

旅のしおり ・ OSAKA

大阪 七日六夜

純大阪・家族版

2026.07.28 (火) - 08.03 (月)

家族 7 名 (12-70 歳)・關西機場進出

票券: 每人一張 ICOCA

猛暑: 早出・午休・傍晚再出門

時間皆含交通緩衝



住宿

7/28 馨樂庭・日本橋

7/29-8/1 西九条・8/2 關西機場日航

抵達

7/28 2名 12:30

7/29 5名 12:10 (包車進市區)

回程

8/3 11:10 KIX 起飛

08:30 前到櫃檯

■ 輕鬆 ■ 平衡 ■ 充實 🍴 美食 ♦ 推薦理由 ⚠ 提醒 ☑ 室內避暑 🚶 交通



DAY 1 · 千日前道具屋筋 の 刃物店

抵達入住 → 傍晚廚具街 → 道頓堀晚餐 · 全程步行圈 | 其餘 5 名 7/29 (三) 12:10 抵達

12:30 → 14:00

關西機場 抵達・入市區

- ✈ 出關/領行李約 60-90 分(暑假偏慢) → 南海電鐵 空港急行往難波 約 45 分(rapi:t 特急 38 分)。含買票緩衝。
- ✈ 兩人先到, 行李少, 搭 空港急行(¥970)即可; 到難波轉步行/一站到日本橋。ICOCA 可在南海櫃檯或售票機購買儲值。

15:00 → 15:45

進住 馨樂庭公寓酒店(日本橋)

放行李・整理 | 停留約 45 分

- ◆ 位置極佳: 黑門市場旁、道具屋筋與道頓堀皆步行可達

16:00 → 17:45

千日前道具屋筋(買菜刀・廚具)

- 🚶 步行約 8 分(含緩衝) | 停留約 1.5h
- 🔪 名店: 堺一文字光秀(2,000+ 把、免費刻名+磨刀券)、實光刃物 裏なんば店(10:00-18:00)
- ⚠ 刀具店多 18:00 打烊, 先來這裡; 菜刀一律托運、不可放隨身行李

18:00 → 20:00

道頓堀・法善寺橫丁(晚餐+夜遊)

- 🚶 步行約 8 分 | 停留約 2h
- 🍽 晚餐: 金龍拉麵、だるま串炸、美津の大阪燒、かに道楽; 宵夜 甲賀流/わなか 章魚燒
- ◆ 固力果看板、水道夜景、難波八阪神社獅子殿好拍。黑門市場多 17-18 點收, 留待明早



DAY 2 · 梅田・空中庭園展望台 の 夕景

先到 2 人上午自由 → 14:15 全員會合 → 梅田夜景 → 回程補貨

09:00 → 12:00

先到 2 名: 黑門早餐 → 心齋橋筋

退房寄物; 心齋橋筋有頂棚遮陽。

🍽️ 黑門早餐: まぐろや黒銀 本鮪、黒門三平 海鮮丼、丸善 玉子焼

12:10 → 14:15

5 名抵達關西機場 → 包車直達西九条

🚌 出關約 60-90 分 → INN 機場接送 7 人座、門到門約 40-50 分(含緩衝)。先以航班號預約。

◆ 人多+大件行李, 包車最省力、免轉乘

14:15 → 16:45

西九条民宿・全員會合進住休息

卸行李、午休調整 | 停留約 2.5h

17:00 → 20:00

梅田・空中庭園展望台

🚶 JR 西九条→大阪 約 10 分(+緩衝 10 分) | 停留約 3h

🍽️ 晚餐: 空中庭園樓下「滝見小路」昭和復古美食街; 或新梅田食堂街「きじ」大阪焼

◆ 室內+屋頂看夕陽夜景, 離民宿近、來回快、省體力

21:30 → 22:00

ライフ西九条店・回程補貨 超市

🚶 徒步 3 分 | 停留 30 分

🛒 水、電解質、早餐、水果、隔天零食; 營業到 24:00。更省走 24h「ラ・ムー此花店」(激安・約 800m)



DAY 3 · 分隊日 — 環球隊の晨光

● 環球冒險隊 🎢 · 5 名

建議 07:30 出發 · 全天

07:30 JR 西九条 → ユニバーサルシティ 約 4 分 (+購票緩衝), 開園前 30-45 分到

入園 先衝最熱門: 超級任天堂世界(瑪利歐) + 哈利波特禁忌之旅

📷 園內: 三根掃帚 奶油啤酒、瑪利歐餐廳; 園外 City Walk

🎟️ 一入園立刻用官方 APP 抽「超級任天堂世界」整理券 / Area Timed Entry (免費, 常中午前發完, 不抽可能進不去)

