

# 德岛

精选之旅

重新发现日本的魅力！





# 东部区域

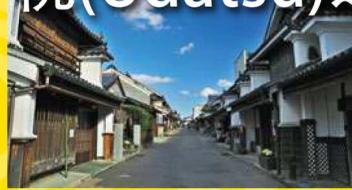


## 世界公认的 蓝染之美

被称为“JAPAN BLUE”的深而鲜艳的靛蓝色是象征日本的美丽颜色。德岛继承了用从江戸时代流传下来的日本古老的“本蓝染”技术进行染色，体现了多种色彩之美的传统工艺。

充满风情

## 桧(Udatsu)之街景



至今还保留着蓝商人昔日荣华的白墙和本瓦屋顶的美丽街景被列入日本街道百选之一。宏伟的“桧(udatsu)”是指建在与相邻房屋的交界处的防火墙，它被视作财富的象征，反映了当时的繁荣景象。

# 阿波舞



照片提供：秋山修一

## 狂热!

拥有400年历史的“阿波舞”是德岛引以为傲的传统表演艺术。与里约热内卢的狂欢节相匹配的大型狂欢节！如大鼓震地声的二拍子的“欢闹嬉闹”，在这魅惑的旋律中任谁听了都会起舞。

# 德岛充满了

## 西部区域



## 秘境 祖谷蔓桥 摇晃在

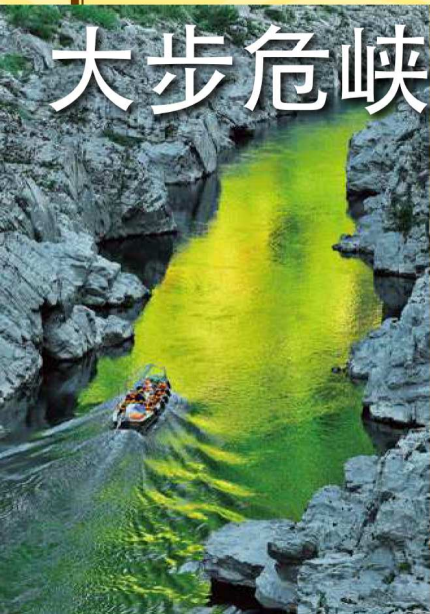
坐落在祖谷大自然之中，在“tripadvisor”被选入“今生一睹为快的10座世界徒步吊桥”之一的“蔓桥”。这座桥以天然的软枣猕猴桃树枝编连而成，以日本三奇桥之一闻名。每走一步桥都会轻轻摇晃，惊险万分。

