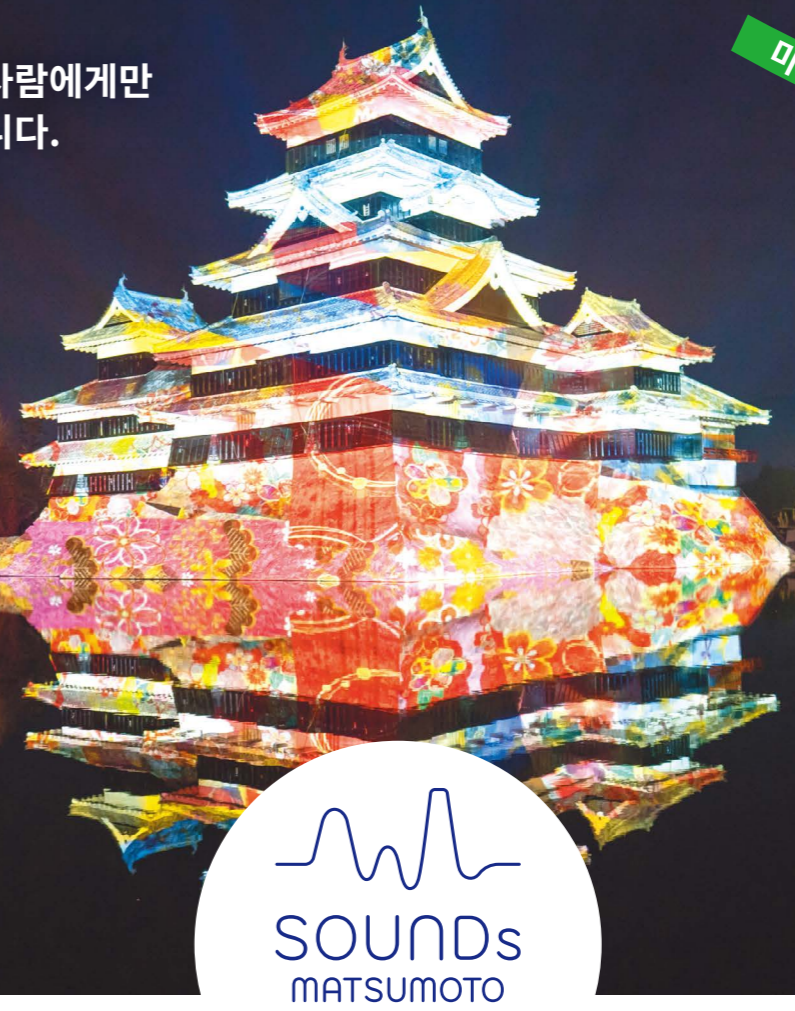


마츠모토를 한 눈에 보기!  
한국어  
관광 가이드 북

마츠모토를 방문한 사람에게만  
울리는 소리가 있습니다.  
자, 지금 마츠모토에.



# MATSUMOTO JAPAN



## 가보자! 마츠모토! 찾아오시는 길

신칸센과 재래선 등 철도망이 충실하고 홋카이도·규슈·고베에서 오는 항공편과 각지로 이어지는 고속도로. 나가노현의 거의 중앙에 위치한 마츠모토시는 일본 각지에서 접근성이 매우 편리한 지역이다.



### 근처의 관광 명소

- 1 가나자와
- 2 시라카와고
- 3 다카야마
- 4 다에야마 구로베 알펜 루트
- 5 하쿠바
- 6 츠마고 숙소
- 7 지고쿠다니 야생원숭이공원
- 8 가루이자와
- 9 다이오 와사비 농장
- 10 후지산
- 11 남알프스
- 12 마츠모토성

### 공항에서 찾아오시는 길

버스		도쿄 (나리타공항)	
다카야마	2시간 25분	게이세이선 - 우에노	3시간 45분
신주쿠	3시간 20분	신칸센	나가노
나고야	3시간 30분	메이테츠선 - 나고야	2시간 50분
오사카	5시간 50분	JR - 신오사카	4시간 15분

자동차		열차	
나고야	200km 중앙고속도로	신주쿠	2시간 30분
도쿄	200km 중앙고속도로	도쿄	1시간 30분
		나고야	2시간
		오사카	1시간

**<긴급시>**  
 ● 분실물... 파출소에 문의하십시오. 마츠모토역 성출입구(동쪽출입구)를 나와 오른쪽으로 가면 바로 있습니다. 나와테 거리와 다이묘(大名)초 거리의 코너에도 있습니다.  
 ● 24시간 대응 무료 콜센터 Japan Visitor Hotline ... 050-3816-2787  
 [영어/중국어/한국어]  
 ● 긴급연락처 (다언어 대응) ... 경찰서 : 110 / 구급차·소방서·구조 : 119  
 마츠모토 시가지에 있는 아이자와(稲澤)병원의 구급 외래는 연중무휴 24시간 체제로 구급 의뢰에 대응하고 있습니다. [https://www.ai-hosp.or.jp/\\_en/](https://www.ai-hosp.or.jp/_en/)

**<지진·태풍 정보>**  
 지진이나 태풍 등의 재해 발생 시 최신 정보를 이QR코드에서 확인하여 주십시오.



## 마츠모토는 어떤 곳?

# 다채로운 소리(音)로 물든 도시, 마츠모토.

일본 열도의 거의 중앙에 위치한 나가노현. 그 나가노현의 중앙에 위치한 곳이 마츠모토. 연중 맑은 날이 많고 상쾌한 기후를 자랑하는 마츠모토에는 꼭 가봐야 할 곳이 많이 있다. 마츠모토의 자랑인 '국보·마츠모토성'은 물론, 성 주변 마을에는 문화·역사를 느낄 수 있는 건축물이 많이 남아 있어 향수 어린 거리 산책을 즐길 수 있다.

