



1^a edizione

Tokyo

Rufus Arndt

Sommario

Chi ben comincia...

p. 4

Ecco Tokyo

p. 6

Tokyo in cifre

p. 8

Cosa c'è dove?

p. 10

A colpo d'occhio

Antico e moderno

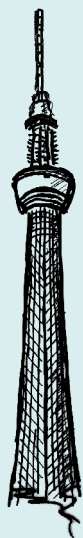
p. 13

Arte interattiva

p. 15

Un tempio in spalla

p. 17



La bussola di Tokyo

15 itinerari per immergersi
nel vivo della città

p. 18

1

Itinerari architettonici –
attorno alla Tokyo Station

p. 20

2

Sushi dei più autentici –
Tsukiji Outer Market

p. 24

3

Il quartiere dei mercanti
dell'antica Edo – **Nihonbashi**

p. 28

4

Elettronica, manga e antichi
santuari – **Akihabara**

p. 31

5

Nella città bassa presso il
fiume Sumida – **Asakusa**

p. 35

6

I tranquilli vicoli di Tokyo –
Yanaka, la città dei templi

p. 39

7

La “piccola Parigi” di Tokyo –
Kagurazaka

p. 44

8

Quartiere dei divertimenti
e polmone verde – **Shinjuku**

p. 48

9

Il quartiere del design
e dei musei – **Roppongi**

p. 51

10

Un famoso incrocio e angoli
nascosti – **Shibuya**

p. 55

11

Architettura antica e moderna
– **Daikanyama**

p. 59

12

Tra bonsai e cerimonia
del tè – **Shirokanedai**

p. 63

13

Il punto di ritrovo
della controcultura –
Shimokitazawa

p. 66

14

Buddha, santuari e boschi
di bambù – **Kamakura**

p. 69

15

Nella natura a due passi
da Tokyo – **Ôme sul fiume
Tama**

p. 74

Il panorama museale di Tokyo

p. 78

Tokyo vista dall'alto

p. 81

Per staccare la spina

p. 84



Andiamo a dormire?

p. 86



Sazi e felici

p. 90



Chi cerca trova

p. 98



Quando arriva la notte

p. 104

Andata e ritorno

p. 110

Due parole in giapponese

p. 114

Indice analitico

p. 115

Crediti e referenze iconografiche

p. 119

Li conoscete?

p. 120

Chi ben comincia...



Meravigliosa vista con tramonto

Sulla piattaforma panoramica del Bunkyo Civic Center, situato presso la stazione della metropolitana di Kasuga, si incontrano relativamente pochi turisti. Non ci sono file e la vista è spettacolare, soprattutto verso sera se il tempo è sereno, quando il sole tramonta in lontananza dietro il Monte Fuji tra i grattacieli di Shinjuku (► p. 81).

Oasi nella metropoli

In ogni angolo di Tokyo si trovano gli jidohanbaiki (distributori automatici), piccole oasi dove per pochi soldi si possono acquistare tè, caffè o lattine di bibite. Ho visto anche distributori automatici di hot dog, zuppe, mazzi di fiori, ombrelli e perfino cravatte.



In metropolitana senza stress

Tokyo possiede uno dei sistemi di trasporto pubblico migliori al mondo. Tuttavia nelle ore di punta i treni sono affollatissimi: il momento peggiore è tra le 8 e le 9. La linea Oedo invece, con la quale si riescono a raggiungere molti luoghi a Tokyo, non è così affollata, perciò cerco sempre un albergo che si trovi vicino a una stazione di questa linea.

Il triangolo dell'arte

A Tokyo si svolgono mostre di altissimo livello. In particolare il quartiere di Roppongi, dove si trova il Mori Art Museum, si è trasformato in un centro di arte contemporanea. Del Roppongi Art Triangle fanno parte anche il Suntory Museum, dove sono esposte opere di antichi maestri giapponesi, e il NACT – National Art Center Tokyo, che espone opere di artisti internazionali (► p. 52).

Jogging al Palazzo imperiale

Il tratto di 5 km lungo i fossati del palazzo si può percorrere solo in senso antiorario, non provate nemmeno a correre in senso contrario! Vicino alla fermata di Hanzomon, nella sede della stazione radiofonica TOKYO FM, si trovano docce e armadietti di sicurezza presso il Joglis Runners Satellite. B1F 1-7-1 Kojimachi, Chiyoda-ku, www.joglis.jp, lu–do dalle 7, 750 ¥.

Pace al Santuario Meiji

Durante il giorno c'è un grande viavai al Santuario Meiji, mentre di mattina presto potrete ritrovarvi quasi da soli e godervi una meravigliosa pace sulla piazza deserta, all'ombra di enormi alberi di canfora. Il santuario apre non appena spunta il sole, perciò in estate alle 5, in inverno alle 6.40. Prendete il primo treno della linea Yamanote per Harajuku, www.meijijingu.or.jp/english.



