

THE JAPANESE ALPS

在长野县无论走到哪里，都可以眺望雄伟的群山，其中最著名的就是横跨于本州的日本阿尔卑斯。在日本 3000 米级别的山有 21 座，其中有 15 座在日本阿尔卑斯。山岳高原度假区提供四季多样的户外活动，冬季可以享受世界上最好的雪质滑雪，夏季可以在登山和骑行中一窥日本阿尔卑斯的迷人景色等。这些美丽的群山也是野生动物植物的宝库，提供了包括食物在内的大量来自大自然的恩惠，并深深植根于长野的生活文化中。

1 千叠敷冰斗、驹岳架索道
中央阿尔卑斯驹岳怀抱中有一个约两万年前的冰河所侵蚀而成的冰斗，要到千叠敷瀑布(海拔1212米)下才能看到架索道(950米)东洋最大的架索道高索道一直上升，景色宜人。夏夏清爽，富士山，南阿尔卑斯山脉，御岳山，乘鞍岳，北阿尔卑斯一望无垠，四季各异的雄伟美景吸引来自全国的登山者和观光客。

2 立山黑部阿尔卑斯路线
纵贯长野县大町市与富山县立山町之间，是世界屈指可数的山岳景观路线。可以连接换乘无轨电车、缆车、架空索道等行走于3000米高的山岳连绵的立山连峰与后立山连峰的山域内(约90公里)。无与伦比的雄伟景观，只有这里才能看到的动植物，请您尽情享受大自然的阿尔卑斯的大自然。

3 上高地
上高地是日本具有代表性的山岳胜地，北阿尔卑斯的淡水湖和空气清新凉爽，一年吸引200万游客，有的爬山登顶，有的徒步旅行，有的来避暑度假。

4 维纳斯路线(Venus Line)
连接岩村与雾峰，美原高原的维纳斯路线是信州风光最明媚、最有人气的汽车道，行程总长75公里，平均海拔1400米。夏天驾车空气清新，高原上绽放着可爱的金针菇，极具景观。请尽情享受四周的山岳，居高临下眺望白雪皑皑的全景。

5 梅池自然园
在海拔约1900米地带，约有100公顷而且为数不多的高原草原。原生林覆盖的自然园内有5.5公里的散步路，春天可欣赏樱花，夏天可观赏叫做“熊儿草”的蔷薇科的低矮植物。秋天可观赏黄华草等红叶，随时都可观赏四季盛开的大自然。

6 諏访湖·八之岳连峰
位于长野县中央的諏访湖是信州最大的湖泊，帆船和帆板冲浪等水上运动也很盛行。每逢节假日，游船和小船泛舟湖上，热闹非凡。还可乘坐日本第一台水陆两用游览车环绕湖湖。

7 轻井泽
国内牧场、休闲、文人雅士的别墅到处可见。夏天气候凉爽，是日本高级度假胜地。此外还有日本规模最大的购物广场，在东区、新市区、南区、新西区四区林立着数百家名牌专卖店、杂货店、进口食品店、轻井泽特产店，可以让您在高原避暑胜地愉快地购物。

8 山麓菜田
安曇野有一年四季都能看到广阔的田园风景以及雄伟的北阿尔卑斯连峰，还有被称为“北阿尔卑斯峰雪融水”的冰凉清爽和新鲜空气。安曇野就是这种优良环境下的“本山蔬菜”(真正山蔬菜)的著名产地，产量号称日本第一。精心栽培的“本山蔬菜”是荞麦面条、寿司和生鱼片等不可缺少的香辣调味料。

9 野尻湖
是上个世纪三十年代由加拿大传教士开辟的日本最大外国人避暑胜地之一。夏季，湖上还有游船，到湖边散步的年轻人，尽情享受凉爽地区。但是冬天的湖冰也不结冰。冬季乘坐有暖炉的半圆顶“dome”船看钓鱼达人钓鱼。

10 山麓菜田
安曇野有一年四季都能看到广阔的田园风景以及雄伟的北阿尔卑斯连峰，还有被称为“北阿尔卑斯峰雪融水”的冰凉清爽和新鲜空气。安曇野就是这种优良环境下的“本山蔬菜”(真正山蔬菜)的著名产地，产量号称日本第一。精心栽培的“本山蔬菜”是荞麦面条、寿司和生鱼片等不可缺少的香辣调味料。

