



Visit Nara



Instagram



Facebook



〒630-8501
日本 奈良县奈良市登大路町 30
奈良县
Tel + 81-742-27-8553
<https://visitnara.jp>

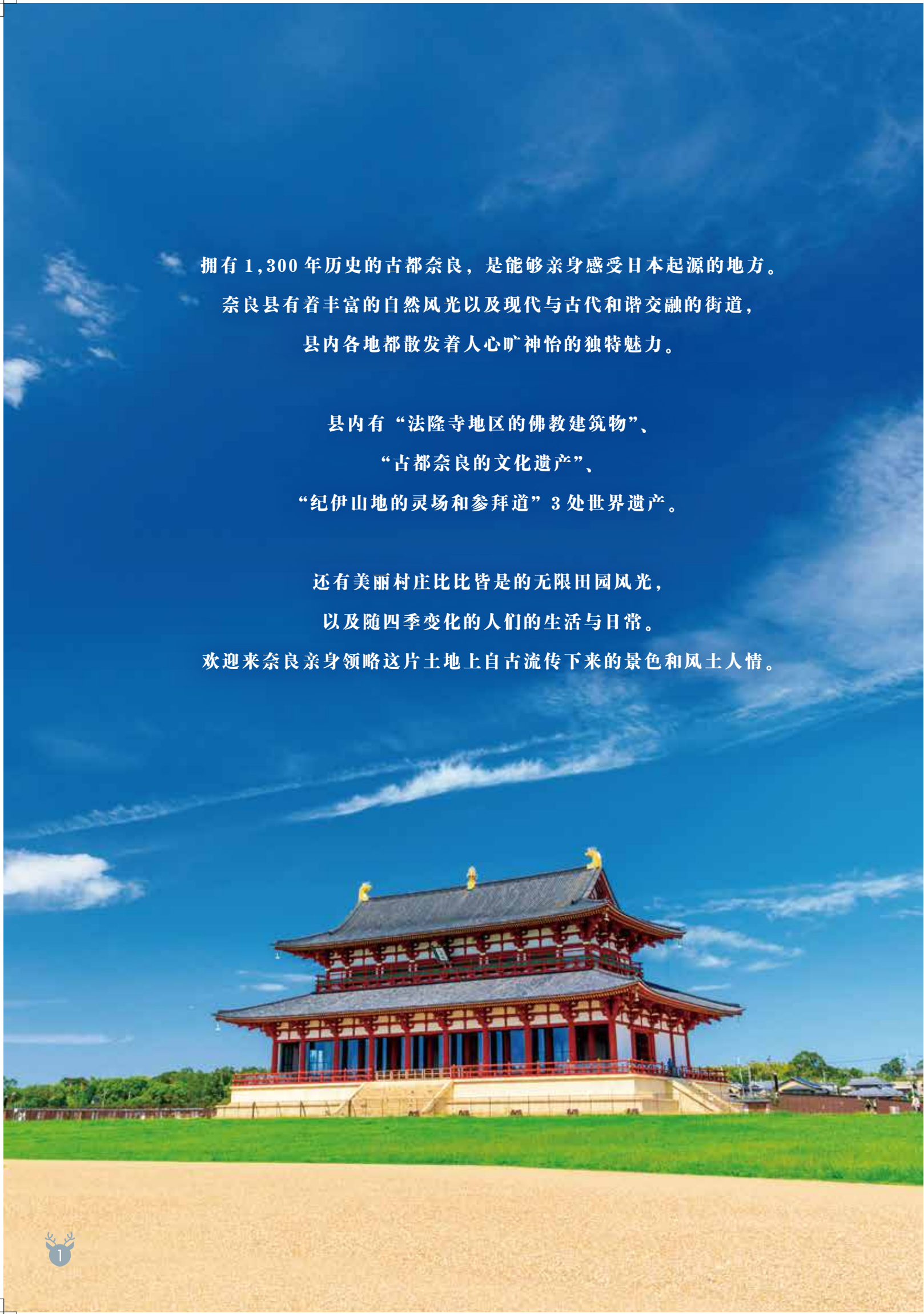
2023.9

VISIT NARA

Travel Guide

奈良观光指南





拥有1,300年历史的古都奈良，是能够亲身感受日本起源的地方。

奈良县有着丰富的自然风光以及现代与古代和谐交融的街道，

县内各地都散发着人心旷神怡的独特魅力。

县内有“法隆寺地区的佛教建筑物”、

“古都奈良的文化遗产”、

“纪伊山地的灵场和参拜道”3处世界遗产。

还有美丽村庄比比皆是的无限田园风光，

以及随四季变化的人们生活与日常。

欢迎来奈良亲身领略这片土地上自古流传下来的景色和风土人情。

主要区域

Major Areas



区域

① 奈良

- 奈良公园
- 奈良町
- 西之京

② 洞川温泉

③ 飞鸟

④ 十津川

⑤ 吉野

