



Leitfaden für das Dach von Japan,
die Präfektur Nagano

GoNAGANO
Nagano Prefecture
Official Tourist Site

WEBSITE Instagram facebook

Useful Telephone Numbers

Police +110
Fire & Ambulance +119

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

When you are having trouble communicating,
the NAGANO Multilingual Call Center can provide interpreting support.
For domestic calls 0120-891-792
For international calls or roaming +81-92-687-5288 *charges apply

JR Pass Information
JAPAN RAIL PASS <https://japanrailpass.net/en/>
JR EAST PASS (Nagano, Niigata area)
https://www.jreast.co.jp/multi/en/pass/eastpass_n.html
JR TOKAI PASS <https://www.jreast.co.jp/multi/en/pass/tokyowidepass.html>

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

<Available languages: English>

Azumino Tourist Information Center
5923-2 Hoaka, Azumino-City, Nagano
Tel: 0263-291963
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: 0269-627000
8:30-18:00

JR EAST Travel Service Center (Nagano)
348-3 Nagano, Nagano-City, Nagano
Tel: 026-226-5626

Karuzawa Kanko Kaikan (tourist center)
739-2 Karuzawa, karuzawa-town, Nagano
Tel: 0267-435333
9:00-17:00 *Closed on 12/28 - 31

Karuzawa Information Center
Karuzawa station 3rd floor, 1178 Karuzawa Karuzawa-cho, Kitasaku-gun, Nagano
Tel: 0267-292491
9:00-17:30 *8:30-18:30 Golden Week holiday, Mid-July to end of August

Matsumoto Bus Terminal
12-30 Fukushi, Matsumoto-City, Nagano
Tel: 0263-249110
7:00 - 19:00

Matsumoto Tourism Information Center
348-13 Cho, Matsumoto-City, Nagano
Tel: 0263-39-7176
9:00 - 17:45 *Closed on 12/29 - 1/3

Matsumoto Tourist Information Center
38 Matsumoto Station, 1-1-11 Fukushi, Matsumoto-City, Nagano
Tel: 0263-32-2814
9:00-17:45 *Closed on 12/29 - 1/3

Nagano City Tourist Information Center
1034-1 Kotoshi, Nagano-City, Nagano
Tel: 026-226-5626
9:00-18:00 (12/28, 1/3, 10/09 - 15/00)

Naraijuku Tourist Information Center
407-3 Narai, Shiojiri-City, Nagano
Tel: 0264-43-1160
9:00 - 17:00

Shinano-omachi Tourist Information
2092-12 Kashiwabara, Shinano-machi, Kamiminochi-gun, Nagano
Tel: 0263-32-2814
9:00 - 17:00 *Closed on Wednesdays

Shinkansen Ueda Station Tourist Information Center
1887-3 Tenjin 1 chome, Ueda-City, Nagano
Tel: 0268-29-5001
9:00 - 16:00 *Closed on New Year's holidays *Business hours are subject to change.

Snow Monkey Resorts Info & Gift Shop
Snow Monkey Resorts Info & Gift Shop,
1362 Hoshino, Kurogi-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, Hahobita, Maami-Nagano, Nagano City, Nagano Prefecture 380-8570
Tel: +81-26-235-7233 E-mail: go-nagano@pref.nagano.lg.jp
Nagano Tourism Organization
101-1142, Hahobita-machi, Nagano City, Nagano Prefecture 380-0936
Tel: +81-26-219-5271 E-mail: kokunai@nagano-ohai.net

THE JAPANESE ALPS

In der Präfektur Nagano sind die schönsten Landschaften der großen Gebirge von jedem Ort aus zu überblicken. Am bekanntesten sind die Japanischen Alpen, die zu Hauptteilen in zwei Teile teilen: 15 der 21 hohen Gebirge mit 3.000 Metern u.d. Meeresspiegel Japans befinden sich in der Präfektur Nagano. Im Winter kann man auf weltbesten Schneequalität Wintersport wie Skifahren betreiben. Im Sommer bietet dieses Gebiet hochgelegene Ferienernte und laden zu diversen Aktivitäten im Freien, wie Bergsteigen und Radfahren, mit faszinierendem, großartigem Ausblick auf die Japanischen Alpen das ganze Jahr hindurch, ein. Dieses wunderbare Gebirge ist eine Schatzkammer für wilde Tiere und wild-wachsende Pflanzen und bietet einen Einblick in die einzigartige Ess- und Lebenskultur der Menschen in der Präfektur Naganos.

