



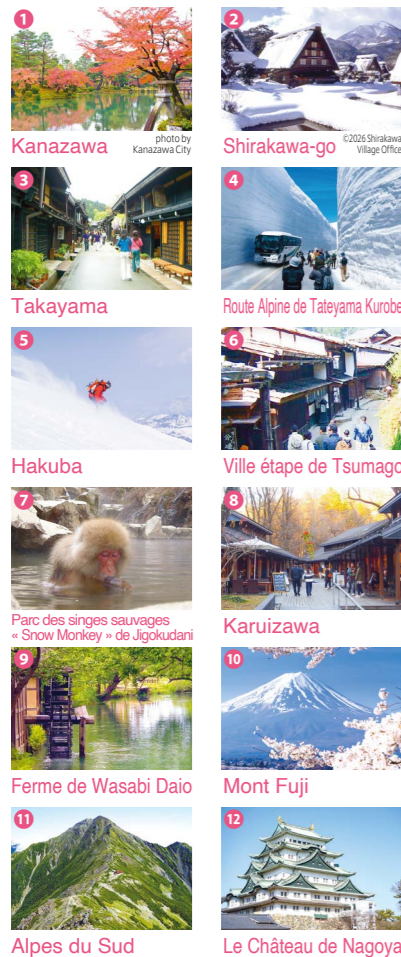
# Visitez! MATSUMOTO!

## Carte et informations d'accès

Il existe un réseau ferroviaire complet composé de shinkansen et de lignes locales, de vols depuis Hokkaido, Kyushu et Kobe, ainsi que des autoroutes reliant divers endroits. Située presque au centre de la Préfecture de Nagano, la Ville de Matsumoto est également une zone très pratique pour accéder à diverses régions du Japon.



### Sites touristiques à proximité



#### En bus

Takayama	2h25
Shinjuku	3h20
Nagoya	3h30
Osaka	5h50

Terminal de Bus de Matsumoto

#### En voiture

Nagoya	200 km	Autoroute Chuo	20 min
Tokyo	200 km	Autoroute Chuo	20 min

Le Château de Matsumoto

#### Accès via l'aéroport

Tokyo (Aéroport de Narita)	Ligne Keisei	Ueno	Shinkansen	Nagano	3h45
Nagoya (Aéroport de Chubu)	Ligne Meitetsu	Nagoya			2h50
Osaka (Aéroport de Kansai)	JR	Shin-Osaka	Shinkansen	Nagano	4h15

Gare de Matsumoto

#### En train

Shinjuku	2h30	Azusa (JR Limited Express)	
Tokyo	1h30	Shinkansen	Nagano 50 min (JR Limited Express)
Nagoya	2h	Shinano (JR Limited Express)	
Osaka	1h	Shinkansen	Nagoya 2h (JR Limited Express)

Gare de Matsumoto

#### <En cas d'urgence>

- Objets perdus ... Renseignez-vous dans un poste de police. Prenez la sortie château à la gare de Matsumoto (Est), tournez à droite puis allez tout droit pour trouver le poste. Il en existe un autre au coin de la Rue Nawate et de la Rue Daimyocho.
- Assistance 24h/24 : centre d'appels gratuit Ligne d'assistance pour visiteurs au Japon ... 050-3816-2787 [Anglais/Chinois/Coréen]
- Contacts d'urgence (support multilingue) ... Police : 110, Ambulance/Pompiers/Secours : 119

L'hôpital Aizawa, situé au centre de la Ville de Matsumoto, propose des soins médicaux d'urgence et dispose d'une salle d'urgence ouverte toute l'année 24h/24. [https://www.ai-hosp.or.jp/\\_en/](https://www.ai-hosp.or.jp/_en/)

#### <Informations sur les séismes/typhons>

En cas de catastrophe telle qu'un tremblement de terre ou un typhon, scannez ces QR codes pour vérifier les dernières informations.



Matsumoto touche une corde sensible que seuls ceux qui visitent peuvent comprendre. C'est le moment de visiter Matsumoto.

Tout sur la ville de Matsumoto!  
Français  
Guide touristique



# MATSUMOTO JAPAN



### Renseignements Touristiques

•Centre d'Information Touristique de la Ville de Matsumoto – Tél. 0263-39-7176 [visitmatsumoto.com](http://visitmatsumoto.com)





## Comment est Matsumoto ?

# Matsumoto, une ville ornée de sons variés

La Préfecture de Nagano est située à peu près au centre de l'archipel japonais. Et dans son centre se trouve la Ville de Matsumoto. Avec un climat rafraîchissant et un fort taux d'ensoleillement tout au long de l'année, la Ville de Matsumoto offre de nombreux endroits que nous souhaitons vous faire découvrir.

Bien sûr, il y a la fierté et le joyau de Matsumoto, le trésor national du Château de Matsumoto. En vous promenant en ville, vous y découvrirez également de nombreux bâtiments qui subsistent et qui vous conteront la culture et l'histoire de la forteresse.

En allant un peu plus loin, vous vous retrouverez à court de mots devant la beauté majestueuse de la nature tissée à travers le paysage des hautes terres environnantes et des montagnes culminant jusqu'à 3 000 m d'altitude.

Les brises qui agitent les feuilles des arbres, le bruit de l'eau dans les rivières ou des sources qui coulent en ville, le brouhaha animé des événements et des festivals, la rencontre avec les habitants de Matsumoto vaquant à leurs occupations.

Tout cela fait partie du charme de Matsumoto. Au printemps, en été, en automne ou en hiver, vous pouvez ressentir la beauté des quatre saisons du Japon à Matsumoto. Et nous espérons que vous découvrirez sa variété de charmes avec vos cinq sens.

## Matsumoto est une ville où abonde l'eau claire provenant des montagnes

Une abondance d'eau provenant des régions montagneuses comme Utsukushigahara ainsi que des eaux souterraines provenant de cônes alluviaux s'accumule autour du Château de Matsumoto, et la région est encore aujourd'hui parsemée de puits et de sources. Reconnu par le pays comme le « Matsumoto Castle Town Spring Group » et faisant partie des 100 meilleures eaux japonaises de l'ère Heisei, ces puits sont populaires auprès des habitants comme des touristes.



