og terapeutisk svovel, tilbyr alle en unik opplevelse. Hvor mange vil du prøve?

## Helbredende bad

Mange bestiller lengre opphold ved varme kilder for å prøve *toji*, en form for balneoterapi der målet er å komme til hektene etter sykdom eller gjenopprette velvære. *Toji*-praksisens røtter går 1500 år tilbake i tid, og entusiastene utøver praksisen ikke bare for å slappe av, men også fordi mineralene og varmen fra de varme kildene gir ulike helsefordeler.

## Byer med varme kilder

Disse unike reisemålene ligger midt i naturen og byr på mer enn bare avslappende termalvann. Fordyp deg i stedets mangfold mens du vandrer i sjarmerende gater med spisesteder som tilbyr regionale godbiter. Oppdag skjulte perler i suvenirbutikker, engasjer deg i autentisk kunst og tradisjoner, og omfavn stedets essens i en tradisjonell *yukata*-kåpe.





## Sake

Japansk sake, en risbasert alkoholholdig drikk, henter sine nyanserte smaker fra et rikt naturlig miljø, slik som friskt vann fra frodige skoger. Sake kan hovedsakelig deles inn i tre typer: *junmai-shu*, *ginjo-shu* og *honjozo-shu*, og det er produksjonsmetoden og graden av rispulering som skiller dem. Prøvesmak de ulike variantene for å nyte innflytelsen Japans natur har hatt på dem. Og ikke gå glipp av Japans internasjonalt prisbelønte whiskyer og viner.



# Kulinariske gleder: naturens grøde, håndverkernes stolthet

En reise gjennom Japans gastronomiske herligheter



## Wagashi

Tradisjonelle japanske søtsaker, eller *wagashi*, kommer i mange ulike former, fra årstidens omhyggelig bakte kunstverk av noen delikatesser til hverdagslige godbiter og også finner på matbutikkene. *Wagashi* er en sunn nytelse som først og fremst er laget av sunne ingredienser som ris og bønner. Kanskje du skal melde deg på et av de mange kursene i *wagashi* når du først er i gang?



Kilde: Landbruks- skogbruks og fiskeri-departementets nettsted ([https://www.maff.go.jp/e/policies/market/k\\_ryouri/search\\_menu/2702/index.html](https://www.maff.go.jp/e/policies/market/k_ryouri/search_menu/2702/index.html))

## Sushi

Sushi er mer enn bare mat – det er en kunstform med en rik historie. Sushibarer over hele landet – både eksklusive og uformelle – byr på en symfoni av smaker, enten det serveres *nigiri*, *makizushi* eller andre oppfinnsomme kombinasjoner. Og på markedene langs kysten kan du få plass på første rad når sushi-kokkene tilbereder dagens fangst. Unn deg regionale spesialiteter som Toyamas *masuzushi*, og prøv *narezushi*, den eldgamle prototypen på moderne sushi. Den er laget gjennom å fermentere fisk med salt og ris.



## Izakaya-kulturen

*Izakaya* er populære fristeder med god mat, god drikk – både med og uten alkohol – og godt selskap. Her tilbys gjestene ikke bare et stort utvalg drinker, men også deilig mat av alle slag. De tradisjonsrike etablissementene er populære arenaer for sosialt samvær med venner eller kolleger og tilbyr et pusterom fra hverdagens mange krav. De egner seg også utmerket som drikke- og spise-steder for besøkende til Japan.

## Ramen

Ramen er en av de mest kjente rettene i det japanske kjøkken og finnes i utallige varianter. Av lokale utgaver kan vi nevne: *miso* med sin robuste umami, *shoyu* (soyasaus) med sin velsmakende dybde, og *tonkotsu*, som er kokt i kraft fra svinebein, samt lettere varianter med salt. Prøv gjerne unike alternativer som misoramen i Sapporo, hvitløksramen i Kumamoto og ulike veganske varianter. Ramensteder finner du overalt, både i form av travle urbane sjapper og skjulte perler på landet.



## Kaiseki-matlagning



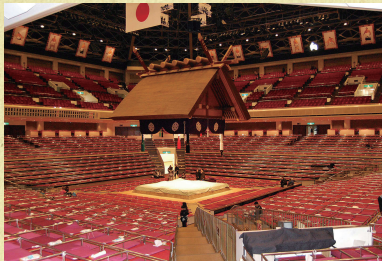
*Kaiseki* regnes som den mest raffinerte formen for *washoku* (japansk mat), og UNESCO har gitt den status som immateriell kulturarv. *Kaiseki* har utviklet seg fra enkle måltider servert under tesseremonier til en elegant og kunstnerisk flerretters matopplevelse. De vakkert presenterte rettene fremhever sesongens råvarer og er ikke bare gode på smak, men også visuelt imponerende.

## Tempura



Ifølge legenden var det portugisiske misjonærer som introduserte *tempura* for Japan på 1500-tallet. I dag er retten av fusjon av kulinariske historier – sjømat, grønnsaker og annet blir dekket av hvitemelrøre og frityrsteckt. Smaken varierer basert på ingrediensenes kvaliteter og egenskaper og håndverkerens dyktighet. På mange tempura-restauranter viser kokkene frem håndverket sitt på nært hold, noe som gjør opplevelsen ekstra minneverdig.

