

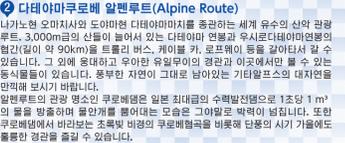
THE JAPANESE ALPS

나카노리엔이라는 역사나 웅대한 산의 경관을 바라볼 수 있습니다. 가장 유명한 것은 현수를 중추하는 일본알프스. 일본에는 3000미터급의 산이 21곳 있는데, 그 중 15곳이 이 일본알프스에 있습니다. 겨울에는 세계 최고의 설경(눈의 품질)을 만끽할 수 있는 스기, 여름에는 일본알프스의 천하에 예뻐보는 등산과 사이클링 등 세계적 내내 다양한 야외 액티비티를 선사하는 산악 고원 리조트입니다. 이 수려한 산들은 아열 동식물의 보고이기도 하여 먹거리와 비단같은 많은 산의 연례를 가져다주며 나카노의 생활문화에 뿌리내리고 있습니다.



1 센조지카 카르(Kar) · 고마가타케 로프웨이

중앙알프스 고마가타케산의 깊은 골짜기. 약 2만 년 전 빙하의 침식으로 생겨난 카르. 중앙 일본의 표고지(950m)를 자랑하는 고마가타케 로프웨이를 타면 센조지카(해발 2,612m)까지 한 번에 올라갈 수 있습니다. 매우 뛰어난 전망과 한 여름의 무더운 열, 후지산의 비룡류 미다이알프스 여행, 온천, 노리쿠리다케산, 가타알프스를 한눈에 바라볼 수 있습니다. 시계질마다 시시각각 변하는 웅대하고 아름다운 경치를 찾아 일본 전국으로부터 많은 등산객과 관광객이 이곳을 찾습니다.



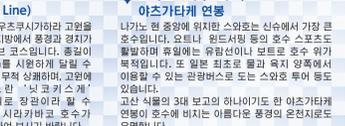
2 다테야마루에 알펜루트(Alpine Route)

나카노현 오미자와의 도야마에 다테야마루를 둘러싸는 세계 유수의 산악 관광 루트. 3,000m급의 산들이 늘어서 있는 다테야마루 연봉과 우치코다테야마루의 협곡(길이 약 90km)을 통틀어 버스, 케이블 카, 로프웨이, 등을 갈아타서 갈 수 있습니다. 그 외에 웅대하고 우아한 유일무이의 경관과 이곳에서만 볼 수 있는 동물들이 있습니다. 풍부한 자연이 그대로 남아있는 가타알프스의 대자연의 만개해 보시기 바랍니다.



3 가미코지

가미코지는 일본을 대표하는 산악정경지로, 가타알프스의 물과 공기는 다테야마루와 같습니다. 정상을 목표로 하는 등산객들 뿐만 아니라 하이킹을 비롯하여 피서객이 이르기까지 연간 200만명이 이곳을 찾습니다.



4 비너스라인(Venus Line)

다테야마루에서 가타알프스, 우즈쿠시카와와 고원을 연결하는 비너스라인은 신수지방에서 풍경과 경치가 가장 아름다운 인기 드라이브 코스입니다. 총길이 7.5km, 평균 경사 14.00%를 자랑하게 할 수 있습니다. 아름다운 드라이브를 위해 상쾌하고 시원한 기온이 피어 있는 노란 '비너스스케' (비너스카와주) 꽃은 실로 장관이라 할 수 있습니다. 우월한 산악 리프트와 조수가 뛰어나는 데리노리엔을 만끽해 보시기 바랍니다.

Northern Alps Area Cycling

로드 자전거와 하이브리드 자전거용 다양한 북알프스 산기슭을 다채롭게 즐길 수 있는 상급자용 약 140km 코스 및 북알프스의 절경과 높은 풍경을 여유롭게 즐길 수 있는 초·중급자용 약 100km 코스가 있습니다.

GREEN SEASON

1 사이클링

광활한 면적에 기온이 다양한 나카노현에는 웅장하고 아름다운 자연을 즐길 수 있는 다채로운 루트가 있어 사이클링을 즐길 수 있습니다. 또한 지역마다 특색 있는 문화가 있어 사이클링 이외의 즐거움도 풍부합니다.