## 落合村落 这里能看到日本的原始风貌



村落位于高度差大约390米的悬崖上，70家左右的古代民房仿佛贴在上面一样散布其中。整个村落被列为重要传统建筑群保存地区，将古老优良的日本景象保留至今。

## 大步危峡 漂流



## 轻松地

吉野川的激流经过2亿年的时间，打磨岩壁形成的祖谷溪谷。坐在游船听着船公流利的介绍，享受眼前屹立的大岩壁和四季不同的溪谷之美。



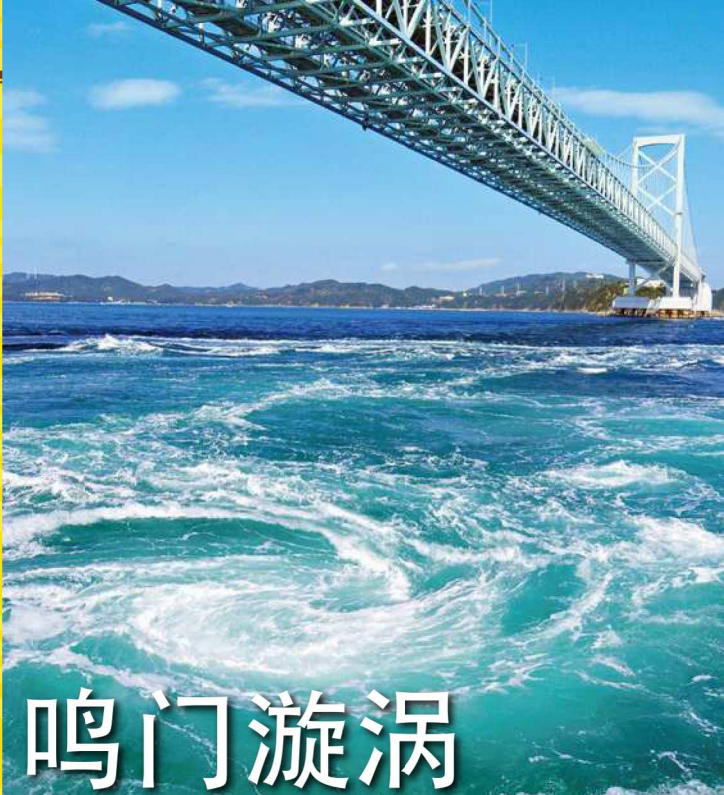


## 阿波人形净琉璃

体验传统技艺

人形净琉璃是在江户时代与歌舞伎人气相当的传统戏剧。操纵眼神明亮的木偶傀儡用夸张的动作进行演出。眼、口、五指随着道白或开或闭，人偶仿佛活了！

# 生气勃勃



## 鸣门漩涡

潮水涨落时的落差形成的鸣门海峡的大漩涡是世界三大涡潮之一。伴随着巨大轰鸣的漩涡海流，令人叹为观止。春秋时节的大潮竟然能产生超过20m的大漩涡！

日本最大规模 大塚国际美术馆

的名画



可以近距离鉴赏、拍照欣赏世界上数一数二的陶板名画，仅此一家的美术馆！在全球最大的旅行点评网站“tripadvisor”的美术馆类别中获得第一名。

# 其独有的魅力



## 南部区域



## 海龟

每年5月中旬到8月初，在被选为日本海滨百选之一的大浜海岸会有海龟登陆产卵。在全城保护海龟的美波町，你将遇见海龟神秘的产卵瞬间。

到太平洋去见



## 祖谷云海

漫漫的天空奇迹

云海是在溪谷上像大海一样无边无际的梦幻般的自然现象。从云层中探出头来的群山仿佛小岛浮在水面。秋天到初冬以及早春时节常有云海出现。



## 激动惊险的海拔太龙寺索道

西日本最长的索道。由世界第一的铁塔支撑前进，越过海拔602m的高山，越过山谷，让你尖叫连连！太龙寺山顶可以眺望剑山山脉、纪伊水道的全景。

## 遍路

## 四国遍路 前往发心之地



德岛是弘法大师空海开创的四国八十八所寺院巡礼的开始之地。从日本及世界各地慕名而来的人们追随空海大师的足迹巡游八十八所名刹，作为“遍路者”怀着各自的愿望踏上旅程。

## 乘 "Blue Marine" 观光船

## 海底散步

乘坐海中游船周游室户阿南海岸国定公园一圈！从蓝色海洋号的瞭望室看向船底，可以看到可爱的热带鱼和漂亮的珊瑚近在咫尺，仿佛置身海里散步。





## 水果乐园

新摘下的德岛新鲜水果  
吃到饱，吃到心满意足！



### 摘梨

含糖量高、脆甜多汁的德岛梨！可以品尝到“幸水”、“丰水”、“新高”3种梨。脆爽的口感堪称秋季味觉女王。咬一口满嘴甘甜。（时期：8月上旬~9月下旬）

### 摘葡萄

可以尽情地摘下压弯了枝头的大颗葡萄进行品尝。葡萄中的王者“巨峰”的魅力在于其香浓厚重的甜味。香喷喷又可口的“先锋”等，德岛葡萄让你吃到心满意足！（时期：8月上旬~9月下旬）



### 摘橘子

生长在光照充足土壤肥沃的丘陵地带的德岛橘子是甜度很高味道绝佳的多汁水果。在收获现场，尽情品尝完全成熟的橘子。（时期：10月中旬~12月中旬）

### 摘草莓

以德岛品牌的“桃子草莓”为首，“红脸蛋”“幸福果”等等，德岛盛产美味的草莓。尽情地吃又大又多汁的草莓吧。鲜红可爱的甜草莓让人不由得露出笑容。（时期：2月初~5月下旬）