Una serata in un izakaya

Almeno una volta fate come i giapponesi e andate di sera a prendere un drink con stuzzichini in un izakaya. Il cibo proposto è molto vario, quasi come un aperitivo delle nostre parti. Fortunatamente oggi è vietato fumare nei locali. Uno dei miei izakaya preferiti è Isomaru Suisan a Roppongi (► p. 107).

Biglietti senza stress

Per risparmiare tempo e arrabbiature, per la metropolitana o i treni è meglio acquistare una tessera prepagata PASMO o SUICA, con cui si possono pagare tutte le corse dei mezzi pubblici di Tokyo e a volte si possono prendere bibite ai distributori automatici, www.pasmo.co.jp/en.

Timbri da collezionare

Presso le attrazioni turistiche e le stazioni si trovano timbri da collezione gratuiti. Nel libretto "Japan Hanko" c'è posto per 120 timbri, e con una piccola spesa e una breve iscrizione potrete costruirvi un diario in ordine cronologico in ricordo del vostro viaggio in Giappone.



Da oltre 20 anni visito regolarmente la capitale giapponese, dove risiedo per lunghi periodi. Le cose che amo di più di Tokyo sono il fantastico cibo, i soggetti fotografici praticamente inesauribili e i costanti cambiamenti: c'è sempre qualcosa di nuovo da scoprire.

Domande? Esperienze? Idee?

Scriveteci, saremo felici di leggere le vostre mail.

@ Il nostro indirizzo è:
viaggi@dumont.it

Ecco Tokyo

Tokyo è un'enorme metropoli: assieme alle città circostanti, che contano comunque milioni di abitanti, costituisce la più grande area metropolitana del mondo. Tuttavia non tutto è negativo: solo poche persone si avventurano in macchina in città perciò lo smog è praticamente sconosciuto. L'aria inquinata a volte arriva stranamente da Pechino, trasportata dal vento, e di conseguenza si superano i limiti di inquinamento, molto restrittivi. La criminalità è a livelli bassissimi, di notte le donne da sole non corrono pericoli. Esistono nelle ore di punta carrozze dei treni riservate alle donne. Mi colpisce sempre positivamente notare quanto i guidatori siano attenti e quanto poco si suoni il clacson per le strade.

Tradizione e hightech

Tipica del Giappone è la stretta convivenza di tradizione e modernità: tra grattacieli in vetro e cemento si può trovare un antico tempio in legno. Se si osserva più attentamente, tuttavia, si nota che il tempio è stato ricostruito e c'è perfino un parcheggio sotterraneo per le biciclette. I giapponesi sono certamente innamorati della tecnologia e sempre alla ricerca dell'ultimo gadget elettronico, ma allo stesso tempo sono molto legati alla loro cultura tradizionale e amanti della natura. Nel corso dell'anno, le stagioni e gli eventi come la fioritura dei ciliegi hanno un ruolo speciale e ne viene dato annuncio al telegiornale della sera. La fioritura viene perfino festeggiata alla prima occasione assieme ad amici e colleghi.

La capitale del cibo gourmet

Tokyo è la città al mondo dove si trovano più ristoranti con stelle Michelin: nella guida Michelin del 2025 si trovavano 507 ristoranti stellati, e alcuni di questi non sono nemmeno particolarmente costosi, ma al contrario propongono piatti per meno di 5000¥. Uno dei motivi per cui i turisti visitano Tokyo è perciò la possibilità di gustare l'eccellente cucina giapponese, che crea, con ingredienti freschi, una infinita varietà di piatti prelibati. Non per niente la cucina tradizionale washoku è stata da poco dichiarata patrimonio culturale UNESCO.

Tokyo una volta e per sempre

Chi è stato a Tokyo almeno una volta finisce per tornarci. È difficile spiegarne il motivo: credo che sia perché la città è così incredibilmente varia che ognuno può trovarci qualcosa di interessante. In continuo mutamento, c'è sempre qualcosa di nuovo da scoprire e da vivere, tra cui molte mostre d'arte di altissimo livello su quasi ogni tema. Altri sono attratti dalla vita notturna o dagli eventi della moda, dalle infinite possibilità offerte per lo shopping o dalla rete praticamente perfetta del trasporto pubblico che rende possibile pianificare in tempo reale ciò che si desidera fare in città.



Vista sulla Tokyo Skytree con il grattacielo di Asahi e La Flamme d'Or

Tokyo, sorprendentemente poco costosa

Sicuramente i voli aerei e gli alberghi a Tokyo sono estremamente costosi, ma una volta raggiunta la città rimarrete sorpresi di quanto sia economica la vita. In particolare a mezzogiorno si può pranzare anche nei migliori ristoranti con meno di 1000 ¥. Se a cena vi accontentate di una zuppa potrete saziarvi a un chiosco con meno di 500 ¥, che corrispondono a circa 3 €: in Italia a questo prezzo non si compra nemmeno un panino. Anche i mezzi pubblici sono relativamente convenienti, un biglietto per la linea Yamanote costa 150–210 ¥ mentre i biglietti della metropolitana costano 180 ¥. Anche se spesso quando sono a Tokyo rimango in giro tutto il giorno, spendo in media non più di 10 € al giorno per i biglietti dei mezzi pubblici.