**Informations** [1er octobre 2025]  
 [Superficie] 978,47 km<sup>2</sup> [Altitude] 592,21m [Population] 232 745  
 [Villes Jumelées et Relations]  
 Salt Lake City, Utah, États-Unis  
 Katmandou, Népal  
 Langfang, Province du Hebei, République Populaire de Chine  
 Grindelwald, Canton de Berne, Suisse  
 Fujisawa, Kanagawa, Japon Himeji, Hyogo, Japon  
 Takayama, Gifu, Japon

## Carte touristique Autour du Château de Matsumoto

**point /**  
 Notez la sculpture moderne dans cette architecture pseudo-occidentale de l'époque Meiji (XIX-XXe siècle) !

**point /**  
 La tour principale du Château de Matsumoto à cinq étages et six niveaux est la plus ancienne du Japon. Le temps de visite est de 45 à 60 minutes.

**point /**  
 En plus des salles d'exposition, il y a également un café, une salle de réunion et un espace où les enfants peuvent jouer.

**point /**  
 Reproduit à partir de vieilles photographies, le lustre de l'auditorium est un incontournable !

**point /**  
 Cherchez le bâtiment unique conçu par Toyoo Ito avec des fenêtres qui ressemblent à des bulles d'eau !

**point /**  
 Expose des œuvres de Yayoi Kusama, native de Matsumoto et artiste avant-gardiste de renommée mondiale, du calligraphe Shinzan Kamijo et du peintre à l'huile Kazuo Tamura !

**point /**  
 Ancien bâtiment du Lycée de Matsumoto (bien culturel important)

**point /**  
 Avec cette application, vous pouvez profiter d'un commentaire audio sur le Château de Matsumoto et 12 endroits à proximité lors d'une promenade de 2 à 3 heures en ville. N'hésitez pas à essayer. Les langues disponibles sont le Japonais, l'Anglais, le Chinois (simplifié, traditionnel), le Coréen, le Français et le Khmer. \*Gratuit

**ON THE TRIP**  
 « Promenade autour du Château Matsumoto et de la ville »

Voir ici pour télécharger

Application pour les visites touristiques

Bus Touristique Route Est  
 Bus Touristique Route Nord

Stations de Vélo en libre-service (HELLO CYCLING)  
 Puits publics et sources d'eau



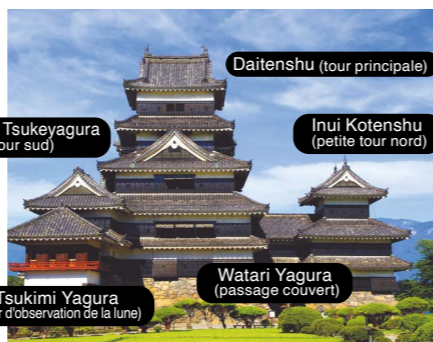
Trésor National

## Le Château de Matsumoto

L'un des cinq châteaux enregistré comme trésor national, il a commencé sous le nom de Château de Fukashi, construit au XVI<sup>e</sup> siècle durant la période de guerre. Sa couleur noir et blanc contraste magnifiquement avec les montagnes des Alpes Japonaises

Le Château de Matsumoto possède plus de 400 ans d'histoire et c'est la plus ancienne tour principale de cinq étages et six niveaux encore existante au Japon. À l'heure actuelle, seuls 12 châteaux dans tout le Japon possèdent encore leur tour principale. Les tours de cinq étages et six niveaux sont rares, on ne les retrouve qu'ici au Château de Matsumoto et au Château de Himeji. La plupart de ces 12 châteaux ont été construits dans des emplacements légèrement surélevés, mais le Château de Matsumoto est un château construit en plaine, et ses terrains étaient autrefois entourés de trois douves. On pense que la tour principale, la tour Inui Kotenshu et le Watari Yagura qui les relie ont été construits par Ishikawa Kazumasa, un vassal du samouraï Toyotomi Hideyoshi qui unifia le Japon, et par son fils Ishikawa Yasunaga, de 1593 à 1594, à la fin de la période de guerre. (\*) On dit aussi que ces trois tours signifiaient que le château devait surveiller le samouraï rival Tokugawa Ieyasu à Edo (l'actuelle Tokyo), et qu'il faisait partie des châteaux positionnés par des seigneurs loyaux à Toyotomi pour encercler Edo, aux côtés des châteaux de Kofu, Takashima, Ueda, Komoro et Numata. À l'époque Edo (XVII-XIX<sup>e</sup> siècle), le Château de Matsumoto ne se limitait pas aux quartiers de Honmaru et Ninomaru, qui sont aujourd'hui des parcs, mais au sud se trouvait aussi une zone du château appelée Sannomaru qui s'étendait jusqu'à la rue Daimyocho et autour de l'hôtel de ville.

\*Lors d'une étude de datation dendrochronologique menée pour les exercices fiscal 2022-2024, le bois utilisé pour la construction originale de la tour principale a été découvert comme ayant été abattu en 1596, tandis que des matériaux provenant de la tour d'observation lunaire auraient été abattus en 1626.



**Bon à savoir ! Avertissements lors de la visite de la tour principale**

- Les chaussures sont strictement interdites à l'intérieur de la tour principale du Château de Matsumoto. Mettez vos chaussures dans les sacs fournis à l'entrée et emportez-les avec vous
- Comme les escaliers de la tour principale sont très raides, nous recommandons de porter des chaussettes antidérapantes
- Laissez vos gros sacs dans les consignes de la boutique



Voir ici le Site Officiel du Château de Matsumoto

Billets électroniques pratiques « Billet pour le Château de Matsumoto et autres installations » désormais en vente !



## Musée d'Art de la ville de Matsumoto

Une grande collection d'œuvres de Yayoi Kusama, originaire de Matsumoto City, exposée

En plus des sculptures gigantesques de Yayoi Kusama, native de Matsumoto et artiste avant-gardiste de renommée mondiale, qui ornent l'entrée, le musée est un centre artistique à Matsumoto, exposant des œuvres liées à la ville et organisant des expositions spéciales.



## Musée Municipal de Matsumoto

« Matsumoto dans son ensemble est un musée », et c'est une installation centrale avec plus de 100 ans d'histoire et abritant plus de 120 000 documents et artefacts précieux

Matsumoto est dans son ensemble connu pour être un musée à ciel ouvert. Et en plus du Musée de la Ville de Matsumoto, de nombreuses installations se trouvent dans la ville, telles que le Musée des Horloges de la Ville de Matsumoto, le Musée Japonais de l'Ukiyo-e et le Musée de l'Artisanat Populaire de Matsumoto.



