

只有造访过松本的人,才能听见那份回响的声音。
现在,正是前往松本的时候。

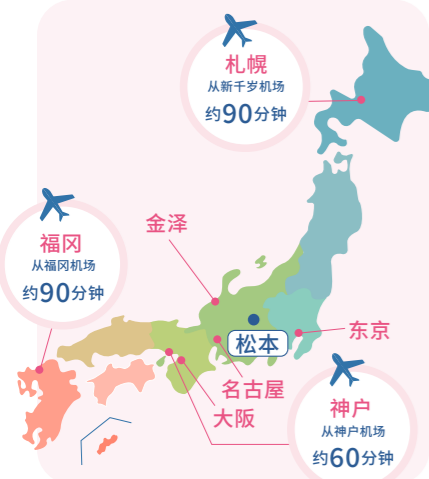


MATSUMOTO JAPAN



出发!松本! 交通地图与交通资讯

新干线与一般电车等完善的铁路网,加上可从北海道、九州、神户抵达的航班,以及通往各地的高速公路。
位于长野县几乎正中央的松本市,是一个从日本各地前来都非常方便的区域。



周边观光景点

- 1 金泽 (Kanazawa City)
- 2 白河乡 (Shirakawa Village)
- 3 高山 (Takayama)
- 4 立山黑部阿尔卑斯山脉路线 (Tateyama-Shirakawa Alpine Route)
- 5 白马 (Hakuba)
- 6 妻笼宿 (Wakurojuku)
- 7 地狱谷雪猴公园 (Hell Valley Snow Monkey Park)
- 8 轻井泽 (Karuizawa)
- 9 大王山葵农业园 (Oooyama Wasabi Farm)
- 10 富士山 (Mount Fuji)
- 11 南阿尔卑斯山 (Southern Alps)
- 12 名古屋城 (Nagoya Castle)

从机场出发的交通方式

搭乘巴士的旅客

高山	2小时25分钟
新宿	3小时20分钟
名古屋	3小时30分钟
大阪	5小时50分钟

从机场出发的交通方式

东京 (成田机场)	3小时45分钟	京成线 - 上野 - 新干线 - 长野
名古屋 (中部国际机场 新特丽亚)	2小时50分钟	名铁线 - 名古屋
大阪 (关西国际机场)	4小时15分钟	JR - 新大阪 - 新干线 - 名古屋

乘车

名古屋	200公里	中央高速公路	松本巴士总站
东京	200公里	中央高速公路	松本巴士总站

乘电车

新宿	2小时30分钟	JR特快梓(Azusa)号	松本站
东京	1小时30分钟	新干线	松本站
名古屋	2小时	JR特快信浓(Shinano)号	松本站
大阪	1小时	新干线	松本站

<紧急时>

- 遗失物...请至派出所询问。于松本站城口(东口)出站后往右直行处有1处,另在绳手通与大名町通转角也有1处。
- 游日旅客热线,24小时免费专线中心...050-3816-2787 [英文/中文/韩文]
- 紧急联络电话(多语言服务)...警察:110/急救、消防、救助:119
- 位于松本市区的相泽医院急诊室全年无休,24小时提供紧急医疗服务。
https://www.ai-hosp.or.jp/_cn/

<地震/台风资讯>

发生地震或台风等灾害时,请由此QR码确认最新资讯。

- 松本防灾相关资讯连结
- JNTO 外国人灾害资讯App
- NHK World JAPAN

观光咨询

● 松本市观光资讯中心 电话: 0263-39-7176
9:00-17:45 (除年末年始外,全年无休)

visitmatsumoto.com





国宝 松本城

将群山映衬下的松本城身影收入镜头，透过迎宾队与人力车，体验只属于此地的独特感受

拥有超过400年历史的松本城，是日本现存五重六阶天守阁中最古老的一座。如今全日本保有天守阁的城郭仅存12座，其中保有五重六阶天守阁的更仅有松本城与姬路城两座，极为珍贵。现存的12座城多半建於较高的场所，但松本城则是建於平坦土地上的平城，昔日城郭外围环绕着三重护城河。