Northern Alps Area Cycling
有适合骑自行车和越野自行车，可以充满活力地欣赏北阿尔卑斯山脉的 140 公里骑行高手路线；也有可以悠闲地欣赏北阿尔卑斯的壮丽景色和山山风景，适合初中级骑手的约 100 公里的路线。

GREEN SEASON

骑行
长野县幅员辽阔，高低起伏较多，有可以领略雄伟美丽大自然的多种路线，很适合骑行。此外，每个地区都有自己独特的文化，除了骑行之外还可以享受很多其他乐趣。

9 野泽温泉滑雪场山地自行车
野泽温泉以其冬季的滑雪场和温泉而闻名，夏季则是骑行山地自行车的好地方。全长约10公里下坡路线，既有适合在铺装道路上骑行的初学者路线，也有适合骑行高手的越野路线，因此可以根据自己的骑行风格和水手来选择。

11 日本第一星空阿智村
2006年被环境省认定为日本第一的星空，居民夜间观看到1.400米的富士台高原抬头就是一片璀璨的星空。

10 轻井泽
国内牧场、休闲、文人雅士的别墅到处可见。夏天气候凉爽，是日本高级度假胜地。此外还有日本规模最大的购物广场，在东区、新市区、南区、新西区四区林立着数百家名牌专卖店、杂货店、进口食品店、轻井泽特产店，可以让您在高原避暑胜地愉快地购物。

HISTORY & CULTURE

12 松本城
松本城以北阿尔卑斯新雪景、高正峰、黑白对比清晰，与铁路线、彦根城、大天城、松山城并称为五大国宝城堡。建于1593-1594年的五层六层的望楼，是日本现存最古老的五层望楼，姿态威武雄浑，深受人们喜爱。

13 善光寺
善光寺创建以来已有1400年的历史，是日本具有代表性的寺院。其主佛是最早传到日本的佛像，而且也被指定为国宝。由于不属于任何宗派，来自全国各地的各种信仰的人们络绎不绝，年年来参拜者多达600万人。

14 新干线社
统辖日本全国约10,000个諏访神社的总社，有上社和下社。上社分为本宫(諏访市)和前宫(茅野市)；下社分为权宫和春宫(下諏访町)。社殿和神宝被指定为国家重要文物，自古以来奉为风水、水、农耕、御稻之神，中世以后则奉为神祇。

15 因北而闻名的街道-小布施
小布施在江户时代曾作为北信浓(长野县的北部的)经济中心而繁荣一时，如今街上林立着酒坊构造的金属及历史长达六百年的老字号糕点店等。此外在此街展示有江户时代本信浓画的名画家善修此高年遗画小布施时所画的《雪景》及在岩松院寺内藏有日本最古老的《双凤图》。

16 木曾漆器
木曾漆器已有四百多年的历史，英语将漆器称为“JAPAN”，在欧美漆器就是日本的象征。木材的温暖、漆的光泽、工匠的传统技巧一脉相承，沿袭至今。作为日本的传统工艺，产地受到指定。1998年长野冬季奥运会的奖牌就是用木曾漆器的传统技术制作的。

17 饭田水引
水引是用日本和纸制作的传统工艺，多用于装饰礼品外包装等。饭田水引至今已有三百多年的历史，拥有全国70%的市场份额。以上等和纸为原料，制作从日本传统下来的传统工艺品，设计多彩且独特。它用于日本婚礼的发型。

Food culture is the key to longevity

发酵食品
由于四面环山，没有大海，冬天被雪覆盖，长野县的家庭自古以来就将味噌、酱油、腌菜、酒等作为保存食品，培养出了对食物进行发酵的文化，并将发酵食品发展成了产业。通过将蔬菜用盐渍液保存制成腌菜，即使在冬天也可以吃到蔬菜。此外还有高野豆腐，还有采用发酵大豆和加工制成的食品。发酵食品植根于日常生活中，而食用发酵食品的健康饮食生活则是长野县的一大特色。

