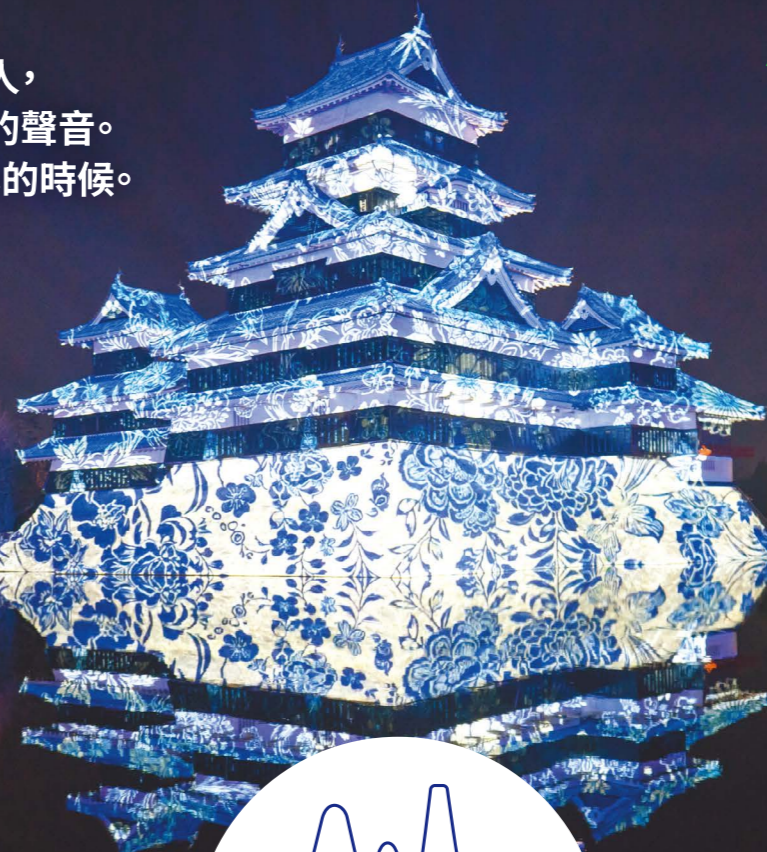


只有造訪過松本的人，
才能聽見那份回響的聲音。
現在，正是前往松本的時候。



MATSUMOTO JAPAN

出發!松本! 交通地圖與交通資訊

新幹線與一般電車等完善的鐵路網，加上可從北海道、九州、
神戶抵達的航班，以及通往各地的高速公路。
位於長野縣幾乎正中央的松本市，
是一個從日本各地前來都非常方便的區域。



周邊觀光景點

- 1 金澤
- 2 白川鄉
- 3 高山
- 4 立山黑部阿爾卑斯山脈路線
- 5 白馬
- 6 妻籠宿
- 7 地獄谷野猿公苑
- 8 輕井澤
- 9 大王山葵農場
- 10 富士山
- 11 南阿爾卑斯山
- 12 名古屋城

從機場出發的交通方式

| 目的地 | 交通方式 | 所需時間 |
|-------------------|----------------------|---------|
| 東京 (成田機場) | 京成線 - 上野 - 新幹線 - 長野 | 3小時45分鐘 |
| 名古屋 (中部國際機場 新特麗亞) | 名鐵線 - 名古屋 | 2小時50分鐘 |
| 大阪 (關西國際機場) | JR - 新大阪 - 新幹線 - 名古屋 | 4小時15分鐘 |

| 目的地 | 交通方式 | 所需時間 |
|-----|--------------------|---------|
| 新宿 | JR特快梓 (Azusa) 號 | 2小時30分鐘 |
| 東京 | 新幹線 | 1小時30分鐘 |
| 名古屋 | JR特快信濃 (Shinano) 號 | 2小時 |
| 大阪 | 新幹線 | 1小時 |

| 目的地 | 交通方式 | 所需時間 |
|-----|------|---------|
| 高山 | 巴士 | 2小時25分鐘 |
| 新宿 | 巴士 | 3小時20分鐘 |
| 名古屋 | 巴士 | 3小時30分鐘 |
| 大阪 | 巴士 | 5小時50分鐘 |

| 目的地 | 交通方式 | 所需時間 |
|-----|--------|-------|
| 名古屋 | 中央自動車道 | 200公里 |
| 東京 | 中央自動車道 | 200公里 |