## Tradisjonell kultur



### Sumobryting

Sumo, den kanskje mest kjente av alle Japans idretter, har overskredet sin seremonielle røtter og blitt en populær sport på tvers av generasjoner. Sumo er blitt praktisert i over 1500 år og representerer et essensielt og vedvarende aspekt av Japans rike historie og kulturelle lappeteppe. Det arrangeres seks store sumo-turneringer i Japan hvert år.



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

## Utforsk underverkene i den japanske kulturarven

Der tradisjonell kultur og popkultur møtes



### Kabuki

Kabuki er en tradisjonell japansk scenekunst der musikk, dans og drama flettes sømløst sammen. Det fenget snart folk fra alle samfunnslag – arbeidere, samuraier og adelsmenn – og ble snart veldig populært. Med utgangspunkt i dansen «kabuki odori» i Kyoto har kabuki gradvis utviklet seg til de omhyggelig oppsatte teaterforestillingene vi kan glede oss over i dag.

### Japanske kniver og sverd

Japanske sverd, som gjerne omtales som «samuraisverd», representerer en kulturell tradisjon som kan spores tilbake til oldtiden. Den tradisjonelle kunstformens håndverk og kunstneriske finesse gir seg også til kjenne i våre dager, i form av alt fra sakser til kokkekniver.



### Teseremonier

Teseremonien, der verten omhyggelig tilbereder og serverer te i henhold til tradisjonelle ritualer, løfter gjestfrihet til en kunstform. Seremoniene gir deg anledning til å dyrke ro, nyte smaken og aromaen av matcha, og sette pris på den raffinerte stemningen i et nøye kurert rom.



## Popkultur



### Akihabara i Tokyo

Akihabara, hyllet som subkulturens hellige gral, er selve anførereren i Japans avantgarde riker av otaku-kultur, anime, spill, uvanlige kafeer og mer.



© EDO WONDERLAND

### Edo Wonderland

Utforsk Edo-periodens rike kulturarv i denne omfattende kulturparken. Gå tur i samvittighetsfullt gjenskapte gater, postbyer, handelsdistrikter, en ninjalandsby og samurai-residenser som bringer epoken til live.



© Studio Ghibli

### Ghibli-parken

Denne parken, som gleder fans fra hele verden, gir liv til Studio Ghiblis universer. Du kan gå tur gjennom fem ulike områder med vakre, naturlige omgivelser. Billetter må reserveres.



Kusama Yayoi, Tsumari in Bloom, photo Nakamura Osamu

### Internasjonale kunstfestivaler

Over hele Japan viser internasjonale kunstfestivaler frem de ulike regionenes unike essens, og vi kan nevne de internasjonalt anerkjente begivenhetene Setouchi Triennale og Echigo-Tsumari Art Triennale. Ta turen utenfor museumsveggene for å omfavne samtidskunst, enten du er bevandret i kunstens verden eller ikke.

## Festivaler



### Nagaoka fyrverkerifestival (Niigata, august)

Denne begivenheten, som så dagens lys i 1879 for å markere et ønske om fred i verden, er nå en av Japans tre store fyrverkerifestivaler sammen med den nasjonale fyrverkerikonkurransen «Omagari Hanabi» i Akita og «Tsuchiura All Japan»-konkurransen i Ibaraki. Over to dager lyser smått utrolige 20 000 raketter opp kveldshimmelen, inkludert det forbløffende fyrverkeriet «Reconstruction Phoenix», som har en utskytningsbredde på over to kilometer.



### Hakata Gion Yamakasa-festivalen (Fukuoka, juli)

Denne festivalen har pågått i nesten 800 år og kan skilte med ca. 14 fargerikt dekorerte ett-tonns *yamakasa*-flåter som bæres gjennom Fukuokas gater. Arrangementet avsluttes med et løp der menn i tradisjonelle antrekk bærer *yamakasa*en gjennom Hakatas gater på den siste dagen som en hyllest til Kushida-helligdommen.



### Kishiwada Danjiri- festivalen (Osaka, september)

Denne livlige festivalen i Osaka har gått av stabelen i omtrent 300 år og begynner med en bønn om rike avlinger. De rundt 30 kolossale *danjiri*-flåtene som er med, er omtrent fire meter høye og veier fire tonn. Lagene gir alt der de drar de spektakulære flåtene gjennom gatene, akkompagnert av høye rop og taktfaste trommer.

### Hanami (piknik under kirsebærtrærne)

*Hanami* er en vakker tradisjon der folk samles under kirsebærtrærne og blomstene som maler landskapet i delikate fargetoner mellom mars og mai, avhengig av hvor i landet du er. Feir såmmen med lokalbefolkningen under blomstrende sakura-trær, del mat, drikke og historier, og fordyp deg i det kulturelle skuet.



## Finn lokale juveler

Hver region i Japan, fra nord til sør, har et distinkt klima og en unik kultur.