⑥ 大和郡山

⑦ 今井町

⑧ 樱井

⑨ 生驹

⑩ 五条

景点

① 御手洗溪谷

② 大台原

③ 长谷寺

④ 室生寺

⑤ 橿原神宫

⑥ 当麻寺

⑦ 法隆寺

⑧ 曾尔高原

⑨ 山边之道

⑩ 大峯奥駈道

熊野古道小边路

大峯奥駈道

葛城古道

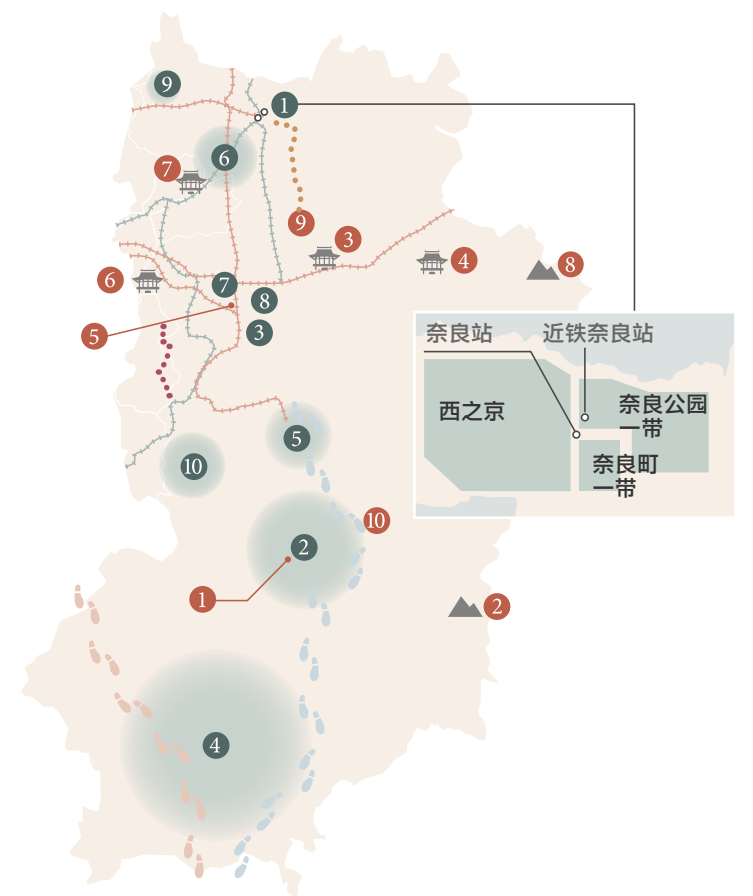
山边之道

JR线

近铁线

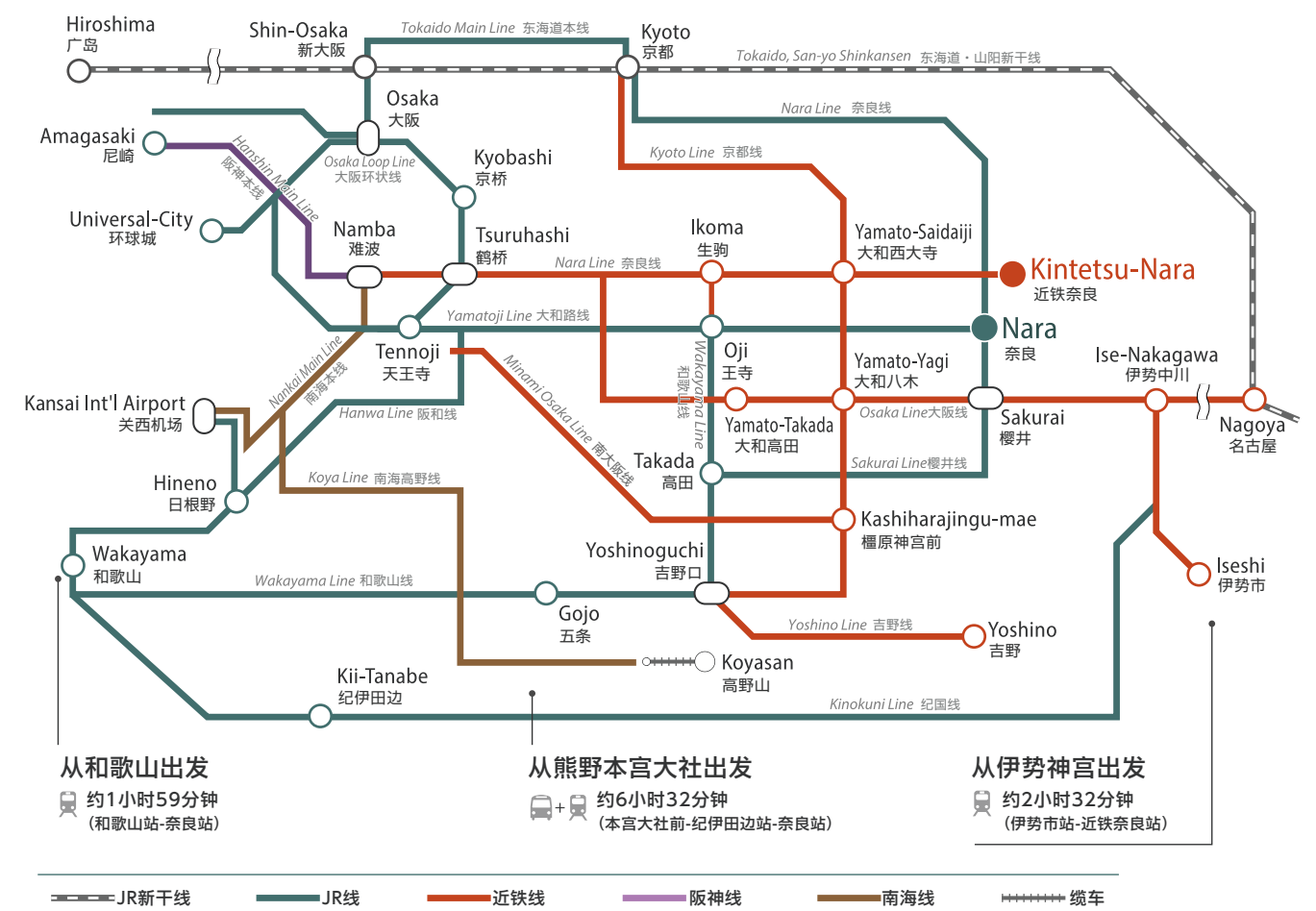
寺院

高地



电车

Train



自然

来到奈良，您会和未受破坏的原始森林、丘陵，以及在悠久的历史中孕育出的丰富自然景观邂逅。对于想欣赏四季之美的游客来说，奈良及其周边的自然风光就是最好的选择。



大台原

大台原凭借其美丽的风景以及在精神和历史方面的重要地位被选为日本百座名山之一。



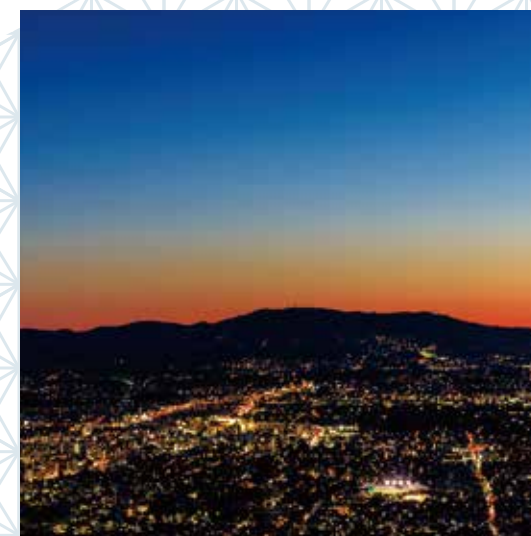
花矢仓展望台

这座展望台可谓是吉野最佳展望台，从这里可以欣赏吉野町的美景。



若草山