## 德岛拉面

德岛的灵魂食物果然还要数拉面。  
没吃过这个就没资格谈论日本拉面！

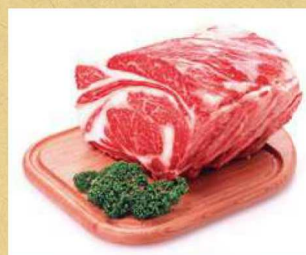
中细面加上猪骨浓汤。以甜辣味煮透的猪五花肉上再加生鸡蛋的德岛拉面！汤有骨汤、酱油、清汤……不同的店都有其特色。不如多吃几家比较一下，寻找自己最爱的那一碗面，也是一种旅行乐趣。



# 美味！饱尝德岛的大自然和人们培养的

## 海鲜&品牌肉

饱尝德岛丰富的大自然水土孕育的绝品。  
极致新鲜！只有这里才能品尝到。



### 阿波牛

让人心荡神驰的大理石纹软嫩黑毛日本牛。肉质等级全部4以上！德岛温暖的气候和醇厚的大地孕育的人气品牌牛。无论日式料理还是西餐，都能充分享受它的美味。

### 阿波尾鸡

可烤、可煮、可炸、可炒！“阿波尾鸡”是号称日本产量第一的品牌鸡。外皮结实肉质鲜嫩多汁！在原产地自由品味日本一流的日式饭庄和餐厅争抢的绝品。



### 鸣门鲷

在鸣门海峡的激流中游弋的鸣门鲷有着肉感紧实有嚼劲和肥美的特点。色彩鲜艳美丽，在鸣门漩边精心地一条条钓起的一级品！春秋时节鱼肉更加肥美，格外好吃。

## 购物

(免税店)



德岛的好东西、好吃的旅行的特产就在这里选了！

### 德岛有哦

德岛的名产这里都有！鸣门金时、酸橘、裙带菜等德岛风味美食。蓝染以及工艺品等阿波手工艺品。美味的食物、美丽的物品、精致的物件……。特选商品和绝品是作为旅行特产的上佳选择。

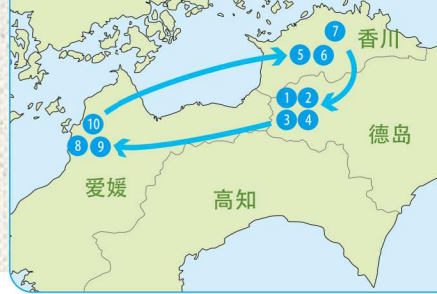
■德岛县德岛市新町桥2丁目20番地 阿波舞会馆1楼 / 088-622-8231 / 9:00~21:00 / 6月、10月、2月的第2个星期三

人气化妆品、  
家用电器！！  
购物中心

德岛拥有多家可以选购家用电器和进行品牌购物的车站百货店、郊区购物中心、大型家电量贩店等。观光同时还可享受购物乐趣。







### 德岛西部区域



#### 1 祖谷蔓桥

融合在祖谷大自然中的美丽桥梁。从桥的缝隙之间可以看到14m下的谷底！感受风一吹就摇晃的趣味和惊恐。

■德岛县三好市西祖谷山村善德162-2 / 0120-404-344  
成人550日元、儿童(小学生)350日元 / 日出~日落为止 / 照常营业



#### 2 大步危峡漂流

轻松地爬下被称为西日本为数不多的风景名胜--大步危峡。从谷底眺望溪谷之美绝对震撼人心！

■德岛县三好市山城町西宇1520 / 0883-84-1211 / 成人1080日元、儿童(3岁~小学生)540日元 / 9:00~17:00不定时运行 / 照常营业(涨潮强风时停班)



#### 3 妖怪公馆

当地居民手工制作并展览了在大步危之地流传的妖怪传说中出场的表情丰富的70个妖怪。

■德岛县三好市山城町上名1553-1 (青金石大步危内) / 0883-84-1489 / 免费 / 9:00~17:00 / 照常营业 (12月~2月每周一休息, 节假日为第二天)