조금 발길을 옮기면 주변 고원과 3,000m급의 산들이 만들어내는 장엄하고 아름다운 자연 풍경에 저절로 탄성이 나온다. 입을 흔들며 스쳐 지나가는 바람, 강과 시내의 곳곳에서 솟아나는 물소리, 이벤트와 축제의 활기, 마츠모토에 살고 있는 사람들의 활기찬 모습.

그 모든 것이 마츠모토의 매력. 춘하추동, 일본 사계절의 아름다움을 흠뻑 느낄 수 있는 마츠모토의 다채로운 매력. 그것을 오감으로 느껴 보는 여행이 되시길.

## 마츠모토는 산에서 흘러나오는 맑은 물을 품은 마을

마츠모토성 주변에는 우츠쿠시가하라 등의 산악 지대와 선상지(부채꼴) 지형이 길러낸 지하수가 풍부하게 저장되어 있어 지금도 우물과 샘물이 곳곳에 점재하고 있다. 이들은 국가가 선정한 '헤이세이 시대의 일본 명수 백선'에 '마츠모토성 주변 마을(城下町) 샘물군'으로 인증되어 시민과 관광객들의 휴식처가 되고 있다.



**인포메이션** [2025년 10월 1일]  
 [면적] 978.47km<sup>2</sup> [해발] 592.21m [인구] 232,745명  
 [자매 도시와 우정 도시]  
 유타주 솔트레이크 시티 (미국)  
 카트만두 (네팔)  
 허베이성 랑팡시 (중국)  
 베른주 그린델발트(스위스)  
 가나가와현 후지사와시 (일본)·효고현 히메지시 (일본)  
 기후현 다카야마시 (일본)

## 관광 지도 마츠모토성 주변

**point**  
 메이지 시대(19~20세기)의 양식 건축물을 장식하는 현대적인 조각에 주목!

**point**  
 5중6층(五重六階)의 천수각으로는 일본에서 가장 오래된 마츠모토성. 관람 소요시간은 45~60분.

**관광 순회 앱 온더트립 《마츠모토성과 마을 산책》**  
 마츠모토성과 그 주변 12개의 명소에 대한 음성 해설을 즐길 수 있으며 약 2~3시간 동안 도시를 걸어 다닐 수 있는 앱입니다. 꼭 활용해 보십시오. 지원 언어는 일본어, 영어, 중국어(간체, 번체), 한국어, 프랑스어, 크메르어입니다. ※무료

다운로드는 여기

**point**  
 전시실 외에도 커피숍과 도서 정보실, 어린이가 놀 수 있는 공간 등이 잘 갖춰져 있습니다.

**point**  
 옛 사진에서 복원된 강당 홀의 상들리에에는 꼭 봐야 할 곳!

**point**  
 마츠모토 출신의 세계적인 전위 예술가·구사마 야요이(草間彌生)와 서예가, 가미조 신잔(上條信山), 서양화가 다무라 가즈오(田村一男)의 작품을 상설 전시!

**point**  
 이토 도요오(伊東豊雄)가 설계한 물거품 모양의 창이 있는 독특한 건물이 눈에 띕니다.



# 국보 마츠모토성

산들을 배경으로 하는 마츠모토성의 모습을 사진에 담고, 환영팀이나 인력거로 여기에서 만의 체험을

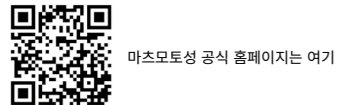
400년이 넘는 역사를 가진 마츠모토성은 현존하는 5층6층의 천수각 중 일본에서 가장 오래된 곳이다. 현재 천수가 남아 있는 성은 전국에 12곳뿐이며 5층6층의 천수각은 이곳 마츠모토성과 히메지성 뿐으로 희귀한 존재이다. 현재 남아 있는 12개의 성은 대부분 작은 고지에 세워져 있지만 마츠모토성은 평탄한 땅에 세워진 평성으로 한때 성곽을 둘러싼 삼중의 수로가 둘러져 있었다.

마츠모토성의 촬영 명소로 꼭 기억해 두고 싶은 곳은 빨간색 다리(우즈하시)에서 찍는 것이다. 검은 천수각과 빨간색 다리가 어우러져 아름다운 마츠모토성을 촬영할 수 있다. 또 남쪽의 해자에서는 바람이 불지 않으면 물에 거꾸로 비친 아름다운 마츠모토성의 모습을 볼 수 있다. 혼마루(本丸)정원에는 기모노와 갑옷을 입은 '환영팀'이 있어 그들과 함께 촬영을 즐길 수 있다. 성 주변 마을을 인력거로 둘러보는 것도 특별한 체험이 될 것이다.



**알아두면 편리! 천수각 견학 시 주의 사항.**

- 마츠모토성 천수각 내부는 신발 착용 금지. 신발은 입구에서 나눠 주는 봉투에 넣어 가지고 다닌다.
- 천수각 내부에 급경사 계단이 있어 미끄러지지 않는 양말 착용을 권장한다.
- 큰 수화물은 매점이나 사물함에 맡긴다.



마츠모토성 공식 홈페이지는 여기

편리한 전자 티켓 '마츠모토성·타시설 공통권' 판매 중!



## 마츠모토시미술관

### 마츠모토시 출신의 구사마 야요이의 컬렉션을 다수 전시

마츠모토시 출신의 세계적인 전위 예술가 구사마 야요이의 거대한 조각이 현관을 장식할 뿐 아니라 시와 관련된 예술 작품 전시와 다양한 기획전이 열리는 마츠모토의 예술 발신지.