从东大寺后面的小路可以轻松登上若草山，等待您的是一直绵延至平城宫遗址的美景。



御手洗溪谷

众多游客汇聚于此，只为欣赏和碧绿色的河水形成鲜明对比的红叶。



大峯奥駈道

大峰奥駈道是一条被列入世界遗产名录的道路，它穿过十津川，将吉野大峰与和歌山神圣的熊野三山连接起来。

体验

EXPERIENCE



奈良不仅拥有众多历经数百年演变而来的高品质传统工艺，还有许多从作为日本首都及文化中心时期一直延续至今、保存完好的时代建筑。一定要来体验一下历史悠久的奈良街道。



慈光院

Jikoin Temple



慈光院是一座专注于茶道的禅寺，是一个非常特殊的地方。

今井町

Imaicho



今井町是一座始建于江户时代（17~19 世纪）的商业城镇，结构紧凑且保存完好。漫步在纵横交错的巷道上，就仿佛走进了一座露天历史博物馆。



奈良灯花会

Nara Tokae



每年的 8 月 5 日到 14 日，每晚都会举行灯节。

工艺品

CRAFTS



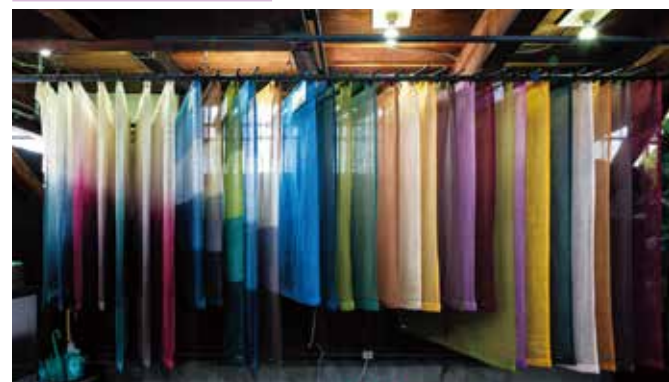
奈良团扇

Nara-uchiwa, round fan



奈良晒

Nara-sarashi, bleached cloth



高山茶筌

Chasen, bamboo tea-whisk



赤肤烧

Akahadayaki pottery



住宿

ACCOMODATION



奈良酒店 Nara Hotel



奈良JW万豪酒店 JW Marriott Hotel Nara



花屋德兵卫旅馆 Hanaya Tokubei



笹百合庵 Sasayuri Ann

INTRO NATURE EXPERIENCE TASTE AREA ITINERARY INFORMATION

INTRO NATURE EXPERIENCE TASTE AREA ITINERARY INFORMATION

美食



TASTE



奈良古称“大和之国”，是传统日本料理的发源地。人们常说，大和是“真秀吕场”（まほろば，mahoroba），这个古语的意思是“无忧无虑的地方”。日本茶、乌冬面、日本酒、日式馒头、豆腐等根植于奈良的日本料理和饮品最适合用来体验日本饮食文化的魅力。