<緊急時>

- 遺失物...請至派出所詢問。於松本站城口(東口)出站後往右直行處有1處，另在繩手通與大名町通轉角也有1處。
- 遊日旅客熱線, 24小時免費專線中心...050-3816-2787 [英文/中文/韓文]
- 緊急聯絡電話(多語言服務)...警察:110/急救、消防、救助:119
- 位於松本市區的相澤醫院急診室全年無休、24小時提供緊急醫療服務。
https://www.ai-hosp.or.jp/_en/

<地震/颱風資訊>

發生地震或颱風等災害時，請由此QR碼確認最新資訊。

- 松本防災相關資訊連結
- JNTO 外國人災害資訊App
- NHK World JAPAN





松本是個什麼樣的地方？

以多彩聲音妝點的城市，松本。

長野縣位於日本列島幾乎正中央位置。而松本市就座落在其中央地帶。松本全年晴天日數多，氣候清爽宜人，有許多值得造訪的地方。除了松本引以為傲的「國寶松本城」之外，城下町中仍保留著許多能感受文化與歷史的建築，能盡情享受充滿懷舊氛圍的街頭漫步。

只要稍微走出市區，周圍高原與海拔3,000公尺級群山交織出的壯麗自然景色，令人讚嘆到無法言語。風吹拂樹葉的聲音、河川與市區各處湧出的泉水聲、活動與祭典的熱鬧氣氛，以及生活於松本的人們充滿活力的日常景象。這一切，都是松本的魅力。春夏秋冬，都能感受到日本四季之美。希望您以五感體驗松本豐富多彩的魅力。

松本是一座匯聚群山清流的都市

松本城周邊地區匯集著由美原等山岳地帶與扇狀地所孕育的豐富地下水，至今仍散布著多處水井與湧泉。這些水源以「松本城下町湧泉水群」之名，被列為國家選定的「平成日本名水百選」，成為市民與觀光客休憩的場所。



資訊 (2025年10月1日)
面積:978.47平方公里 海拔:592.21公尺 人口:232,745人
姊妹及友好城市:
美國猶他州鹽湖城
尼泊爾加德滿都
中國河北省廊坊市
瑞士伯恩州格林德瓦
日本神奈川縣藤澤市 日本兵庫縣姬路市
日本岐阜縣高山市

觀光地圖

松本城周邊

point /
別錯過裝飾於明治時代(19~20世紀)擬西式建築的現代風格雕刻。
國寶舊開智學校

point /
作為五重六階的天守閣中日本最古老的松本城。參觀時間需要45~60分鐘。
國寶松本城
黑門 太鼓門

point /
除了展示室外，館內亦設有咖啡廳、圖書資訊室，以及兒童遊戲空間等完善設施。
松本市立博物館
觀光資訊中心

point /
由舊照片復原的講堂大廳吊燈不容錯過！
松本市美術館

point /
展示松本出身的世界級前衛藝術家草間彌生，以及書法家上條信山、西洋畫家田村一男的作品！
松本市民藝館

point /
以伊東豐雄設計、模仿水泡造型窗戶的獨特建築為目標！
松本市美術館

觀光周遊App
ON THE TRIP
「松本城與街頭漫步」
可透過語音導覽，深入了解松本城及其周邊12處景點，享受約2~3小時的街頭漫步行程。歡迎多加利用。
支援語言：日文、英文、中文(簡體、繁體)、韓文、法文、高棉文。※免費

