

信州 × マツモトがいい！

365days

松本で過ごす、毎日がちよっと楽しい
大きすぎず、小さすぎず、コスパも、タイパも◎
都会すぎず、便利なもの、いい
なんでもない一日が、なんだか心地いい



SPRING

新生活が始まる春。桜と新緑が似合う街。友だちと松本城のまわりを散策したり、カフェのテラスでゆっくり過ごしたり。のんびりした時間が流れはじめる安らぎの季節です。



薄川(すさきがわ)の桜がキレイ！

SUMMER

日照時間が長く、青空がきれいな夏。アルプスの山々がくっきり見えて、街全体が開放的に。イベントを楽しんだり、冷たいスイーツをシェアしたり。歩くだけでも幸せな気分になります。



AUTUMN

赤や黄色に色づく秋。澄んだ空気のおかげで、城下町が静かに映える季節。読書をしたり、美術館に寄ったり、お気に入りの喫茶店やクラフト店をみつけたり。文化の秋が似合う街です。



WINTER

空気が澄む季節。雪化粧したアルプスの景色は一段ときれいです。街なかには雪が少なく、通学しやすいのが松本の冬。ホットドリンクを片手に、友だちとの心地よい毎日過ごせます。



通学にも映えるスポットをバンバン！
景色も季節ごとに変わるから、
毎日の通学もちょっとした楽しみ。
1限のスタートもゆっくりなので、
朝も余裕です◎

LOCATION

長野県の真ん中に立地するから
県内全域・近隣県からラクラク通学

1限開始が9:40なので長野駅を7:48、
伊那市駅を7:44、甲府駅を7:23に出発
すれば、1限スタートに間に合います！キャン
パスは松本駅から電車で12分、最寄り駅
から徒歩2分と近くて便利です。



車窓も楽しい、
上高地線



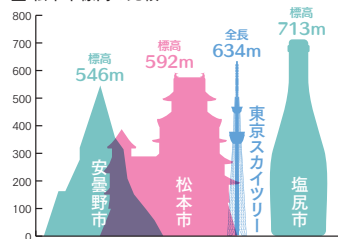
最寄り駅から
大学まで徒歩2分

SEASON

明るく、元気で、あたたかい
太陽に近い街・松本

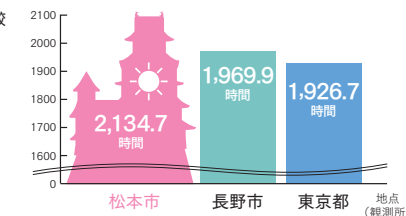
標高が高く、「太陽に近い街」とも呼ばれる松本市。日照時間は全国上位で、快晴の日も多くて気持ちいい。晴天率が高く、湿度も低め。市街地は雪もそれほど多くないので、オールシーズン生活や通学も快適です。

■松本市標高の比較



■年間日照時間の比較

※いずれも気象庁「過去の気象データ検索」に掲載の平年値 (1991～2020年) を使用。



ACCESS

東京・名古屋は
気軽に遊びに行くのが正解

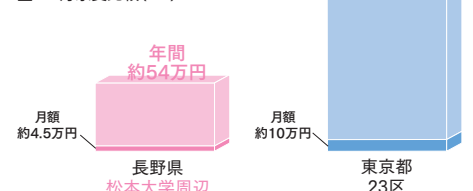
松本駅から新宿駅まで特急あずさで約2時間半～3時間、名古屋駅まで特急ワイドビューしなので約2時間、安価に移動するなら高速バスもオススメ。東京は暮らすよりも、たまに遊びに行くのが最適です。

HOME

一人暮らしも安心！
松本 vs 東京

生活費の約5割を占めるのが家賃。松本大学周辺は東京23区内に比べて家賃だけで年間約60万円以上、4年間では約250万円以上の差があり、光熱費や食費などの生活費も含めると、さらにその差は広がります。

■1か月家賃比較 (1K)