## 마츠모토시립박물관

### 100년이 넘는 역사와 12만점이 넘는 귀중한 자료를 소장하고 있는 '마츠모토 마루고토(통째로) 박물관'의 기간 시설

마츠모토의 마을 전체는 '지붕 없는 박물관'이라고 불리며 시립박물관 외에도 마츠모토시 시계박물관, 일본 우키요에 박물관, 마츠모토 민예관 등 많은 시설이 점재하여 있다.



## 국보 구(旧)가이치(開智)학교

### 일본에 서양 문명이 들어온 시기를 상징하는 '양식 건축물'의 초등학교 교사

1876년에 완공된 구 가이치학교는 중앙에 동서남북의 풍향계를 배치한 팔각형 탑이 우뚝 서 있고 꽃 머리 창처럼 아치형 창문이 있으며 용 위에는 구름이 끼고, 그 위에 두 명의 천사가 "가이치학교"라는 명판을 걸어 두고 있다. 1961년에 국가 중요 문화재로, 2019년에 국보로 지정되었다.



### 여행 준비 가이드 기후:연중 맑은 날이 많은 마츠모토

**봄** 산들에는 잔설이 남아 겨울과 봄이 뒤섞인 계절 [기후] 평균 기온은 11°C 전후이지만 낮에는 20°C 가깝게 되기도. 또한 최저 기온이 한 자릿수에 머무는 날도 많은 시기. [복장] 아직 가벼운 옷차림으로는 마음을 놓을 수 없는 계절. 바람막이나 기능성이 높은 겉옷이 있으면 안심. 평소의 복장에 한 겹 더 입는 것이 좋을지 모른다. 산간 지역으로 나가거나 야간 벚꽃 구경을 계획하고 있는 분들은 장갑이나 머플러 같은 방한용품도 잊지 마세요.



### 여름 피서지다운 밤의 상쾌함과 쾌청한 더위

[기후] 8월의 평균 기온은 26°C 전후. 최고 기온은 32°C 이상이 되는 경우가 많지만, 최저 기온은 22°C까지 떨어진다. [복장] 여름은 기온이 높은 마츠모토. 통풍이 좋은 옷차림을 권장하지만 일본의 일반적인 이미지와 달리 건조하고 뜨거운 것이 특징이다. 자외선이 강하므로 햇빛 차단 대책에 만전을 기해야 한다. 산간 지역뿐 아니라 도심도 아침과 저녁이 시원해 얇은 겉옷을 챙기면 안심할 수 있다. 8월 중순 이후에 여행을 계획하고 있다면 낮과 밤의 온도 차에 대비해 긴 소매를 준비하시길.

※기상청의 "관측 시작부터 매월 값"을 기준으로 2020년~2024년의 평균을 산출.

# 힐링

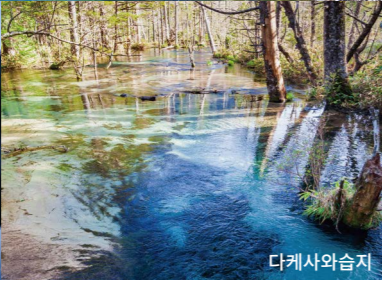
문득, 마음의 긴장이 풀어지는 느낌이 든다. 마츠모토에는 그런 풍경이 있습니다. 하늘은 끝없이 높고 웅장한 산들과 생명력이 넘치는 나무들이 천천히 우리를 치유해 줍니다.



가미코치의 심벌이라고 할 수 있는 캣파바시(다리)



계절의 변화를 수면에 거울처럼 비추는 다이쇼이케(연못)



다케사와습지

## 가미코치

고요함 속에 펼쳐진 풍부한 대자연과 맑은 공기로 몸도 마음도 힐링이 된다

해발 약 1,500m의 가미코치는 국가 지정 '특별 명승지'이자 '특별 천연 기념물'이다. 그 아름다움 때문에 신이 내려온 땅이라고도 전해진다. 4월 하순부터 늦은 봄이 진행되면 식물이 깨어나기 시작하고, 짙은 녹음이 맑은 하늘에 눈부시게 빛나는 여름에는 나무 그늘의 시원한 공기가 찾아오는 사람을 치유해 준다. 짧은 여름이 끝나고 붉고 황금빛으로 물든 아름다운 가을 산들도 멋진 볼거리.

4월 하순~11월 중순은 언제 방문해도 베스트 시즌. 가미코치의 신비한 풍경은 전세계에서 찾아오는 방문객을 계속해서 매료시키고 있다.



## 노리쿠라고원

사계절마다 아름다운 자연을 접촉하고 웅장한 자연을 빠짐없이 체험할 수 있다



북알프스의 남단 노리쿠라고원은 해발 1,200~1,800m의 산악 리조트이다. 절경을 만날 수 있는 등반 코스와 숲과 폭포를 탐험하는 다양한 트레킹 코스가 매력적인 지역이다. 눈이 녹으면서 피기 시작하는 물파초(미즈바쇼)는 봄이 왔음을 알리는 꽃으로 사랑받고 있다. 북알프스를 비롯해 360도에 걸친 장대한 풍경을 한눈에 볼 수 있는 노리쿠라다케. 가을 단풍도 겨울 하늘에 빛나는 별이 가득한 밤하늘도 멋진 볼거리이다.



