

松本を訪れた人にだけ、響く音があります。
さあ、いまこそ松本へ。

Go! MATSUMOTO! ACCESS MAP & ACCESS INFORMATION

行こー! 行こー! 松本へ

新幹線や在来線など、鉄道網の充実と
主要都市を結ぶ空路、各地へ延びる高速道路。
長野県のほぼ真ん中に位置する松本市は、
日本各地からのアクセスがとっても便利です。



●電車でお越しの方

- 新宿から(東京・千葉から一部直通あり) 中央本線/特急で約150分
- 東京から(長野経由) 新幹線で約140分
- 名古屋から 中央本線/特急で約120分
- 大阪から(名古屋経由) 新幹線で約190分

●飛行機でお越しの方(信州まつもと空港利用)

- 福岡-松本 約90分 FDA
- 札幌-松本 約90分 FDA (新千歳・丘珠※)
- 神戸-松本 約60分 FDA
- 大阪-松本 約50分 JAL (伊丹※) ※丘珠、伊丹は季節運航

●車でお越しの方

- 名古屋から 中央自動車道(岡谷JCT)から長野自動車道で約200km、松本I.Cから一般道で松本城まで約20分
- 東京から 中央自動車道(岡谷JCT)から長野自動車道で約220km、松本I.Cから一般道で松本城まで約20分

※松本市からのお願い:混雑が予想されますので公共交通機関のご利用をご検討ください。

＼気軽にすいすい! 市内の移動も充実!／

バス

- キャッシュレス決済可能!
- バスロケーションでバスの位置情報がわかる!
- 松本城の観覧券などがついた24時間乗り放題チケット「タウンズニーカーPLUS」が便利!

市内路線バス



中心市街地や郊外への移動に便利

松本周遊バス「タウンズニーカー」



観光地への移動に便利な市内中心部を走る小型バス



時刻表・バスロケーションはこちらから



タウンズニーカーPLUSはこちらから

※最新の時刻表・運賃は松本市HPでご確認ください。

シェアサイクル



専用駐輪場(ステーション)の自転車を24時間借りられ、借りた所とは別のステーションへの返却が可能なサービス。自転車は電動アシスト付きなので快適に走行できます(30分130円〜)。渋滞を避けて快適に巡りませんか?



松本 SOUNDS MATSUMOTO



観光のお問い合わせ

- 松本市観光情報センター TEL:0263-39-7176
9:00~17:45(年末年始を除き無休)
- 松本市観光ブランド課 TEL:0263-34-8307
8:30~17:15(平日)

松本市 観光 検索



彩り豊かな音にあふれた街

松本



Spring



春は“そよそよ”

長かった冬が終わり、
川に少しずつ注がれる雪解け水の音。
春を待ち焦がれる静かで力強い音が
松本を目覚めさせる。



Summer

夏は“ドキドキ”

松本の夏は、音楽に高揚する季節。
セイジ・オザワ 松本フェスティバルに夏祭り
音を楽しむ熱気が“楽都”を包む、松本の夏。



秋は“かさこそ”

紅葉した木々の葉たちが互いに触れ合い
街のそこかしこで奏でる音。
そして、枯れ葉が積もった道を
人々が歩いていく音。
少しずつ、冬を迎える
覚悟を固めていく
美しい、松本の秋。

Autumn



Winter

冬は“しんしん”

松本の冬を知らないのは、ちょっともったいない。
こんなにも透き通るような世界を知らないなんて。
山々にまっしろな雪がかかる様を目にしながら
静かに街やお城に、しんしんと雪が降る。

P.02-03 Introduction — 彩り豊かな音にあふれた街 松本

P.05 市街地MAP/TOPICS 01「国が認めた松本の水」



P.06-09

国宝の松本城を中心に
個性豊かに広がる城下町や
文化や自然で知る松本

松本城／松本市美術館／
旧松本高等学校 本館・講堂／
松本市はかり資料館／松本市歴史の里
松本市立博物館／
旧開智学校校舎／
松本市時計博物館



P.16-19

自然や伝統文化がいっぱいの
松本はやりたいことがもりだくさん

「食文化」を体験／「文化」を体験／
「自然」を体験／NIGHT LIFE／
松本市年間イベントスケジュール

P.22-23 Conclusion — 松本は、いつでも、あなたを待っています。

P.24 アクセスMAP

見る 癒や HEALING
SIGHTSEEING
遊ぶ ACTIVITY
味わう & 買う GOURMET & SHOPPING



P.10-15

多彩な自然環境と
泉質が自慢
屈指の大温泉郷・松本

上高地／乗鞍高原／
美ヶ原高原／奈川

TOPICS 02「SDGsな松本」

TOPICS 03
「松本の温泉は、いいぞ。」

TOPICS 04「年間の気候」



P.20-21

気候・風土が育み、
古くから親しまれてきた
松本の逸品

市街地MAP

Map of Matsumoto city with various landmarks and points of interest. Includes a legend for routes (Township East Course, Township North Course, Hello Cycling, Public Wells/Hot Springs) and several callout boxes with descriptions of specific sites like Matsumoto Castle, Matsumoto Museum, and various temples.