Orientamento difficoltoso

Quando si guarda un quartiere di Tokyo nel dettaglio su una mappa è difficile trovare uno schema unitario, le strade e gli edifici sono sistemati secondo un ordine sparso. Raramente ci sono nomi per le strade e bisogna abituarsi a un sistema diverso per trovare quello che si sta cercando. Le diverse zone della città sono divise in quartieri che a loro volta sono suddivisi in isolati identificati da numeri più piccoli. Al posto del nome della strada ogni blocco di edifici ha un numero. Infine c'è un altro numero che indica ogni isolato o ogni casa. Tuttavia oggi, grazie ai moderni sistemi di navigazione e agli smartphone, non è più un grosso problema orientarsi in città e trovare l'indirizzo giusto.

3

volte negli ultimi 300 anni Tokyo è stata distrutta da un terremoto. I terremoti più piccoli, appena percettibili, sono all'ordine del giorno.

23

sono i distretti di Tokyo con una propria amministrazione, chiamati in giapponese ku.

50

per cento degli abitanti di Tokyo è single.

90

secondi, questo è il tempo di attesa tra un treno e l'altro delle linee Yamanote e Chūō durante la mattinata.

101

sono le giornate di pioggia all'anno a Tokyo.

OLTRE 100

sono i parchi pubblici nello spazio urbano di Tokyo, alcuni dei quali sono costituiti solo da un prato con pochi alberi.

500

yen sono sufficienti per saziarsi con una zuppa in un chiosco.

622

km² è la superficie di Tokyo.

3776

metri è l'altezza del Monte Fuji, visibile da Tokyo nelle giornate più limpide.

14.845

abitanti per chilometro quadrato è la densità di popolazione a Tokyo.

250.000

pedoni attraversano ogni sabato l'incrocio di Shibuya.

3.200.000

pendolari passano ogni giorno dalla stazione di Shinjuku.

40.800.000

persone vivono nell'area metropolitana di Tokyo (ultimo dato del 2022).

634
m è l'altezza della Tokyo Skytree, la più alta torre per telecomunicazioni al mondo.

Cosa c'è dove?



I 23 distretti di Tokyo (23-ku) sono municipalità indipendenti nate sui 622 km² della città che è stata fusa nel 1943 con la prefettura. La prefettura di Tokyo arriva fino al Pacifico. L'area metropolitana di Tokyo Shutoken comprende Yokohama, Kawasaki e Saitama.

Il "centro" di Tokyo

A Tokyo non esiste un vero e proprio centro o una "città vecchia" come la intendiamo in Europa. Si potrebbe considerare come centro di Tokyo la zona compresa all'interno della linea ferroviaria Yamanote. L'ascesa del piccolo villaggio di pescatori di Edo è iniziata quando Tokugawa Ieyasu ha ricostruito e ampliato l'antica fortezza caduta in rovina, trasformando la città nel centro politico del Giappone. In questo senso il **Palazzo imperiale** (🚶 J/K 4), situato a ovest della **Tokyo Station** (🚶 L 4, la stazione centrale di Tokyo), costituisce il centro storico della città. A sud-ovest del palazzo iniziano i **quartieri amministrativi** (Kasumigaseki e Nagatachō, 🚶 H/J 5/6), dove si trovano il Parlamento e i vari ministeri, mentre a est si estende il quartiere delle banche, **Marunouchi** (🚶 L 4), che è il centro finanziario della città.

Un po' più a nord si trova il quartiere dell'elettronica, **Akihabara** (🚶 L/M 1/2), nelle cui vie si aggirano acquirenti in cerca di affari e appassionati di manga.

Il quartiere commerciale **Nihonbashi** (chiamato anche Nihombashi, 🚶 M/N 3/4) si trova immediatamente a est del quartiere delle banche ed è sempre stato una zona molto importante della città. Il ponte Nihonbashi (▶ p. 28) costituisce il punto di riferimento per calcolare tutte le distanze a Tokyo. Negli edifici a due piani si trovano ancora alcune piccole botteghe del periodo Shōwa, tuttavia anche qui dominano i grattacieli come quelli del complesso Coredo Muromachi. Il quartiere **Ginza**

(🚶 L 6) si trova a sud della stazione centrale ed è caratterizzato da negozi molto costosi, teatri, alberghi, ristoranti e gallerie d'arte. L'ampia via centrale **Chūō-Dōri** è la strada del lusso e nei fine settimana è chiusa al traffico nel pomeriggio. A sud-ovest della via si trova **Tsukiji** (🚶 M 6/7) dove, fino al trasferimento avvenuto nel 2018 si trovava il famoso, enorme mercato del pesce con le aste, grande attrazione per i turisti. Il mercato all'aperto Tsukiji Outer Market è fortunatamente rimasto al suo posto e l'atmosfera d'altri tempi è ancora intatta.

