

探索德島

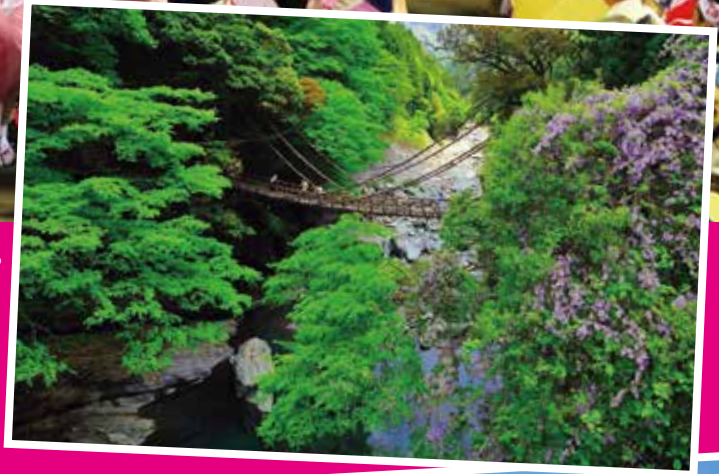
Produced by
地球の歩き方
Good Trip
Luck



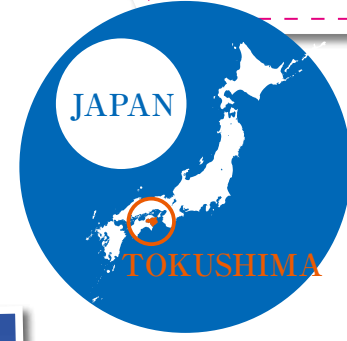
這裡！



只有在此處才能邂逅的體驗。
踏上充滿驚喜的德島，
盡情地享受您的旅行吧。



讓遊客心念 不已的德島



各個地區都獨具特色的德島。無論去什麼地方，從何處開始遊覽，未曾看過的景色和體驗都在等著您。現在就來一探“讓遊客心念不已的德島”的究竟吧。

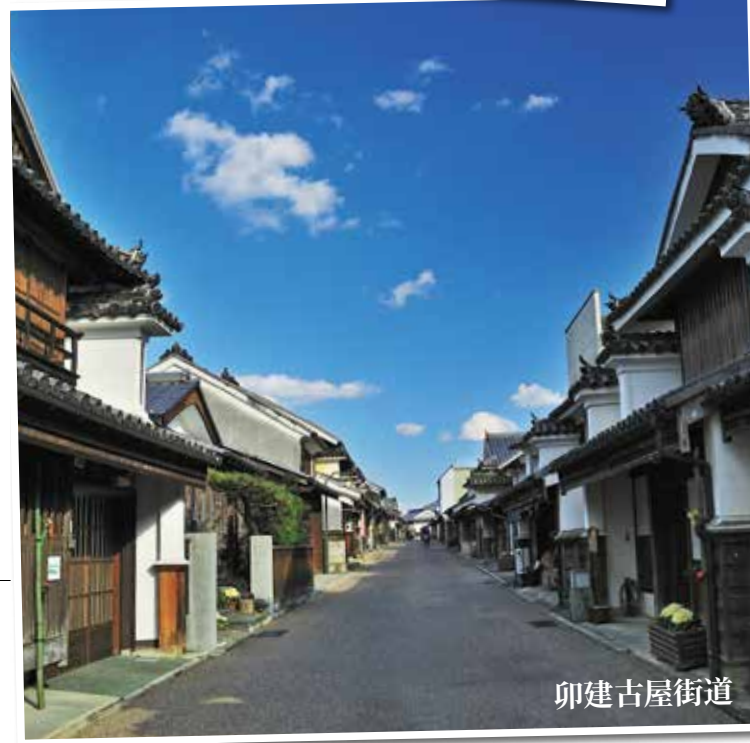


古意盎然的沿河景色 脇町週邊

自然與人相互依鄰，營造出脇町週邊的美麗風景。吉野川沿線連接著幾個城鎮，因商業而繁華的脇町內，櫛比鱗次著數百年歷史的雅致房屋。

漩渦之城、水之都 鳴門・德島

鄰近漩渦海峽的鳴門，與幾條河川共同發展的德島。展現出壯麗絕景、風光明媚的城市風光。是本縣的經濟中心，德島觀光的大門。



海龜落腳處 縣南地區

美麗大海和海岸線連綿的縣南周邊，為海龜產卵所拜訪之處。遙望太平洋的濱海兜風路線、海上運動場所是充滿人氣的景點。



現代桃花源 大歩危・祖谷

因被稱為「日本三大秘境之一」，近年備受矚目的祖谷地區。深入深山之中就會看到，呈現出如世外桃源般恬適、時間流逝緩慢的景色。



傳統

透過手、身、心感受德島

活動

歷史中譜出的獨特產業與文化。傳統體驗之旅即將開始。

清澈溫暖的海洋，深叢廣闊的群山。徹底遊歷大自然之旅即將啟程。



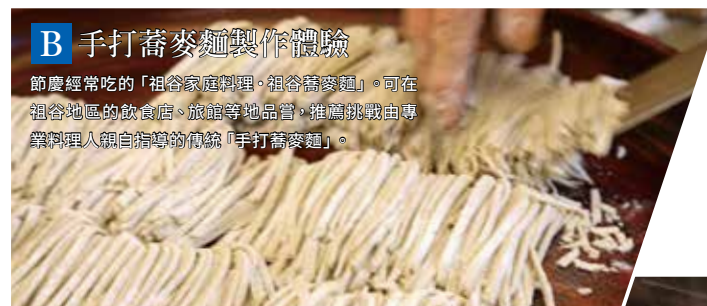
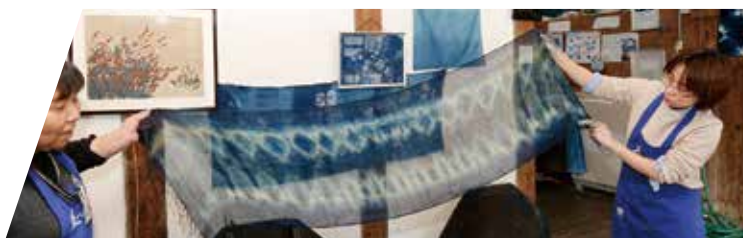
