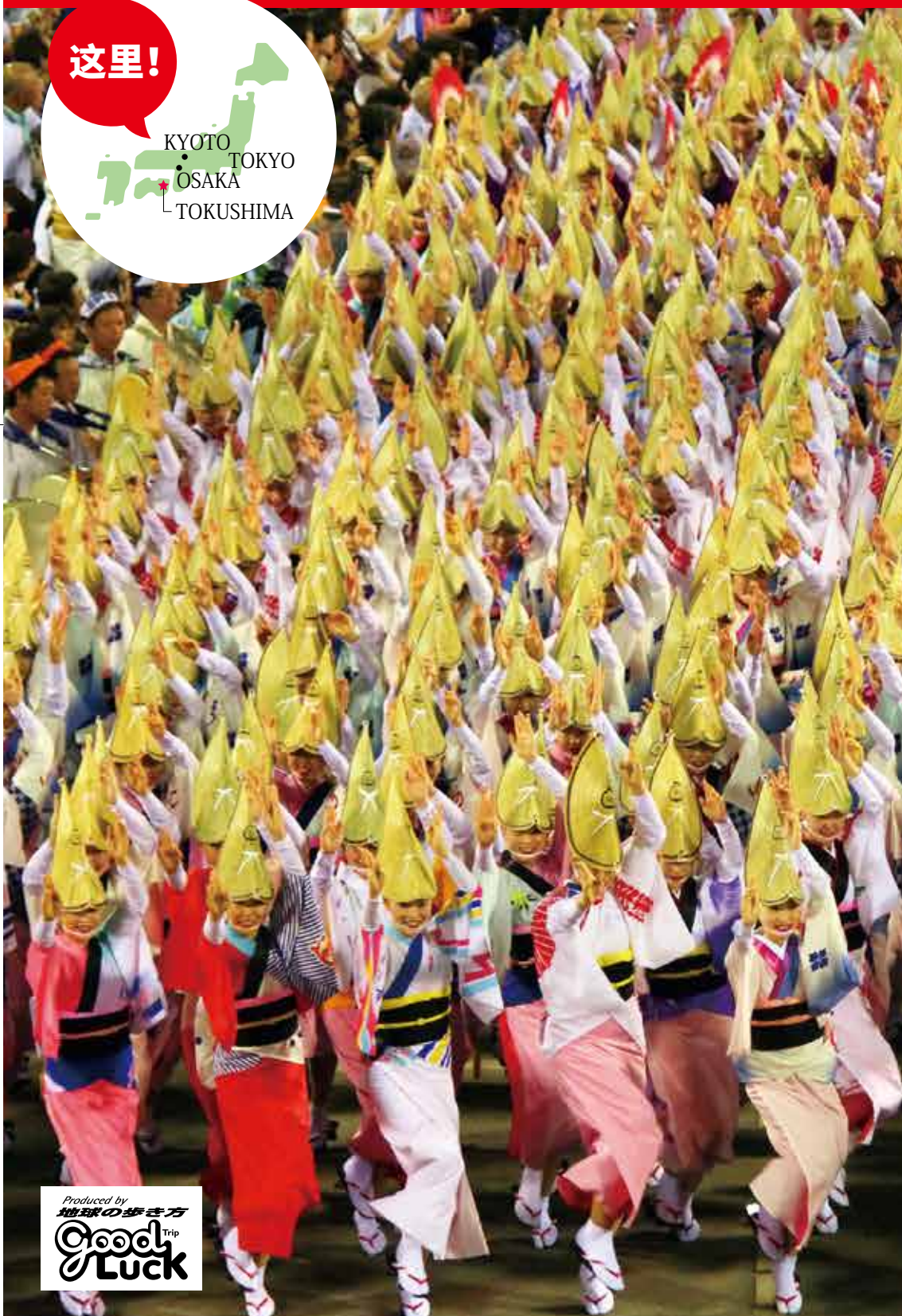


探索德島

只有在此处才能邂逅的体验。
踏上充满惊喜的德岛，尽情地享受您的旅行吧。

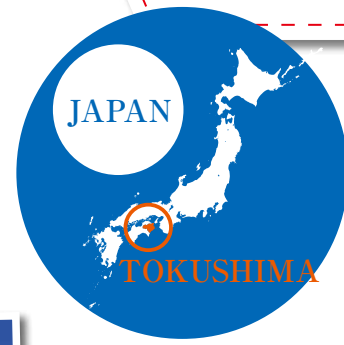
这里！

KYOTO
TOKYO
OSAKA
TOKUSHIMA



Produced by
地球の歩き方
Goody Trip
LUCK

让游客心念不已的德岛



各个地区都独具特色的德岛。无论去什么地方，从何处开始游览，未曾看过的景色和体验都在等著您。现在就来一探“让游客心念不已的德岛”的究竟吧。



鸣门漩涡 (鸣门海峡)



胁町潜水桥



卯建古屋街道

古意盎然的沿河景色 胁町周边

自然与人相互依邻，营造出胁町周边的美丽风景。吉野川沿线连接着几个城镇，因商业而繁华的胁町内，栉比鳞次着数百年历史的雅致房屋。

漩涡之城、水之都 鸣门·德岛

邻近漩涡海峡的鸣门，与几条河川共同发展的德岛。展现出壮丽绝景、风光明媚的城市风光。是本县的经济中心，德岛观光的大门。



落合集落



新町川水际公园



眉山



大步危·小步危

海龟落脚处 县南地区

美丽大海和海岸线连绵的县南周边，为海龟产卵所拜访之处。遥望太平洋的滨海兜风路线、海上运动场所是充满人气的景点。



大滨海岸



千羽海崖

现代桃花源 大步危·祖谷

因被称为“日本三大秘境之一”，近年备受瞩目的祖谷地区。深入深山之中就会看到，呈现出如世外桃源般恬适、时间流逝缓慢的景色。



祖谷溪

传统

透过手、身、心感受德岛

活动