## Ancien Bâtiment de l'École Kaichi

Bâtiments d'école primaire de style pseudo-occidental illustrant la période où la culture occidentale est entrée au Japon

Achevée en 1876, l'Ancienne École Kaichi possède une haute tour octogonale surmontée d'une girouette en son centre, de fenêtres voûtées, de nuages flottant au-dessus d'un dragon, et au-dessus une paire d'anges tenant une plaque portant l'inscription « École Kaichi ». Il a été désigné bien culturel important en 1961, puis trésor national en 2019.





Le pont Kappa est le symbole de Kamikochi



Les saisons changeantes se reflétaient dans les eaux de l'étang Taisho



Marais de Dakesawa

## Kamikochi

**Guérir corps et âme dans l'abondance éternel de la nature et l'air parfaitement pur**

À une altitude d'environ 1 500 m, Kamikochi est désigné comme un Site Paysager Spécial et un Monument Naturel Spécial national du Japon. En raison de sa beauté, on dit que c'est ici que les dieux sont descendus sur terre. Les plantes commencent à s'éveiller à mesure que le printemps avance à partir de fin avril, tandis que la verdure luxuriante est magnifique contre le ciel clair de l'été. Et l'air frais à l'ombre des arbres apaise les visiteurs. Lorsque le bref été se termine, les magnifiques montagnes d'automne, teintées de rouge et d'or, sont également un spectacle à contempler.

Entre fin avril et mi-novembre, toutes les saisons sont le meilleur moment pour visiter. Les paysages magiques de Kamikochi continuent d'enchanter les visiteurs du monde entier.

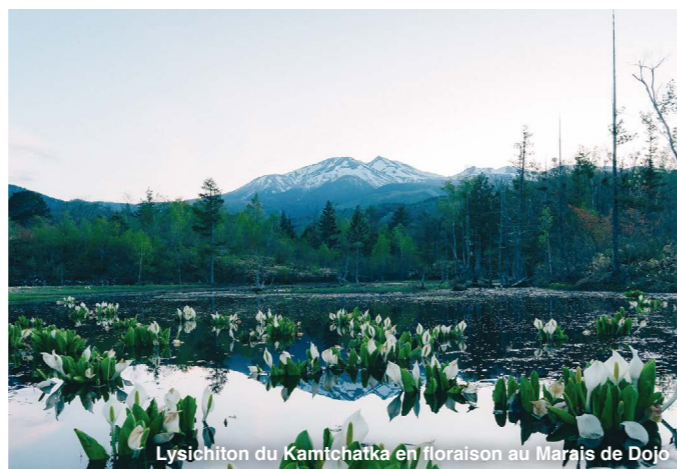


## Montagnes de Norikura



**Vous pouvez entrer en contact avec la belle nature, qui évolue avec les quatre saisons, et pleinement découvrir la majestueuse nature**

À l'extrémité sud des Alpes du nord Japonaise, Norikura est une station en montagne située à des altitudes comprises entre 1 200 et 1 800 m. C'est une région magnifique avec des itinéraires d'escalade où vous trouverez des paysages à couper le souffle et plusieurs sentiers de randonnée pour visiter forêts et cascades. Commencé à fleurir avec la fonte de la neige, le lysichiton du Kamtchatka est adoré comme le présage fleuri du printemps. Le Mont Norikuradake offre une vue à 360 degrés sur des paysages majestueux qui incluent les Alpes du Nord. Le feuillage d'automne et la multitude d'étoiles scintillant dans le ciel hivernal valent également le détour.



Lysichiton du Kamtchatka en floraison au Marais de Dojo

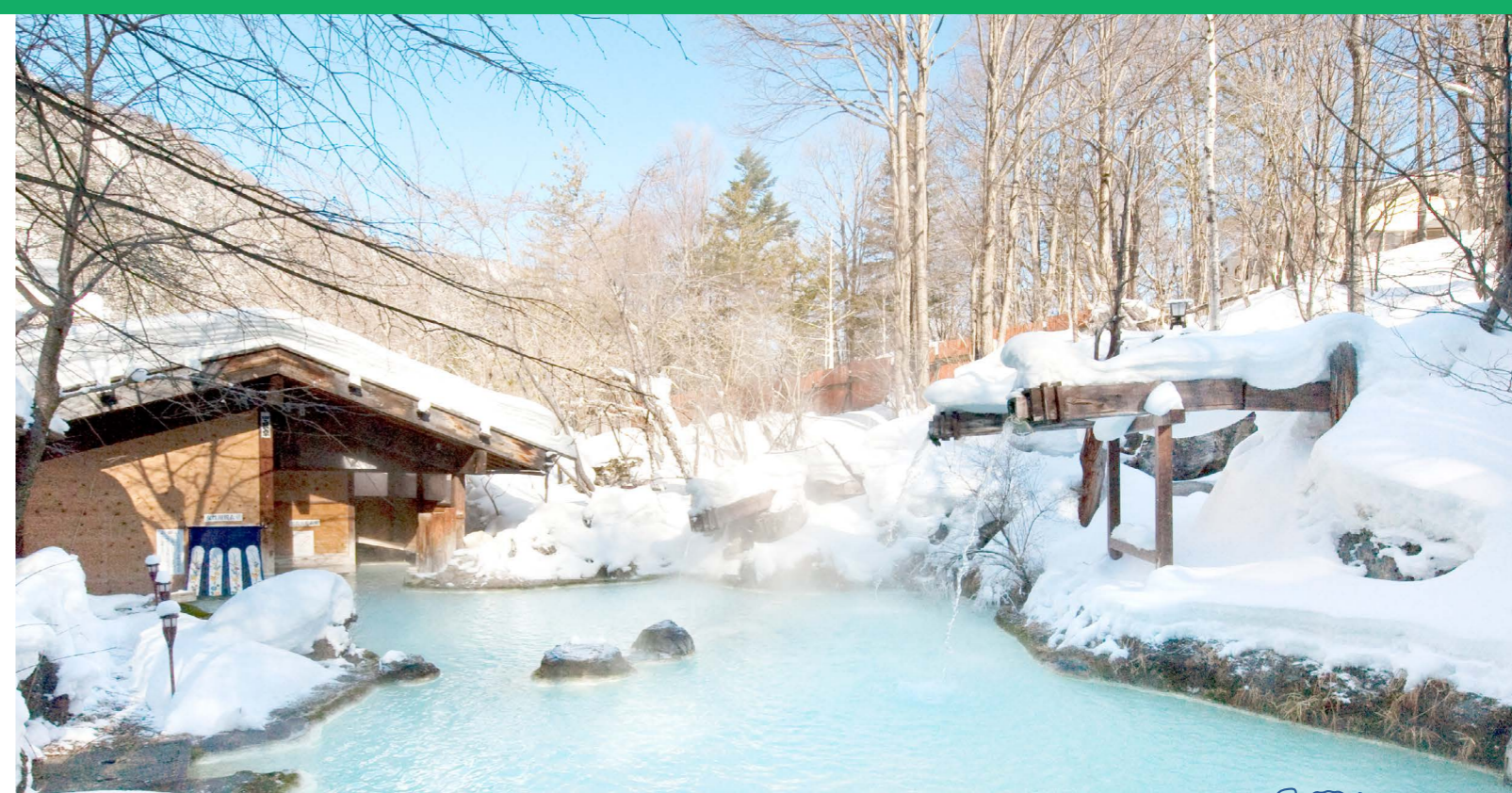
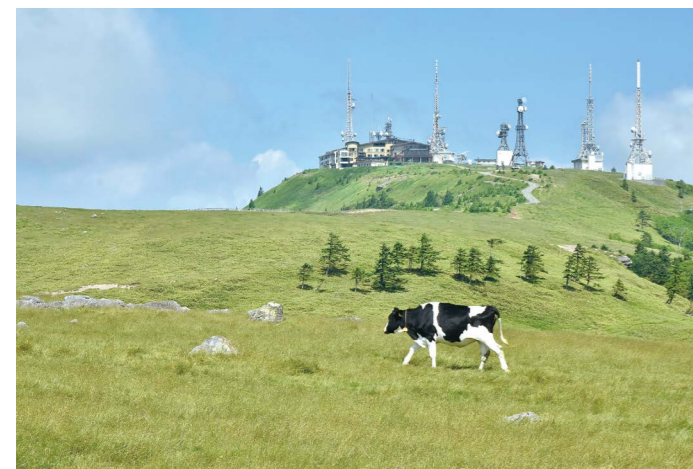
## Plateau d'Utsukushigahara