- 1 Senjojiki Kar und die Komagatake Seilbahn**
Das Senjojiki Kar ist bei einer glazialen Erosion vor über 20.000 Jahren entstanden und liegt am Abhang des Berges Komagatake in den zentralen Alpen. Eine herrliche Fahrt mit der Komagatake Seilbahn bringt einen zur Senjojiki Station in über 2.600m Höhe. Dort findet man sich in einer Türschwelle zum Paradies mit einem atemberaubenden 360 Grad Panorama von Berg Fuji, dem Gipfel der südlichen Alpen, Berg Omatake und Berg Nokira.
- 2 Tateyama-Kurobe Alpin-Route**
Eine der spektakulärsten alpinen Touristenattraktionen der Welt ist die Alpin-Route Tateyama-Kurobe, die die Stadt Omachi in der Präfektur Nagano mit der Stadt Tateyama in der Präfektur Toyama verbindet. Die Route besteht die Entfernungen von Tateyama und Utsuro-einer Distanz von ungefähr 50 km und verwendet dafür mehrere transportfähige Überleitungsbusse, Gondelbahn und Seilbahn. Besucher dürfen sich erfreuen die unvergleichliche natürliche Schönheit der nördlichen Alpen zu erleben wie auch die Gelegenheit zu haben dem Leben der wilden Tiere, die einzigartig für dieses Gebiet sind zu begegnen. Der Höhepunkt der Reise ist der Kurobe Dam, der größte Wasserkraftgenerator in Japan. Die Intensität, mit der der Dam jede Sekunde über 10 Tonnen Wasser ablässt, ist überwältigend. Im Herbst kann man die nachfolgenden Gründe der Berge der Kurobe Bergkette und die wunderschöne Blätterverfärbung des Herbstes genießen.
- 3 Kamikochi**
Kamikochi liegt in einem kleinen Erzeugnisgebiet des Flusses Azusagawa westlich von Matsumoto auf einer Höhe von 1.500m. Der örtliche Missionar und begeisterter Bergsteiger der Welt ist die Venuslinie, die eine 75 km von Tatehina Kogen zu Utsukushijahara im Zentrum der Präfektur Nagano. Mit einer durchschnittlichen Höhe von 1.400 m ist es vor allem im Sommer sehr erfrischend, dort eine Sirtour zu machen, da man mit den großartigen Blumenbeeten von gelben Taglilien blüht. In ein weites Ausblicksbereich entlang der Strecke kann man eine wunderschöne Aussicht auf die umliegenden Berge und den See Shirakaka genießen.
- 4 Der See Suwa und die Yatsugatake Bergkette**
Der See Suwa ist der größte See der Präfektur Nagano und befindet sich im Zentrum der Präfektur. Wassersportarten wie Segeln und Windsurfen sind beliebte Sportarten am See und viele Leute genießen die Bootfahren und Paddelboote am Wochenende für Touristen. Die erste amphibische Busstour Japans, ein Bus der sowohl in Land als auch auf dem Wasser fährt, ist hier vorzuführen. Direkt am See befindet sich auch eine heiße Quelle mit einem wunderschönen Ausblick auf die Yatsugatake Bergkette, die sich im Wasser des Sees reflektiert. Die Yatsugatake Bergkette ist eines der eindrucksvollsten Landschaften in Japan für Hochgebirgsflora. Mit einer Landschaft von majestätischer Schönheit und der Höhe und Fülle der Wassermengen der heißen Quellen die Gegend als Thermalquellort berühmt.
- 5 Der See Suwa und die Yatsugatake Bergkette**
Der See Suwa ist der größte See der Präfektur Nagano und befindet sich im Zentrum der Präfektur. Wassersportarten wie Segeln und Windsurfen sind beliebte Sportarten am See und viele Leute genießen die Bootfahren und Paddelboote am Wochenende für Touristen. Die erste amphibische Busstour Japans, ein Bus der sowohl in Land als auch auf dem Wasser fährt, ist hier vorzuführen. Direkt am See befindet sich auch eine heiße Quelle mit einem wunderschönen Ausblick auf die Yatsugatake Bergkette, die sich im Wasser des Sees reflektiert. Die Yatsugatake Bergkette ist eines der eindrucksvollsten Landschaften in Japan für Hochgebirgsflora. Mit einer Landschaft von majestätischer Schönheit und der Höhe und Fülle der Wassermengen der heißen Quellen die Gegend als Thermalquellort berühmt.
- 6 Die Venuslinie**
Die populäre Hochlandlandschaftsattraktion bekannt als die Venuslinie erstreckt sich über 75 km von Tatehina Kogen zu Utsukushijahara im Zentrum der Präfektur Nagano. Mit einer durchschnittlichen Höhe von 1.400 m ist es vor allem im Sommer sehr erfrischend, dort eine Sirtour zu machen, da man mit den großartigen Blumenbeeten von gelben Taglilien blüht. In ein weites Ausblicksbereich entlang der Strecke kann man eine wunderschöne Aussicht auf die umliegenden Berge und den See Shirakaka genießen.

Landstraße und die historische Straße Nakasendo
Die im Zentrum Japans befindliche Präfektur Nagano verfügt über zahlreiche Landstraßen und auch historische Straßen, deren Anblick an die alte, vergangene Japan erinnern. Es gibt viele Gebäude, die gut erhalten sind und eine freie Sicht auf die Natur bewahren. Diese historischen Straßen, die vor langer Zeit bereits intensiv genutzt wurden, verzaubern bis heute noch viele Menschen. Eine dieser Straßen ist die Nakasendo Straße, die vor 400 Jahren in der Edo Ära gebaut wurde. Sie verbindet die heutige Tokyo mit Kyoto. Die Straße vermittelt auch in der Gegenwart einen besonderen historischen Flair. Diese Straße wurde „Samurai Weg“ genannt, weil Samurai-Ritter vor langer Zeit auf dem Weg verkehrten und auch deswegen sehr beliebt war. Außerdem gibt es noch die historische Straße nanzen Togakushi, die von Pilgern und für den Salzhandel intensiv genutzt wurde. Man kann inmitten der großartigen Natur Naganos die Geschichte und die Kultur der Region hautnah spüren. Solche faszinierenden, einzigartigen Erfahrungen kann man sonst nur in der Präfektur Nagano erleben.

17 Tsumago-juku
Seit frühen Zeiten gedient die Stadt Tsumago-juku als ein Knotenpunkt in Landstraßenverkehrs. Die Hauptstraße erstreckt sich über eine Länge von 500m. Eine Atmosphäre wie vor rundhundert Jahren der Zeit der Edo Epoche ist bis heute erhalten geblieben. Neben Tsumago-juku sind noch weitere historisch wichtige Städte mit Poststation in der Präfektur Nagano erhalten geblieben: Narai-juku in der Stadt Shiojiri und Unno-juku in der Stadt Toni.

18 Torii Pass
Der Torii Pass befindet sich zwischen der Yabuhara und Narai Poststation am höchsten Punkt (1.197m) der Edo Ära gebaut wurde. Die Verbindung des heutigen Tokyo mit Kyoto. Die Straße vermittelt auch in der Gegenwart einen besonderen historischen Flair. Diese Straße wurde „Samurai Weg“ genannt, weil Samurai-Ritter vor langer Zeit auf dem Weg verkehrten und auch deswegen sehr beliebt war. Außerdem gibt es noch die historische Straße nanzen Togakushi, die von Pilgern und für den Salzhandel intensiv genutzt wurde. Man kann inmitten der großartigen Natur Naganos die Geschichte und die Kultur der Region hautnah spüren. Solche faszinierenden, einzigartigen Erfahrungen kann man sonst nur in der Präfektur Nagano erleben.

