

# THE JAPANESE ALPS

Que l'on se trouve n'importe où dans la préfecture de Nagano, le spectacle grandiose des montagnes est admirable. Les Alpes japonaises qui traversent Honshu sont les plus connues. Parmi les 21 sommets dépassant 3000 mètres sur l'archipel, 15 se trouvent dans la préfecture. La région offre en chaque saison les conditions idéales pour pratiquer des activités de plein air : neige d'une qualité mondialement reconnue pour les sports d'hiver, vue imprenable lors des excursions en montagne ou cyclisme en été. Les montagnes recèlent ici un véritable trésor de biodiversité végétale, et à commencer par l'alimentation, les bienfaits offerts par ce milieu naturel caractérisent la qualité de vie de Nagano.



## 1 Le cirque de Senjioiki & le téléphérique de Komagatake

A l'apogée du Mont Komagatake dans les Alpes du centre, le cirque de Senjioiki a été créé par une érosion glaciaire il y a plus de 20 000 ans. A l'arrivée du téléphérique de Komagatake, le panorama à 360°, embrassant à la fois le Mont Fuji, la chaîne de montagnes des Alpes du sud ainsi que les Monts Ontake et Norikura, est à couper le souffle.

## 2 La route alpine de Tateyama-Kurobe

Cette voie qui relie la ville de Toyama, chef-lieu de la préfecture éponyme, et celle de Omachi, située dans la préfecture de Nagano, est l'une des attractions les plus populaires auprès des touristes étrangers. Longue de 100 km environ, elle permet de traverser les reliefs des Monts Tateyama et Jaburo - Tateyama grâce à plusieurs moyens de transport tels que téléphérique, trolley bus ou tramway à traction par câble. Dans ce décor naturel grandiose, les visiteurs ont le privilège de pouvoir observer une faune et une flore de haute montagne unique au Japon. Les autres découvertes les attend sur cette route : celle du barrage hydro-électrique de Kurobe, le plus grand du pays, dont le débit impressionnant est de 10 tonnes d'eau à la seconde. Du barrage, les visiteurs pourront également apprécier en fonction des saisons, les pentes verdoyantes entourant la retenue, ou les magnifiques feuillages d'automne.



## 3 Kamikochi

D'une altitude de 1500m, le plateau de Kamikochi est situé sur le cours supérieur de la rivière Azusagawa, à l'ouest de Matsumoto. Walter Weston, un missionnaire britannique, pionnier de l'alpinisme japonais, fut le premier à découvrir le site au XIXe siècle. Depuis lors, randonneurs et alpinistes du Japon et du monde entier y viennent en nombre pour se lancer à l'assaut des sommets des Alpes japonaises. Même si vous n'êtes pas un spécialiste de la randonnée, il est particulièrement agréable en été. Des points panoramiques tout au long de la route offrent des vues magnifiques sur le lac Shirakata et les montagnes environnantes.



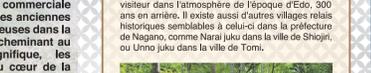
## 4 Le lac de Suwa et la chaîne du Yatsugatake

Le lac se trouve dans la région centrale de la préfecture de Nagano, dont il est la plus grande étendue d'eau en termes de superficie. Les sports pratiqués sur la voile et la planche à voile. Pendant le week-end, croisières et sorties en barque sur le lac sont très prisées. Des excursions sur le lac avec le premier bus amphibie mis en service au Japon sont également proposées aux visiteurs. Réputé pour ses sources thermales, Suwa (Kisojiri (Hémérocallis escalutata) est particulièrement agréable en été. Des points panoramiques tout au long de la route offrent des vues magnifiques sur le lac Shirakata et les montagnes environnantes.



## 5 Venus Line

Venus Line est le nom de la route touristique reliant les plateaux de Tateyama et de Utsukinagahara dans le centre de la préfecture. Parcours cet itinéraire de 75km tracé à une altitude moyenne de 1400m et bordée de tapis de fleurs jaunes appelées Nikko Kousou (Hémérocallis escalutata) est particulièrement agréable en été. Des points panoramiques tout au long de la route offrent des vues magnifiques sur le lac Shirakata et les montagnes environnantes.



