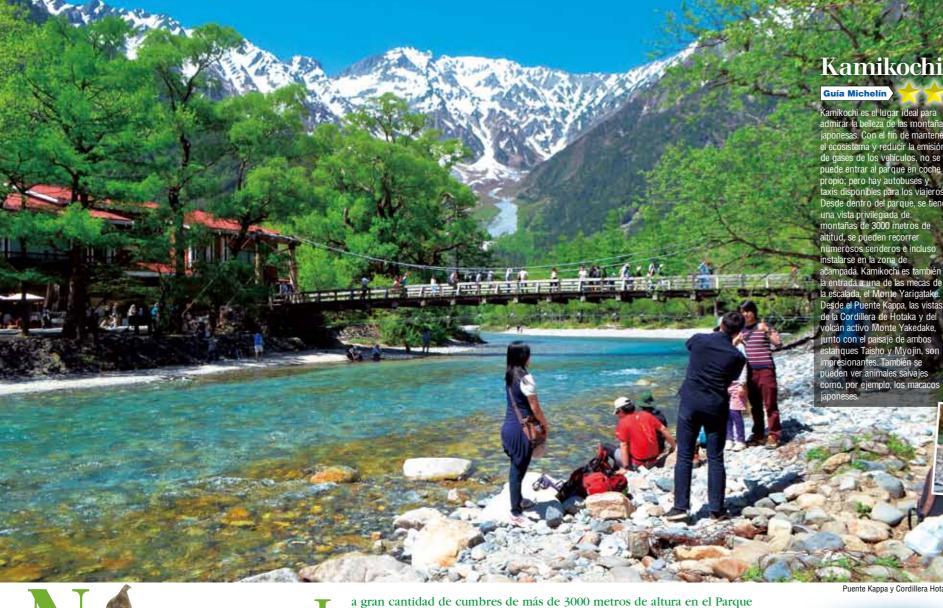


Para más información, contacte:

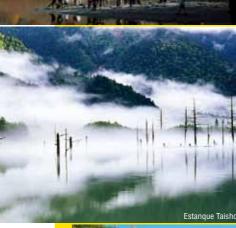
Asociación de Turismo de Matsumoto 3-8-13, Ote, Ciudad de Matsumoto, Nagano, 390-0874 Japón TEL.+81-263(34)3295 URL: http://welcome.city.matsumoto.nagano.jp/ Email: yokoso@matsumoto-tca.or.jp

2017.XX XX,000

de Nagano, en la parte central de Japón, y su historia y cultura han florecido en medio de un entorno natural impresionante Matsumoto tiene una vista espectacular de los Alpes Japoneses, con alturas de más de 3000 metros, al oeste, y de la Meseta Utsukushigahara con 2000 metros de altitud, al este. En Matsumoto, se puede disfrutar del senderismo y las excursiones en bicicleta en plena naturaleza que ofrece diferentes apariencias En el Castillo de Matsumoto es posible asistir a eventos relacionados con la música, las flores del cerezo o la luna de otoño. Japan. Endless Discovery Castillo de **Matsumoto** Guía Michelín Asociación de Turismo de Matsumoto







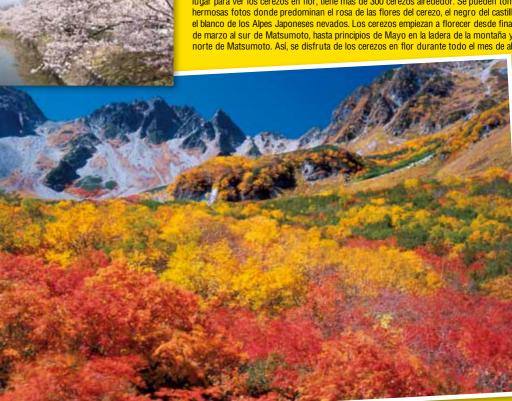
Situado al este de Matsumoto, a una altura de 2000 metros, Utsukushigahara es una de las mesetas más grandes de Japón. Uno de sus símbolos, la Torre Utsukushi, fue **Utsukushigahara** construida como refugio para los Kogen (meseta) escaladores. La campana de dentro de la torre sirve para guiar a los escaladores cuando hay niebla. Se pueden encontrar azaleas japonesas y adelfas en junio y julio, y vacas y caballos en sus pastos entre junio y