19 Narai-juku
Die Nakasendo Landstraße wurde benutzt, um Gold und Silber von der Sado-Insel aus dem Norden Naganos zu transportieren, daher wurde sie auch Goldstraße genannt. Dabei spielt eine Straße, die zum Zenjōji Tempel führt, eine besondere Rolle in Bezug auf den buddhistischen Glauben. Diese Straße wurde als eine der wichtigsten fünf Landstraßen Japans angesehen. Seit der Edo-Zeit wird jedes Jahr im November die „Unno-juku Fureai-Fest“ veranstaltet. Während dem Fest steigen die Teilnehmer auf Rikschas oder gehen zu Fuß in einer langen Parade in historischen Kostümen der Edo-Zeit gekleidet entlang der historischen Hokoku-Landstraße.

20 Hokoku-Landstraße
Die Hokoku-Landstraße wurde benutzt, um Gold und Silber von der Sado-Insel aus dem Norden Naganos zu transportieren, daher wurde sie auch Goldstraße genannt. Dabei spielt eine Straße, die zum Zenjōji Tempel führt, eine besondere Rolle in Bezug auf den buddhistischen Glauben. Diese Straße wurde als eine der wichtigsten fünf Landstraßen Japans angesehen. Seit der Edo-Zeit wird jedes Jahr im November die „Unno-juku Fureai-Fest“ veranstaltet. Während dem Fest steigen die Teilnehmer auf Rikschas oder gehen zu Fuß in einer langen Parade in historischen Kostümen der Edo-Zeit gekleidet entlang der historischen Hokoku-Landstraße.

21 Togakushi - historische Straße
Die historische Togakushi Straße ist eine traditionelle Straße, die zum Togakushi Schrein führt. Der Eingang des Schreinforts, „Ichno-Torii“ genannt, befindet sich am Fuß des Iznaga Berges und verbindet den Eingang des Togakushi Schreins mit dem Hauptgebäude des Togakushi Shinto Schreins „Okusha“. In der Kamakura Ära stand der Ort für die buddhistische Schule als sehr wichtig angesehen. Togakushi Schrein in der Wichtigkeit auf der gleichen Stufe wie dem Koyasu Bergtempel oder dem Hiei-san Bergtempel. Viele buddhistische Priester haben die Togakushi Gebirge, um ein asketisches Leben zu führen, und wurden daher Togakushi-Sanzennin genannt, was wörtlich übersetzt „zahlreiche Untertänke für Priester“ bedeutet. Auch bis zur Gegenwart existieren noch viele Untertänke für buddhistische Priester und die Erhaltung der historischen Straße lebendigt die Quasita Baumreihe mit ihren über 400 Jahre alten japanischen Zäden. Säulen erinnert an die Geschichte des Glaubens und an die vielen damit verbundenen historischen Glaubensstätten.

22 Salz-SträÙe
Die Salz-SträÙe ist 120 km lang und reicht vom Itogawa-Fluss der Nijata Präfektur bis hin zum Matsumoto-Schloss. Diese Straße wurde historisch genutzt, um Salz und Lebensmittel vom Meer ins Landesinnere zu transportieren. Sie wurde maßgeblich zum Handel benutzt und wurde später Salz-SträÙe genannt. Vor 450 Jahren schickte Kamata Uesugi, eine schillernde, historische Heldengestalt, Salz durch die Salz-SträÙe zu seinem Erzvater Shingen Takeda, was Takeda selbst kein Salz erwerben konnte, welches für die damalige Zeit ein doch so wichtiges Lebensmittel war. Besonders in den Bereichen des Otsamura-Dorfs wurde die Landstraße sehr lebendig von den Bewohnern sorgfältig gepflegt und in ihrer Natürlichkeit bewahrt. Dies kann man in den entsprechenden früheren Landschaftsbildern der Region bewundern.

7 Der See Nojiri
Der See Nojiri wurde um 1930 von einem christlichen Missionar aus Kanada entdeckt und ist seither einer der drei populärsten Sommerresorts für ausländische Anwohner in Japan. Im Sommer kann man dort verschiedene Wassersportarten genießen, daher ist es ein beliebter Treffpunkt für junge Leute. Obwohl der See in der so genannten kalten Region liegt gefriert er nicht im Winter, er ist somit ein beliebter Ort zum Fischen des Wakasagi, einer Südschmalz. Zum Fischen werden Boote mit einer speziellen Heizung im Winter genutzt, die man Don-Boote nennt.

8 Anbaugelände von Wasabi
Während aller vier Jahreszeiten ist Azumino mit seiner ländlichen Landschaft, den großartigen Anblick der nördlichen Alpen, seinem frischen Bergwasser und der klaren Luft, bekannt für den Anbau von köstlichem Wasabi. Es ist sogar das größte Anbaugelände von Wasabi in ganz Japan! Frisch geernteter Wasabi ist ein essentielles würzige Zugabe zu Gerichten wie Soba, Sushi und Sashimi.

9 Mountainbike im Skigebiet Nozawa-Onsen
Das Skigebiet Nozawa-Onsen ist bekannt für Skifahren und heiÙe Quellen im Winter. Aber im Sommer ist das Gebiet für Mountainbike am besten geeignet. Die Abfahrt ist zehn km lang und ist für jedes Radfahrerniveau geeignet, weil die Strecke frei wählbar ist. Radfahrer, sei es Anfänger oder Fortgeschrittener, die häufig meistens nur auf Asphaltwegen fahren, können hier einmal erfrischend andere Radfahren genießen.

10 Karuzawa
Gesegnet mit einem erfrischend kühlen Hochlandklima im Sommer ist Karuzawa einer der bekanntesten Sommerkurorte in Japan. Japanische Palläste, Boutiquestädte und Promenaden aus dem Showgeschäft besitzen hier ein Sommerhaus. In Karuzawa befindet sich ein Shoppingcenter der Höchstklasse, es sind mehrere hunderte Geschäfte und Restaurants von berühmten Markengeschäften, Haushaltswaren, Importwaren, Geschäften, Boutiquen und Läden, die die regionalen Spezialitäten aus Nagano führen, die sich hier aneinanderschieben. Neben dem Shopping kann man auch Golf, Tennis, Walkingzweige und viele andere Outdooraktivitäten genießen und im Winter kann man Skifahren und Schlittschuhlaufen.

