

# MATSUMOTO

Japan.  
Endless  
Discovery

松  
本

繁體中文



VISITMATSUMOTO.COM

來去遊松本

# 大自然與戶外休閒

松本市位於日本的正中心  
西側為中部山岳國立公園和北阿爾卑斯山，九座海拔超過 3,000 公尺的山峰，吸引了許多愛山人。東側是日本最寬廣的高原——美原高原，從這裡可以遠眺富士山。此外，松本還有日本屈指可數的山岳名勝「上高地」，您可以搭乘巴士，前往位於海拔 2,700 公尺的乘鞍高原、日本最高的山路。松本擁有豐富且美麗的大自然。



河童橋

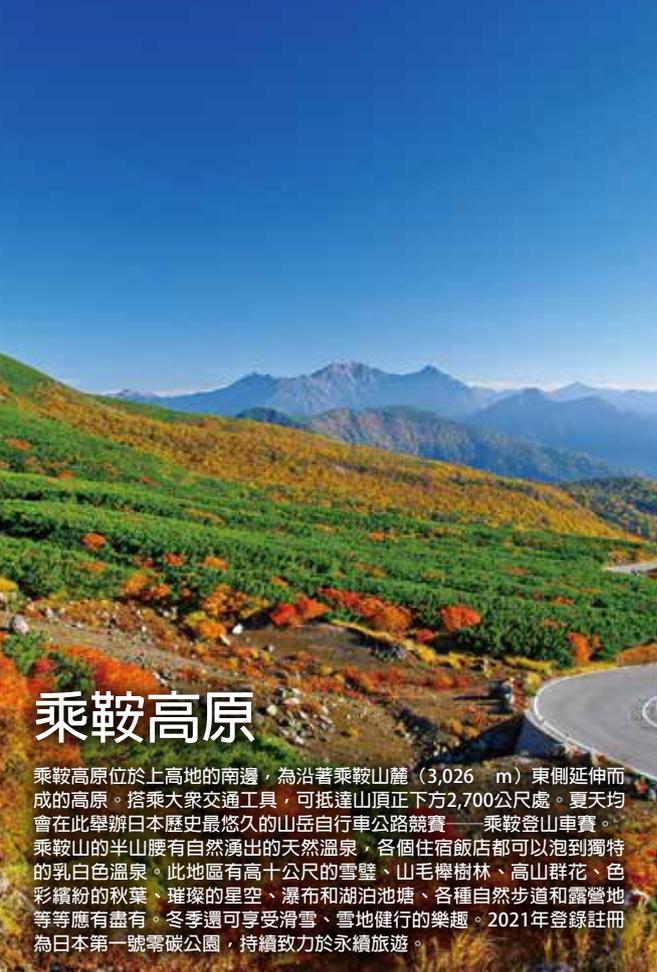
## 上高地-河童橋

河童橋是上高地的代表性地標，可遠眺日本最壯麗的山景。您可以站在橋上，遠眺清澈透綠的梓川，以及巍然屹立的穗高連峰山頂，欣賞隨著四季變化的美麗景色。因應環境保護政策，上高地受交通管制限制，無法駕駛小客車入山。



## 上高地-大正池

至今仍不時噴發著煙霧的燒岳 (2,453m)，於 1915 年噴發時，堵塞了河道，一夜之間形成了大正池。天氣晴朗時，可以欣賞穗高山脈倒映在池面上的靜謐美景。佇立在池中的枯木，隨著季節和時間營造出神秘的夢幻景色。晨間的朝霧、夜晚的星空，如詩如畫的景色展現了上高地各種不同的樣貌，吸引了無數的遊客前來造訪。



## 乘鞍高原

乘鞍高原位於上高地的南邊，為沿著乘鞍山麓（3,026 m）東側延伸而成的高原。搭乘大眾交通工具，可抵達山頂正下方2,700公尺處。夏天均會在此舉辦日本歷史最悠久的山岳自行車公路競賽——乘鞍登山車賽。乘鞍山的半山腰有自然湧出的天然溫泉，各個住宿飯店都可以泡到獨特的乳白色溫泉。此地區有高十公尺的雪壁、山毛櫸樹林、高山群花、色彩繽紛的秋葉、璀璨的星空、瀑布和湖泊池塘、各種自然步道和露營地等等應有盡有。冬季還可享受滑雪、雪地健行的樂趣。2021年登錄註冊為日本第一號零碳公園，持續致力於永續旅遊。



