



探訪 1 逆さ松本城

かつては内堀、外堀、総堀の三重堀に囲まれていた松本城。内堀の外周を整備した公園からは、水に映り込む“逆さ松本城”を見ることができます。



湧水の里・松本らしく、堀の水も清らかです。



探訪 4 松本城鉄砲蔵

大天守 2 階にある「松本城鉄砲蔵」には、火縄銃を中心とした鉄砲類などが展示されています。



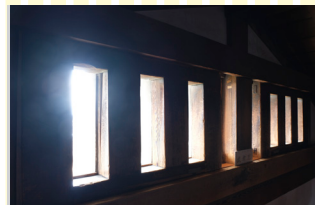
松本市出身のご夫婦から寄贈された貴重なコレクションです。



探訪 2 武者走り&武者窓



戦いの際、武士が矢玉を持って走ることから名付けられた「武者走り」や、外部から城の中が見えにくいよう太い格子が取り付けられた「武者窓」は、戦乱の世に建てられた城ならではの。

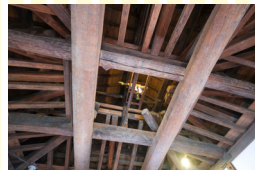


左／天守 1 階の一番外側に設けられた「武者走り」。内側（写真左側）の床よりも低くなっているのがわかります。
右／太さ 10 センチ以上の格子が取り付けられた「武者窓」。



探訪 3 大天守最上階

敵の様子を見る望楼として使われた最上階。天井中央には松本城を守る「二十六夜神」が祀られています。



上／大天守最上階からは松本市街や北アルプスの山々が見渡せます。左／月齢 26 日の月を拝む「二十六夜神」が祀られています。



探訪 5 御座の間

大天守 4 階は柱が少なく天井が高い造り。有事の際に城主が座を構えたと考えられています。



戦闘の最終局面を迎えた時に、城主がここに籠ったといわれています。



探訪 6 本丸御殿跡

天守築造と同時に建設されたといわれる本丸御殿。享保 12 年（1727）に火災で焼失し、その後、再建されることはありませんでした。



本丸庭園の中に、瓦を使って仕切られているのが本丸御殿跡です。

松本市の主な年間イベント

スケジュールなどは変更の可能性があります。各主催者へご確認の上お出かけください。

1月上旬

松本あめ市

0263-34-3110

(松本あめ市実行委員会事務局・松本市商工課)

松本市中心市街地

7月下旬

国宝 松本城太鼓まつり

0263-34-8307

(城下町松本フェスタ組織委員会)

松本城公園内特設ステージほか

10月中旬

国宝 松本城「古式砲術演武」

0263-32-2902

(松本城管理課)

松本城本丸庭園

11月上旬

国宝 松本城Week

0263-32-2902

(松本城管理課)

松本城公園ほか

松本市へのアクセス



新宿駅から

● JR 中央本線特急あずさで松本駅下車（約 2 時間 30 分）

長野駅から

● JR 信越本線特急しなので松本駅下車（約 50 分）

松本空港から

● アルピコ交通松本空港エアポートシャトルで松本バスターミナル下車（約 30 分）

構成：徳留尚弥 文：矢野あゆみ イラスト：船越谷 香

※掲載情報は 2023 年 2 月末現在のものです。

なお、新型コロナウイルス等の影響により営業時間等に変更が生じる可能性があります。

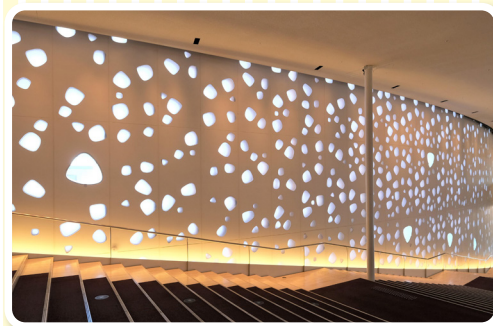
長野県 松本市編

松本さんぽ



歩いて健康

名城と信州グルメをお目当てに
松本散歩へ出かけましょう。



FUJIFILM
Value from Innovation



2階建ての蔵造りの建物には、ウィンザーチェア（右上）やキャプテンチェア（右下）など、多くの家具が展示・販売されています。



2 松本民芸家具 中央民芸ショールーム

柳宗悦らによる“民藝運動”の影響を受けて誕生した「松本民芸家具」。ロングセラーのウィンザーチェアをはじめとする約400点の家具を展示・販売するショールームでは、実際の使い心地を体感することができます。

TEL：0263-33-5760／松本市中央 3-2-12／営業時間：9：30～18：00／定休日：12月30日～1月4日
※民藝は民衆的工芸の略。無名の職人の手仕事によって生み出された日常の道具に美を見出そうとする運動。



明治～大正時代の土蔵造りの建物が残されています。



左から順に、スポンジケーキとリンゴの蜜煮をパイ生地で包んで焼き上げた「手づくり信州りんごパイケーキ」1,480円、半生そばと特製つゆが4人前入った「信州生八割蕎麦」1,080円、浅漬けのあっさりした味わいが人気の「野沢菜」580円。