Escena de pastoreo en la Meseta Utsukushigahara con el Monte Fuji de fondo



## Flores del cerezo y colores otoñales

El cerezo florece a mediados de abril en Matsumoto. El Castillo de Matsumoto, el mejor lugar para ver los cerezos en flor, tiene más de 300 cerezos alrededor. Se pueden tomar hermosas fotos donde predominan el rosa de las flores del cerezo, el negro del castillo y el blanco de los Alpes Japoneses nevados. Los cerezos empiezan a florecer desde finales de marzo al sur de Matsumoto, hasta principios de Mayo en la ladera de la montaña y el norte de Matsumoto. Así, se disfruta de los cerezos en flor durante todo el mes de abril



Karasawa y Monte Oku-Hotakadake en otoño Monte Yari en otoño (con 3180 m, el quinto pico más alto de Japón)

En el parque de los Alpes, al cual podrá llegar en bus desde la estación de Matsumoto, unos 500 cerezos florecen hacia finales de abril. Además, otras bonitas flores se pueden ver en muchos lugares de la ciudad como en jardines y calles. La llegada del otoño trae un magnífico espectáculo de color. La gran variedad de árboles crea una atractiva paleta de colores otoñales, lo que acentúa el cambio de estación. Una visita a Matsumoto en esta época del año seguramente recompensará con un recuerdo inolvidable. Se pueden ver los bonitos colores otoñales en las zonas de montaña, pero también en el centro de la ciudad como alrededor del Castillo de Matsumoto.

Nacional de Chubu-Sangaku, en la región septentrional de los Alpes
Japoneses, lo convierten en un lugar en contacto pleno con la naturaleza.
También, en Kamikochi y la Meseta de Norikura, quedará sorprendido por sus increíbles vistas en todas las estaciones del año. Desde la Meseta de Utsukushigahara, una de las más grandes de Japón, disfrutará de una bonita vista panorámica de los Alpes Japoneses, e incluso del Monte Fuji cuando el cielo está despejado. Asimismo, observará la abundante y diversificada flora alpina, como las azaleas japonesas. Gran experiencia que puede ser complementada con excursiones andando o en bicicleta. Los visitantes



# Norikura Kogen (meseta)

Norikura Kogen es una gran meseta que se extiende al este del Monte Norikura (3026 m). Con el autobús lanzadera. se puede llegar a la carretera más alta de Japón (Echo Line de Norikura, 2700 m) y deleitarse con unas vistas impresionantes del horizonte. La zona ofrece diferentes actividades dependiendo de la estación del año: caminar a lo largo de la Pared de Nieve, en primavera; admirar la flora alpina, hacer senderismo e ir de acampada, en verano; admirar la caída de la hoja y los bonitos colores, en otoño; y numerosas actividades invernales aparte de esquiar, como montar en trineo, senderismo en la nieve, etc. La nieve se mantiene incluso en verano, así que también es posible hacer un muñeco de nieve o montar en trineo de mayo a agosto. Hay además numerosos manantiales de agua caliente en Norikura Kogen; algunos de ellos famosos por su agua lechosa rica en azufre.







Festival de Tai En Matsumoto, se puede disfrutar de gran cantidad de festivales a lo largo del año. Los festivales son una expresión de agradecimiento y respeto hacia la naturaleza, los ancestros y la tradición. Es interesante participar del ambiente festivo de algunos de estos eventos



# Infraestructuras culturales



El Museo de Grabados Japoneses Ukiyo-e

Guía Michelín

Este museo posee la mayor colección privada del mundo (más de 100,000 piezas) de Ukiyo-e (grabados en madera), láminas de pintura, y libros antiguos.



El Museo de Arte de la Ciudad de Ma Este museo municipal tiene una gran exposición al aire libre de Yayoi Kusama, artista de Matsumoto, que da la

## **Manantiales naturales**

Las montañas que rodean Matsumoto so la fuente del agua de excelente calidad que brota de los muchos manantiales que hay er la ciudad. Pasear entre los diferentes manantiales es una manera interesante de

bienvenida a los visitantes en la entrada.