## 6 Le lac de Suwa et la chaîne du Yatsugatake

Le lac se trouve dans la région centrale de la préfecture de Nagano, dont il est la plus grande étendue d'eau en termes de superficie. Les sports pratiqués sur la voile et la planche à voile. Pendant le week-end, croisières et sorties en barque sur le lac sont très prisées. Des excursions sur le lac avec le premier bus amphibie mis en service au Japon sont également proposées aux visiteurs. Réputé pour ses sources thermales, Suwa (Kisojiri (Hémérocallis escalutata) est particulièrement agréable en été. Des points panoramiques tout au long de la route offrent des vues magnifiques sur le lac Shirakata et les montagnes environnantes.



### 7 Le lac de Noiri

La station balnéaire de Noiri fut créée dans les années 1930 par des missionnaires canadiens. Elle est devenue depuis l'une des trois stations estivales les plus populaires au sein de la communauté étrangère vivant au Japon. Les jeunes notamment l'apprécient beaucoup, car on peut y pratiquer toutes sortes de sports nautiques. Malgré les températures très basses dans cette région en hiver, le lac ne gèle pas. Ainsi, même pendant la saison froide, les passionnés de pêche peuvent s'adonner à leur occupation favorite en pêchant le « wakasagi », un petit poisson d'eau douce, sur des embarcations équipées de chauffage que l'on appelle « bateaux dôme ».



### 8 Culture de Wasabi

La grande plaine d'Azumino et ses rizières, qui s'étendent au pied du panorama grandiose de la chaîne des Alpes du nord, est réputée pour la qualité de son environnement naturel et notamment pour son eau cristalline provenant des montagnes. Elle l'est aussi pour la culture du wasabi, et en fait la première zone de production au Japon de ce condiment qui est indispensable pour accompagner, une fois râpé, les nouilles de soba, le sashimi (poisson cru) ou les sushi.

### 9 Domaine cycliste des Alpes du nord

Il existe un parcours sportif de 140 km au pied des Alpes du nord dédié aux cyclistes de bon niveau. Un autre de 100 km pour les débutants donne la possibilité de prendre son temps pour découvrir tranquillement les paysages ruraux.

# GREEN SEASON

### Cyclisme

S'étendant sur une vaste superficie, les routes de la préfecture de Nagano sont propices à la pratique du cyclisme avec des itinéraires variés, offrant toutes sortes de dénivelés en plein cœur de la nature. En outre, une fois mis le pied à terre, le plaisir est de découvrir la culture du cru car chaque localité conserve ses propres particularités.



### 10 Karuizawa

La fraîcheur estivale de Karuizawa en fait pendant la saison chaude un lieu de villégiature le plus réputé du Japon. Nombreux sont les policiers, hommes d'affaires ou encore célébrités du spectacle qui possèdent ici une résidence secondaire. Le grand centre commercial de Karuizawa regroupe également certaines de ses magasins et de restaurants. Boutiques de luxe, magasins proposant des articles de décoration intérieure, des produits importés ou encore des spécialités locales par exemple s'y côtoient. En dehors du shopping, Karuizawa offre la possibilité au vacanciers de pratiquer toutes sortes d'activités de plein air comme le golf, le tennis, la marche en forêt, ou le ski et le patin sur glace en hiver.



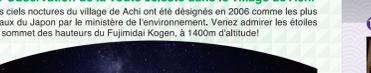
### 11 Observation de la voûte céleste dans le village de Achi

Les cieux nocturnes de village de Achi ont été désignés en 2006 comme les plus beaux du Japon par le ministère de l'environnement. Venez admirer les étoiles au sommet des hauteurs du Fujimidai Kogen, à 1400m d'altitude!



### 12 Le temple Zenkoji

Classé trésor national, ce temple bouddhiste très ancien, dont la création remonte à plus de 1400 ans, a toujours été un lieu de culte et de ferveur dévotionnelle de la part d'un large public. L'objet au centre du culte, une statue des trois divinités Amida-sanzon, serait la première image bouddhiste apportée du continent asiatique et la plus ancienne du pays. Le temple, qui accueille tous les fidèles quel que soit leur confession, est le plus visité du Japon. Il est dit que l'on doit y aller en pèlerinage au moins une fois dans sa vie. Les visiteurs pourront trouver paix et sérénité dans la verdure qui l'entoure, ou tenter de chercher la ciel du paradis en tatonnant dans l'obscurité du tunnel qui passe sous l'édifice.