11 Snow Monkeys - die Schneeanfeln im Wildpfendpark von Jigokudani
Die frei in der Wildnis lebenden japanischen Affen des Jigokudani-Parks wurden durch die internationalen Winterspiele von Nagano im Jahr 1998. Auch jetzt noch ist es ein sehr beliebtes Gebiet, das Skifahrer und Snowboarder aus aller Welt anzieht. Die Abfahrt mit der Kulfuse der 3.000 Meter hohen Berge der japanischen Alpen im Hintergrund ist ein atemberaubend schönes Erlebnis. Zusätzlich können Besucher das Baden in den Thermalquellen sowie weitere Wintersportattraktionen wie Schneeschuh wandern, Schlitten fahren und Snowgating genießen.

12 Das Skigebiet Hakuba
Das Skigebiet Hakuba mit insgesamt neunzehn Skigebieten war der Austragungsort der Veranstaltungen rund um den Abfahrtski während der olympischen Winterspiele von Nagano im Jahr 1998. Auch jetzt noch ist es ein sehr beliebtes Gebiet, das Skifahrer und Snowboarder aus aller Welt anzieht. Die Abfahrt mit der Kulfuse der 3.000 Meter hohen Berge der japanischen Alpen im Hintergrund ist ein atemberaubend schönes Erlebnis. Zusätzlich können Besucher das Baden in den Thermalquellen sowie weitere Wintersportattraktionen wie Schneeschuh wandern, Schlitten fahren und Snowgating genießen.

13 Der See Nozawa Onsen Skigebiet
Das Skigebiet Nozawa Onsen hat insgesamt ungefähr 20 Läufe, die das komplette Pistengebiet abdecken und den Wintersportern Zugang zu mehr als 40 Skispisten bieten, die vom Anfängerlevel bis zum Profiniveau reichen. Zusätzlich hierzu wird man mit einer wunderschönen Aussicht bis zum japanischen Meer belohnt. Die Thermalquellen des Dorfes Nozawa liegen im direkten Umfeld zu den Liften und Hotels und sind leicht zu Fuß erreichbar. Dies ermöglicht den Wintersportlern, eine Art japanisches Après-Ski mit Shopping, Essen gehen und gemächlich Erlebnisurlaub während ihres Bades in einer der heißen Thermalquellen zu erleben. Noch lange bis in den April hinein können die schneebedeckten Pisten von Nozawa genießen werden.

GREEN SEASON

Radfahren
Die Präfektur Nagano hat eine sehr große Fläche mit viel hügeligen Gelände und bietet deshalb verschiedene Routen fürs Radfahren an. Dadurch kann man auf den verschiedenen Routen die grandiose und wunderschöne Natur Naganos genießen. Jede Strecke hat einen besonderen Reiz und bietet neben dem Radfahren auch verschiedene andere Aktivitäten.

13 Der Temple Zenkoji
Der Temple ist einer der wirklich größten buddhistischen Tempeln in Japan und gekennzeichnet als ein nationaler Schatz. Zenkoji ist durchdrungen mit Geschichte, die mehr als 1.400 Jahre zurückreicht. Die Statue der Hauptgottheit-eine dreifellige Statue mit Buddha in der Mitte - ist eine der ersten und ältesten die nach Japan von asiatischen Kontinenten mitgebracht worden war. Als ein Temple, der sich der Erlösung von weltlichen Menschen unabhängig von ihren Religionen und Glauben verschrieben hat, zieht Zenkoji zu einem der meist besuchten Tempel in Japan. Man sagt, dass man einmal im Leben Zenkoji besucht haben muss. Es heißt, man findet eine harmonische Verbindung zum Tempel herum und man kann versuchen, den versteckten Schlüssel zum Paradies in der Dunkelheit der unterirdischen Tunnel zu entdecken.

14 Der Temple Zenkoji
Der Temple ist einer der wirklich größten buddhistischen Tempeln in Japan und gekennzeichnet als ein nationaler Schatz. Zenkoji ist durchdrungen mit Geschichte, die mehr als 1.400 Jahre zurückreicht. Die Statue der Hauptgottheit-eine dreifellige Statue mit Buddha in der Mitte - ist eine der ersten und ältesten die nach Japan von asiatischen Kontinenten mitgebracht worden war. Als ein Temple, der sich der Erlösung von weltlichen Menschen unabhängig von ihren Religionen und Glauben verschrieben hat, zieht Zenkoji zu einem der meist besuchten Tempel in Japan. Man sagt, dass man einmal im Leben Zenkoji besucht haben muss. Es heißt, man findet eine harmonische Verbindung zum Tempel herum und man kann versuchen, den versteckten Schlüssel zum Paradies in der Dunkelheit der unterirdischen Tunnel zu entdecken.

15 Obuse, die Stadt des Künstlers Hokusai
Während der Edo Epoche (1603-1868) gedieh die Stadt Obuse als ökonomisches Zentrum des Nordens der Provinz Shinano (ein alter Name der jetzigen Präfektur Nagano). Auch heute noch gibt es viele Straßen in denen sich traditionelle Sake Brauereien und Konditoreien mit 400-jähriger Geschichte, die vor allem für die hierigen Kastanien Backwerke bekannt sind, aneinander reihen. Die Hauptattraktion ist das Hokusai Museum, das sich vollständig den Werken des außerordentlichen Ukiyo-Künstlers Katsushika Hokusai widmet. Das Museum zeigt Hokusais Werke, die er in der Zeit, in der er in Obuse lebte kreiert hat. Außerdem kann man in Obuse lebende Kieferbäume bewundern.

16 Kiso Shikki - Lackware von Kiso
Mit einer vierhundertjährigen Tradition sind die berühmten Kiso-Lackwaren in vielen westlichen Ländern oft ein Synonym für Japan. Die Gegend in Kiso hat die traditionelle Handwerke der japanischen Lackwaren mit ihrer Wärme des Holzes und dem raffinierten Glanz durch den speziellen Lack aufrechterhalten. Die Lackwaren aus Kiso-Kiso Shikki - sind als nationales Traditionsdenkmal anerkannt. Bei der Herstellung der Medaillen der Olympischen Winterspiele, die 1998 in Nagano stattfanden, wurde diese traditionelle Technik der Kiso-Lackwaren in die Medaillen integriert.