TOPICS 01

国が認めた松本の水

松本城周辺地域には、美ヶ原などの山岳地帯や扇状地が育んだ地下水が豊富に蓄えられていて、井戸や湧水が今も点在しています。これらは「まつもと城下町湧水群」として環境省の「平成の名水百選」に認定されており、市民や観光客の憩いの場になっています。



観光周遊アプリオンザトリップ「松本城とまち歩き」

松本城とその周辺12のスポットについての音声解説が楽しめ、約2~3時間のまち歩きを楽しむことができます。

ダウンロードは
コチラから
※無料



国宝

見る

SIGHTSEEING

＼見てみよう！／

TAKE A LOOK! MATSUMOTO

国宝の松本城天守は必見。けれども松本市で見
てほしいのはそれだけにとどまりません。長屋のよ
うな商店街が軒を連ねるなわて通り商店街や蔵造
りの建物が多く残る中町通り、明治初期の擬洋風
の学校建築を代表する国宝・旧開智学校校舎。松
本市出身の草間彌生のほか、信州（松本）にゆかり
のある芸術家の作品を多く収蔵・展示する松本市
美術館も見逃せません。

【松本城】

国宝五城の一つで戦国時代に造られた深志城が起源 アルプスの山々に映える黒と白のコントラストが見事

400年以上の歴史がある松本城は、現存する五重六階の天守としては日本最古。現在、天守が残る城は全国に12しかなく、五重六階の天守はここ松本城と姫路城だけという希少な存在です。現存する12の城はほとんどが小高い場所に築かれた平山城ですが、松本城は平坦な土地に建つ平城であり、かつては城郭を囲んで三重の水堀が巡らされていました。大天守と乾小天守、それをつなぐ渡櫓は、豊臣秀吉の家臣である石川数正・康長親子によって戦国時代末期の1593～94（文禄2～3）年に築造されたと考えられています（※）。これら3棟は、江戸の徳川家康を監視する城として、甲府城・高島城・上田城・小諸城・沼田城とともに豊臣側の城主が配置された江戸包囲網の城の一つだとも言われています。江戸時代の松本城は本丸と二の丸だけでなく、南側の大名町や市役所周辺を含む三の丸までが広大な城郭の範囲でした。



※令和4年度から6年度にかけて実施した、年齢年代法に基づく年代測定調査では、大天守から1596年、月見櫓から1626年に伐採された創建部材が見つかりました。

Information

〈住所〉長野県松本市丸の内4-1 〈開場時間〉8:30～17:00(入場は16:30まで)※開場時間は時期により変動あり 〈休場日〉12月29日～31日を除き無休 〈アクセス〉JR「松本駅」から徒歩約20分/バス:タウンズニーカー北コース「松本城・市役所前」下車/車:長野道松本ICから約20分



便利な電子チケット
販売中!



電子チケットの事前購入なら、チケット購入や天守入場の待ち時間が短縮できます。松本城・他施設共通券では、松本城・旧開智学校・松本市美術館・松本市立博物館をご覧いただけます。日時指定は3か月先まで可能。購入後の変更・キャンセルはできません。
<https://www.matsumoto-castle.jp/topics/8173.html>

戦国期と江戸期の異なる時代の 意匠が見られるのも松本城ならではの

●狭間



壁に開けられた穴や窓。名称は長方形が矢狭間、正方形が鉄砲狭間ですが、どちらも鉄砲を撃つための備えであったと思われます。戦国末期に鉄砲戦に備えて築かれた天守群には、四方に死角が生じないように115もの狭間が整えられていました。

●月見櫓



朱塗りを施した廻(まわ)り縁を配し、三方に取り外し可能な舞良戸(まいらど)を備え、江戸期に景観を楽しむための空間として整えられました。戦国の戦うための天守に平和な時代の建築が複合しているのが松本城天守の特徴の一つです。

●太鼓門

明治初期に破却されましたが1999年に復元。樹齢400年の檜、梁には樹齢140年の松が使用されています。櫓門下の巨大な玄蕃石は必見です。



●花頭窓



通常は「火灯窓」ですが、木造で火を嫌うことからこう書きます。鎌倉時代に中国から伝えられた仏教建築の様式で、格式の高い窓とされ、辰巳附櫓と乾小天守に設置されています。

●石落

石垣に登る敵兵を鉄砲で攻撃して天守を守る装置です。渡櫓・乾小天守・大天守の一階に合計11カ所の石落が備えられています。



白に映える、冬の松本城

澄んだ空気と雪をまとう山々が美しい冬の松本市。公園や市街地はイルミネーションのあたたかな灯りが夜の松本市を照らし出すなか、12月から2月頃には、松本城天守や石垣がプロジェクションマッピングで彩られ、昼とは違う表情を楽しめます。1月下旬に行われる冬の祭典・国宝松本城氷彫フェスティバルでは、繊細かつ壮大な氷の彫刻が街の各所に展示されます。

【松本市美術館】



市民が心をひらく学びの森として、地域に根ざす総合美術館 草間彌生のコレクションを多数展示

松本市美術館は、「鑑賞の場」「表現の場」「学習の場」「交流の場」の四つの柱を基本に構成され2002年に開館しました。地域に根ざす総合美術館として広い視野に立ち、訪れた人が新たなアートを体験できる場として様々な企画展、イベント、地域ゆかりの作家や作品によるコレクション展示を行っています。



Information

〈住所〉長野県松本市中央4丁目2-22 〈開館時間〉9:00～17:00(入場は16:30まで)
〈休館日〉月曜日(休日の場合は翌平日)、12月29日～1月3日 ※臨時休館あり
〈アクセス〉JR「松本駅」から徒歩約12分/バス: タウンズニーカー東コース
「伊織霊水(美術館北)」下車徒歩5分、横田信大循環線「松本市美術館」下車



重文

今なお「あがたの森文化会館」として 市民に愛される木造校舎



本館は1920(大正9)年、講堂は1922(大正11)年に建設され、その校舎を現地保存しながら、現在も市民の教育文化活動に活用されています。本館と講堂がともに残る大正時代の木造学校建築物の貴重な例で、国の重要文化財に指定されています。隣接する記念館では、旧制高等学校や松高生について学ぶことができます。

Information

〈住所〉長野県松本市東3丁目1-1 〈開館時間〉9:00～22:00
(記念館は17:00まで) 〈休館日〉月曜日(日・月が休日の場合は月・火曜日休館。記念館は月曜日休館(祝日の場合は翌日))
〈アクセス〉JR「松本駅」から徒歩約20分/
バス: タウンズニーカー東コース「旧松本高校」下車/
車: 長野道松本ICから約20分