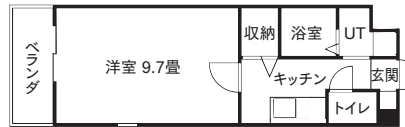


※家賃は不動産情報サイト (SUUMO、LIFULL HOME'S等) におけるワンルーム・1Kの掲載賃料をもとに作成 (2026年3月時点)

東京の1Kは、築20～30年の物件も多く、専有面積も16～20㎡のコンパクトタイプが一般的。松本大学周辺は、25～33㎡程度とゆとりがあり、広くて、コスパよしです。



東京の1Kはこれぐらい！



松本大学近くの1Kはこれぐらい！！

参考：SUUMO賃貸掲載物件より、代表的な専有面積帯を抽出
※広さは統計値ではなく、掲載物件の一例から得られた目安です。



初めての県外での一人暮らし、
ちょっとドキドキ。
でも治安もよくて、
買い物もしやすく便利！
友だちもできて、
大学生活も毎日楽しい！
家族とよく連絡を取り合ってるから、
離れていても安心です。



マツモトって こんなところ

信州 × マツモト がいい!

教育

学科COLUMN 学校教育学科

上高地 × 遠足 + 高大連携

高校生を児童役に、上高地で遠足の引率実習を実施。危機管理や事前準備、お弁当づくりまで含めた“遠足のすべて”を体験しました。自然の中で学ぶ教育のリアルは、高大連携授業ならではの学びです。

公民館で“寺子屋”学習や
英会話講座も開催

上高地

透明な川とアルプスの山が広がる絶景スポット。季節ごとに景色が変わり、散策するだけで気持ちがいい。松本市内からのアクセスもよく、休日のちょっとした遠出に最適です。

旧開智学校

レトロな洋風建築が印象的な国宝、日本最古級の小学校。建物好きや写真好きに人気の、松本らしい歴史あるスポットです。

松本城

国宝の天守がそびえる、松本の象徴。桜や新緑、雪景色など季節ごと、時間帯でも表情が変わり、何回訪れても美しい。海外からの観光客にも人気なわけです。

大正ロマンの街 上土町

明治末期から昭和初期にかけて映画館などの娯楽施設が集まる庶民文化の中心として賑わった上土(あげつち)町。今も当時を思わせる建物や喫茶店が残るレトロなエリアです。

四柱神社・なわて通り

小さな神社とレトロな商店街が並ぶ散策エリア。映えスイーツやカワイイ雑貨を楽しみながら歩けるのが楽しい。「なわて若返りの水」で、お肌もツヤツヤになるとか。

女鳥羽川沿い

街の中心を流れる川沿いは、季節ごとに景色が変わる散策スポット。カフェや小さな店が点在し、マルシェなどのイベントも開かれ、歩くだけでも楽しめます。

30・10運動

宴会で「最初の30分」と「最後の10分」は席に着いて食事を楽しむ。「あと少し」を残さない、松本市から生まれた食品ロス削減の知恵が、“30・10運動”です。食品ロスを減らし、適量を楽しむ意識を広めた取り組みは、全国的な啓発モデルになっています。

学部COLUMN 松商短期大学部

安曇野 × おにぎり & レク

安曇野の旬を伝えるイベントで大活躍。新米をもっと楽しんでもらうために、約1時間で200個以上のおにぎりをつくっていただきました。また、手作りフリスビーや皿回しのレクリエーションで会場を盛り上げ、子どもも大人も夢中に!

短大

現場で活躍する
卒業生の案内で
ホテル・ブライダルを
学ぶ授業も

深志神社

『白線流し』や『神様のカルテ』の舞台としても知られています。学問の神様・菅原道真公を祀っていて、受験シーズンには多くの参拝者が訪れます。

浅間温泉・美ヶ原温泉

街のすぐ近くに温泉地があるのも魅力。雰囲気のある旅館街を歩いたり、日帰り温泉でリフレッシュしたり。落ち着いた時間を楽しめます。

中町通り

古きよき雰囲気や漂う白壁の蔵造りが続き、歩きながら街の雰囲気を全身で味わえます。素材からこだわったドリンク＆スイーツ巡りも話題の絶対に外せないスポットです。

スポーツ

元祖音楽フェス!