Dette mangfoldet har gitt opphav til et vell av lokale juveler, slik som unik mat, tradisjoner og festivaler. Det er ikke bare i de travle metropolene Tokyo og Osaka at skjulte skatter venter på å bli oppdaget.

Og det å komme seg dit går som en lek med et transportnettverk som savner sidestykke. Tjenestene er alltid komfortable og punktlige, fra innenriksflyvninger og luksuriøse shinkansen-tog (lyntog) til sjarmerende lokaltog med bare én vogn. Ferger, lokale busser, langdistansebusser og drosjer er også til å stole på. Ikke gå glipp av de ulike rabattkortene som er beregnet på internasjonale reisende.

Lokalsamfunn over hele Japan ønsker deg og andre besøkende hjertelig velkommen. Uansett reisemål vil du bli kjent med mennesker, natur og unike opplevelser som står igjen som kjære minner fra reisen.

# Reis komfortabelt og pålitelig over hele landet

Japan er en øygruppe som består av de fire hovedøyene Hokkaido, Honshu, Shikoku og Kyushu, med til sammen over 14 000 øyer. Et omfattende transportnettverk, som innbefatter en godt utbygd jernbane og innenriksflyvninger, strekker seg til hvert hjørne av Japan. Dette gjør det praktisk å reise på tvers av de ulike regionene. Shinkansen-togene går med noen få minutters mellomrom til ulike destinasjoner, og reisen fra Tokyo til Osaka tar bare 2,5 timer.

## Nasjonalparker og verdensarvsteder i Japan

Det er 34 nasjonalparker og 25 verdensarvsteder (20 kulturminner og fem naturminner) spredt over hele landet.

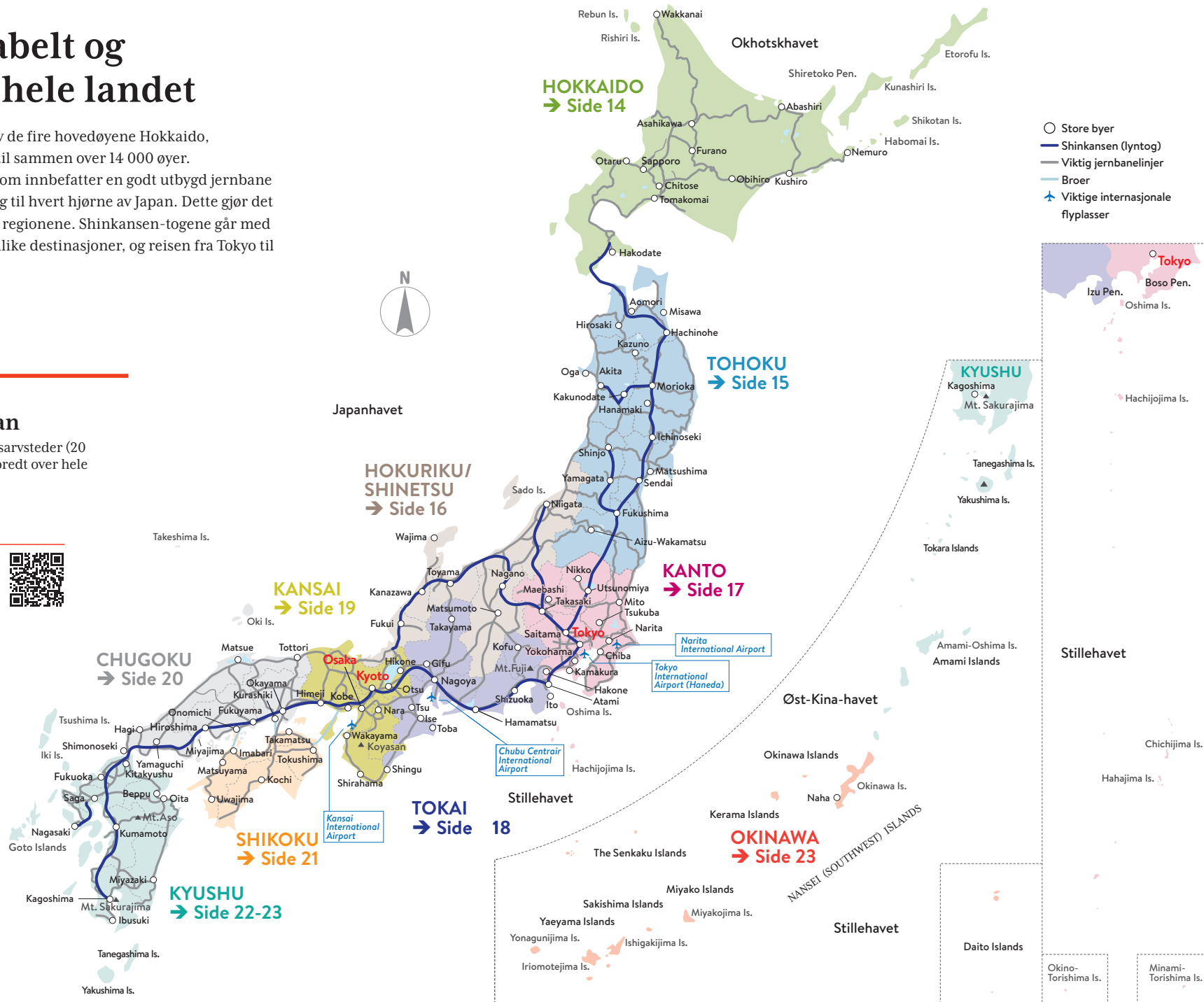
### Nasjonalparker

I Japans vakre nasjonalparker finner du uberørt natur og landskap med utsøkt dyreliv, planter, rik historie og kultur, friluftsliv og ulike årstids- og naturopplevelser.