### 温泉旅馆 在大步危祖谷温泉乡放松身心



#### 4 大步危祖谷温泉村

位于日本三大秘境的山村, 有旅馆散布其中的温泉村。以此为据点, 可以遍玩漂流、蔓桥、落合村落和云海等日本原始风貌。可以乘坐老式巴士和TOROKO列车进行周游。

### 品尝德岛大餐

#### 地炉边、河鱼料理



由土豆、豆腐、魔芋蘸味增调料汁做成烤串的“人偶烤串”、在石头上烧烤的“石头烧”等, 可以品味到地炉边的乡村料理。

### 香川区域



#### 5 金刀比罗宫

“金毗罗”是受到广泛信仰的海神。参拜道路极长, 到正宫要走785级石阶, 到里神社是1368级。

■香川县仲多度郡琴平町892-1 / 0877-75-2121 / 参拜免费 / 表书院、宝物馆8:30~17:00 / 照常营业



#### 6 乌冬体验

体验正宗赞岐的手工乌冬面制作, 当场品尝新鲜制作的面条。自己制作的面条味道最特别!



#### 7 栗林公园

能够欣赏到四季不同景观的江户时代初期回游式日本庭园。被米其林指南评为最高等级三星。

■香川县高松市栗林町1-20-16 / 087-833-7411 / 成人410日元、儿童(中小学生)170日元 ※20人以上团购有优惠 / 7:00~17:00 (根据季节前后浮动) / 照常营业

### 爱媛区域



#### 8 道后温泉

道后温泉是日本最古老的温泉, 它拥有3000多年的历史, 被米其林指南评为最高等级三星。

■爱媛县松山市道后汤之町5-6 / 089-943-8342 / 成人410~1550日元、儿童160~770日元 (不同组合) / 6:00~23:00 / 照常营业 (12月有临时休息)



#### 9 少爷列车

以明治~昭和初期在松山市内大受欢迎的蒸汽机车为原型的观光列车。还原成西式建筑的火车站也是一道风景。

■爱媛县松山市 (松山市车站~道后温泉站) / 089-948-3222 / 成人300日元、儿童(小学生)200日元、幼儿 (1岁以上6岁以下) 同行1人可免费带1人, 第3人开始收取儿童车费 / 照常营业



#### 10 松山城

耸立在松山市中心的雄伟城堡。天守阁最上层可进行360度瞭望, 被列入日本100名城。

■松山市大街道3丁目2-46 / 089-921-4873 / 成人1020日元、儿童(小学生)410日元, 包含索道往返券往返 / 9:00~16:30 (根据季节前后浮动) / 休息日: 仅12月第3个星期三休息





### 德岛东部区域



#### 11 阿波舞会馆

终年都可以体会阿波舞美丽的设施。能够近距离欣赏每天上演的阿波舞，还可以中途加入一起起舞。

■德岛县德岛寺新町 2-20 / 088-611-1611 / 9:00~21:00 (12/21~27、1/2~10 到 18:00 为止) / 演出: 中午 11:00~(仅周六周日)、14:00~、15:00~、16:00~、晚上 20:00~ / 白天: 成人 600 日元、儿童(中学生)300 日元、晚上: 成人 800 日元、儿童 400 日元 // 休息日: 12/28~1/1、2、6、10 月的第 2 个星期三 (逢节假日为第二天)



#### 12 阿波十郎兵卫宅邸

设有仿造农村舞台的舞台和观众席，1天演出2次。可以穿越时空感受人形净琉璃的世界。

■德岛县德岛市川内町官岛本浦 184 / 088-665-2202 / 9:30~17:00 (演出: 11:00、14:00) 成人 410 日元<320 日元>、高中及大学生 300 日元、儿童(中小学生) 200 日元 ※20 人以上团购有折扣 / 休息日: 12/31~1/3

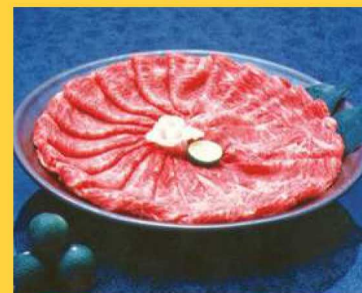


#### 13 蓝之馆

在反映了蓝染商人繁荣的旧奥村家宅邸遗迹，您可以体验创造出美丽蓝色的传统蓝染技术。

■德岛县板野郡蓝住町德命前须西 / 088-692-6317 / 9:00~17:00 (蓝染体验至 16:00 为止) / 成人 300 日元、中学生 200 日元、小学生 150 日元 ※20 人以上团购有折扣, 蓝染体验另外收取 500 日元 // 休息日: 星期二 (逢节假日开馆)、12/28~1/1