日本酒·葡萄酒
长野县气候凉爽，酒米优质，具备清凉可口的啤酒等酿酒的良好条件。分布有约80家设有酒造的酿酒厂。除酒造外，近年来，湖内外的爱好者日益增加。此外，由于气候、风土均适于酿造葡萄酒，县内各地都有葡萄酒厂，博得人们的一致好评。

信州荞麦面条
「信州荞麦面」是统辖日本全国的品牌，荞麦面中所含的成份有益于健康，近年来备受关注。县内各地都可以进行体验荞麦面的做法，何不亲自做面品尝一番呢？

Oyaki
OYAKI是小麦粉、荞麦粉等粉和长坂开水搅拌后，将馅料放入其中蒸、烤而成的信州乡土食品。

作为绿色食品受到关注的信州传统食品

长野县被雄伟的群山所环绕。
自然资源丰富，拥有许多著名的赏樱和红叶景点。
长野县地形南北狭长，地势高差不一，因此具有观赏时期较长的特点。
※观赏时期因地区而异，详情请咨询观光协会等。

长野 日本

日本屋顶指南

GoNAGANO Nagano Prefecture Official Tourism Site

WEBSITE (GET RED) WeChat

Useful Telephone Numbers

Police +110
Fire & Ambulance +119

Multilingual Call Center
21 languages available
24 hours a day 365 days a year
free of charge for foreign tourists

JR Pass Information
JAPAN RAIL PASS
JR EAST PASS (Nagano, Niigata area)
JR TOKYO Wide Area Pass

Japan National Tourist Organization (JNTO)
Visit Japan Tourist Information Offices

Azumino Tourist Information Center
5923-3 Hōka, Azumino-City, Nagano
Tel: 0263-82-9363
9:00 - 17:30 (Apr-Oct), 9:00 - 17:00 (Nov-Mar) *Closed on 12/29 - 1/3

Iiyama Station Tourist Information Center
772-6 Iiyama, Iiyama-City, Nagano
Tel: 0269-62-7000
8:30-18:00

JR EAST Travel Service Center (Nagano)
1008 Kamiya, Nagano-city, Nagano
9:00 - 17:00

Karuzawa Kanko Kaikan (tourist center)
739-2 Karuzawa, karuzawa-town, Nagano
Tel: 0267-52-5338
9:00-17:00 *Closed on 12/28 - 31

Karuzawa Information Center
Karuzawa station 3rd floor, 1178 Karuzawa Karuzawa-cho, Kitasaku-city, Nagano
Tel: 0267-52-2091
9:00-17:30 *8:30-18:30(Gold Week holiday, Mid-July to end of August)

Matsumoto Bus Terminal
1-2-30 Fukashi, Matsumoto-City, Nagano
Tel: 0263-32-9110
7:00 - 19:00

Matsumoto Tourism Information Center
3-8-13 One, Matsumoto-City, Nagano
Tel: 0263-39-7176
9:00 - 17:45 *Closed on 12/29 - 1/3

Matsumoto Tourist Information Center
JR Matsumoto Station 3F, 1-1-1 Fukashi, Matsumoto-City, Nagano
Tel: 0263-32-2814
9:00-17:45 *Closed on 12/29 - 1/3

Nagano City Tourist Information Center
103-4 Kiyoi, Nagano-City, Nagano
Tel: 026-226-5626
9:00-18:00 (12/30-1/3, 10:00 - 15:00)

Naraijōji Tourist Information Center
497-3 Narai, Shiojiri-City, Nagano
Tel: 0264-34-1160
9:00 - 17:00

Shinano-machi Tourist Information
2092-12 Kashiwabara, Shinano-machi, Kamiminochi-Gun, Nagano
Tel: 0268-26-5001
9:00 - 16:00 *Closed on New Year's holidays *Business hours are subject to change.