【松本市はかり資料館】

蔵の街を代表する土蔵造りの資料館

明治から昭和の末まで営業を続けた竹内度量衡店が前身の松本市はかり資料館。「測る」「量る」「計る」道具とその資料約1,300点が収蔵されています。なまこ壁の土蔵と擬洋風建築の蔵座敷がある中庭も見所です。

Information

〈住所〉長野県松本市中央3丁目4-21 〈開館時間〉9:00～17:00(入場は16:30まで)
〈休館日〉火曜日(休日の場合は翌平日) 〈アクセス〉JR「松本駅」から徒歩約15分/バス: タウンズニーカー東コース「はかり資料館」下車



重文

【松本市歴史の里】

(旧松本区裁判所庁舎 重要文化財)



松本ゆかりの歴史的建造物を紹介

信州の近代をテーマに貴重な建物を集めた「たてもの野外博物館」。その中心的な建造物が伝統的な和風建築の旧松本区裁判所庁舎です。明治から昭和にかけての歴史と歴史的建造物の魅力を紹介しています。

Information

〈住所〉長野県松本市大字島立2196-1 〈開館時間〉9:00～17:00(入場は16:30まで)
〈休館日〉火曜日(休日の場合は翌平日)、12月29日～1月3日
〈アクセス〉アルピコ交通上高地線「大庭駅」から徒歩約15分



【松本市立博物館】

100年以上の歴史と12万点を超える貴重な資料を 収蔵する「松本まるごと博物館」の基幹施設

松本市立博物館は、1906(明治39)年に当時の松本尋常高等小学校男子部内に設置されてから100年以上の歴史ある博物館です。2000(平成12)年に策定された松本市全体を屋根のない博物館とし、一つの核として「ひとづくり」「まちづくり」を目指す「松本まるごと博物館構想」の基幹施設として2023(令和5)年に現在地に移転してオープンしました。

Information

〈住所〉長野県松本市大手3丁目2-21 〈開館時間〉1F 9:00～21:00、2F・3F展示室、1F子ども体験ひろばアソビバ!
9:00～17:00 ※展示室のチケット販売と、アソビバ!への入室受け付けは16:30で終了 〈休館日〉1F 第3火曜日(祝日の場合は翌平日)、
2F・3F展示室、1F子ども体験ひろばアソビバ! 火曜日(祝日の場合は翌平日)、12月29日～1月3日 ※臨時休館あり
〈アクセス〉JR「松本駅」から徒歩約15分/バス: タウンズニーカー東コース「松本市立博物館」下車徒歩約1分、
タウンズニーカー北コース・信大横田循環線・浅間温泉線「大名町」下車徒歩約1分/
車: 長野道松本ICから約15分 ※駐車場はありません。周辺の駐車場をご利用ください。



国宝

文明開化の時代を象徴する 和でも洋でもない「擬洋風建築」

【旧開智学校校舎】



1876(明治9)年に完成した旧開智学校は、地元の大工棟梁・立石清重が設計・施工した小学校。中央に東西南北の風見を配した八角形の塔屋がそびえ立ち、花頭窓のようなアーチ型窓、龍の上には雲がわき、その上には2人の天使が「開智学校」の旗を掲げています。1961年に国の重要文化財に、2019年には国宝に指定されました。

Information

〈住所〉長野県松本市開智2丁目4-12 〈開館時間〉9:00～17:00
(入場は16:30まで) 〈休館日〉3月～11月の第3火曜日、12月～2月の火曜日
(いずれも休日の場合は翌平日)、12月29日～1月3日
〈アクセス〉JR「松本駅」から徒歩25分/バス: タウンズニーカー北コース「旧開智学校」下車徒歩1分/
車: 長野道松本ICから約15分



【松本市時計博物館】

時を超え古時計が刻む時間

有数の古時計コレクションを、できる限り動いている状態で展示しているのが特徴です。日本最大級を誇る振り子型時計をシンボルとした当館は、松本市の新たなランドマークとして国内外で人気です。

Information

〈住所〉長野県松本市中央1丁目21-15 〈開館時間〉9:00～17:00
(入場は16:30まで) 〈休館日〉火曜日(休日の場合は翌平日)、
12月29日～1月3日 〈アクセス〉JR松本駅より徒歩10分/バス: タウンズニーカー東コース
「松本市立博物館」下車徒歩5分