9 노자와 온천 스키장 산악자전거

겨울에는 스키장과 온천으로 유명한 노자와 온천은 여름에는 산악자전거를 타기에 인기가 높습니다. 총길이 약 10km의 단층 코스 네 코스를 주축하는 초급자용부터 본격적인 상급자용까지 갖춰져 있어 산악이 가능하도록 라이드 스타일과 레이어를 맞춰 즐길 수 있습니다.



10 일원에서 가장 밝아오는 아름다운 지역 아지무라

2006년 환경청에 의해 일본에서 가장 아름다운 마을로 인정받았습니다. 아칸 케이부키로 해발 1400미터의 후지다카고원으로 향해보고, 고개를 들면 눈부신 별들이 하늘을 뚫어가고 있습니다.



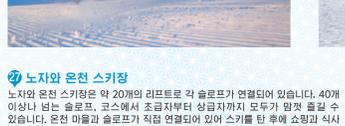
11 가루이자와

일본 국내의 정겨운, 재계인과 문화인들의 발길이 다수 지리하고 있는 가루이자와는 여름의 신선한 기후와 함께 고급 리조트 피서지에서 인기가 높습니다. 또, 일본 최대급의 소강 플라자(가미, 아사노, 바이스트, 웨스트, 뉴 웨스트)의 4개의 에리어에 인기 브랜드의 아울렛과 생활잡화, 수납 시설, 가루이자와의 특산물 등 즐겨 넘치는 상점이 수백개나 흠뻑하게 모여 있습니다. 또한 피서지의 소용을 즐길 수 있습니다.



12 츄마고주쿠

츄마고주쿠는 옛부터 교통의 요충지로 번창했습니다. 전체 길이 약 500m의 거리는, 약 300년 전의 에도 시대의 모습을 남기고 있어 정겨움과 향수를 느끼게 해 주는 정서감이 물씬 넘치는 옛 마을입니다. 그 밖에 에도 시대의 다이나미즘(시마즈시)와 온천(후쿠시마) 등, 지금도 역사의 자취를 남기고 있습니다.



13 도리이토게 고개

에도시대에 아부라리주(숙박)와 나리야주(숙박)를 사이에 둔 도리이토게 고개는 해발 1,197m의 숲(木)에서는 가장 표고 높이는 여행하는 사랑을 물리는 나카노에서도 유명한 절경의 곳입니다. 깊은 산을 통과하여 물거품이 떨어지는 열광적인 세노지(천변)는 나카노에서 가장 아름다운 풍경이며 약 7km로 3시간 정도의 트레킹을 즐길 수 있는 산책로로 이어집니다.



14 나라이주쿠(숙박지)

에도시대에 에도(현재의 도쿄)와 고토를 잇는 중요한 도로였던 나카노는, 69개의 숙박시설을 갖춘 기소 지역에는 1개의 숙소가 있었습니다. 그 중에서도 나라이주쿠(숙박)는 유명한 도야마로 고개를 넘어가는 도야마로(숙박)와 함께, 나리야주쿠(숙박)는 일본 서부의 역사와 그 당시의 모습을 현재에 이르기까지 그대로 보존하고 있습니다.

15 나리야주쿠(숙박지)

에도시대에 에도(현재의 도쿄)와 고토를 잇는 중요한 도로였던 나카노는, 69개의 숙박시설을 갖춘 기소 지역에는 1개의 숙소가 있었습니다. 그 중에서도 나라이주쿠(숙박)는 유명한 도야마로 고개를 넘어가는 도야마로(숙박)와 함께, 나리야주쿠(숙박)는 일본 서부의 역사와 그 당시의 모습을 현재에 이르기까지 그대로 보존하고 있습니다.

16 홋코쿠 기도

홋코쿠 기도는 사도에서 채취한 금을 수송하기 위한 항로의 한 가지 변경을 행하기 위한 시공의 결과로 에도 시대 초기에 건설된 기도(5주 주)에 이어 중요한 기도 중 하나입니다. 홋코쿠 기도의 역사는 온노주에서 11월의 온노주(가미) 마라톤 축제 개최에 인하여 더욱더 빛을 발하며 사람들이 기도를 걷거나 시대를 의상 행렬로 즐기기도 합니다.