Shinkansen Ueda Station Tourist Information Center
1887-3 Tenjin 1 chome, Ueda-City, Nagano
Tel: 0269-38-1739
9:30 - 17:00 (Summer) 8:45 - 16:00 (Winter)

Snow Monkey Resorts Info & Gift Shop
Snow Monkey Resorts Info & Gift Shop,
1362 Minami, Yamanouchi-machi, Shimotakai-gun, Nagano
Tel: 0269-38-1739
9:30 - 17:00 (Summer) 8:45 - 16:00 (Winter)

For further information, please contact:
Tourism Promotion Division, Tourism and Sports Department,
Nagano Prefecture Government
690-2, Hibiwhashi, Musashi-Nagano, Nagano City, Nagano Prefecture 380-8570
Tel: +81-26-235-7233 E-mail: gov-nagano@pref.nagano.lg.jp

Nagano Tourism Organization
111-131, Okadomachi, Nakagano, Nagano City, Nagano Prefecture 380-0936
Tel: +81-26-219-5271 E-mail: tokunai@nagano-tob.go.jp

ANCIENT TRAILS

Ancient Highways and Roads
位于日本中部的长野县，精心保存了留有时代面貌、曾来往着各种各样人们的街道、古道、街景和自然景观，吸引了众多游客。中山道即是其中之一，它是在400多年前的江户时代作为连接现在的东京和京都的道路而建设的。即使在今天，仍然能看到大片留有当时面貌的风景。这条街道曾作为武士行走的道路。因此它以“Samurai trail”为人们所知。除此以外，还作为朝圣路线的户隐古道和作为贸易路线的盐之道等众多街道和古道。您不仅可以在壮丽的大自然中接触当地的历史和文化，同时还能体验到长野县的独特魅力。

18 麦畑宿
麦畑宿自古以来以交通要道而闻名一时，全长约500米的街道，如今还留有约300年前江户时代的遗迹，是一座怀旧调盎然的驿站村落。此外还有奈良井宿(盐安市)、海野宿(盐山市)等，至今仍留着历史痕迹。

19 鸟居岭
江户时代，将原驿站和奈良井驿站分隔开为鸟居岭，海拔1197米，是未曾路上最高，最令旅行者吃惊的险峻，进入深山的古道。现在是在信浓县自然人行道的中山道路线，修复的石板路已变成一条长约七公里、步行需要三个小时的返回山麓游览的散步道。

20 奈良井驿站
江户时代，中山道是连接江户与京都的重要道路。共计六十九处驿站中，未曾即有十一处。奈良井驿站因面临险峻的户隐古道，也被称为“户隐三平坊”，即使在今天，依然有许多现存的传统建筑排列在街上，以及建立在奥社参道两侧的400年以上的杉树的杉树等，能看到众多让人联想到信仰历史的历史遗迹。

21 户隐古道
户隐古道是长野市户隐的入口所在，是连接了位于饭山山麓的“一之鸟居”和户隐神社本殿“奥社”的传统参拜道。在鎌仓时代，户隐被认为足可高野山，比香山还美的一大圣地，吸引了许多山岳修行者前来，也被称为“户隐三平坊”，即使在今天，依然有许多现存的传统建筑排列在街上，以及建立在奥社参道两侧的400年以上的杉树的杉树等，能看到众多让人联想到信仰历史的历史遗迹。

22 盐之道
这是一条从群马县盐田到松本城全长120公里的道路，因在古代曾是运输盐和海产品的贸易路线而得名。大约450年前，战国武将上杉谦信曾利用此路运输生活必需品盐，也被称为“盐之道”。这条道路作为盐业之路为人所知，特别是小谷村地区，多年来当地人一直维持和保存着道路，在这里您可以欣赏到昔日的风貌。

23 北国街道
北国街道作为运送使役金种的“金之道”和参拜善光寺的“信仰之道”，其重要性仅次于江户时代初期修建的盐之道。北国街道的驿站海野宿，会在11月举办“野野宿交流祭”，街道上都是身着穿着当时服装的人们，古装队伍非常热闹。

WINTER SEASON

13 举举办 1998 年长野冬季奥运会的 NAGANO (长野) 是日本屈指可数的冰雪度假胜地。
滑雪、单板滑雪自不待言，Snowshoeing 等各种雪上运动也可以在您游玩。

14 白马
白马滑雪场是长野县冬季最受欢迎的滑雪场之一。滑雪场设施完善，滑雪道宽阔，是初学者和滑雪爱好者的理想去处。此外，滑雪场还提供各种冬季活动，如冰雕、冰滑梯等，让您的冬季之旅更加丰富多彩。

