



GUIDA GRATUITA
EDIZIONE 2026/27

日本を読む

Leggere il Giappone

Le regole non scritte che
nessuno ti spiega, per capire
il paese mentre lo visiti.

Di Giacomo e Sonia,
5 anni di vita vissuta in Giappone

uchitravel.it

PRIMA DI INIZIARE

Perché questa guida



Ciao, siamo **Giacomo e Sonia**. Abbiamo vissuto a Tokyo, Giacomo per cinque anni e Sonia per tre: abbiamo studiato, lavorato e imparato il giapponese sul campo.

Questa non è la solita guida su dove andare. È ciò che avremmo voluto sapere noi al primo giorno: una chiave di lettura per farti notare dettagli, comportamenti e codici culturali invisibili a un occhio non allenato. Leggendola prima di partire, vedrai e capirai cose che la maggior parte dei viaggiatori non sfiora nemmeno per sbaglio.

Come usarla

- Ogni capitolo è a sé stante: puoi leggerla tutta prima di partire, o aprire solo il capitolo che ti serve.
- Le parole giapponesi le trovi sempre sotto l'italiano, con la rispettiva lettura: ti serviranno per riconoscerle sui cartelli.
- Scarica questa guida sul telefono: funziona anche senza connessione.

Informazioni verificate a ottobre 2026. Le regole in Giappone cambiano: prima di un acquisto importante, controlla sempre la fonte ufficiale.

INDICE

Cosa trovi

01	Santuario o tempio?	4
02	Leggere la strada	15
03	A tavola	23
04	Strutture: gradino d'ingresso e bagno	34
05	Mezzi pubblici	39
06	Onsen e sentō	44
07	Comunicare senza parole	48
08	Spazi pubblici	52
09	In automobile	55
10	Contanti e rete mobile	59
11	Festività	65
12	Servizi da conoscere	74
13	Se qualcosa va storto	80

CAPITOLO

01



神社

か
寺

Santuario o tempio?

Shintō e buddismo, le due religioni principali del Giappone, hanno luoghi, gesti e saluti diversi. Impara a riconoscerli in pochi passi.

Riconoscerli

Il nome e la mappa

Il torii

Il lavabo

Come si prega

Omikuji e goshuin

PRIMA DI TUTTO

Le due religioni principali

Santuario

神社 jinja

È il luogo dello **shintō**, la religione nata in Giappone. Qui si onorano i **kami**, le divinità dello shintō: spiriti che abitano montagne, alberi, rocce e fiumi, ma anche gli antenati.

Tempio

寺 tera

È il luogo del **buddismo**, arrivato dal continente nel VI secolo. Qui si trovano le statue del Buddha, i monaci e, molto spesso, i cimiteri.

Per oltre mille anni le due religioni si sono mescolate. Nel 1868, all'inizio dell'era Meiji, il governo le separò per legge: ecco perché a volte trovi un santuario accanto a un tempio. In Giappone ci sono anche altre fedi, come il cristianesimo, ma i luoghi sacri che incontrerai in viaggio sono quasi sempre questi due.

DA SAPERE

I giapponesi non sentono di dover scegliere. Si dice che **si nasce shintoisti e si muore buddisti**: i neonati si portano al santuario, i funerali si celebrano al tempio.

RICONOSCILO

A colpo d'occhio



Santuario

神社 jinja



Tempio

寺 tera

L'INGRESSO

Il **torii**: due pali e due travi, senza porte né tetto.

Il **sanmon**: un vero portale, con tetto e spesso porte.

I GUARDIANI

Coppie di **komainu**, i leoni-cani; nei santuari Inari, le **volpi**.

Niō: due imponenti guardiani dall'aria feroce ai lati del portale, posti lì per proteggere lo spazio sacro del tempio.

IL SEGNO DA CERCARE

La **shimenawa**: corda di paglia con strisce di carta bianca a zig-zag.

Il **braciore** che fuma di incenso, la pagoda, la grande campana.

Il **colore non è una regola**. Il rosso vermiglio si usa sia nei santuari sia nei templi, e molti di entrambi sono in legno naturale. Meglio guardare l'ingresso.

IL TRUCCO PIÙ VELOCE

Il nome e la mappa

Prima ancora di arrivare, guarda come finisce il nome.

Santuario

神社 jinja

神社

-jinja

神宮

-jingū

大社

-taisha

宮

-gū

PER ESEMPIO

Meiji Jingū

Fushimi Inari Taisha

Tempio

寺 tera

寺

-ji • -dera

院

-in

PER ESEMPIO

Kinkaku-ji

Kiyomizu-dera

Byōdō-in



Sulle mappe giapponesi il santuario è un piccolo torii.



Il tempio è il **manji**, antico simbolo buddista che non ha niente a che vedere con la svastica nazista. Alcune mappe in inglese lo sostituiscono con una piccola pagoda.

PRIMA DI ENTRARE

Passare il torii

Il torii segna l'ingresso allo spazio sacro. Da lì parte il viale, il **sandō**, che porta all'edificio di preghiera.



Sotto il torii ci si passa quasi senza pensarci. Eppure, molti giapponesi fanno un piccolo inchino prima di entrare, e si girano verso il santuario per un breve inchino di rispetto prima di uscire.

Fai caso al viale principale: il centro esatto (**seichū**) è riservato al passaggio del kami, la divinità del santuario. Per questo motivo, chi conosce la tradizione cammina sempre leggermente spostato a destra o a sinistra.

DA SAPERE

Le scritte su pali e lanterne: molti torii sono offerte: sul retro dei pali c'è il nome di chi li ha donati, spesso un'azienda, e la data. Lo stesso vale per tante lanterne, di carta (**chōchin**) e di pietra.

PRIMA DI PREGARE

Al lavabo

Si chiama **chōzuya** (手水舎): lo trovi all'ingresso di santuari e templi, e serve a purificarsi.



- 1 Prendi il mestolo con la destra e versa l'acqua sulla mano sinistra.
- 2 Passalo nella sinistra e versa l'acqua sulla destra.
- 3 Versa un po' d'acqua nel palmo sinistro e sciacqua la bocca. Il mestolo non tocca mai le labbra.
- 4 Sciacqua di nuovo la sinistra, poi alza il mestolo in verticale: l'acqua che resta pulisce il manico.

Dopo la pandemia alcuni lavabi non hanno più i mestoli e l'acqua scende da un getto.

LA DIFFERENZA CHE CONTA

Come si prega

Santuario

神社 jinja

**Inchini, battiti di mani,
preghiera**

- 1 Lascia cadere una moneta nella cassetta delle offerte.
- 2 Se c'è una campana, tira la corda per suonarla.
- 3 Due inchini profondi.
- 4 Due battiti di mani.
- 5 Mani giunte, chiudi gli occhi e dedica qualche secondo alla tua preghiera.
- 6 Un ultimo inchino.

Tempio

寺 tera

**Niente battiti di mani:
preghiera e incenso**

- 1 Lascia cadere una moneta nella cassetta delle offerte.
- 2 Mani giunte davanti al petto e un leggero inchino.
- 3 Una preghiera in silenzio, **senza battere le mani**.
- 4 Se c'è il braciere, accendi un bastoncino d'incenso e spegni la fiamma agitandolo, mai soffiando.
- 5 Porta il fumo verso di te: si dice che faccia bene.

DA SAPERE

La moneta più usata è quella da **5 yen**: si legge *go-en*, come la parola che indica un legame fortunato. Qualche santuario ha una sequenza diversa e la indica su un cartello: a Izumo Taisha, per esempio, i battiti sono quattro.

LI VEDRAI OVUNQUE

Quattro oggetti da riconoscere

Omikuji, ema, omamori e goshuin: li trovi in quasi ogni santuario e tempio. Ecco cosa sono e come comportarti.



Omikuji おみくじ

Il bigliettino della sorte. Se è buono lo tieni; se è cattivo lo annodi all'apposito supporto, e la sfortuna resta lì.



Ema 絵馬

Tavolette di legno su cui si scrive un desiderio, spesso con il proprio nome, e si lasciano appese nel santuario. Leggerle passeggiando è normale; fotografarle da vicino, con nomi e desideri leggibili, è considerato invadente.



Omamori お守り

Amuleti in sacchetti di stoffa. Non si aprono mai. Secondo la tradizione andrebbero riportati al tempio dopo un anno per essere bruciati, ma per i viaggiatori diventano spesso un bel souvenir da conservare a casa.



Goshuin 御朱印

Calligrafia a mano e timbro rosso tracciati su un apposito libretto (*goshuinchō*). Non è un timbro turistico, ma la prova del tuo passaggio e della tua preghiera nel luogo sacro.

IL NOSTRO CONSIGLIO

Porta i contanti: in templi e santuari offerte, omikuji, amuleti e goshuin si pagano quasi sempre in contanti: tieni a portata di mano monete e banconote piccole.

DA RICONOSCERE

Tre figure da conoscere

**Jizō** 地蔵

Noterai spesso queste statuette di pietra vestite di rosso. Jizō è il guardiano dei bambini e di chi viaggia: i bavaglini rossi sono offerte di rispetto e protezione per scacciare gli spiriti maligni e augurare buona salute.

**Kannon** 観音

La divinità buddista della compassione infinita, il cui nome significa "Colei che ascolta i lamenti del mondo". Spesso raffigurata con molte braccia — simbolo del suo potere di tendere la mano a chiunque chieda aiuto — è la figura centrale di templi celebri come il Sensō-ji di Asakusa.

**Daruma** だるま

Il talismano votivo della perseveranza. La sua forma gli permette di rialzarsi sempre quando cade. Si acquista con gli occhi vuoti: disegni l'occhio sinistro del Daruma per fissare un desiderio o un obiettivo, e completi l'occhio destro quando si avvera.

Non toccare statue e offerte, e fotografale senza essere invadente.

IN SINTESI

Cosa fare e non fare

FAI

- ✓ Un piccolo inchino al torii, all'entrata e all'uscita.
- ✓ Purificati al lavabo prima di pregare.
- ✓ Tieni monete e banconote piccole per offerte, omikuji e timbri.
- ✓ Parla a bassa voce, soprattutto vicino alle sale.
- ✓ Togli le scarpe quando vedi le ciabatte o il cartello.