A 阿波舞

流傳400年以上的傳統藝能。盛夏的祭典會從全國各地聚集約130萬人。團體舞時每個團體稱為「連」，其所展現的舞蹈是祭典的壓軸。還有能當天即興參加的「即興連」。



C 藍染

深藍色的「藍染」也被稱為「JAPANBLUE」。作為代表德島的傳統產業，縣內有「藍之館」等，能體驗藍染的設施。



B 手打蕎麥麵製作體驗

節慶經常吃的「相谷家庭料理・相谷蕎麥麵」。可在相谷地區的飲食店、旅館等地品嚐，推薦挑戰由專業料理人親自指導的傳統「手打蕎麥麵」。



E 大谷燒

作為大谷燒特徵的大型甕，是採一人腳踩陶輪，另一人站著將陶器外觀塑型的方式塑造而成。現在也有製造適合日常生活用的陶器，還能做簡單的陶藝體驗。



D 阿波日本紙

大約從1300年前開始在德島製作的和紙，具有耐水性強、不易破、獨特的光澤和質感等特點。縣內有提供造紙體驗的傳統產業會館，能製作屬於自己的原創和紙。



海

浮潛

F 海上運動

在德島縣南部的溫暖海域，浮潛是高人氣的海上運動。海岸線上佈滿熙熙攘攘的衝浪點。海浪平穩的地方非常推薦體驗海皮艇。



G 河上運動

橡皮艇漂流

德島內有很多河況適合進行河上運動。特別是大步危・小步危區域，是相當於能舉辦泛舟世界大賽的急流。當然，這邊也有適合初學者的簡單體驗行程。



海皮艇

衝浪

空

滑翔傘



森

祖谷溪谷溜索

H 森林運動

利用祖谷溪的傾斜地形，造就的戶外公園。滑車透過鋼索，穿梭於樹林之間。以驚人的速度橫渡溪谷長達360m的空中溜索。



I 空中運動

利用高峰的斜面，盡情翱翔的德島滑翔傘。不僅能體驗天空飛翔的開闊感，還能透過鳥類的視點感受德島宏大的自然魅力。



平石燒 (HIRARA燒)

