

# 徳島

精選之旅

重新發現日本的魅力！





# 東部區域



## 世界公認的 藍染之美

被稱為“JAPAN BLUE”的深而鮮豔的靛藍色是象徵日本的美麗顏色。德島繼承了用從江戶時代流傳下來的日本古老的「本藍染」技術進行染色，體現了多種色彩之美的傳統工藝。

## 充滿風情

## 卯建式(Udatsu)建築街道



至今還保留著藍商人昔日榮華的白牆和本瓦屋頂的美麗街景被列入日本街道百選之一。宏偉的「卯建」(udatsu)是指建在與鄰房屋交界處的防火牆，它被視作財富的象徵，反映了當時的繁榮景象。

# 阿波舞



照片提供：秋山修一

擁有400年歷史的「阿波舞」是德島引以為傲的傳統表演藝術。與里約熱內盧的狂歡節相匹敵的大型狂歡節！如大鼓震地聲的二拍子的「歡鬧嬉鬧」，在這魅惑的旋律中任誰聽了都會起舞。

# 狂熱!

# 德島充滿了

# 西部區域



## 秘境

## 祖谷蔓橋

搖晃在

坐落在祖谷大自然之中，在“tripadvisor”被選入「今生一睹為快的10座世界徒步吊橋」之一的「蔓橋」。這座橋以天然的軟棗獼猴桃樹枝編連而成，以日本三奇橋之一聞名。每走一步橋都會輕輕搖晃，驚險萬分。

## 這裡能看到日本的原始風貌

## 落合村落



村落位於高度差大約390公尺的懸崖上，70家左右的古代民房彷彿貼在上面一樣散布其中。整個村落被列為重要傳統建築物群保存地區，將古老優良的日本景象保留至今。

## 漂流

## 輕鬆愉快地

吉野川的激流經過2億年的時間，打磨岩壁形成的祖谷溪谷。坐在遊船上聽著船伕流利的介紹，享受眼前屹立的大岩壁和四季不同的溪谷之美。

## 大步危峽







## 阿波人形淨琉璃

體驗傳統技藝

人形淨琉璃是在江戶時代與歌舞伎人氣相當的日本傳統戲劇。操縱眼神明亮的木偶傀儡用誇張的動作進行演出。眼、口、五指隨著道白或開或閉，人偶彷彿活了！

# 生氣勃勃



## 鳴門漩渦

潮水漲落時的落差形成的鳴門海峽的大漩渦是世界三大渦潮之一。伴隨著巨大轟鳴的漩渦海流，令人歎為觀止。春秋時節的大潮竟然能產生超過20公尺的大漩渦！

## 日本最大規模 大塚國際美術館 的名畫



可以近距離鑑賞、拍照欣賞世界上數一數二的陶板名畫，僅此一家的美術館！在全球最大的旅行點評網站“tripadvisor”的美術館類別中獲得第一名。

# 其獨有的魅力



## 祖谷雲海

漫漫的天空奇跡

雲海是在溪谷上像大海一樣漫無邊際的夢幻般的自然現象。從雲層中探出頭來的群山彷彿小島浮在水面。秋天到初冬以及早春時節常有雲海出現。



## 南部區域

## 海龜

每年5月中旬到8月初，在被選為日本海濱百選之一的大浜海岸會有海龜登陸產卵。在全城保護海龜的美波町，你將遇見海龜神秘的產卵瞬間。

到太平洋去見



## 激動驚險的海拔 太龍寺索道

西日本最長的索道。由世界第一的鐵塔支撐前進，越過海拔602公尺的高山，越過山谷，讓你尖叫連連！太龍寺山頂可以眺望劍山山脈、紀伊水道的全景。

## 遍路

## 四國遍路

前往發心之地



德島是弘法大師空海開創的四國八十八所寺院巡禮的開始之地。從日本及世界各地慕名而來的人們追隨空海大師的足跡巡遊八十八所名剎，作為「遍路者」懷著各自的願望踏上旅程。

## 乘 "Blue Marine" 觀光船

海底散步

乘坐海中遊船周遊室戶阿南海岸國定公園一圈！從藍色海洋號的瞭望室看向船底，可以看到可愛的熱帶魚和漂亮的珊瑚近在咫尺，彷彿置身海裡散步。





## 水果樂園

新摘下的德島新鮮水果  
吃到飽，吃到心滿意足！



### 摘梨

含糖量高、脆甜多汁的德島梨！可以品嚐到「幸水」、「豐水」、「新高」3種梨。脆爽的口感堪稱秋季味覺女王。咬一口滿嘴甘甜。（時期：8月上旬~9月下旬）

### 摘葡萄

可以盡情地摘下壓彎了枝頭的大顆葡萄進行品嚐。葡萄中的王者「巨峰」的魅力在於其香濃厚重的甜味。香噴噴又可口的「先鋒」等，德島葡萄讓你吃到心滿意足！（時期：8月上旬~9月下旬）