拍摄松本城时，建议您记住西侧红桥（埋桥）的位置。黑色天守阁与朱红桥相互映衬，能拍出优美松本城。此外，从南侧护城河取景，若无风时还可拍到倒映水面上的“倒影松本城”。本丸庭园内有身穿和服与盔甲的“迎宾队”，也可与他们合影留念。搭乘人力车巡游城下町，也会成为特别的体验。



事先了解更方便！天守阁参观注意事项

- 松本城的天守阁内禁止穿鞋入内，请将鞋子放入入口发放的袋中自行携带
- 天守阁内楼梯陡峭，建议穿着防滑袜
- 大型行李请寄放於商店或置物柜



松本城官方网站请从此处

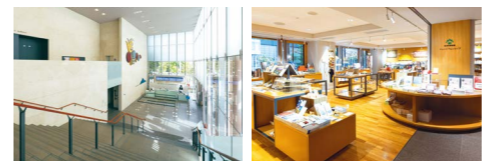
方便的电子票券“松本城/其他设施共通券”现正贩售中！



松本市美术馆

展出多件松本市出身艺术家草间弥生的作品

入口处设有松本市出身的世界前卫艺术家草间弥生的巨大雕塑，馆内亦展出与本市渊源深厚的艺术作品，且举办各类企划展，是松本艺术文化的重要据点。



松本市立博物馆

拥有超过100年以上历史，典藏12万件以上珍贵资料，是“松本全域博物馆”的核心设施

松本整座城市被形容为“没有屋顶的博物馆”。除了市立博物馆外，还有松本市时钟博物馆、日本浮世绘博物馆、松本民艺馆等多处设施。



国宝 旧开智学校

象征西洋文明传入日本时期的“拟西式建筑”小学校舍

1876年完工的旧开智学校，中央耸立着配置东西南北风向标的八角形塔屋，设有如花头窗户般的拱形窗。龙形雕刻上方云气缭绕，其上两位天使手持“开智学校”匾额。1961年被指定为国家重要文化财，2019年被指定为国宝。



旅行准备指南 气候：全年晴天多的松本

春天 山区仍残留积雪，冬与春交织的季节

【气候】平均气温约11℃，白天有时接近20℃。此外，最低气温降至个位数的日子也很多。【服装】尚不适合轻装。建议携带防风外套或高机能外套，在日常服装外再加一件较为合适。前往山区或计画夜间赏樱者，请备妥手套与围巾等保暖用品。



夏天 具避暑地特色的凉爽夜晚与乾爽暑气

【气候】8月平均气温约26℃。最高气温常超过32℃，最低气温降至约22℃。【服装】松本夏季气温较高，建议穿着通风服装。与一般对日本的印象不同，这里属于干爽型炎热。紫外线强，请做好防晒准备。无论山区或市区，早晚皆较凉，建议准备薄外套。若于8月中旬以后造访，请准备长袖衣物以应对日夜温差。

*依据气象厅“自观测开始以来每月数值”计算2020年—2024年平均值

疗愈

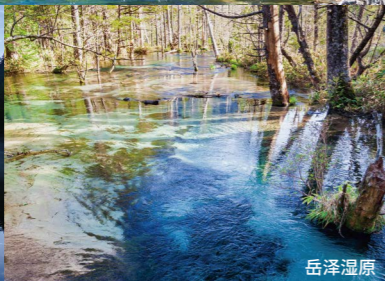
不经意间，心就慢慢放松。松本拥有这样的景色。天空高远无垠，壮丽的群山与充满生命力的树木，静静地疗愈着我们的身心。



象征上高地的河童桥



水镜映照四季更迭的大正池



岳泽温泉

上高地

在静谧之中延展的丰饶大自然与清澈空气，让身心获得疗愈

海拔约1500公尺的上高地，是国家“特别名胜”也是“特别天然纪念物”。其壮丽之美，被誉为神明降临之地。4月下旬晚春来临时，植物开始甦醒。盛夏时深绿映衬澄澈天空，林间沁凉的空气为来访游客带来疗愈。短暂夏季过后，染上红与金黄色的秋季群山景致依旧动人。