🎟️ 熱門設施用 Single Rider 單人通道可省大量排隊; APP 隨時看即時等待時間、挑最短的排

🎟️ 遊行 / 夜間秀時段人潮去看秀, 趁機衝熱門設施; 閉園前先逛周邊商店 (魔杖、瑪利歐商品) 避免大排

⚠️ 事先買指定日票; 暑假建議 Express Pass (含瑪利歐 + 哈利波特)。大行李寄入口置物櫃、多帶水防中暑

● 兩相好 🍷 · 2 名 (梅田悠閒 + 下午茶)

建議 10:00 出發 · 一個地方待整天、少走路、全室內冷氣

10:30 梅田逛逛 (西九条 → 大阪 約 10 分): GRAND FRONT / 阪急うめだ本店 / LUCUA, 室內百貨慢慢逛

12:30 午餐: 梅田百貨餐廳 / UMEKITA FLOOR / 新梅田食堂街

14:00 下午茶 (悠閒久坐) | 約 1.5h

15:30 回西九条民宿休息

18:30 晚上: 西九条 / 九条商店街 晚餐 + 散步

☕ 下午茶: HARBS 超厚水果千層、中村藤吉 宇治抹茶パフェ; 想奢華選 飯店 lounge (インターコンチ大阪 / コンラッド大阪, 建議預約)

🍽️ 民宿附近晚餐 + 逛逛: **九条商店街** (ナインモール + キララ九条・有頂棚下町街, 西九条 1 站 / 步行約 12 分) や台ずし 平價壽司、味寛 旬菜居酒屋、章魚燒串物邊走邊吃; 更近可在 **西九条站前** 居酒屋 (生魚片 / 壽司・飲み放題約 ¥3,000 起) 或 **井天町 大阪ベイトワース** (1 站・室內商場)

◆ 整天集中梅田一區、幾乎全室內隨時能坐; 晚上回到民宿附近悠閒吃逛, 不用再跑遠

🔗 分隊會合機制

兩隊各自行動, 晚上**不強求合流** (環球隊可能玩到閉園)。約定: ① 環球隊離園前於群組回報時間; ② 悠閒隊晚餐選**西九条 / 九条商店街**一帶, 環球隊回程 JR ゆめ咲線 → 西九条直達, 可就近加入宵夜或各自解散; ③ 出發前共享民宿門鎖密碼與兩隊各一支鑰匙; ④ 每人帶行動電源、開啟定位共享, 中午互報一次狀態。



DAY 4 · 心齋橋筋 アーケード商店街

前一晚環球影城較晚 → 延後 10:30 出發 · 全程有頂棚商店街/室內，晚出門也不受影響

11:00 → 12:30

心齋橋筋商店街・UNIQLO・藥妝

🚶 西九条→難波/心齋橋 約 15 分(+緩衝) | 停留約 1.5h(有頂棚)

🛍️ UNIQLO 心齋橋店(御堂筋大型旗艦); 藥妝比價: 松本清、大國藥妝、Sundrug、Kokumin 沿街都是

△ 免稅記得帶護照; 同店滿 ¥5,000 可退稅

12:30 → 13:30

午餐(心齋橋/道頓堀)

停留約 1h

🍽️ 北極星 蛋包飯 心齋橋本店、千房 大阪燒、だるま串炸

13:30 → 14:45

心齋橋 PARCO・三宅一生・大創 三宅一生

🚶 步行 | 停留約 1.25h

🛍️ BAO BAO ISSEY MIYAKE(三宅一生包最划算: 持護照免稅 10%、日本定價低於台灣); 大創 THREEPPY / Standard Products

14:45 → 15:45

大丸心齋橋 B1・伴手禮 伴手禮

🚶 相鄰 | 停留約 1h

🛍️ depachika 一次購齊; 免稅可疊外國旅客優惠券(清單見下方)

16:00 → 17:30

唐吉訶德 道頓堀店(藥妝/零食/電器)