## 雪壁

於4月下旬至6月底，可搭乘巴士前往海拔2,600公尺的雪壁。沿著高約10公尺的雪壁健行、春季滑雪等等戶外活動非常受遊客的歡迎。



## 溫泉

從松本市區繁華鬧區的邊緣至深山處，共有16處溫泉勝地，優質的溫泉為旅客洗去旅途的疲勞。許多住宿均有附設露天溫泉的客房，不用在意周遭眼光，愉快泡湯的溫泉旅宿大受好評。淺間溫泉和美原溫泉臨近市區交通便利，位於北阿爾卑斯地區的白骨溫泉則以乳白色的泉質出名。

## 戶外活動

有許多可以享受北阿爾卑斯山四季的戶外活動，例如：雪地健行、溯溪等等。



## 美原高原

美原高原位於海拔2,000公尺之地，是日本最為廣闊的高原。這裡有各種健行步道，天氣晴朗時，從山頂可以360度環視富士山、北阿爾卑斯、中央阿爾卑斯、八岳山和淺間山等等，壯闊山景盡收眼底。可駕車前往高原山頂附近，每年初夏都會於同一個路線舉辦「美原自行車賽」。一年四季綻放著花朵、多達200多種高山植物擁簇的山道，千萬別錯過這裡的美景。



# 松本城

松本城為日本五大國寶城之一，建於四百年多前的戰國時代，擁有現今日本存有最古老五重六層（外觀為五層，但內部實際是六層）式的天守閣。與四周大自然完美融合的松本城，一年四季的美景總是讓訪客嘆為觀止。春季沿著護城河壕溝綻放的櫻花隧道，是當地最有名的賞櫻勝地，夏綠、秋葉、冬景的城景，也使得遊客總是絡繹不絕。從日落到晚上10點，燈光點綴天守，夜晚的松本城景色夢幻迷人。松本城擁有日本少見的護城河，可欣賞倒映在水面上松本城的美麗模樣。



## 中町通

中町通上，黑白十字模樣的牆壁為其特徵，傳統的倉庫「藏」櫛次鱗比。在城下町風情滿溢的街道上，販賣手工藝品與民藝品的店鋪林立。除了售有在地地酒的餐廳和酒

3 館外，這裡還有許多別具一格的典雅咖啡廳和甜點店。

## 繩手通

稀有少見的商店林立，充滿懷舊風情。一年四季，您都可以在四柱神社前方這條行人徒步區自在漫步。這裡供奉著青蛙神，有各式各樣的青蛙商品。在此也有定期舉辦的音樂表演、市集與其他活動。



### 松本市美術館

松本是世界知名藝術家草間彌生的故鄉。在這裡的常設展，有好幾個其他地方從未展示過的草間彌生初期作品。草間彌生世界最大的作品——巨大裝置藝術「幻之華」，就擺設在美術館的正前方。高2.5公尺、布滿黑色圓點的黃色南瓜，是她2019年的代表作之一。



### 日本浮世繪博物館

在日本浮世繪博物館，展有松本數一數二富商收藏超過兩百年以上的木板畫，數量極具世界規模。展覽從這些收藏當中精選了多項作品展出。



### 國寶 開智學校

舊開智學校創校於1873年，是日本最古老的小學之一，校舍為仿洋風式建築，可以感受到文化開化的氣息。現已被指定為國寶。



### 水井

清涼的湧泉從環繞松本的山脈流到街上湧出。尋找街上各式各樣的水井，聆聽水流清澈明亮的聲音。



### 到酒吧享受松本的夜晚

松本市也以酒吧街道聞名，街上到處都是老倉庫翻新而成的時髦酒吧，歡迎入夜後到松本街上的酒吧品嚐美酒。



### 體驗行程

體驗日本文化，為旅行留下美好的回憶。於此您可以透過和服、武士、忍者、人力車等等來感受當地歷史，也可以經手打蕎麥麵、手工糖等等活動認識傳統飲食文化。



### 蕎麥麵

松本以蕎麥麵聞名，尤其又以「投汁蕎麥麵」最為出名，是奈川地區極具特色的鄉土料理。把麵放進竹勺裡，在吃之前，放進煮滿香菇等當季蔬菜的湯鍋裡，稍微燙過再吃。



### 水果

松本晝夜溫差大，陽光照射充足，產有甘甜多汁的水果，例如：蘋果、葡萄等等。長野縣開發出來的新品種也博得人氣。

# 松本市 觀光地圖



**禁止自用小客車進入上高地**  
開車前往時，請把車開到澤渡或平湯，轉乘巴士或計程車前往。

**禁止自用小客車進入乘鞍**  
[交通管制區段]  
[管制期間]  
• 乘鞍ECHO Line環山公路：7月1日~10月31日  
• 乘鞍Sky Line環山公路：5月15日~10月31日  
[交通管制區段]  
• 三本瀑布~乘鞍岳 (乘鞍ECHO Line環山公路)