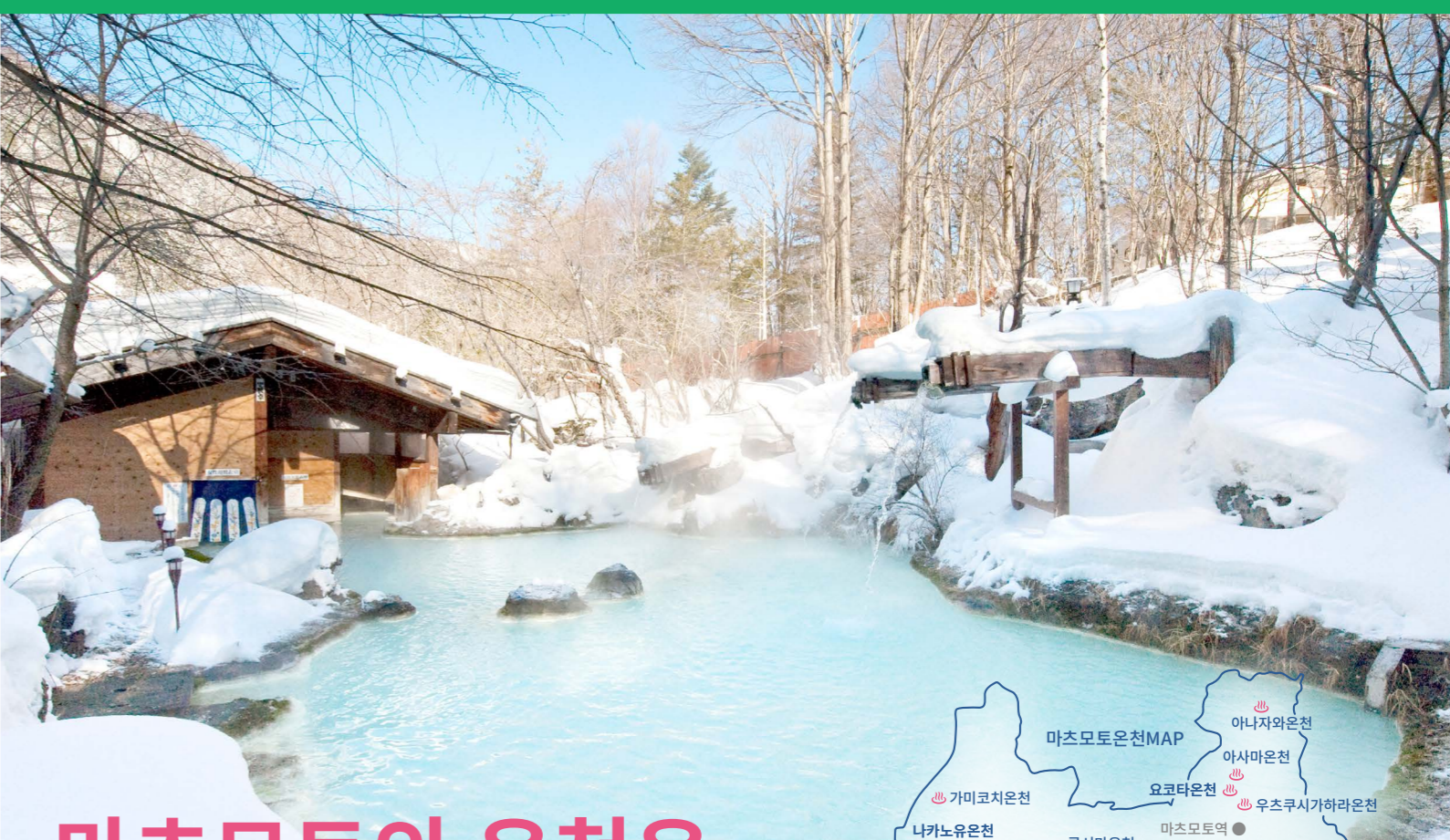
도조이케(연못)에 피는 물파초

## 우츠쿠시가하라고원

일본 백 개의 명산(百名山) 중에서 40곳 이상의 산을 한 눈에 볼 수 있는 고원대의 대 파노라마



야츠가타케 추신고원 국정공원의 최북단에 위치하는 우츠쿠시가하라고원은 일본 유수의 고원대이다. 그 중심에는 백 개의 명산 중 하나인 오가토(王ヶ頭)가 우뚝 솟아 있다. 남북알프스와 온타케(御嶽)산 등 웅장한 모습을 바라보며 걷는 '알프스 전망 코스'를 비롯해 다양한 산책 코스가 인기. 고원의 상징인 '우츠쿠시의 탑'에는 짙은 안개 속에서 위치를 알리는 안개 종탑 역할도. 날씨가 맑다면 후지산도 볼 수 있다. 개산기간 : 4월하순~11월 하순



## 마츠모토의 온천은 아주 훌륭합니다

각각의 자연적 특징과 경관을 살린 마츠모토의 온천지. 운치 있는 건물과 몸도 마음도 따뜻하게 해주는 온천은 오래전부터 많은 사람들을 치유해 왔다. 게다가 노천탕이라면 봄 여름에는 싱그러운 신록, 가을에는 단풍으로 물든 나무들, 겨울에는 차가운 공기와 나가노의 아름다운 눈 풍경을 즐길 수 있어 당신의 체험을 더욱 특별하게 해줄 것이다. 몸을 속안 깊이 따뜻하게 해서 파워 충전합시다.



마츠모토시의 온천은 당일코스의 입욕시설도 충실. 자세한 내용은 여기 ▶

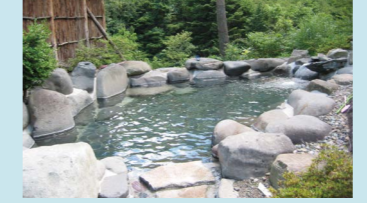


### 우츠쿠시가하라온천



1,300년 이상의 역사가 있는 온천으로 마츠모토를 다스리던 성주의 휴양지로 이용되던 중, 온천 치료객도 늘어나 온천 거리로 발전. 오보케, 유노하라, 후지이 등을 비롯해 크고 작은 다양한 온천 숙소가 있다.