↓下載請由此處

西友元町店

重要文化財舊制松本高等學校校舍

縣(AGATA)之森公園

周遊巴士東路線
周遊巴士北路線
共享自行車站 (HELLO CYCLING)
公共水井/湧泉水



國寶 松本城

將群山映襯下的松本城身影收入鏡頭，透過迎賓隊與人力車，體驗只屬於此地的獨特感受

擁有超過400年歷史的松本城，是日本現存五重六階天守閣中最古老的一座。如今全日本保有天守閣的城郭僅存12座，其中保有五重六階天守閣的更僅有松本城與姬路城兩座，極為珍貴。現存的12座城多半建於較高的場所，但松本城則是建於平坦土地上的平城，昔日城郭外圍環繞著三重護城河。

拍攝松本城時，建議您記住西側紅橋(埋橋)的位置。黑色天守閣與朱紅橋相互映襯，能拍出優美松本城。此外，從南側護城河取景，若無風時還可拍到倒映水面上的「倒影松本城」。本丸庭園內有身穿和服與盔甲的「迎賓隊」，也可與他們合影留念。搭乘人力車巡遊城下町，也會成為特別的體驗。



事先了解更方便!天守閣參觀注意事項

- 松本城的天守閣內禁止穿鞋入內，請將鞋子放入入口發放的袋中自行攜帶
- 天守閣內樓梯陡峭，建議穿著防滑襪
- 大型行李請寄放於商店或置物櫃



松本城官方網站請從此處

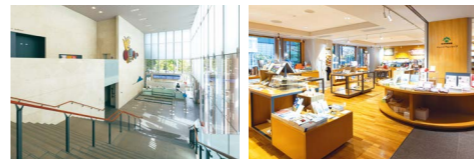
方便的電子票券「松本城／其他設施共通券」現正販售中!



松本市美術館

展出多件松本市出身藝術家草間彌生的作品

入口處設有松本市出身、世界級的前衛藝術家草間彌生的巨大雕塑，館內亦展出與本市淵源深厚的藝術作品，且舉辦各類企劃展，是松本藝術文化的重要據點。



松本市立博物館

擁有超過100年以上歷史，典藏12萬件以上珍貴資料，是「松本全域博物館」的核心設施

松本整座城市被形容為「沒有屋頂的博物館」。除了市立博物館外，還有松本市時鐘博物館、日本浮世繪博物館、松本民藝館等多處設施。



國寶 舊開智學校

象徵西洋文明傳入日本時期的「擬西式建築」小學校舍

1876年完工的舊開智學校，中央聳立著配置東西南北風向標的八角形塔屋，設有如花頭窗戶般的拱形窗。龍形雕刻上方雲氣繚繞，其上兩位天使手持「開智學校」匾額。1961年被指定為國家重要文化財，2019年被指定為國寶。



旅行準備指南 氣候:全年晴天多的松本

春天 山區仍殘留積雪，冬與春交織的季節

【氣候】平均氣溫約11°C，白天有時接近20°C。此外，最低氣溫降至個位數的日子也很多。【服裝】尚不適合輕裝。建議攜帶防風外套或高機能外套，在日常服裝外再加一件較為合適。前往山區或計畫夜間賞櫻者，請備妥手套與圍巾等保暖用品。



夏天 具避暑地特色的涼爽夜晚與乾爽暑氣

【氣候】8月平均氣溫約26°C。最高氣溫常超過32°C，最低氣溫降至約22°C。【服裝】松本夏季氣溫較高，建議穿著通風服裝。與一般對日本的印象不同，這裡屬乾爽型炎熱。紫外線強，請做好萬全防曬準備。無論山區或市區，早晚皆較涼，建議準備薄外套。若於8月中旬以後造訪，請準備長袖衣物以應對日夜溫差。

※依據氣象廳「自觀測開始以來每月數值」計算2020年~2024年平均值

療癒

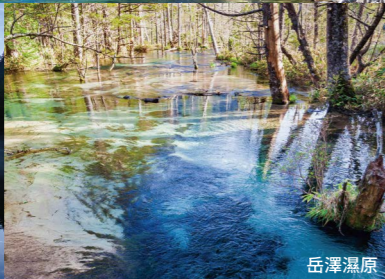
不經意間，心就慢慢放鬆。松本擁有這樣的景色。
天空高遠無垠，壯麗的群山與充滿生命力的樹木，靜靜地療癒著我們的身心。



