

MATSUMOTO



Japan.
Endless
Discovery.

松
本

簡体中文



VISITMATSUMOTO.COM

行游松本



自然与户外运动

松本市位于日本正中央

西侧坐落着中部山岳国立公园和北阿尔卑斯山脉，分布着9座海拔超过3,000米的山峰，吸引了许多登山爱好者前来。东侧绵延着日本最为广阔的高原美原高原，从那里可以眺望到富士山。此外，还有日本屈指可数的山岳风景名胜“上高地”，您可以乘坐巴士，前往位于海拔2,700米的乘鞍高原上的，日本最高的山岳公路。松本市拥有丰富而美丽的大自然。

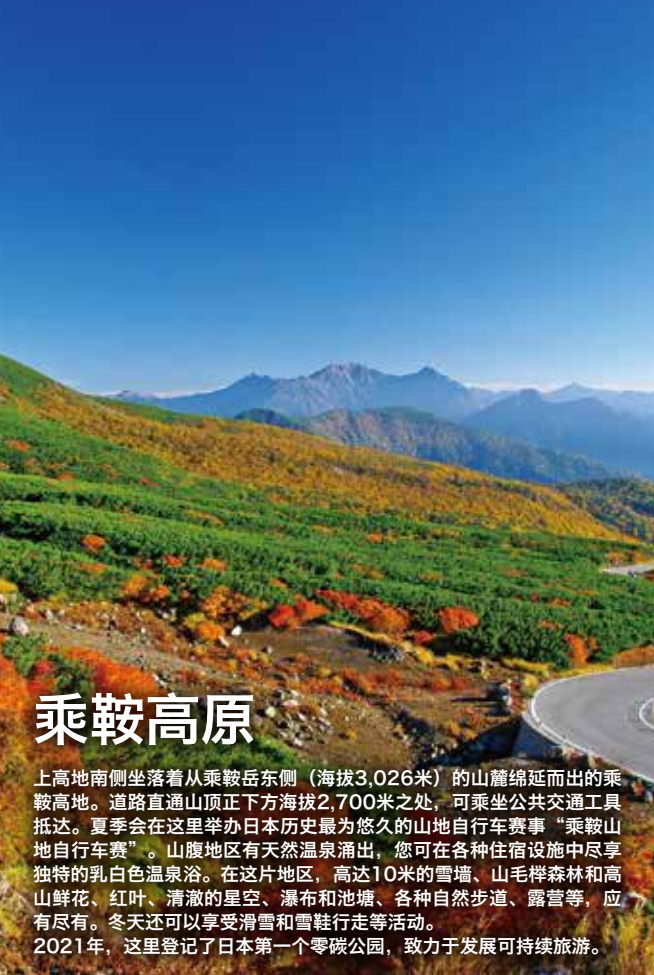
河童橋

上高地-河童桥

河童桥是上高地的象征，在此可饱览日本最为壮丽的山景。站在桥上，欣赏着清澈的梓川，直到耸立在穗高连峰高地的山顶，尽情享受随着季节变化的美丽景色。上高地为了保护环境，限制私家车驶入。

上高地-大正池

现在仍然在喷着烟雾的烧岳（海拔2,453米）于1915年喷发，当时导致河流被阻塞，于一夜之间形成。天气晴朗之时，您可以尽情欣赏池塘水面上映出的穗高山脉宁静的美景。根据季节和时间段的不同，池塘中竖立的枯树营造出神秘的景象。清晨的薄雾，漆黑夜空中的星星，以及其他如画般美丽的光景等，展现着风景名胜多姿多彩的风情，让无数游客为之倾倒。



乗鞍高原

上高地南侧坐落着从乘鞍岳东侧（海拔3,026米）的山麓绵延而出的乘鞍高地。道路直通山顶正下方海拔2,700米之处，可乘坐公共交通工具抵达。夏季会在这里举办日本历史最为悠久的山地自行车赛事“乘鞍山地自行车赛”。山腹地区有天然温泉涌出，您可在各种住宿设施中尽享独特的乳白色温泉浴。在这片地区，高达10米的雪墙、山毛榉森林和高山鲜花、红叶、清澈的星空、瀑布和池塘、各种自然步道、露营等，应有尽有。冬天还可以享受滑雪和雪鞋行走等活动。