### 도비라온천



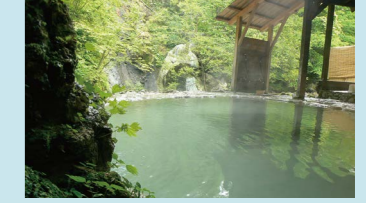
시내에서 우츠쿠시가하라고원으로 향하는 스키천 상류 해발 1,000m를 넘는 조용한 산속의 온천은, 옛날에 신이 치료를 위해 찾던 곳이라는 전설이 전해진다. 온천 숙소 한 곳과 당일치기 온천 시설이 있다.

### 아사마온천



무로마치 시대(14~16세기)부터 후카시성 (현재 마츠모토성)의 성주가 이용했으며 에도 시대(17~19세기)에는 성주 전용 입욕 시설이 마련된 유서 깊은 온천. 마츠모토의 사랑방이라고도 불리며 문민들에게 사랑받아 온 옛 정취와 현대 시설의 매력이 조화를 이루고 있다.

### 시라호네온천



우유빛 흰색에 온천 고유의 유향 향이 나며 탄산 성분이 많이 함유된 물은 매우 부드럽다. 10곳의 숙소는 각각 원천이 있으며 그 온천수의 성질이 미묘하게 달라 숙소마다 '온천명'을 가지고 있다.

### 여행 준비 가이드 | 연중 맑은 날이 많은 마츠모토

**가을** 달마다 풍경이 변하는 매력적인 계절  
[기후] 9월에는 최고 기온이 30℃를 넘는 날도 있지만 비교적 온화한 기후. 10월의 평균 기온은 14℃ 전후. 11월에는 최저 기온이 3℃ 전후로 떨어진다. **【복장】** 도시 지역과 산간 지역은 계절의 진행이 달라서 계절의 변화를 눈과 피부로 느낄 수 있는 시즌. 9월에는 아직 여름 옷차림으로도 괜찮지만 10~11월에는 겨울을 의식하여 옷차림에 신경 쓰는 것이 좋다. 산간 지역으로 가는 분은 눈이 날릴 수도 있으니 방한용품을 챙기는 것이 안심.

[기후] 9월에는 최고 기온이 30℃를 넘는 날도 있지만 비교적 온화한 기후. 10월의 평균 기온은 14℃ 전후. 11월에는 최저 기온이 3℃ 전후로 떨어진다. [복장] 도시 지역과 산간 지역은 계절의 진행이 달라서 계절의 변화를 눈과 피부로 느낄 수 있는 시즌. 9월에는 아직 여름 옷차림으로도 괜찮지만 10~11월에는 겨울을 의식하여 옷차림에 신경 쓰는 것이 좋다. 산간 지역으로 가는 분은 눈이 날릴 수도 있으니 방한용품을 챙기는 것이 안심.



### 겨울 하얀 북알프스의 절경과 상쾌한 공기

[기후] 평균 기온은 2℃에 미치지 못하는 날도 많고 최고 기온은 7℃ 전후. 도심에서도 -5℃ 이하까지 기온이 떨어지는 경우가 있다. 맑은 날이 많고 눈이 적은 것이 특징. 일본 남해안을 저기압이 통과할 때 눈이 내리기 쉬우며 연간 첫 차례 10~20cm의 적설량이 있다. **【복장】** 철저한 방한 대비가 필요. 기능성이 높은 이너웨어와 따뜻한 아우터에 장갑, 머플러, 모자 등을 잊지 말도록.

[기후] 평균 기온은 2℃에 미치지 못하는 날도 많고 최고 기온은 7℃ 전후. 도심에서도 -5℃ 이하까지 기온이 떨어지는 경우가 있다. 맑은 날이 많고 눈이 적은 것이 특징. 일본 남해안을 저기압이 통과할 때 눈이 내리기 쉬우며 연간 첫 차례 10~20cm의 적설량이 있다. **【복장】** 철저한 방한 대비가 필요. 기능성이 높은 이너웨어와 따뜻한 아우터에 장갑, 머플러, 모자 등을 잊지 말도록.

※기상청의 "관측 시작부터 매월 값"을 기준으로 2020년~2024년의 평균을 산출.

**체험** 마츠모토에는 해보고 싶은 것이 가득!  
몸도 마음도 마츠모토를 만끽해 보십시오!



## 소바 만들기

나가노의 소중한 음식 “소바(메밀국수)”  
자신이 직접 만들면 더 맛있다

나가노하면 소바. 소바의 산지로 유명한 나가와, 노리쿠라고원이 있는 마츠모토는 시내 곳곳에 본격적인 수타 소바를 맛볼 수 있는 가게들이 즐비하고 각자의 개성 있는 맛을 뽐내고 있다. 시내의 소바 가게 등에서 수타 소바를 직접 만들어 볼 수 있는 것도 즐거운 체험. 소바 본래의 맛은 물론 ‘반죽·치대기·자르기’를 스스로 해낸 뒤에 먹는 소바는 각별한 맛이다.

