

MATSUMOTO

Japan.
Endless
Discovery.

松
本

繁体中文



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。



乗鞍高原

乗鞍高原位於上高地的南邊，為沿著乗鞍山麓（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——乗鞍登山車賽。乗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，愉快泡湯的溫泉旅店大受好評。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。



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。



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。



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。



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。



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湧泉，聆聽水流清澈明亮的聲音。



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，也可以經由手打蕎麥麵、手工糖等等活動認識傳統飲食文化。



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。

[illegible]

A white bus with large red polka dots is driving on a street in Japan. The bus has a green license plate with the number '111'. In the background, there are buildings and other vehicles.

HELLO CYCLING (共享單車)



前往上高地、 乘鞍岳、 白骨溫泉的交通方式



交通路線圖



周邊觀光景點



1 金澤



2 白川鄉



3 高山



4 立山黑部阿爾卑斯山脈路線



5 白馬



6 妻籠



7 地獄谷野猿公園



8 輕井澤



9 大王芥末農場



10 富士山



11 南阿爾卑斯山



12 名古屋城



從機場出發的路線

東京 成田機場	京成 上野	長野	約3小時45分鐘	JR松本站
名古屋 中部機場	名鐵 名古屋	約2小時50分鐘		
大阪 關西機場	HARUKA (JR特快) 大阪	名古屋	約4小時15分鐘	

JR (日本鐵路)

新宿 (一部分直通列車) 自東京、千葉出發	約2小時30分鐘 (每小時1班)	長野	約50分鐘	JR松本站
東京 (經長野)	約1小時30分鐘	長野	信濃 (JR特快)	
名古屋	約2小時	信濃 (JR特快)		
大阪	約1小時	名古屋	特急中央線	

高速公路公共汽車

高山	約2小時25分鐘	松本IC	約10分鐘	松本巴士總站
新宿	約3小時10分鐘			
名古屋	約3小時10分鐘			
大阪	約5小時30分鐘			

汽車

名古屋	約200km	岡谷JCT	松本IC	約10分鐘	松本城
東京	約220km	中央高速公路			

(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、新穂高、下呂、神岡、五箇山的高速巴士與路線巴士。



(優惠套票) 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/

Mar 2025