2021年，这里登记了日本第一个零碳公园，致力于发展可持续旅游。



雪墙

从4月下旬到6月底，可乘坐巴士前往海拔2,600米的雪墙。沿着高达10米的雪墙漫步，以及春季滑雪等，是非常受欢迎的活动。



温泉

在松本市内，从市区的边缘到深山之中，分布有 16 处温泉，优质的温泉能够让您缓解旅途的疲劳。有的温泉旅馆还设有带露天浴池的房间，可随意尽享温泉而不用在意周围环境，颇受欢迎。从市区前往浅间温泉和美原温泉也非常方便，而北阿尔卑斯地区的白骨温泉则以白色的泉水而闻名。



活动

可以尽情享受雪鞋行走和攀岩等，北阿尔卑斯山四季的各种活动。



美原高原

位于海拔2,000米的美原高原是日本国内最广阔的高地。有各种徒步旅行路线，天气晴朗之时，从山顶可360度饱览富士山、北阿尔卑斯山、中央阿尔卑斯山、南阿尔卑斯山、八岳、浅间山等周围的群山。可以开车到达山顶，初夏时节会在同一路线举办“美原之旅”（自行车赛）。行驶在200多种高山植物盛开的道路上欣赏四季美景的机会不容错过。

松本城

被指定为国宝的5座城堡之一的松本城，建于400多年前的战国时代，拥有如今在日本最古老的5层6级的天守阁。城堡与周围的大自然和谐统一，一年四季的美景让游客流连忘返。春天护城河两岸盛开的樱花形成樱花隧道，成为赏樱名胜，而在夏天的绿荫、秋天的红叶和冬天的景色中观赏城堡，也颇具人气。从日落到晚上10点，天守阁被灯光照亮，夜晚也可欣赏到梦幻般的景色。城堡被护城河环绕，这在日本也很少见，可看到城堡倒映在护城河水中的景象。



中町街道

在这条街道上，传统风格的仓库一字排开，白黑十字图案装饰的墙壁特色鲜明。在充满“城下町”风情的氛围中，销售手工艺品和民间工艺品的店铺鳞次栉比。除了销售

3

当地酿酒的餐厅和居酒屋之外，时尚的咖啡馆、糕点店及土特产店也一字排开。



绳手街道

街道两旁的商店极具特色，充满复古气息。一年四季，您都可以在四柱神社前的这条步行街上，悠闲地漫步。这里供奉着青蛙之神，出售很多与青蛙相关的商品。在这里还定期举办音乐表演、集市和其他活动。



松本市美术馆

松本是世界著名艺术家草间弥生的故乡。在这里的常设展览中，展示着一些在其他地方未曾展出过的她的早期作品。她创作的艺术作品之中全球最大的巨型露天雕塑“幻想之花”就陈列在美术馆的正前方。这个高 2.5 米、带有黑色圆点的黄色南瓜，是她于 2019 年创作的代表作之一。



国宝 旧开智学校

1873年建校的旧开智学校，是日本最古老的小学之一，也是一座散发着文明开化气息的仿西式建筑。它已被指定为国宝。



日本浮世绘博物馆

日本浮世绘博物馆收藏的浮世绘木刻版画是全球最多的，这些版画由松本的一个富商族收集了 200 多年。馆内展出了从这些藏品中精选出来的部分作品。



水井

冰凉清纯的地下水从松本周围的群山中流入市内，喷涌而出。在市内，可在很多地方观赏到泉水从地下涌出的情形，聆听到潺潺的流水声。



在酒吧享受松本的夜晚

松本作为酒吧之城也享有盛名。市内有許多由仓库改建而成的时尚酒吧，您可以在这里品尝到各种各样的美酒。



体验项目

您可在松本体验日本文化，留下难忘的旅行记忆。可体验和服、武士、忍者、人力车等历史风情，也可体验制作荞麦面和手鞠糖等传统饮食文化。



荞麦面

松本的荞麦面远近闻名，尤其是“投汁荞麦面”，是来自奈川地区的极具特色的乡土美食。荞麦面放在篮里，吃之前在装满蘑菇等时令蔬菜的锅中稍稍蘸一下。



水果

松本昼夜温差大，日照充足，出产苹果、葡萄等香甜多汁的水果。长野县开发的品种也越来越受欢迎。

松本市 观光地图



		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
平均气温 (摄氏)	高温	4.9	5.6	10.0	17.5	22.6	25.5	29.0	30.5	25.0	19.0	13.3	7.9
	低温	-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	毫米	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 邻近地区的活动		白天鹅			樱花 桃花			雨季	采蓝莓		枫叶		
上高地	4/27-11/15		道路封闭			高山植物					枫叶		道路封闭
乘鞍岳	7/1-10/31		道路封闭			雪之大谷观光巴士					枫叶		道路封闭
乘鞍高原&奈川			滑雪季			杜鹃花		高山植物			枫叶		滑雪
美原	4/15-11/25		道路封闭			新绿	杜鹃花				枫叶		道路封闭
松本城					樱花	新绿					枫叶		