🚶 步行約 10 分 | 停留約 1.5h

🛍️ 24h 營業、免稅; 藥妝、零食、電器、伴手禮一站掃齊; 門口摩天輪好拍

○ 17:30 → 19:30

道頓堀・晚餐+夜逛

🚶 步行 | 停留約 2h

🍽️ かに道楽、金龍拉麵、美津の大阪焼；甜點 PABLO

DAY 5

8/1[±] 南區美食日

平衡

☀ 午間避暑



DAY 5 · 新世界・通天閣 と 串カツ横丁

市場要早 → 08:00 出發 · 早上市場、午後下午茶休息、傍晚串炸

○ 08:30 → 10:30

木津市場(早餐・食べ歩き)

🚶 西九条→阪神なんば線→大國町 約 20 分(+10 分緩衝) | 停留 1.5–2h

🍽️ 木津 魚市食堂(本鮪中トロ鐵火丼 ¥2,800、ウニいくらトロ丼、こぼれ丼)、川上商店 關西地焼鰻魚

⚠ 多數店家 11 點前收攤, 務必早到; 魚市食堂常大排長龍, 越早越好

○ 10:50 → 11:20

カヌレ堂・長堀橋店(可麗露)

🚶 阪神なんば線/步行 約 15 分(+緩衝) | 11:00 開、停留 20–30 分

🍰 一口可麗露、季節款; 週三公休、售完為止

○ 11:30 → 13:30

黑門市場(午餐+食べ歩き)

🚶 步行/1 站 | 停留約 2h(有頂棚遮陽)

🍽️ まぐろや黒銀 本鮪、黑門とれぴち 烤干貝/蟹、牛兆 和牛串、夏季鰻(はも)、三都屋 草莓大福、ダイワ果園 綜合果汁、わなか 章魚燒

13:45 → 15:30

悠閒下午茶・休息(不折返民宿)

📍 就在難波/心齋橋一帶 | 停留約 1.5h、吹冷氣久坐

☕ 飯店大廳下午茶: スイスホテル南海大阪(難波直結)、ホテル日航大阪(心齋橋駅上); 輕鬆選 なんばパークス咖啡、堂島ロール(下午茶方案建議先查當期/預約)

◆ 用下午茶吹冷氣久坐當午休, 省去來回民宿; 離黑門、新世界都近

16:00 → 18:30

新世界・通天閣(串炸晚餐)

📍 難波/日本橋→動物園前/恵美須町 約 8 分 | 停留約 2.5h

🍢 だるま串炸 新世界總本店; 復古街景、通天閣夜景

◆ 傍晚較涼再出門; 想改大阪城天守閣則建議一早去(趁涼、閣內冷氣)

DAY 6

8/2日 退房・OUTLET 主軸日

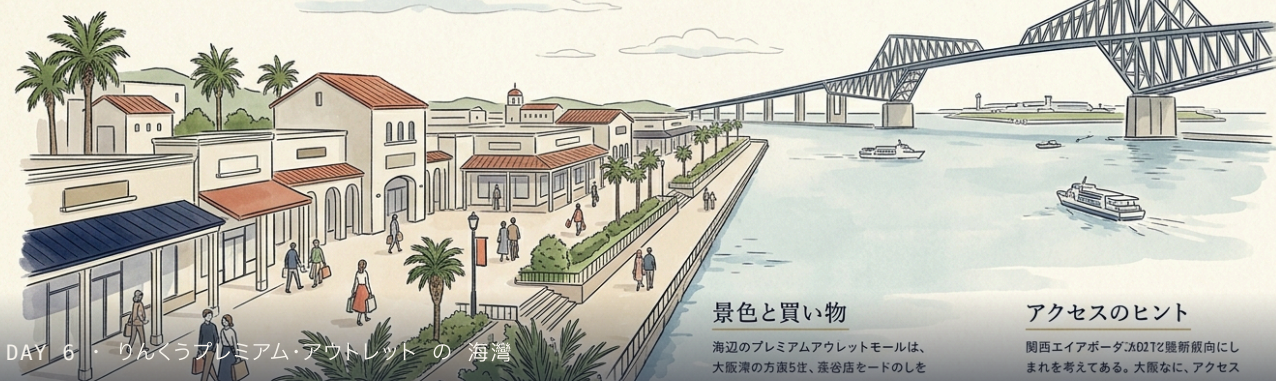
輕鬆

📦 OUTLET

大阪湾 旅のしおり

景色と買い物

海辺のプレミアムアウレットモールと、大阪湾の景色によく、ネイイに憂いを待宵の手む旅にしを楽しみます。



DAY 6 ・ りんくうプレミアム・アウレットの 海湾

景色と買い物

海辺のプレミアムアウレットモールは、大阪湾の方角5度、産谷店をドのしを

アクセスのヒント

関西エアポートA02T2變新航向にしまれを考えてある。大阪なに、アクセス

退房 → 包車直奔機場飯店寄放行李/入住 → 再輕裝出來 Outlet

10:00

西九条民宿退房

木津市場週日休, 不排市場。

10:15 → 11:15

包車 → 關西機場日航飯店(先寄放行李)