17 Iida Mizukichi
Mizukichi ist eine dekorative Handarbeit, die aus japanischen Papierdrucken überzogen mit Seide gefertigt wird. Mizukichi, das in der im Süden Naganos gelegenen Stadt Iida hergestellt wird, ist Teil einer vierhundertjährigen Tradition und wird nicht nur dazu genutzt, um Geschenke und Grußkarten zu verzieren, sondern auch zum Zusammenbinden der Haare von Sumo-Kämpfern. Die Stadt Iida ist verantwortlich für sechzig Prozent der Mizukichi-Produktion von ganz Japan.

WINTER SEASON

18 Nozawa Onsen
Die von freudlicher Natur umgebene Theme Nozawa-Onsen liegt im nördlichen Teil der Präfektur Nagano. Sie wurde vor ca. 1300 Jahren gegründet und besitzt über 30 Thermalquellen. Vor allem aus der Quelle Ogama strömen 90 Grad heißes Wasser. In Dorf gibt es fünf „Bäder“ dieser heißen Thermalquellen, welche die Bewohner der angrenzenden Dörfer zum Waschen ihrer Wäsche, zum Kochen von Gemüse und sogar zum Kochen von Eiern verwenden. Das heiÙe Thermalquellenwasser ist ein unterbarer Bestandteil des täglichen Lebens der Dorfbewohner. Dies hat einen Selbsterhaltung, der in dieser Art nur hier in Japan gesehen werden kann. Das Dorf besitzt auch 13 öffentliche Badehäuser, welche von ansässigen Dorfbewohnern betrieben werden. Wie viele es, sich hier in den auch für Touristen zugänglichen Badehäusern nach einem Tag auf der Piste zu entspannen und die Ruhe nach zu genießen?

19 'Snow Monkeys' - die Schneeanfeln im Wildpfendpark von Jigokudani
Die frei in der Wildnis lebenden japanischen Affen des Jigokudani-Parks wurden durch die internationalen Winterspiele in Nagano 1998 berühmt. Die Affen leben in einem bergigen Tal am Rand des Jigokudani, das soviel wie Tal der Hölle bedeutet. Über 200 Affen baden und entspannen sich vor allem im Winter in den dort befindlichen Thermalquellen, um der eisigen Kälte zu entziehen.

20 Skigebiet Shiga-Kogen
Shiga-Kogen ist das größte Skigebiet Japans und besteht aus 18 Skigebieten und ungefähr 50 Liften, Gondeln und Seilbahnen. Es war außerdem der Austragungsort der nationalen Badeläufer in Japan während der olympischen Winterspiele in Nagano. Mit Höhenlagen, die von 1.300 - 2.300 m reichen, steht jederzeit bester Pulverschnee zur Verfügung. Alle 18 Skigebiete sind über Shuttlebusse verbunden und nur ein IC Liftpass ist für die Nutzung des kompletten Gebiets notwendig.

21 Hirugami Onsen
Die heißen Thermalquellen von Hirugami bieten ihren Besuchern Zeit zum Entspannen und den Genuss einer ruhigen Landschaft, während man sich im heißen Thermalquellenwasser badet.

22 Tozura-Kamiyamada Onsen
Die Theme Tozura-Kamiyamada ist mit ihrer Geschichte von über 100 Jahren ein herausragender Ort in der Präfektur Nagano. Das heiÙe Quellenwasser ist bekannt für seine verschiedenen medizinischen Wirkungen aus, soll es die Haut schöner machen. Es gibt 6 Sotouji, wie die öffentlichen traditionellen Badelhäuser in Japan genannt werden. Sie bieten in der Stadt all jene, die einmal eine japanische Theme erleben wollen, zusätzliche Attraktionen. Eines der Höhepunkte eines Besuchs von Tozura-Kamiyamada ist die Möglichkeit, am Abend traditionelle Geshu-Aufführungen zu genießen. Ihre wunderschönen Aufführungen reichen von traditionellen japanischen Tänzen über „Shamuta“ - lange epische Lieder - bis hin zum Spiel der Nagauta, die eines der traditionellen japanischen Musikinstrumente ist.

23 Bessho Onsen
Bessho Onsen ist eine der berühmtesten Themen Japans mit einer Geschichte von über 1.000 Jahren. Eine große Anzahl an historischen Schreinen und buddhistischen Tempeln sind im damaligen Zustand erhalten geblieben, weshalb der Ort auch „Kamuraku von Shinshu“ -Nagano- genannt wird.

24 Shirahone Onsen
Die Theme Shirahone ist eine verborgene heiÙe Thermalquelle, die auf eine Geschichte von über 400 Jahren zurückreicht. Die 17 Gießelhäuser mit Thermalquellen des Ortes fügen sich harmonisch in die lokale Landschaft entlang der Bergflanke der japanischen Nordseite ein. Man glaubt, dass man drei Jahre lang keine Erklärung bekommt, wenn man drei aufeinanderfolgende Tage im schweißnassen Waschi -badet. Shirahone bedeutet wörtlich „weiÙer Knöchel“. Dieser Name ist hergeleitet von der Katsumi ähnlichen Substanz, welche sich in der Thermalquelle absetzt, als Resultat der Reaktion mit dem Schwefelwasserstoffs und des Kalziums im Wasser.

25 Iiyama Kanakura-Restaurants
Jedes Jahr von Ende Januar bis Ende Februar öffnen die Igu-Restaurants in Iiyama, (Igujuku, Kanakura) Hier können Gäste in dem überraschend warmen Inneren eines Igu die regionale Küche genießen. Das Gericht „Nabeshi - Nabe“ - ein japanischer Eintopf mit frischen Pilzen und Schweinefleisch - wird dort angerichtet. Im Vorfeld ist eine Reservierung zur Mittag- oder Abendzeit notwendig.