10 信州アルプス市場

JR松本駅の駅ビル内にあり便利。季節のフルーツなどの地元産食材や松本土産など、信州ゆかりの商品が豊富に揃います。

TEL：0263-39-7188／松本市深志 1-1-1 MIDORI 松本 1F／営業時間：10：00～20：00／定休日：MIDORI 松本の休館日に準ず

「チョコレート＆オレンジのタルト」490円に「エチオピア（WASHED）」570円をペアリング。

※収穫したコーヒーの実の果肉部分を洗い流してから乾燥させる方法。果肉を取り除かず丸ごと乾燥させる方法は「NATURAL」。



大天守の高さは約29メートル（天守台含む）。

3 国宝 松本城

黒漆塗りの凛とした姿が印象的な名城。最大斜度約61度の急な階段を上って大天守最上階を目指しましょう。

TEL：0263-32-2902／松本市丸の内 4-1／開場時間：8：30～17：00（最終入場は16：30まで）、ゴールデンウィークと夏季時間延長期間は8：00～18：00（最終入場は17：30まで）、1月1～3日は10：00～15：30（最終入場は15：00まで）／休場日：12月29～31日／観覧料：一般700円

てくてくデータ

移動時間 約77分
所要観光時間 約6時間
距離 約5800m
消費カロリー 約283kcal

※スタッフが実際に歩いてコースの安全性などを確認していますが、時間と距離は目安です。
※消費カロリーは、体重60kg・分速80mで歩行した場合（厚生労働省の『健康づくりのための身体活動基準2013』より算出）。
※商品等の価格は税込み表記です。

松本さんぽ

ゴール	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	スタート
JR松本駅	信州アルプス市場	cafe Larch	まつもと市民芸術館	松本市美術館	こばやし本店	縄手（なわて）通り	小昼堂（Cohiludo）	国宝松本城	松本民芸家具 中央民芸ショールーム	中町通り	JR松本駅
← 徒歩1分 50m	← 徒歩7分 550m	← 徒歩7分 500m	← 徒歩4分 250m	← 徒歩15分 1200m	← 徒歩1分 50m	← 徒歩3分 200m	← 徒歩15分 1200m	← 徒歩12分 900m	← 徒歩3分 200m	← 徒歩9分 700m	



清らかな水に恵まれた松本の町には、たくさんの湧水や井戸があります。

1 中町通り

なまこ壁の土蔵が立ち並ぶレトロな雰囲気の商店街。個性的なクラフトショップやおしゃれなカフェなどが集まっています。

TEL：0263-34-3295（松本観光コンベンション協会）



市内の喫茶店などでは松本民芸家具の調度品が多く使われています。



「野沢菜」380円（手前）と「りんごカスタード」430円（奥）のおやきに「抹茶アメリカノ」450円を添えて。



4 小昼堂（Cohiludo）

信州の郷土食「おやき」と「そば」を手軽に楽しめるカフェ。おやきの具は定番の野沢菜のほか、中華ビーフンやキーマカレーといった変わり種もラインアップされています。

TEL：0263-88-3291／松本市大手 3-5-11／営業時間：11：00～17：00／定休日：水曜

上／具がぎっしり詰まったおやきを側面までパリッと焼き上げています。
下／和モダンな雰囲気のセルフサービススタイルカフェです。

5 縄手（なわて）通り

江戸時代には松本城の南総堀と女鳥羽川に挟まれた土手だった場所。“縄のように細長い道”から、その名が付いたといわれています。

TEL：0263-34-3295（松本観光コンベンション協会）



上／縄手通りのシンボルになっているカエル。かつて女鳥羽川にたくさんのカジカガエルがいたことが由来だそうです。



長屋風の店舗が並ぶ商店街は、終日、歩行者天国になっています。

6 こばやし本店

「湯練り」や「丸延し・一本棒」といった昔ながらの方法で打つ本場の信州そばが評判。白馬岩岳の契約農家のそば粉を使った二八そばは、少し甘めのつゆと相性抜群です。

TEL：0263-32-1298／松本市大手 3-3-20 四柱神社参集殿内／営業時間：11：00～最終入店 19：00／定休日：木曜、水曜不定休

境内にあるそば神社の四柱（よはしら）の



上／「ざる」（1人前2枚）1,540円と3～5月限定の「山菜天麩羅」1,650円。



地図はイラストですので、デフォルメされた部分があり、実際の距離とは異なる場合があります。ご了承ください。



草間彌生『幻の華』2002年 © YAYOI KUSAMA

7 松本市美術館

松本市出身の前衛芸術家・草間彌生が手がけた巨大なオブジェがお出迎え。3階建ての館内には、コレクション展示室のほかに市民ギャラリーやアートライブラリーなどもあり地域の人々に活用されています。

TEL：0263-39-7400／松本市中央 4-2-22／開館時間：9：00～17：00（最終入館は16：30まで）／休館日：月曜（祝日の場合は翌平日休）、8月は無休、12月29日～1月3日／入館料：一般410円

8 まつもと市民芸術館

様々な舞台公演が行われる施設の一部を無料で一般開放しています。3階屋上にあるトップガーデンからは北アルプスの山々を望むこともできます。

TEL：0263-33-3800／松本市深志 3-10-1／開館時間：8：30～22：00（18：30、20：00開館の場合あり）／休館日：保守点検日（不定期）



上／舞台鑑賞前のワクワク感を演出する大階段などがフリースペースとして開放されています。



エントランス横のエレベーターで3階屋上に上がれます。

9 cafe Larch (カフェ・ラーチ)

おすすめは浅煎りのスペシャルティコーヒーと自家製タルトのペアリング。好きなタルトを選べと、それに合うコーヒーをセレクトしてもらえます。

TEL：0263-87-3862／松本市深志 2-5-17／営業時間：11：00～18：00（土・日曜、祝日は17：00まで）／定休日：火曜