柿叶寿司

Kakinoha-zushi

柿叶寿司诞生于江户时代（17~19 世纪），当时人们将熊野滩的咸鲭鱼和手握饭团用柿叶包裹起来，压上重物让其发酵，据说柿叶寿司就起源于这种耐储存的食品。制作完成后的第二天，鱼的鲜味完全融入到寿司饭中，叶子的香味也充分激发了食材的美味。



三轮素面

Somen

素面在奈良时代（8 世纪）从中国传入日本。大约 1200 年前，大神神社神职人员的儿子在当地种植了小麦，开始制作素面。在奈良旅行期间，一定要尝尝这历史悠久的素面哦。



大和野菜

Yamato Yasai

奈良肥沃的土壤、干净的空气和清澈的水源非常适合种植用来制作素斋的蔬菜。这里曾被称为“大和”，“大和蔬菜”已成为优质有机农产品的正式品牌。

奈良酒

Sake

虽然奈良并不是酒的发源地，但精制工艺却诞生于奈良。689 年，奈良设立了皇室御用酿酒厂，专门生产优质酒。奈良有数十家小型酿酒厂，所以可以品尝到各种类型的酒。



吉野本葛

Yoshino-honkuzu

葛粉是将葛根经水磨而澄取的白色淀粉。吉野本葛的生产离不开寒冷的气候和优质的水源。以其稀少性号称“白钻石”，作为烹饪中的配角支撑着日本的美食文化。



大和茶

Yamato-cha tea

相传弘法大师的弟子坚惠（9 世纪）曾在宇陀市榛原的佛隆寺播下茶籽，这也是大和茶的起源。在昼夜温差较大的寒冷高地，茶叶生长缓慢，得天独厚的自然条件造就了香气浓郁、品质优良的茶叶。



区域

AREA

奈良市

Nara City



来奈良一定要去的就是奈良公园、奈良町、西之京。
市中心有被列为世界遗产的神社和寺院，还有广阔的“都市绿洲”。

春日大社

Kasugataisha Shrine

通往奈良最著名神社“春日大社”的参道是一条很有氛围的
森林小道，道路两旁排列着数百个石灯笼。

东大寺

Todaiji Temple

东大寺是日本最具代表性的寺院之一。
它历经了时代变迁，在日本历史上发挥着十分重要的作用。



奈良町

Naramachi

奈良公园的东边有一条狭窄而曲折的街道，
街道两旁是传统的商家建筑。如今，这里
点心店和现代艺术画廊林立。

奈良公园

Nara Park

说起“奈良”，就不得不提奈良公园。
占地约 8 平方公里的广阔公园内坐落着
东大寺、兴福寺、春日大社等主要景点
以及国立博物馆，此外还有约 1,200 只
的鹿生活在这里。



药师寺

Yakushiji Temple

这是一座建于 680 年左右的中国风格寺院，其规模令人惊叹。
它是日本最著名的寺院之一，因其在历史和建筑方面的重要
地位而被列为世界遗产。

平城宫遗址

Former Site of Heijokyu Imperial Palace

这里曾经是平城宫，也就是平城京的所在地。
目前，这里曾经矗立着天皇宝座的第一次大极殿、
朱雀门、东院庭园等均已修复和重建。



INTRO NATURE EXPERIENCE TASTE AREA ITINERARY INFORMATION

INTRO NATURE EXPERIENCE TASTE AREA ITINERARY INFORMATION

飞鸟

Asuka

来飞鸟地区漫步，享受片刻轻松时光吧。这里曾经作为日本的政治、经济、文化中心而盛极一时。还可以参观被列为重要风景名胜的藤原宫遗址等景点，领略文化遗产的魅力。



稻渚棚田

Inabuchi Tanada Terraced Rice Fields



飞鸟地区以梯田而闻名。晚春的傍晚时分，水面反射着夕阳的光芒，美不胜收。



飞鸟寺

Asukadera Temple



飞鸟寺是日本最古老的寺院之一，当时佛教刚刚从中国和韩国传入日本，不久后，在 596 年，当时颇具影响力的苏我氏建造了这座寺院。

藤原宫遗址

Former Site of Fujiwarakyo Capital



藤原宫早已化为了历史的尘烟，但遗址上用红色的柱子标示了当时的地基，可以借此想象其规模之宏大。



冈寺(龙盖寺)