NON FARE

- ✗ Battere le mani al tempio (si fa solo al santuario).
- ✗ Bere dal mestolo o appoggiarci la bocca.
- ✗ Fotografare dentro le sale, durante le cerimonie o dove è espressamente vietato.
- ✗ Intralciare un matrimonio o una cerimonia per una foto.
- ✗ Toccare statue e offerte.

I divieti che potresti trovare

Vietato fotografare

撮影禁止

satsuei kinshi

Vietato entrare con le scarpe

土足禁止

dosoku kinshi



NEL TUO ITINERARIO

Nei **Piani personalizzati** ti indichiamo a che ora arrivare per trovare un tempio quasi vuoto, o quando trovarlo in festa.



Leggere la strada

Insegne, tende, cartelli e indirizzi:
impara a capire cosa hai davanti anche
senza leggere il giapponese.

Aperto o chiuso

Riconoscere i locali

Kanji utili

Indirizzi

Piani

Taxi

Ombrelli e distributori

IL PRIMO SEGNALE

Aperto o chiuso?

Davanti a molti ristoranti e negozi tradizionali è appesa una tenda di stoffa: il **noren** (暖簾).



Aperto

営業中

eigyōchū

Il noren è **appeso fuori**, sopra la porta. Spesso c'è anche questo cartello.

Chiuso

準備中

junbichū

Il noren è **ritirato dentro**. Il cartello vuol dire "in preparazione": riapre più tardi.

IL NOSTRO CONSIGLIO

Se leggi 定休日 (teikyūbi), è il giorno di chiusura settimanale: il cartello di solito dice quale giorno.

RICONOSCILE

Riconosci il locale da fuori



Ramen
ラーメン
rāmen

Lo trovi scritto quasi sempre in katakana (ラーメン) o hiragana (らーめん). Sull'insegna c'è spesso il disegno di una scodella fumante o le tipiche geometrie rosse cinesi.



Izakaya
赤提灯
akachōchin

La tipica osteria giapponese dove condividere piattini e bere in compagnia. Fuori trovi spesso la classica lanterna rossa in carta (akachōchin) che ne segnala l'ingresso.



Bagno termale o pubblico

ゆ・ゆ
yu

Il simbolo del vapore (ゆ) e il carattere ゆ (yu, "acqua calda") stampato sulle tende all'ingresso (noren) indicano la presenza di un onsen (terme) o di un sentō (bagno pubblico).



Piatti finti in vetrina

サンプル
sampuru

Fedeli riproduzioni in resina dei piatti serviti all'interno, complete di prezzo: utilissime da fotografare per ordinare indicandole al personale.

DA TENERE A MENTE

Kanji di sopravvivenza

Non serve leggere il giapponese: bastano questi.

Entrata

入口

iriguchi

Uscita

出口

deguchi

Uomini

男

otoko

Donne

女

onna

Spingere

押

osu

Tirare

引

hiku

Gratis

無料

muryō

A pagamento

有料

yūryō

**Vietato
fumare**

禁煙

kin'en

Area fumatori

喫煙所

kitsuenjo

Bagno

お手洗い

otearai

**Uscita di
emergenza**

非常口

hijōguchi

Sulle porte, 押 e 引 sono spesso scritti piccoli sulla maniglia. E il bagno lo trovi anche come トイレ (toire).

IL SISTEMA A CIPOLLA

Gli indirizzi

In Giappone quasi nessuna strada ha un nome. L'indirizzo parte dall'area più grande e si stringe, strato dopo strato, fino al palazzo.



In giapponese

東京都港区三田2-5-4

dal più grande al più piccolo

In caratteri latini

2-5-4 Mita, Minato-ku

lo stesso, al contrario

L'ultimo numero non indica un solo edificio, ma un piccolo lotto dove ce ne possono essere diversi. Per questo i palazzi e i condomini hanno un nome, che si aggiunge all'indirizzo insieme al numero dell'appartamento.

L'esempio è l'indirizzo dell'Ambasciata d'Italia a Tokyo.

TROVARE UN POSTO

Se ti perdi

I numeri seguono l'isolato, non la strada: il civico 3 e il 4 possono anche non essere vicini. Per questo neanche i giapponesi si orientano a memoria.

- Copia l'indirizzo **in giapponese** nella mappa del telefono: funziona molto meglio di quello in caratteri latini.
- Cerca un **kōban** (交番), il piccolo posto di polizia di quartiere: dare indicazioni è uno dei loro compiti.
- Molti locali sono ai piani alti: all'ingresso del palazzo c'è un tabellone con l'elenco dei negozi piano per piano.

I piani si contano diversamente

In Italia

Primo piano

Piano terra

Primo interrato

In Giappone

2F · 2階

1F · 1階

B1 · 地下1階



NEL TUO ITINERARIO

Nell'**itinerario interattivo** che prepariamo per te nei **Piani personalizzati** ogni tappa ha l'indirizzo in giapponese, da mostrare al tassista, e il tasto per la navigazione.

ALZI LA MANO E NON SI FERMA?

Leggere il taxi

Sul cruscotto c'è un'insegna luminosa che indica in che stato è il taxi. Guardala prima di provare a fermarlo.

Libero**空車****kūsha**

Di solito scritto in rosso. Si ferma.

Va a prendere un cliente**迎車****geisha**

È vuoto, ma è prenotato: non si fermerà.

Occupato**賃走****chinsō**

Il tassametro è in funzione.

Fuori servizio**回送****kaisō**

Sta rientrando: niente corse.

IL NOSTRO CONSIGLIO

Se un taxi vuoto ti vede e tira dritto, non è perché sei straniero: quasi sempre ha già una chiamata. E non toccare la portiera: si apre e si chiude da sola, la comanda l'autista.

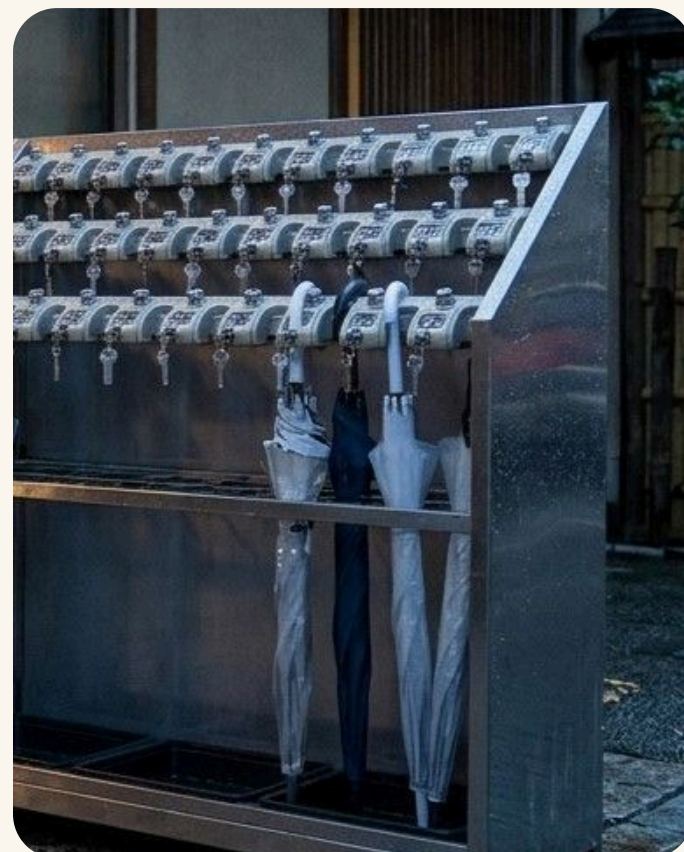
PICCOLI SEGNALI

Ombrelli e distributori

Il portaombrelli

All'ingresso di negozi e ristoranti trovi un portaombrelli (傘立て), a volte con una chiavetta per chiuderlo, oppure un piccolo contenitore con sacchetti di plastica per infilarci l'ombrello bagnato. Entrare con l'ombrello che gocciola è scortese.

Gli ombrelli trasparenti sono tutti uguali: succede spesso di prendere per sbaglio quello di un altro, e chi esce per ultimo da un locale si ritrova un ombrello che non è il suo.



I distributori automatici

Li trovi ovunque, anche nei posti più isolati: bevande, a volte snack e gelati. Si paga in contanti o appoggiando la carta dei trasporti (Suica, PASMO e le altre).

Sotto ogni bevanda c'è una fascia colorata che indica se è calda o fredda.



D'inverno alcune bevande che nei periodi estivi trovavi fredde saranno calde!



A tavola

Come funzionano ristoranti, ramen, sushi e izakaya, e perché in Giappone il sushi non si mangia tutti i giorni.

Il pasto quotidiano

Al ristorante

Pagare

La macchinetta del ramen

Sushi

Bacchette

Izakaya

Konbini

Allergie

PRIMA DI TUTTO

Il sushi è un'eccezione

In Occidente pensiamo che sia il piatto quotidiano per eccellenza, ma in Giappone il sushi si mangia solo ogni tanto: per una ricorrenza speciale o per un pranzo informale in famiglia nel weekend. Tutti i giorni si mangia ben altro.

Menù fisso

定食 **teishoku**

Il classico vassoio completo: riso, zuppa di miso, un piatto principale (carne o pesce) e contorni. Il pranzo e la cena quotidiani per eccellenza.

Ciotola di riso

丼 **donburi**

Una grande ciotola di riso con sopra carne, pesce o tempura (come *gyūdon* o *katsudon*). Il fast food sano, veloce ed economico delle catene aperte 24h.

Zuppe di noodles

ラーメン・うどん・そば
rāmen · udon · soba

Dai ricchi brodi di *rāmen* ai noodles tradizionali di grano e grano saraceno (*udon* e *soba*), serviti caldi o freddi. Spesso mangiati al volo in stazione.

Riso al curry

カレーライス **karē raisu**

Più denso, dolce e cremoso rispetto a quello indiano. Uno dei comfort food casalinghi e da tavola calda più amati in assoluto.