### 摘橘子

生長在光照充足土壤肥沃的丘陵地帶的德島橘子是甜度很高味道絕佳的多汁水果。在收穫現場，盡情品嚐完全成熟的橘子。（時期：10月中旬~12月中旬）

### 摘草莓

以德島品牌的「桃子草莓」為首，「紅臉蛋」、「幸福果」等等，德島盛產美味的草莓。盡情地吃又大又多汁的草莓吧。鮮紅可愛的甜草莓讓人不由得露出笑容。（時期：2月初~5月下旬）



## 德島拉麵

德島的靈魂食物果然還要數拉麵。  
沒吃過這個就沒資格談論日本拉麵！

中細麵加上豬骨濃湯。以甜辣味煮透的豬五花肉上再加生雞蛋的德島拉麵！湯有骨湯、醬湯、清湯……不同的店都有其特色。不如多吃幾家比較一下，尋找自己最愛的那一碗麵，也是一種旅行樂趣。



# 美味！飽嚙德島的大自然和人們培養的

## 海鮮&品牌肉

飽嚙德島豐富的大自然水土孕育的絕品。  
極致新鮮！只有這裡才能品嚐到。



### 阿波牛

讓人心蕩神馳的大理石紋軟嫩黑毛日本牛。肉質等級全部4以上！德島溫暖的氣候和醇厚的大地孕育的人氣品牌牛。無論日式料理還是西餐，都能充分享受它的美味。

### 阿波尾雞

可烤、可煮、可炸、可炒！「阿波尾雞」是號稱日本產量第一的品牌雞。外皮結實肉質鮮嫩多汁！在原產地自由品味日本一流的日式飯莊和餐廳爭搶的逸品。



### 鳴門鯛

在鳴門海峽的激流中遊弋的鳴門鯛有著肉感緊實、有嚼勁和肥美的特點。色彩鮮豔美麗，在鳴門漩渦邊精心地一條條釣起的一級品！春、秋時節魚肉更加肥美，格外好吃。



## 購物

(免稅店)



德島的好東西、好吃的  
旅行的特產就在這裡選了！

### 德島有哦

德島的名產這裡都有！鳴門金時、酸橘、裙帶菜等德島風味美食。藍染以及工藝品等阿波手工藝品。美味的食物、美麗的物品、精緻的物件……。特選商品和逸品是作為旅行特產的上佳選擇。

■德島縣德島市新町橋2丁目20番地 阿波舞會館1樓 / 088-622-8231 / 9:00~21:00 / 6月、10月、2月的第2個星期三

### 人氣化妝品、家用電器!! 購物中心

德島擁有多家可以選購家用電器和進行品牌購物的車站百貨店、郊區購物中心、大型家電量販店等。觀光同時還可享受購物樂趣。







### 德島西部區域



#### 1 祖谷蔓橋

融合在祖谷大自然中的美麗橋樑。從橋的縫隙之間可以看到14公尺下的谷底！感受風一吹就搖晃的趣味和驚恐。

■德島縣三好市西祖谷山村善徳162-2 / 0120-404-344  
成人550日元、兒童(小學生)350日元 / 日出~日落為止 / 無休



#### 2 大步危峽漂流



#### 3 妖怪公館

當地居民手工製作並展覽了在大步危之地流傳的妖怪傳說中出場的表情豐富的70個妖怪。

■德島縣三好市山城町上名1553-1 (青金石大步危內) / 0883-84-1489 / 免費 / 9:00~17:00 / 無休 (12月~2月每週一休息, 節假日為第二天)