Okadera Temple



冈寺坐落在一座山丘上，从上面可以俯瞰飞鸟平原。这座寺院凭借其美丽的庭园和引人入胜的传说而闻名。



明日香愈俚之里

森罗塾

Shinrajuku



这座漂亮的房子其实是一座 1910 年前后建造的农民住宅，最近才修复完成。



石舞台古坟

Ishibutai Tumulus



这方令人印象深刻的巨石据说是苏我马子的坟墓，他在飞鸟时代（6 ~ 8 世纪）与圣德太子密切配合，大力传播佛教，是一位颇具势力的人物。



斑鸠

Ikaruga

法隆寺

Horyuji Temple

令人称叹的世界遗产法隆寺建筑群不仅拥有 48 座被列为世界遗产的文化遗产，而且也是一个景色优美，不容错过的好去处。沿着宽阔的松树林荫路朝外门走，走到尽头处就能看到遮挡了寺院建筑的高墙。精心打理的庭院和宽阔的道路，让人恍然觉得身处一座小镇之中。



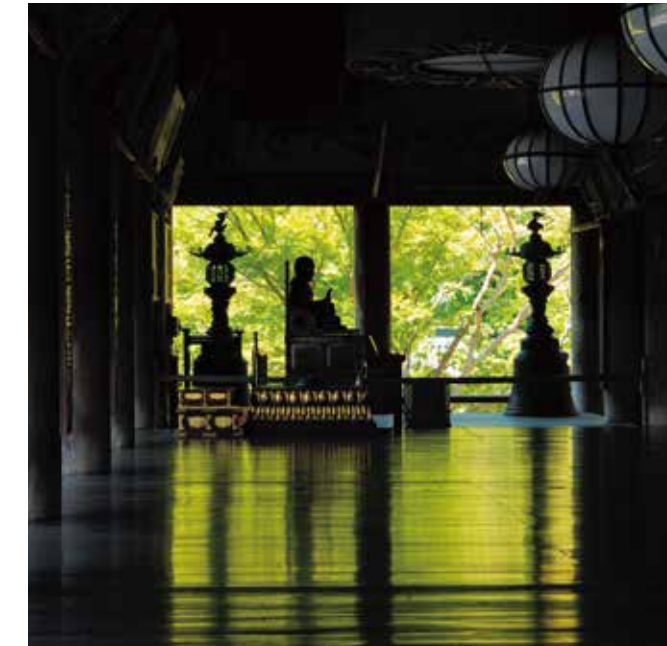
樱井

Sakurai

长谷寺

Hasedera Temple

位于奈良中央位置的初瀬村坐落在一座景色优美的深谷中。每逢秋季，群山就被染成了红色和金黄色，这时节尤其受游客欢迎。最大的看点就是长谷寺，其中最令人印象深刻的就是有屋顶的楼梯和 5 月盛开的数千株牡丹。



谈山神社

Tanzan Jinja Shrine

从樱井站乘坐巴士即可到达谈山神社，这座神社因其美丽的红叶而闻名遐迩。通往神社的参道上楼梯十分陡峭，但穿过神社左侧的停车场就可以避开。



信贵山 朝护孙子寺

Shigisan Chogosonshi-ji Temple

信贵山朝护孙子寺是一座拥有众多传说和老虎雕像、深受孩子们喜爱的“老虎寺”。沿着森林中蜿蜒曲折的道路前行，就会邂逅世界上最大的纸糊老虎“福寅”。



信贵山玉藏院 (宿坊)

Shigisan Gyokuzo-in Temple (Shukubo)