## 양조장 견학

맑은 공기와 풍부한 물의 혜택을  
받는 마츠모토에서 니혼슈(사케)  
만들기의 역사를 알아보자

공기가 맑고 여름에도 습도가 낮으며 겨울엔 건조하면서 추운 기후, 산에서 흘러내리는 눈 녹은 물로 만들어지는 풍부한 샘물과 양질의 쌀. 맛있는 니혼슈에 필요한 모든 요소를 갖춘 마츠모토에는 에도 시대 19세기에 창업한 오래된 양조장과 수제를 고집하는 등의 개성 뚜렷한 니혼슈 양조장이 존재하고 있다. 직매하고 있는 양조장이나 미리 예약을 하면 견학이 가능한 시설도 있다. 술을 만드는 현장에서 술을 알아보는 체험을 해 보십시오!!



일본의 문화·전통을 즐길 수 있는  
체험 프로그램과 액티비티를  
소개하고 있다. 여기를 참고하십시오 ▶



어둠 속에서 떠오르는 장엄한 모습 **국보 마츠모토성 라이트 업**

일몰 후 마츠모토시를 장식하는 대표적인 것은 마츠모토성 천수각의 라이트 업. 어두운 곳에 우뚝 서있는 천수각이 해자에 비춰져 낮과는 다른 모습의 마츠모토성을 즐길 수 있다. 벚꽃 시즌에는 마츠모토성 북쪽의 해자와 메토바천의 벚꽃이 라이트 업으로 밝혀져 아름다운 빛의 회랑이 떠오르는 이벤트도 개최.



해가 저문 거리를 거닐고 싶다 **마츠모토의 문화를 접하는 나이트 스팟**

밤의 마츠모토에는 매력적인 장소가 많이 있다. 분위기 있는 나카마치와 나와에 거리에는 여행의 피로를 풀어주는 다양한 가게들이 점재해 있다. 실은 마츠모토는 ‘바(술집)’의 거리이다. 토속주와 함께 마츠모토의 문화를 접할 수도 있다. 음악의 도시로도 유명한 마츠모토만의 개성 있는 라이브 하우스와 엔터테인먼트 바에서는 닥트 등도 즐길 수 있다.



## 데마리(手鞠) 사탕 만들기

사탕의 거리·마츠모토의 노포 사탕 가게에서  
전통 사탕 만들기 체험

마츠모토의 샘물과 나가노산의 쌀을 원료로 쌀 엿을 계속해서 만들어 온 노포 사탕 가게에서는 민예품 마츠모토 데마리를 모티브로한 사탕 만들기에 도전할 수 있다. 차분한 분위기의 좌석에서 가위를 사용한 전통적인 기법에 접하여 만드는 동그란 형태와 소용돌이 모양의 사탕은 기념품으로 가져갈 수 있다. 사탕의 도시로도 알려진 마츠모토시만의 특별한 체험이다.

## 전통의상 체험

전통을 알기 위해서는 먼저 전통의상부터!  
시간여행을 한 듯한 기분을 맛보며

기모노와 유카타는 물론, 갑옷과 투구와 닌자 복장을 입고 시내를 산책하며 즐길 수 있는 전통의상 체험. 특별한 점은 전통의상을 입고 국보·마츠모토성을 걸을 수 있다는 것. 부드러운 플라스틱 소재의 가벼운 갑옷과 투구라면 오래 입어도 피곤함 없이 사무라이 기분을 만끽할 수 있고 마츠모토라서 가능한 체험이 가슴 뛰게 한다.



## 일본 다이코(북)체험



일본 다이코의 박력을  
전신으로 느껴보자

전국에서 일본 다이코의 연주 단체가 집결하는 ‘국보 마츠모토성 다이코 축제’로도 알려져 있는 마츠모토시에서는 채를 잡는 방법과 자세, 다이코를 치는 방법 등을 초보자에게도 자세하게 가르쳐주는 일본 다이코체험이 열리고 있다.



## 스키/스노우슈



## 데마리 만들기 체험

전통적인 민예품을 예쁘게 어레인지

마츠모토를 대표하는 민예품으로 에도시대의 18세기부터 그 기술이 전해 내려오고 있는 마츠모토 데마리(手鞠). 초보자를 위해 재료와 기술을 변형한 ‘데마리 만들기’를 체험할 수 있다.

파우더 스노우에 발자국을 남기며 걸어보자

가미코치와 스키장이 있는 노리쿠라고원에서는 설산의 관광 명소를 스노우슈로 둘러보는 트레킹 투어도 인기가 있다. 얼어붙은 연못을 건너거나 썰매를 타며 대자연을 만끽할 수 있다. 하강 루트가 메인인 노리쿠라고원 반일코스라면 어린이와 어르신, 체력에 자신이 없는 분도 안심. 동계는 가마 터널부터 도보로만 들어갈 수 있는 가미코치에도 가이드와 함께 들어가 다이쇼이케(연못)에 거꾸로 비쳐진 호타카연봉과 은빛 북알프스의 산악미를 만끽할 수 있다.

## Topic NIGHT LIFE

해가 저문 후의 마츠모토도 다른 멋진 면이 있다.  
마츠모토의 ‘밤의 모습’을 만나보자



## 소바(메밀국수)

나가노현은 해발의 고도와 짙은 안개, 산으로 둘러싸여 있기 때문에 짧은 일조 시간 등이 메밀 재배 조건에 적합하여 명산지로 알려져 있다.

마츠모토는 서부의 나가와 지구와 노리쿠라고원이 생산지로 유명하고, 시내에는 수타 소바 가게가 즐비하며 나가와의 도지 소바는 겨울의 향토식으로 알려져 있다.



## 장아찌

노자와나 장아찌를 시작으로 다양한 장아찌 문화가 있는 마츠모토에서는 제철 야채를 된장(미소)로 담근 장아찌나 토속주의 술지게미를 사용한 장아찌(가스즈케), 와사비 장아찌 등 외에도 아즈미특산인 이네고키나(稲核菜)와 나가와 특산의 적순무장아찌도 명물.