### 溫泉旅館 在大步危祖谷溫泉鄉放鬆身心



#### 4 大步危祖谷溫泉村

位於日本三大秘境的山村, 有旅館散布其中的溫泉村。以此為據點, 可以遍玩漂流、蔓橋、落合村落和雲海等日本原始風貌。可以乘坐老式巴士和TOROKO列車進行周遊。

### 品嚐德島大餐

#### 圍爐邊、河魚料理



將馬鈴薯、豆腐、蒟蒻塗上味噌做成烤串的「人型烤串」、在石頭上燒烤的「石頭燒」等, 可以品味到圍爐邊的鄉村料理。

### 香川區域



#### 5 金刀比羅宮

「金毗羅」是受到廣泛信仰的海神。參拜道路極長, 到正宮要走785級石階, 到裡神社是1368級。

■香川縣仲多度郡琴平町892-1 / 0877-75-2121 / 參拜免費 / 表書院、寶物館8:30~17:00 / 無休



#### 6 烏龍麵體驗

體驗本場讚岐的手工烏龍麵製作, 當場品嚐新鮮製作的麵條。自己製作的麵條味道最特別!



#### 7 栗林公園

能夠欣賞到四季不同景觀的江戶時代初期回遊式日本庭園。被米其林指南評為最高等級三星。

■香川縣高松市栗林町1-20-16 / 087-833-7411 / 成人410日元、兒童(中小學生)170日元 ※20人以上團購有優惠 / 7:00~17:00 (根據季節前後浮動) / 無休

### 愛媛區域



#### 8 道後溫泉

道後溫泉是日本最古老的溫泉, 它擁有3000多年的歷史, 被米其林指南評為最高等級三星。

■愛媛縣松山市道後藩之町5-6 / 089-943-8342 / 成人410~1550日元、兒童160~770日元 (不同組合) / 6:00~23:00 / 無休 (12月有臨時休息)



#### 9 少爺列車

以明治~昭和初期在松山市內大受歡迎的蒸汽車為原型的觀光列車。還原成西式建築的火車站也是一道風景。

■愛媛縣松山市 (松山市車站~道後溫泉站) / 089-948-3222 / 成人300日元、兒童(小學生)200日元、幼兒 (1歲以上6歲以下) 同行1人可免費帶1人, 第3人開始收取兒童車費 / 無休



#### 10 松山城

聳立在松山市中心的雄偉城堡。天守閣最上層可進行360度瞭望, 入選為日本100名城。

■松山市大街道3丁目2-46 / 089-921-4873 / 成人1020日元、兒童(小學生)410日元, 包含觀車往返券往返 / 9:00~16:30 (根據季節前後浮動) / 休息日: 僅12月第3個星期三休息





### 德島東部區域



#### 11 阿波舞會館

終年都可以體會阿波舞美麗的設施。能夠近距離欣賞每天上演的阿波舞，還可以中途加入一起起舞。

■德島縣德島市寺新町2-20 / 088-611-1611 / 9:00~21:00 (12/21~27、1/2~10到18:00為止) / 演出：中午11:00~(僅週六週日)、14:00~、15:00~、16:00~、晚上20:00~ / 白天：成人600日元、兒童(中學生)300日元、晚上：成人800日元、兒童400日元 / 休息日：12/28~1/1、2、6、10月的第2個星期三 (逢節假日為第二天)



#### 12 阿波十郎兵衛宅邸

設有仿造農村舞臺的舞臺和觀眾席，1天演出2次。可以穿越時空感受人形淨琉璃的世界。

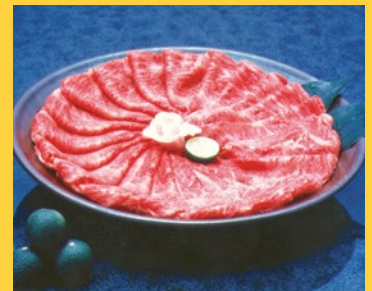
■德島縣德島市川内町宮島本浦184 / 088-665-2202 / 9:30~17:00 (演出：11:00、14:00) 成人410日元 < 320日元 >、高中及大學生300日元、兒童(中小學生)200日元 ※20人以上團購有折扣 / 休息日：12/31~1/3