象徵上高地的河童橋



水鏡映照四季更迭的大正池



岳澤濕原

上高地

在靜謐之中延展的豐饒大自然與清澈空氣，讓身心獲得療癒

海拔約1,500公尺的上高地，是國家「特別名勝」也是「特別天然紀念物」。其壯麗之美，被譽為神明降臨之地。4月下旬晚春來臨時，植物開始甦醒。盛夏時深綠映襯澄澈天空，林間沁涼的空氣為來訪遊客帶來療癒。短暫夏季過後，染上紅與金黃色的秋季群山景致依舊動人。

每年4月下旬～11月中旬，皆為最佳造訪季節。上高地神秘的景色，持續吸引著來自世界各地的遊客。



乘鞍高原

親近四季變換的自然之美，完整體驗壯闊風景



位於北阿爾卑斯山南端的乘鞍高原，是海拔1,200～1,800公尺的山岳度假區。可邂逅絕景的登山路線，以及行經森林與瀑布的多樣健行步道，極具魅力。隨著積雪融化而綻放的水芭蕉，是宣告春天到來的花朵。登上乘鞍岳，可360度眺望北阿爾卑斯山等壯麗山景。秋季紅葉與冬夜滿天星斗，也都是不容錯過的景色。



泥沼池畔盛開的水芭蕉

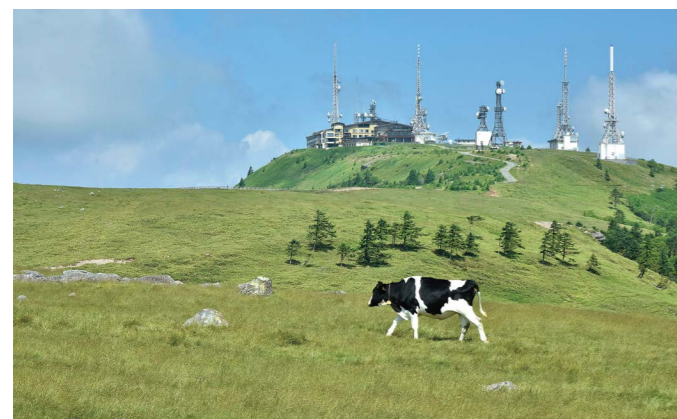
美原高原

可遠望日本百座名山中40座以上群峰的高原大地全景



位於八岳中信高原國定公園最北端的美原高原，是日本屈指數的高原台地之一。其中央聳立著百座名山之一的「王頭」。以可眺望南、北阿爾卑斯山與御嶽山雄姿的「阿爾卑斯展望路線」為代表，多彩的散步路線深受歡迎。高原象徵「美之塔」同時也是在濃霧中告知位置的霧鐘塔。天氣晴朗時，還能遠望富士山。

開山期間：4月下旬～11月下旬



旅行準備指南 全年晴天多的松本

秋天 隨月份更迭展現不同風情的季節

【氣候】9月仍有最高氣溫超過30°C的日子，整體氣候較為溫和。10月平均氣溫約14°C。11月最低氣溫約降至3°C左右，逐漸轉冷。【服裝】市區與山區的季節進程不同，是能以視覺與體感感受季節變化的時期。9月仍可維持偏夏季的穿著，10、11月則建議準備偏冬季的服裝。前往山區者，偶有飄雪情況，建議攜帶保暖用品。

【氣候】9月仍有最高氣溫超過30°C的日子，整體氣候較為溫和。10月平均氣溫約14°C。11月最低氣溫約降至3°C左右，逐漸轉冷。



松本的溫泉十分出色

松本的溫泉地善用各自的自然特色與景觀。充滿風情的建築與溫暖身心的泉水，自古以來療癒無數人們。若是露天浴池，春夏可欣賞鮮嫩新綠，秋季可見紅黃交織的樹林，冬季則能感受清冽空氣與長野美麗雪景，使旅程體驗更顯特別。讓溫泉由內而外溫暖全身，補充滿滿能量。