WEBサイト 「松本まるごと博物館」

サイト内では松本市に点在する博物館施設の情報を紹介しています。

<https://matsu-haku.com>



癒やされる

HEALING

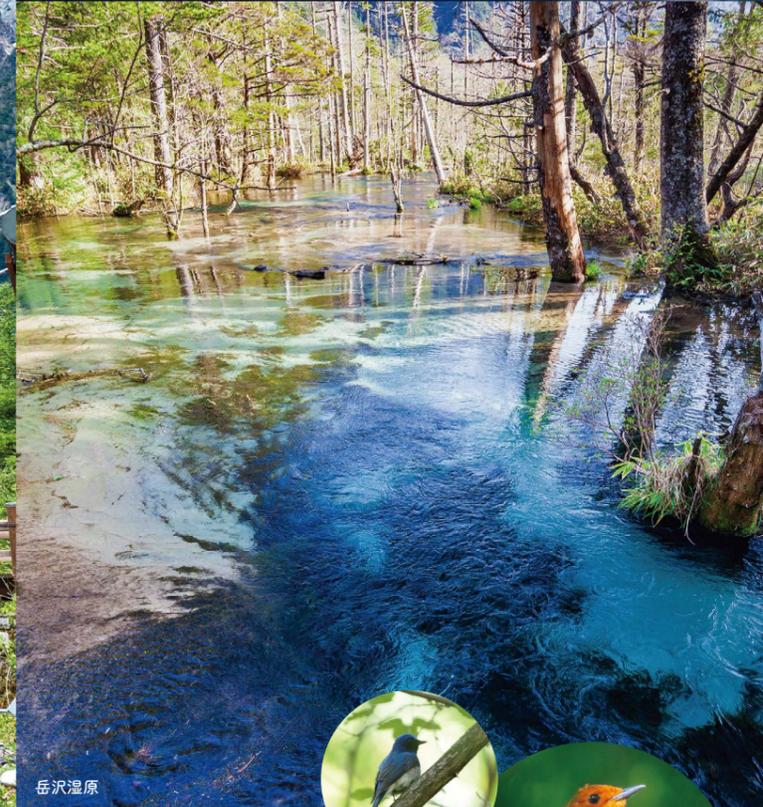
＼リラックスしよう！／

CHILL OUT! MATSUMOTO

ふと、心がほどけていく。松本には、そんな景色があります。空はどこまでも高く、雄大な山々や生命力あふれる木々たちは、ゆっくりと私たちを癒やしてくれます。そよぐ風や、青く透き通る川の水、自然が奏でる音に包まれる経験を。



大正池



岳沢湿原

【上高地】

静寂の中に広がる豊かな大自然と
澄み切った空気ですも心も癒やされる



明神池

標高約1,500mの上高地は、国の「特別名勝」であり「特別天然記念物」。その美しさから、神が降り立った地「神降地」とも言われています。

植物が目覚める4月下旬から遅い春が進み、小梨平にズミ（コナシ）の白い花が咲く頃からは緑が一気に深まり、森の生命を感じることができるでしょう。夏の深い緑は、澄んだ空に美しく映え、木陰のひんやりとした空気が訪れる人を癒やしてくれます。短い夏が終わると、カエデは赤く、ハルニレやカラマツは黄金色へと変化して山を美しい秋色に染めていきます。11月の閉山が近づくと初雪が穂高連峰の頂に。静かな冬の空気が広がり、翌春までの眠りの季節が近づきます。大正池や明神池は水鏡となって季節の移ろいを水面に映し出します。

標高3,000mを超える穂高連峰をはじめとする美しい山々、清らかな流れの梓川など豊かな自然が織りなす景観は、いつ訪れてもベストシーズン。そんな神秘的な上高地は、世界中から訪れる人々を魅了し続けています。

静かな森で小鳥たちのさえずりに耳を澄ませ
足元で可憐に咲く花々に目を向ける

自然の宝庫である上高地には、たくさんの野鳥が息づいています。春先にはゴジュウカラやアカゲラ、ウグイスなどがさえずります。夏にはキビタキやオオルリ、コマドリなどを観察することができます。秋にはジョウビタキやツグミなどの冬鳥を見ることができます。散策には、双眼鏡などを持って出かけましょう。

高山帯と亜高山帯に咲く花々を見ることができるのも上高地を歩く楽しみの一つ。ニリンソウやエゾムラサキは春を告げる上高地の代表的な花。初夏を迎える頃には、ベニバナイチヤクソウやマイズルソウが咲き、田代湿原や岳沢湿原ではレンゲツツジのオレンジ色が緑に映えます。

Information

開山期間：4月17日～11月15日 ※トイレや売店などの施設は開山後順次オープンします。

〈アクセス〉JR「松本駅」から／アルピコ交通上高地線「新島々駅」下車、路線バス（予約制）・タクシーで約1時間30分

車：長野道松本ICから約1時間、沢渡駐車場からシャトルバス・タクシーで約30分

JR「高山駅」(岐阜)から／高山濃飛バスセンター路線バス「平湯温泉バスターミナル」下車、シャトルバス・タクシーで約1時間25分



オオルリ



コマドリ



エゾムラサキ



ニリンソウ

レンゲツツジ



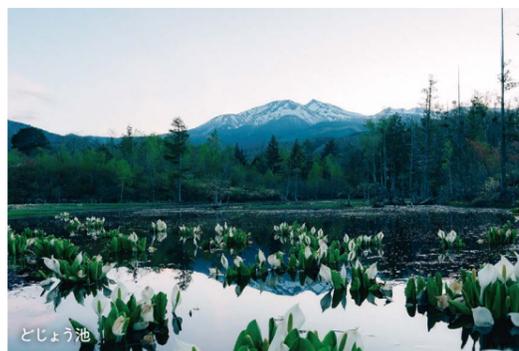
【乗鞍高原】



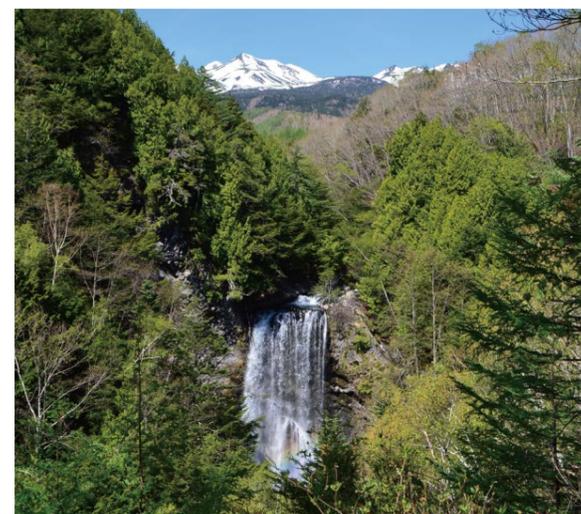
まいめの池

四季折々の美しい自然に触れ 雄大な自然を余すことなく体験できる

北アルプスの南端「乗鞍高原」は、中部山岳国立公園内に位置する標高1,200~1,800mの山岳リゾートです。高山の絶景に出会える登山ルートや森、滝、湿原を巡る多彩なトレッキングコースが整備されています。雪解けとともにどじょう池や女小屋の森に咲きはじめるミズバショウは、乗鞍高原に春の訪れを告げる花として人々に愛されています。北アルプスをはじめ360度の雄大な景色を一望でき、コマクサなどの高山植物が咲き誇る乗鞍岳は、登山好きなら一度は訪れたい憧れの場所。標高2,700mの畳平まではシャトルバスが運行しています。ぐっと冷え込む短い秋の紅葉も、澄み切った冬空に輝く満天の星も訪れた人の心に深く刻まれるはずです。