## 신슈미소 (信州味噌)

산위에서 흐르는 눈 녹은 물과 맑은 공기에 축복받은 마츠모토 시내에 있는 공장에서는 2년 또는 3년 숙성된 된장과 미소다마(味噌玉) 만들기 등 옛 방식의 된장을 만들고 있다.



## 화과자

연중 습도가 낮고, 지하수가 풍부한 마츠모토에서는 생과자와 반생과자가 많이 만들어지며 전국 유수의 과자 생산지로 알려져 왔다. 마츠모토분지에서는 사탕 만들기가 활발하고 에도 시대(17~19세기)에 창업한 오래된 가게도 많이 있다.

## 밀크빵

부드러운 빵 반죽에 연유가 들어간 밀크크림을 끼운 나가노현의 현지 빵. 현 내 각지에서 10종 이상이 생산되고 있으며 매장마다 맛과 모양 패키지가 다르다.



## 산조쿠야키(닭튀김)

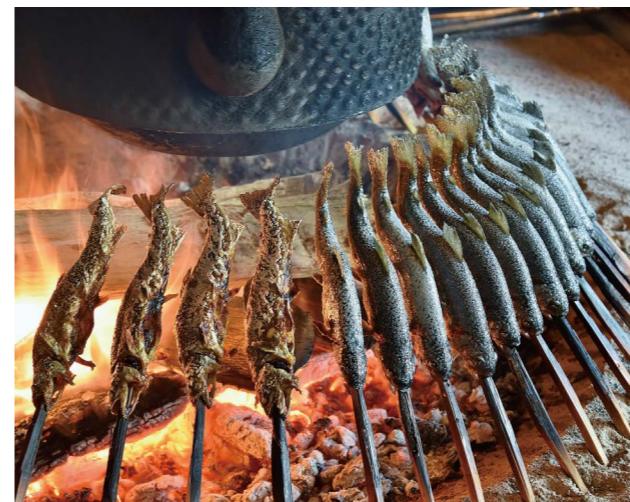
닭다리와 가슴살을 한 장으로 펴서 마늘 등을 넣은 간장 베이스 아래에 재워 전분을 입혀 튀긴 마츠모토의 향토요리. 시내 음식점이나 학교 급식에 제공될 뿐 아니라 슈퍼마켓의 반찬 코너에도 진열되는 이 지역에서 흔히 볼 수 있는 요리이다.

## 오야키

밀가루와 메밀가루에 물과 뜨거운 물을 넣어 반죽한 뒤 얇게 펴서 야채 등을 싸서 구운 나가노를 대표하는 향토요리. 마츠모토역과 마츠모토성 근처 등에 매장이 있으며 반죽과 속재료마다 각각의 특징이 있다.



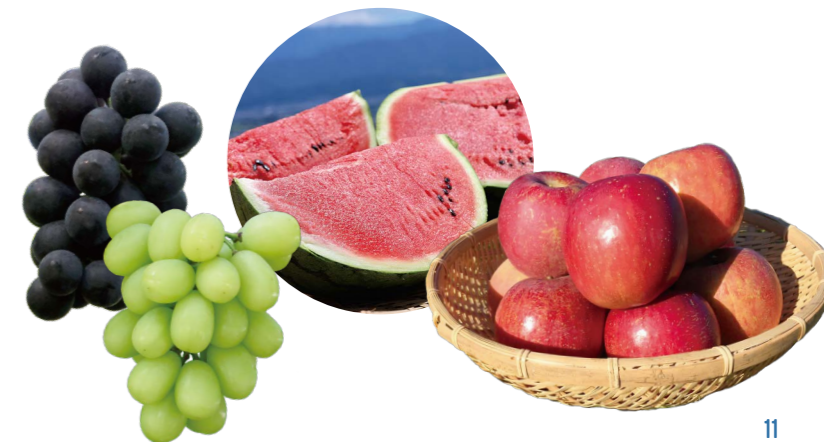
## 이와나(곤들메기)



아즈미노·나가와 지구에 많이 있는 맑은 물에서 자란 이와나는 한 마리를 통째로 굽는 소금구이나 회, 또는 달달한 조림으로 해서 먹는다. 시내에는 이로리 화로에서 천천히 소금구이로 구운 이와나를 제공하는 가게도 있다.

## 과일 (포도·수박·사과)

다양한 농산물이 생산되는 마츠모토시. 그 중에서도 포도·사과·수박은 시내외에서 인기 높은 특산품이다. 샤인머스켓, 거봉, 나가노 퍼플, 피오네, 나가노현 특산인 '사과 삼형제'라 불리는 아키바에, 시나노 스위트, 시나노 골드 등이 재배되고 있다.



## 마츠모토 민예가구

양질의 목재가 많고 종류도 풍부한 나가노현. 특히 공기가 건조하고 통풍이 좋은 마츠모토는 가구 제작에 최적. 미즈메자쿠라라고 하는 재료는 그 단단함 때문에 기계 가공이 어렵고 장인의 손길만이 가구로 탄생시키는 유일한 방법이다.



## 마츠모토 다루마

에도 시대 말기(19세기)에 누에 사육이 활발했던 마츠모토에서 생겨난 마츠모토다루마는 굵은 눈썹과 둥근 볼수염이 특징이다. 현재는 시험 합격 등 다양한 소원을 비는데 쓰이고 있다.



## 마츠모토 데마리(手鞠)

에도 시대 중기에 만들어진 마츠모토 데마리는 지금도 문화적 기법이 보존되고 전해지고 있다. 현재의 데마리는 당시를 충실히 복원하고 거기에 현대적인 색채 감각을 더한 것이다.