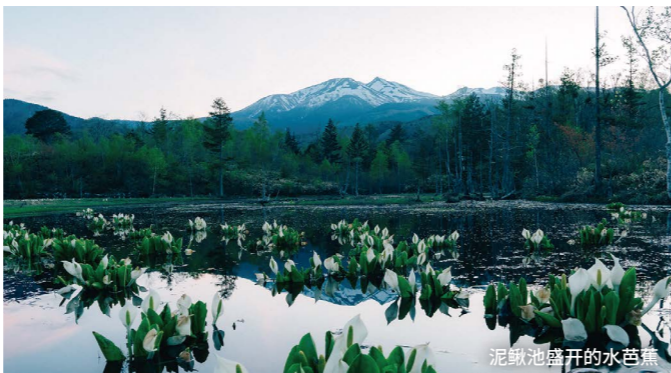
每年4月下旬—11月中旬，皆为最佳造访季节。上高地神秘的景色，持续吸引着来自世界各地的游客。



乘鞍高原

亲近四季变换的自然之美，完整体验壮阔风景

位于北阿尔卑斯山南端的乘鞍高原，是海拔1200~1800公尺的山岳度假区。可邂逅绝景的登山路线，以及行经森林与瀑布的多样健行步道，极具魅力。随着积雪融化而绽放的水芭蕉，是宣告春天到来的花朵。登上乘鞍岳，可360度眺望北阿尔卑斯山等壮丽山景。秋季红叶与冬夜满天星斗，也都是不容错过的景色。



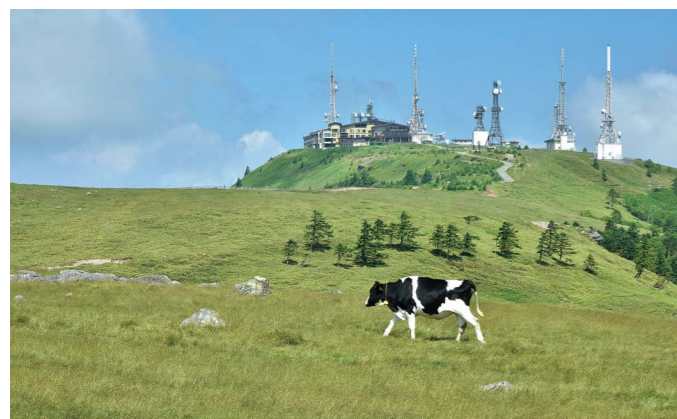
泥鳅池盛开的水芭蕉

美原高原

可远望日本百座名山中40座以上群峰的高原大地全景

位于八岳中信高原国定公园最北端的美原高原，是日本屈指的高原台地之一。其中央耸立着百座名山之一的“王头”。以可眺望南、北阿尔卑斯山与御嶽山雄姿的“阿尔卑斯展望路线”为代表，多彩的散步路线深受欢迎。高原象征“美之塔”同时也是在浓雾中告知位置的雾钟塔。天气晴朗时，还能远望富士山。

开山期间：4月下旬—11月下旬



旅行准备指南 全年晴天多的松本

秋天 随月份更迭展现不同风情的季节

【气候】9月仍有最高气温超过30°C的日子，整体气候较为温和。10月平均气温约14°C。11月最低气温约降至3°C左右，逐渐转冷。【服装】市区与山区的季节进程不同，是能以视觉与体感感受季节变化的时期。9月仍可维持偏夏季的穿着，10、11月则建议准备偏冬季的服装。前往山区者，偶有飘雪情况，建议携带保暖用品。



松本的温泉十分出色

松本的温泉地善用各自的自然特色与景观。充满风情的建筑与温暖身心的泉水，自古以来疗愈无数人们。若是露天浴池，春夏可欣赏鲜嫩新绿，秋季可见红黄交织的树林，冬季则能感受清冽空气与长野美丽雪景，使旅程体验更显特别。让温泉由内而外温暖全身，补充满满能量。