15 地獄谷野猴公苑「Snow Monkey」
野猴的猴子泡温泉，这在世界上是绝无仅有的。唯在这里地獄谷野猴公苑您可以看到。这些猴子被称为「Snow Monkey」而闻名全世界，吸引世界各地的游客前来参观。

16 志贺高原
志贺高原是日本最大滑雪度假胜地。这里有18个滑雪场聚集一处，拥有50个上山吊椅、吊舱、架空索道，以及连接各滑雪场的区间公共汽车机能互相连接。曾经是1998年长野冬季奥运会滑雪回转滑雪的会场。围绕滑雪场1300~2300米处，您可以在优质粉雪上尽情游玩。

17 野泽温泉滑雪场
野泽温泉滑雪场的20个吊椅索道将滑雪场加以连接。滑雪场有40条以上的路线，从初学者到高级运动员均能尽兴而归。温泉街与滑雪场直接连接，购物、餐饮等滑雪后的娱乐也很方便。

18 北国街道
北国街道作为运送使役金种的“金之道”和参拜善光寺的“信仰之道”，其重要性仅次于江户时代初期修建的盐之道。北国街道的驿站海野宿，会在11月举办“野野宿交流祭”，街道上都是身着穿着当时服装的人们，古装队伍非常热闹。

ONSEN

13 野泽温泉
奥信浓县的自然环境，得天独厚的野泽温泉的1300年前被发现，历史悠久，约有30多处源泉，被誉为“信浓的温泉”。无论是炎热的蒸汽不断喷出，由温泉形成的水池有5个，村民用来洗澡、煮饭，温泉与生活密不可分。温泉街有13处受到当地居民保护的公共浴池，可以一一从家返回入浴。

14 上諏访温泉
位于諏访湖东岸，从老字号的旅馆到现代化酒店，林立着各种设施，是信州首屈一指的温泉地。温泉街有500多个源泉，其引以做的涌出量相当丰富，每天能涌出15000吨。无论是湖畔闲逛，还是在酒店、车站和公园的足浴池，还是日本最古老的“保养温泉设施”月会馆”的千人浴池等，您可以在当地各处泡温泉。

15 户仓上山田温泉
拥有一百多年的历史，县内屈指可数的温泉街，户仓上山田温泉的温泉有多种功效，肌肤、润肤的作用广为人知，有“六处”外汤(旅馆以外的公共浴池)，可以尽情地享受温泉的乐趣。另外，装点小娘夜叉的艺妓们也是户仓上山田温泉特色之一。泡完温泉后，品尝当地特产，三宝和山菜等，艺妓的精彩演出值得一看。

16 别所温泉
别所温泉具有约1000多年的历史，是日本屈指可数的温泉。本地区被称为“信州的鎌仓”，遗留着无数的神社佛阁等中世的文物。

17 白得温泉
白得温泉是日本具有代表性的温泉。在长野县，白得温泉是长野县内唯一的山岳温泉。温泉中含有丰富的矿物质，对皮肤有很好的滋润作用。此外，温泉街还有各种温泉设施，让您的温泉之旅更加丰富多彩。

18 汤田中温泉
汤田中温泉是信州屈指可数的温泉，开业于1300年前，历史悠久的日本式温泉随处可见。这里有无数只限入住温泉的旅馆，才能入浴的共同温泉，据说入浴后可以消灾避祸，长寿不老。