### Verdensarvsteder

Bli kjent med Japans rike verdensarvsteder, fra eldgamle templer, landemerker som var sentrale under Japans modernisering, og utrolige naturlige underverker som Shirakami-Sanchis bøkeskoger og Yakushima-øyas fortryllende landskap.





Hokkaido ligger nord i Japan og er kjent for sin uberørte natur, flotte puddersnø, utsøkte sjømat og rike urfolkscultur. Øya ligger bare en kort flytur fra Tokyo eller en shinkansen-tur fra Tohoku og tilbyr naturopplevelser året rundt, i tillegg til en særegen kulturell opplevelse – perfekt for alle som søker naturlig ro.



PICKUP



Provided by Asahiyama Zoo

### Asahiyama Zoo

Denne dyrehagen er hjem til 100 arter, hovedsakelig fra kaldere klima. Her har de tilgang til et habitat som gjenspeiler deres naturlige omgivelser. Vraltende pingviner og fiskende bjørner er like spennende hver gang.



Med tillatelse fra The Foundation for Ainu Culture

### Ainuene, Japans urbefolkning

Ainuene er et urfolk fra den nordlige delen av Japan, og da spesielt Hokkaido. Upopoy National Ainu Museum and Parks, som er å finne sørvest på Hokkaido, er et ideelt sted for å oppleve ainuenes kultur.



### Deilig sjømat fra Hokkaido

Hokkaido, som er omgitt av hav, er et sjømatparadis. Unn deg klassikerne fersk sushi og *sashimi* på ris, eller velg ingrediensene selv på lokale markeder for å lage din egen originale rett.



## Nordlige undre



### De fem innsjøene i Shiretoko (OVER)

De fem innsjøene i Shiretoko, som står på verdensarvlisten og ligger ved den majestetiske fjellkjeden Shiretoko i nasjonalparken med samme navn, byr på panoramautsikt av det spektakulære slaget. Her kan du dra på fottur om sommeren og gå på truger om vinteren.

### Nisekos perfekte puddersnø (VENSTRE)

Niseko består av fire skisteder som er kjent for sin enestående puddersnø. Området er et eldorado både for nybegynnere og erfarne skiløpere og snowboardere. Et bredt utvalg av overnattingssteder og restauranter er det perfekte supplementet til de spennende bakkene.

Denne enorme regionen, som omfatter seks prefekturer i det nordøstlige Honshu, byr på varierte landskap, rike tradisjoner og varm gjestfrihet i tillegg til fjellsider dekket av puddersnø. Du kan reise dit med shinkansen, og områdets historiske festivaler, tradisjonelle håndverk, varme kilder og lokal sake gjør det til et perfekt reisemål for en kort ferie fra Tokyo.



### Kakunodate (Akita) (OVER)

Bukeyashiki-distriktet i Kakunodate, ofte kalt det nordøstlige Japans lille Kyoto, er pyntet med vakre kirsebærblomster som blomstrer forholdsvis sent på våren. Det vakre bybildet og det imponerende synet av kirsebærblomster gjør stedet verdt et besøk.

### Aomori Nebuta-festivalen (Aomori) (HØYRE)

Denne festivalen byr på store, opplyste flytende papirlanterner laget av *washi* (japansk papir) og bambusrammer. Det er en av de mest spektakulære begivenhetene i Japan, og den tiltrekker seg tre millioner besøkende hvert år.



## Naturskjønn, historisk og kulturell



### Wanko Soba (Iwate)

Wanko-soba er ikke bare et måltid, det er en tradisjonell og leken nudelopplevelse der *soba*-bollene kontinuerlig blir fylt opp til gjestene legger lokket på for å vise at de er mette.



### Ginzan Onsen (Yamagata)

Opplev sjarmen og de varme kildene i Ginzan Onsen, et bortgjemt spsted på en tidligere sølvgrube i landlige Yamagata. De tradisjonelle vertshusene langs elven og den myke gløden fra gasslamper skaper en eventyrlig stemning.



### Aizu Nuri (Iakkarbeid) (Fukushima)

*Aizu nuri*, en kunstform som er blitt praktisert siden slutten av 1400-tallet, kan skilte med særegent lakkarbeid preget av intrikate dekorative teknikker og forseggjort design med slående mønstre.