### 13 VTT dans la station de Nozawa Onsen

La station de Nozawa Onsen réputée pour ses pistes de ski en hiver et ses sources thermales est également l'endroit parfait pour la pratique du VTT pendant la saison estivale. La descente d'une longueur totale de 10 km offre tout un choix de difficultés, de la piste godaïrone pour les débutants jusqu'au parcours ardu pour les plus expérimentés.



### 14 Le grand sanctuaire Suwa Taisha

Suwa Taisha est un grand sanctuaire shinto. Mère d'un réseau de 10,000 sanctuaires du même nom répartis sur tout le territoire japonais, il regroupe des lieux complexes, le Horimiya de Suwa, le Maemiya de Chino, les Harumiya et Akimiya de Shimosawa. Tous sont classés « Bien culturel important » du Japon. Dans le passé, la croyance autour du sanctuaire était très largement répandue. On yénérait les divinités du vent, de l'eau, des récoltes abondantes et de la victoire lors des batailles.



### 15 Obuse, la ville de Hokusai

Durant la période d'Edo (1603-1868), la ville était un point Commercial important dans le nord de la province de Shinano (ancien nom de Nagano). De nos jours encore, son activité économique reste florissante et ses rues animées sont bordées de maisons de saïki ou de boutiques proposant gâteaux ou autres friandises aux marmons fabriqués localement. Le musée Hokusai est l'attraction touristique la plus intéressante de la ville. Le musée Hokusai est l'attraction touristique la plus intéressante de la ville. Le musée Hokusai est l'attraction touristique la plus intéressante de la ville.



### 16 Laque de Kiso

Les débuts de la fabrication de la laque à Kiso remontent à 400 ans. La laque de Kiso est souvent synonyme de « Japon » pour beaucoup d'Occidentaux. Les artisans y ont toujours maintenu une tradition mettant en valeur la chaleur du bois et le poli éclatant de la laque. Les médailles des Jeux Olympiques d'hiver de 1998, qui se dérouleront à Nagano, furent réalisées en intégrant des techniques de la laque de Kiso.



### 17 Iida Mizuhashi

Le mizuhashi est un art traditionnel confectonné à base de cordons de papier japonais arrosés de fils de soie. Il sert entre autres à décorer des enveloppes ou des cadeaux, mais aussi à nouer les chignons des lutteurs de sumo. La ville de Iida, où cette activité existe depuis 400 ans, produit 70% du volume national.



# HISTORY & CULTURE

## 12 Le Château de Matsumoto

Avec la chaîne des Alpes du Nord en arrière-plan, le château de Matsumoto est particulièrement impressionnant. Son aspect extérieur est magnifique, caractérisé par le jeu de contraste entre le noir et le blanc. A l'intérieur des célèbres châteaux de Himeji, Hikone, Matsue ou encore Inuyama, le château de Matsumoto fait partie des cinq châteaux classés au patrimoine culturel comme « trésor national ». Son donjon principal à six niveaux est le plus ancien existant au Japon.

## 13 Le temple Zenkoji

Classé trésor national, ce temple bouddhiste très ancien, dont la création remonte à plus de 1400 ans, a toujours été un lieu de culte et de ferveur dévotionnelle de la part d'un large public. L'objet au centre du culte, une statue des trois divinités Amida-sanzon, serait la première image bouddhiste apportée du continent asiatique et la plus ancienne du pays. Le temple, qui accueille tous les fidèles quel que soit leur confession, est le plus visité du Japon. Il est dit que l'on doit y aller en pèlerinage au moins une fois dans sa vie. Les visiteurs pourront trouver paix et sérénité dans la verdure qui l'entoure, ou tenter de chercher la ciel du paradis en tatonnant dans l'obscurité du tunnel qui passe sous l'édifice.