將河魚與蔬菜放在炙熱的石板上料理，富有鄉土氣息的料理。「HIRARA」的意思是河灘上平坦的石頭。在石頭上用味噌圍成一個圓形的堤，然後往裡加入調味料和食材。



德島拉麵

德島拉麵是在豚骨醬油湯頭內加入麵、甜辣調味的豬五花，和生蛋點綴的當地拉麵。每家店對各自拉麵的味道都非常講究，建議邊品嚐邊比較，找出您中意的口味。

阿波牛

在溫暖的氣候與豐沛的自然環境下培育的黑毛和種牛之一，是有明確血統的食用肉牛。推薦以涮涮鍋、牛排等簡單方式料理，以品嚐出阿波牛原本的美味。



阿波野味料理

能品嚐到在豐沛的德島自然中，孕育出的天然山豬肉和鹿肉。有傳統料理、新穎的創新料理等，多樣化的品嚐方式可供選擇。



木盆烏龍麵

大量的烏龍麵盛裝在木盆內，是種沾著「叻蝦虎魚」熬製的醬汁食用的鄉土料理。料理的起源，據傳是過去在山上工作的人們，完工時大家直接圍著盆子食用而流傳至今。



祖谷蕎麥麵

祖谷的代表性家庭料理。幾乎不添加小麥粉的手打蕎麥麵，樸實的味道為其特色。每一口都散發著蕎麥原本的香味。

南阿波井

選用德島縣南部地區的魅力食材製作的井飯。在每家店的創意巧思下，各種奢華的山珍海味井飯將齊聚一堂。



舌尖上的德島

地域特色豐富的德島，充滿著各式各樣的美食。踏上美食之旅吧！



阿波尾雞

自然放養80天以上的德島土雞。味道濃郁鮮甜且脂肪含量低，肉質緊緻口感佳。

蕎麥米雜炊

雜炊是把米和蔬菜、海鮮等食材加入湯頭炊煮的料理。祖谷當地會把蕎麥仁氽燙剝殼，然後乾燥成「蕎麥米」來代替米。蕎麥米嘎滋嘎滋的爽脆咀嚼感讓人上癮。



海賊料理

將現捕伊勢龍蝦和生猛鮑魚，豪邁地放在網上燒烤的德島縣南部料理。料理源自於孤身潛入海中捕魚的海女、海士們。新鮮美味令人印象深刻。



阿波晚茶

摘取已完全生長的非新芽茶葉，採用優格般的乳酸發酵方式所製成的茶。特色是帶有清爽的酸味。於縣南的山間地帶製作。

咖喱炸魚排



將近海捕獲的新鮮白身魚搗成魚漿，加入咖哩粉、辣椒粉、調味料，並裹上麵包粉後油炸。德島炸魚排被當作配菜、下酒菜、點心，是德島的招牌食品。

鳴門金時地瓜甜點



選用代表日本的地瓜品牌「鳴門金時」製作的甜地瓜點心。充分地發揮出甘甜、鬆軟如菓子的「鳴門金時」美味。

阿波和三盆糖



以傳統手法精心製作的高級砂糖，大多用於製作和菓子。將砂糖固定成可愛造型的乾燥和菓子，吃進嘴裡就能立刻品嚐到高雅甘甜和濃郁風味。

阿波十割(日本酒)



德島日本酒的統一商標。使用100%縣產釀酒米與採自縣內的水，在德島釀造的純米酒。從味道、香味、酒質的平衡、色澤來評斷，都名符其實的嚴選商品。

魚竹輪



將攪和的魚肉捲繞在天然的青竹上烤製而成。獨特的嚼勁和香味一吃就會上癮。不拔出竹子直接吃是德島風的吃法。

諮詢處

公益財團法人 德島縣物產協會
電話: 088-622-8231
<http://tokushima-bussan.com/>

德島巡遊之旅

▶ 體驗漩渦之城的自然·文化·傳統

世界聞名的渦潮和充滿歷史的街道、懸吊在溪谷上驚險萬分的吊橋、能從水中觀察美麗海景的海中觀光船等，德島的魅力景點讓人目不暇給。您喜歡的是哪個呢？首先來決定第一個目的地吧。

彷彿要被吸入漩渦之中！



1 大鳴門橋遊步道 渦之道／觀潮船 大鳴門橋散步道 渦之道／觀潮船

可產生直徑最大20公尺的世界第一大漩渦的鳴門海峽。走在海峽上方的散步道，透過透明的玻璃板從正上方觀賞漩渦。另外，搭乘觀潮船近距離欣賞漩渦，感覺非常震撼。

<https://www.uzunomichi.jp/>
<https://www.uzusio.com/tw/>
<http://www.uzushio-kisen.com/tw/>

乘車
5分鐘

乘車
30分鐘



3 酒藏見学 參觀酒廠酒窖

飄蕩著歷史芬芳的釀酒廠，是具有200年悠久歷史的老店。至今仍繼續嚴守著傳統工藝親自釀造。只要事先預約，就能參觀酒廠和酒窖。

<http://narutotai.jp>

2 大塚國際美術館 大塚國際美術館

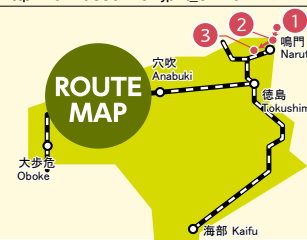
展示著大小、顏色、質感，甚至連顏料的厚度和筆觸都與原畫相同，並以陶板忠實重現的西洋名畫。展出件數高達1000幅以上。館內還能和名畫一起合影留念。

http://o-museum.or.jp/t_china/

參觀鑑賞路線距離總共4km!