## 마츠모토 압화 인형

에도 시대 중기 초에 교토에서 전국적으로 전해진 압화 인형. 마츠모토에서는 문화·문정기부터 천보기(19세기 초~중기)에 만들어져 메이지 시대 초기(19세기 후기)에 이르러 대규모 산업으로 성장했다.



## 기타(악기)

기타 생산량이 일본 1위인 마츠모토. 일교차가 크고 건조한 기후가 기타 제작에 적합해 시내에 많은 제조업체가 있으며 최고 수준의 뮤지션들에게도 높은 평가를 받고 있다.

## 와인·니혼슈(사케)·수제 맥주

마츠모토는 북알프스에서 흐르는 미네랄이 풍부한 지하수와 사계절의 기후 등 니혼슈 제조에 필요한 요소를 모두 갖추고 있다. 자연과 풍토에 뿌리내린 토속주 제조가 전승되고 있으며 야마베(山辺)·시가(四賀) 지구 등에서 품질 좋은 와인을 제조. 최근에는 수제 맥주 가게도 늘고 있다.



나카마치 거리

나와테 거리



## 인기 관광 명소 '성하마을'을 체험해 보자



### 옛 거리 풍경과 건물이 남아 있어 일본 문화를 느낄 수 있는 성하마을

성하마을(城下町)이란 전국 시대부터 에도 시대(15~19세기)에 이르기까지 각지역의 무장 등이 거주하던 성을 중심으로 정비된 마을을 말한다. 상업과 경제 교통의 중심지로 발달했으며 성하마을을 기반으로 현재의 도시가 많이 생겨났다. 당시의 성과 건축물이 남아 있는 매력적인 성하마을은 현재도 일본 전역에 많이 존재한다.

마츠모토도 그런 성하마을 중 하나. 마츠모토성의 주변에는 당시의 건물과 분위기가 남아 있는 거리들이 많이 있어 각국에서 온 관광객들을 지루하게 하지 않는다. 마츠모토성에서 걸어서 5분 거리에 있는 나와테 거리는 다양한 가게들이 긴 집처럼 줄지어 있는 상점가이다. 24시간 보행자 전용 구역이라 안심하고 산책을 즐길 수 있다. 나카마치(中町)거리는 주로 양조업과 포목점 등 도매상이 모여 발전한 거리로 현재는 흰색과 검은색의 심플한 디자인이 특징인 나마코 벽이 있는 구라(전통가옥의 저장창고)가 많이 남아 있어 향수를 느끼게 하는 분위기를 맞출 수 있다.



개구리 다이묘진(大明神)



요하시라(四柱)신사



나카마치·구라잇쿠관



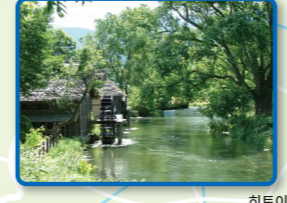
### 각 지역의 먹거리와 기념품이 모여 있어 먹으면서 걷는 것도 즐길 수 있다

에도시대 정서가 남아 있는 마츠모토성 주변 거리에는 마츠모토의 명물을 테이크아웃해서 먹을 수 있는 곳이 많다. 갓 구운 센베이와 뜨거운 오야키, 팔이 뚝 들어간 붕어빵, 목장의 진한 우유를 사용한 소프트 아이스크림 등을 걸어 다니며 먹는 것도 즐겁다. 노포의 장인이 만든 전통과자 '사탕센베이'는 마츠모토의 기념품으로 매우 인기가 높다. 풍부한 자연이 키운 나가노의 식재료와 일본 식문화를 마츠모토에서 맛보는 것은 어떨까요?



# 마츠모토 관광 지도

- [범례]
- 관광·체험 포인트
  - 자연체험 포인트
  - 🔥 온천
  - 🏌️ 골프장
  - 🛣️ 국도
  - 🚧 유료도로
  - 🚧 규제도로
  - 🚧 고속도로
  - 🚧 터널



**자가용 진입 금지** (버스와 택시만 가능)  
 [가동일]  
 • 노리쿠라 에코라인: 7월 1일~10월 31일  
 • 노리쿠라 스카이라인: 5월 15일~10월 31일  
 [규제구간]  
 • 산본타키~다타미다이라 (노리쿠라 에코라인)  
 • 히라유~다타미다이라 (노리쿠라 스카이라인)  
 (자가용: 노리쿠라고원 또는 히라유에서 버스 또는 택시로 환승하여 주십시오.)

## 부담 없이 어디든지! 시내 이동도 편리하게!

### 버스

현금 없이  
결제 가능!

버스 위치 정보를 통해  
버스의 위치를 알 수 있다!

마츠모토성 관람권 등이 포함된  
24시간 무제한 티켓  
타운스니커 플러스가 편리!

### 시내 노선버스



중심 시가지와 교외 이동이 편리.

### 마츠모토 주유버스 '타운스니커'



관광지 이동에 편리한 시내 중심부를  
운영하는 소형 버스.



시각표·버스  
위치는 여기



타운스니커  
플러스는 여기

### 쉐어 사이클



전용 자전거 주차장(스테이션)의 자전거를 24시간  
대여하고 대여한 장소와 다른 스테이션에도 반납할 수  
있는 서비스. 자전거는 전용 어시스트가 장착되어 있어  
쾌적하게 탈 수 있습니다 (30분 130  
엔~). 교통 체증을 피하면서 쾌적하게  
돌러보시는 것은 어떨까요?  
 ※스마트폰 앱Hello Cycling (영어·중국어 대응)의  
다운로드·신용카드의 등록이 필요합니다.

※ 최신 시각표·운임은 마츠모토시 홈페이지에서 확인해 주십시오.