**Le vaste panorama depuis le plateau domine plus de 40 montagnes faisant partie des 100 Célèbres Montagnes Japonaises**



Situé à l'extrémité nord du parc quasi-national Yatsugatake-Chushin Kogen, le plateau d'Utsukushigahara est l'un des principaux plateaux du Japon. En son centre se dresse Ogato, l'une des 100 Célèbres Montagnes Japonaises. Le plateau est populaire pour sa grande variété de sentiers, dont le Alps Overlook Trail avec des vues majestueuses sur les Alpes du Nord et du Sud ainsi que sur le Mont Ontake. Symbole de ce plateau, la tour Utsukushi sert également de clocher pour indiquer votre emplacement lorsque le brouillard est dense. Et quand il fait beau, on peut même voir le mont Fuji.

Période d'ouverture : fin avril à fin novembre



## Les sources thermales de Matsumoto sont merveilleuses

Les zones thermales de Matsumoto tirent le meilleur parti de leurs caractéristiques naturelles et de leurs paysages respectifs. Des bâtiments élégants et des sources chaudes qui réchauffent à la fois le corps et l'âme apaisent de nombreuses personnes depuis longtemps. Et avec des bains en plein air, vous pouvez profiter d'une verdure vibrante au printemps et en été, des arbres qui deviennent rouges et dorés à l'automne, et des magnifiques paysages enneigés de Nagano dans l'air majestueux et vif de l'hiver, rendant votre expérience d'autant plus spéciale.

Réchauffez votre corps jusqu'au plus profond de vous et reprenez des forces.



Les sources thermales de la Ville de Matsumoto disposent également de nombreux bains pour des excursions d'une journée. Voir ici pour plus de détails ▶

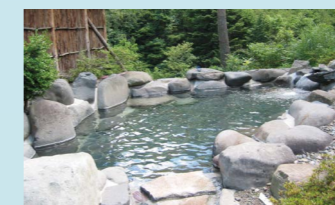


### Sources thermale d'Utsukushigahara



Fort de plus de 1 300 ans d'histoire, ce lieu a servi de station thermale au seigneur du château qui régnait sur Matsumoto et s'est développée en un quartier de source thermale à mesure que les visiteurs augmentaient. Les sources chaudes d'Utsukushigahara sont un nom collectif décomposé d'Oboke, Yunohara, Fujii et d'autres sources chaudes. Il existe diverses auberges, grandes et petites.

### Sources thermale de Tobira



En se dirigeant vers le plateau d'Utsukushigahara depuis le centre-ville, en amont de la rivière Susuki, il y a une source chaude dans les montagnes à plus de 1 000 m d'altitude. On dit que c'est un lieu que les dieux visitaient pour se baigner dans l'Antiquité. Il y a une auberge et une source thermale pour des excursions d'une journée.

### Sources thermale d'Asama



Cette source chaude historique a été utilisée par les seigneurs du Château de Fukushima (aujourd'hui Château de Matsumoto) à l'époque Muromachi (XIVe-XVIe siècle), et une installation de bain a été construite durant la période Edo (XVIIe-XIXe siècle) pour l'usage exclusif du seigneur du château. Connue comme le salon privé de Matsumoto, il mêle la bonne vieille atmosphère appréciée des lettrés au charme des installations modernes.

### Sources thermale de Shirahone



D'un blanc laiteux et avec l'odeur de soufre courante dans les sources thermales, cette eau de bain est chargée en carbonates et est très soyeuse. Il y a 10 auberges, chacune avec sa propre source thermale, dont la qualité des sources varie légèrement et chaque auberge porte le nom de la source.



## Fabrication de Nouilles soba

**Soba, le plat populaire de Nagano**  
C'est encore meilleur quand on le fait soi-même

Pour la plupart, la Préfecture de Nagano signifie soba (nouilles de sarrasin). À Matsumoto et dans les régions de Nagawa et des plateaux de Norikura, toutes deux célèbres pour la culture du soba, vous pouvez goûter de véritables nouilles soba faites main dans les boutiques tout autour de la ville, chacune ayant son propre goût particulier. Et vous pouvez même essayer des activités de fabrication de nouilles soba dans quelques boutiques de soba en ville. Bien entendu, le soba en lui-même est délicieux, mais le soba que vous mangez après l'avoir bien pétri, roulé et coupé vous-même élève sa saveur à un autre niveau.