#### 13 藍之館

在反映了藍染商人繁榮的舊與村家宅邸遺跡，您可以體驗創造出美麗藍色的傳統藍染技術。

■德島縣板野郡藍住町德命前須西 / 088-692-6317 / 9:00~17:00 (藍染體驗至16:00為止) / 成人300日元、中學生200日元、小學生150日元 ※20人以上團購有折扣，藍染體驗另外收取500日元 / 休息日：星期二 (逢節假日開館)、12/28~1/1

### 品嚐德島大餐



#### 阿波牛美食

在市內的餐廳和酒店等各處都能品嚐到阿波牛牛排和烤肉、牛肉漢堡等。

### 東京區域



#### 14 淺草

外國遊客眾多的東京人氣觀光景點。穿過一個大大的燈籠，通向土特產店林立的仲見世商店街。

■東京都台東區淺草2-3-1 (淺草寺) / 03-3842-0181 / 夏季(4~9月)6:00~17:00 冬季(10~3月)6:30~17:00 / 免費參拜 / 無休

© Tokyo Convention & Visitors Bureau



#### 15 東京天空樹

高達634m的天空樹是世界第一高塔。天氣好時，360度眺望甚至能看到富士山。

■東京都墨田區押上1-1-2 / 天空樹觀景台：8:00~22:00 / 天望甲板(350m) 日期和時間指定券：成人(18歲以上)2570日元、青少年(中學生)2060日元、兒童(小學生)1440日元、幼兒(4~5歲)1130日元 / 天望迴廊另外收費 ※25人以上團購有折扣 / 無休

© Tokyo Convention & Visitors Bureau

### 高知區域



#### 16 HIROME 市場

以拍鯉魚為代表，活潑亂跳的鮮魚和土佐美食等各式美味應有盡有的市場中盡情地享用。

■高知縣高知市南屋町2-3-1 / 089-822-5287 / 8:00~23:00 (星期日為7:00~) / 免費入場 / 休息日：元旦、1、5、9月的第2或第3個星期三



#### 17 稻草燒鯉魚體驗

體驗原汁原味的高知豪爽的稻草燒鯉魚！用稻草燃起的大火烤制鯉魚，然後直接享用。



周遊西日本  
方案3  
關西班次

# 鳴門&瀨戶內周遊方案

## 還能遊玩道頓堀步行街&梅田藍天大廈!



### 德島東部區域



#### 18 鳴門漩渦

可以從三處看到驚心動魄的漩渦，渦潮道是從漩渦正上方45m的玻璃地板處，在漩渦觀潮船則是近距離觀賞，在水中觀潮船是從海底觀賞。  
 德島縣鳴門市鳴門町 / ■渦潮道：088-683-6262 / 9:00~17:00 ※3~9月營業至18:00，黃金週(golden week)和暑假期間營業至19:00，提前30分鐘入場 / 休息日：3・6・9月、12月的第二個星期一 / ■觀潮船(鳴門觀光輪船)：088-687-0101 / 9:00~17:00 Aqua Eddy觀潮船所有班次均為預約制 / 【漩渦觀潮船】成人1580日元、兒童(小學生)790日元【水中觀潮船】成人2260日元、兒童(小學生)1130日元 / 無休(惡劣天氣時停班)

#### 19 大塚國際美術館

以陶版畫原尺寸再現全世界25個國家美術館收藏的1000多幅名畫的大規模美術館。

■德島縣鳴門市鳴門町鳴門公園內 / 088-687-3737 / 9:30~17:00 ※最後入館時間為16:00 / 成人3240日元、大學生2160日元、小學、中學、高中生540日元 ※20人以上團購有折扣 / 休息日：星期一、節假日的第二天(8月份無休)、1月新年過後有連續休假期(在網站首頁確認)



#### 20 卯建式(Udatsu)建築街道

超過50戶傳統商家櫺比麟次的懷舊街道。被指定為國家重要傳統建築物群保存地區。

■德島縣美馬市 / 美馬市觀光協會0883-53-8599 / 參觀免費，導遊2000日元(提前10天預約) / 休息日：新年



### 品嚐德島大餐



#### 鳴門鯛

除了鳴門鯛刺身以外，將刺身鋪在米飯上和芝麻以及刺身醬油調味汁一起食用的鯛魚刺身蓋澆飯也是一絕!