(照片攝於大塚國際美術館)



▶ 感受水之都的光輝閃耀

1 ひょうたん島クルーズ 葫蘆島觀光周遊船

周遊德島中心部的河川，行程約30分鐘的觀光周遊船。能從川面欣賞城市風景。穿過矮橋時，會充滿緊張刺激感。夏季會延長運行時間，非常適合傍晚乘涼。



燈彩時節更加推薦！

<https://discovertokushima.net/tw/experience/rivers/hyotanijima-tourboat/>

乘車
5分鐘

2 眉山ロープウェイ 眉山纜車

擁有美麗形狀的眉山是德島市的象徵。搭乘纜車約6分鐘就可抵達山頂。山頂上能一望城市風景，此處也是推薦的夜景景點。

<https://awaodori-kaikan.jp/information/>

步行
1分鐘

3 阿波おどり会館 阿波舞會館



整年都能觀賞到德島夏季風情・阿波舞。會館內的舞廳，幾乎每天都舉辦公演。不只能近距離欣賞阿波舞，還能實際參與舞蹈體驗。

<https://awaodori-kaikan.jp/>



▶ 沉浸於大自然懷抱下的古代世界



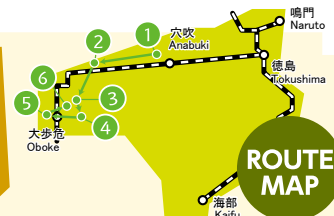
在志工導遊的導覽下漫步街道、體驗製作傳統工藝的和傘、體驗製作竹人偶等，都是非常推薦的活動。

1 うだつの町並み 卯建古屋街道

受惠於水運而繁榮的商人城市「脇町」，被指定為重要傳統建築群保護區。建築群的特徵是作為富人象徵的被稱為「卯建 (UDATSU)」的防火牆壁。

https://discovertokushima.net/tw/culture/museums_history/udatsu-townscape/

乘車
40分鐘



2 吉野川ハイウェイオアシス (美濃田の淵) 吉野川高速公路綠洲 (美濃田之淵)

入浴設施、住宿設施、美食廣場和土產店等完備的綜合型休閒設施。還有名勝景點「美濃田之淵」的遊覽船在運航，看點是四季分明的自然和神秘奇岩。

<http://www.yoshinogawa-oasis.com/>

從入浴設施能眺望到
吉野川



乘車
45分鐘

3 祖谷溪 祖谷溪



能將祖谷川和溪谷群山一覽無遺的絕佳景點。蜿蜒的祖谷川，因繞成日語平假名「ひ(HI)」的字形，而得名「ひ字形溪谷」。

<http://www.miyoshinavi.jp/chinese-t/02miru/detail.php?genr=101&area=2&uid=SS000044>

乘車
20分鐘

4 祖谷のかずら橋 祖谷葛藤橋

架設在溪谷上長45公尺、寬2公尺、水面上14公尺的吊橋。使用野生攀緣莖編織而成，每三年就要居民重新編結建築。充滿緊張感的搖晃吊橋和美麗的溪谷，是此處的觀光樂趣所在。

<http://www.miyoshinavi.jp/chinese-t/02miru/detail.php?genr=101&area=2&uid=SS000048>

往下一望便讓人腿軟！



5 大歩危・小歩危 大歩危・小歩危

峽谷是由歷時2億多年的歲月，經吉野川激流冲刷而成的魄力奇岩與巨石所形成。美麗壯闊的四季景色值得一看。

<https://www.awanavi.jp/feature/oboke.html>

乘車
20分鐘

大歩危峽觀光遊覽船 大歩危峽谷觀光遊覽船



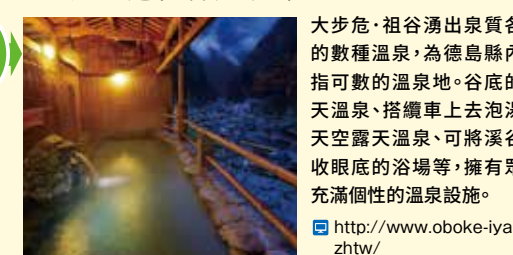
搭乘悠閒航行於溪谷的遊覽船，為大歩危・小歩危觀光的樂趣之一。能享受約30分鐘的乘船周遊樂趣。