17 하쿠바

1998년 나카노 동계올림픽의 활강 경기장이었던 하쿠바는 평지에서 많은 스키 관광객이 찾아오고 있습니다. 10곳의 스키장이 모여있는 하쿠바 스키 리조트는 약 3,000m의 일본 알프스 절경을 배경으로 스키를 즐길 수 있습니다. 봄에서 가을까지는 수많은 고산식물이 피어나는 아름다운 경관을 볼 수 있으며 그 밖에 온천, 익스프레스 스포츠, 미슐랭도 즐길 수 있습니다.

18 지코구다 야생생물공원 'Snow Monkey'

야생 생물이 겨울에 물거품이 있는 평원은 매우 유명이 이곳 지코구다 야생생물공원에서만 볼 수 있습니다. 야생생물은 세계적으로 유명한 'Snow Monkey'라 불리고 있으며 그 모습을 직접 보기 위해 각지에서 관광객들이 많이 찾아오고 있습니다.

19 시가코원

18개의 스키 슬로프가 집결한 가운데 약 50%의 리프트, 곤돌라, 로프웨이, 나이가 각 스키장을 갖춘 세븐스키 기능으로 인정받고 있는 일본 최장의 스키 리조트입니다. 1998년 나카노 동계 올림픽에서 한 경기장으로 각광 받았던 시가코원. 해발 1,300m~2,300m에 위치해 있기 때문에 뛰어난 파우더 스노를 즐길 수 있습니다.

20 노자와 온천 스키장

노자와 온천 스키장은 약 20개의 리프트로 각 슬로프가 연결되어 있습니다. 40여 개에 달하는 슬로프, 코스에서 초급자부터 상급자까지 모두가 즐길 수 있습니다. 온천 마을과 슬로프가 잘 연결되어 있어 스키를 타 한 후에 온천과 식사 및 휴식을 간편하게 즐길 수 있습니다.

21 아이야마 가마쿠라 레스토랑

해면 1월 말부터 2월 말까지 가마쿠라 레스토랑이 아이야마에 오픈합니다. 놀라운 정도로 따뜻한 이글루 특색을 즐길 수 있습니다. 레스토랑은 절경과 자연(여의 힐링)에 어울리는 특색 있는 바섯과 돼지고기를 사용한 전골 요리 '노리치 내'가 가능합니다.

22 시라노에 온천

북알프스의 깊은 산골짜기 속에 17개의 온천이 자리 잡고 있으며 이는 일본을 대표하는 온천 명소입니다. 이 온천은 400년의 역사를 지니고 있으며 유백색의 온천물이 저울과 더불어 3년 내내 온기가 절지 않는다는 설이 있는 온천이 2곳입니다. 온천에 함유된 황화수소와 칼슘 성분은 피부에 침투하여 미치(흰 시더) (후 : 온천)를 이룬다는 데에서 이 온천 이름이 유래했다고 합니다.

23 유다나카시부 온천

향수를 불러일으키고 만지기는 온천 마을입니다. 그 시적은 1300년 이전까지 거슬러 올라가며 온천 역사를 지닌 구일본의 여관이었습니다. 시적 온천의 온천이 이용할 수 있는 9곳의 공동탕에 전부 들어가면 온천의 풍경을 즐기기도 가능합니다.

24 시라노에 온천

북알프스의 깊은 산골짜기 속에 17개의 온천이 자리 잡고 있으며 이는 일본을 대표하는 온천 명소입니다. 이 온천은 400년의 역사를 지니고 있으며 유백색의 온천물이 저울과 더불어 3년 내내 온기가 절지 않는다는 설이 있는 온천이 2곳입니다. 온천에 함유된 황화수소와 칼슘 성분은 피부에 침투하여 미치(흰 시더) (후 : 온천)를 이룬다는 데에서 이 온천 이름이 유래했다고 합니다.