松本市的溫泉設施完善，也有多處可當日往返的泡湯設施。詳情請見此處▶

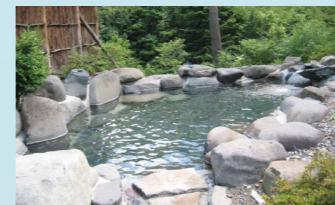


美原溫泉



擁有1,300年以上的歷史。昔日在松本城主統治時期作為療養地使用，隨著湯治旅客逐漸增加，發展為溫泉街。為御母家、湯之原、藤井等溫泉的總稱，擁有各式規模不同的旅館。

扉溫泉



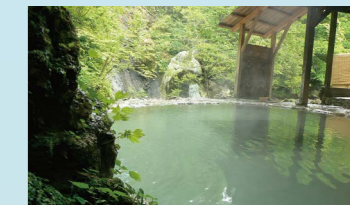
位於從市區前往美原高原途中、薄川上游海拔1,000公尺以上的幽靜山中。相傳昔日是神明前來湯治之地。現有1間旅館及可當日往返的溫泉設施。

淺間溫泉



自室町時代(14～16世紀)起，深志城(現松本城)城主便已利用此溫泉，江戶時代(17～19世紀)更設有城主專用的入浴設施，是歷史悠久的溫泉地。被稱為「松本後花園」，長年受到文人喜愛，融合了古雅風情與現代設施魅力。

白骨溫泉



乳白色溫泉水散發溫泉特有的硫磺香氣，富含碳酸成分，水質十分滑順。共有10間旅館，各自擁有不同泉源，泉質略有差異，每家旅館各自持有「湯號」。

冬天 白雪覆蓋的北阿爾卑斯山絕景與清冽空氣

【氣候】平均氣溫低於2°C，最高氣溫約7°C。市區也可能降至-5°C以下。晴天多、降雪量相對較少為其特徵。當低氣壓通過日本南岸時較易降雪，每年約有數次10～20公分的積雪。【服裝】需做好完善保暖措施。建議穿著機能性保暖內層與厚外套，並備妥手套、圍巾與帽子等防寒用品。

※依據氣象廳「自觀測開始以來每月數值」計算2020年～2024年平均值



手打蕎麥麵

長野不可或缺的美食「蕎麥麵」
親手製作，更添美味

提到長野縣，便會聯想到蕎麥麵。松本擁有以蕎麥產地聞名的奈川與乘鞍高原，市區內亦隨處可見道地手打蕎麥麵店，各自以講究的風味彼此較勁。能在市內蕎麥麵店親自體驗蕎麥麵製作過程，也是一大樂趣。從「揉麵、擀麵、切麵」，完成後品嚐親手製作的蕎麥麵，格外美味。

酒廠參觀

了解在清澈空氣與
豐沛水源中的
日本酒釀造歷史

空氣清澈、夏季濕度低、冬季乾冷的氣候，加上來自山上的雪融水形成的豐富湧泉水，以及優質米，松本具備釀造美味日本酒的所有條件。這裡有創業於江戶時代19世紀的老字號酒廠，也有堅持手工釀造、風格鮮明的酒場。設有直營販售處的酒廠，也有可事先預約參觀的設施。不妨在釀酒現場，親身體驗了解日本酒。



介紹各種日本文化與傳統的
體驗課程與活動。觀看這裡 ▶



手毬糖製作

在「糖果之城」松本的老字號糖舖體驗傳統製糖

長年以松本湧泉水與長野米為原料製作米飴的老字號糖舖，提供以民藝品「松本手毬」為造型的糖果製作體驗。在沉穩雅致的和室中，使用剪刀體驗傳統技法，親手完成圓形與漩渦形的糖果，並可作為伴手禮帶回。這是只有被稱為「糖果之城」的松本才有的獨特體驗。

