

松本

信州松本座落於日本列島中央，西起標高3000公尺且連綿不斷的「北阿爾卑斯」山脈以及其山麓之日本山岳景勝的代表地—上高地、東至標高2000公尺且可環望360度美景的「美原高原」。以位於城下町的國寶松本城為中心蓬勃發展，松本以其美麗的自然風光，孕育著歷史和文化，讓每位前來觀光的遊客感動不已。



國寶松本城

現存的五重六階建築，日本最古老的木製瞭望台國寶松本城，與姬路城、犬山城、彥根城4城並列為國寶指定城。松本城的天守（瞭望台），於西元1593～1594年間建成，戰國時代所建的松本城，根據其時代背景，相對於居住性，松本城更重視武裝性，稱之為平地城堡亦不為過。作為日本近代築城時代初期的城郭，松本城在歷史上享有很高的評價。





自然

由槍岳、乘鞍岳等3000公尺高的山脈所連接而成的「北阿爾卑斯」，素有大自然的寶庫之稱。在上高地，乘鞍高原等地，您能充分領略到大自然四季更替的魅力所在。從「美原高原」您可一覽以北阿爾卑斯山脈為首的信州群山的豪邁景色。「美原高原」這塊被譽為日本第一的寬廣台地上，漫山遍野的杜鵑花、柳蘭等高山植物爭奇鬥艷，吸引著前來拜訪的遊人。



乘鞍岳和牛留池

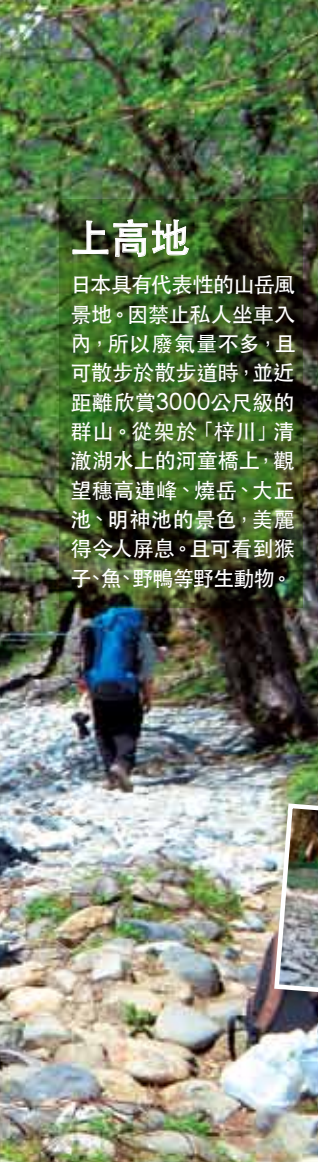


乘鞍高原

標高3026公尺，由最高峰「劍峰」及不同大小的山峰共23個連接而成，具有馬鞍般平緩的山形特徵。此地有很多諸如大雪溪、日食觀測所等名勝，冬季還可在優質的粉狀雪上享受滑雪的樂趣。

上高地

日本具有代表性的山岳風景地。因禁止私人坐車入內，所以廢氣量不多，且可散步於散步道時，並近距離欣賞3000公尺級的群山。從架於「梓川」清澈湖水上的河童橋上，觀望穗高連峰、燒岳、大正池、明神池的景色，美麗得令人屏息。且可看到猴子、魚、野鴨等野生動物。