城市运动鞋巴士 (Town Sneaker Bus)



草间弥生设计的巴士之一
往返于松本站的环行“Town Sneaker”为市内观光提供了便利。有北、南、东3条线路，每隔20~30分钟一班。下车时，请将正确的车费投入自动售票机。(部分巴士不可使用信用卡。)每次车价为200日元。
(西线和南线为150~200日元)
一日通票为500日元

HELLO CYCLING (共享单车)



利用这项自行车共享服务，您可以租借一辆自行车，然后随时将其归还到指定的场所。包括松本站城(东)出口前的环形交叉路口旁等地。市内设有20多处服务点。



公交巴士



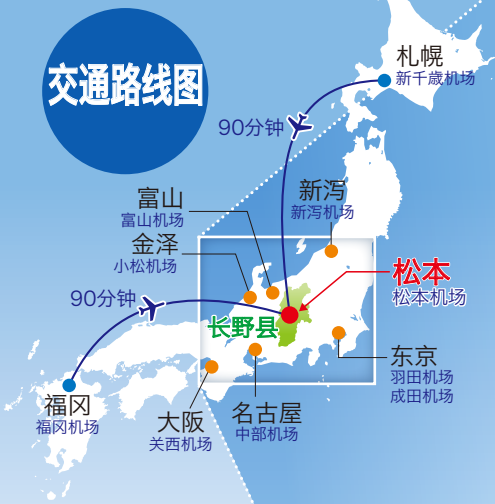
您可在松本站城(东)出站后的广场，以及街道正对面右侧的巴士总站，乘坐公交巴士前往不同地区。(部分公交巴士不可使用信用卡。)您可在巴士总站使用信用卡，购买前往上高地的车票。

前往上高地、 乘鞍岳和白根温泉的 交通方式



- 上高地 1小时30分钟
松本站→列车→新岛岛→巴士→上高地
- 乘鞍高原 1小时20分钟
松本站→巴士→乘鞍观光信息中心
- 白根温泉 1小时40分钟
松本站→列车→新岛岛→巴士→白根温泉

交通路线图



周边观光景点



1 金泽



2 白川乡



3 高山



4 立山黑部阿尔卑斯山脉路线



5 白马



6 妻笼



7 地狱谷野猿公园



8 轻井泽



9 大王芥末农场



10 富士山



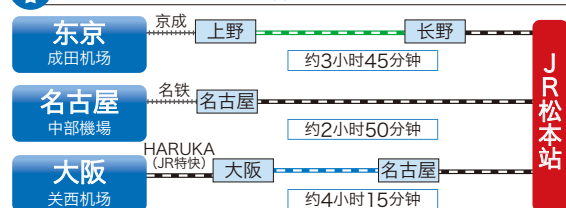
11 南阿尔卑斯山



12 名古屋城



从机场出发的路线



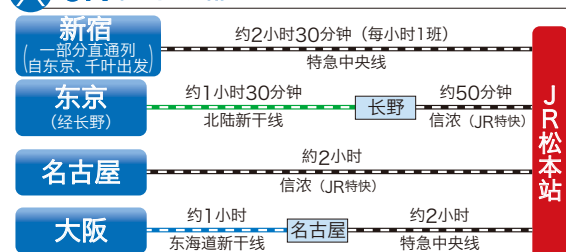
高速公路公共汽车



汽车



JR (日本鐵路)



(优惠车票) 升龙道自由车票 宽范围线路

可在连续7天内的任意5天，无限次乘坐连接名古屋、岐阜、高山、白川乡、金泽、富山、高冈、轮岛、珠洲、松本、平汤温泉、新穗高、下吕、神冈、五个山的高速巴士及公交巴士。



(优惠车票) 阿尔卑斯山自由通行证

这是唯一可游遍以白川乡和下吕温泉闻名的飞驒高山、作为“城下町”的信州松本以及上高地等日本阿尔卑斯山著名景点的车票！敬请利用这张4天可无限次乘车的车票，尽情享受飞驒和信州的魅力。



询问处

松本观光资讯中心

〒390-0874 长野县松本市大手3-8-13
〒390-0815 长野县松本市深志 1-1-1 JR松本站3楼

Email :oote-info@matsumoto-tca.or.jp URL : https://visitmatsumoto.com/zh-hant/