Dove pulsa la vita della città

A **Shibuya** (🚶 B/C 7/8), molto popolare soprattutto tra i giovani, si trova il famoso incrocio a strisce pedonali diagonali, sulle quali transitano ogni giorno circa 250.000 persone. Attorno alla stazione sono stati costruiti molti nuovi grattacieli. **Hikarie** (🚶 C 8) e il complesso di Shibuya Scramble Square, dove si trova la piattaforma panoramica Shibuya Sky, offrono magnifici panorami. Poco più a nord si trova **Harajuku** (🚶 C 6), la mecca dei fan del cosplay. Soprattutto nei fine settimana c'è grande animazione. **Shinjuku** (🚶 C 2/3) si trova due fermate più avanti lungo l'anello della linea Yamanote. In questa zona si concentrano alberghi, ristoranti e bar. Molto interessante è il quartiere di grattacieli situato a ovest della stazione, sempre molto animato. In particolare da non perdere è il municipio, il **Tokyo Metropolitan Government Building** (🚶 B 3). A est di questo edificio si trova il quartiere a luci rosse, **Kabukichō** (🚶 C 2),

ma questa zona è anche molto conosciuta per lo shopping. Famoso in passato soprattutto come quartiere della vita notturna della comunità LGBTQ+, oggi **Roppongi** (🚶 G 7) grazie ad alcuni nuovi progetti edilizi (Azabudai Hills e Midtown) è sulla cresta dell'onda. In questo quartiere situato a sud, all'interno dell'anello della linea Yamanote, si concentrano nuovi musei di arte e design.

Shitamachi, la "città bassa"

A **Yanaka** (🚶 mappa 2, B/C 1/2) sopravvive invece la Tokyo più antica. La zona non è stata danneggiata dal grande terremoto del 1923 e dai bombardamenti americani e qui sopravvivono ancora molti antichi templi, piccole case con giardino e botteghe vecchio stile. Più a sud si trova **Ueno** (🚶 mappa 2, C 2-4) con il grande parco omonimo, dove si trovano diversi musei, un popolare zoo e un grande stagno attorno al quale si può passeggiare. Si può anche visitare il tempio in mezzo al parco. A est di Ueno si estende lungo il Sumida-gawa, il più grande fiume di Tokyo, il

quartiere **Asakusa** (🚶 mappa 2, F 2/3), dove le attrazioni principali sono la zona dei templi, profumata di incenso, e la sua via principale Nakamise, una grande via commerciale. Da qui si possono fare gite in barca sul fiume o nella baia di Tokyo fino a Odaiba (▶ p. 37). A sinistra del fiume si trova **Oshiage** (🚶 mappa 2, G 3/4), dove dal 2012 si innalza verso il cielo la più alta torre per telecomunicazioni al mondo, la **Tokyo Skytree**.

Proseguendo verso sud

Degni di nota a sud della stazione centrale, sempre lungo la linea Yamanote, sono anche Shimbashi e Hamamatsuchō. **Shimbashi** (🚶 K 6/7) è stata la prima stazione di Tokyo, l'edificio storico è stato ricostruito 300 m a est della stazione odierna. A pochi passi da qui si trova il Hama Rikyū Park. Da **Hamamatsuchō** (🚶 K 8) inizia la linea monorotaia che porta all'aeroporto di Haneda. In alternativa si può raggiungere a piedi la **Tokyo Tower** (🚶 H 8).



Antico e moderno

La facciata in vetro dell'ipermoderno Tokyo International Forum contrasta con le merci esposte sulle bancarelle del mercato delle antichità di Oedo, che si svolge due volte al mese. Molti anni fa ho acquistato qui un prezioso chashaku, un cucchiaino in bambù che si usa durante la cerimonia del tè per dosare le foglie.



arigatō gozaimasu

Grazie mille

ohayō gozaimasu

*Buongiorno!
(si dice al mattino)*

KONNICHI WA

*Buongiorno!
(durante la giornata)*

sayōnara

*Arrivederci
(congedo)*

SUMIMASEN

*Mi scusi, ...
(forma di cortesia, per chiedere qualcosa)*

dōzo

prego, per favore

GOMEN-NASAI

*Scusa
(per scusarsi di qualcosa)*

hana yori dango

*meglio i dango dei fiori
I giapponesi sono pratici: i fiori possono solo essere guardati, i dango (gnocchi di riso) possono anche essere mangiati*

baka

Idiota

isogaba maware

*Se hai fretta, prendi la strada più lunga.
Chi va piano va sano e va lontano*

tana kara botamochi

*un dolce che cade in bocca a qualcuno da uno scaffale
un regalo del cielo, una fortuna inaspettata*

