

松本

位于日本列岛中央，西起海拔3000米连绵不断的北阿尔卑斯山脉，东到海拔2000米可360度环望的美原高原，以国宝松本城为中心发展起来的松本，以其美丽的自然风光，悠久的历史和文化，向您展示着它独特的魅力。



国宝松本城

现存日本最古老的五重六阶木制城阁—国宝松本城，与姬路城、犬山城、彦根城并列被指定为日本的国宝四城。相传松本城约于公元1593~1594年建成。建于战国时代的松本城，因其时代背景的原因，相对居住性来说，更注重武装性，称之为平地城堡亦不为过。作为日本近代筑城时代初期的城郭，松本城在历史上享有很高的评价。





自然

枪岳、乘鞍岳等海拔3000米的山脉连绵而成的北阿尔卑斯，素有大自然的宝库之称。上高地、乘鞍高原等地让您充分领略到大自然四季更替魅力所在。站在美原高原上，您可一览以北阿尔卑斯山脉为首的信州群山的豪迈景色。“美原高原”这一被称为日本第一的广阔高原上，漫山遍野的杜鹃花、兰花等高山植物争奇斗艳，令前来观光的游人流连忘返。



乘鞍岳和牛留池

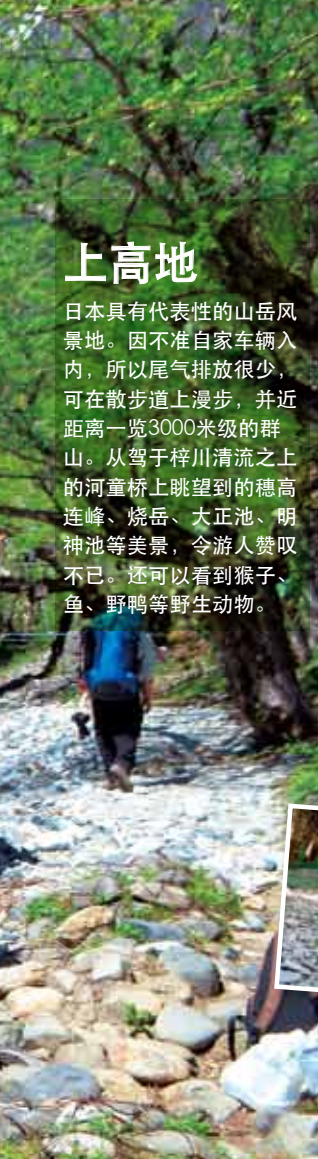


乘鞍高原

海拔3026米，由最高峰剑峰及大小共23座山峰连绵而成，山形具有马鞍般平缓的特征。此地有很多如大雪溪、日食观测所等名胜，冬季还可享受在上等的粉状雪上滑雪的乐趣。

上高地

日本具有代表性的山岳风景地。因不准自家车辆入内，所以尾气排放很少，可在散步道上漫步，并近距离一览3000米级的群山。从驾于梓川清流之上的河童桥上眺望到的穗高连峰、烧岳、大正池、明神池等美景，令游人赞叹不已。还可以看到猴子、鱼、野鸭等野生动物。



河童桥和穗高峰



大正池



明神池



美塔



莲花般的杜鹃花

美原高原

海拔2000米，位于八岳中信高原国立公园最北部，其面积之大位居日本全国第一。作为美原象征的“美塔”，是为了在雾天以鸣钟告知登山者位置，作为避难塔修建而成的。



美原高原的美丽风景与远处的富士山



秋天的枪岳

枪岳、穗高岳

松本市被美丽的群山环绕，是登山爱好者的登山圣地。“枪岳”是日本阿尔卑斯的象征（飞弹区域）。另外，从上高地出发则可以攀登日本的第三高山——奥穗高岳。





国宝松本城

在松本您可参观到400多年前建造而成，日本现存最古老的五重六阶木制城阁“国宝松本城”，及兼顾对教育的热衷和对建筑的考究，被指定为重要文化财产的“旧开智学校”等名胜古迹，还可参加“小泽征尔松本音乐节”，欣赏由著名指挥家小泽征尔指挥、世界一流演奏家奉献的精彩演奏。充满历史和文化色彩的松本，期待着您的到来。拥有世界级小提琴教育水平的铃木教学法本部也在松本，松本更是被称为“音乐之街”。



小泽征尔松本音乐节



藏町、中町街



通称 藏瀨 ("classic") 馆

城下町 松本

以松本城为中心发展起来的城下町松本，至今仍保存着能够让人感受到历史文化氛围的建筑和街道。如江户时代武士住宅区和庶民住宅区的分界线绳手街，墙壁黑白两色为特征的库房建筑栉比的中町街等。您只要在这些地方随便走走，便可产生对松本的亲近感。



绳手街

涌泉水群探访

松本因被群山环绕，优良的涌泉水在城市中随处可见。当您在涌泉群漫步后，就会更加了解这个城市。



源智之井



大名町大手门井



松本市美术馆

入口处装饰有松本市艺术家草间弥生的大型雕刻作品的市营美术馆。



松本市钟表博物馆



日本浮世画博物馆



文化设施



重要文化财产 旧开智学校



旧制松本高等学校

松本周游公共汽车 (Town Sneaker)

路线区间内，每次乘车为200日元（一部分区间为150日元）。以JR松本站为起点，分为东、西、南、北四条线路，每30分钟一趟，途经国宝松本城、中町等历史文化观光点。