乘車
5~30
分鐘

6 大歩危祖谷溫泉鄉 大歩危祖谷溫泉鄉

大歩危・祖谷湧出泉質各異的數種溫泉，為德島縣內屈指可數的溫泉地。谷底的露天溫泉、搭纜車上去泡湯的天空露天溫泉、可將溪谷盡收眼底的浴場等，擁有眾多充滿個性的溫泉設施。

<http://www.oboke-iyu.jp/zhtw/>



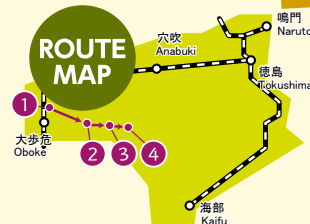
▶ 深入更深邃的秘境

1 八合霧雲海 八合霧雲海

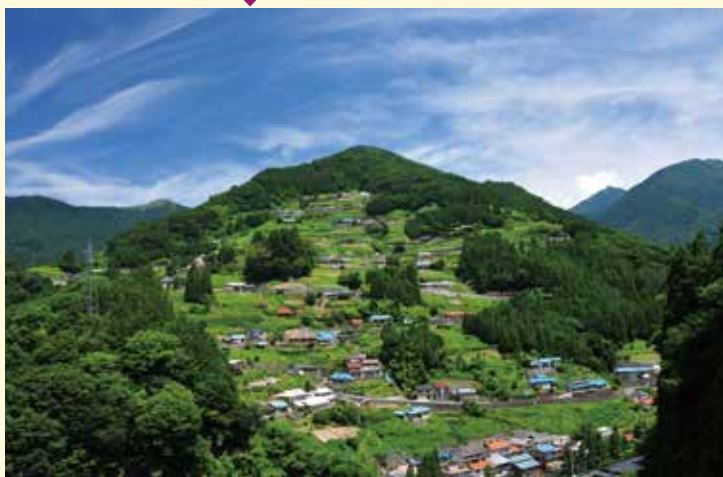
籠罩著祖谷溪的壯觀雲海。當春轉夏、夏轉秋冬等季節交替時，氣溫變化劇烈的清晨等時期就能看到此特殊景色。如果想前往展望台觀賞雲海的話，最好先在住宿處預約計程車。

<https://www.awanavi.jp/spot/2013032500989/>

必須早起！



乘車
50分鐘



2 落合集落 落合集落

在海拔差約390公尺的斜面上，豎立著數十間古民房。此集落已經被指定為國家重要傳統建築群保護區。斜面對面的展望台能一望整個集落。

<http://www.miyoshinavi.jp/chinese-t/02miru/detail.php?genr=101&area=1&uid=SS000071>

乘車
25分鐘

乘車
5分鐘

不可思議
的景象！

3 名頃・かかしのみ 名頃・稻草人之村

「稻草人比人還多」而蔚為話題的祖谷名頃集落。當地居民製作了超過100具的稻草人，有的稻草人辛勤農作、有的稻草人閒話家常。

<http://www.miyoshinavi.jp/chinese-t/02miru/detail.php?genr=101&area=1&uid=SS000085>



4 奥祖谷二重かずら橋 奥祖谷雙重葛藤橋

此處並排著兩座和「祖谷葛藤橋」同樣的葛藤編織橋。橋旁鄰接著，需靠自己拉動纜繩前進的人力纜車「野猿」。

<http://www.miyoshinavi.jp/chinese-t/02miru/detail.php?genr=101&area=1&uid=SS000041>

▶ 探索內行人才知道的獨家景點

你想許什麼願望？



1 お松大権現 阿松大権現神社

因怪貓傳說而聲名遠播的神社，通稱「貓神大人」讓大眾廣為流傳。神社境內可見各式各樣的貓咪神像，並且供奉超過約1萬隻的招財貓。據說對祈求考試上榜、比賽優勝很是靈驗。

<http://www.pikara.ne.jp/omatudaigongen/index.html>

乘車
15分鐘



2 太龍寺ロープウェイ 太龍寺索道

連結著通往御通路第21號札所・太龍寺的索道。全長2.7公尺的行程為西日本第一長，只要花10分鐘左右路程，即可抵達海拔約600公尺的山頂。俯瞰群山，美景盡收眼底。

<https://www.awanavi.jp/spot/2013032700037/>

乘車
40分鐘



3 農産物直売所あいおい 相生農產品直銷所

販售當地人製作的商品。其中的人氣商品，是用飯包著紅豆餡然後再撒上黃豆粉的菓子「半殺牡丹餅 (HANGOROSHI)」。「半殺牡丹餅」這個聳人聽聞的名字，是因米粒只搗半碎而得名。