どじょう池



背後に乗鞍岳を望む善五郎の滝 朝には滝つぼに虹が見えることも

乗鞍地区の小大野川にかかる鈴蘭橋の下流に位置する滝で、幅約8m、落差は約22mあります。滝見台からは、背景にそびえる乗鞍岳を望め、季節によって様々な美しい自然の景色を楽しむことができます。冬には、滝の水が青く凍って氷瀑となり、そのダイナミックな姿に感動を味わえるはず。三本滝、番所大滝とともに「乗鞍三滝」と呼ばれます。

Information

- 乗鞍高原 〈アクセス〉車：長野道松本ICから約50分／電車・バス：アルピコ交通上高地線「新島々駅」下車、路線バス乗鞍高原行きに乗り換え、「乗鞍高原観光センター」下車
 - 乗鞍岳(畳平) 開山期間：7月1日～10月31日 ※道路状況により前後する場合があります。
- 〈アクセス〉「乗鞍高原観光センター」からシャトルバス・タクシーで約1時間(季節限定運行)



【美ヶ原高原】

日本百名山のうち 40以上の山々を見渡せる 高原台地の大パノラマ

松本市、上田市、長和町にまたがり、八ヶ岳中信高原国立公園の最北に位置する美ヶ原高原は、日本有数の高原台地。その中心には、百名山の一つでもある王ヶ頭がそびえます。高原の景色にさえぎるものはなく、富士山や北アルプス、南アルプス連峰、御嶽山など日本百名山のうち40以上の山々を見渡すことができます。

多彩な散策コースが整備されており、牧場の中を歩く「美ヶ原パノラマコース」や南北アルプスをはじめ、御嶽山や乗鞍岳などの雄姿を眺めながら歩く「アルプス展望コース」が人気で、6月にはレンゲツツジが咲き誇ります。高原のシンボルである「美しい塔」は、深い霧に包まれた際に鐘を響かせて位置を知らせる霧鐘塔の役割を果たしていました。美ヶ原の最高地点である王ヶ頭のそばには電波塔が並び、自然の中で人工物が異質な存在感を放つ景色も美ヶ原高原ならではの。

Information

開山期間：4月下旬～11月下旬
〈アクセス〉車：(美ヶ原高原美術館まで)長野道松本ICからアザレアライン、ピーナスライン経由約90分
(美ヶ原自然保護センターまで)長野道松本ICから美ヶ原スカイライン経由約70分
バス(季節限定運行)：美ヶ原高原直行バス「松本駅」から「美ヶ原自然保護センター」下車



美ヶ原牧場と電波塔



王ヶ頭とレンゲツツジ

TOPICS 02

持続可能な未来へ。 SDGsな松本



乗鞍高原ゼロカーボンパークへ

乗鞍高原は、2021年に環境省から登録された国内第1号のゼロカーボンパークです。脱炭素化を目指し、サステナブルな観光地の先駆けとなるべく、有識者を招いたフォーラムを実施したり、乗鞍の澄んだ空気と風を感じるE-Bikeツーリズムを実施したり、外来種を駆除したりするなど様々な取り組みを実施しています。一度訪れると、その美しさ、豊かさが人々の心を魅了する乗鞍高原。美しい自然、山の恵みとともにある乗鞍の地を持続可能な形で未来へとつないでいくために、新たな観光、新たな旅行のあり方が模索されています。



奈川地区の紅葉

【奈川】

素朴で実り豊かな風景の中で自然を体験

松本市の南西に位置する標高1,000mを超える奈川地域。寒暖差の大きい環境で育った蕎麦や高原野菜は絶品です。中でも奈川在来の蕎麦は風味豊かで蕎麦好きを魅了すること間違いなし。美しくのどかな田舎での農業体験も人気があります。

Information

〈アクセス〉
電車：アルピコ交通上高地線「新島々駅」下車
コミュニティバスで約30分
車：長野道松本ICから約60分



松本の

温泉は、いいぞ。

それぞれの自然の特徴や景観をいかして出来上がった温泉街。風情ある建物や体も心も温まる温泉は古くから多くの人々を癒やしてきました。さらに、露天風呂なら、春夏にはみずみずしい新緑、秋には赤や黄に色づく木々、冬には凜と冷えた空気と信州の美しい雪景色を楽しめて、あなたの体験をより特別にしてくれます。体を芯から温めてパワーチャージしませんか。



美ヶ原温泉 (弱アルカリ性単純温泉)
1,300年以上の歴史があり、松本を治めた城主の保養地として利用される中、湯治客も増え、温泉街として発展していきました。御母家、湯の原、藤井などの温泉の総称で、大小様々な宿があります。



扉温泉 (アルカリ性単純温泉)
市街から美ヶ原高原に向かう薄川の上流、標高1,000mを超える閑静な山の中の温泉は、その昔神々が湯治に訪れる場所だったとも言われています。1軒の宿と、日帰り温泉の施設があります。



浅間温泉 (アルカリ性単純温泉)
室町時代には、深志城(現在の松本城)の庇護を受け、江戸時代には城主の御殿湯が設けられた歴史ある温泉です。松本の奥座敷と呼ばれる温泉街は、文人らに愛されてきた古き良き趣と新たな施設の魅力とが調和しています。



白骨温泉 (弱酸性温泉)
温泉地の10軒の宿は、それぞれに源泉があり、その泉質は微妙に異なります。乳白色で温泉本来の硫黄の香り、炭酸成分が多く含まれたお湯はとともなめらか。宿ごとの「湯号」としてそれぞれの特徴を表しています。