21_21 Design Sight 52
47 Samurai 40

A

Accessibilità 111
Acquisti 98
Aeroporto di Haneda 110
Aeroporto di Narita 110
Aijin Lounge 62
Akihabara 10, 31
Aki-Oka Artisan 2k540 32, 33
Aki Oka Street 32
Alberghi 86
Alimentari 100
Amazake Yokochō 85
Ambasciate 113
Ambulanza 113
Ameyoko Street 101
Anea cafe 64
Anime 31
Antiquaille 68
Aoyama, cimitero 54
Area metropolitana di Tokyo Shutohen 10
Arknss Design and Art Farm 40
Arrivo 110
Arte interattiva 15
Articoli da regalo 101
Arty Farty 109
Asadori 94
Asahi, distilleria 38
Asakura Chōso Museum 40
Asakura, Fumio 40
Asakusa 11, 35
Asakusa Culture Tourist Information Center 35
Asakusa-jinja 37
Asakusa Hanayashiki 37
Asia Center of Japan 88
A Sign Bar 67, 105
Autobus 112
Azabudai Hills 11, 15
Azabudai Hills Mori JP Tower 52

B

Baikatei 44
Bambini 37
Bar 105
Bar Zoetrope 106
BAUHAUS 106

Bento box 30
Bic Camera 99
Birrerie 105
Blog 111
Blue Note Tokyo 106
Bombay Bazaar 61
bonjour records 61
Bookcafe days 92
Books Kinokuniya Tokyo 49, 50, 99
Bunka Gakuen Costume Museum 49
Bunkamura 109
Bunkyo Civic Center 81
Bunraku 108

C

Café Artnia 96
Café Bombay Bazaar 61
Café Kayaba 41
Café Urara 61
Caffè 91
Canal Café 44, 46
Candeo Hotel Ueno Park 87
Catene di caffetterie 91
Cat Street 58, 98
Center-Gai, quartiere 57
Chabara Aki-Oka Marché 34
Chazen 36
Chokokuji, tempio 85
Chūō-Dōri 32, 98
Cerimonia del tè 65, 97
Colazione alla giapponese 90, 93
Concerti 109
Confucio 34
Crêperie Le Bretagne 45

D

d47 Shokudo 92
Daibutsu (Kamakura) 72
Dai-jingū, santuario 47
Daikanyama 59
Daikanyama Address 60
Daikanyama T-Site 62
Daimaru 102
Daruma 77
Dentsu Building 79
Der Koffer 91
Design 101
Discoteche 109
Di sera e di notte 104

Disk Union 68
Distributori automatici di bibite 4
Dōgenzaka 55
Donjaca Shinjuku 107
Don Quijote 49
Don Quijote Akihabara 33
Donzoko 105
Doutor Coffee 91
Dragon Men 105
Duty free 103

E

Earth Day Market 100
Edo Shitamachi Traditional Crafts Museum 37
Edoya 29
Eki-ben 85
Elettronica 99
Emergenze 113

F

Ferrovia suburbana 112
Fioritura dei ciliegi 48
Flamme d'Or 37
Forestgate Daikanyama 60
Fuglen Tokyo 56, 58
Fugu, ristorante 45
Fujifilm Square 52
Fuji, monte 81, 82
Fukasawa, Naoto 52
Fukutoku, santuario 30
Fumihiko, Maki 60
Fureai 58
Futaba Tofu 85, 91

G

Gastronomia 100
Gatto portafortuna 68
Gen Yamamoto 106
Geunpin Fugu 96
Ghibli Museum 79
Ghibli, Studio 71
Gindaco 96
Ginza 10, 98
Godzilla 120
Gotokuji 68
Granbell Hotel Shinjuku 88
Grande Buddha (Kamakura) 72
Grutto Pass 80

GU 102
Guida dei ristoranti 96
Gyokudo Art Museum 75
Gyokudō, Kawai 75

H
Hachikō 120
Hakko Department 67
Hakuhinkan Toy Park 101
Hamamatsusho 11
Hama Rikyū, Parco 37, 85
Hanaretemo Stomackyyyyuuuuuu 67
Hanazono, santuario con mercato delle pulci 101
Hands 57
Happō-en 65
Harajuku 10, 104
Hase 72
Hase-dera (Kamakura) 72
hebi-michi 42
Hie, santuario 54
Hikarie 10
Hikarie Sky Lobby 81
Hillside Terrace 60
Hinokichō Park 52
Hiroki 68
Hōkoku-ji (Kamakura) 73
Honda Yokochō 45
Horumon Yokochō – Sono Ni 108
Hotel Gracery Asakusa 87
Hotel Groove Shinjuku 89
Hyogo Yokochō 45

I
Imperatore 21
Incisioni giapponesi 38, 99
Informazioni 110
Institute for Nature Study 65
Internet 111
Isetan 50
Isetatsu 39
Isomaru Suisan Roppongi 107
Isuzu Wagashi 45
Itoya 101
Iwakura Powerstone 46
Izakaya 5, 104, 107
Izuei Honten 94

J
Japan Traditional Crafts Aoyama Square 101
Jidohanbaiki 4
Jizō 39, 43, 72
Jomyo-in, tempio 39, 43
JP Tower 21, 81