Izakaya e piastra

居酒屋・鉄板焼き
izakaya · teppanyaki

La cucina sociale giapponese: piccoli piatti, spiedini (*yakitori*) e pietanze cotte su piastre roventi (*okonomiyaki*), pensati per essere condivisi al centro tavola accompagnati da una bevanda.

I fritti

揚げ物 **agemono**

La croccante cotoletta di maiale impanata (*tonkatsu*), il pollo fritto (*karaage*) e la *tempura*. Serviti come piatto unico o dentro i menù *teishoku*.

Pranzo al sacco

弁当 **bentō**

La vaschetta monoporzione bilanciata. Si acquista ovunque: nei *konbini*, al supermercato o in stazione (*ekiben*) da mangiare in treno.

Polpette di riso

おにぎり **onigiri**

Triangoli di riso ripieni e avvolti nell'alga nori. Lo snack universale per colazione, merenda o uno spuntino veloce a pochissimi yen.

Cibo da strada

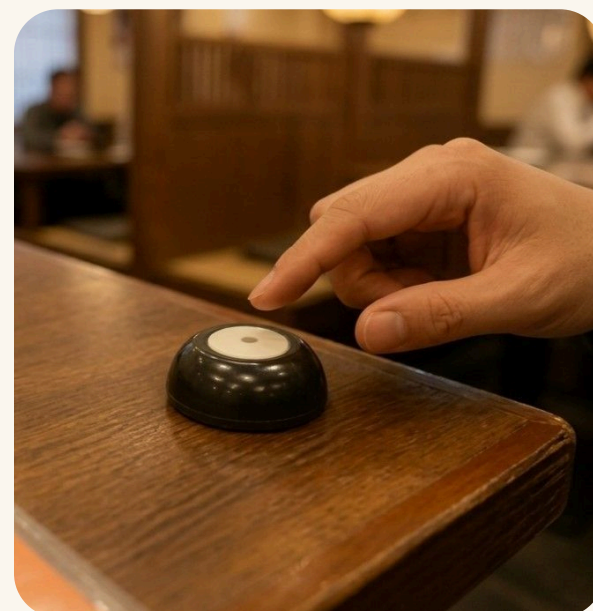
屋台 **yatai**

Le specialità informali da gustare al volo nei mercati, festival o bancarelle: polpette di polpo (*takoyaki*), spiedini e piastre fumanti.

AL RISTORANTE

Entrare e ordinare

- 1 Ti accolgono con **irasshaimase**, "benvenuto". Non serve rispondere: basta un sorriso.
- 2 Ti chiedono quanti siete: mostra il numero con le dita.
- 3 Se c'è fila, all'ingresso trovi un foglio o un tablet dove scrivere il nome e il numero di persone, poi si aspetta fuori, in fila. Il nome puoi scriverlo in caratteri latini.
- 4 Acqua o tè arrivano gratis, oppure si prendono da soli dalla caraffa.
- 5 Per chiamare il cameriere, premi il pulsante sul tavolo oppure di' **sumimasen!** ad alta voce. Aspettare che passi spesso non basta.



DA SAPERE

Mangiare da soli al bancone è normalissimo: molti locali sono pensati apposta, e nessuno ti guarderà in modo strano.

ALLA FINE

Pagare e uscire

- **Niente mancia**, mai. Lasciare soldi sul tavolo crea solo imbarazzo: il cameriere ti rincorrerà per restituirli.
- Quasi sempre **si paga alla cassa**, all'uscita. Il conto è un foglietto lasciato sul tavolo, a volte in un cilindro: portalo con te.
- Alla cassa c'è un **vassoietto**: i soldi si appoggiano lì, non si passano in mano al personale. Il resto ti arriva nello stesso modo.
- Uscendo si dice **gochisōsama deshita**, "grazie per il pasto".

Quando la cucina chiude

Ultimo ordine

L.O. last order

Sul menù o sulla porta trovi l'orario dell'ultimo ordine. Spesso è molto prima della chiusura.

La musica

蛍の光 hotaru no hikari

Nei negozi e nei grandi magazzini, a fine giornata parte la melodia natalizia del nostro *Valzer delle candele*: non è festa, ti stanno cordialmente invitando ad andartene.

RAMEN

La macchinetta all'ingresso

In molti locali di ramen si ordina e si paga a un distributore di biglietti, il **kenbaiki** (券売機). Tanti tasti, prezzi bassissimi: la maggior parte sono aggiunte.

The diagram shows a vending machine interface with the following buttons and prices:

- ラーメン** (Ramen) - 900
- 味噌ラーメン** (Miso Ramen) - 1000
- 味玉** (Ajitama) - 150
- チャーシュー** (Chashu) - 250
- のり** (Nori) - 100
- 大盛** (Daishou) - 150
- ライス** (Rice) - 150
- ビール** (Beer) - 500
- banconote · monete** (Banknotes · coins)
- biglietti e resto** (Tickets and change)

I piatti
in alto, grandi,
e più cari

Le aggiunte
uovo, maiale, alga,
porzione grande,
riso, birra

Bocchetta di inserimento/vano ritiro
bocchette di inserimento
banconote e vano di ritiro,
resto/biglietti

Prezzi di esempio, in yen.

- 1 Scegli il piatto, poi le aggiunte che vuoi: ogni tasto stampa un biglietto.
- 2 Consegna tutti i biglietti al bancone. Spesso ti chiedono a voce come vuoi i noodles: **katame** (al dente), **futsū** (normali), **yawarakame** (morbidi).

SUSHI

Sushi al nastro

Il **kaitenzushi** (回転寿司) è il sushi dei giapponesi nei giorni normali: veloce ed economico.



- Il **colore del piatto** indica il prezzo: la tabella è appesa vicino al tavolo. Molti locali oggi si ordinano anche dal tablet.
- I piatti presi non si rimettono sul nastro.
- Il tè si fa da soli: polvere verde nella tazza e acqua dal rubinetto al tavolo. Attenzione: **è acqua bollente**.
- La soia va **sul pesce, non sul riso**: gira il pezzo.
- Lo zenzero rosa serve a pulire il palato tra un pezzo e l'altro.

DA SAPERE

Dove mangiare il vero sushi: I kaitenzushi (sul nastro) sono catene economiche. L'esperienza autentica si vive nel **sushiya**, il locale artigianale al bancone. Nota importante: qui il wasabi è sempre già dentro il pezzo, inserito dallo chef tra riso e pesce (al kaiten si mette a parte solo per praticità). Se non lo gradisci, chiedi **sabinuki** (senza wasabi).

LE BUONE MANIERE

Bacchette e piccoli gesti

FAI

- ✓ Di' **itadakimasu** prima di mangiare: è un ringraziamento per il cibo e per chi l'ha preparato, non un "buon appetito" agli altri.
- ✓ Appoggia le bacchette sul poggiabacchette o sulla loro carta.
- ✓ Usa l'asciugamano caldo, l'**oshibori**, per pulirti le mani prima di mangiare.
- ✓ Fai rumore mangiando i noodles: è normale, li raffredda.
- ✓ Porta la ciotola di riso o di zuppa vicino alla bocca.

NON FARE

- ✗ Infilare le bacchette dritte nel riso: ricorda le offerte ai defunti.
- ✗ Passare il cibo da bacchetta a bacchetta: ricorda un rito dei funerali.
- ✗ Indicare persone o agitare le bacchette mentre parli.
- ✗ Mangiare camminando per strada.
- ✗ Versarti da bere da solo in compagnia: si versa agli altri.

IL NOSTRO CONSIGLIO

Il cibo da strada si mangia davanti al banco dove l'hai comprato, e i rifiuti si lasciano a loro: per questo trovi pochi cestini in giro.

IZAKAYA E LOCALI

Quello che arriva senza ordinarlo

Il coperto si mangia お通し・突き出し

In molti locali, non solo negli izakaya, appena ti siedi arriva un piccolo antipasto che non hai ordinato: l'**otōshi**, nel Kansai **tsukidashi**. Non è un omaggio, è il coperto, e lo trovi sul conto. Non si contesta: fa parte del locale.

Mangiare e bere senza limiti

Molti locali propongono formule "tutto compreso": paghi una cifra fissa e mangi o bevi quanto vuoi, ma per un tempo limitato.

Bevi quanto vuoi

飲み放題

nomihōdai

Di solito per 90 minuti o 2 ore.

Mangi quanto vuoi

食べ放題

tabehōdai

L'ultimo ordine arriva prima della fine.

DA SAPERE

Conto separato senza imbarazzo (Betsu-betsu): A differenza dell'Italia, in Giappone dividere il conto alla cassa è una prassi comune e ben vista. Chiedendo "Betsu-betsu de onegaishimasu", lo staff dividerà il totale per il numero di persone o farà pagare a ciascuno il proprio ordine senza problemi.

IZAKAYA E LOCALI

Si mangia anche in piedi

Izakaya e chioschi senza sedie

In molti locali dedicati è normalissimo mangiare e bere in piedi: si va dai piccoli izakaya con il solo bancone (**tachinomi**) ai chioschi di soba e udon nelle stazioni. Si mangia in pochi minuti e si libera subito il posto: veloci ed economici, perfetti per una pausa.



PERCHÉ COSTANO COSÌ POCO?

I locali senza sedie nascono per rispondere ai ritmi frenetici dei pendolari e dei lavoratori. L'assenza di posti a sedere garantisce un ricambio continuo dei clienti (la permanenza media è di 10-15 minuti): questo permette ai gestori di abbattere i costi di gestione e offrire cibo caldo e di qualità a prezzi imbattibili.

KONBINI E TRENI

Le domande alla cassa

Mangi qui o porti via?

店内でお召し上がりですか

tennai de omeshiagari desu ka

Cambia l'IVA, e quindi il prezzo: chi mangia nel locale paga un po' di più.

Te lo scaldo?

温めますか

atatamemasu ka

Per bentō e piatti pronti: rispondi **hai** (sì) o **daijōbu desu** (no, grazie).

IL NOSTRO CONSIGLIO

Daijōbu desu vuol dire letteralmente "va bene", ma alla cassa si usa per dire "no, grazie": al sacchetto, alle bacchette, allo scontrino.