服飾體驗

想認識傳統，就從服裝開始！
感受彷彿穿越時空的樂趣

除了和服、浴衣，還可穿上盔甲或忍者造型服裝，盡情在市區漫步。更特別的是，能穿著服裝走進國寶松本城。若選擇柔軟輕量的塑膠盔甲，久穿也不易疲累，盡情體驗武士氛圍。這是在松本才能實現、令人心動的獨特體驗。



和太鼓體驗



用全身感受和太鼓的
震撼鼓動

松本市也以舉辦吸引全國各地和太鼓演奏團體齊聚的「國寶松本城太鼓祭」而聞名。這裡提供和太鼓體驗課程，從鼓棒握法、站姿架勢到擊鼓方式，都會為初學者細心指導。



手毬製作體驗

為傳統民藝品融入可愛巧思

「松本手毬」是代表松本的民藝品，自江戶時代18世紀起，其技法便被細心傳承。現在可體驗為初學者調整素材與技法的「手毬製作」。

滑雪／雪鞋健行



在粉雪上留下足跡前行

在上高地，或擁有滑雪場的乘鞍高原等地，穿著雪鞋巡遊雪山精華景點的健行行程相當受歡迎。可以踩過結冰的池面、玩雪橇，在大自然中盡情遊玩。若選擇下坡路線較多的乘鞍高原半日行程，無論是兒童、長者或對體力較無信心者也能安心參加。冬季期間，還能在導遊帶領下，走進冬天僅能經由釜隧道步行進入的上高地，欣賞映照在大正池水面的穗高連峰，以及銀白覆雪的北阿爾卑斯山岳之美。

主題 NIGHT LIFE

日落後的松本，也別有風情。 邂逅松本的「夜色風貌」

夜色中浮現的莊嚴身姿 **國寶松本城點燈活動**

入夜後為松本市增添風采的代表，便是松本城天守閣的夜間點燈。佇立於夜色中的天守閣倒映在護城河上，展現與白天截然不同的風貌。櫻花季期間，松本城北側護城河與女鳥羽川櫻花並木也會舉辦點燈活動，呈現美麗光之迴廊景色。



入夜後更想走訪的去處 **感受松本文化的夜間景點**

夜晚的松本，處處充滿迷人風情。充滿韻味的中町與繩手通，聚集許多療癒旅途疲憊的店家。其實松本素有「BAR之城」之稱，或許能在品嚐在地酒的同時，更深入感受松本文化。松本也以音樂之城聞名，擁有風格獨具的Live House與娛樂酒吧，也能享受飛鏢等趣味。





蕎麥麵

長野縣因海拔高、霧氣濃、以及群山環繞，導致日照時間短等條件適合蕎麥栽培，被視為蕎麥知名產地。松本西部的奈川地區與乘鞍高原為著名產地，市區手打蕎麥麵店林立，奈川的「投汁蕎麥麵」則是冬季廣為人知的鄉土料理。



醬菜

以野澤菜漬聞名的松本擁有豐富醬菜文化。除季節蔬菜的味噌漬、使用在地酒吟釀酒粕製成的粕漬與山葵漬外，安曇野特產稻核菜與奈川特產紅蕪菁漬也相當知名。

信州味噌

受惠於雪融水與清澈空氣的松本，市內釀造廠至今仍沿用古法，製作熟成2年或3年的長期熟成味噌以及塊狀味噌等。



和菓子

松本全年濕度低、地下水豐富，因此大量製作新鮮生菓子與半生菓子等甜點，是全國屈指可數的菓子產地。松本平原自古以來盛行製作糖菓，創業於江戶時代（17～19世紀）的老字號也不少。