Finn lokale juveler

PICKUP

Hokuriku Shinetsu-regionen er lett tilgjengelig med shinkansen. Fra Tokyo tar toget et par-timer. Området kan skilte med ruvende fjell i de japanske alpene, pittoreske kystlandskap og kulturelt sofistikerte byer. Prefekturere Niigata og Nagano byr dessuten på ski- og snowboardanlegg fra øverste hylle.



### Kamikochi (Nagano) **OVER**

Kamikochi, som ligger i 1500 meters høyde og er en del av en nasjonalpark, lokker besøkende til seg med både naturskjønne spaserturer og mer krevende fjellturer. Det er også rikelig med overnattingsmuligheter her.

### Gokayama (Toyama) **HØYRE**

En tur til landsbyen Gokayama er som å reise tilbake til en svunnen tid. Den UNESCO-listede gassho-arkitekturen, med stråtak som likner hender samlet i bønn, ble utformet for at husene skulle tåle store snømengder, og for at snøen skulle være lett å måke av takene.



## En naturens portal



### Daihonzan Eiheiji (Fukui)

Daihonzan Eiheiji, grunnlagt av zenmesteren Dogen i 1244, er et høytidelig soto-zen-kloster langt inne på fjellet i Fukui. Her praktiserer rundt hundre munkker zenbuddhisme.



### Echigo Yuzawa (Niigata)

Echigo Yuzawa er et historisk feriested med varme kilder litt over en time fra Tokyo. Stedet er et paradys for skifrelste med 12 bakker som har rikelig med puddersnø i en lengre periode hvert år.



### Kenrokuen-hagen (Ishikawa)

Denne hagen, som ble laget i Edo-perioden av Maeda-familien, er regnet som en av Japans tre vakreste hager. Om vinteren brukes det *yukitsuri*-tau for å beskytte trærne mot kraftig snøfall, noe som skaper en magisk stemning.

Her kan du gå på oppdagelse i Tokyos yrende blanding av det moderne og det tradisjonelle, og deretter ta for deg av Kanto-områdets mangfoldige tilbud – varme kilder, uberørte fjell, uberørte strender, UNESCOs verdensarvsteder og kulturskatter – bare et steinkast fra hovedstaden. Du kan også ta turen innom de subtropiske Ogasawara-øyene.



### Naritasan Shinsho-tempelet (Chiba) **OVER**

Langs den nydelige handlegaten Narita Omotesando finner du Naritasan Shinsho-tempelet, et vidstrakt kompleks som kan dateres tilbake til 940 evt. Tempelet er kjent for sin imponerende arkitektur og sine mangfoldige arrangementer og ligger praktisk nok i nærheten av Narita internasjonale flyplass.

### Nikko (Tochigi) **VENSTRE**

Stikk innom helligdommer og templer fra verdensarven, gå tur på hellige fjell, vandrer langs de naturskjønne stiene ved innsjøen Chuzenji, og beundre den fantastiske Kegon-fossen.

## der gammelt og nytt møtes



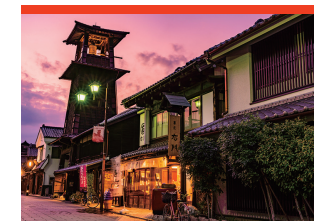
### Kamakura (Kanagawa)

Den gamle hovedstaden Kamakura, bare en time fra Tokyo, trollebinder med historiske helligdommer, templer, den ikoniske store buddhastatuen og flotte steder for å se på kirsebærblomster. I handlegaten som leder til helligdommen Tsurugaoka Hachimangu, ligger småbutikkene som perler på en snor, mens behagelige fjellturer og strandliv er å finne i gåavstand fra stasjonen.



### Hitachi Seaside Park (Ibaraki)

Hvis du er glad i blomster, er dette stedet for deg – året rundt. Her finner du alt fra de berømte himmelblå barneøyene om våren til fargesterke solsikker om sommeren, blårosa sommersypress om høsten og stilulpaner om vinteren.



### Kawagoe (Saitama)

I Kawagoe, en sjarmerende by like nord for Tokyo, lever fortsatt stemningen fra Edo-perioden. Med sin historiske arkitektur og gater er byen som et levende museum. Her kan du også nyte rimelige og morsomme søtsaker kjent som *dagashi*, samt mange andre konfekter.

Tokai-området, ligger på shinkansen-ruten mellom Tokyo og Kyoto og byr på rikelig med både tradisjon og modernitet. I denne typisk japanske regionen finner du blant annet det kjente Fuji-fjellet, stråtakhyttene i det historiske Shirakawa-go, enorme grønne te-plantasjer, ærverdige borger samt den høyt aktede Ise-Jingu-helligdommen.



## Tidløs sjarm

### Fuji-fjellet **OVER**

Det ikoniske og majestetiske Fuji-fjellet er ikke bare Japans høyeste punkt, det er også en aktiv stratovulkan og et symbol på skjønnhet og motstandskraft. De åndelige tradisjonene, den fantastiske utsikten og den kulturelle betydningen gjør Fuji-fjellet til en av Japans fremste severdigheter.