## Visite d'une Brasserie de Saké

**Découvrez l'histoire du brassage de saké où l'air est pur et l'eau abonde**

L'air est vraiment pur et le climat est caractérisé par une faible humidité même en été. Avec des hivers froids et secs, l'eau de source abonde grâce à la fonte des neiges provenant des montagnes, et on y trouve du riz de haute qualité. Matsumoto possède tous les ingrédients pour un saké délicieux. Il existe ici des brasseries de saké particulières, comme les plus anciennes fondées au XIXe siècle ou celles qui font tout à la main. Certaines brasseries de saké installent des points de vente directe et d'autres font des visites guidées de leurs installations si vous réservez à l'avance. Visitez une brasserie pour en apprendre davantage sur le saké.



## Visite d'une Brasserie Miso

La Préfecture de Nagano est la première au Japon en termes de production de miso. Matsumoto compte de nombreuses brasseries de miso, et il existe une grande variété de saveurs à découvrir. Dans une brasserie historique de miso qui utilise des méthodes traditionnelles de brassage, vous pouvez faire une visite guidée de la brasserie de miso et voir d'immenses cuves en cèdre pouvant chacune contenir 4 500 kg de miso.



## Fabrication de Bonbons Temari

**Essayez la fabrication traditionnelle de bonbons dans une boutique historique à Matsumoto, célèbre pour ses bonbons**

Vous pouvez vous essayer à la fabrication de bonbons inspirés de l'artisanat populaire des « Balles Temari de Matsumoto » dans une confiserie historique qui continue d'utiliser l'eau de source de Matsumoto et le riz cultivé à Nagano comme ingrédients. Utilisez une technique traditionnelle utilisant des ciseaux pour fabriquer des bonbons ronds et tressés dans l'atmosphère détendue d'une salle tatami. Ces bonbons peuvent être rapportés à la maison comme souvenirs. C'est le genre d'activité que l'on trouve dans une ville célèbre pour les bonbons comme Matsumoto.



## Activités de Tambour Japonais Taiko

**Ressentez le battement des tambours taiko de la tête aux pieds**

La ville de Matsumoto est connue pour le Festival Taiko au Château de Matsumoto, qui attire des groupes de taiko venus de tout le Japon. Il existe des activités de taiko où même les débutants peuvent recevoir des instructions faciles sur la façon de tenir les baguettes, de se tenir debout et de frapper le taiko.



## Activités de Balle Temari

**Artisanats traditionnels avec une touche d'élégance**

Les balles temari de Matsumoto sont un artisanat populaire célèbre de la ville, et leurs techniques de fabrication sont transmises depuis le XVIIIe siècle.

Vous pouvez essayer la fabrication de temari avec des matériaux et des techniques conçus pour les débutants.



## Activités de Fabrication de Poupées Tanabata

Depuis le XVIIIe siècle, les habitants de Matsumoto suspendent traditionnellement des poupées ornementales à leurs avant-toits pour la *tanabata* (la fête des étoiles). Chaque juillet, un atelier de fabrication de poupées régionales Tanabata est organisé à Matsumoto pour perpétuer cette tradition.



**VIE NOCTURNE** Quand le soleil se couche, Matsumoto offre un autre côté merveilleux.

## Découvrez le « visage nocturne » de Matsumoto

Un spectacle impressionnant suspendu dans l'obscurité

### Illumination au Château de Matsumoto, un Trésor National

En tête de liste des choses à voir dans la ville de Matsumoto après le coucher du soleil figure l'illumination du donjon du Château de Matsumoto. Visible du coucher du soleil jusqu'à 22h toute au long de l'année, vous pouvez profiter du donjon se tenant debout dans l'obscurité et se reflétant dans le fossé différemment que pendant la journée. Pendant la saison des cerisiers en floraison, des rangées de cerisiers en fleurs le long du côté nord du Château de Matsumoto et de la rivière Metoba sont illuminées, produisant de magnifiques corridors lumineux.



Sortir après le coucher du soleil

### Lieux nocturnes pour découvrir la culture de Matsumoto



Matsumoto offre plusieurs lieux charmants la nuit. Les rues de Nakamachi et de Nawate ont toutes deux de la personnalité et sont parsemées de nombreuses boutiques où vous pouvez dissiper la fatigue de vos déplacements. En réalité, Matsumoto est une ville où se trouve de nombreux bars. Il est assez facile de s'arrêter et de découvrir la culture de Matsumoto tout en dégustant un peu de saké local. Vous pouvez aussi profiter de clubs de musique live, comme on s'y attend dans un endroit comme Matsumoto, également connu comme une ville musicale, ou jouer aux fléchettes dans d'autres bars.



## Activités Traditionnelles en Costumes

**La meilleure façon d'apprendre la tradition est de la porter !  
Ayez l'impression d'avoir voyagé dans le temps**

Il y a bien sûr des kimono et des yukatas, mais vous pouvez aussi profiter d'activités en costumes en vous promenant en ville vêtue d'une armure ou comme un ninja.

Se promener autour du trésor national du Château de Matsumoto en costume traditionnel donne une sensation différente. Une armure légère en plastique flexible peut être portée longtemps sans être fatigante, vous pouvez donc profiter pleinement de votre rôle de samouraï. Une expérience passionnante que vous pouvez rendre réelle ici à Matsumoto.



## Ski et Raquettes

**Laissez vos empreintes dans la neige poudreuse tout en progressant**

À Kamikochi ou dans les plateaux de Norikura, qui abrite des stations de ski, les randonnées en raquettes pour admirer les sites des montagnes enneigées sont populaires. Traversez des lacs gelés ou faites un peu de luge en profitant de la nature. Le sentier d'une demi-journée des plateaux de Norikura est principalement en descente, donc même les enfants, les personnes âgées ou ceux qui pensent manquer d'endurance peuvent le faire facilement. En hiver, on ne peut entrer à Kamikochi qu'à pied depuis le tunnel de Kama, mais il faut y entrer avec un guide pour profiter du reflet inversé de la chaîne de montagnes Hotaka dans l'étang Taisho et de la beauté argentée des montagnes des Alpes du Nord du Japon.