## 14 Le grand sanctuaire Suwa Taisha

Suwa Taisha est un grand sanctuaire shinto. Mère d'un réseau de 10,000 sanctuaires du même nom répartis sur tout le territoire japonais, il regroupe des lieux complexes, le Horimiya de Suwa, le Maemiya de Chino, les Harumiya et Akimiya de Shimosawa. Tous sont classés « Bien culturel important » du Japon. Dans le passé, la croyance autour du sanctuaire était très largement répandue. On yénérait les divinités du vent, de l'eau, des récoltes abondantes et de la victoire lors des batailles.

## 15 Obuse, la ville de Hokusai

Durant la période d'Edo (1603-1868), la ville était un point Commercial important dans le nord de la province de Shinano (ancien nom de Nagano). De nos jours encore, son activité économique reste florissante et ses rues animées sont bordées de maisons de saïki ou de boutiques proposant gâteaux ou autres friandises aux marmons fabriqués localement. Le musée Hokusai est l'attraction touristique la plus intéressante de la ville. Le musée Hokusai est l'attraction touristique la plus intéressante de la ville.

## 16 Laque de Kiso

Les débuts de la fabrication de la laque à Kiso remontent à 400 ans. La laque de Kiso est souvent synonyme de « Japon » pour beaucoup d'Occidentaux. Les artisans y ont toujours maintenu une tradition mettant en valeur la chaleur du bois et le poli éclatant de la laque. Les médailles des Jeux Olympiques d'hiver de 1998, qui se dérouleront à Nagano, furent réalisées en intégrant des techniques de la laque de Kiso.

## 17 Iida Mizuhashi

Le mizuhashi est un art traditionnel confectonné à base de cordons de papier japonais arrosés de fils de soie. Il sert entre autres à décorer des enveloppes ou des cadeaux, mais aussi à nouer les chignons des lutteurs de sumo. La ville de Iida, où cette activité existe depuis 400 ans, produit 70% du volume national.

## 18 Nozawa Onsen

La préfecture de Nagano est réputée pour ses nombreux Onsen, ou « sources d'eaux chaudes », avec plus de 200 sites au total. Ils sont très appréciés pour leurs bienfaits thérapeutiques, et permettent de se relaxer au milieu de la nature.

## 19 Les sources d'eaux chaudes de Kamisawa

Sur toute la rive est du lac de Suwa les nombreuses auberges traditionnelles ou hôtels modernes témoignent de l'importance majeure de cette ville d'eaux thermales dans la préfecture. Jaillissant de plus de 500 sources, le volume d'eau chaude thermale journalier atteint au total 15,000 m<sup>3</sup>. Auberges et hôtels bordent le lac, bassins aménagés dans les gares et les parcs pour se détendre les pieds, ou encore le Katakurukan, le plus ancien établissement thermal du Japon, tout ici est dédié au bien-être.



## 20 Togura-Kamiyamada Onsen

La station de Togura-Kamiyamada Onsen, datant d'une certaine époque, est considérée comme l'une des meilleures stations thermales de la préfecture de Nagano. Ses eaux abondantes reconnues pour leurs diverses vertus thérapeutiques, sont également très populaires auprès des femmes car ayant la même ville voisine de Togura-Kamiyamada Onsen, les visiteurs peuvent profiter de la vue sur le lac de Suwa, avec au programme dansons et nagauta (chants traditionnels) accompagnés au shamisen.



## 21 Bessho Onsen

Avec plus de 1000 ans d'histoire, Bessho Onsen est l'un des sites thermaux les plus réputés du Japon. De nombreux sanctuaires et temples de l'époque médiévale restent intacts ils valent le surnom de « Kamakura de Shinshu (Nagano) ».



## 22 Shirahone Onsen

La station de Shirahone a plus de 400 ans d'existence. Qualifiée de « source secrète », elle se situe au cœur d'une vallée profonde dans le nord des Alpes japonaises. Des 17 sources captées dans la station jaillissent des eaux blanches comme du lait, et on dit que s'y baigner trois jours de suite immunise pendant trois ans contre le rhume. Shirahone signifie littéralement « eau blanche » en japonais, et le mot dérive de la substance blanche connue du calcium qui se dépose sur les parois des baignes, résultat de la combinaison du sulfure hydrogène et du calcium dans l'eau.