### Nagoya-borgen (Aichi) **HØYRE**

Denne borgen, som er selve symbolet på Nagoya, ble bygget på 1600-tallet. Etter andre verdenskrig ble den restaurert på vakkert vis og byr nå på historiske utstillinger, gyldne fiskelignende shachihoko-statuer på taket, ulike tilstelninger i forbindelse med årstidene og vennlige samuraier.



### Hida Takayama (Gifu)

Denne pittoreske byen feires for sine vakker bevarte gater fra Edo-perioden og de tradisjonelle trehusene, samt for overdådige festivaler og lokalt håndverk. Takayama-festivalen holdes om våren og høsten og regnes som en av Japans tre vakreste festivaler.



### Japans Ama («havets kvinner») (Mie)

Disse kvinnelige fridykkerne har dykket etter øresnegler og andre av havets skatter i flere tusen år. Opplev de unike dykkerdraktene deres, bli med på en tradisjonell dans, og skjem deg bort med fersk sjømat.



### Frukt og vin (Yamanashi)

Yamanashi prefektur er kjent for sine eksepsjonelt smakfulle frukter, inkludert fersken og druer. Besøkende kan være med på fruktplukking i frukthager og besøke omtrent 90 vingårder spredt over hele prefekturet.

Utforsk ulike opplevelser i Kansai, fra pulserende natteliv til rolige templer og sjeleberikende pilgrimsreiser. Kansai, med sine praktfulle borger, zenhager og historiske hovedsteder som Kyoto og Nara, byr på en rik blanding av kultur. Lær om religiøs arv på Koyasan og nyt den livlige underholdningen og naturskjønne utsikten i Osaka og Kobe.



## Et åndelig og kulturelt knutepunkt



### Kuidaore (spis til du går i mørken): Ut og spise på Osaka-måten **OVER**

Dotonbori er Osakas kulinariske paradisi. Langs elvepromenaden kan du nyte *takoyaki*, ramen og *okonomiyaki*, eller gå på mer tradisjonelle spisesteder langs sjarmene brosteinsgater i lanternefyllte Hozenji Yokocho.

### Kumano Kodo (Wakayama) **VENSTRE**

Legg ut på den gamle pilgrimsruten Kumano Kodo, en tusen år gammel verdensarvrute som slynger seg gjennom Kii-halvøya på Honshu. Moderne reisende kommer hit for stille ettertanke, fellesskap med naturen og en dyp åndelig reise.



### Biwasjøen (Shiga)

Biwasjøen, som er lett å nå fra Kyoto og Osaka, er Japans største ferskvannssjø. Den fascinerer med sin naturlige skjønnhet, biologiske mangfold og kulturelle betydning. Her kan du oppleve glamping og vannaktiviteter som kano- og kajakkpadling i det rolige landskapet.



### Himeji-borgen (Hyogo)

Japans best bevarte borg, Himeji – gjerne kalt egretthegreborgen – er en nasjonalskatt og står på UNESCOs verdensarvliste. Med over 600 års historie er den et must for historieinteresserte.



### Todaiji-tempelet (Nara)

Dette verdensarvstedet huser den store buddhaen i Daibutsu-den, en av verdens største trekonstruksjoner. Tempelet ble bygget i Nara-perioden og er regnet som et av de historiske monumentene i det gamle Nara.

PICKUP

Finn lokale juveler

PICKUP

# CHUGOKU

Chugoku består av fem prefekturer vest på Honshu og er gjennomsyret av tradisjoner og kultur av stor historisk betydning, slik som Itsukushima-helligdommen og atombombekuppelen, som begge står på UNESCOs verdensarvliste. Regionen har også rikelig med naturlige underverker å utforske for deg som er glad i natur.



### Kurashiki (Okayama) **OVER**

Denne pittoreske byen trollbinder med arkitektur fra Edo-perioden, en elv omgitt av piletrær og det berømte historiske kvarteret Kurashiki Bikan, som byr på en nostalgisk reise med vakre hvite vegger og *namako*-vegger med karakteristiske diamantmønstre.

### Izumo Taisha (Shimane) **VENSTRE**

Opplev guddommelig inspirasjon på Japans aktede Izumo Taisha, som kan skilte med eldgammel shinto-arkitektur og et hellig tau. *Sengu*-ritualet innebærer å gjenoppbygge den viktigste helligdommen hvert 60. år.

## Historiske undre, naturlig skjønnhet



### Sanddynene i Tottori (Tottori)

Disse sanddynene, som er den største sandformasjonen langs kysten av Japan, kan lokke med gyline strekker langs Japanhavet. Her kan du prøve deg på sandboarding og kamelturer og forevige fantastiske solnedganger. De bølgende landskapene og imponerende 47 meter høye sandveggene er et skue for livet.



### Hiroshima Peace Memorial (Hiroshima)

Ved den kjente atombombekuppelen i Hiroshima ligger Hiroshima Peace Memorial Park, et gripende symbol på håpet om atomnedrustning. Her minnes atombombens ofre med ulike minnesmerker. Parken har 1,7 millioner besøkende i året.