## Cyclisme

De nombreux cyclistes du Japon et de l'étranger visitent Matsumoto. Il existe une variété d'itinéraires cyclables, notamment ceux qui contemplent des paysages à couper le souffle ou visitent des lieux de tournage, de longs sentiers de randonnée couvrant toute la préfecture, et des sentiers pour profiter de la nature dans les plateaux en VTT. Sortez et vous sentirez peut-être l'ambiance saisonnière.



## Camping

La nature vivante abonde à Matsumoto, et vous pouvez profiter de paysages époustouffants dans des campings à divers endroits. Oubliez la vie quotidienne frénétique et passez un moment de détente dans la majestueuse nature.

Le Site Officiel de la Ville de Matsumoto présente des programmes et des activités pour que vous puissiez profiter de la culture et des traditions japonaises. Accédez-y ici ▶



À Matsumoto, il y a beaucoup de choses que vous voudrez goûter et acheter.

## Soba

On dit que la Préfecture de Nagano est devenue célèbre pour le soba (nouilles au sarrasin) car elle offre des conditions idéales pour la culture du sarrasin : une haute altitude, un brouillard épais et un court ensoleillement le jour du fait des montagnes environnantes. Dans la partie ouest de Matsumoto, le district de Nagawa et les plateaux de Norikura sont réputés pour leur culture, et le centre-ville est rempli de boutiques proposant des nouilles soba faites main, tandis que le toji soba de Nagawa est reconnu comme un aliment local pour l'hiver.



## Pain à la crème de lait

Le pain local de la Préfecture de Nagano propose de la crème de lait avec du lait concentré posée entre des couches moelleuses de pain.

Plus de 10 variétés sont produites dans différentes régions de la préfecture et le goût, la forme et l'emballage varient d'un magasin à l'autre.



## Cornichons

Matsumoto possède une culture de différents types de cornichons, notamment les cornichons nozawana, des légumes de saison marinés dans le miso, des cornichons faits avec des lies du saké ginjo local, des cornichons au wasabi, des légumes marinés spéciaux d'Azumi (Inekokina), et des cornichons spéciaux de navet rouge de Nagawa.



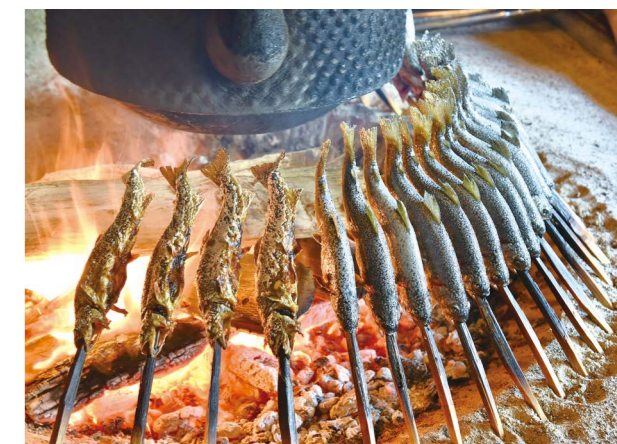
## Pains Oyaki

De l'eau froide et tiède sont ajoutées à la farine de blé et à la farine de sarrasin, pétries, roulées dans une fine pâte farcie de légumes et cuites au four pour préparer la célèbre cuisine locale de Nagano. Il existe des boutiques près de la gare de Matsumoto et du Château de Matsumoto, et la pâte ainsi que les garnitures sont uniques à chacune.



## Poisson de l'lwana

Le poisson de l'lwana, élevé dans les nombreuses rivières claires de la région d'Azumi et de Nagawa, est grillé entier avec du sel, ou peut être consommé sous forme de sashimi ou de poisson bouilli sucré. Les restaurants en ville servent de l'lwana qui a été lentement grillé avec du sel dans une cuisine japonaise de type traditionnelle appelée *irori*.



## Miso de Shinshu

Matsumoto bénéficie d'un air pur et d'une eau provenant de la fonte des neiges.

Certaines usines de la ville produisent du miso vieilli longtemps, fermenté 2 à 3 ans, ainsi que des boules de miso utilisant des méthodes traditionnelles de fabrication de miso.



## Sanzokuyaki (poulet frit)

Une cuisse ou un blanc entier de poulet est mariné dans une sauce à base de soja avec de l'ail, saupoudré de féculé de pomme de terre, puis frit pour cette cuisine locale de Matsumoto. En plus d'être servi en ville dans les restaurants et comme déjeuner scolaire, vous trouverez également ce plat local typique dans le rayon des plats préparés en supermarché.



## Fruits (raisins, pastèques et pommes)

La Ville de Matsumoto cultive de nombreux types de produits. Les raisins, pommes et pastèques sont des spécialités locales particulièrement populaires en ville et au-delà. Shine Muscat, Kyoho, Nagano Purple et Pione y sont cultivés, ainsi que des pommes spéciales de la Préfecture de Nagano : Akibae, Shinano Sweet et Shinano Gold, collectivement connus sous le nom de Ringo 3 Kyodai® (Les Pommes Trois Frères).



Créées à Matsumoto, où la culture de la soie prospérait au XIXe siècle, les poupées Daruma de Matsumoto se caractérisent par des sourcils touffus et des barbes rondes sur les joues. Aujourd'hui, ils exaucent divers souhaits, comme réussir les examens d'entrée à l'école.

## Daruma de Matsumoto



## Mobilier d'Artisanat Populaire de Matsumoto

La Préfecture de Nagano possède beaucoup de bois de qualité provenant d'une grande variété d'arbres. Bien ventilé et sec, Matsumoto est particulièrement idéal pour fabriquer des meubles. Le bouleau cerisier japonais utilisé est si dur qu'il rend son travail à la machine difficile. Le travail d'un artisan est donc la seule façon de lui redonner vie en tant que meuble.



## Balles Temari de Matsumoto

Créées au milieu de la période Edo (XVIIIe siècle), les balles temari de Matsumoto continuent de préserver d'importantes techniques culturelles aujourd'hui encore. Les temari contemporaines reproduisent fidèlement celles d'autrefois, mais y ajoutent une touche colorée et modernes.