### 品尝德岛大餐



#### 阿波牛美食

在市内的饭馆和酒店等各处都能品尝到阿波牛牛排和烤肉、牛肉汉堡等。

### 东京区域



#### 14 浅草

外国游客众多的东京人气观光景点。穿过一个大大的灯笼，通向土特产店林立的仲见世商店街。

■东京都台东区浅草2-3-1 (浅草寺) / 03-3842-0181 / 夏季(4~9月)6:00~17:00 冬季(10~3月)6:30~17:00 / 免费参拜 / 照常营业

© Tokyo Convention & Visitors Bureau



#### 15 东京天空树

高达634m的天空树是世界第一高塔。天气好时，360度眺望甚至能看到富士山。

■东京都墨田区押上-1-1-2 / 天空树观景台: 8:00~22:00 / 天望甲板 (350m) 日期指定券: 成人(18岁以上)2570日元、青少年(中学生)2060日元、儿童(小学生)1440日元、幼儿(4~5岁)1130日元 / 天望回廊另外收费 ※25人以上团购有折扣 / 照常营业

© Tokyo Convention & Visitors Bureau

### 高知区域



#### 16 HIROME 市场

以稻草烧鲑鱼为代表，活蹦乱跳的鲜鱼和土佐美食等各式美味应有尽有市场中尽情地享用。

■高知县高知市带屋町2-3-1 / 088-822-5287 / 8:00~23:00 (星期日为7:00~) / 免费入场 / 休息日: 元旦、1、5、9月的第2或第3个星期三



#### 17 稻草烧鲑鱼体验

体验原汁原味的高知豪爽的稻草烧鲑鱼! 用稻草燃起的大火烤制鲑鱼，然后直接享用。



周游西日本  
方案3  
美西班次

# 鸣门&濑户内周游方案

## 还能游玩道顿堀步行街&梅田蓝天大厦!



### 德岛东部区域



#### 18 鸣门漩涡

可以从三处看到惊心动魄的漩涡，涡潮道是从漩涡正上方45m的玻璃地板处，在漩涡观潮船则是近距离观赏，在水中观潮船是从海底观赏。  
德岛县鸣门市鸣门町 / 漩涡道：088-683-6262 / 9:00~17:00 ※3~9月营业至18:00，黄金周和暑假期间营业至19:00，提前30分钟入场 / 休息日：3·6·9·12月的第二个星期一 / 观潮船（鸣门观光轮船）：088-687-0101 / 9:00~17:00 Aqua Eddy 所有班次均为预约制 / 【漩涡观潮船】成人1580日元、儿童（小学生）790日元【水中观潮船】成人2260日元、儿童（小学生）1130日元 / 照常营业（恶劣天气时停班）

#### 19 大塚国际美术馆

全世界25个国家的美术馆收藏的1000多幅名画与原尺寸大小相同的陶板再现的大规模美术馆。  
■德岛县鸣门市鸣门町鸣门公园内 / 088-687-3737 / 9:30~17:00 ※最后入馆时间为16:00 / 成人3240日元、大学生2160日元、小学、中学、高中生540日元 ※20人以上团购有折扣 / 休息日：星期一、节假日的第二天（8月份照常营业）、1月新年过后有连续休假（在网站首页确认）



#### 20 桧 (Udatsu) 之街景

超过50户传统商家鳞次栉比的怀旧街道。被指定为国家指定重要传统建筑物群保存地区。  
■德岛县美马市 / 美马市观光协会 0883-53-8599 / 参观免费，导游2000日元（提前10天预约） / 休息日：新年