松本市は、日帰り入浴施設なども充実。四季を感じながら、松本の温泉で癒やされてみませんか。詳しくはこちら▶



年間通して晴れの日が多い松本

盆地に広がる松本市は、日本でも代表的な内陸性気候・中央高地式気候で、標高の高い山地に囲まれている影響により、年間を通して湿度が低く、晴れの日が多い安定した気候。冬は放射冷却現象によって朝晩の気温がかなり低くなることも特徴です。



引法山古墳の桜

避暑地らしい朝晩の清々しさとカラッとした暑さ

【気候】8月の平均気温は26℃前後。最高気温は32℃以上になることが多くありますが、最低気温は22℃まで下がります。
【服装】夏は気温が高い松本。風通しのいい服装がおすすめですが、湿度が低いため、カラッとした暑さが特徴です。紫外線が強いため、日よけ対策は万全に。山間部だけではなく、市街地も朝晩は涼しくなるため、薄手の羽織るものなどがあると安心です。8月中旬以降に旅行を考えているなら、昼夜の寒暖差に備え長袖のご用意を。
【平均最低・最高気温】6月 16.1～27.3℃、7月 20.7～30.6℃、8月 22.0～32.4℃



信州スカイパークのひまわり畑



一の瀬草原の紅葉

白い北アルプスの絶景と凜とした空気

【気候】平均気温は2℃に満たない日も多く、最高気温は7℃前後。市街地でも-5℃以下まで冷え込むことも。晴れの天気が多く、降雪も少ないのが特徴です。日本の南岸を低気圧が通過する時に雪が降りやすく、年に数回10～20cmの積雪があります。
【服装】しっかりとした防寒対策が必要です。機能性の高いインナー、暖かいアウターに手袋やマフラー、帽子なども忘れずに。
【平均最低・最高気温】12月 -1.9～8.4℃、1月 -3.7～6.3℃、2月 -3.1～7.8℃



善五郎の滝

山々には雪が残り冬と春が入り混じる季節

【気候】平均気温は11℃前後ですが、日中は20℃近くになることもあります。また、最低気温は1桁になる日も多い時期です。
【服装】まだまだ軽装では心もとない季節。ウィンドブレーカーや機能性の高いアウターがあると安心です。普段の服装に、プラス1枚がちょうどいいかもしれません。山間部へ出かける方や夜桜見物を予定している方は手袋やマフラーなどの防寒具も忘れずに。
【平均最低・最高気温】3月 0.8～13.5℃、4月 5.4～19.1℃、5月 10.8～23.7℃

月ごとに風景が移り変わる趣ある季節

【気候】9月は最高気温が30℃を超える日もありますが、比較的穏やかな気候。10月の平均気温は14℃前後。11月には、最低気温が3℃前後と冷え込んでいきます。
【服装】市街地と山間部では季節の進み方が異なり、季節の移り変わりを目で、肌で感じることもできるシーズン。9月はまだ夏を意識した服装でも大丈夫ですが、10、11月には冬を意識した服装を心がけましょう。山間部へ行く方は雪が舞うこともあるので、防寒アイテムがあると安心です。
【平均最低・最高気温】9月 18.7～28.3℃、10月 9.5～20.3℃、11月 3.7～15.2℃

※気象庁の「観測開始からの毎月の値」から2020年～24年の平均を算出

遊ぶ

ACTIVITY

LET'S PLAY! MATSUMOTO

蕎麦打ち、飴作りや酒蔵見学。ハイキングやアウトドアに、侍や忍者にもなりたい！ほら、松本には、やってみたいことがいっぱいあります。心も体も松本を満喫してみてください！

＼やってみよう！／

日本の文化・伝統を楽しめる体験プログラムや
アクティビティを紹介しています▶



【蕎麦打ち】

長野の大切な食べ物“蕎麦”
自分で作ればもっとおいしい

長野県といえば蕎麦。蕎麦の産地として有名な奈川、乗鞍高原がある松本は、市内にも本格的な手打ち蕎麦を味わえるお店が随所に立ち並び、こだわりの味を競い合っています。市内の蕎麦店などで手打ち蕎麦体験ができる場所もあります。蕎麦本来のおいしさはもちろん、「こねる・打つ・切る」を自分でやり遂げた後に食べる蕎麦は、格別の味わいです。



【味噌蔵見学】 信州味噌の秘密をのぞきに

杉桶を使った伝統的な製法で醸造し、仕込みから3年目を迎えた「三年味噌」などを出荷する老舗の味噌店では、一つで4,500kgもの味噌が入る大きな杉桶が並ぶ味噌蔵の見学ができます。市内には他にも伝統的な味噌玉造りや信州古式製法で味噌を造る店などがあり、時期により味噌蔵の見学を受け付けているところもあります。

【てまり飴作り】

飴の街・松本の老舗飴店で
伝統の飴作りを体験

飴の街としても知られる松本市ならではの体験ができるのが、松本の湧水と信州産のお米を原料に米飴を作り続ける老舗飴店。落ち着いた雰囲気のお座敷で民芸品「松本てまり」をモチーフにした飴作りに挑戦できます。ハサミを使った伝統的な技法に触れながら作り上げる丸い形と渦巻き形の飴は、お土産として持ち帰ることが可能。ハサミを使うため、小さな子どもは保護者同伴であれば参加できます。

【酒蔵見学】

澄んだ空気と豊かな水に恵まれた酒造りの歴史を知る



空気が澄み渡り、夏でも湿度が低く冬は乾燥して寒い気候、山からの雪解け水による豊富な湧水、そして良質なお米。おいしい日本酒に必要な要素をすべて兼ね備えた松本には、江戸時代からの老舗や手づくりこだわりの個性豊かな酒蔵が存在しています。直売所が設けられている酒蔵のほか、事前に予約をすれば見学ができる施設もあります。機会があれば酒造りの現場でお酒を知る体験をぜひ味わってみてください。