25 유다나카시부 온천

향수를 불러일으키고 만지기는 온천 마을입니다. 그 시적은 1300년 이전까지 거슬러 올라가며 온천 역사를 지닌 구일본의 여관이었습니다. 시적 온천의 온천이 이용할 수 있는 9곳의 공동탕에 전부 들어가면 온천의 풍경을 즐기기도 가능합니다.

26 시라노에 온천

북알프스의 깊은 산골짜기 속에 17개의 온천이 자리 잡고 있으며 이는 일본을 대표하는 온천 명소입니다. 이 온천은 400년의 역사를 지니고 있으며 유백색의 온천물이 저울과 더불어 3년 내내 온기가 절지 않는다는 설이 있는 온천이 2곳입니다. 온천에 함유된 황화수소와 칼슘 성분은 피부에 침투하여 미치(흰 시더) (후 : 온천)를 이룬다는 데에서 이 온천 이름이 유래했다고 합니다.

27 유다나카시부 온천

향수를 불러일으키고 만지기는 온천 마을입니다. 그 시적은 1300년 이전까지 거슬러 올라가며 온천 역사를 지닌 구일본의 여관이었습니다. 시적 온천의 온천이 이용할 수 있는 9곳의 공동탕에 전부 들어가면 온천의 풍경을 즐기기도 가능합니다.

28 시라노에 온천

북알프스의 깊은 산골짜기 속에 17개의 온천이 자리 잡고 있으며 이는 일본을 대표하는 온천 명소입니다. 이 온천은 400년의 역사를 지니고 있으며 유백색의 온천물이 저울과 더불어 3년 내내 온기가 절지 않는다는 설이 있는 온천이 2곳입니다. 온천에 함유된 황화수소와 칼슘 성분은 피부에 침투하여 미치(흰 시더) (후 : 온천)를 이룬다는 데에서 이 온천 이름이 유래했다고 합니다.

29 유다나카시부 온천

향수를 불러일으키고 만지기는 온천 마을입니다. 그 시적은 1300년 이전까지 거슬러 올라가며 온천 역사를 지닌 구일본의 여관이었습니다. 시적 온천의 온천이 이용할 수 있는 9곳의 공동탕에 전부 들어가면 온천의 풍경을 즐기기도 가능합니다.

30 시라노에 온천

북알프스의 깊은 산골짜기 속에 17개의 온천이 자리 잡고 있으며 이는 일본을 대표하는 온천 명소입니다. 이 온천은 400년의 역사를 지니고 있으며 유백색의 온천물이 저울과 더불어 3년 내내 온기가 절지 않는다는 설이 있는 온천이 2곳입니다. 온천에 함유된 황화수소와 칼슘 성분은 피부에 침투하여 미치(흰 시더) (후 : 온천)를 이룬다는 데에서 이 온천 이름이 유래했다고 합니다.

31 유다나카시부 온천

향수를 불러일으키고 만지기는 온천 마을입니다. 그 시적은 1300년 이전까지 거슬러 올라가며 온천 역사를 지닌 구일본의 여관이었습니다. 시적 온천의 온천이 이용할 수 있는 9곳의 공동탕에 전부 들어가면 온천의 풍경을 즐기기도 가능합니다.

32 시라노에 온천

북알프스의 깊은 산골짜기 속에 17개의 온천이 자리 잡고 있으며 이는 일본을 대표하는 온천 명소입니다. 이 온천은 400년의 역사를 지니고 있으며 유백색의 온천물이 저울과 더불어 3년 내내 온기가 절지 않는다는 설이 있는 온천이 2곳입니다. 온천에 함유된 황화수소와 칼슘 성분은 피부에 침투하여 미치(흰 시더) (후 : 온천)를 이룬다는 데에서 이 온천 이름이 유래했다고 합니다.

33 유다나카시부 온천

향수를 불러일으키고 만지기는 온천 마을입니다. 그 시적은 1300년 이전까지 거슬러 올라가며 온천 역사를 지닌 구일본의 여관이었습니다. 시적 온천의 온천이 이용할 수 있는 9곳의 공동탕에 전부 들어가면 온천의 풍경을 즐기기도 가능합니다.