前往信贵山朝护孙子寺的游客可以在一种名叫“宿坊”的传统寺院住宿设施住宿。信贵山有成福院、千手院、玉藏院 3 处宿坊。



大神神社

Ohmiwa-jinja Shrine

大神神社被认为是日本最古老的神社，是古代神道圣地的典型范例。与一般的神社不同，它不设正殿，以三轮山为神体，保留了早期神道的传统。



山边之道

Yamanobe-no-Michi

山边之道穿过了奈良一些历史最为悠久的地区。它是日本最古老道路的一部分，散布着神社、寺院和古坟。沿途有咖啡馆、休息区，夏季还有水果摊。



吉野／天川

Yoshino / Tenkawa

金峰山寺

Kinpusen-ji Temple



这座寺院因3尊有着1,300年历史的蓝肤金刚藏王大权现雕像而闻名。3尊精悍的雕像高约7米，代表佛教中过去、现在、未来三世佛。



吉水神社

Yoshimizu-jinja Shrine



这座神社位于主街旁，以其秋季和春季的绝美景色而闻名。还有可以观赏上千株樱花的展望台。



十津川

Totsukawa

谷濑吊桥

Tanize Suspension Bridge



日本最长的吊桥之一，前往十津川温泉的巴士会在这里停靠休息约20分钟。周围有铁丝网，横跨十津川，高54米的这座桥建于1954年。它非常安全，但因为走上去摇摇晃晃，有些人会感到手足无措，而有些人则很喜欢这种感觉。



洞川温泉

Dorogawa Onsen Townscape



这条温泉街海拔高，空气清新，让人感觉天空似乎触手可及。从下市口站乘巴士到终点站，即可抵达洞川温泉。走过小小巴士站后面的红桥，就到了小镇的中心。



大峰山龙泉寺

Ryusen-ji Temple



自645年左右创立以来，前往大峰山修行的修验道行者在出发前都会聚集在这座寺院祈祷和冥想。



果无集落

Hatenashi Village



从十津川沿着熊野古道一直走，就来到了果无集落。这里有迷人的风景、别有情趣的农家和清凉的泉水。但最出名则是住在这里的热情和善的老人们，他们会满面笑容地和路人打招呼。



瀨峡

Dorokyo Gorge



这座美丽溪谷凭借其碧绿的河水和陡峭的悬崖，成为了河船巡游的热门地点。就连古老俳句里面也曾吟咏过这里的美景。秋天的红叶与河水形成鲜明对比，令人称叹。瀨酒店的景色也堪称一绝。



行程

ITINERARY

参考下面的推荐行程，计划一场难忘的奈良之旅吧！

步行 巴士 乘车

奈良1日行程

1 day in Nara

用一天时间游览奈良的主要观光景点。



奈良2日行程

2 day in Nara

十津川村是日本最大的村庄，适合各个年龄段游玩的地方比比皆是。2天的行程可以让全家人尽情饱览奈良周边美丽的田园风光。



信息

INFORMATION



下载旅游手册

有助旅行的信息

消费相关&购物

奈良的气候

亲子同游

免费 Wi-Fi

信息一览

观光服务中心

Tourist Information Centres

奈良县外国游客交流馆(奈良县猿泽INN)

奈良县外国游客交流馆（奈良县猿泽 INN）是奈良代表性的旅游服务中心。这家综合设施设有咨询服务台，有多语种工作人员常驻，还有为旅客提供免费 Wi-Fi 的休息室，也提供自动取款机和货币兑换服务，同时设有介绍奈良工艺品的画廊。

服务范围非常广泛，包括预订住宿设施和观光旅游行程、安排交通工具以及购买各种门票。此外，还定期举办或免费或象征性收费的各类文化体验活动。



奈良市

奈良县外国游客交流馆（奈良县猿泽 INN） 0742-81-7461
奈良市观光中心 NARANICLE 0742-22-3900
近铁奈良站综合观光咨询处 0742-24-4858
奈良市综合导游中心 0742-27-2223

吉野

清明馆 观光问询处 0746-39-0010

从日本主要城市出发的交通方式

Access from Japan's Major Cities