## 23 Yudanaka-Shibu Onsen

Yudanaka-Shibu Onsen a été découvert voilà 1300 ans. Ses ruines et ses passages pavés à l'ancienne respirent sa longue histoire. Ici, les auberges de style japonais sont le principal mode d'hébergement disponible. Le village offre également 9 bains thermaux publics. On dit que se baigner dans chacun de ces 9 bains, est un gage de longévité et de protection des Dieux.



# Food culture is the key to longevity

Produits issus de la fermentation. Enclavés dans les montagnes et souvent bloqués en hiver par une neige abondante, sans accès direct à la mer, les habitants de la préfecture de Nagano ont très tôt adopté une culture alimentaire basée sur des produits issus de la fermentation aptes à être durablement conservés : miso, sauce de soja, tsukemono (légumes macérés), saïki, etc. Ainsi, une industrie locale pour ces produits s'est développée. En conservant des légumes en tsukemono dans la saumure, cela permet, même pendant l'hiver, de consommer des légumes. De même que les légumes fermentés ou encore les aliments transformés à partir de haricots fermentés, tous les produits issus d'une fermentation constituent la base d'une nourriture saine, profondément enracinée dans la culture, et qui contribue pour une large part à la longévité dans la préfecture de Nagano.

## Saké et vins locaux



Un climat froid, un riz de haute qualité, une eau pure... Les trois conditions essentielles pour réaliser un bon saké sont rassemblées à Nagano. Il existe environ 80 sazen, ou maisons de saké, fabriquant d'excellents produits dans l'ensemble de la préfecture. La région offre également les conditions idéales pour la culture de la vigne et la production de vin. Les crus élaborés par les chais de la région ont gagné par leur finesse un certain engouement.

## La nourriture traditionnelle de Shinshu est bonne pour la santé

### Soba de Shinshu

Les nouilles de sarrasin - Soba de Shinshu - sont une spécialité culinaire de Nagano réputée pour leurs vertus sur la santé. Les endroits où l'on peut les déguster, ou même tenter l'expérience de les préparer sont nombreux à Nagano.

### Oyaki

Le beignet de tradition locale, l'oyaki est préparé avec une pâte à base de farine de blé et d'eau, qui est ensuite fournée aux légumes. Il est cuit à la vapeur ou à la poêle. Rigoureux en apparence mais délicieux en bouche, ne manquez pas cette spécialité !

## Entourée de montagnes, la préfecture de Nagano au riche patrimoine naturel possède de nombreux sites renommés pour leur beauté durant la floraison des cerisiers ou les feuillages d'automne. Etant donné que la préfecture s'étend sur une grande superficie avec des différences d'altitude importantes, il est possible d'admirer les fleurs de cerisiers ou les feuillages d'automne durant une période relativement longue.

## Parc des ruines du château de Takato

## Tenryukyo

## Le parc Kakkoen de Komoro

## Parc du château d'Ueda

## Fleurs de cerisier & feuilles d'automne

Fleurs de cerisier		Feuilles d'automne				
Mar	Avril	Mai	Sep	Oct	Nov	Déc
		Nagano	Milieu septembre à tard novembre			
		Tokyo	Tard octobre à tôt décembre			
		Kyoto	Milieu novembre à tôt décembre			

## FRUITS



## Calendrier des récoltes

Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Abricots	milieu juin à tôt juillet						
Myrtilles	milieu juin à milieu août						
Pêches	tôt juillet à tôt septembre						
Prunés	tôt août à tôt octobre						
Poires	tôt août à tard septembre						
Raisin	mi août à tard octobre						
Pommes	milieu août à tard novembre						

# NAGANO JAPON



## La préfecture de Nagano, le toit du Japon.

GoNAGANO Nagano Prefecture Official Tourism Site

## Useful Telephone Numbers

Police 110 Fire & Ambulance 119

Multilingual Call Center 21 Languages Available 24/7/365

JR Pass Information JAPAN RAIL PASS

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

Azumino Tourist Information Center

Iiyama Station Tourist Information Center

Karuizawa Kanko Kaikan (tourist center)