34 시라노에 온천

북알프스의 깊은 산골짜기 속에 17개의 온천이 자리 잡고 있으며 이는 일본을 대표하는 온천 명소입니다. 이 온천은 400년의 역사를 지니고 있으며 유백색의 온천물이 저울과 더불어 3년 내내 온기가 절지 않는다는 설이 있는 온천이 2곳입니다. 온천에 함유된 황화수소와 칼슘 성분은 피부에 침투하여 미치(흰 시더) (후 : 온천)를 이룬다는 데에서 이 온천 이름이 유래했다고 합니다.

35 유다나카시부 온천

향수를 불러일으키고 만지기는 온천 마을입니다. 그 시적은 1300년 이전까지 거슬러 올라가며 온천 역사를 지닌 구일본의 여관이었습니다. 시적 온천의 온천이 이용할 수 있는 9곳의 공동탕에 전부 들어가면 온천의 풍경을 즐기기도 가능합니다.

36 시라노에 온천

북알프스의 깊은 산골짜기 속에 17개의 온천이 자리 잡고 있으며 이는 일본을 대표하는 온천 명소입니다. 이 온천은 400년의 역사를 지니고 있으며 유백색의 온천물이 저울과 더불어 3년 내내 온기가 절지 않는다는 설이 있는 온천이 2곳입니다. 온천에 함유된 황화수소와 칼슘 성분은 피부에 침투하여 미치(흰 시더) (후 : 온천)를 이룬다는 데에서 이 온천 이름이 유래했다고 합니다.

37 유다나카시부 온천

향수를 불러일으키고 만지기는 온천 마을입니다. 그 시적은 1300년 이전까지 거슬러 올라가며 온천 역사를 지닌 구일본의 여관이었습니다. 시적 온천의 온천이 이용할 수 있는 9곳의 공동탕에 전부 들어가면 온천의 풍경을 즐기기도 가능합니다.

38 시라노에 온천

북알프스의 깊은 산골짜기 속에 17개의 온천이 자리 잡고 있으며 이는 일본을 대표하는 온천 명소입니다. 이 온천은 400년의 역사를 지니고 있으며 유백색의 온천물이 저울과 더불어 3년 내내 온기가 절지 않는다는 설이 있는 온천이 2곳입니다. 온천에 함유된 황화수소와 칼슘 성분은 피부에 침투하여 미치(흰 시더) (후 : 온천)를 이룬다는 데에서 이 온천 이름이 유래했다고 합니다.

39 유다나카시부 온천

향수를 불러일으키고 만지기는 온천 마을입니다. 그 시적은 1300년 이전까지 거슬러 올라가며 온천 역사를 지닌 구일본의 여관이었습니다. 시적 온천의 온천이 이용할 수 있는 9곳의 공동탕에 전부 들어가면 온천의 풍경을 즐기기도 가능합니다.

40 시라노에 온천

북알프스의 깊은 산골짜기 속에 17개의 온천이 자리 잡고 있으며 이는 일본을 대표하는 온천 명소입니다. 이 온천은 400년의 역사를 지니고 있으며 유백색의 온천물이 저울과 더불어 3년 내내 온기가 절지 않는다는 설이 있는 온천이 2곳입니다. 온천에 함유된 황화수소와 칼슘 성분은 피부에 침투하여 미치(흰 시더) (후 : 온천)를 이룬다는 데에서 이 온천 이름이 유래했다고 합니다.

41 유다나카시부 온천

향수를 불러일으키고 만지기는 온천 마을입니다. 그 시적은 1300년 이전까지 거슬러 올라가며 온천 역사를 지닌 구일본의 여관이었습니다. 시적 온천의 온천이 이용할 수 있는 9곳의 공동탕에 전부 들어가면 온천의 풍경을 즐기기도 가능합니다.

42 시라노에 온천

북알프스의 깊은 산골짜기 속에 17개의 온천이 자리 잡고 있으며 이는 일본을 대표하는 온천 명소입니다. 이 온천은 400년의 역사를 지니고 있으며 유백색의 온천물이 저울과 더불어 3년 내내 온기가 절지 않는다는 설이 있는 온천이 2곳입니다. 온천에 함유된 황화수소와 칼슘 성분은 피부에 침투하여 미치(흰 시더) (후 : 온천)를 이룬다는 데에서 이 온천 이름이 유래했다고 합니다.