HISTORY & CULTURE

12 Das Schloss Matsumoto
Das beachtliche und eindrucksvolle Schloss Matsumoto erhebt sich vor dem Hintergrund der nördlichen japanischen Alpen. Das Aussehen dieses Schlosses ist aufgrund der Farbkontraste von Weiß und Schwarz wunderschön. In schwarz und weiß, weil das Schloss dem Spitznamen Rabenschloss eingebracht hat. Zusammen mit den Schlössern in Himeji, Hiroko und Inuyama ist das Schloss Matsumoto eines von nur vier Schlössern, das als nationaler Kulturschatz anerkannt wurde. Sein elegant sechsstöckiger Burgfried ist der älteste existierende keiner Art in Japan und wird daher von jedem Besucher sehr bewundert.

13 Der Temple Zenkoji
Der Temple ist einer der wirklich größten buddhistischen Tempeln in Japan und gekennzeichnet als ein nationaler Schatz. Zenkoji ist durchdrungen mit Geschichte, die mehr als 1.400 Jahre zurückreicht. Die Statue der Hauptgottheit-eine dreifellige Statue mit Buddha in der Mitte - ist eine der ersten und ältesten die nach Japan von asiatischen Kontinenten mitgebracht worden war. Als ein Temple, der sich der Erlösung von weltlichen Menschen unabhängig von ihren Religionen und Glauben verschrieben hat, zieht Zenkoji zu einem der meist besuchten Tempel in Japan. Man sagt, dass man einmal im Leben Zenkoji besucht haben muss. Es heißt, man findet eine harmonische Verbindung zum Tempel herum und man kann versuchen, den versteckten Schlüssel zum Paradies in der Dunkelheit der unterirdischen Tunnel zu entdecken.

14 Suwa-Taisha Schrein
Der Suwa-Taisha Schrein ist der Hauptsitz der über 10.000 Suwa angehörigen Schreine in Japan. Suwa-Taisha ist eigentlich ein kollektiver Name für vier Schreine, die alle als nationaler Kulturschatz bezeichnet werden: Homu-miya in der Stadt Suwa, Mae-miya in der Stadt Chino und Hara-miya und Aki-miya in der Stadt Shinmura. In aller Zeit wurden die Gottheiten der Schreine vereint als Nachbarn herum und man kann versuchen, den versteckten Schlüssel zum Paradies in der Dunkelheit der unterirdischen Tunnel zu entdecken.

15 Obuse, die Stadt des Künstlers Hokusai
Während der Edo Epoche (1603-1868) gedieh die Stadt Obuse als ökonomisches Zentrum des Nordens der Provinz Shinano (ein alter Name der jetzigen Präfektur Nagano). Auch heute noch gibt es viele Straßen in denen sich traditionelle Sake Brauereien und Konditoreien mit 400-jähriger Geschichte, die vor allem für die hierigen Kastanien Backwerke bekannt sind, aneinander reihen. Die Hauptattraktion ist das Hokusai Museum, das sich vollständig den Werken des außerordentlichen Ukiyo-Künstlers Katsushika Hokusai widmet. Das Museum zeigt Hokusais Werke, die er in der Zeit, in der er in Obuse lebte kreiert hat. Außerdem kann man in Obuse lebende Kieferbäume bewundern.

16 Kiso Shikki - Lackware von Kiso
Mit einer vierhundertjährigen Tradition sind die berühmten Kiso-Lackwaren in vielen westlichen Ländern oft ein Synonym für Japan. Die Gegend in Kiso hat die traditionelle Handwerke der japanischen Lackwaren mit ihrer Wärme des Holzes und dem raffinierten Glanz durch den speziellen Lack aufrechterhalten. Die Lackwaren aus Kiso-Kiso Shikki - sind als nationales Traditionsdenkmal anerkannt. Bei der Herstellung der Medaillen der Olympischen Winterspiele, die 1998 in Nagano stattfanden, wurde diese traditionelle Technik der Kiso-Lackwaren in die Medaillen integriert.

17 Iida Mizukichi
Mizukichi ist eine dekorative Handarbeit, die aus japanischen Papierdrucken überzogen mit Seide gefertigt wird. Mizukichi, das in der im Süden Naganos gelegenen Stadt Iida hergestellt wird, ist Teil einer vierhundertjährigen Tradition und wird nicht nur dazu genutzt, um Geschenke und Grußkarten zu verzieren, sondern auch zum Zusammenbinden der Haare von Sumo-Kämpfern. Die Stadt Iida ist verantwortlich für sechzig Prozent der Mizukichi-Produktion von ganz Japan.

ONSSEN

26 Takato Schloss Park
Das Schloss Ueda

27 Tenryukyo
Kamuro Kaikoen Park

28 Das Schloss Ueda

Die Präfektur Nagano ist für ihre Vielzahl an Thermalquellen (ca. 200) bekannt, die auf japanisch Onsen heißen. Der Charme dieser Onsen liegt darin, dass man sich umgeben von grandioser Natur im Quellenwasser, das eine gesundheitsfördernde und therapeutische Wirkung besitzt, entspannen und sich gegenseitig regenerieren kann.

29 Kamisawa - Heißes Quellenbad
Der Ort befindet sich am Ost-Ufer des Suwako-Sees und ist der beste Badeort in Shiretzu (die frühere Bezeichnung der Präfektur Nagano), wo alle bekannten Geisheiter in Japan nebeneinander stehen. Dieses Gebiet ist stolz darauf, dass es angeblich mehr als 500 Quellen gibt und es heißt heißes Wasser von reichlich ungefähr 15.000 Kilo pro Tag. In diesem Ort gibt es viele verschiedene Gasthäuser mit Quellenbädern und Hotels am Seeufer sowie Fußballer, die an Bahnhöfen oder in Parks vorhanden sind. Das besondere "Sennin Buro" (wörtlich übersetzt für "Tausende-Leute-Bad"), das in dem ältesten Erdmüdigkeitsbad (Kugata-haus) Katakura-kan Japans ist. Diese Stadt lädt überall zu einem Quellenbad ein.

30 Hirugami Onsen
Die heißen Thermalquellen von Hirugami bieten ihren Besuchern Zeit zum Entspannen und den Genuss einer ruhigen Landschaft, während man sich im heißen Thermalquellenwasser badet.