高远的樱花

天狗峡

小诸怀旧公园

上田城址公园

樱花月历

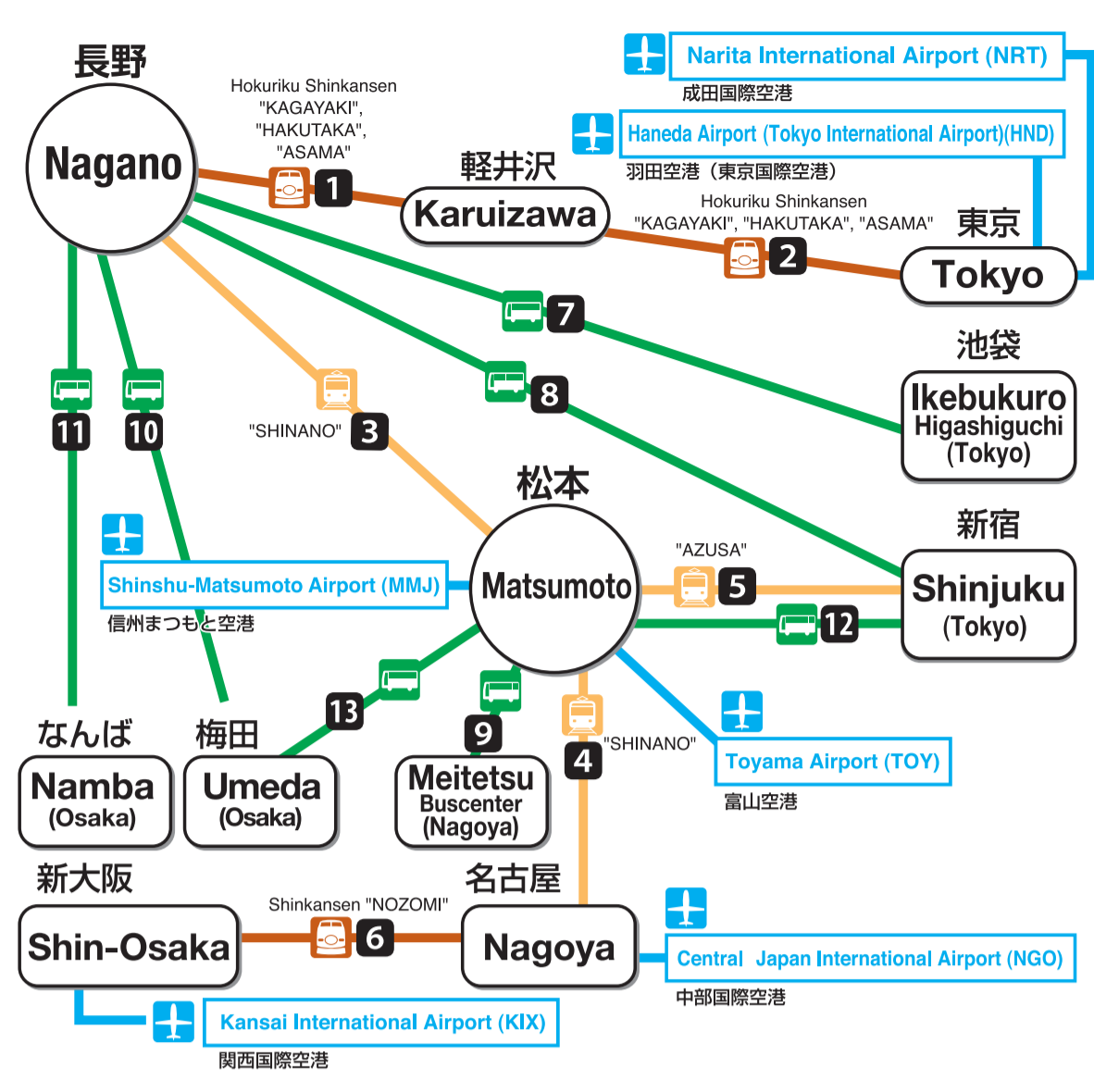
樱花		秋天的红叶				
三月	四月	五月	九月	十月	十一月	十二月
三月下旬~五月上旬			Nagano	九月中旬~十月下旬		
三月下旬~四月中旬			Tokyo	十一月下旬~十二月上旬		
三月下旬~四月中旬			Kyoto	十一月中旬~十二月上旬		