43 유다나카시부 온천

향수를 불러일으키고 만지기는 온천 마을입니다. 그 시적은 1300년 이전까지 거슬러 올라가며 온천 역사를 지닌 구일본의 여관이었습니다. 시적 온천의 온천이 이용할 수 있는 9곳의 공동탕에 전부 들어가면 온천의 풍경을 즐기기도 가능합니다.

44 시라노에 온천

북알프스의 깊은 산골짜기 속에 17개의 온천이 자리 잡고 있으며 이는 일본을 대표하는 온천 명소입니다. 이 온천은 400년의 역사를 지니고 있으며 유백색의 온천물이 저울과 더불어 3년 내내 온기가 절지 않는다는 설이 있는 온천이 2곳입니다. 온천에 함유된 황화수소와 칼슘 성분은 피부에 침투하여 미치(흰 시더) (후 : 온천)를 이룬다는 데에서 이 온천 이름이 유래했다고 합니다.

45 유다나카시부 온천

향수를 불러일으키고 만지기는 온천 마을입니다. 그 시적은 1300년 이전까지 거슬러 올라가며 온천 역사를 지닌 구일본의 여관이었습니다. 시적 온천의 온천이 이용할 수 있는 9곳의 공동탕에 전부 들어가면 온천의 풍경을 즐기기도 가능합니다.

46 시라노에 온천

북알프스의 깊은 산골짜기 속에 17개의 온천이 자리 잡고 있으며 이는 일본을 대표하는 온천 명소입니다. 이 온천은 400년의 역사를 지니고 있으며 유백색의 온천물이 저울과 더불어 3년 내내 온기가 절지 않는다는 설이 있는 온천이 2곳입니다. 온천에 함유된 황화수소와 칼슘 성분은 피부에 침투하여 미치(흰 시더) (후 : 온천)를 이룬다는 데에서 이 온천 이름이 유래했다고 합니다.

47 유다나카시부 온천

향수를 불러일으키고 만지기는 온천 마을입니다. 그 시적은 1300년 이전까지 거슬러 올라가며 온천 역사를 지닌 구일본의 여관이었습니다. 시적 온천의 온천이 이용할 수 있는 9곳의 공동탕에 전부 들어가면 온천의 풍경을 즐기기도 가능합니다.

48 시라노에 온천

북알프스의 깊은 산골짜기 속에 17개의 온천이 자리 잡고 있으며 이는 일본을 대표하는 온천 명소입니다. 이 온천은 400년의 역사를 지니고 있으며 유백색의 온천물이 저울과 더불어 3년 내내 온기가 절지 않는다는 설이 있는 온천이 2곳입니다. 온천에 함유된 황화수소와 칼슘 성분은 피부에 침투하여 미치(흰 시더) (후 : 온천)를 이룬다는 데에서 이 온천 이름이 유래했다고 합니다.

49 유다나카시부 온천

향수를 불러일으키고 만지기는 온천 마을입니다. 그 시적은 1300년 이전까지 거슬러 올라가며 온천 역사를 지닌 구일본의 여관이었습니다. 시적 온천의 온천이 이용할 수 있는 9곳의 공동탕에 전부 들어가면 온천의 풍경을 즐기기도 가능합니다.

50 시라노에 온천

북알프스의 깊은 산골짜기 속에 17개의 온천이 자리 잡고 있으며 이는 일본을 대표하는 온천 명소입니다. 이 온천은 400년의 역사를 지니고 있으며 유백색의 온천물이 저울과 더불어 3년 내내 온기가 절지 않는다는 설이 있는 온천이 2곳입니다. 온천에 함유된 황화수소와 칼슘 성분은 피부에 침투하여 미치(흰 시더) (후 : 온천)를 이룬다는 데에서 이 온천 이름이 유래했다고 합니다.

51 유다나카시부 온천

향수를 불러일으키고 만지기는 온천 마을입니다. 그 시적은 1300년 이전까지 거슬러 올라가며 온천 역사를 지닌 구일본의 여관이었습니다. 시적 온천의 온천이 이용할 수 있는 9곳의 공동탕에 전부 들어가면 온천의 풍경을 즐기기도 가능합니다.