Mangiare in treno

Sullo shinkansen

駅弁 ekiben

Il bentō da stazione è una tradizione: ogni città ha il suo. Mangiarlo a bordo è normale.

In metro e treni locali

通勤電車 tsūkin densha

Sui treni dei pendolari non si mangia. Al massimo un sorso d'acqua.

ESIGENZE ALIMENTARI

Allergie e vegetariani

Il **dashi**, il brodo di pesce essiccato, è quasi ovunque: nella zuppa di miso, nel brodo di udon e soba, in molte salse. Anche piatti che sembrano vegetariani spesso non lo sono.

- In Giappone il termine "vegetariano" non viene sempre inteso nel senso stretto occidentale: carne e pesce utilizzati in piccole dosi, sotto forma di brodo o come guarnizione, sono spesso considerati semplici insaporitori. Anche in piatti apparentemente privi di carne o pesce si nascondono ingredienti d'origine animale. Il caso più classico è il **dashi**, il brodo fondamentale alla base di quasi tutte le zuppe e salse, preparato con scaglie di tonno essiccato (**katsuobushi**). Allo stesso modo, le sottili sfoglie simili a veline di carta che decorano piatti come l'okonomiyaki sono in realtà pesce grattugiato, così come molte spolverate per il riso (**furikake**) contengono uova o gamberetti essiccati.
- La cucina dei templi buddisti, lo **shōjin ryōri** (精進料理), è interamente vegetale.
- Per le allergie gravi non affidarti ai gesti: serve una frase scritta in giapponese, chiara e completa.

NEL TUO ITINERARIO



Nell'**itinerario interattivo** dei Piani personalizzati trovi le frasi pronte per 26 allergeni: si aprono in grande, da mostrare al ristorante, e si possono anche ascoltare in giapponese. I locali li scegliamo tenendo conto delle tue esigenze.



Strutture: gradino d'ingresso e bagno

Il gradino all'ingresso divide il fuori dal dentro. Da lì in poi le scarpe restano indietro, e ogni stanza ha le sue regole.

Il genkan

Dove togliere le scarpe

Pantofole e ciabatte

Il bagno

IL CONFINE

Il genkan



Il **genkan** (玄関) è l'ingresso, un po' più in basso del resto della casa o della struttura. Il gradino segna il confine: fuori le scarpe, dentro no.

- Togli le scarpe prima di salire, senza appoggiare i piedi scalzi sul pavimento dell'ingresso.
- Lasciale con la punta rivolta verso l'uscita.
- Calze pulite e senza buchi: si vedono più di quanto pensi.

Dove ti capiterà

Case e ryokan

Sempre.

Ristoranti

Quelli con le stanze su tatami.

Templi e castelli

Per entrare nelle sale.

Onsen e sentō

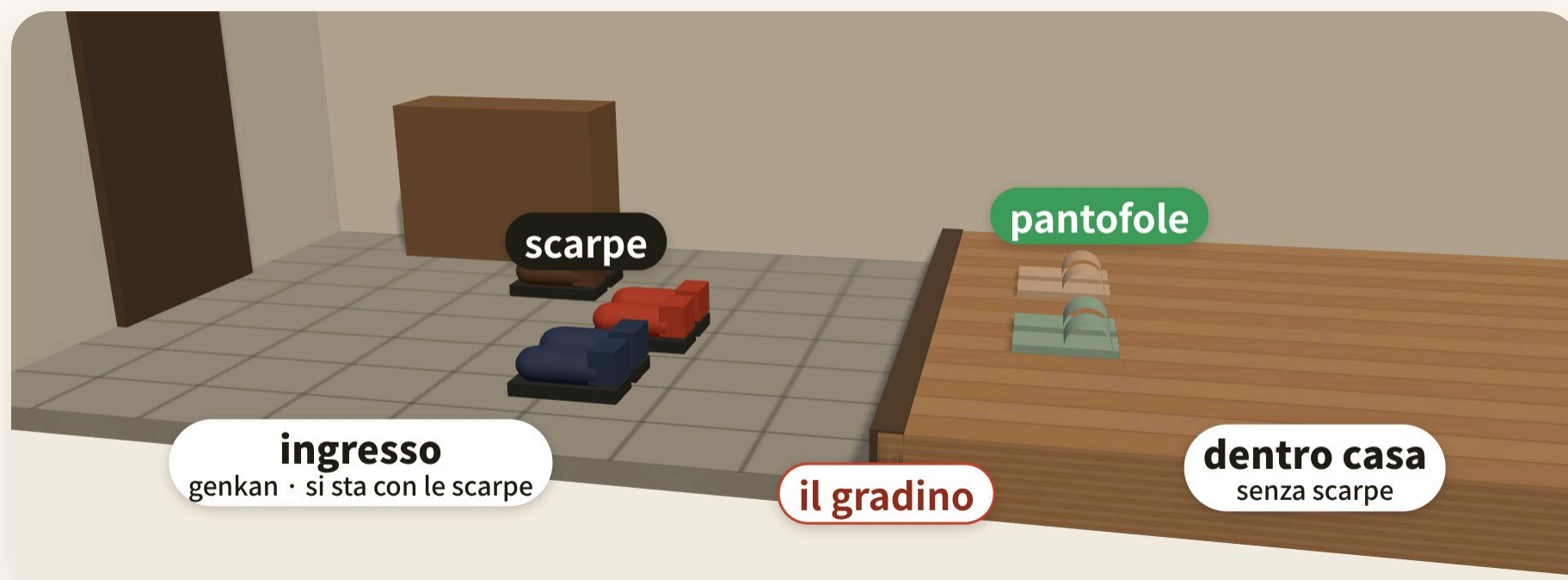
All'ingresso, prima degli spogliatoi.

Il segnale è sempre lo stesso: un gradino, una fila di pantofole o il cartello 土足禁止 (dosoku kinshi, vietato entrare con le scarpe).

VISTO DI LATO

Il gradino

Le scarpe restano in basso, sul pavimento dell'ingresso. Si sale sul gradino già senza, e lì trovi le pantofole.



- **Togli le scarpe rimanendo in basso:** sfilale senza far toccare i calzini sul pavimento dell'ingresso.
- **Sali direttamente sul gradino:** appoggia i piedi (senza scarpe) sulla superficie in legno o infila subito le pantofole.
- **Per uscire fai il percorso inverso:** scendi dal gradino infilando le scarpe al volo, evitando di poggiare i calzini a terra.

STANZA PER STANZA

Pantofole e ciabatte

Ogni zona della casa, o del ryokan, ha le sue calzature.



- Le **pantofole** dell'ingresso si usano nei corridoi e nelle stanze col pavimento in stile occidentale.
- In bagno trovi **ciabatte apposite**: le metti entrando e le togli uscendo. La gaffe più comune è tornare in sala con quelle ai piedi.
- Sul **tatami** si cammina solo in calze o a piedi nudi: le pantofole restano fuori dalla stanza.

I PULSANTI DEL WATER

Il bagno

Quasi tutti i water hanno un pannello con molti tasti. Ecco a cosa servono.

Getto

おしり

oshiri

Bidet

ビデ

bide

Stop

止

tomeru

Il più importante.

Asciugatura

乾燥

kansō

Suono di copertura

音姫

otohime

Un rumore d'acqua per coprire i rumori.

Scarico

流す

nagasu

大 scarico forte, 小 scarico a risparmio d'acqua.

- Spesso lo scarico è un pulsante sul muro, non sul water: cercalo prima di andare nel panico.
- Nei bagni delle stazioni c'è spesso anche una cordicella o un pulsante rosso: serve a **chiamare aiuto**, non a tirare l'acqua.

Nelle stazioni e nei centri commerciali i bagni sono gratuiti, puliti e quasi sempre forniti. Nei konbini di solito puoi entrare a usare il bagno senza dover consumare.



Mezzi pubblici

In Giappone i mezzi pubblici seguono un'etichetta precisa fatta di silenzio e rispetto degli spazi. Ecco le buone norme da seguire e come gestire i biglietti e le tessere di viaggio in modo pratico.

[Le regole a bordo](#)[Le scale mobili](#)[Suica e PASMO](#)[Le carrozze Green](#)

A BORDO

Le regole del treno

FAI

- ✓ Metti il telefono in modalità silenziosa o in vibrazione.
- ✓ Aspetta in fila sulle righe disegnate sulla banchina, e lascia scendere prima di salire.
- ✓ Porta lo zaino davanti o mettilo nel portabagagli sopra i sedili.
- ✓ Lascia liberi i posti prioritari (**yūsenseki**): sono riservati ad anziani, donne incinte, persone con disabilità o infortuni.

NON FARE

- ✗ Telefonare e parlare ad alta voce.
- ✗ Mangiare in treno o in metro, a meno che il treno non abbia gli appositi tavolini.
- ✗ Salire, se sei un uomo, nelle carrozze riservate alle donne nelle ore di punta: hanno un cartello rosa con scritto *Women only*.
- ✗ Occupare un posto con borse e valigie.

Posti prioritari

優先席

yūsenseki

Carrozza per sole donne

女性専用車

josei senyōsha

IL NOSTRO CONSIGLIO

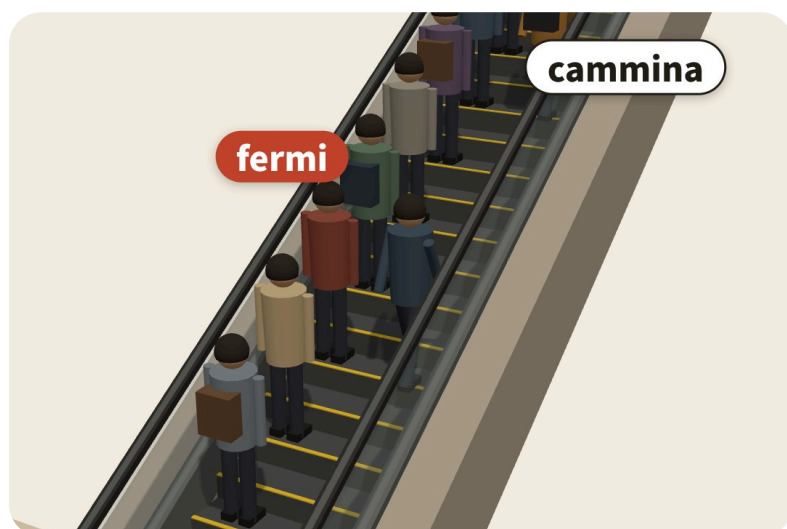
Tra le 7:30 e le 9:30 i treni di Tokyo sono pieni fino all'inverosimile: con le valigie, in quelle ore potresti non riuscire a salire.