公共汽车上还有草间弥生所设计的图样



旅馆的晚餐



旅馆与温泉

松本有很多具有各种不同功能的温泉。在您饱尝了旅行之乐、季节之美之后，再到这些有名的温泉休憩一番，一洗身心的疲惫，不失为一种幸福的享受！此外，在旅馆还可以品尝使用当地食材烹制的传统日本料理。



白骨温泉



乘鞍高原乘鞍温泉乡



泽渡的足浴温泉



美原温泉



浅间温泉

松本市观光地图



工艺

城下町特有的多彩多样的工艺品。在松本这种工艺技术至今仍在被继承和发展。

古装玩偶

以歌舞伎及传说中的人物造型为题材制作的古装玩偶。古装玩偶作为松本的特产，在1843年编写的古书中亦有记载。

松本手鞠

相传始于江戸时代中期，由松本藩士的妇女，用红色、黄色、紫色等鲜艳的丝线制作而成的精巧优雅的手工艺品。

饮食

清酒、红酒

请您别忘了品尝用极品自然水酿制而成的松本清酒和红酒。

Oyaki (菜包)

是以野泽菜等特产为馅料制成的一种传统食物。

饮食

松本的特产和风味料理。美食源自清新的空气和清甜可口的水源。



TOJI荞麦面

手制荞麦面和TOJI荞麦面

提起信州，谁都会想起有名的荞麦面。用清凉可口的水制成的荞麦面堪称绝品。TOJI荞麦面是荞麦面的产地、松本市奈川的一种乡土风味料理。锅里放入山菜、鸡肉等将汤煮沸，再将盛在小笼子里的荞麦面放入汤中加热，热好后浇上汤汁即可食用。



信州味噌(黄酱)

「信州味噌」是用大豆酿造的调味黄酱。它是日本调味料当中具有代表性的品牌产品。松本地区是它的主要生产地之一。凉爽的气候和新鲜的空气，是促成味噌成熟的理想环境。现在信州味噌在日本的味噌市场占有率最大的市场份额。因为原料有预防生活习惯病的效果，所以味噌还是有名的健康食品。不仅是味噌汤，还有味噌蛋黄酱，味噌调味汁等很多的调味系列，可以让您享受到味噌的多彩风味。



苹果 葡萄

由于昼夜温差大和日照充足，松本产的苹果和葡萄美味甘甜。



日式甜点

日本传统的糕点非常重视季节感，是以各季节的花朵与风景为主题制作而成。不仅味道极佳，而且赏心悦目，更可以表现日本美丽四季与优雅情调的最佳礼物。因为松本原本是城下町，所以茶道盛行，到处都有美味的日式糕点店。



松本市街地图

交通图



周边观光景点

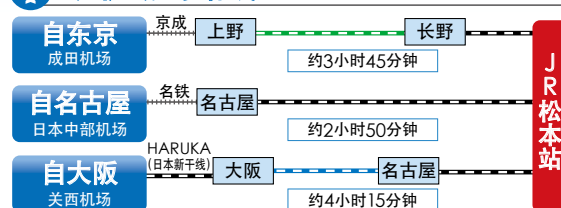


松本、上高地、乘鞍和飞驒高山地区间时可使用的最新便捷的旅行优惠乘车券！

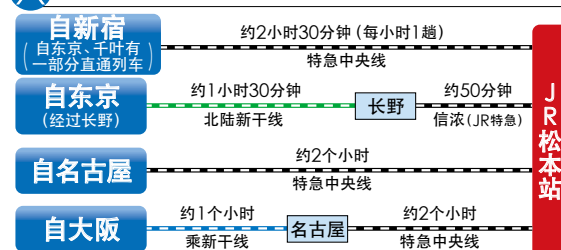
此乘车券可于4天内指定的区域范围内，无限次搭乘巴士前往各地旅行。您可在参观完国宝松本城后，前往上高地远足，亦可到乘鞍健行。在乳白色的白骨温泉沐浴后，逛逛高山的老街和早市。最后，联合国教科文组织指定的世界遗产“白川乡”不容错过。



从机场的路线



JR (日本铁路)



高速巴士



汽车



松本 的季节特色

		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
平均温度 (摄氏)	最高	4.9	5.6	10.0	17.5	22.6	25.5	29.0	30.5	25.0	19.0	13.3	7.9
	最低	-5.5	-5.3	-2.0	3.9	9.4	14.8	18.9	19.8	15.3	7.9	1.7	-3.1
降水量	毫升	31.1	42.5	73.5	86.8	92.5	135.9	132.6	95.8	162.3	89.4	52.9	23.3
松本市及其近郊的活动		白天鹅			樱花			雨季		葡萄采集			
					桃花				蓝莓采集		红叶		
								西瓜			苹果采集		
上高地	4/27-11/15		道路封闭				高山植物				红叶		道路封闭
乘鞍岳	7/1-10/31		道路封闭				雪墙观光巴士				红叶		道路封闭
乘鞍高原&奈川			滑雪季节				杜鹃花				红叶		滑雪
			雪地鞋雪道, 自然雪道				新绿						
美原	4/15-11/25		道路封闭				新绿	杜鹃花			红叶		道路封闭
松本城					樱花	新绿					红叶		

咨询处

松本观光会议协会 〒390-0874 长野县松本市大手3-8-13

TEL. +81-263(34)3295 URL: <http://welcome.city.matsumoto.nagano.jp/cn/> Email: yokoso@matsumoto-tca.or.jp

2016.XX X,000