K
Kabuki 108
Kabukichō 10, 104
Kabuki-za 27, 109
Kagurazaka 44
Kagurazaka Meicha Rakuzan 45
Kamakura 69
Kamakura Museum of History and Culture 73
Kamakura Seigado 70, 73
Kamawanu Dai-kanyama 61
Kaminari-mon 35, 37
Kamiyamachō 57
Kanda-Matsuri 34
Kanda Matsuya 33
Kanda-Myōjin, santuario 34
Kanda Shoten-Gai 99
Kanda Yabusoba 33
Kannon 40, 72, 85
Kannonji, tempio a Yanaka 40
Kantoku-tei 47
Kappabashi Dori 38
Karari 97
Kasan 108
Kasumigaseki 10
Kawakubo, Rei 120
Kawasaki 10
Kayaba Coffee 91
Keiō (grandi magazzini) 50
Kento's 107
Kimuraya 100
Kingo, Tatsuno 21
Koishikawa Kōrakuen 47
Kokugakuin University Museum 78
Kōkyo-Higashi Koen 84
Kōtoku-in (Kamakura) 72
Kunimi 82, 92
Kushiya Monogatari 95
Kyu Asakura House 59

Kyuta 120

L
Laos 32, 33
La Ronde d'Argile 47
Le Bretagne 45
Libreria antiquaria Bibibi 68
Libri 99
LIKE 63
Love hotel 55, 57, 89
Lumine Est 50

M
mAACH ecute Kanda Manseibashi 34
Maneki-neko 68
Manga 31, 34
Marunouchi 10
Marunouchi Buildings 81
Marunouchi South Exit 20
Maruoka Toen 46
Marutama Suisan 26
Maruyamachō 57
Maruzen 22
Matsunoya 42
Matsuya Ginza 102
Meguro, fiume 62
Meiji Dōri 58
Meiji, santuario 5
Mercati 100
Mercati delle pulci 100
Mercati delle pulci YoyogiPark 100
Metropolitana 4, 112
Mezzi pubblici 5, 111
Microbrewery Hitachino Brewing Lab 33
Milan Nataraj 91
Mitake 74
Mitake-san 74
Mitsubishi Ichigōkan 22
Mitsugetsu 68
Mitsukoshi 30
Miyake, Issey 52
Moda 102
Maldive 67
Mori Art Museum 4, 53, 82
Morioka Shoten Ginza 99
Mori Tower 53
Motown House 109
Muan 65

MUJI 103
Municipio 10, 81
Murakami, Takashi 120
Musashi Mitake, santuario 75
Musei 80
Museum Intermedia-theque 21
Museum of the Imperial Collections 84
Musica 99
Musica dal vivo 106

N
NACT = National Art Center Tokyo 4, 52
Nagatachō 10
Nakameguro 62
Nakamise Dōri 11, 37
Namiyoko-Inari, santuario 25
Nanyodo 99
National Art Center Tokyo 4
National Museum of Nature and Science 43, 78
New Sazae 109
Nezu-jinja 43
Nezu Museum 79
Nihonbashi 10, 28
Nihonbashi, ponte 28
Ninben 100
Nine Hours Akasaka 87
Noleggio biciclette 113
NTT ICC (Inter Communication Center) 50
Nui. Hostel & Bar Lounge 87

O
Odakyu HALC 50
Oedo, mercato delle antichità 13, 23, 101
Oedo, linea ferroviaria 4
Okamoto, Tarō 57
Okubo Dango 64
Okura 61
ØL by Oslo Brewing Co. 56
Old Sake Store Yoshida-ya 43
Ōme 74
Omotesandō 98

Opera 109
Oshiage 11
Oshio 97
Ostelli 87
Ouca 100
Ozu-washi 30

P
Pagoda a cinque piani 37
Palazzo imperiale 10, 21
Palazzo imperiale, giardini 84
Park Hotel Tokyo 89
pásele 42
PechaKucha Night Tokyo 105
Per-Fume Tsubakiya 45
Pernottamento 86
Peter: The Bar 105
Pink Dragon 56
Polizia 113
Pompieri 113
Popeye 105
Porta del Tuono 35, 37
Printing Museum Tokyo 47

Q
Quartiere amministrativo 10
Quartiere LGBTQ+ 104

R
Radio Center 31
Rakugo 109
rébon Kaisaiyu 96
Ristoranti 90
Rōnin 40
Roof top bar & terrace G 105
Roppongi 11, 51, 80, 104
Roppongi Art Triangle 4, 51
Roppongi Hills 53
Rose Bakery 22
Ryokan 86
Ryokan Sawanoya 87