### 品尝德岛大餐



#### 鸣门鲷

除了鸣门鲷刺身以外，将刺身铺在米饭上和芝麻以及刺身酱油调味汁一起食用的鲷鱼刺身盖浇饭也是一绝！



#### 阿波尾鸡

高级日式料理店使用的阿波尾鸡，在其原产地德岛带骨鸡肉和鸡肉刺身、串烧等轻松享用。

### 世界第一的桥之旅

#### 明石大桥 & 濑户大桥



号称世界第一高的明石大桥以及同时拥有机动车道和铁路的世界第一长桥濑户大桥。是濑户旅游的最大看点。

### 大阪区域



#### 21 梅田蓝天大厦

作为全球著名的20个建筑之一备受瞩目，是外国游客的热门观光点。可在高度170m的“空中庭园展望台”眺望美景。

大阪府大阪市 北区大淀中1-1-88 / 06-6440-3899 / 成人700日元、中学生500日元、小学生300日元、幼儿（3岁以上）100日元、60岁以上700日元、/ 10:00~22:30 / 照常营业



#### 22 道顿堀

蟹道乐总店、河豚料理的“zuboraya”、大阪烧店“道顿堀”等餐馆鳞次栉比的大阪美食街。

■大阪府大阪市中央区

### 冈山和兵库区域



#### 23 姬路城

被列入世界遗产的姬路城。由于其一大片美丽的白色墙壁，也被亲切地称为白鹭城。

■兵库县姬路市本町68 / 079-285-1146 / 9点~16点 / 成人400日元、儿童(5岁~中学生)100日元 ※30人以上团购有折扣 / 休息日：12 / 29-30



#### 24 仓敷美观地区

仓敷河沿岸伫立着白墙的藏屋敷等，保留了大正~昭和初期安静优美的街道。

■冈山县仓敷市中央1



# 遍路因缘地周游方案

## 追寻弘法大师的足迹



四国遍路发心之地

### 25 第一号寺院灵山寺

调整遍路旅行心情的“发愿之寺”。在众多灯笼光芒的包围中，主佛祥和地迎接您的到来。

■德岛县鸣门市大麻町坂东字塚鼻126 / 088-689-1111 / 7:00~17:00 / 照常营业



探求西之高野

### 26 第二十一号寺院太龙寺

据传弘法大师曾经修行过的“西之高野”。对遍路者来说是一处难关，也是充满感染力的古刹。

■德岛县阿南市加茂町龙山2 / 0884-62-2021 / 7:00~17:00 / 照常营业



照片提供：(国営公司) 和歌山县观光联盟

空海开辟出的天空圣地

### 27 高野山

作为弘法大师空海创立真言宗的日本佛教圣地之一，被列入世界遗产。可以体验寺庙宿和冥想。

■和歌山县伊都郡高野町高野山132 / 0736-56-2014 / 8:30~17:00 (30分钟前开始受理) / 金刚峰寺参观：大人500日元、儿童(小学生)200日元 / 照常营业

周游路线示例 大阪(关西国际机场) ▶ 明石大桥 ▶ 25 ▶ 26 ▶ 渡口 ▶ 和歌山 27 ▶ 大阪(关西国际机场)

所需天数 / 大约3天

## 西日本周游地图

美食、自然、历史古迹、体验等，以德岛为中心一起尽情地享受西日本吧。



### 观光景点一览

- ① 祖谷蔓桥
- ② 大步危峡漂流
- ③ 妖怪公馆
- ④ 大步危祖谷温泉村
- ⑤ 金刀比罗宫
- ⑥ 乌冬体验
- ⑦ 栗林公园
- ⑧ 道后温泉
- ⑨ 少斧列车
- ⑩ 松山城
- ⑪ 阿波舞会馆
- ⑫ 阿波十郎兵卫宅邸
- ⑬ 蓝之馆
- ⑭ 浅草
- ⑮ 东京天空树
- ⑯ HIROME 市场
- ⑰ 稻草烧鲷鱼体验
- ⑱ 鸣门漩涡
- ⑲ 大塚国际美术馆
- ⑳ 柗(Udatsu)之街景
- ㉑ 梅田蓝天大厦
- ㉒ 道顿堀
- ㉓ 姬路城
- ㉔ 仓敷美观地区
- ㉕ 第一号寺院灵山寺
- ㉖ 第二十一号寺院太龙寺
- ㉗ 高野山

咨询请至

(一财) 德岛县观光协会 会议事业课 TEL.088-652-8814

〒770-8055 德岛县德岛市山城町东浜傍1-1

(平日8:30~17:15)