Matsumoto Bus Terminal

Matsumoto Tourism Information Center

Matsumoto Tourist Information Center

Nagano City Tourist Information Center

Naraijuku Tourist Information Center

Shinano-machi Tourist Information

Shinkansen Ueda Station Tourist Information Center

Snow Monkey Resorts Info & Gift Shop

For further information, please contact: Tourism Promotion Division, Tourism and Sports Department, Nagano Prefecture Government

# ANCIENT TRAILS

## Anciennes routes

Située au centre du Japon, la préfecture de Nagano attire de nombreux visiteurs car elle a su préserver ses paysages naturels, ses villages pittoresques reliés par d'anciennes voies et chemins gardant le charme d'un passé révolu. L'une de ces anciennes voies appelée Nakasendo, qui reliait à l'époque d'Edo il y a déjà plus de 400 ans l'actuelle Tokyo à Kyoto, a été préservée. Surnommée également « Samurai trail », car ces hommes de guerre l'empruntent pour se déplacer, son parcours dégage aujourd'hui encore l'atmosphère de cette période. Comme le Togakushi Kodo, chemin des pèlerins du sanctuaire de Togakushi, ou le Shio no michi, une route commerciale servant au transport du sel, les anciennes voies historiques sont nombreuses dans la préfecture de Nagano. En y cheminant au milieu d'une nature magnifique, les visiteurs peuvent toucher au cœur de la culture et de l'histoire des lieux traversés.



## 18 Tsumago-juku

Ce bourg prospéra autrefois en tant que relais, car il se trouvait à un point stratégique du système de communication routier du pays. Sur 500m, de chaque côté de la rue principale, s'alignent les bâtisses de cette époque qui ont été préservées et replacent le visiteur dans l'atmosphère de l'époque d'Edo. 300 ans en arrière, il existait aussi d'autres villages relais historiques semblables à celui-ci dans la ville de Shiojiri, ou Unno Juku dans la ville de Tomi.

## 19 Le col Torii

Le plus haut passage montagneux sur la route de Kiso qui reliait Yabuhara et Narai juku pendant l'époque d'Edo, ce col à 1197m était la hanche des voyageurs à cause de sa surface glissante. Le pavage de la route a été restauré pour créer un parcours de randonnée appelé « Route Nakasendo - Trail nature de Shinano » - 3 heures environ seraient nécessaires pour parcourir les 7 km de cette voie ancienne qui passe en pleine montagne.

## 20 Narai-juku

Nakasendo est le nom de la grande route qui reliait jadis Tokyo à Kyoto, à l'époque d'Edo. Tout au long de cette route, 69 relais offraient gîte et couvert à ceux qui voulaient y faire étape, dont onze dans la région de Kiso. Narai juku était l'un d'entre eux. Situé au pied du col Torii, réputé comme passage difficile sur la Nakasendo, il prospéra en accueillant les voyageurs. Le patrimoine issu de ce passage florissant a été conservé et témoigne aujourd'hui encore de la vie du peuple à cette époque.

## 21 Togakushi Kodo

Cet ancien chemin, dont l'entrée de l'ichinotari se trouve dans la bourgade de Togakushi (ville de Nagano), au pied du Mont Iizuna, est la voie traditionnelle où empruntèrent les pèlerins pour se rendre à Okushi le sanctuaire principal de Togakushi. A l'époque Kamakura, Togakushi comptait parmi les hauts lieux de spiritualité au même titre que Koyasan ou Hieizan. Les adeptes de l'ascétisme venaient nombreux s'adonner à leur pratique dans les montagnes. Le village aux 3000 auberges, nom qu'on donnait à Togakushi, témoigne de cette affluence. Aujourd'hui encore, les visiteurs peuvent profiter de cette ambiance d'anïan avec les nombreuses auberges traditionnelles qui existent encore, les cédres de plus de 400 ans d'âge qui bordent l'allée menant au sanctuaire, Okushi et chacun pourra y découvrir de multiples témoignages historiques évoquant la foi religieuse.