河童橋和穗高連峰



大正池



明神池



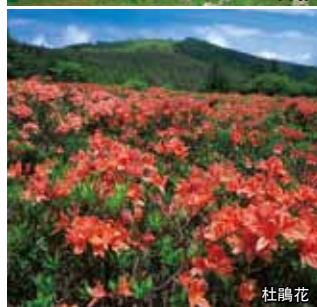
秋天的洞澤與穗高連峰

槍岳、穗高岳

松本市被美麗的群山環繞，是登山愛好者的登山聖地。“槍岳”是日本阿爾卑斯的象徵（飛驒區域）。另外，從上高地出發則可以攀登日本的第三高山脈——奧穗高岳。



美塔



杜鵑花

美原高原

位於八岳中信高原國定公園最北部，標高2000公尺的台地，面積之大，居日本第一。有美原象徵之稱的「美塔」是作為霧天時鳴鐘以告知登山者位置的避難塔修建而成。



美原高原的美景與背景的富士山



國寶 松本城

歷史

在松本您既能參觀到建於400多年前，日本現存最古老的五重六階木製瞭望台（國寶松本城），使您感受到濃厚的教育氛圍及古日本的建築風格。松本有著「音樂之都」的美稱，享譽國際的指揮家小澤征爾於每年夏天都會在此舉辦音樂盛典，這裡亦是世界著名的鈴木小提琴教學法的發祥地。通年皆會舉行讓您感受到歷史氣息的各式各樣祭典。除此之外，您還可一睹首次被日本指定為重要文化財的「舊開智學校」等名勝古蹟。充滿著歷史和文化色彩的松本，期待著您的到來。



小澤征爾松本音樂祭



重要文化財舊開智學校

文化設施



日本浮世繪博物館

城下町 松本

在以松本城為中心發展起來的城下町松本市中，至今還殘存著古老的建築物和街道。如江戶時代作為武士住宅區和庶民住宅區境界線的繩手街，又如以黑白兩色牆的庫房建築為特徵的中町街等。相信當您漫步於此街道時，一股對松本的親近感將油然而生。



倉房街道・中町街



藏SHIKKU館



繩手街

湧泉水巡禮

松本受群山環繞，隨處可見水質良好的湧泉水。讓充滿湧泉水的環境，帶您更深入了解這城市。





淺間溫泉火祭(10月)

祭典



太鼓祭(7月)

天神祭(7月)



癒守稻荷神社



四柱神社



舊制松本高等學校



川島芳子紀念室
(松本歷史之鄉)



松本市美術館

為市營美術館，其入口處擺放著由松本市藝術家——草間彌生所創作的巨大雕刻裝飾。



源智井



出租自行車

在松本城、中町通、各大主要飯店、及松本城前街道的商店等市內很多據點皆設有提供免費出租自行車的服務。



松本周遊巴士(Town Sneaker)

Town Sneaker 路線區間內200日圓／趟。由JR松本站為起點，每30分鐘發車一次，分為東、西、南、北4條路線。隨行可見國寶松本城、中町等歷史文化觀光點。幸運的話還可搭上草間彌生所設計的圓點巴士。



旅館的晚餐

旅館與溫泉

松本有著許多有益健康的溫泉。在飽嚙旅行樂趣、感受季節美景之餘，再到溫泉裡愜意地休憩一番、洗淨身心的疲倦，可說是一件非常幸福的事。此外，在旅館還可以品嚐使用當地食材烹製的傳統日本料理。



白骨溫泉



乘鞍高原溫泉



澤渡的足浴溫泉



美原溫泉



淺間溫泉

松本市觀光地圖



乘鞍 私家車禁止通行地段 (僅限巴士或計程車通行)

〔可通行時間〕

- ・乘鞍ECHO LINE: 7月1日~10月31日
- ・乘鞍SKY LINE: 5月15日~10月31日

〔限制區間〕

- ・三本瀑布~疊平 (乘鞍ECHO LINE)
- ・平湯~疊平 (乘鞍SKY LINE)

(私家車需從乘鞍高原或平湯轉乘巴士或計程車)

- 〔凡例〕
- 觀光景點
 - 自然觀光景點
 - 🔥 溫泉
 - 🏌️ 高爾夫球場
 - 🛣️ 國道
 - 🛣️ 收費公路
 - 🚫 私家車禁止公路
 - 🛣️ 高速公路
 - 🚧 隧道