### Kulefisk fra Yamaguchi (Yamaguchi)

Nyt det ypperste av japansk gourmetmat med en vakkert presentert rett av *fugu*, tynne skiver med rå kulefisk. Bare lisensierte kokker i Japan kan tilberede denne delikatessen, og de tilbyr gjerne ulike alternativer som stekt *fugu* og gryteretter.

# SHIKOKU

Shikoku fortryller med en rik blanding av natur og kultur, og området kan skryte av mange pittoreske øyer spredt ut over Seto - Innlandshavet. Kos deg med saftige *udon*-nudler, begi deg ut på hellig vandring til 88 av Shikokus templer, delta i *Bon*-dans og slapp av i praktfulle varme kilder.



## Naturskjønn, rolig, åndelig

### Awa odori-festivalen (Tokushima) **OVER**

Opplev den fascinerende dansen *awa odori*, som er blitt praktisert i 400 år. Hvert år har festivalen over en million deltakere. Nyt synet av tradisjonelle opptredener, musikk og fargerike antrekk i pulserende parader.

### Shimanto-elven (Kochi) **UNDER**

Den vakre, klare og rolige Shimanto-elven – den lengste i Shikoku – er over 196 km lang. Se lokale fiskere fange *ayu*-fisk og ål, dra på sykkel- eller kanotur i vakre landskap, tradisjonelle landsbyer og «synkende» broer.



### Henro (en hellig vandring til 88 av Shikokus templer)

Legg ut på *Henro*, en hellig pilegrimsreise gjennom Shikoku til 88 templer. Finn roen, søk oppvåkning og nyt lokalbefolkningens varme gjestfrihet når de tilbyr deg mat og drikk.



### Dogo Onsen (Ehime)

Nyt en tidløs opplevelse på Japans eldste feriested med varme kilder. Gled deg over utsmykkede bad, eklektiske butikker og rickshawer i en avslappet atmosfære.



### Sanuki Udon (Kagawa)

Sanuki-*udon* er kjent for sin seige konsistens og smakfulle kraft som er laget av japansk ansjos. Nudlene serveres med en rekke toppinger som egg og tempura, og du kan nyte mange deilige varianter.

PICKUP

Finn lokale juveler

PICKUP

# KYUSHU

Kyushu, Japans sørvestlige perle, lokker med et mangfold av attraksjoner. Her kan du utforske vulkanske underverker, bade i foryngende varme kilder omgitt av et fantastisk landskap, besøke fredelige strender og nyte en levende matscene. Opplev en sagnomsust historie og bli kjent med tradisjonelt håndverk som er finpusset gjennom århundrer. Kyushu er et rikt lappetepe av kultur, natur og eventyr.



## Naturlig prakt, sjelden historie



### Aso (Kumamoto) **OVER**

Med den aktive vulkanen Aso som midtpunkt lokker denne regionen med dynamiske landskap, varme kilder og kulturelle møter. De enorme gresslettene her symboliserer menneskehetens varige bånd til naturen. Eventyr er det flust av, enten du foretrekker luftballong, ridning eller paragliding.

### Beppu Onsen (Oita) **VENSTRE**

Dra rundt i Japans *onsen*-oase, der åtte karakteristiske steder byr på alt fra melkevann til gjørmebad. Med Japans høyeste antall varme kilder ligger alt til rette for pleie av både kropp og sinn.



### Arita og Imari (Saga)

Vandre gjennom trange smug utsmykket med keramikk i to av Asias største keramikkbyer. Fortap deg i tradisjonell japansk kunst, preget av det særegne hvite porselenet og levende røde malerier.



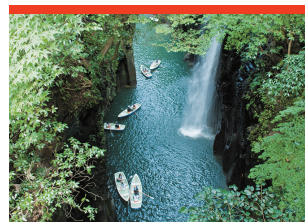
### Matboder i Nakasu (Fukuoka)

I hjertet av Fukuoka, klemt mellom to elver, ligger Nakasu, et underholdningsområde hvor du kan meske deg med deilig gatemat og mingle med lokalbefolkningen.



### Dejima (Nagasaki)

Dejima er Japans gamle vindu mot Vesten. Her ble portugiserne opprinnelig isolert for å hindre spredning av kristendommen. Senere huset området den nederlandske handelsposten og ble et knutepunkt for europeisk handel. Her kan du gå på oppdagelse i omhyggelig rekonstruerte bygninger og fordype deg i historien.



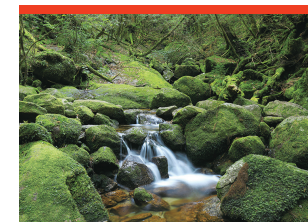
### Takachiho (Miyazaki)

Takachiho feires for sin mytologiske betydning og det storslåtte Takachiho-juvet, som ble dannet av enorme lavastrømmer fra Aso-fjellet. Det koboltblå juvet og kveldens kagura-forestillinger viser byens uimotståelige sjarm.



### Sengan-en (Kagoshima)

Denne vakre hagen i Kagoshima gir besøkende et innblikk i samuraienes livsstil. Nyt panoramautsikten over Sakurajima og Kinko-bukten, eller delta på et glassverksted og prøv en samurai-rustning.