松本市的温泉设施完善，也有多处可当日往返的泡汤设施。详情请见此处▶

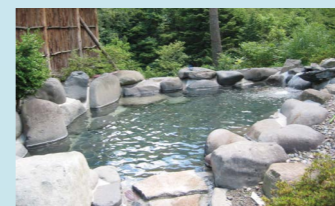


美原温泉



拥有1300年以上的历史。昔日在松本城主统治时期作为疗养地使用，随着汤治旅客逐渐增加，发展为温泉街。为御母家、汤之原、藤井等温泉的总称，拥有各式规模不同的旅馆。

扉温泉



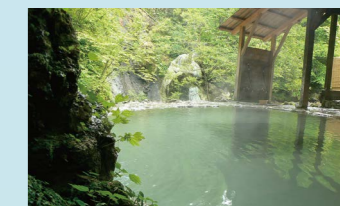
位于从市区前往美原高原途中、薄川上游海拔1000公尺以上的幽静山中。相传昔日是神明前来汤治之地。现有1间旅馆及可当日往返的温泉设施。

浅间温泉



自室町时代(14—16世纪)起，深志城(现松本城)城主便已利用此温泉，江户时代(17—19世纪)更设有城主专用的入浴设施，是历史悠久的温泉地。被称为“松本后花园”，长年受到文人喜爱，融合了古雅风情与现代设施魅力。

白骨温泉



乳白色温泉水散发温泉特有的硫磺香气，富含碳酸成分，水质十分滑顺。共有10间旅馆，各自拥有不同泉源，泉质略有差异，每家旅馆各自持有“汤号”。

冬天 白雪覆盖的北阿尔卑斯山绝景与清冽空气



【气候】平均气温低于2°C，最高气温约7°C。市区也可能降至-5°C以下。晴天多、降雪量相对较少为其特徵。当低气压通过日本南岸时较易降雪，每年约有数次10~20公分的积雪。【服装】需做好完善保暖措施。建议穿着机能性保暖内层与厚外套，并备妥手套、围巾与帽子等防寒用品。

※依据气象厅“自观测开始以来每月数值”计算2020年—2024年平均值

体验

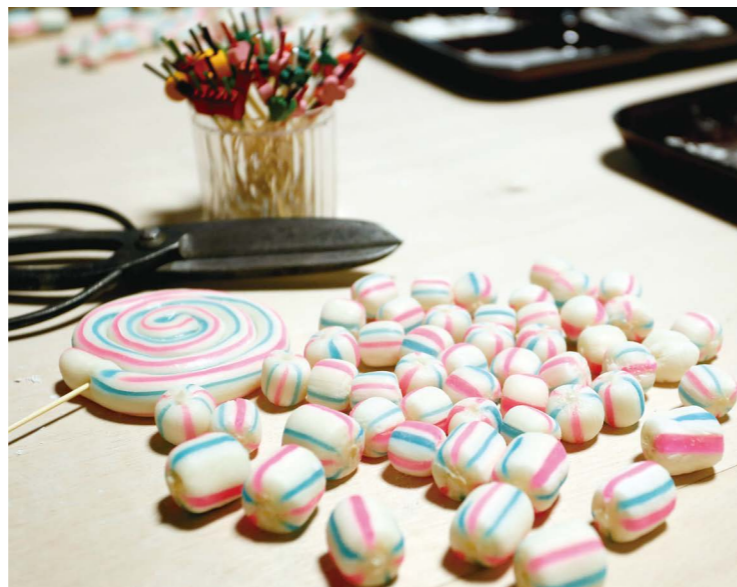
在松本，有满满值得亲身体验的活动！
让身心尽情享受松本的魅力。



手打荞麦面

长野不可或缺的美食“荞麦面”
亲手制作，更添美味

提到长野县，便会联想到荞麦面。松本拥有以荞麦产地闻名的奈川与乘鞍高原，市区内亦随处可见地道手打荞麦面店，各自以讲究的风味彼此竞争。能在市内荞麦面店亲自体验荞麦面制作过程，也是一大乐趣。从“揉面、擀面、切面”，完成后品尝亲手制作的荞麦面，格外美味。



手毬糖制作

在“糖果之城”松本的老字号糖铺体验传统制糖

长年以松本涌泉水与长野米为原料制作米饴的老字号糖铺，提供以民艺品“松本手毬”为造型的糖果制作体验。在沉稳雅致的和室中，使用剪刀体验传统技法，亲手完成圆形与漩涡形的糖果，并可作为伴手礼带回。这是只有被称为“糖果之城”的松本才有的独特体验。