S
Sagoemon 109
Saitama 10
Sakura Photo Studio 37

Sala da tè 65
Sanja-Matsuri 17, 37
Sannō-Matsuri 54
Sanoki-ya 26
Santuari shintoisti 25
Saruya 29
Satoh, Taku 52
Sawai 77
Sawanoji, distilleria (Sawai) 77
Sconti 110
Sensō-ji 37
Shibuya 10, 55, 104
Shibuya, incrocio 55
Shibuya Publishing & Booksellers 57
Shibuya Scramble Square 83
Shimbashi 11
Shimokitazawa 66
Shinjuku 10, 48, 104
Shinjuku-gyoen 48, 50
Shinjuku Ni-chōme 104
Shirokanedai 63
Shitamachi 11, 35
Shitamachi Museum 43, 78
Shopping 98
Sicurezza 113
Solamachi 83
Sorano Shibuya 93
Sōseki, Natsume 120
Sotetsu Fresa Inn Higashi-Shinjuku Ekimae 88
Sou Sou 103
Starck, Philippe 37
Stay Happy Café 68
Stazione centrale 10, 20
Subnade 50
Sumida, fiume 11, 35, 37, 38
Suntory Museum 4, 52
Sushi Noike 95
Suzukien Asakusa 36

T
Takamaru Sengyoten 97
Takashimaya 49, 50
Tama-gawa 75
Tanbo Yoyogi Main Store 93
Tange, Kenzo 81, 120
Taxi 113

- | | | |
|--|--|---|
| teamLab Borderless: MORI Building DIGITAL ART MUSEUM 15, 52, 79 | Tokyo Station 10, 20
Tokyo Station Gallery 21
Tokyo Tower 11, 83
Tokyo Toyosu Manyo Club 85
Tōkyū Kabukichō Tower 48
Tokyu Stay Higashi-Ginza 88
Tokyu Stay Shibuya Shin-Minami-guchi 88
Tollywood 67
Toraya 53
Totoro 71
Tower Records 99
Toyosu Senkyaku Banrai 85
Tsubakiya 49
Tsukiji 10
Tsukiji Hongan-ji 26
Tsukiji Outer Market 24
Tsukiji Yamacho 25, 26
Tsunahachi 95
Tsurugaoka Hachimangū (Kamakura) 71
Tsurutontan Roppongi 94
Tsuruya Yoshinobu 29
Tsutaya 102 | Uogashi Meicha 26
Uplink Kichijōji 107 |
| Teatro 108, 109
Teatro delle marionette 108
Teien Art Museum 65
Teishoku 93
Telefono 111
Tenugui Fujiya 103
Teramachi 40
The Ad Museum Tokyo 79
The Aldgate 106
The Gate Hotel 88
The Monocle Shop 58
The Room 107
The Tokyo Station Hotel 21, 89
Toho Cinemas 48
Tokugawa Ieyasu 84, 120
Tokyobike 40
Tokyo City View 53, 82
Tokyo Cruise 37
Tokyo Dome 47
Tokyo International Forum 13, 23
Tokyo Metropolitan Government Building 10, 81
Tokyo Midtown Tower 51
Tokyo Midtown Yaesu 23
Tokyo National Museum 78
Tokyo Opera City 50, 109
Tokyo Photographic Art Museum 79
Tokyo Skytree 11, 37, 82 | V
Viñoly, Rafael 23
Visite guidate 113
Vita notturna 104 | |
| | W
Wabisabi 73
Wagashi 97
Waseda Dori 44
Womb 109
World Trade Center 83 | |
| | Y
Yamituki Curry 96
Yanaka 11, 39
Yanaka, cimitero 43
Yanaka Ginza 42
Yanaka-Senbei 100
Yodobashi Camera 49
Yokohama 10, 82
Yonemoto Coffee 26
Yoshimoto, Banana 120
Yoyogi Park 100
Yuito 30
Yushima Seidō 34
Yuwaeru 93 | |
| | Z
Zenkoku-ji 45
Zepp Shinjuku 109 | |
| | U
Ueno 11
Ueno Park 11, 43, 80
Ueshima Coffee 91
Ume no Hana 93
Uniqlo 103
UNPLAN Kagurazaka 87 | |