UN LATO PER STARE FERMI

Le scale mobili

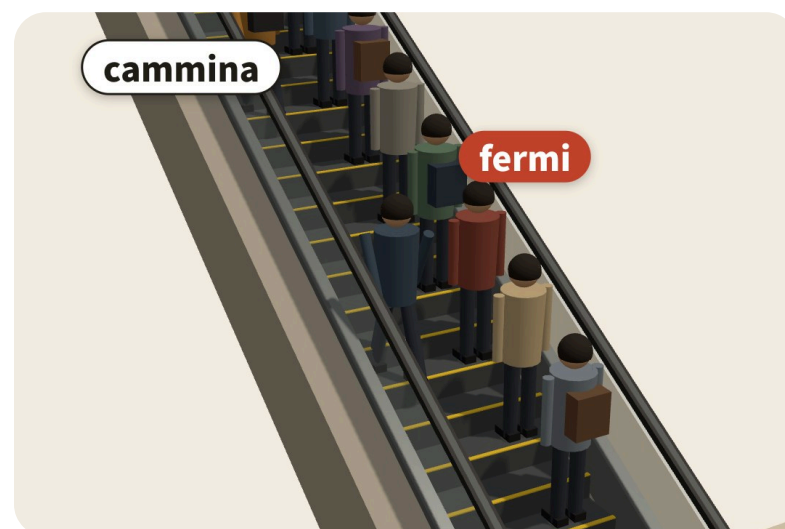
Senza che nessuno l'abbia deciso, sulle scale mobili si formano due file: una per chi sta fermo, una per chi cammina. Ma il lato può cambiare a seconda del luogo.

Tokyo e regione del Kantō



Fermi a **sinistra**

Osaka e regione del Kansai



Fermi a **destra**

Non è una regola fissa e potresti vedere tutte e due le abitudini: guarda cosa fanno gli altri e mettiti in fila.

IL NOSTRO CONSIGLIO

La regola ufficiale: le compagnie ferroviarie in realtà chiedono di stare fermi su entrambi i lati e di non camminare, e la prefettura di Saitama e la città di Nagoya lo hanno messo per iscritto. L'abitudine, però, resiste.

PAGARE I TRASPORTI

Suica, PASMO, ICOCA e le altre

Le carte IC ricaricabili sono il modo più semplice per muoversi. Si appoggiano al tornello all'entrata e all'uscita, e il credito si scala da solo.

Dove funzionano

Treni, metro, quasi tutti gli autobus, konbini, distributori e armadietti. Suica, PASMO, ICOCA e le altre sono compatibili in tutto il paese, con poche eccezioni, come gli autobus di Okinawa.

Come ricaricarle

Alle macchinette delle stazioni, in contanti, con il tasto **チャージ** (charge). Tienila sempre carica con qualche migliaio di yen.

Quale prendere

Sul telefono

Con l'iPhone aggiungi una Suica al Wallet anche dall'Italia, prima di partire, e la ricarichi con la carta di credito. Sui telefoni Android comprati fuori dal Giappone spesso non funziona.

Carta fisica

Suica, PASMO, ICOCA e le altre sono in vendita alle macchinette delle stazioni, da 1.000 yen, compresi 500 yen di deposito rimborsabile.

Welcome Suica

La versione per turisti, negli aeroporti di Tokyo: niente deposito, ma dura poche settimane e il saldo rimasto non si recupera.

Le condizioni sono cambiate spesso negli ultimi anni: controlla sul sito di JR East.

ATTENZIONE

Le carrozze Green

Sui treni JR intorno a Tokyo alcune carrozze a due piani hanno sedili più comodi: sono le **Green Car** (グリーン車). Il biglietto normale o la Suica non bastano.

- 1 Compra il supplemento Green alle macchinette in banchina o via app: il titolo viene registrato direttamente sulla tua carta IC (Suica o Pasma).
- 2 Sali e appoggia la carta al lettore sopra il sedile: la luce passa da **rossa** (libero) a **verde** (occupato).



DA SAPERE

Se sali senza supplemento: puoi acquistarlo direttamente a bordo dal controllore, ma con una maggiorazione rispetto al prezzo di banchina e senza la garanzia di trovare un posto a sedere libero.

Solo per treni locali: questo sistema con lettore sopra il sedile vale solo per i treni locali e suburbani JR. Sugli Shinkansen o sui treni Express la Green Car è una classica prima classe con posto prenotato (sempre più spesso con biglietto elettronico, acquistato da app e collegato alla carta IC).

Biglietti solo in piedi: alcuni Shinkansen, come Hayabusa e Komachi, hanno solo posti prenotati: quando sono esauriti si vendono biglietti solo in piedi (立席), *rasseki*. Controlla bene cosa compri.



Onsen e sentō

Due bagni che sembrano uguali e non lo sono. La differenza sulla carta, quella vera, e come fare il bagno senza sbagliare.

La differenza vera

Come si fa il bagno

Tatuaggi

In ryokan

SULLA CARTA E NELLA REALTÀ

Che differenza c'è

Onsen

温泉 onsen

Sulla carta: acqua da una sorgente termale, che per legge deve uscire dal suolo ad almeno 25 °C o contenere certi minerali.

Nella realtà: una meta. Ci si va per rilassarsi, spesso in una località termale o in un ryokan, a volte con vasche all'aperto. È visto più come una spa che come un posto dove lavarsi.

Sentō

銭湯 sentō

Sulla carta: un bagno pubblico con acqua normale riscaldata e un prezzo fissato: a Tokyo 600 yen dall'agosto 2026.

Nella realtà: il bagno di quartiere, nato quando le case non avevano la vasca. Essenziale: asciugamano e sapone li porti tu, o li compri lì. Ci si va per lavarsi, non per l'atmosfera, anche se a parere nostro è proprio qui che si respira il vero Giappone.

Le eccezioni che confondono

- Alcuni sentō di Tokyo usano vera acqua termale, scura come il tè: il **kuro-yu**.
- I **super sentō** (スーパー銭湯) stanno a metà: tante vasche, saune, ristorante, sala relax.

PASSO PER PASSO

Come si fa il bagno

- 1 Uomini e donne sono **separati**: ognuno entra dal proprio ingresso, segnato da una tenda. I bagni misti esistono, ma sono rari.
- 2 Nello spogliatoio ti togli tutto: niente costume.
- 3 Ti lavi da capo a piedi, seduto agli sgabelli delle docce, prima di entrare in vasca.
- 4 L'asciugamano piccolo non va in acqua: tienilo sulla testa o sul bordo.
- 5 Capelli lunghi raccolti, niente tuffi e non si nuota.
- 6 Asciugati un po' prima di tornare nello spogliatoio, con l'asciugamano piccolo: serve proprio a questo.



Bagno uomini

男湯

Tenda spesso blu

Bagno donne

女湯

Tenda spesso rossa

Il colore non è una regola: leggi sempre gli ideogrammi, 男 per gli uomini e 女 per le donne.

DA SAPERE

Tatuaggi e ryokan

I tatuaggi

Molti onsen e super sentō non ammettono chi ha tatuaggi, per il loro legame storico con la criminalità organizzata. Le regole cambiano da posto a posto: alcuni accettano i tatuaggi piccoli coperti da un cerotto, molti sentō di quartiere li accettano tutti. Controlla prima, o trova un posto che abbia la vasca privata, il **kashikiri** (貸切風呂).

Nel ryokan i bagni si scambiano

In molti ryokan le vasche degli uomini e delle donne si invertono tra sera e mattina. Prima di entrare, rileggi sempre il noren.



Lo yukata si chiude a sinistra sopra

La veste di cotone del ryokan si incrocia con il lato **sinistro sopra il destro**, per uomini e donne. Al contrario si veste solo chi è morto.

IL NOSTRO CONSIGLIO

Bevi acqua prima e dopo, ed evita l'alcol prima del bagno: l'acqua calda abbassa la pressione più di quanto immagini, ed è un attimo avere un giramento di testa.



Comunicare senza parole

Non serve parlare giapponese. Bastano poche parole chiave, qualche gesto e sapere che in Giappone un "no" raramente si dice ad alta voce.

Le parole chiave

Il no giapponese

I gesti

Gli inchini

LE PAROLE CHIAVE

Quattro parole che bastano

Scusi · grazie · permesso

すみません

sumimasen

Per chiamare qualcuno, per passare, per ringraziare. La parola che serve per tutto.

Grazie

ありがとうございます

arigatō gozaimasu

La forma educata, da usare con tutti.

Benvenuto

いらっしゃいませ

irasshaimase

Lo senti entrando nei negozi. Non si risponde ripetendolo: daresti tu il benvenuto a loro. Basta un cenno o un sorriso.

Va bene · no, grazie

大丈夫です

daijōbu desu

Alla cassa vuol dire "non serve": niente sacchetto, niente scontrino.

Il "no" che non è mai un no! Chotto... (ちょっと...)

Se alla tua domanda rispondono **chotto...** ("un po'...") con una pausa, o con un sorriso imbarazzato, la risposta è no. Dire di no in modo diretto è considerato scortese: non insistere.

Gli inchini

Un leggero cenno con la testa per salutare, un inchino più profondo per ringraziare o chiedere scusa. Da turista nessuno si aspetta l'inchino perfetto: un cenno sincero basta, e una stretta di mano non serve.

CON LE MANI

I gesti che cambiano significato



Sì, va bene

No, non si può

Vieni qui

Mano col palmo verso il basso che si muove su e giù. Per noi sembra "vai via".

Io?

Ci si indica il naso, non il petto.

No, no

Mano aperta che sventola davanti al viso: anche "non io" o "non ce n'è".

UNA PAUSA

Tante regole. E se ci pensassimo noi?