服饰体验

想了解传统，就从服装开始！
感受仿佛穿越时空的乐趣

除了和服、浴衣，还可穿上盔甲或忍者造型服装，尽情在市区漫步。更特别的是，能穿着服装走进国宝松本城。若选择柔软轻量的塑胶盔甲，久穿也不易疲惫，可尽情体验武士氛围。这是在松本才能实现、令人心动的独特体验。



和太鼓体验



用全身感受和太鼓的震撼鼓动

松本市也以举办吸引全国各地和太鼓演奏团体齐聚的“国宝松本城太鼓祭”而闻名。这里提供和太鼓体验课程，从鼓棒握法、站姿架势到击鼓方式，都会为初学者细心指导。



手毬制作体验

为传统民艺品融入可爱巧思

“松本手毬”是代表松本的民艺品，自江户时代18世纪起，其技法便被细心传承。现在可体验为初学者调整素材与技法的“手毬制作”。

酒厂参观

了解在清澈空气与丰沛水源中的日本酒酿造历史

空气清澈、夏季湿度低、冬季乾冷的气候，加上来自山上的雪融水形成的丰富涌泉水，以及优质米，松本具备酿造美味日本酒的所有条件。这里有创业于江户时代19世纪的老字号酒厂，也有坚持手工酿造、风格鲜明的酒场。设有直营贩售处的酒厂，也有可事先预约参观的设施。不妨在酿酒现场，亲身体验了解日本酒。



介绍各种日本文化与传统的体验课程与活动。观看这里 ▶



滑雪 / 雪鞋健行



在粉雪上留下足迹前行

在上高地，或拥有滑雪场的乘鞍高原等地，穿着雪鞋巡游雪山精华景点的健行行程相当受欢迎。可以踩过结冰的池面、玩雪橇，在大自然中尽情游玩。若选择下坡路线较多的乘鞍高原半日行程，无论是儿童、长者或对体力较无信心者也能安心参加。冬季期间，还能在导游带领下，走进冬天仅能经由釜隧道步行进入的上高地，欣赏映照在大正池水面的穗高连峰，以及银白复雪的北阿尔卑斯山岳之美。

主题 NIGHT LIFE

日落后的松本，也别有风情。
邂逅松本的“夜色风貌”

夜色中浮现的庄严身姿 国宝松本城点灯活动

入夜后为松本市增添风采的代表，便是松本城天守阁的夜间点灯。伫立于夜色中的天守阁倒映在护城河上，展现与白天截然不同的风貌。樱花季期间，松本城北侧护城河与女鸟羽川樱花并木也会举办点灯活动，呈现美丽光之回廊景色。



入夜后更想走访的去处 感受松本文化的夜间景点

夜晚的松本，处处充满迷人风情。充满韵味的中町与绳手通，聚集许多疗愈旅途疲惫的店家。其实松本素有“BAR之城”之称，或许能在品尝在地酒的同时，更深入感受松本文化。松本也以音乐之城闻名，拥有风格独具的Live House与娱乐酒吧，也能享受飞镖等趣味。





荞麦面

长野县因海拔高、雾气浓、四周环山导致日照时间短等条件适合荞麦栽培，为荞麦知名产地。松本西部的奈川地区与乘鞍高原为著名产地，市区手打荞麦面店林立，奈川的“投汁荞麦面”则是冬季广为人知的乡土料理。



酱菜

以野泽菜渍闻名的松本拥有丰富酱菜文化。除季节蔬菜的味噌渍、使用在地酒吟酿酒粕制成的粕渍与山葵渍外，安县野特产稻核菜与奈川特产红芡菁渍也相当知名。

信州味噌

受惠于雪融水与清澈空气的松本，市内酿造厂至今仍沿用古法，制作熟成2年或3年的长期熟成味噌以及块状味噌等。



和果子

松本全年湿度低、地下水丰富，因此大量制作新鲜生菓子与半生菓子等甜点，是全国屈指可数的菓子产地。松本平原自古以来盛行制作糖果，创业于江户时代（17—19世纪）的老字号也不少。