世界的指揮者・小澤征爾氏が創設したセイジ・オザワ 松本フェスティバルは、国際的アーティストが集う日本屈指の音楽祭。また、子どもの能力を引き出す音楽教育法“スズキ・メソッド”のゆかりの地。感性を育てる“本物の文化”がここにあります。

美術館・博物館もNo.1

長野県は、美術館・博物館数340館で全国1位*。松本市内にも多彩な文化施設が点在しています。

※「令和5年度社会教育調査」文部科学省より

松本市 × 健康運動教室

行政と連携して、地域の体育館や公民館を活用した中高齢者向けの運動教室を企画・運営。親子レクリエーションなど世代に合わせた運動プログラムにも挑戦し、スポーツを通じて地域の健康づくりに貢献しています。

健康寿命も全国1位

男女ともに、長野県の健康寿命は全国1位*を誇ります。松本大学では、さまざまな取り組みを通じて健康寿命の延伸を支えています。

※「令和5年平均自覚期・平均余命」公益社団法人国民健康保険中央会より

観光

国宝五城(松本城・犬山城・彦根城・姫路城・松江城)で
同日時に天守の床を磨く
イベントにも参加!

学科COLUMN

観光ホスピタリティ学科

上土町 × 商店街活性化

上土町を舞台に商店街の魅力を発信。プロダクトや動画、防災マップの制作に加え、『コミュニティカフェ上土日和』の運営や人力車体験、さらに旧松本電気館を活用した取り組みなど、多角的に挑戦しています。

学科COLUMN 健康栄養学科

長野県 × 地産地消メニュー開発

食品卸企業と連携し、学校・病院・高齢者施設など多様な現場で使える地産地消メニューを開発。栄養価は高いのに活用されにくい“ソルガム”や“ピーズ”などの食材も取り上げ、魅力や使い方を広げています。

栄養

映画『流浪の月』(松本市)
映画『太陽とボレロ』(松本市)
映画『パーフェクトワールド』(松本市)
映画『岳 -ガク-』(松本市)
映画『サヨナラまでの30分』(松本市)
漫画・映画『orange』(松本市)
アニメ『ゆるキャン△』(県内各地)など多数

学科COLUMN 総合経営学科

信州・松本エリア × 集客力アップ

松本広域連合と協働して、周遊プランや地域情報の広報紙を制作し、関東・関西・東海へ届ける取り組みを実施。大手制作会社と連携し、東京圏20~40代に向けた“週末の松本旅”PR動画も制作しています。

経営

有名映像・広告会社と連携して
松本地域のPR動画を制作

湧き水スポット

周囲の山々から生まれる清らかな水を地下に貯え、街中に湧き水スポットが点在するのも特徴です。国が「名水」と選定。歩きながら小さな発見がある“生活の街”を感じられるはず。

あがたの森公園

芝生と木陰が気持ちよく、散歩やピクニックにぴったり。文化イベントが開かれることもあり、休日をはのんびり過ごせる場所。地域の人にも親しまれています。

イベントが息づく街

信州・まつもと大歌舞伎、「工芸の五月」クラフトフェア、松本城の秋の芸術祭など、文化イベントが一年中開催される街。クラフト、アート、音楽、舞台、食、マルシェ、フェスまでジャンルも多彩で、全国から人が集まります。大学生活の中で気軽に参加できる楽しさ。

地域とのつながりから、
ひとつの輪がどんどん広がって、
ちやうど一歩ふみ出すだけで、
新しい世界が広がるのも魅力!
大学生の楽しさは、
キャンパスの中だけでなく、
外にもたくさんあります。