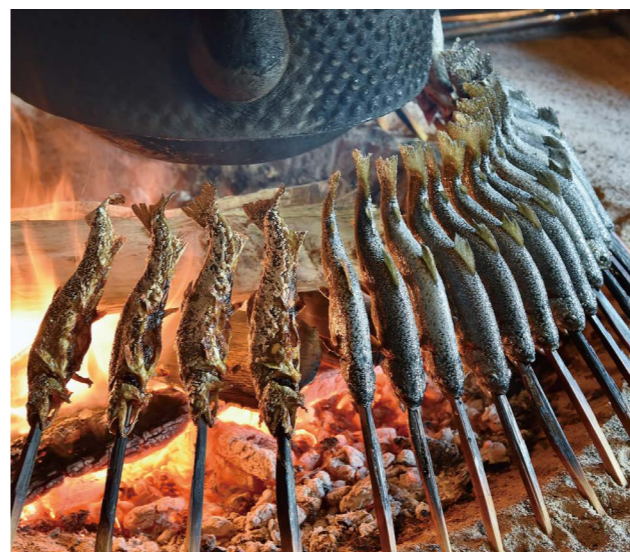


牛奶麵包

鬆軟麵包夾入煉乳鮮奶油，是長野縣在地麵包。縣內各地有超過10種以上版本，各店口味、造型與包裝皆不同。



岩魚



生長於安曇與奈川地區清澈溪流中的岩魚，除了整尾鹽烤外，也可做成生魚片或醬汁慢燉的甘露煮享用。市內亦有以圍爐慢烤鹽燒岩魚的店家。



山賊燒

將整塊雞腿或雞胸肉使用加入大蒜等的醬油醬汁醃漬後，裹上片栗粉油炸，是松本鄉土料理。除了市內的餐廳、學校營養午餐，超市熟食區也能見到，是當地常見料理。

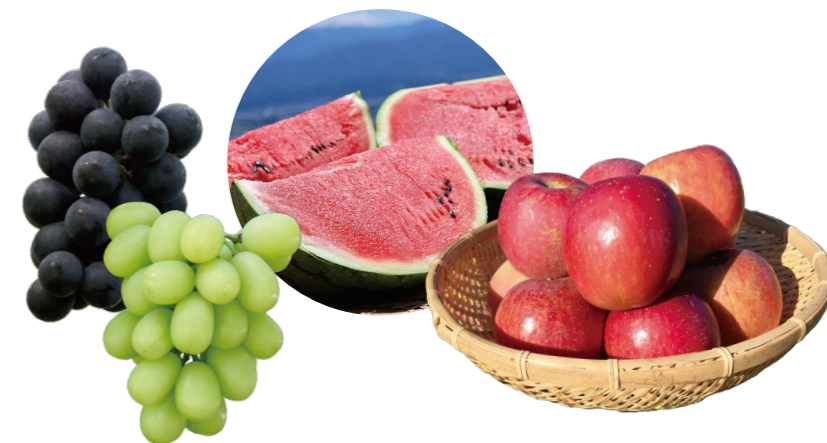
御燒

以小麥粉與蕎麥粉揉製麵皮，包入蔬菜等餡料後煎烤，是代表長野的鄉土料理。松本站與松本城附近皆有店家，各家的外皮與內餡都各具特色。



水果 (葡萄、西瓜、蘋果)

松本市農產豐富多樣，其中葡萄、蘋果與西瓜是最受市內外歡迎的特產品。栽培品種包括麝香葡萄、巨峰、長野紫、貓眼，以及被稱為長野縣「蘋果三兄弟」的秋映、信濃甜與信濃金等多數。



松本民藝家具

長野縣木材優質且種類豐富。其中空氣乾燥、通風良好的松本更是製作家具的理想地。所使用水目櫻木因質地堅硬，難以機械加工，唯有仰賴專業工匠手工才能賦予家具新生命。



松本達摩

松本達摩，誕生於江戶時代末期(19世紀)，當時養蠶業興盛的松本。以粗眉與圓頰鬚鬚為特色。如今多用於祈求考試合格等願望。



松本手毬

源於江戶時代中期松本手毬，至今仍完好地傳承著其文化技法。現今的手毬不僅忠實重現當時樣式，且融入現代化色彩感。



吉他

松本是日本吉他產量第一的城市。由於寒暖差大、氣候乾燥，非常適合製作吉他，市內有多家製造商，也獲得頂尖音樂人好評。

葡萄酒、日本酒、精釀啤酒

松本擁有來自北阿爾卑斯山脈、富含礦物質的伏流水，以及四季分明的氣候等釀造日本酒所需的條件，因此得以傳承扎根於自然風土的在地酒釀造文化。此外，在山邊、四賀地區等地，也釀造出高品質葡萄酒。近年來，精釀啤酒店也逐漸增加。