## Confiseries Japonaises

L'humidité est basse toute l'année et les eaux souterraines abondent à Matsumoto. Beaucoup de confiseries fraîches et semi-périssables sont produites, faisant de cet endroit l'un des principaux producteurs de sucreries du Japon. La fabrication de bonbons prospéra dans le bassin de Matsumoto, et de nombreux commerces établis de longue date ouvrirent à l'époque Edo (XVIIIe-XIXe siècle).

## Vin, Saké et Bière Artisanale

Matsumoto possède tous les éléments nécessaires à la production de saké, comme des eaux souterraines riches en minéraux provenant des Alpes du nord du Japon et des climats saisonniers. Le brassage local du saké est donc ancré dans la nature et le paysage local, tandis que les quartiers de Yamabe et de Shiga brassent des vins de haute qualité. Les boutiques de bière artisanale ont également augmenté ces dernières années.



## Sujets Découvrez la ville fortifiée, un lieu touristique populaire

### Ressentez la culture japonaise dans une ville fortifiée, où subsistent les anciennes rues et bâtiments

Les villes fortifiées désignent toutes les villes construites autour des châteaux gérés par des seigneurs de guerre régionaux de la période de Guerres à la période Edo (XVe-XIXe siècle). Se développant comme centres de commerce, d'économie et de transport, les villes fortifiées furent la base de la création de nombreuses villes modernes. Même aujourd'hui, il existe encore de charmantes villes fortifiées où l'ancien château et ses bâtiments subsistent partout au Japon.

Matsumoto est l'une de ces villes fortifiées. Autour du Château de Matsumoto, de nombreux bâtiments et rues conservent l'atmosphère de cette époque, et les touristes du monde entier ne s'en lassent pas.

À 5 minutes à pied du Château de Matsumoto, la ruelle Nawate est une rue commerçante avec plusieurs boutiques réparties dans un alignement continu comme des maisons mitoyennes. C'est une zone piétonne ouverte 24h/24 où vous vous sentirez à l'aise en vous promenant. La rue Nakamachi s'est principalement développée autour d'un ensemble de commerces de saké et de kimonos. Aujourd'hui vous pouvez profiter de l'atmosphère nostalgique des nombreux entrepôts aux murs de terre qui existent, leurs murs *namako* arborant une esthétique simple typique en noir et blanc.



### Profiter de la nourriture et de la promenade avec un assortiment de cuisine locale et de souvenirs

Les sensibilités de l'époque Edo persistent dans les rues autour du Château de Matsumoto, et vous pouvez trouver des spécialités de Matsumoto à emporter dans de nombreux magasins. Profitez de votre promenade en dégustant des crackers de riz et des pains oyaki fraîchement préparés, du *taiyaki* fourré de pâte de haricots sucrés ou des glaces préparées avec du lait entiers. Fabriqués à la main dans des boutiques bien établies, les bonbons traditionnels « ame senbei » sont un souvenir très populaire de Matsumoto. Découvrez ici à Matsumoto la culture culinaire japonaise et des ingrédients de Nagano provenant d'une nature abondante.



## Guide de préparation du voyage Matsumoto bénéficie d'un temps ensoleillé toute l'année

Bien qu'il y ait beaucoup de journées ensoleillées toute l'année et un climat agréable à Matsumoto, les températures matinales et nocturnes chutent relativement. Pensez à avoir une veste légère à portée de main même en été, pour les matins et soirées plus fraîches.



### PRINTEMPS Quand l'hiver se fond dans le printemps et que la neige reste en montagne

[Climat] La température moyenne est d'environ 11°C et peut atteindre presque 20°C en journée. De plus, les températures basses se situent souvent en dessous de 10°C durant cette période. [Vêtements] Ce n'est pas encore la saison pour porter des vêtements légers. Ayez un coupe-vent ou autres vêtements adaptés en cas de besoins. Prévoyez des habits supplémentaires avec vos vêtements habituels pour un confort optimal. Pour ceux qui prévoient d'aller en montagne ou d'observer la floraison des cerisiers la nuit, apportez des équipements pour temps froid comme des gants et des écharpes.

### ÉTÉ Les matins et soirées sont fraîches même en plein été, les journées sont chaudes et sèches

[Climat] La température moyenne en août est d'environ 26°C. Les températures maximales dépassent souvent 32°C et descendent jusqu'à 22°C. [Vêtements] Les températures estivales sont élevées à Matsumoto. Des vêtements aérés sont recommandés. La région ne présente cependant pas la chaleur humide habituellement associée au Japon, plutôt une chaleur sèche. Les UV étant très élevés ici, veillez à prendre des mesures pour prévenir les coups de soleil. Les matins et soirs se rafraîchissent non seulement en montagne mais aussi en ville, prenez donc des habits supplémentaires par précaution. Si vous prévoyez de visiter après la mi-août, apportez des manches longues pour gérer la différence de température entre le jour et la nuit.



### AUTOMNE Une saison pittoresque où le paysage change d'un mois à l'autre

[Climat] Certains jours de septembre atteignent une température maximale supérieure à 30°C, mais le climat est relativement doux. La température moyenne en octobre est d'environ 14°C. En novembre, la température minimale descend jusqu'à environ 3°C. [Vêtements] Les saisons évoluent différemment en ville et à la montagne, mais vous pouvez à la fois voir les changements saisonniers et les ressentir. Les vêtements d'été sont toujours utiles en septembre, mais envisagez des vêtements de type hivernale pour octobre et novembre. Comme il pourrait neiger, ceux qui vont en montagne devraient porter des vêtements pour temps froid par précaution.