Tutto quello che stai leggendo lo teniamo presente quando costruiamo un viaggio. Con i **Piani personalizzati** partiamo da una chiamata con te e disegniamo il tuo Giappone, giorno per giorno.

話

Una chiamata per conoscerci

Online, fino a due ore: ritmi, gusti, allergie, difficoltà a camminare, se fumi, se viaggi con bambini.

道

L'itinerario interattivo

Un'app sul tuo telefono, anche senza connessione: tappe, trasporti, costi, ristoranti scelti da noi e frasi pronte in giapponese.

助

Con il pacchetto Senza Pensieri, ti supportiamo anche in viaggio

Cerchiamo voli e hotel e restiamo in contatto su WhatsApp: se cambia qualcosa, o vuoi fare variazioni, ti rispondiamo in poche ore.

Scopri i Piani personalizzati

La prima chiamata di 30 minuti è gratuita e senza impegno.



Spazi pubblici

Strade pulitissime e quasi nessun cestino. Si fuma solo in certi angoli o dentro i locali. Ecco le piccole regole che tengono in ordine le città.

I rifiuti

La differenziata

Il fumo

Naso e mascherine

DOVE SI BUTTA?

I rifiuti

In giro trovi pochissimi cestini. Si porta tutto con sé e si butta in hotel, in stazione o dove c'è il cestino giusto.

- I cestini veri e propri li trovi soprattutto **in stazione**. Quelli accanto ai distributori sono solo per bottiglie e lattine.
- Porta sempre un sacchetto in borsa per le cartacce della giornata.
- Nei konbini ci sono, ma sarebbero solo per i clienti.

Ecco i quattro tipi di cestino che troverai:

Bruciabile

燃えるゴミ

moeru gomi

Carta, avanzi, fazzoletti.

Non bruciabile

燃えないゴミ

moenai gomi

Plastica dura, metallo, vetro rotto.

Bottiglie di plastica

ペットボトル

petto botoru

Spesso tolti tappo ed etichetta.

Lattine e vetro

缶・びん

kan • bin

DA SAPERE

Fumo e naso

Si fuma solo nelle aree apposite 喫煙所

In molte città, tra cui gran parte di Tokyo, il centro di Kyoto e tutta Osaka, è vietato fumare per strada e si rischia una multa. Si fuma solo nelle aree segnalate. Fumare camminando è considerato pericoloso: tra la folla si rischia di toccare con la sigaretta accesa chi ti passa accanto.

NEL TUO ITINERARIO

Se fumi, il nostro **itinerario interattivo** dei Piani personalizzati ti collega a **Motto Suitai**, un'app giapponese che trova la zona fumatori più vicina a dove ti trovi.

Soffiarsi il naso: Italia e Giappone

In Italia**Soffiarsi il naso**

normale in pubblico

In Giappone**Tirare su col naso**

meglio che soffiarselo davanti a tutti

- Se hai il raffreddore, indossa la mascherina: è un gesto di attenzione verso gli altri.



In automobile

Se noleggi un'auto vedrai bollini, targhe colorate e banchetti non gestiti che vendono prodotti locali. Ecco cosa sono e cosa significano.

La patente

I bollini

Le targhe

I banchetti non gestiti

Michi no eki

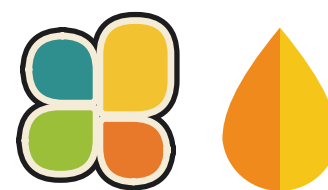
PRIMA DI GUIDARE

I bollini sulle auto

In Giappone si guida a sinistra, con la patente internazionale (modello Convenzione di Ginevra 1949). Non dimenticare la tua patente italiana: senza, quella internazionale non vale e non ti faranno noleggiare l'auto. Sulle auto vedrai questi simboli.

**Neopatentato**

Patente da meno di un anno: 初心者マーク (shoshinsha maku). È obbligatorio.

**Guidatore anziano**

Dai 70 anni in su: 高齢者マーク (kōreisha maku). Si vedono in 2 versioni.

**Problemi di udito**

La farfalla: 聴覚障害者マーク.

**Guidatore con disabilità**

Il quadrifoglio: 身体障害者マーク.

IL NOSTRO CONSIGLIO

La regola: con questi bollini è vietato tagliare la strada o stringere l'auto per sorpassarla: tienili a distanza, si rischia una multa.

IL COLORE CONTA

Le targhe

品川 300

Bianca

Auto privata normale.

品川 580

Gialla

Kei car, fino a 660 cc.

品川 500

Verde

Uso commerciale, come i taxi.

Le kei car 軽自動車

Piccole, squadrate, le vedrai ovunque. Pagano meno tasse e assicurazione e un po' meno di pedaggio in autostrada. Molte auto a noleggio economiche sono kei car: per due persone bastano.

Su moto e scooter

50 cc

Fino a 50 cc

90 cc

Da 50 a 90 cc

125 cc

Da 90 a 125 cc

NELLA CAMPAGNA PROFONDA

Banchetti non gestiti



Lungo le strade di campagna trovi banchetti con verdura, frutta, a volte uova o riso, e nessuno a venderle. Non sono abbandonate: sono **mujin hanbaijo** (無人販売所), "punti vendita senza persone".

Si prende quello che si vuole e si lasciano i soldi nella cassetta. Funziona sulla fiducia.

IL NOSTRO CONSIGLIO

Tieni in macchina contanti in monete: lì il resto non te lo dà nessuno.

Le stazioni di sosta 道の駅

Le **michi no eki** sono aree di sosta sulle strade statali, più di mille in tutto il paese: prodotti locali, ristoranti e bagni pubblici. Alcune aree di servizio autostradali sono anche **michi no eki**, e sono vere mete gastronomiche.



Contanti e rete mobile

Contanti, carte, internet e prese elettriche: le cose pratiche da sistemare prima di partire, per viaggiare in totale serenità.

Contanti

Carte e cambio

eSIM e Wi-Fi

Prese

Passaporto

Tax free

NON SOLO CARTE

I contanti servono ancora

Le carte sono accettate quasi ovunque, ma molti posti vogliono solo contanti.

Dove servono

Templi e santuari, banchi dei mercati, piccoli ristoranti, armadietti a moneta, alcune macchinette del ramen, le bancarelle durante le festività.

Dove prelevare

Negli ATM dei konbini (7-Eleven, Lawson, FamilyMart e altri), in quelli delle poste e in alcuni delle banche. Molti ATM delle banche giapponesi non accettano carte straniere.

IL NOSTRO CONSIGLIO

La trappola: quando il POS ti chiede se pagare in euro o in yen, scegli sempre **yen**. Se scegli euro, il cambio lo fa il negozio o la banca giapponese, a condizioni peggiori.

Le monete da 100 e 500 yen si accumulano in fretta: un portamonete diventa indispensabile, e lo usano anche i giapponesi.

NEL TUO ITINERARIO



Nell'**itinerario interattivo** ti segnaliamo dove serviranno i contanti, e trovi un convertitore da yen a euro sempre a portata di mano.

QUELLO CHE USIAMO NOI

Una carta multivaluta

Non è una sponsorizzazione: è la soluzione che usiamo noi in Giappone.

Con **Revolut** tieni gli euro sul conto e, quando vuoi, li cambi in yen in tempo reale dall'app. Quando paghi in Giappone, la carta usa gli yen che hai sul conto; se non ne hai, paga convertendo dagli euro.

Quanto costa, a grandi linee

Conto base	Gratuito, nessun canone mensile.
Carta fisica	La prima è gratuita; in alcuni casi si pagano pochi euro di spedizione. Quella virtuale sul telefono è subito pronta.
Cambio	Senza commissioni fino a circa 1.000 € al mese, poi una piccola percentuale.
Prelievi	Gratuiti fino a un tetto mensile; il bancomat giapponese può aggiungere una sua commissione.

IL NOSTRO CONSIGLIO

Cambia gli euro in yen durante la settimana: spesso nel fine settimana il cambio ha una maggiorazione.

Condizioni del piano base a ottobre 2026: possono cambiare da un anno all'altro, controllale nell'app prima di partire. Esistono altre carte multivaluta simili.

RESTARE CONNESSI

Internet in viaggio

eSIM o SIM da comprare prima

- Controlla che il telefono supporti la eSIM e non sia bloccato dall'operatore, altrimenti usa la SIM fisica.
- Di solito sono solo dati: niente numero giapponese, ma per mappe, traduttori e WhatsApp basta.
- **eSIM:** installala a casa prima di partire con il Wi-Fi. All'atterraggio ti basterà attivare la linea dati per essere subito online in aeroporto.
- **SIM fisica:** una volta atterrato in Giappone, sostituisci la tua SIM italiana con quella locale per connetterti.

Il pocket Wi-Fi? Noi lo sconsigliamo

È vero che un solo apparecchio basta per quattro persone, ma bisogna restare sempre vicini, e il noleggio costa così tanto che spesso quattro eSIM comprate prima costano meno. Con i nostri Piani personalizzati te la troviamo noi.

IL NOSTRO CONSIGLIO

Se la SIM non va: stazioni, aeroporti, molti centri commerciali e caffè hanno il Wi-Fi gratuito, a volte con una breve registrazione: ti basta per contattare il fornitore o comprare un'altra eSIM.

RESTARE CARICHI

Le prese elettriche

In Italia

230 V spina tonda

In Giappone

100 V tipo A, due lamelle piatte

Serve l'adattatore. Caricabatterie di telefoni e computer di solito funzionano da 100 a 240 V. L'asciugacapelli e la piastra italiani o non funzionano, o vanno a potenza ridotta.

IL NOSTRO CONSIGLIO

Se non vuoi spendere 20 euro per un adattatore, una volta lì trovi facilmente una spina giapponese con le uscite USB, nei konbini, nei negozi da 100 yen e in quelli di elettronica. Non comprare elettrodomestici in Giappone: funzionano a 100 V e, collegati alla nostra rete a 230 V, rischiano di bruciarsi o di prendere fuoco.



DOCUMENTI E ACQUISTI

Passaporto e tax free

Il passaporto va sempre con te

Per legge i turisti stranieri devono portarlo con sé, non lasciarlo in hotel. Serve anche per gli acquisti tax free.