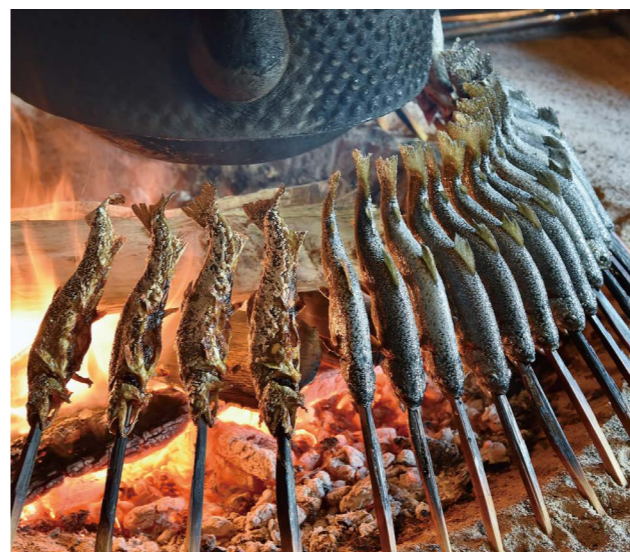


牛奶面包

松软面包夹入炼乳鲜奶油，是长野县特色面包。县内各地有超过10种以上版本，各店口味、造型与包装皆不同。



岩鱼



生长于安县与奈川地区清澈溪流中的岩鱼，除了整尾盐烤外，也可做成生鱼片或酱汁慢炖的甘露煮享用。市内亦有以围炉慢烤盐烧岩鱼的店家。



山贼烧

将整块鸡腿或鸡胸肉使用加入大蒜等的酱油酱汁腌渍后，裹上片栗粉油炸，是松本乡土料理。除了市内的餐厅、学校营养午餐，超市熟食区也能见到，是当地常见料理。

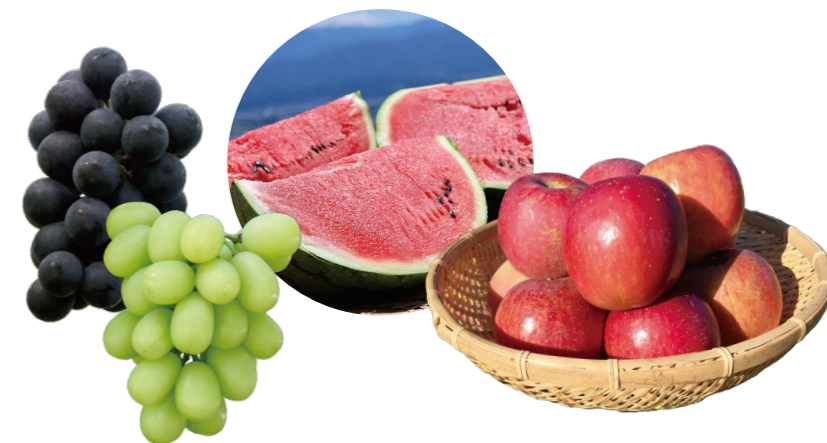
御烧

以小麦粉与荞麦粉揉制面皮，包入蔬菜等馅料后煎烤，是代表长野的乡土料理。松本站与松本城附近皆有店家，各家的外皮与内馅都各具特色。



水果 (葡萄、西瓜、苹果)

松本市农产丰富多样，其中葡萄、苹果与西瓜是最受市内外欢迎的特产品。栽培品种包括麝香葡萄、巨峰、长野紫、猫眼，以及被称为长野县“苹果三兄弟”的秋映、信浓甜与信浓金等多数。



松本民艺家具

长野县木材优质且种类丰富。其中空气干燥、通风良好的松本更是制作家具的理想地。所使用水目樱木因质地坚硬，难以机械加工，唯有仰赖专业工匠手工才能赋予家具新生命。



松本达摩

松本达摩，诞生于江户时代末期(19世纪)，当时养蚕业兴盛的松本。以粗眉与圆颊胡须为特色。如今多用于祈求考试合格等愿望。



松本手毬

源于江户时代中期松本手毬，至今仍完好地传承着其文化技法。现今的手毬不仅忠实重现当时样式，且融入现代化色彩感。



松本押绘缋

于江户时代中期初由京都传向全国各地。到了松本，从文化、文政年间至天保年间(约1804—1845年)开始制作，并在明治时代初期(19世纪后半)发展成为一项重要产业。