水果

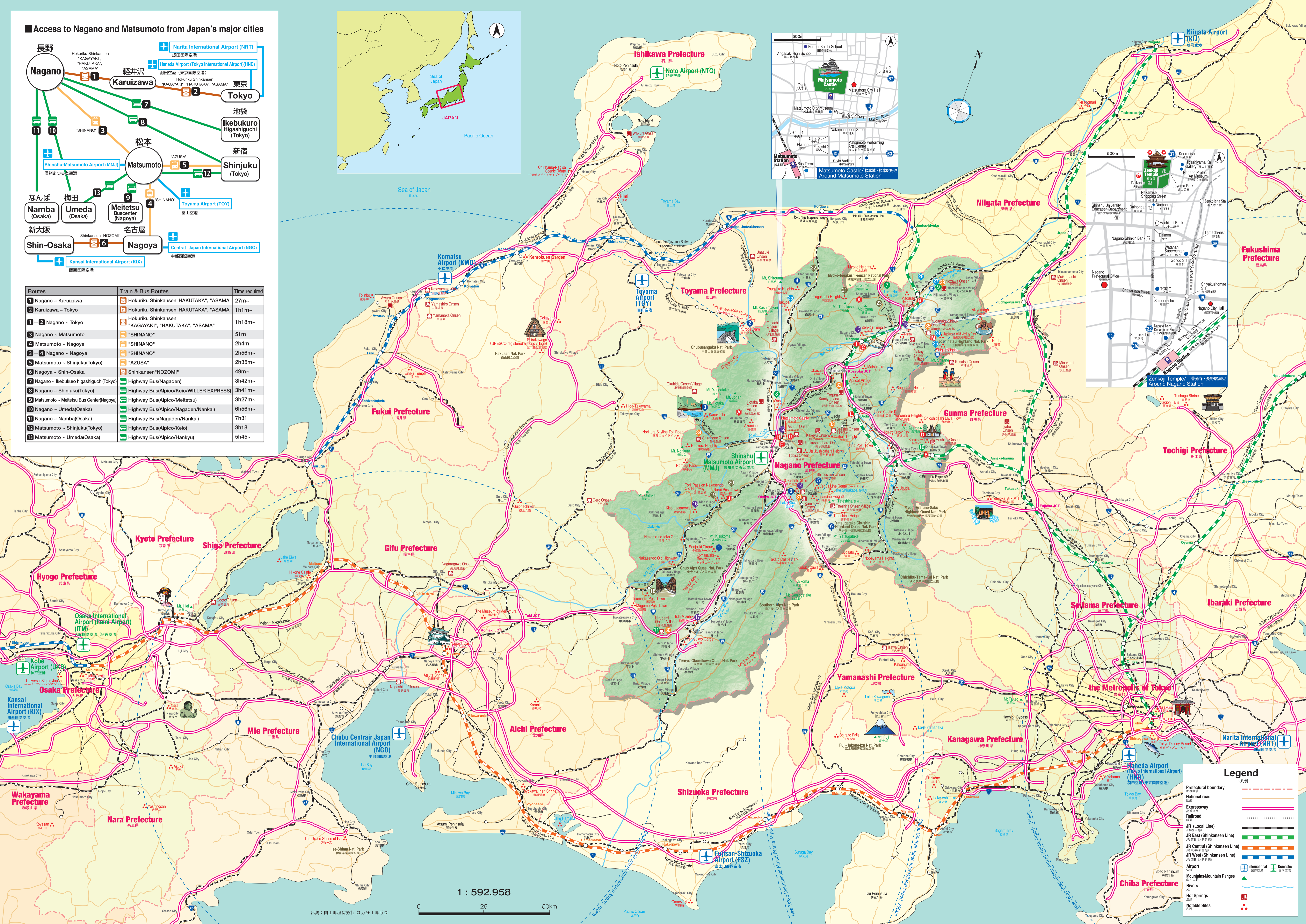
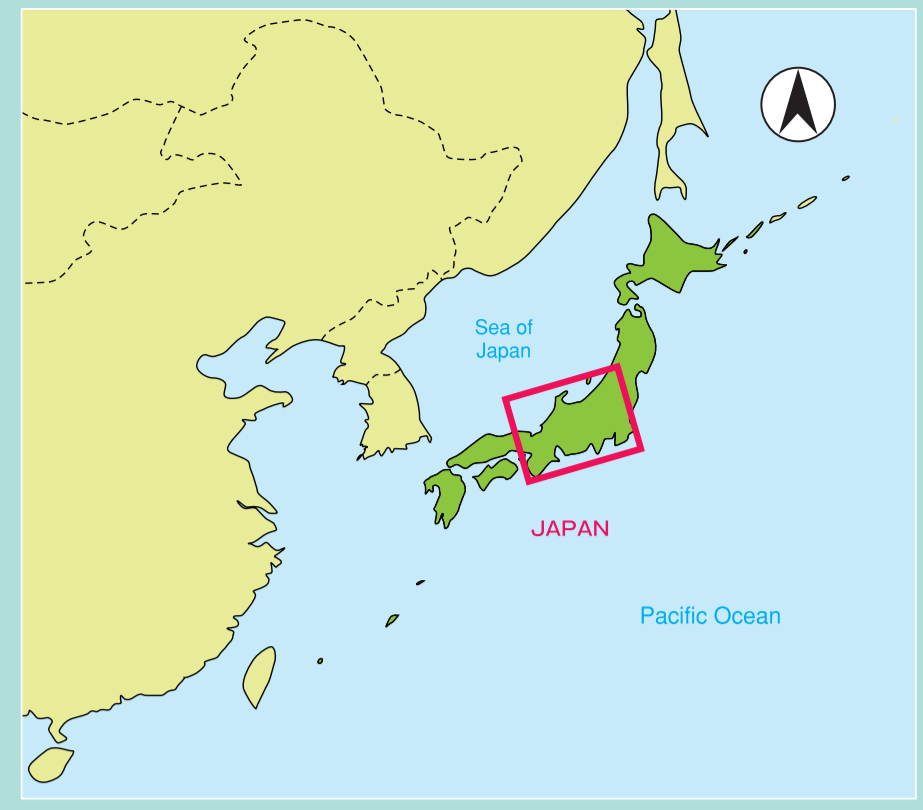
采水果月历