#### 阿波尾雞

高級日式料理店使用的阿波尾雞，在其原產地德島帶骨雞肉和雞肉刺身、串燒等輕鬆享用。

### 世界第一的橋之旅

#### 明石大橋 & 瀨戶大橋



號稱世界第一高的明石大橋以及同時擁有機動車道和鐵路的世界第一長橋瀨戶大橋。是瀨戶旅遊的最大看點。

### 大阪區域



(c) Osaka Government Tourism Bureau

#### 21 梅田藍天大廈

作為全球著名的20個建築之一備受矚目，是外國遊客的熱門觀光點。可在高度170m的「空中庭園展望台」眺望美景。

■大阪府大阪市北區大觀中1-1-88 / 06-6440-3899 / 成人700日元、中學生500日元、小學生300日元、幼兒(3歲以上)100日元、60歲以上700日元、/ 10:00~22:30 / 無休



(c) Osaka Government Tourism Bureau

#### 22 道頓堀

蟹道樂總店、河豚料理的“zuboraya”、大阪飯店“道頓堀”等餐館櫺比麟次的大阪美食街。

■大阪府大阪市中央區

### 岡山和兵庫區域



#### 23 姬路城

被列入世界遺產的姬路城。由於其一大片美麗的白色牆壁，也被親切地稱為白鷺城。

■兵庫縣姬路市本町68 / 079-285-1146 / 9點~16點 / 成人400日元、兒童(5歲~中學生)100日元 ※30人以上團購有折扣 / 休息日：12 / 29-30



#### 24 倉敷美觀地區

倉敷河沿岸佇立著白牆的藏屋敷等，保留了大正~昭和初期安靜優美的街道。

■岡山縣倉敷市中央1



周遊西日本  
方案4  
關空班次

# 遍路因緣地周遊方案

## 追尋弘法大師的足跡



四國遍路發心之地

### 25 第一號寺院靈山寺

調整遍路旅行心情的“發願之寺”。在眾多燈籠光芒的包圍中，主佛祥和地迎接您的到來。

■德島縣鳴門市大麻町板東字塚鼻126 / 088-689-1111 / 7:00~17:00 / 無休



探求西之高野

### 26 第二十一號寺院太龍寺

據傳弘法大師曾經修行過的“西之高野”。對遍路者來說是一處難關，也是充滿感染力的古剎。

■德島縣阿南市加茂町龍山2 / 0884-62-2021 / 7:00~17:00 / 無休



照片提供：(國營公司)和歌山縣觀光聯盟

空海開闢出的天空聖地

### 27 高野山

作為弘法大師空海創立真言宗的日本佛教聖地之一，被列入世界遺產。可以體驗寺廟寄宿和冥想。

■和歌山縣伊都郡高野町高野山132 / 0736-56-2014 / 8:30~17:00 (30分鐘前開始受理) / 金剛峰寺參觀：大人500日元、兒童(小學生)200日元 / 無休

周遊路線示例 大阪(關西國際機場) ▶ 明石大橋 ▶ 25 ▶ 26 ▶ 渡口 ▶ 和歌山27 ▶ 大阪(關西國際機場)

所需天數/大約3天

## 西日本周遊地圖

美食、自然、歷史古跡、體驗等，以德島為中心一起盡情地享受西日本吧。



### 觀光景點一覽

- ① 祖谷蔓橋
- ② 大步危峽漂流
- ③ 妖怪公館
- ④ 大步危祖谷溫泉村
- ⑤ 金刀比羅宮
- ⑥ 烏冬體驗
- ⑦ 栗林公園
- ⑧ 道後溫泉
- ⑨ 少爺列車
- ⑩ 松山城
- ⑪ 阿波舞會館
- ⑫ 阿波十郎兵衛宅邸
- ⑬ 藍之館
- ⑭ 淺草
- ⑮ 東京天空樹
- ⑯ HIROME 市場
- ⑰ 稻草燒鰹魚體驗
- ⑱ 鳴門漩渦
- ⑲ 大塚國際美術館
- ⑳ 卯建式(Udatsu)建築街道
- ㉑ 梅田藍天大廈
- ㉒ 道頓堀
- ㉓ 姬路城
- ㉔ 倉敷美觀地區
- ㉕ 第一號寺院靈山寺
- ㉖ 第二十一號寺院太龍寺
- ㉗ 高野山

諮詢請至

(一財) 德島縣觀光協會 會議事業課 TEL.088-652-8814  
〒770-8055 德島縣德島市山城町東浜傍1-1 (平日8:30~17:15)