<https://www.awanavi.jp/spot/2013032703120/>



▶ 盡情感受南海風情

1 日和佐うみがめ博物館カレッタ 日和佐海龜博物館Caretta

在赤蠍龜上陸產卵的美波町內，有間海龜專門博物館。能近距離觀看海龜的泳姿，在週末還會舉辦餵食或觸摸體驗。

<http://caretta-hiwasa.com/>

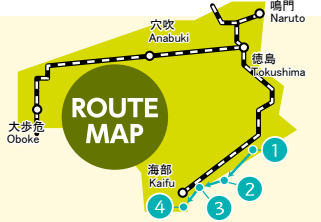
還能和海龜寶寶見面喔！



2 出羽島 出羽島

從牟岐港沿聯運線約15分鐘，就能抵達位於海上的小島。傳統漁村被指定為國家重要傳統建築群保護區。豐沛的亞熱帶自然環境也是此處的一大看點。

<http://tebajima.jp/>



悠閒地環島一周！



3 阿波海南文化村 阿波海南文化村

海陽町的文化遺產展示設施。這邊能參觀阿波國代表性的海部刀、70,088枚大里出土的古錢幣、大里古墳復原遺址等。還能參加藍染體驗和木工體驗等活動。

<http://kaiyo-kankou.jp/index.php/play2t/bunkamura>



乘車
35分鐘

乘車
30分鐘

乘車
15分鐘



4 海中觀光船ブルーマリン 海底觀光船Blue Marine

Blue Marine周遊屬於室戶阿南國定公園的竹島灣，所需時間約45分鐘。乘客能從船底的玻璃展望室，近距離觀察珊瑚礁和色彩繽紛的熱帶魚群。

<http://kaiyo-kankou.jp/index.php/play2t/bluemarine>

淨化身心靈 巡禮之旅「御遍路」

日本最著名的僧侶之一的弘法大師・空海。距今約1200年前，開創了四國八十八所靈場。巡遊靈場(札所)之道被稱為「御遍路」。據說完成巡禮就能實現願望，但也有不少人是以此促進健康、探索自我和療育身心為目標。無論宗教、國籍，任誰都能參與。巡禮方式和服裝等都沒有強制規定，也是御遍路的魅力之一。按照自己的風格挑戰御遍路之旅，讓自己的身心靈再次充電吧。

日本四國八十八箇所朝聖之旅
http://www.tb.mlit.go.jp/shikoku/88navi/china/

必看 御遍路的服裝打扮

看到手拿金剛仗、身穿袈裟白衣的人，馬上就能知道對方是巡禮者。但未必必要打扮成那樣，只要穿著適合步行的服裝挑戰即可。

金剛杖

象徵著弘法大師的身分，巡禮用品之中被視為最神聖的物品。

輪袈裟

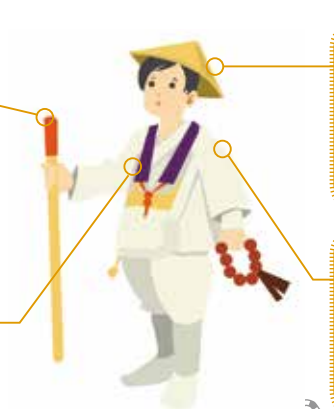
御遍路旅途中修行者的裝束，參拜札所時的正裝。吃飯或上洗手間時必須先行取下。

菅笠

具有防曬、遮風擋雨的效果。境內參拜時可以不用脫下斗笠，但脫鞋進入室內時必須把斗笠取下。

白衣

御遍路者(巡遊御遍路的人・巡禮者)的正裝。常常會見到身穿白衣的巡禮者。



挑戰德島御遍路

按照自己的步調
來周遊吧

四國八十八所的靈場中，第1號札所・靈山寺~第23號札所・藥王寺，和第66號札所・雲邊寺位處德島境內。雖然一般是依照號碼順序，從1號開始巡遊，但御遍路巡遊的順序、數目、期限卻沒有硬性規定。