## 22 Shio-no-michi

Reliant la localité de Itoigawa située en bord de mer dans la préfecture de Niigata, et le château de Matsumoto, cette ancienne route commerciale de 120 km permettait le transport du sel et des produits de la mer. Son nom signifiait « Route du sel » remontée à environ 450 ans, lorsque que le seigneur de guerre Uesugi Kenshin prit d'assaut par son rival le daimyô Tokugawa Iyeyasu à cette ressource vitale, s'en servit pour l'acheminer. La portion de l'itinéraire comprise dans la zone du village de Ogawa en particulier, a été soigneusement entretenue par ses habitants tout au long de ses années et conserve un charme authentique.

## 23 Hokokoku Kaido

Cette route qui servait à acheminer l'or extrait dans les mines de l'île de Sado est connue sous le nom de « Route de l'Or ». Également surnommée « Chemin de la foi », car elle était empruntée par les pèlerins qui se rendaient au Temple Zenkoji, elle fut aménagée au début de l'ère d'Edo et constitue l'une des cinq voies majeures de l'époque. Sur le Hokokoku kaido, la ville étape de Uemouku organise en novembre un festival mettant en scène pousse-pousse et personnages défilant en costumes d'époque.

# WINTER SEASON

Hoté des JO d'hiver de 1998, la préfecture de Nagano offre un grand nombre de domaines skiables, dont certains comptent parmi les plus grands du Japon. La qualité de la neige, la variété du terrain, la longueur et la combinaison des pistes ainsi que les nocturnes en font une destination favorite des skieurs et des snowboarders.

## 19 Le col Torii

## 20 Domaine skiable de Hakuba

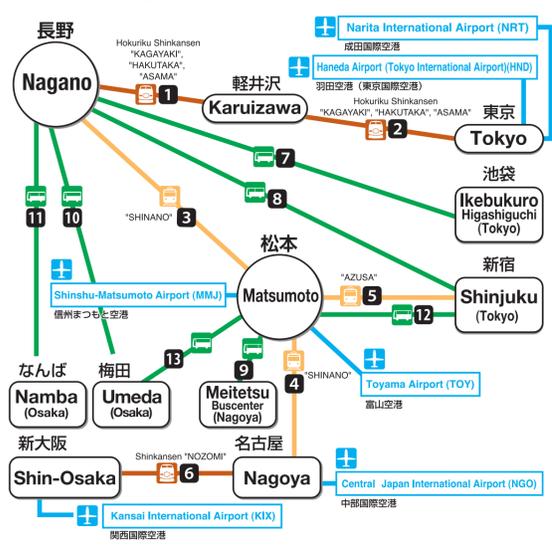
Lors des JO d'hiver de 1998, les amoureux de ski de descente eurent lieu à Hakuba. Le domaine comprend au total dix stations et attire, même au-delà des frontières, une large clientèle. La vue sur les Alpes japonaises et les sommets de 3000 m en arrière-plan est imprenable. En plus des sources d'eaux thermales du village, diverses activités, comme par exemple les raquettes ou le rafting sur neige, peuvent être pratiquées par les visiteurs.