五月	六月	七月	八月	九月	十月	十一月	十二月
杏子	六月下旬~七月上旬						
蓝莓	六月下旬~八月中旬						
桃子	七月下旬~九月上旬						
洋李	七月上旬~十月上旬						
梨子	八月上旬~九月下旬						
葡萄	八月上旬~十月下旬						
苹果	九月中旬~十一月下旬						

Access to Nagano and Matsumoto from Japan's major cities



Routes	Train & Bus Routes	Time required
1 Nagano - Karuizawa	Hokuriku Shinkansen "HAKUTAKA", "ASAMA"	27m~
2 Karuizawa - Tokyo	Hokuriku Shinkansen "HAKUTAKA", "ASAMA"	1h1m~
1+2 Nagano - Tokyo	Hokuriku Shinkansen "KAGAYAKI", "HAKUTAKA", "ASAMA"	1h18m~
3 Nagano - Matsumoto	"SHINANO"	51m
4 Matsumoto - Nagoya	"SHINANO"	2h4m
3+4 Nagano - Nagoya	"SHINANO"	2h56m~
5 Matsumoto - Shinjuku(Tokyo)	"AZUSA"	2h35m~
6 Nagoya - Shin-Osaka	Shinkansen "NOZOMI"	49m~
7 Nagano - Ikebukuro Higashiguchi(Tokyo)	Highway Bus(Nagaden)	3h42m~
8 Nagano - Shinjuku(Tokyo)	Highway Bus(Alpico/Keio/WILLER EXPRESS)	3h41m~
9 Matsumoto - Meitetsu Bus Center(Nagoya)	Highway Bus(Alpico/Meitetsu)	3h27m~
10 Nagano - Umeda(Osaka)	Highway Bus(Alpico/Nagaden/Nankai)	6h56m~
11 Nagano - Namba(Osaka)	Highway Bus(Nagaden/Nankai)	7h31
12 Matsumoto - Shinjuku(Tokyo)	Highway Bus(Alpico/Keio)	3h18
13 Matsumoto - Umeda(Osaka)	Highway Bus(Alpico/Hankyu)	5h45~



Legend

- Prefectural boundary
- National road
- Expressway
- Railroad
- JR (Local Line)
- JR East (Shinkansen Line)
- JR Central (Shinkansen Line)
- JR West (Shinkansen Line)
- Airport
- Mountains Mountain Ranges
- Rivers
- Hot Springs
- Notable Sites

1 : 592,958

0 25 50km