

MATSUMOTO

Japan.
Endless
Discovery

松
本

简体中文



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

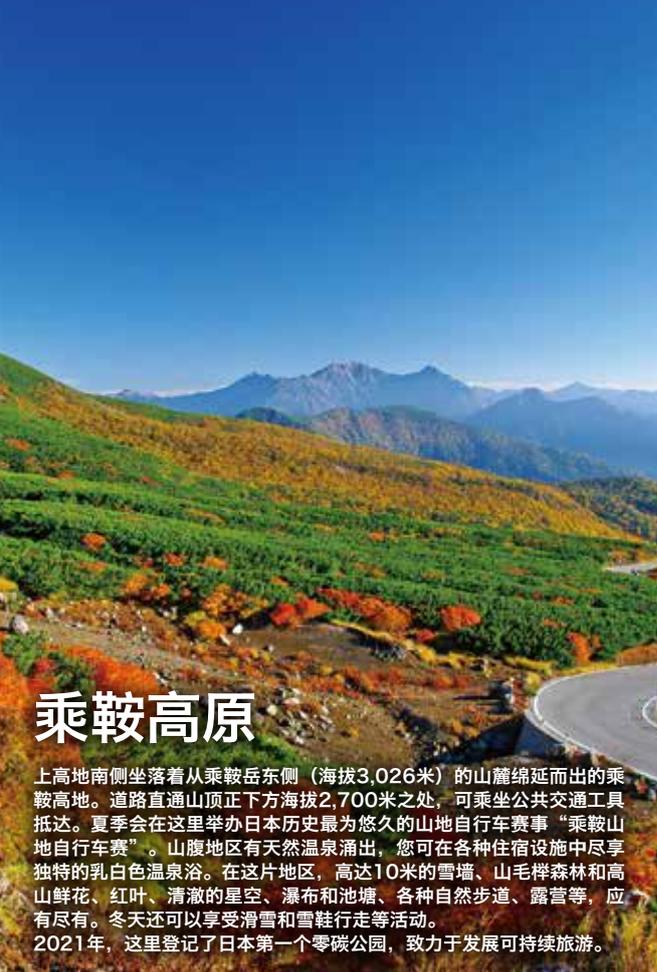
上高地-河童桥

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。



© Yayoi Kusama, Great Gigantic Pumpkin, 2017

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。



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。



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。



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



上高地禁止私家车驶入
如果开车前来,请从泽渡或平汤换乘巴士或出租车。

禁止私家车驶入乘鞍
[限制路段]
[运行日期]
· 乘鞍回声路线: 7月1日至10月31日
· 乘鞍天际线: 5月15日至10月31日
[限制通行路段]
· 三本滝~乘鞍岳 (乘鞍岳回声线)

- [凡例]**
- 观光景点
 - 自然观光景点
 - ♨ 温泉
 - ⌂ 高尔夫球场
 - 🛣 国道
 - 🛣 收费公路
 - 🚫 私家车禁止公路
 - 🛣 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
平均气温 (摄氏)	高温 4.9 低温 -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
松本市及其邻近地区的活动	白天鹅		樱花	樱花		雨季	采蓝莓	采苹果	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		观日出接驳车		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
往返于松本站的循环“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)每次车费为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
- 白骨温泉 1小时40分钟
- 松本站→列车→新岛岛→巴士→白骨温泉

交通路线图



周边观光景点



1 金泽 photo by Kanazawa City



2 白川乡 写真提供: 岐阜県白川村役場



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

东京 成田机场	京成 上野	长野	约3小时45分钟	JR松本站
名古屋 中部机场	名铁 名古屋	长野	约2小时50分钟	
大阪 关西机场	HARUKA JR特快 大阪	名古屋	约4小时15分钟	

新宿 (一部分直通) 自东京、千叶出发	约2小时30分钟 (每小时1班)	长野	约50分钟	JR松本站
东京 (经长野)	约1小时30分钟	长野	信浓 (JR特快)	
名古屋	约2小时	长野	信浓 (JR特快)	
大阪	约1小时	名古屋	特急中央线	

高速公路公共汽车

高山	约2小时25分钟	松本巴士总站
新宿	约3小时10分钟	
名古屋	约3小时10分钟	
大阪	约5小时30分钟	

汽车

名古屋	约200km	冈谷JCT	松本IC	约10分钟	松本城
东京	约220km	冈谷JCT	松本IC	约10分钟	松本城

(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騨高山、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, 尽情享受飞騨和信州的魅力。



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/