吉他

松本是日本吉他产量第一的城市。由于寒温差大、气候干燥，非常适合制作吉他，市内有多家制造商，也获得顶尖音乐人好评。

葡萄酒、日本酒、精酿啤酒

松本拥有来自北阿尔卑斯山脉、富含矿物质的伏流水，以及四季分明的气候等酿造日本酒所需的条件，因此得以传承扎根于自然风土的地酒酿造文化。此外，在山边、四贺地区等地，也酿造出高品质葡萄酒。近年来，精酿啤酒酒店也逐渐增加。



中町通

绳手通



人气观光景点 感受“城下町”



古老街道与建筑仍保留完整，可感受日本文化的城下町

城下町，是指战国时代至江户时代(15—19世纪)以各地武将的城池为中心规划整备而成的城镇。作为商业、经济与交通的核心而发展，以城下町为基础，现代许多城市因此而诞生。至今，日本仍有许多保留当年城池与建筑风貌的城下町。

松本也是这样的城下町之一。松本城周边仍保留许多当年的建筑与街道风貌，各国观光客来访也不会感到厌倦。从松本城步行约5分钟即可到达“绳手通”，这条商店街如长屋般排列着各式各样的店家，且24小时步行者专用区，是安心散步的好去处。“中町通”则是以酒厂及和服等批发店聚集发展起来的街道，现今仍保留许多带有白黑简约设计“海鼠壁”的土藏建筑，漫步其中可感受到浓厚的怀旧氛围。



青蛙大明神



四柱神社



中町·藏SHIKKUU馆



各式美食与伴手礼齐聚，尽享边走边吃乐趣

江户风情犹存的松本城周边街道上，聚集许多可外带享用松本名物的小店。现烤仙贝、热腾腾的御烧、馅料饱满的鲷鱼烧，以及使用牧场浓郁牛奶制成的霜淇淋，边走边吃也是旅行的一大乐趣。由老字号师傅亲手制作的传统点心“馅仙贝”，更是深受欢迎的松本伴手礼。不妨在松本细细品味来自丰饶自然中的长野食材与日本饮食文化。



松本市 观光地图

- [凡例]
- 观光景点
 - 自然观光景点
 - 🔥 温泉
 - 🏌️ 高尔夫球场
 - 🛣️ 国道
 - 🚧 收费公路
 - 🚫 私家车禁止公路
 - 🛣️ 高速公路
 - 🚇 隧道



松本市最高地点

上高地

日本阿尔卑斯地域

美原高原地域

松本城地域

国宝 松本城

轻松畅游！市内交通完善！

巴士

可使用
非现金支付！

可透过巴士定位
系统查询即时位置！

附松本城门票的
24小时无限搭乘券
“Town Sneaker PLUS”相当方便！

市内路线公车



方便前往市中心与郊区

松本周游巴士 “Town Sneaker”



行驶于市中心、方便前往观
光景点的小型巴士



时刻表与
巴士即时动态
请由此查询



Town Sneaker
PLUS
请由此查询

自行车共享



可于专用自行车停放站24小时租借，且
可在不同站点归还的共享单车服务。车款皆
为电动辅助自行车，骑乘轻松舒适（30分钟
130日圆~）。不妨避开塞车，轻
松自在畅游市区。

*需下载手机App“Hello Cycling”（支援英
文、中文）以及设定信用卡。



新穗高空缆车



上高地禁止私家车驶入
如果开车前来，请从泽渡或平汤换乘巴士或出租车。



乘鞍高原

乘鞍地区禁止私家车通行
(仅可乘坐巴士或出租车前往)
[运行日期]
• 乘鞍ECHO LINE: 7月1日至10月31日
• 乘鞍SKY LINE: 5月15日至10月31日
[禁止通行区间]
• 三本瀑布~叠平 (乘鞍ECHO LINE)
• 平汤~叠平 (乘鞍SKY LINE)
(私家车请在乘鞍高原或平汤换乘公共汽车或出租车)



奈良井宿

*最新时刻表与票价请至松本市网站确认。