31 Tozura-Kamiyamada Onsen
Die Theme Tozura-Kamiyamada ist mit ihrer Geschichte von über 100 Jahren ein herausragender Ort in der Präfektur Nagano. Das heiÙe Quellenwasser ist bekannt für seine verschiedenen medizinischen Wirkungen aus, soll es die Haut schöner machen. Es gibt 6 Sotouji, wie die öffentlichen traditionellen Badelhäuser in Japan genannt werden. Sie bieten in der Stadt all jene, die einmal eine japanische Theme erleben wollen, zusätzliche Attraktionen. Eines der Höhepunkte eines Besuchs von Tozura-Kamiyamada ist die Möglichkeit, am Abend traditionelle Geshu-Aufführungen zu genießen. Ihre wunderschönen Aufführungen reichen von traditionellen japanischen Tänzen über „Shamuta“ - lange epische Lieder - bis hin zum Spiel der Nagauta, die eines der traditionellen japanischen Musikinstrumente ist.

32 Bessho Onsen
Bessho Onsen ist eine der berühmtesten Themen Japans mit einer Geschichte von über 1.000 Jahren. Eine große Anzahl an historischen Schreinen und buddhistischen Tempeln sind im damaligen Zustand erhalten geblieben, weshalb der Ort auch „Kamuraku von Shinshu“ -Nagano- genannt wird.

33 Shirahone Onsen
Die Theme Shirahone ist eine verborgene heiÙe Thermalquelle, die auf eine Geschichte von über 400 Jahren zurückreicht. Die 17 Gießelhäuser mit Thermalquellen des Ortes fügen sich harmonisch in die lokale Landschaft entlang der Bergflanke der japanischen Nordseite ein. Man glaubt, dass man drei Jahre lang keine Erklärung bekommt, wenn man drei aufeinanderfolgende Tage im schweißnassen Waschi -badet. Shirahone bedeutet wörtlich „weiÙer Knöchel“. Dieser Name ist hergeleitet von der Katsumi ähnlichen Substanz, welche sich in der Thermalquelle absetzt, als Resultat der Reaktion mit dem Schwefelwasserstoffs und des Kalziums im Wasser.

Food culture is the key to longevity

34 Fermentiertes Essen
Die von Bergan umgebene Präfektur Nagano hat sehr seinen Bezug zum Meer und ist während des Winters mit reichlich Schnee bedeckt. Deswegen haben Familien in der Präfektur Nagano vor langer Zeit fermentiertes Essen wie Miso, Shoyu, Takemono, fermentiertes Gemüse und Sake Reiswein als haltbare Nahrungsmittel hergestellt. Infolgedessen wurde fermentiertes Essen insbesondere auch industriell entwickelt. Die Gemüse werden dabei gesalzen und später im Winter verzehrt. Auch getrocknete Schinaga wie Pilzen wird häufig getrunken. Menschen aus Nagano nehmen viele Bohnen in Form von fermentiertem oder verarbeitetem Essen zu sich. Frisches, fermentiertes Essen und gesunde Ernährung helfen den Menschen in Nagano lange zu leben.

35 Sake & Wein

36 Das kühle Klima, die hohe Qualität des Reises und das reine Quellwasser sind die drei besten Voraussetzungen, die benötigt werden, um einen guten Sake herzustellen und Nagano erfüllt alle Voraussetzungen. Die Herstellung der Sake in der Präfektur Nagano ist ungefähr 80 Jahre Brauereien, die hochwertigen Sake herstellen. Das Klima in Nagano ist außerdem ideal, um Weintrauben anzubauen und Wein herzustellen.

37 Das traditionelle Essen von Shinshu erzielt eine wachsende Beliebtheit als gesundes Essen

38 Shinshu-Soba (Buchweizenudeln)
Shinshu-Soba ist ein beliebter Name für Buchweizenudeln. Buchweizen erweist große Aufmerksamkeit als gesunde Zutat. In Nagano gibt es viele Orte, an denen Besucher die Kunst der Herstellung von Soba erleben und natürlich auch in den Gerüchten von Soba kommen können.

39 Oyaki (Flour Bun)
Oyaki sind aus Weizenmehl und Wasser gemischte Teigwaren mit einer Füllung aus Gemüse oder anderen Zutaten. Das traditionelle Lokalgerecht Oyaki wird entweder gebacken oder gebraten. Auch wenn Oyakis sehr schlicht aussehen, so ist der Geschmack ein Erlebnis. Probieren Sie es bitte einmal und entscheiden Sie selbst.

40 Die Präfektur Nagano ist von grandiosen Bergen umgeben und reich an Natur. Es gibt zahlreiche Aussichtspunkte für die Kirschblüte und das Hocho (herbstlich rot-gefärbte Blätter der umliegenden Bäume).
Die Präfektur Nagano ist sehr ländlich, reich von Nord bis Süd und hat unterschiedliche Meereshöhen. Dabei kann man in der Präfektur die Kirschblüte und das Hocho Japans auch zu unterschiedlichen Zeiten bestaunen.
* Die besten Zeiten für Kirschblüte und das Hocho sind verschieden und variieren von Region zu Region. Bitte richten Sie daher eine Anfrage immer im Detail an das Touristenbüro.

Kirschblüten & Herbstblätter Kalender

Kirschblüten	Herbstblätter
Mar	Sep
Apr	Okt
Mai	Nov
	Dez

Ende März bis Anfang Mai: Nagano
Mitte September bis Ende November

Ende März bis Mitte April: Tokyo
Ende Oktober bis Anfang Dezember

Ende März bis Mitte April: Kyoto
Mitte November bis Anfang Dezember

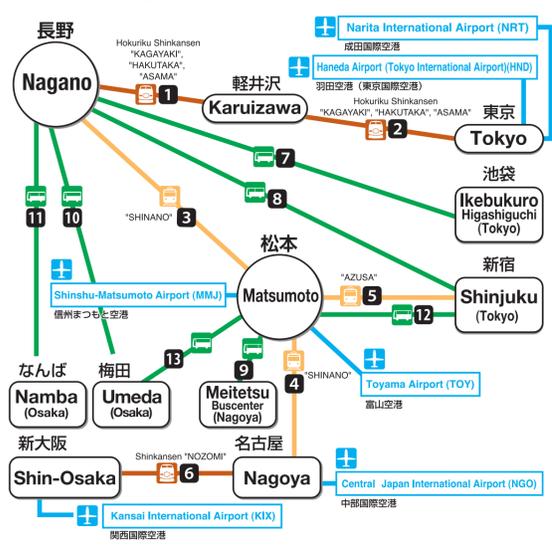
FRÜCHTE

Das mit roten runden Äpfeln überladenen Obopflanzungen repräsentieren das herrliche Landschaftsbild der Präfektur Nagano. Nicht nur für saftige Äpfel ist Nagano japanweit bekannt, sondern auch als großes Produktionsgebiet köstlicher Trauben, Pfirsiche und Birnen. Viele Obopflanzungen bieten ihren Besuchern an, die Früchte selbst zu pflücken, zu probieren und dann als Mitbringsel mit nach Hause zu nehmen.