松本押繪雛

於江戶時代中期初由京都傳向全國各地。到了松本，從文化、文政年間至天保年間(約1804~1845年)開始製作，並在明治時代初期(19世紀後半)發展成為一項重要產業。



人氣觀光景點 感受「城下町」



古老街道與建築仍保留完整， 可感受日本文化的城下町

城下町，是指戰國時代至江戶時代(15~19世紀)以各地武將的城池為中心規劃整備而成的城鎮。作為商業、經濟與交通的核心而發展，以城下町為基礎，現代許多城市因此而誕生。至今，日本仍有許多保留當年城池與建築風貌的城下町。

松本也是這樣的城下町之一。松本城周邊仍保留許多當年的建築與街道風貌，各國觀光客來訪也不會感到厭倦。從松本城步行約5分鐘即可到達「繩手通」，這條商店街如長屋般排列著各式各樣的店家，且24小時步行者專用區，是安心散步的好去處。「中町通」則是以酒廠及和服等批發店聚集發展起來的街道，現今仍保留許多帶有白黑簡約設計「海鼠壁」的土藏建築，漫步其中可感受到濃厚的懷舊氛圍。



青蛙大明神



四柱神社



中町・藏SHIKKU館

各式美食與伴手禮齊聚，盡享邊走邊吃樂趣

江戶風情猶存的松本城周邊街道上，聚集許多可外帶享用松本名物的小店。現烤仙貝、熱騰騰的御燒、餡料飽滿的鯛魚燒，以及使用牧場濃郁牛奶製成的霜淇淋，邊走邊吃也是旅行的一大樂趣。由老字號師傅親手製作的傳統點心「餡仙貝」，更是深受歡迎的松本伴手禮。不妨在松本細細品味來自豐饒自然中的長野食材與日本飲食文化。



松本觀光地圖

- [凡例]
- 觀光景點
 - 自然觀光景點
 - ♨ 溫泉
 - 🏌 高爾夫球場
 - 🛣 國道
 - 🚧 收費公路
 - 🚫 私家車禁止公路
 - 🛣 高速公路
 - 🚧 隧道



新穂高架索道



日本阿爾卑斯地域



松本城



乘鞍Sky Line環山公路

乘鞍禁止自用小客車進入
 (僅可搭乘巴士或計程車前往)
 【管制期間】
 ・乘鞍Echo Line環山公路: 7月1日~10月31日
 ・乘鞍Sky Line環山公路: 5月15日~10月31日
 【限制區間】
 ・三本瀑布~疊平 (乘鞍Echo Line環山公路)
 ・平湯~疊平 (乘鞍Sky Line環山公路)
 (自用小客車: 所有遊客必須從乘鞍高原或平湯搭乘巴士或計程車前往)



奈良井宿

輕鬆暢遊! 市內交通完善!

巴士

- 可使用非現金支付!
- 可透過巴士定位系統查詢即時位置!
- 附松本城門票的24小時無限搭乘券「Town Sneaker PLUS」相當方便!

市內路線公車



方便前往市中心與郊區

松本周邊巴士「Town Sneaker」



行駛於市中心、方便前往觀光景點的小型巴士



時刻表與巴士即時動態請由此查詢



Town Sneaker PLUS 請由此查詢

自行車共享



可於專用自行車停放站24小時租借,且可在不同站點歸還的共享單車服務。車款皆為電動輔助自行車,騎乘輕鬆舒適(30分鐘130日圓~)。不妨避開塞車,輕鬆自在地暢遊市區。

※需下載手機App「Hello Cycling」(支援英文、中文)以及設定信用卡。



※最新時刻表與票價請至松本市網站確認。