Referenze iconografiche

Axel Schwab, Monaco di Baviera (DE): copertina, mappa staccabile, mappa interno di copertina, 8/9, 12/13, 14/15, 16/17, 24, 27, 28, 31, 35, 43, 45, 48, 62, 63, 72, 77, 78/79, 80, 82/83, 86, 90, 92, 94, 102, 104, 120/5, 120/6, 120/7
Getty Images, Monaco di Baviera (DE): p. 69 (CorbisDocumentary/B.S.P.I.); 55 (Moment/Carlo A); 120/8 (Pier Marco Tacca)
Glow-Images, Umschlag: p. 89, 120/1 (Deposit Photos)
laif, Colonia (DE): p. 34 (hermis.fr/Didier Zylberyng); 39 (hermis.fr/Franck Guizou); 60 (James Whitlow Delano); 30 (Jeremy Souteyrat); 21 (Jose Fuste Raga); 42, 44 (Le Figaro Magazine/David Lefranc); 120/4 (Le Figaro Magazine/François Bouchon); 4 u. (robertharding/Gavin Hellier); 120/2 (VU/Pierre Olivier Deschamps)
Lookphotos, Monaco di Baviera (DE): p. 98 (age fotostock); 112 (Bernhard Limberger); 32 (Engel & Gielen); 23 (Hauke Dressler)
Mauritius Images, Mittenwald (DE): p. 71 (Alamy/Chris Willson); 20 (Alamy/Damon Coulter); 65 (Alamy/David Cherepuschak); 75 (Alamy/Hideo Kurihara); 4 o. (Alamy/Jain Masterton); 7 (Alamy/Steve Vidler); 120/3 (Alamy/TheArchive); 66 (Alamy/World Discovery); 74 (Diversion/Yoshio Shinkai); 37 (imagebroker/Jochen Tack); 38 (Steve Vidler)
picture alliance, Francoforte sul Meno.: p. 59 (AP Photo); 120/9 (Photoshot)
Shutterstock.com, Amsterdam (NL): p. 51 (cowardlion); 54 (Manuel Ascanio)
Illustrazioni: p. 2, 11, 21, 43, 52, copertina (Gerald Konopik, Mammendorf); 5 (Melanie Werntges, Butzbach)

Cartografia

© KOMPASS-Karten GmbH, A-6020 Innsbruck;
DuMont Reiseverlag, D-73751 Ostfildern

Foto di copertina:

???

Nota: autore e editore hanno verificato tutti i dati con la massima cura. Non si possono tuttavia escludere eventuali inesattezze, per le quali non ci si assume alcuna responsabilità. Scriveteci! Ad esempio se qualcosa è cambiato, se desiderate esprimere un elogio o una critica, oppure dare consigli utili a migliorare questa guida:
DUMONT c/o Datanova s.r.l., Via de Togni 27, 20123 Milano, viaggi@dumont.it, www.guidotommasi.it/dumont

Edizione originale: Rufus Arndt – Tokyo, DUMONT direkt

© 2026 Edizione italiana: Guido Tommasi Editore / Datanova s.r.l., Milano, III edizione aggiornata

Traduzione: Laura Parmigiani; revisione: Francesca Leoni; correzione bozze: Valeria C. Barbon

Coordinamento editoriale: Valeria Cecilia Barbon

Progetto grafico copertina edizione italiana: Leida Federico

© DuMont Reiseverlag, Ostfildern, Germania

Tutti i diritti riservati. Vietata ogni riproduzione, totale o parziale, nonché l'utilizzo a partire da qualsiasi sistema elettronico o meccanico, in particolare la fotocopia e il microfilm, senza l'esplicita autorizzazione scritta di MAIRDUMONT

Concetto grafico: Eggers+Diaper, Potsdam, Germania

Stampato e confezionato nell'Unione Europea
ISBN 978 88 99694 95 1

**Un pensiero all'ambiente**

Viaggiare arricchisce e unisce persone e culture. Chi viaggia, però, produce anche CO₂, e la quota attribuibile al traffico aereo in tema di riscaldamento globale è pari al 10 %. Chi vuole proteggere il sistema climatico dovrebbe scegliere, se possibile, una modalità di viaggio più rispettosa o sostenere i progetti di atmosfair. In questo caso, in base ai chilometri percorsi, i passeggeri donano un contributo che compensa le emissioni prodotte, finanziando progetti nei Paesi in via di sviluppo che mirano a ridurre le emissioni di gas a effetto serra in queste zone (www.atmosfair.de/en/home). Anche i collaboratori Dumont volano con atmosfair!

Li conoscete?

9 illustri cittadini di Tokyo



Tokugawa Ieyasu

è diventato Shogun nel 1603 e ha trasformato il piccolo villaggio di pescatori di Edo, l'odierna Tokyo, nella capitale del suo shogunato.



Kenzō Tange

è famoso nel mondo per le sue architetture visionarie. Ha progettato tra le altre cose il municipio di Shinjuku e gli impianti olimpici di Yoyogi.



Natsume Sōseki

(1887–1916) è uno dei più importanti scrittori del Giappone ed è diventato famoso per il suo romanzo breve "Io sono un gatto".



Takashi Murakami

ha avuto un grande successo anche in Europa per le sue opere di pop-art. Ha disegnato anche modelli e accessori per Louis Vuitton.



Godzilla

ha distrutto la città di Tokyo nei molti film in cui è apparso.



Kyuta

è la mascotte dei pompieri di Tokyo.



Hachikō

ha aspettato per 10 anni alla stazione di Shibuya il ritorno del suo padrone morto: la rappresentazione della fedeltà dei cani di razza akita.



Banana Yoshimoto

è nata nel 1964 a Tokyo e il suo vero nome è Mahoko Yoshimoto; nei suoi libri si parla spesso di morte e del mondo soprannaturale.



Rei Kawakubo

è la fondatrice e la mente creativa del marchio Comme des Garçons. Attualmente è la designer di moda più importante del Giappone.