第1號 靈山寺 靈山寺

在第1號札所・靈山寺，先接受御遍路的基本知識和實踐方式等的指導。而且，商店內的遍路用品應有盡有。準備好之後，就到寺院的正殿祈禱旅途平安。



第21號

太龍寺 太龍寺

位處海拔高約600公尺的山頂附近，山上莊嚴的寺院林立。德島縣的札所中，被稱為難度最高的險處，但如今可以乘坐纜車登頂。



第23號

藥王寺 藥王寺

作為消災避禍之寺聞名全國，整年參拜者絡繹不絕。境內的三個除厄坡，每一段石階上皆設有賽錢箱，爬完整個除厄坡的話，據說就會非常靈驗。

德島御遍路MAP



第2號 極樂寺 極樂寺	第3號 金泉寺 金泉寺	第4號 大日寺 大日寺
第5號 地藏寺 地藏寺	第6號 安樂寺 安樂寺	第7號 十樂寺 十樂寺
第8號 熊谷寺 熊谷寺	第9號 法輪寺 法輪寺	第10號 切幡寺 切幡寺
第11號 藤井寺 藤井寺	第12號 燒山寺 燒山寺	第13號 大日寺 大日寺
第14號 常樂寺 常樂寺	第15號 國分寺 國分寺	第16號 觀音寺 觀音寺
第17號 井戸寺 井戸寺	第18號 恩山寺 恩山寺	第19號 立江寺 立江寺
第20號 鶴林寺 鶴林寺	第22號 平等寺 平等寺	第66號 雲邊寺 雲邊寺

德島市內MAP



觀光導遊所

德島県国際交流協会(TOPIA)
德島縣國際交流協會(TOPIA)



☎ 0886-56-3303
★ 德島市寺島本町西1-61 Clement Plaza 6F
🕒 10:00 ~ 18:00
📅 歲末年初
🌐 www.topia.ne.jp/chinese1/

徳島廣域MAP

旅遊服務中心

徳島阿波おどり空港案内所
徳島阿波舞機場服務中心

- ☎ 088-699-2831
- 📍 徳島縣板野郡松茂町豊久字朝日野16番地2
- 🕒 6:15~21:00 📅 全年無休
- 🌐 <http://www.tokushima-airport.co.jp/en/>

三好市観光案内所
三好市旅遊服務中心

- ☎ 0883-76-0877
- 📍 徳島縣三好市池田町SARADA 1810-18
- 🕒 9:00~18:00 📅 歳末年初

道の駅 日和佐
道之驛 日和佐

- ☎ 0884-77-2121
- 📍 徳島縣海部郡美波町奥河内寺前493-6
- 🕒 平日9:00~18:00/週六日及節假日8:00~19:00
- 📅 全年無休 🌐 <http://mitinoeki-hiwasas.com/>

徳島県多言語サイト
徳島縣多語種網頁
DISCOVER TOKUSHIMA

- 🌐 <https://discovertokushima.net/tw/>



鐵路周遊

鐵路資訊

- JR四國 🌐 <http://www.jr-shikoku.co.jp/>
- 阿佐海岸鐵路 ☎ 0884-76-3701 🌐 <http://asatetu.com/>

● ALL SHIKOKU Rail Pass

以訪日外國人為對象的四國廣域鐵路周遊券。能自由搭乘四國的六條鐵路。請從2~5天的方案中，依照自己的行程選擇適合的方案購買。

- 🌐 <http://shikoku-railwaytrip.com/tw/railpass.html/>

巴士周遊

巴士路線資訊

- 徳島巴士 ☎ 088-622-1811 🌐 <http://tokubus.co.jp/>
- 徳島巴士南部 ☎ 0884-62-0006 🌐 <http://nanbu.tokubus.co.jp/>
- 四國交通 🌐 <http://yonkoh.co.jp/>

開車周遊

● 山陰・瀬戸内・四國 Expressway Pass

以訪日外國人為對象的租賃汽車高速公路限定通票。能自由行駛山陰、瀬戸内、四國，此三區的高速公路。使用方案為3~10天，並可於當天申請使用。

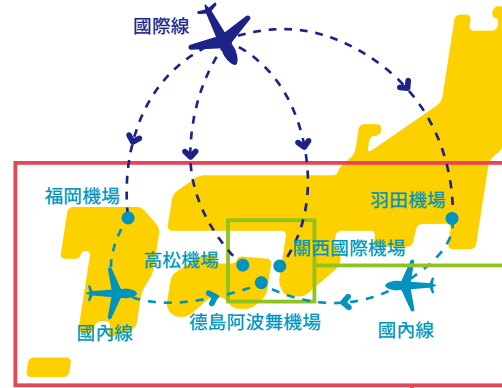
- 🌐 <http://global.w-nexco.co.jp/tw/sep/>