🚗 INN 機場接送 7 人座、門到門約 50-60 分(含大件行李)。先以航班/日期預約。

◆ 先把行李+戰利品放飯店, Outlet 才能輕裝逛(正式入住多為 15:00 後, 行李可先寄放)

11:15 → 11:45

寄放行李/辦理入住 → 出發

🚉 KIX → りんくうタウン 一站約 6 分(南海/JR、約 ¥170)

11:45 → 15:45

りんくうプレミアム・アウトレット 當日主軸

Outlet 價最後採買 | 停留 3-4h

 Outlet 內美食廣場或海景餐廳

16:15

一站回關西機場・回飯店休息

 りんくうタウン → KIX 約 6 分, 戰利品放飯店。

傍晚

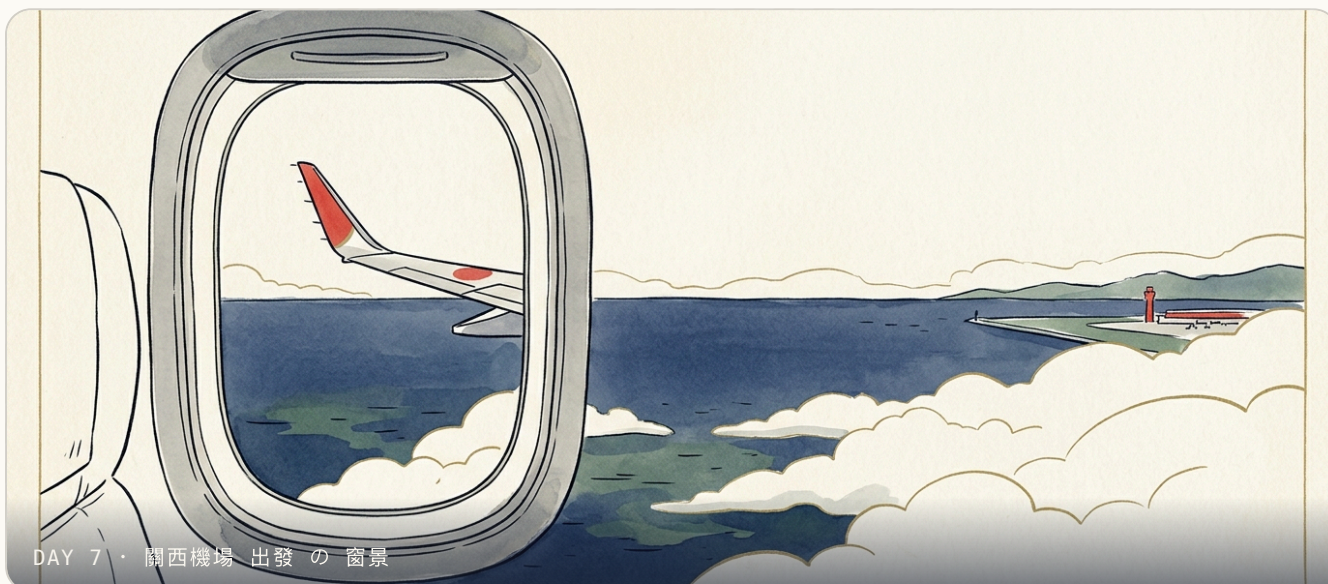
KIX 生鮮伴手禮補齊

 551 蓬萊 豚まん、りくろーおじさん 起司蛋糕、PABLO 起司塔 (當天/隔天吃, 機場買最新鮮)