※酒蔵の都合により、見学可能な日や施設、内容は変更となる場合があります。必ず事前にお問い合わせください。



次の時代へも続いてほしい大切な松本の伝統や文化、
歴史を体験できるアクティビティをご紹介します。

【衣装体験】

伝統を知るにはまず衣装から！
タイムスリップしたような気分を味わって

着物や浴衣はもちろん、甲冑や忍者のコスチュームに身を包み、市内散策が楽しめる衣装体験。一味違うのは、衣装を身にまっつて国宝・松本城を歩けること。柔らかいプラスチック製の軽量甲冑なら長く着ても疲れずに侍気分を満喫でき、松本だからこそ実現する体験に胸が高鳴ります。



【和太鼓体験】

和太鼓の鼓動を全身で感じてみよう

全国から和太鼓の演奏団体が集結する「国宝松本城太鼓まつり」でも知られる松本市では、バチの持ち方や構え方、太鼓の打ち方などを初心者にも丁寧に指導してくれる和太鼓体験が行われています。



【てまり作り体験】

伝統的な民芸品をかわいくアレンジ

松本を代表する民芸品で、江戸時代からその技法が守り伝えられている「松本てまり」。初心者向けに素材や技法をアレンジした「てまり作り体験」が市内で実施されています。



【七夕人形作り体験】

江戸時代から続く松本の夏の風物詩

信州や越後には、江戸時代から七夕行事に人形を軒先につるして飾る風習がありました。この伝統を受け継ぎ、毎年7月に松本地方の七夕人形を作るワークショップが開かれます。





自然を体感しよう!



【サイクリング】

ペダルをこぎながら季節の風を感じよう

40年の歴史を誇る「乗鞍ヒルクライム」や、難所の「激坂」が人気の「ツール・ド・美ヶ原」などの自転車レースが開催され、国内外から多くのサイクリストが訪れる松本。絶景やロケ地などを巡るルートや、県を一周するロングライドコースにマウンテンバイクで高原の大自然を満喫するコースなど、多彩なサイクリングルートがあります。さあ、季節の風を感じに出发してみてください。



一周するロングライドコースにマウンテンバイクで高原の大自然を満喫するコースなど、多彩なサイクリングルートがあります。さあ、季節の風を感じに出发してみてください。

【スキー・スノーシュー】

パウダースノーに足跡をつけながら進む

乗鞍高原や上高地の冬の見どころをスノーシューで巡るトレッキングツアー。凍った池を渡ったり、ソリで遊んだりしながら、大自然を楽しめます。下りルートがメインの乗鞍高原半日コースなら子どもやお年寄り、体力に自信がない人でも安心。冬になると、釜トンネルから歩いてしか行くことができない上高地では、大正池に映る逆さ穂高連峰や白銀の北アルプスの山岳美を満喫できます。

【キャンプ】

日常を忘れて豊かな自然を味わおう

ダイナミックな自然あふれる松本には、絶景を満喫できるキャンプ場が各地にあります。市街地から車で30分ほどの近場から標高1,500mものかなたまで。そして特徴も様々です。シラカンパに囲まれた池で魚釣りに夢中になったり、樹上アスレチックが楽しめたり、満天の星を眺めたり、日本百名山の中腹に泊まれたりする場所もあります。個性豊かなキャンプ場の中から見たい景色、やりたいことで行き先を選んでみては？



NIGHT LIFE 松本の「夜の顔」に出会う

日が沈んでからの松本も、また素敵な一面があります。昼間とはちょっと違う表情の松本と出会ってみてください。

暗闇に浮かび上がる荘厳な姿 国宝松本城ライトアップ



日没後の松本市を彩る筆頭は、松本城天守のライトアップ。年間を通じて日没から22時まで行われています。暗闇に佇む天守の姿が堀に映り込み、昼間とは一味違った松本城を楽しめます。桜の季節には、松本城外堀と女鳥羽川の桜並木がライトアップされ、美しい光の回廊が浮かび上がるイベントも開催されます。

日が暮れてから巡りたい 松本の文化に触れるナイトスポット

夜の松本には魅力的な場所がたくさん。雰囲気のある中町や縄手通りには旅の疲れを癒やしてくれる多彩なお店が点在します。実は松本は「BARの街」。気軽に立ち寄れば、地酒とともに松本の文化に触れることができるかも。音楽の街としても有名な松本ならではの個性豊かなライブハウスや、アミューズメントバーではダーツなども楽しめます。



3月 March	4月 April	5月 May	6月 June	7月 July	8月 August	9月 September	10月 October	11月 November	12月 December	1月 January	2月 February
中旬 四賀福寿草まつり @四賀地区福寿草群生地	中旬 ※松本城開花宣言3日後から 8日間(予定) 国宝松本城桜並木 光の回廊 @国宝松本城外堀 @女鳥羽川 @大名町 27日 上高地開山祭 @上高地河童橋畔	工芸の五月 下旬 クラフトフェアまつもと	下旬 ツール・ド・美ヶ原高原 自転車レース大会 浅間温泉(スタート) 美ヶ原高原(ゴール) 信州・まつもと大歌舞伎 (不定期開催)	下旬 国宝松本城太鼓まつり @松本城公園 メインステージ 他	第1土曜日 松本ほんぼん @中心市街地 8月中旬~9月上旬 セイジ・オザワ 松本フェスティバル(OMF) @キッセイ文化ホール @まつもと市民芸術館 他 中旬 「山の日」四方山祭りin上高地 @上高地 下旬 乗鞍ヒルクライム @乗鞍高原	下旬 美ヶ原温泉道祖神祭り @美ヶ原温泉	中旬 信州・松本そば祭り @松本城公園 他 中旬 浅間温泉たいまつまつり @浅間温泉	3日 松本まつり ~まつもと市民祭~ @国宝松本城・中心市街地 3~10日 国宝松本城Week @松本城公園 15日 上高地開山式 @上高地河童橋畔	12月~約3カ月 松本市イルミネーション @国宝松本城・大名町 他	上旬 松本あめ市 @中心市街地 1月下旬~2月上旬 国宝松本城 氷彫フェスティバル @松本城公園 @松本駅前広場 他	上旬 国宝松本城天守ナイトツアー @国宝松本城