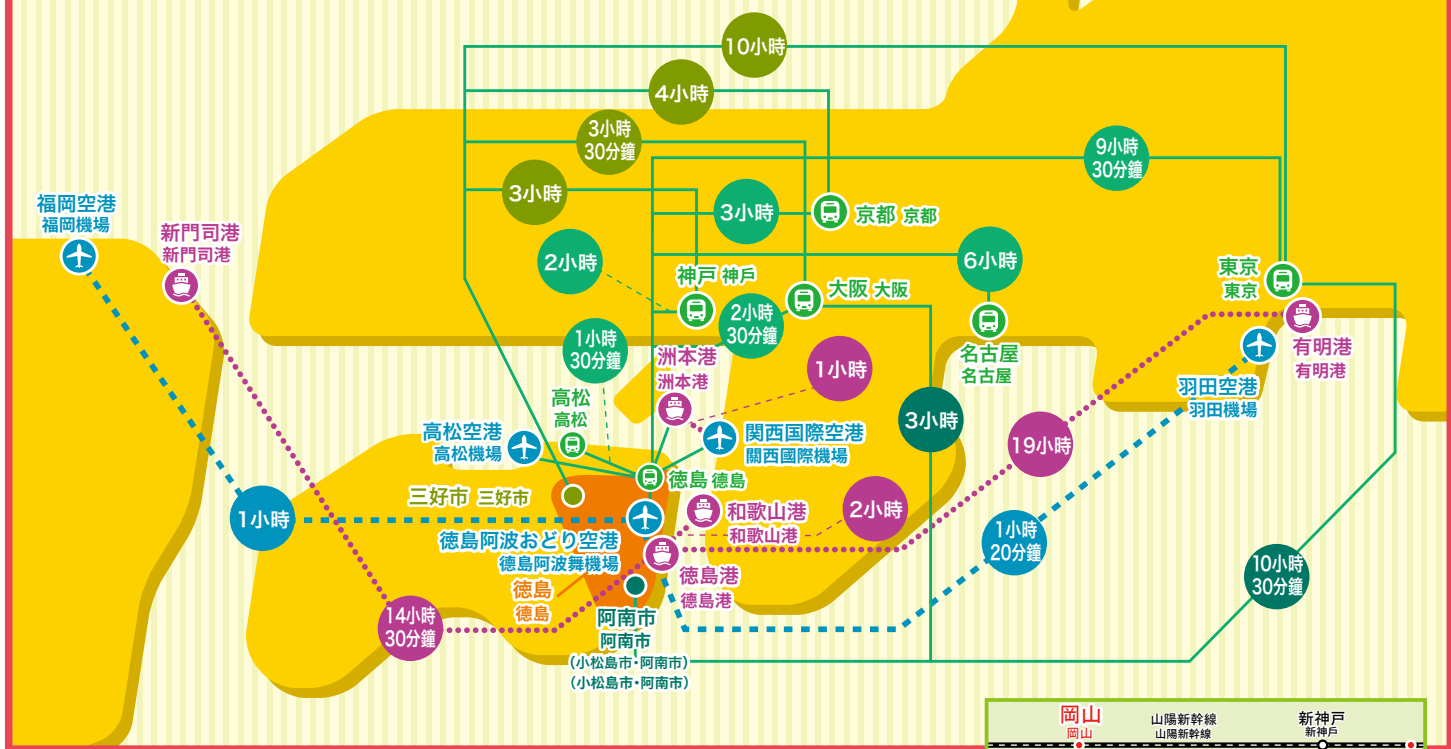
交通路線資訊

交通方式示例

海外各國			
羽田機場	關西國際機場	高松機場	
✈️ 1小時20分鐘	✈️ 1小時	✈️ 1小時	✈️ 40分鐘
德島阿波舞機場		洲本港	JR高松站
🚗 30分鐘		🚗 2小時30分鐘	🚗 1小時30分鐘
JR德島站			



日本各都市的飛機・渡輪・巴士皆有直航。



飛機 ----- 國際線
----- 國內線

羽田機場	☎ 03-5757-8111 🌐 https://www.tokyo-airport-bldg.co.jp/
關西國際機場	☎ 072-455-2500 🌐 https://www.kansai-airport.or.jp/
德島阿波舞機場	☎ 088-699-2831 🌐 http://www.tokushima-airport.co.jp/

福岡機場	☎ 092-621-6059 🌐 http://www.fuk-ab.co.jp/
高松機場	☎ 087-814-3355 🌐 http://www.takamatsu-airport.com/

渡輪

海洋東九渡輪	☎ 088-636-0109 🌐 http://www.otf.jp/
南海渡輪	☎ 088-636-0750 🌐 http://www.nankai-ferry.co.jp/
淡路關空線	🌐 http://ak-line.co.jp/

高速巴士 -----

德島巴士	☎ 088-622-1811 🌐 http://tokubus.co.jp/
JR四國巴士	☎ 087-825-1717 🌐 http://www.jr-shikoku.co.jp/bus/index.htm
本四海峽巴士	🌐 http://www.honshi-bus.co.jp/
四國交通	🌐 https://www.yonkoh.co.jp/



若經由岡山，也可通過鐵路交通前往德島。

鐵路 ----- **JAPAN RAIL PASS**
🌐 <http://japanrailpass.net/zh/index.html>