Tax free: dal 1° novembre 2026 si cambia

Lo sconto immediato alla cassa non c'è più: ora funziona a **rimborso**.

- 1 Nei negozi con il cartello **Tax-Free** paghi il prezzo pieno mostrando il passaporto. Serve una spesa di almeno 5.000 yen, tasse escluse, nello stesso negozio e nello stesso giorno.
- 2 Alla partenza, **prima di consegnare i bagagli**, fai il controllo doganale ai terminali in aeroporto o con Visit Japan Web. Tieni gli acquisti nel bagaglio a mano.
- 3 Il rimborso lo fa successivamente il negozio, nel modo che ti ha indicato al momento dell'acquisto: carta, bonifico o app.

Gli acquisti devono essere integri: quello che hai consumato in Giappone non si rimborsa. Le regole sono nuove: arriva in aeroporto con più anticipo.



Festività

Ogni festa lascia dei segni in giro: decorazioni, cibi, vestiti. Impara a riconoscerli e capirai che cosa sta succedendo intorno a te.

I matsuri

Inverno

Primavera

Estate

Autunno

I periodi affollati

LE FESTE DI QUARTIERE

Come riconoscere un matsuri

I **matsuri** (祭り) sono le feste dei santuari e dei quartieri. Ce ne sono tutto l'anno, in ogni città.



Le bancarelle (yatai) 屋台

Gli yatai, con spiedini, takoyaki, granite e giochi per bambini.

Le lanterne (chōchin) 提灯

File di lanterne con i nomi di chi ha offerto qualcosa alla festa.

I vestiti tradizionali (happi) 法被

Giacche corte di cotone con il simbolo del quartiere.

Il palanchino sacro (mikoshi) 神輿

Il mikoshi, portato a spalla per le vie: trasporta la divinità del santuario.

INVERNO

Dicembre

25 DICEMBRE

Natale クリスマス kurisumasu

Non è una festa religiosa né di famiglia: è una serata per le coppie, e non è un giorno di vacanza. L'atmosfera ricorda molto il nostro San Valentino.



31 DICEMBRE

L'ultimo giorno dell'anno**大晦日** ōmisoka

Si mangia la soba dell'anno che finisce, a mezzanotte i templi suonano la campana 108 volte.



INVERNO

Gennaio e febbraio

1-3 GENNAIO

Capodanno 正月 shōgatsu

La festa più importante dell'anno, in famiglia. Ci si mette in fila al santuario per la prima preghiera, l'hatsumōde. Molti negozi e ristoranti chiudono.

Come la riconosci: composizioni di bambù e pino (kadomatsu) ai lati degli ingressi e corde intrecciate sulle porte.



INTORNO AL 3 FEBBRAIO

La fine dell'inverno 節分 setsubun

Si lanciano fagioli per scacciare i demoni e chiamare la fortuna.

Come la riconosci: maschere da demone (oni) e sacchetti di fagioli nei supermercati, grandi rotoli di sushi (ehōmaki) nei konbini.



PRIMAVERA

Marzo e aprile

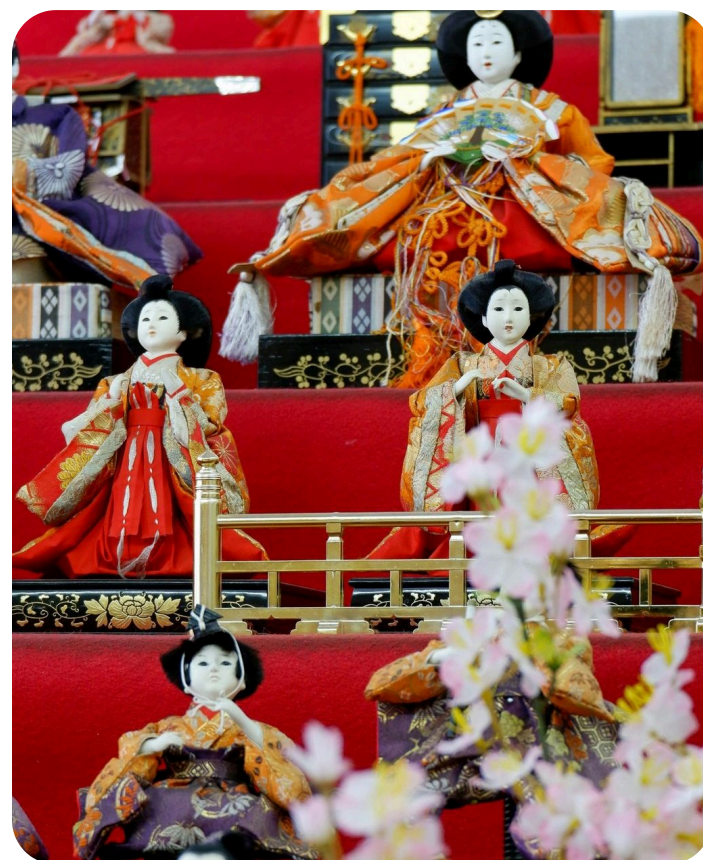
3 MARZO

La festa dedicata alle bambine

ひな祭り hinamatsuri

Le famiglie espongono le bambole della corte imperiale per augurare salute alle figlie.

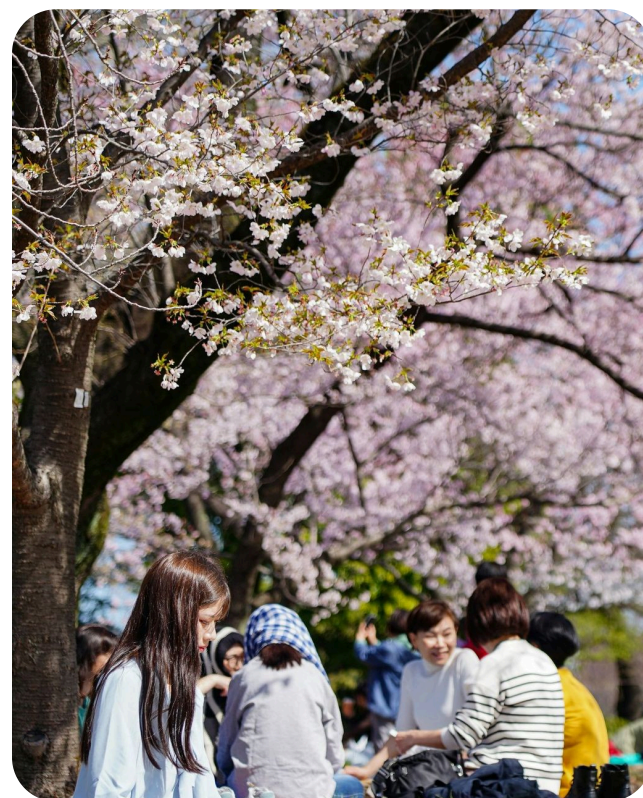
Come la riconosci: bambole su gradini rivestiti di rosso nelle hall di hotel e negozi, dolci rosa, bianchi e verdi.

**FINE MARZO – INIZIO APRILE**

I ciliegi in fiore 花見 hanami

A Tokyo e Kyoto di solito tra fine marzo e inizio aprile; più tardi al nord e in montagna, fino a maggio in Hokkaido.

Come la riconosci: teli blu stesi nei parchi, lanterne tra gli alberi, prodotti al gusto sakura ovunque.



PRIMAVERA ED ESTATE

Maggio e luglio

5 MAGGIO

La festa dedicata ai bambini

こどもの日 kodomo no hi

Si augura ai figli di crescere forti. Cade dentro la Golden Week, tra fine aprile e inizio maggio, quando tutto il Giappone è in vacanza.

Come la riconosci: le carpe di stoffa, le koinobori, sui balconi e sopra i fiumi, elmi da samurai in miniatura nelle vetrine.



7 LUGLIO

La festa delle stelle 七夕 tanabata

Si scrive un desiderio su un bigliettino. In alcune città, come Sendai, si festeggia ad agosto.

Come la riconosci: rami di bambù con bigliettini colorati, festoni nelle gallerie commerciali.



ESTATE

Luglio e agosto

LUGLIO - AGOSTO

I fuochi d'artificio 花火 hanabi

Grandi spettacoli sui fiumi e sul mare, seguiti da centinaia di migliaia di persone.

Come la riconosci: nel pomeriggio, treni pieni di gente in yukata e con i teli da picnic.



METÀ AGOSTO

Gli antenati tornano a casa

お盆 obon

Si crede che gli spiriti degli antenati tornino per qualche giorno. Molti rientrano al paese d'origine. A Tokyo e in alcune zone si celebra a luglio.

Come la riconosci: la torre di legno (yagura) illuminata nei parchi per la danza bon odori, i quartieri in festa con bancarelle di cibo di strada (yatai) e le suggestive lanterne galleggianti sui fiumi al tramonto.



AUTUNNO

Da settembre a novembre

METÀ SETTEMBRE - INIZIO OTTOBRE

La luna piena 月見 tsukimi

Si guarda la luna d'autunno, considerata la più bella dell'anno.

Come la riconosci: spighe d'erba di una varietà argentata (susuki), dolcetti di riso (tsukimi dango) e sashimi nelle vetrine; i fast food propongono menù speciali con l'uovo fritto.



DA OTTOBRE A DICEMBRE

Foliage autunnale 紅葉 momiji

Parte da Hokkaido e dalle montagne a fine settembre o ottobre; a Tokyo e Kyoto il picco è di solito tra metà novembre e inizio dicembre.

Come la riconosci: aperture serali con le luci nei templi, prodotti all'acero e al castagno.



15 NOVEMBRE

Bambini di 3, 5 e 7 anni 七五三

shichi-go-san

Le famiglie portano i figli al santuario per ringraziare della loro crescita.

Come la riconosci: bambini in kimono nei santuari, con lunghi sacchetti di caramelle.



DA SEGNARE IN CALENDARIO

Quando viaggiano i giapponesi

In tre periodi tutto il Giappone si sposta: treni e hotel si riempiono, i prezzi salgono e alcuni negozi chiudono.