52 시라노에 온천

북알프스의 깊은 산골짜기 속에 17개의 온천이 자리 잡고 있으며 이는 일본을 대표하는 온천 명소입니다. 이 온천은 400년의 역사를 지니고 있으며 유백색의 온천물이 저울과 더불어 3년 내내 온기가 절지 않는다는 설이 있는 온천이 2곳입니다. 온천에 함유된 황화수소와 칼슘 성분은 피부에 침투하여 미치(흰 시더) (후 : 온천)를 이룬다는 데에서 이 온천 이름이 유래했다고 합니다.

53 유다나카시부 온천

향수를 불러일으키고 만지기는 온천 마을입니다. 그 시적은 1300년 이전까지 거슬러 올라가며 온천 역사를 지닌 구일본의 여관이었습니다. 시적 온천의 온천이 이용할 수 있는 9곳의 공동탕에 전부 들어가면 온천의 풍경을 즐기기도 가능합니다.

54 시라노에 온천

북알프스의 깊은 산골짜기 속에 17개의 온천이 자리 잡고 있으며 이는 일본을 대표하는 온천 명소입니다. 이 온천은 400년의 역사를 지니고 있으며 유백색의 온천물이 저울과 더불어 3년 내내 온기가 절지 않는다는 설이 있는 온천이 2곳입니다. 온천에 함유된 황화수소와 칼슘 성분은 피부에 침투하여 미치(흰 시더) (후 : 온천)를 이룬다는 데에서 이 온천 이름이 유래했다고 합니다.

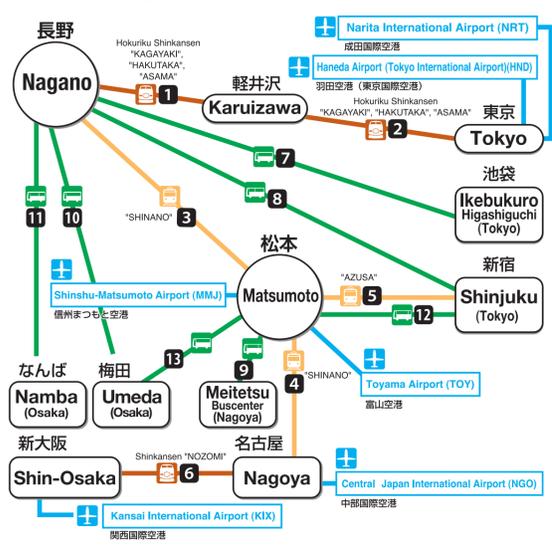
55 유다나카시부 온천

향수를 불러일으키고 만지기는 온천 마을입니다. 그 시적은 1300년 이전까지 거슬러 올라가며 온천 역사를 지닌 구일본의 여관이었습니다. 시적 온천의 온천이 이용할 수 있는 9곳의 공동탕에 전부 들어가면 온천의 풍경을 즐기기도 가능합니다.