- 【凡例】**
- 觀光景點
  - 自然觀光景點
  - ♨ 溫泉
  - ⚽ 高爾夫球場
  - 🛣 國道
  - 🚫 私家車禁止公路
  - 🛣 高速公路
  - 🚧 隧道



	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
平均氣溫 (攝氏)	高溫 4.9 低溫 -5.5	5.6 -5.3	10.0 -2.0	17.5 3.9	22.6 9.4	25.5 14.8	29.0 18.9	30.5 19.8	25.0 15.3	19.0 7.9	13.3 1.7	7.9 -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
松本市及其鄰近地區的活動	白天鵝		櫻花	櫻花	雨季	採葡萄	採葡萄	楓葉				
上高地	4/27-11/15	道路封閉		高山植物	新綠		楓葉	道路封閉				
乘鞍岳	7/1-10/31	道路封閉		雲之大谷觀光巴士			觀日出接駁車	楓葉			道路封閉	
乘鞍高原&奈川		滑雪季		雪地健行、自然雪道	新綠	杜鵑花	高山植物	楓葉			滑雪	
美原	4/15-11/25	道路封閉		新綠	杜鵑花			楓葉			道路封閉	
松本城			櫻花	新綠				楓葉				



## 周遊巴士「Town Sneaker」



往返松本車站的周遊巴士「Town Sneaker」，是市區觀光的便利交通工具。每20~30分鐘發車，共有北、南、東三個路線。下車時，別忘了投入正確金額的車資 (部分巴士無法使用信用卡)。搭乘一次車資為200日圓。(西路線與南路線車資為150~200日圓)一日券為500日圓。

## HELLO CYCLING (共享單車)



利用此單車共享服務，您可以租一輛腳踏車自在出遊，然後在想還車時，於指定的停放區域歸還即可。松本站的城口(東口)前方環狀十字路口旁等等，市區共有二十個以上的單車站點。



## 路線巴士



出松本站的城口(東)出站後，巴士總站就位於道路的正前方，從總站發車的巴士可前往各個區域 (部分巴士無法使用信用卡)。您可以在巴士總站使用信用卡，購買前往上高地的車票。

## 前往上高地、乘鞍岳、白骨溫泉的交通方式



- 上高地 1小時30分鐘  
松本站→電車→新島島→巴士→上高地
- 乘鞍高原 1小時20分鐘  
松本站→巴士→乘鞍遊客服務中心
- 白骨溫泉 1小時40分鐘  
松本站→電車→新島島→巴士→白骨溫泉

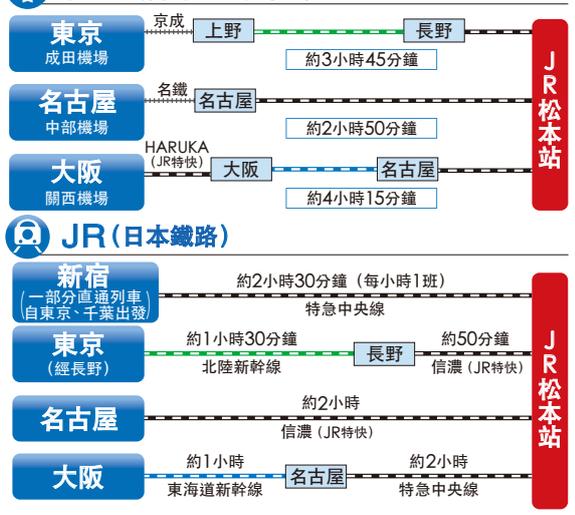
# 交通路線圖



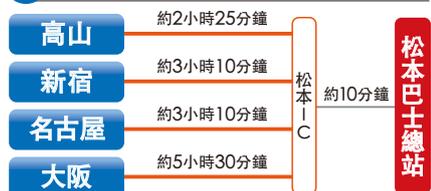
## 周邊觀光景點



### 從機場出發的路線



### 高速公路公共汽車



### 汽車



### (優惠套票) 昇龍道巴士周遊券 廣域路線

可於7天當中任選5天，無限次乘坐連結名古屋、岐阜、高山、白川鄉、金澤、富山、高岡、輪島、珠洲、松本、平湯溫泉、新穗高、下呂、神岡、五箇山的高速巴士與路線巴士。

### (優惠券) 阿爾卑斯廣域周遊券

一張周遊券在手，您可以環遊擁有白川鄉和下呂溫泉的飛驒高山、城下町信州、松本，甚至是上高地等日本阿爾卑斯周邊知名觀光勝地。歡迎使用這張超值的四日周遊票券，悠遊並享受飛驒和信州的魅力！



詢問處

松本觀光資訊中心

〒390-0874 長野縣松本市大手3-8-13  
〒390-0815 長野縣松本市深志 1-1-1 JR松本站3樓

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