Capodanno**正月**

fine dicembre – 3 gennaio

Golden Week**GW**

fine aprile – inizio maggio

Obon**お盆**

metà agosto

- Se il tuo viaggio cade in questi giorni, prenota treni veloci e hotel con largo anticipo.
- Le feste sono uno spettacolo, ma i luoghi più famosi diventano affollatissimi: alterna con posti meno noti.

**PRESTO SUL SITO**

Stiamo preparando le nostre **guide stagionali**, per vivere al meglio ogni periodo dell'anno: le troverai sul nostro sito.



Servizi da conoscere

Le comodità che i giapponesi usano
ogni giorno e che un turista quasi
sempre ignora.

Spedire le valigie

Oggetti smarriti

Il konbini

Timbri e manga café

Con i bambini

Kōban

Coin locker

VIAGGIARE LEGGERI

Comodità quotidiane

Spedire le valigie 宅急便

Con il **takkyūbin** mandi la valigia da un hotel all'altro o all'aeroporto, e ti sposti in treno senza pesi. Si consegna alla reception o in un konbini, di solito arriva il giorno dopo. Serve l'indirizzo dell'hotel e il nome della prenotazione. Attenzione: nei primi giorni dell'anno il servizio può essere più lento.

Gli oggetti smarriti si ritrovano 忘れ物

Portafogli, telefoni, borse dimenticati in treno finiscono quasi sempre all'ufficio oggetti smarriti della stazione o al kōban (il posto di polizia di quartiere). Vale la pena chiedere: spesso li ritrovi intatti.

Il konbini come ufficio

Oltre al cibo ci trovi: bancomat, punto spedizioni, stampa di documenti, biglietti per concerti e musei ai terminali in negozio.



NEL TUO ITINERARIO

Nella pagina delle frasi dell'**itinerario interattivo** trovi quella pronta per chiedere alla reception di spedire la valigia.

PICCOLE SCOPERTE

Quello che passa inosservato

I timbri delle stazioni

Molte stazioni hanno un timbro gratuito con un disegno del luogo, gli **eki stamp**. Con un quaderno diventano il souvenir più personale del viaggio, e spesso le linee regalano un album di timbri da completare.

Manga e internet café

Box privati con poltrona, bevande analcoliche incluse e a volte la doccia. Chi perde l'ultimo treno ci passa la notte. Sono molto economici, ma la privacy è poca.

Gli sconti serali

Nei supermercati e nei reparti alimentari dei grandi magazzini, verso sera, sui bentō compaiono gli adesivi con lo sconto: 半額 (hangaku) vuol dire metà prezzo.

I pediluvi gratuiti

Nelle località termali, a volte anche in stazione, trovi vasche dove immergere i piedi: gli **ashiyu** (足湯). Porta un asciugamano piccolo.



IN VIAGGIO CON I BAMBINI

Spazi per le famiglie

Stazioni, centri commerciali e grandi magazzini sono pensati anche per chi viaggia con bambini piccoli. Cerca questi segni sulle mappe e sui cartelli.

Stanza per allattare**授乳室****junyūshitsu**

Con fasciatoio, lavandino e spesso acqua calda.

Bagno multifunzione**多目的トイレ****tamokuteki toire**

Con fasciatoio e seggiolino per il bimbo.

Le cabine Mamaro

In molte stazioni e centri commerciali trovi piccole cabine chiuse per allattare o cambiare il bambino in tranquillità.

Sulle mappe delle stazioni lo spazio per le famiglie è spesso indicato con il simbolo di un biberon.



SEMPRE A PORTATA DI MANO

Il kōban

È il piccolo posto di polizia di quartiere (交番), con agenti presenti giorno e notte a turni. In città ne incontri spesso, soprattutto vicino alle stazioni e agli incroci principali.



- **Ti indicano la strada:** hanno mappe dettagliate del quartiere, utili quando l'indirizzo non basta.
- **Raccolgono gli oggetti smarriti,** e lì puoi denunciare un furto o la perdita del passaporto.

LI RICONOSCI

Dalla scritta KOBAN o 交番, dalle bici con il portaoggetti parcheggiate fuori e dalla lampada rossa sopra l'ingresso.

SEMPRE A PORTATA DI MANO

I coin locker

Armadietti a pagamento (コインロッカー) per lasciare i bagagli: li trovi in quasi tutte le stazioni, oltre che nei centri commerciali e vicino alle attrazioni. Perfetti per visitare una città il giorno della partenza senza trascinarli la valigia.



Ci sono armadietti di varie misure: dai piccoli per zaini e borse a quelli grandi per le valigie. Gli extra large sono pochi e si trovano solo nelle grandi stazioni.

Si paga con monete da 100 yen nei modelli a chiave (ormai quasi estinti) e in contanti o con la Suica in quelli con lo schermo. Il prezzo varia a seconda del luogo e della compagnia che li fornisce.

DA SAPERE

Controlla prima di arrivare: in molte grandi stazioni puoi vedere online quanti armadietti sono liberi, per esempio sul sito Coin Locker Navi o con l'app SPACER (in giapponese), che permette anche di prenotarli. Nelle stazioni più turistiche i grandi armadietti finiscono presto.

CAPITOLO

13

助

Se qualcosa va storto

Numeri utili, terremoti, salute e piccoli imprevisti. Le pagine da avere a portata di mano, sperando di non usarle mai.

Numeri utili

Terremoti

Farmaci

Salute

Imprevisti

DA SALVARE SUL TELEFONO

I numeri utili

Polizia**110**

Gratuito da qualsiasi telefono.

Ambulanza e vigili del fuoco**119**

Gratuito da qualsiasi telefono.

Japan Visitor Hotline

050-3816-2787 · 24 ore su 24, in inglese. Per incidenti, malattie e calamità.

Ambasciata d'Italia a Tokyo2-5-4 Mita, Minato-ku, Tokyo
03-3453-5291**Consolato d'Italia a Osaka**Nakanoshima Festival Tower 17F, 2-3-18
Nakanoshima, Kita-ku, Osaka
06-4706-5820**Unità di crisi della Farnesina**

+39 06 36225

IL NOSTRO CONSIGLIO

Se hai una eSIM o SIM solo dati: non puoi fare telefonate, nemmeno al 110 e al 119. In caso di emergenza chiedi aiuto all'hotel, a un negozio o a un passante, oppure usa un telefono pubblico: le chiamate d'emergenza sono gratuite. Se hai un telefono dual SIM con la tua SIM voce italiana attiva, puoi comunque chiamare il 110 e il 119. Tieni sempre salvati numero e indirizzo di ambasciata e consolato italiani.

NIENTE PANICO

I terremoti

In Giappone le scosse sono frequenti, e quasi sempre leggere. Gli edifici sono costruiti per resistere, e il paese è preparatissimo.

- 1 Se il telefono suona all'improvviso con un allarme forte, è l'**allerta terremoto**: la scossa sta per arrivare.
- 2 Proteggi la testa, allontanati da vetri e scaffali, mettiti sotto un tavolo robusto.
- 3 Non correre fuori durante la scossa: il pericolo maggiore sono gli oggetti che cadono.
- 4 In hotel e nei negozi segui le indicazioni del personale.
- 5 Vicino al mare, dopo una scossa forte, allontanati dalla costa verso un'altura.

L'app Safety tips

È l'app gratuita dell'ente del turismo giapponese: avvisa in inglese di terremoti, tsunami e allerte meteo, e spiega cosa fare. Installala prima di partire.

PRIMA DI PARTIRE

I farmaci

I farmaci al seguito

Alcuni medicinali comuni in Italia in Giappone sono **vietati** (es. quelli contenenti **pseudoefedrina** per il raffreddore o **codeina**). Per i farmaci consentiti valgono i seguenti limiti d'importazione personale:

- **Da banco (senza ricetta):** scorta per massimo **2 mesi**.
- **Con ricetta medica:** scorta per massimo **1 mese** (porta sempre la prescrizione o lettera del medico).
- **Terapie più lunghe o quantità superiori:** richiedono un permesso d'importazione speciale (*Yunyu Kakuninsho*) da richiedere online prima della partenza.

Le regole cambiano: controlla il sito del Ministero della Salute giapponese o dell'ambasciata prima di partire, soprattutto per terapie continuative.

L'assicurazione sanitaria

In Giappone le cure si pagano, e la tessera sanitaria europea non vale. Ricordati sempre di stipulare un'assicurazione sanitaria per il tuo viaggio prima di partire.

PICCOLI IMPREVISTI

Cosa fare se...

...ti senti male

Per i disturbi leggeri ci sono i drugstore, ドラッグストア, e le farmacie, 薬局 (yakkyoku).

...perdi il passaporto

Vai al kōban o in una stazione di polizia per la denuncia, poi contatta l'ambasciata o il consolato.

...fai un incidente in auto

Chiama sempre la polizia, anche per un graffio: senza il loro verbale l'assicurazione non copre e rischi di pagare di tasca tua. Poi il numero di assistenza del noleggio.

...resti senza internet

Cerca il Wi-Fi gratuito di stazioni e centri commerciali, e tieni salvato l'indirizzo dell'hotel in giapponese.

NON SEI DA SOLO

Con i **Piani personalizzati** ti aiutiamo a trovare l'assicurazione di viaggio più adatta. E con **Senza Pensieri** ci scrivi su WhatsApp durante il viaggio: ti rispondiamo in poche ore e, se serve, risistemiamo il programma dei giorni successivi.



Ora sai leggere l'ambiente che ti circonderà durante il tuo viaggio.

Se vuoi un viaggio costruito su di te, con queste regole già pensate al posto tuo, parliamone.

Una chiamata gratuita di 30 minuti

Senza impegno: ci racconti il viaggio che hai in mente, e capiamo insieme se un Piano personalizzato fa per te.

Prenota la chiamata

Scrivici

info@uchitravel.it
uchitravel.it

Seguici

Su Instagram e sul nostro blog raccontiamo il Giappone da residenti.

Ti è stata utile? **Condividila** con chi sta per partire.

© 2026 Uchi Travel. Puoi condividere liberamente questa guida, ma non modificarla né venderla. Informazioni verificate a ottobre 2026. I servizi citati non sono sponsorizzati.