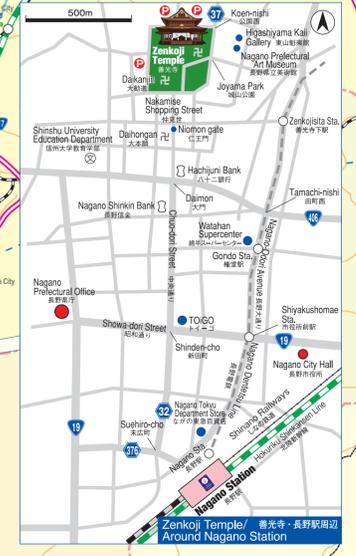
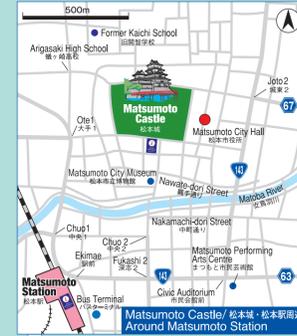
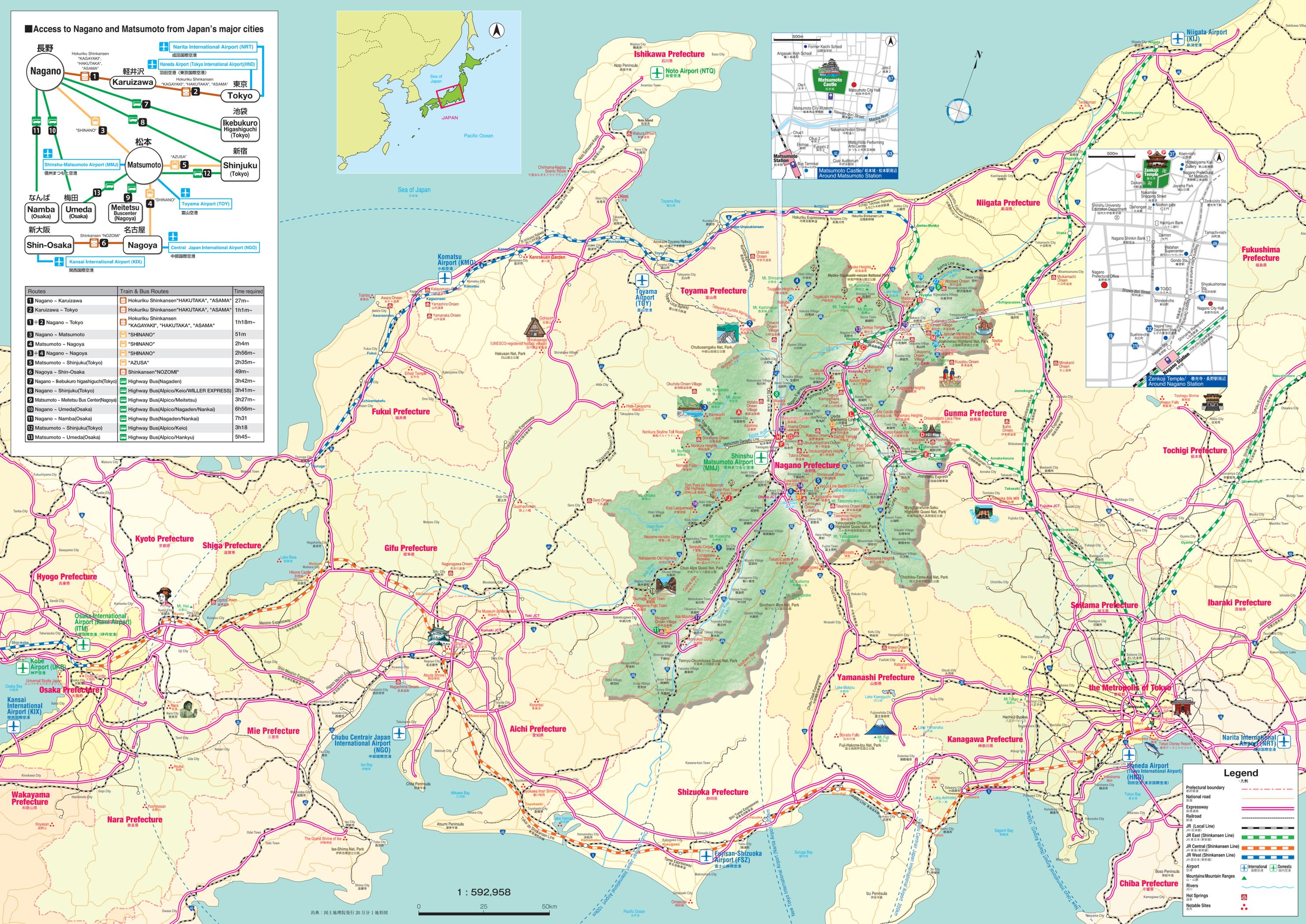
56 시라노에 온천

북알프스의 깊은 산골짜기 속에 17개의 온천이 자리 잡고 있으며 이는 일본을 대표하는 온천 명소입니다. 이 온천은 400년의 역사를 지니고 있으며 유백색의 온천물이 저울과 더불어 3년 내내 온기가 절지 않는다는 설이 있는 온천이 2곳입니다. 온천에 함유

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~



1 : 592,958



Legend

- Prefecture 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