### HIVER Le paysage blanc époustouffant des Alpes du Nord et son air frais

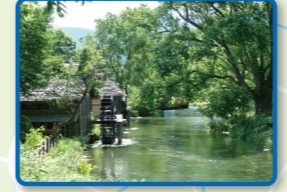
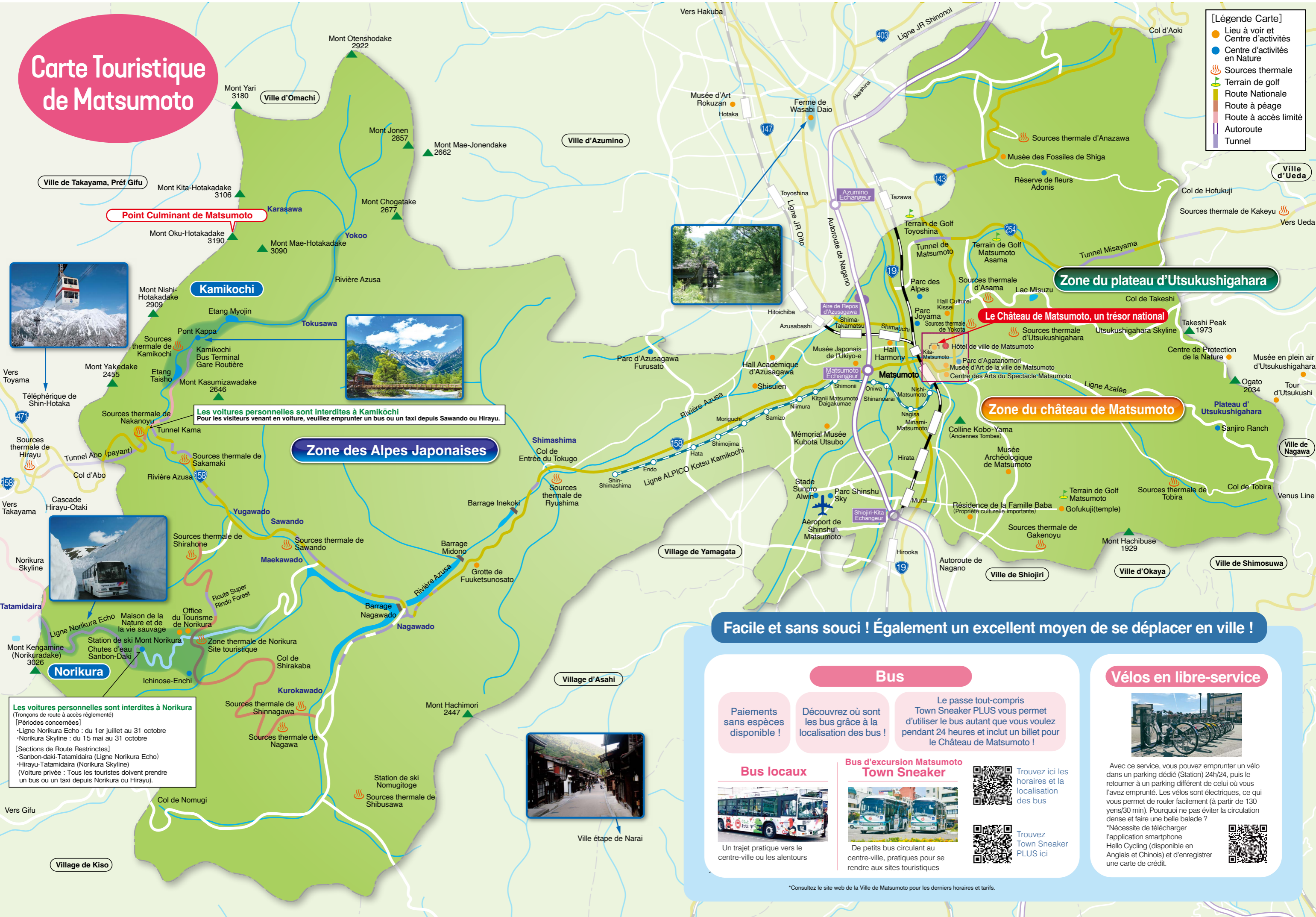
[Climat] La température moyenne n'atteint pas les 2°C de nombreux jours, et la température maximale est d'environ 7°C. Même en centre-ville, la température descend parfois sous les -5°C. Il y a beaucoup d'ensoleillement, et la neige tombe généralement peu. Il a tendance à neiger lorsque des zones de basse pression traversent la côte sud du Japon, avec quelques chutes de neige annuelles à plusieurs reprises atteignant 10 à 20 cm. [Vêtements] Un bon équipement pour temps froid est nécessaire. N'oubliez pas des vêtements pour intérieur et extérieur chauds, des gants, une écharpe et un bonnet.



\*Calculé à partir des moyennes pour 2020-2024 dans les « Valeurs Mensuelles » de la JMA

# Carte Touristique de Matsumoto

- [Légende Carte]
- Lieu à voir et Centre d'activités
  - Centre d'activités en Nature
  - 🌋 Sources thermale
  - 🏌️ Terrain de golf
  - 🛣️ Route Nationale
  - 🛣️ Route à péage
  - 🛣️ Route à accès limité
  - 🛣️ Autoroute
  - 🛣️ Tunnel



**Les voitures personnelles sont interdites à Kamikochi**  
 Pour les visiteurs venant en voiture, veuillez emprunter un bus ou un taxi depuis Sawando ou Hirayu.

**Les voitures personnelles sont interdites à Norikura**  
 (Tronçons de route à accès réglementé)  
 [Périodes concernées]  
 -Ligne Norikura Echo : du 1er juillet au 31 octobre  
 -Norikura Skyline : du 15 mai au 31 octobre  
 [Sections de Route Restrinctes]  
 -Sanbon-daki-Tatamidaira (Ligne Norikura Echo)  
 -Hirayu-Tatamidaira (Norikura Skyline)  
 (Voiture privée : Tous les touristes doivent prendre un bus ou un taxi depuis Norikura ou Hirayu).

## Facile et sans souci ! Également un excellent moyen de se déplacer en ville !

### Bus

Paiements sans espèces disponibles !

Découvrez où sont les bus grâce à la localisation des bus !

Le passe tout-compris Town Sneaker PLUS vous permet d'utiliser le bus autant que vous voulez pendant 24 heures et inclut un billet pour le Château de Matsumoto !

### Bus locaux



Un trajet pratique vers le centre-ville ou les alentours

### Bus d'excursion Matsumoto Town Sneaker



De petits bus circulant au centre-ville, pratiques pour se rendre aux sites touristiques



Trouvez ici les horaires et la localisation des bus



Trouvez Town Sneaker PLUS ici

### Vélos en libre-service



Avec ce service, vous pouvez emprunter un vélo dans un parking dédié (Station) 24h/24, puis le retourner à un parking différent de celui où vous l'avez emprunté. Les vélos sont électriques, ce qui vous permet de rouler facilement (à partir de 130 yens/30 min). Pourquoi ne pas éviter la circulation dense et faire une belle balade ?  
 \*Nécessite de télécharger l'application smartphone Hello Cycling (disponible en Anglais et Chinois) et d'enregistrer une carte de crédit.



\*Consultez le site web de la Ville de Matsumoto pour les derniers horaires et tarifs.