### Yakushima (Kagoshima)

Oppdag sjarmen til Japans første representant på UNESCOs liste over verdens naturarvsteder, med over 1000 år gamle yakusugi-sedertrær, mosedekkede skoger, plettfriske strender og Japans fremste hekkested for havskilpadder.

PICKUP

# OKINAWA

Sjarmerende Okinawa, med sine mange øyer, er et helt eget stykke Japan. Med et varmt klima, vakre strender og skjær og frodige eldgamle skoger byr regionen på en blanding av rik kulturell og historisk arv og en tropisk stemning. Nyt den unike Ryukyu-maten og øyrikets avslappede livsstil.



Okinawa Commemorative National Government Park (Shurijo Castle Park)

### Shuri-borgen **OVER**

Shuri-borgen, et symbol på Ryukyu-rikets storhetstid fra det 15. til det 19. århundre, ble ødelagt av en brann i 2019.

\*Borgen er for tiden under restaurering og skal etter planen gjenåpnes i 2026.

### Iriomote **HØYRE**

Nyt synet av øyene Iriomotes og Yubus unike skjønnhet, subtropiske underverker og botaniske hage. Ta en tradisjonell vannbøffelvogn fra Iriomote til Yubu akkompagnert av Okinawa-sanger spilt på *sanshin*.



## En blanding av tropisk og mytisk

Finn lokale juveler

Finn lokale juveler

PICKUP

# Liste over Japans nasjonalparker og verdensarvsteder

Nasjonalparker



Verdensarvsteder



## Nasjonalparker

### 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-Oki 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-Oki National Park

## Verdensarvsteder

### Hokkaido

- Shiretoko

### Tohoku

- Hiraizumi – templer, hager og arkeologiske steder som representerer det rene lands buddhisme
- Forhistoriske steder fra Jomon-perioden i det nordlige Japan
- Shirakami-Sanchi

### Kanto

- Ogasawara-øyene
- Nikkos helligdommer og templer
- Det arkitektoniske arbeidet til Le Corbusier, et enestående bidrag til den modernistiske bevegelsen
- Tomioka silkemølle og relaterte steder

### Tokai

- Fuji-fjellet, et hellig sted og kilde til kunstnerisk inspirasjon
- De historiske landsbyene Shirakawa-go og Gokayama

### Kansai

- Buddhistiske monumenter i Horyu-ji-området
- Himeji-borgen
- Historiske monumenter fra oldtidens Kyoto (byene Kyoto, Uji og Otsu)
- Historiske monumenter fra oldtidens Nara
- Mozu-Furuichi Kofun: gravhauger fra oldtidens Japan
- Hellige steder og pilegrimsveier i Kii-fjellkjeden

### Chugoku

- Hiroshima Peace Memorial (atombombekuppelen)
- Itsukushima-helligdommen
- Sølvgruven Iwami Ginzan med tilhørende kulturlandskap

### Kyushu/Okinawa

- Amami-Oshima-øya, Tokunoshima-øya, den nordlige delen av Okinawa-øya og Iriomote-øya

- Gusuku-steder og relaterte steder fra kongeriket Ryukyu
- Skjulte kristne steder i Nagasaki-regionen
- Den hellige øya Okinoshima og tilknyttede steder i Munakata-regionen
- Steder fra Japans industrielle revolusjon i Meiji-perioden: jern og stål, skipsbygging
- Yakushima

■ = Kulturminner  
■ = Naturminner



Konjikido (Golden Hall), Chusonji Temple (Hiraizumi)

## Nyttig informasjon



### Turistinformasjonssentre i Japan

Vi anbefaler at du bruker JNTO-sertifiserte informasjonssentre aktivt mens du reiser i Japan. De sertifiserte informasjonssentrene med denne logoen finner du på steder som store flyplasser, togstasjoner og turistmål. Du kan sjekke detaljene for hvert informasjonssenter på følgende nettsted.

[www.japan.travel/en/plan/tic/](http://www.japan.travel/en/plan/tic/)



### Informasjon fra Japan Safe Travel (fra JNTOs kontoer på X og Weibo)

Følg "Japan Safe Travel" for å få sikkerhetstips og oppdatert informasjon om naturkatastrofer.

@JapanSafeTravel

m.weibo.cn/



### JNTO Japan Visitor Hotline

Tilgjengelig på engelsk, kinesisk og koreansk  
050-3816-2787 (Hele døgnet, sju dager i uken)

### Politi

110 (hele døgnet, gratis)

### Ambulanse/brannvesen

119 (hele døgnet, gratis)



### NHK WORLD-JAPAN

Internasjonale sendinger fra Japans allmennkringkaster. Sjekk siste nytt om naturkatastrofer og andre uventede hendelser.

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



### Sikkerhetstips

Japan Tourism Agencys offisielle app for å motta push-varsler i tilfelle jordskjelv, tsunami osv.



For iPhone



For Android



### Liste over medisinske institusjoner

Søk etter medisinske institusjoner etter klinisk avdeling og språk.

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





Mitsunori Takahashi/AFLO



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.