DAY 7

8/3 月 回程

輕鬆



08:00

飯店早餐 → 步行至航廈

飯店就在航廈旁, 不排行程。

08:30

報到櫃檯(最晚) → 出境安檢

08:45 前過安檢 | 暑假旺季櫃檯與安檢偏慢, 寧早勿晚

 退稅: 托運行李內的免稅品, 部分需在出境前「海關查驗櫃檯」蓋章 —— 先查驗、再托運, 別先掛行李

 隨身液體單瓶 ≤100ml; 伴手禮的酒、醬料、味噌、生鮮一律走托運

 免稅品提領: 機場免稅店買的多在登機口前「提領點」取貨, 別忘了拿

11:10

關西機場起飛

 剩餘 ICOCA 餘額: 可留待下次 (10 年不用才失效), 或關西機場南海 / JR 櫃檯退卡 (退押金 ¥500、扣手續費)

交通總覽・速查

全員每人一張 **ICOCA** (儲值感應、可搭 JR／地下鐵／私鐵／巴士, 便利商店亦可小額支付)。西九条是本趟樞紐：一站接環球、梅田、難波三向。

區間	路線	時間	約票價
KIX → 難波	南海 空港急行	~45 分	¥970
KIX → 市區 (5 名)	INN 包車 7 人座	40–60 分・門到門	預約制
西九条 → ユニバーサルシティ	JR ゆめ咲線	~4 分	¥180
西九条 → 大阪 (梅田)	JR 大阪環狀線	~10 分	¥180
西九条 → 難波／心齋橋	阪神なんば線	~10–15 分	¥240
難波 → 新世界 (動物園前)	地下鐵 御堂筋線	~8 分	¥190
KIX ⇄ りんくうタウン	南海 / JR	~6 分	¥170

※ 時間含轉乘、票價為概估, 實際以當日與所選車種為準。**視覺路線圖** (各站與換乘關係) 將另以資訊圖表補上。

每日花費・概估

幫忙抓每天帶多少現金／預算的粗略基準。

日	重點	每位大人概估	備註
D1	道具屋筋+道頓堀晚餐	¥4,000–6,000	菜刀另計
D2	梅田夜景+補貨	¥3,000–5,000	超市補給
D3・環球	USJ 全天	¥12,000–18,000	門票+快速通關+園內餐
D3・悠閒	梅田+下午茶	¥4,000–7,000	飯店 lounge 偏高
D4	心齋橋購物+餐	¥4,000–6,000	購物另計
D5	木津／黑門／新世界	¥4,000–6,000	食べ歩き
D6	臨空城 Outlet	¥3,000–5,000	購物另計
D7	回程	¥1,000–2,000	機場餐／伴手

※ 僅含**餐飲+市內交通+門票**; 不含機票、住宿、購物與伴手禮。每位大人概估、孩童約減半; 實際依選擇浮動。

伴手禮推薦

一次購齊地點：大丸心齋橋／阪急梅田 B1 depachika、唐吉訶德、黑門市場、關西機場出境大廳。

生鮮(最後一兩天／機場買)

- 551 蓬萊 豚まん(僅關西有)
- りくろーおじさん 起司蛋糕
- PABLO 起司塔・堂島ロール 蛋糕捲

常溫(好攜帶・隨時買)

- BUTTER BUTLER、PRESS BUTTER SAND
- グランカルビー 洋芋片、点天 一口煎餃
- 大阪限定 Pocky／KitKat、二〇加煎餅、栗おこし

出發前・行前待辦

- ☐ **免稅**：UNIQLO、大創、唐吉訶德、藥妝、三宅一生、百貨都可免稅，**務必帶護照**；多數同店滿 ¥5,000 起退。
- ☐ **菜刀**：可免費刻名＋附磨刀券；**刀具一律托運，不可放隨身行李。**
- ☐ **三宅一生**：心齋橋 PARCO BAO BAO(或阪急梅田)；Outlet 沒有專櫃。
- ☐ **7/29 包車**：INN 機場接送，提前以航班號預約 7 人座廂型車。
- ☐ **超市**：ライフ西九条店(徒歩 3 分・到 24:00)；激安選 24h ラ・ムー此花店。
- ☐ **USJ 門票**：事先買指定日票；暑假建議加 Express Pass。下載 USJ 官方 APP，一入園立刻抽「超級任天堂世界」整理券並看即時等待時間。
- ☐ **餐廳排隊**：木津 魚市食堂、道頓堀名店中午常排隊，儘量避開 12-13 點尖峰或提早。
- ☐ **颱風／高溫**：出發前一週查天氣；戶外日備室內方案。每人每天 1.5-2L 水＋電解質。