## 21 Le parc des singes « Snow Monkeys » de Jigokudani

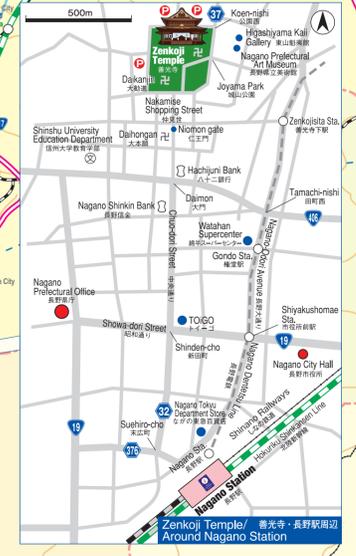
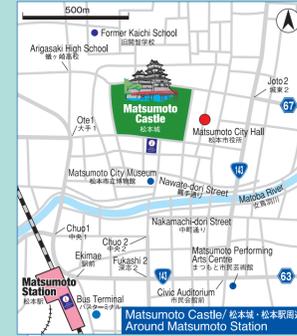
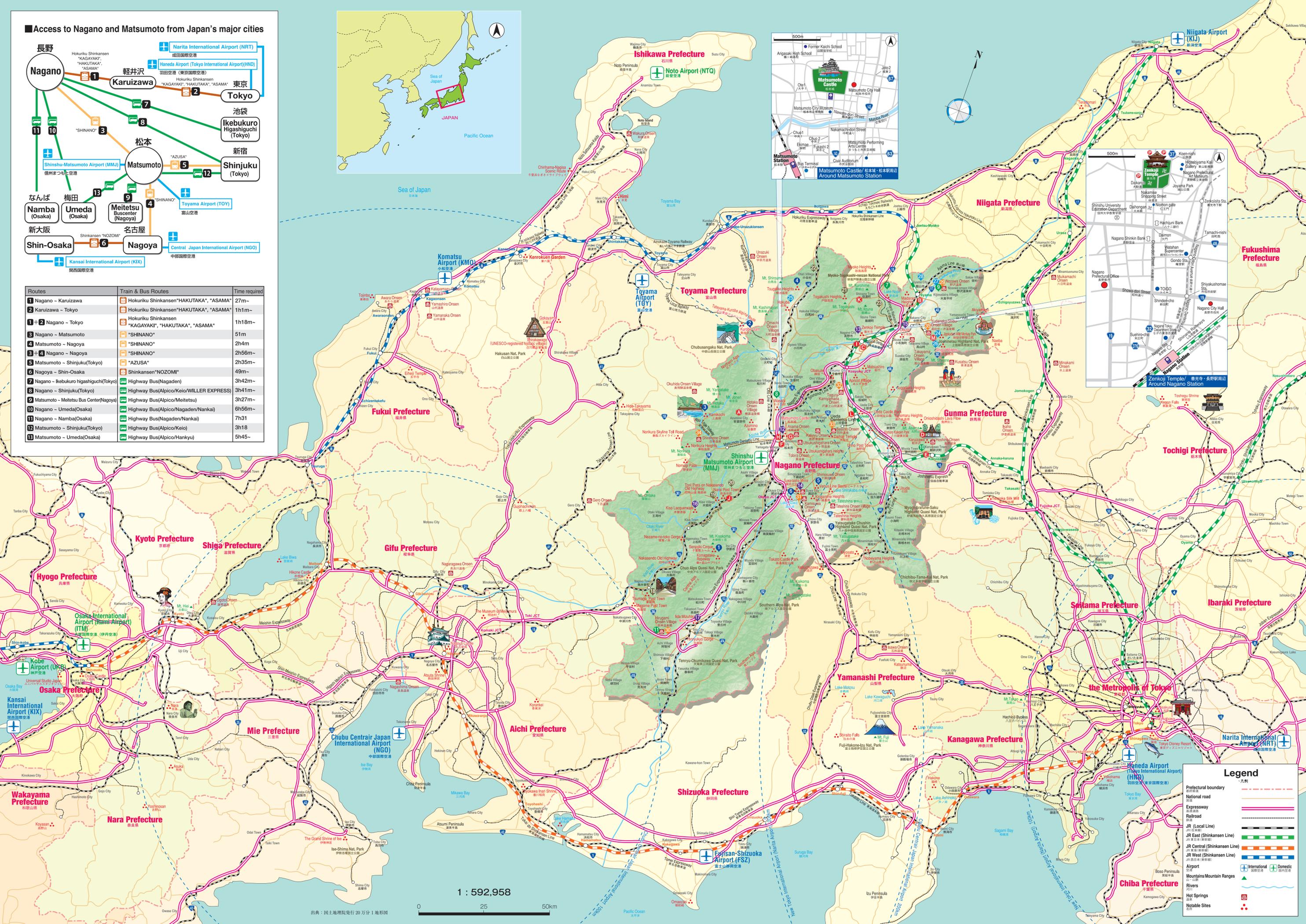
Particulièrement médiatisé durant les JO d'hiver de Nagano en 1998, le parc des singes de Jigokudani devint dès lors célèbre. Environ 200 macaques japonais viennent des montagnes alentours profiter, particulièrement pendant les hivers rigoureux dans cette région, des eaux chaudes naturelles qui jaillissent dans cette vallée étroite pour se réchauffer.

## 22 Domaine sk

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