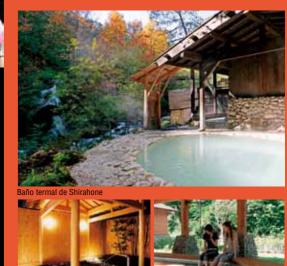
descubrir la ciudad.

alojamientos tradicionales

**Baños termales** 

insem y

Repartidas por Matsumoto, hay 16 fuentes termales que ofrecen beneficios para la salud. Es muy placentero tomar un baño mientras se disfruta del entorno y de la atmósfera relajante de estos famosos y confortables baños. Algunos de estos baños termales están integrados en alojamientos tradicionales, de manera que es posible disfrutar de un baño en una arquitectura tradicional japonesa. Después del baño, se puede llevar un yukata (kimono ligero) y unas geta (sandalias de madera), y degustar un menú completo tradicional japonés. Es una experiencia maravillosa que revitaliza cuerpo, mente y espíritu, y con la que es posible sentirse como un verdadero iaponés



# Matsumoto, la ciudad del castillo

#### **Guía Michelín**

Matsumoto ha prosperado alrededor de su castillo durante siglos. Hay muchos antiguos edificios e hileras de casas que muestran como era Japón en el pasado. Es interesante pasear por la calle Nawate, que hacía de límite entre las residencias de los samurais y las residencias de los plebeyos en el período Edo. También está la calle Nakamachi, con muchos edificios con paredes en blanco y negro, conocidos como Kura, usados antiguamente como almacén. Actualmente, muchos de estos edificios se

usan como cafeterías, bares y tiendas.



Música". Además, tanto sede como museo (antigua residencia de Suzuki)

Matsumoto. Al visitar estos lugares y muchos otros, se puede apreciar la

de la Escuela Mundial de Violín del Método Suzuki están también en

historia y la cultura de la ciudad.







Se puede tomar el bus llamado "Town Sneaker" por 200 yenes. Estos buses pasan cada 30 minutos y tienen 4 rutas diferentes hacia el norte, sur, este y oeste de Matsumoto; empezando todas en la Estación de Matsumoto. Se puede viajar fácilmente en bus entre los lugares más famosos de Matsumoto como el Castillo de Matsumoto y la calle Nakamachi.



# Especialidades Locales

El clima de Matsumoto, con su aire puro y agua limpia, es un factor esencial para ofrecer los ingredientes de una cocina deliciosa y única en la región.



## Soba Casera

### Toji Soba (fideos de trigo sarraceno)

Cuando los japoneses piensan en la región de Nagano, se les vienen a la mente estos deliciosos fideos producidos con agua fría y pura. Hay un plato especial de soba llamado Soba Toji, que es originario de Matsumoto. Es un tipo de fideos estilo "shabu-shabu", es decir, pequeñas porciones de soba se empapan durante unos segundos en una sopa de setas.

#### Relación entre la soba y el pueblo de Soba

Aficionados de la soba en Matsumoto se enteraron de que había un pueblo llamado Soba (Cantabria, norte de España) y llevaron la semilla de soba para un evento de intercambio cultural celebrado en 2008. ¿Podría la soba conectar España y Nagano?



#### Miso

El "Miso de Shinshu (=Nagano)" es un tipo amoso de miso (pasta de soja fermentada). La región de Matsumoto es uno de los principales productores. El miso es reconocido como un alimento sano al que se le atribuyen algunos efectos preventivos contra enfe



**Uvas y Vinos** El Distrito Yamabe, en la parte oriental de la ciudad de Matsumoto, es muy conocido por el sabor de sus uvas y ha ganado

de vinos.

Manzanas

La gran diferencia d temperatura entre el día y la noche unido a la gran cantidad de luz solar, producen las

dulces y jugosas de Matsumoto. Se puede apreciar que tienen un sabor diferente al del de las europeas. La recogida de manzanas tiene lugar de agosto a noviembre