工藝

城下町特有的多彩工藝品。此種工藝技術在松本仍然持續流傳及發展。



古裝玩偶

以歌舞伎及傳說中的人物造型為題材製作的古裝玩偶。古裝玩偶為松本的特產，亦可在1843年編寫的古書中找到相關的記載。

松本線球

相傳從江戶時代中期開始，由松本藩士的子女，用紅、黃、紫等鮮艷色系製作而成的精巧、優雅的毛線球。



食

清酒、紅酒

請您別忘了品嚐用極品自然水釀製而成的松本清酒和紅酒。



御燒(日式煎餅)

是內餡以野澤菜等特產製成的一種傳統食品。





食

松本清新的空氣和乾淨的水源，提供了美味且獨特的食材及料理。



手工蕎麥麵 投籠蕎麥麵

提起信州，無論是誰都會想到蕎麥麵。用清涼美味的水做成的蕎麥麵風味堪稱一絕。投籠蕎麥麵產於蕎麥麵的原產地——松本市奈川，帶有一種鄉土風味。先將山菜、雞肉等材料放入煮沸的熱鍋中，再將盛有蕎麥麵的小籠子放進熱鍋中，待麵加溫後即可食用。



信州味噌

「信州味噌」使用大豆製成，是在日本的味噌中相當有名的品牌，松本地區是其主要生產地之一。涼爽的气候和新鮮的空氣，是促使味噌成熟的理想環境。現在信州味噌在日本的味噌市場佔有最大的分量。因為其材料有預防生病的效果，所以也有名的健康食品。除了味噌湯，還有味噌沙拉醬、味噌調味醬等等，有各種調理方法，可以享受味噌許多不同的風味。



蘋果 葡萄

受晝夜溫差大及日照時間長等自然因素影響，松本的蘋果・葡萄・西瓜甘美香甜。



日式甜點

日本的傳統糕點多以四季的鮮花以及風景等為主題，極具季節感。不僅美味，且外型又精美，將日本的四季之美與風格體現的淋漓盡致，做為伴手禮是最適合不過的了。而松本原是城下町，非常盛行茶道，因此也造就許多很適合佐餐的日式糕點店。



交通路線圖



周邊觀光景點



可在松本、上高地、乘鞍和飛驒高山等地之間使用的最新便捷之優惠乘車券！

此乘車券可於4天內在指定的區域範圍裡，無限次地搭乘巴士前往各地旅行。您可於參觀完國寶松本城後，前往上高地或是乘鞍進行登山健行活動。在乳白色的白濁溫泉洗禮後，逛逛高山老街和早市。最後，不要錯過聯合國教科文組織指定的世界遺產「白川鄉」。



高速公路公共汽車

自高山	約2小時10分鐘
自新宿	約3小時10分鐘
自名古屋	約3小時10分鐘
自大阪	約5小時30分鐘

汽車

自名古屋	約200km
自東京	約220km

從機場出發的路線

自東京 成田機場	京成 上野	長野	約3小時45分鐘
自名古屋 中部機場	名鐵 名古屋	長野	約2小時50分鐘
自大阪 關西機場	HARUKA (JR特快) 大阪	名古屋	約4小時15分鐘
自新宿 (一部分直通列車) (自東京、千葉出發)	特急中央線	長野	約2小時30分鐘 (每小時1班)
自東京 (經長野)	北陸新幹線	長野	約1小時30分鐘
自名古屋	信濃 (JR特快)	長野	約2小時
自大阪	東海道新幹線	名古屋	約1小時

松本季節特色

		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
平均氣溫 (攝氏)	高溫	4.9	5.6	10.0	17.5	22.6	25.5	29.0	30.5	25.0	19.0	13.3	7.9
	低溫	-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
松本市及其鄰近地區的活動		白天鵝			櫻花 桃花		雨季	採藍莓 西瓜	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			雪之大谷觀光巴士		觀日出接駁車		楓葉		道路封閉	
乘鞍高原&奈川			滑雪季			杜鵑花 新綠		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			

詢問處

松本觀光會議協會

☎390-0874 長野縣松本市大手3-8-13

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

2016.xx xx,000