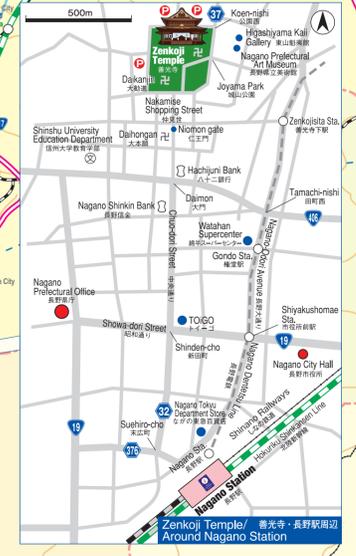
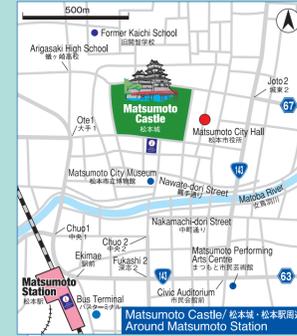
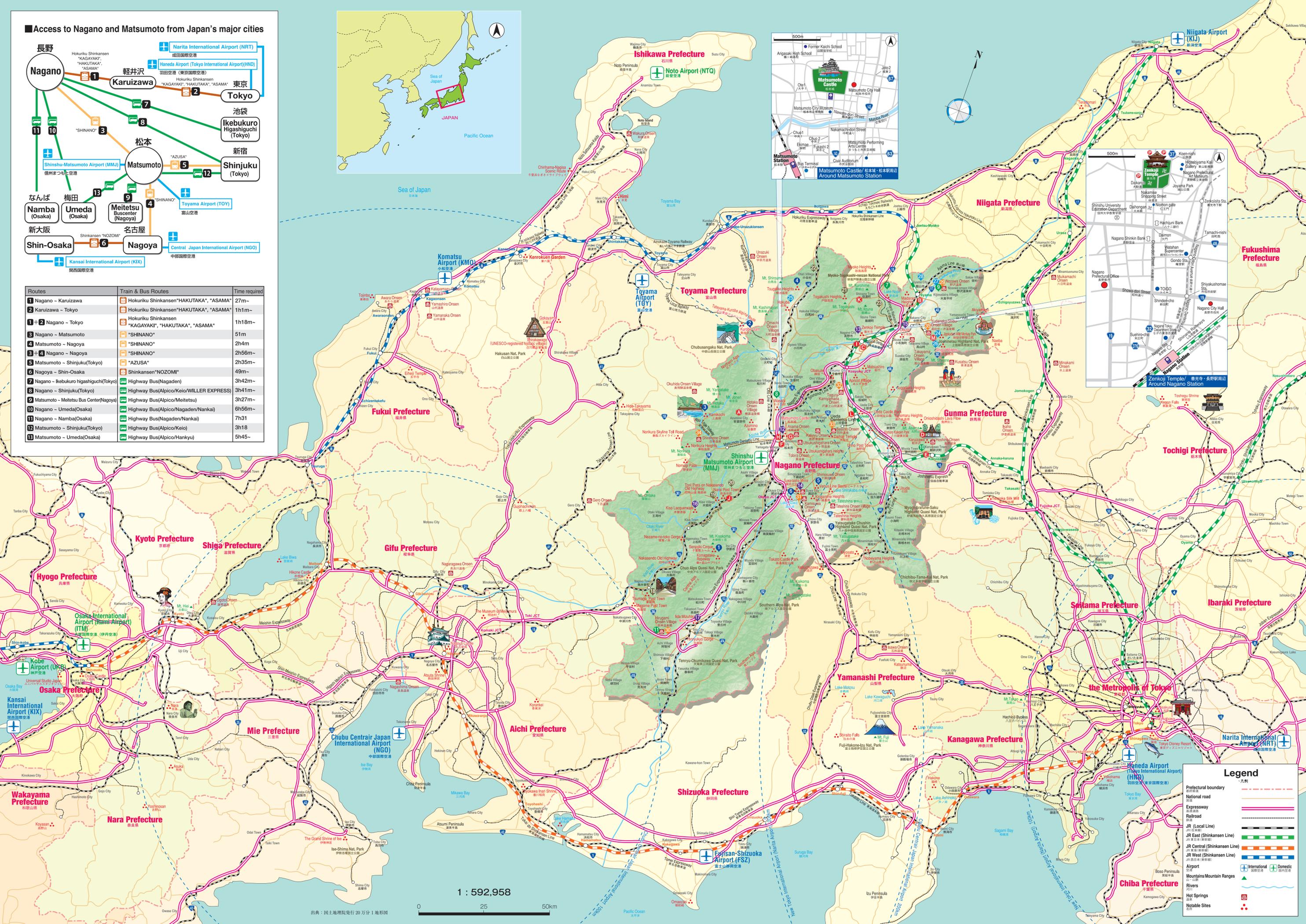
Früchte Ernte-Kalender

Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
Aprikosen	Mitte Juni - Anfang Juli	Mitte Juni					
Heidelbeeren		Mitte August					
Pfirsiche		Ende Juli - Beginn September					
Pflaumen				Beginn Oktober			
Birnen		Anfang August		Ende September			
Weintrauben			Anfang August		Ende Oktober		
Äpfel			Mitte August		Ende November		

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