【蕎麦】

長野県は標高の高さや霧の濃さ、日照時間の短さなどが蕎麦の栽培条件に適しているため、名産地になったと言われています。松本は奈川、乗鞍高原が産地として有名で市街地には手打ち蕎麦の店が軒を連ねます。奈川の「とうじそば」は冬の郷土食として知られています。



【松本一本ねぎ】

江戸時代から市内の一部地域で栽培されてきた伝統野菜。夏に一度掘り起こしてから植え替えるため、根元が曲がっているのが特徴です。加熱すると、甘くとろろになってお鍋に最適。松本の自慢の味です。



【山賊焼】

鶏のモモやムネの1枚肉をニンニクなどを入れてしょうゆベースのタレに漬け込み、片栗粉をまぶして揚げる松本の郷土料理。市内の飲食店や学校給食で提供されるほか、スーパーの総菜コーナーにも並ぶ地元では一般的な料理です。

【松本民芸家具】

良質な木材が多く、種類も豊富な長野県。中でも空気が乾燥し風通しの良い松本は家具作りに最適。材料のミズメザクラは、その堅さのため機械加工は難しく、職人の手わざだけが家具に生まれ変わらせる唯一の方法です。



【松本てまり】

江戸時代中期に生まれた松本てまりは、今も大切に文化的技法が守り伝えられています。現在のてまりは当時を忠実に復元し、そこに近代的な色彩の感覚を加えたものです。



江戸時代中期初めに京都から全国に伝わった押絵雛。松本では文化・文政期から天保期に作られ、明治時代初期には一大産業にまで成長しました。

【松本押絵雛】



雪解け水と澄んだ空気に恵まれた松本。市内にある工場では、2年もしくは3年熟成させた長熟味噌や味噌玉造りなど昔ながらの製法の味噌が造られています。

【信州味噌】

【松本だるま】

江戸時代末期に養蚕業が盛んだった松本で生まれた松本だるまは、お蚕がよくとれた年を指す「大當」の文字が特徴。現在は試験合格など様々な願いに応えます。

【おやき】

小麦粉と蕎麦粉に水や湯を加えて練り、薄くのばした生地で野菜などを包んで焼いた信州を代表する郷土料理。松本駅や松本城の近くなどにお店があり、生地や中身にそれぞれの特徴があります。



【ギター】

ギターの生産量が日本一の松本。寒暖差が大きく乾燥した気候がギターの製造に適しているため、市内には数多くのメーカーがあり、トップミュージシャンからも高い評価を得ています。



【ワイン・日本酒・クラフトビール】

松本は北アルプスからのミネラル豊富な伏流水や四季折々の気候など、日本酒造りに必要な要素を満たしており、自然や風土に根付いた地酒造りが伝承されているほか、山辺・四賀地区などでは品質の良いワインを醸造しています。近年はクラフトビールの店も増えています。



【和菓子】

年間を通して湿度が低く、地下水が豊富な松本では、生菓子、半生菓子が多く作られ、全国有数の菓子の産地として知られています。松本平では飴作りが盛んで、江戸時代に創業した老舗も多くあります。

【スイカ・ブドウ・リンゴ】

様々な農産物が生産されている松本市。中でもスイカ・ブドウ・リンゴは市内外で人気の特産品です。長野県の「りんご三兄弟®」といえば秋映、シナノスイート、シナノゴールド。高級ブドウの黄華は松本生まれで、デラウェアは長野県の生産量の9割が松本産です。



【岩魚】

安曇・奈川地域に多くある清流で育った岩魚。1匹をまるごと塩焼きにするほか、刺身や甘露煮にして食べます。市内には囲炉裏でじっくりと塩焼きにした岩魚を出す店もあります。



【馬肉料理】

高タンパクで鉄分やミネラルが豊富に含まれている馬肉。松本には馬刺しや桜鍋(馬肉のすき焼き)を扱う料理店が数多くあります。



【牛乳パン】

ふんわりとしたパン生地で練乳入りのミルククリームを挟んだ長野県のご当地パン。県内各地で10種類以上作られており、店舗ごとに味や形、パッケージが異なります。



【漬物】

野沢菜漬けをはじめ、様々な漬物文化がある松本では、季節野菜の味噌漬けや地酒の吟醸粕を使った粕漬け、わさび漬けなどのほか、安曇特産の稲核菜や奈川特産の赤かぶの漬物も名物です。



味わう & 買う
GOURMET @ SHOPPING

おいしい! / 大満足!
VERY SATISFIED! MATSUMOTO

松本には、食べたくなって、欲しくなっちゃうものがいっぱい。海のない松本だからこそ育まれたおいしさはどれも唸るほど。旅の喜びを大切な人に伝えたい、松本みやげもたくさんあります。ぜひ、満面の笑みを浮かべながら、物欲も食欲も大満足な体験を。

もう、次に来ることを思ってる。 松本はそんな街です。

次こそ行こうと思って、来ていなかったけれど
ちょっと遠いかなと思って、
なんとなく、先送りにしちゃっていたけれど、

来てみたら、また来たくなる。

都会すぎてもいなくて、かといって
田舎すぎてもいない。
ちょうどいい居心地の街。

北アルプスや美ヶ原高原など、息をのむような
大自然に囲まれ、歴史や文化が薫る城下町。

ここには、見たいもの、やってみたいこと、
食べたいものがぎっしりあります。
春も、夏も、秋も、そして
寒いけれど冬の美しさはまた格別。

温泉や人のぬくもりで、
ゆっくり、心もほぐれていく。

松本は、いつでも、あなたを待っています。