历史中谱出的独特产业与文化。传统体验之旅即将开始。

清澈温暖的海洋，深丛广阔的群山。彻底游历大自然之旅即将启程。



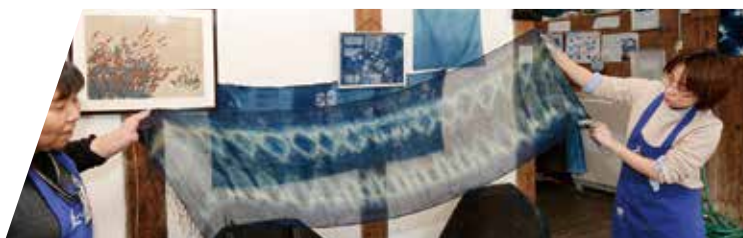
A 阿波舞

流传400年以上的传统艺能。盛夏的祭典会从全国各地聚集约130万人。团体舞时每个团体称为“连”，其所展现的舞蹈是祭典的压轴。还有能当天即兴参加的“即兴连”。



C 蓝染

深蓝色的“蓝染”也被称为“JAPANBLUE”。作为代表德岛的传统产业，县内有“蓝之馆”等，能体验蓝染的设施。



B 手打荞麦面制作体验

节日经常吃的“祖谷家庭料理·祖谷荞麦面”。可在祖谷地区的饮食店、旅馆等地品尝，推荐挑战由专业料理人亲自指导的传统“手打荞麦面”。



D 阿波和纸

大约从1300年前开始在德岛制作的和纸，具有防水性强、不易破、独特的光泽和质感等特点。县内有提供造纸体验的传统产业会馆，能制作属于自己的原创和纸。



E 大谷烧

作为大谷烧特征的大型瓮，是采一人脚踩陶轮，另一人站着将陶器外观塑型的方式塑造而成。现在也有制造适合日常生活用的陶器，还能做简单的陶艺体验。



海

浮潜

F 海上运动

在德岛县南部的温暖海域，浮潜是高人气的海上运动。海岸线上布满熙熙攘攘的冲浪点。海浪平稳的地方非常推荐体验海皮艇。



G 河上运动

德岛内有很多河况适合进行河上运动。特别是大步危·小步危区域，是相当于能举办泛舟世界大赛的急流。当然，这边也有适合初学者的简单体验行程。

泛舟



海皮艇

冲浪



空



森

祖谷溪谷溜索

H 森林运动

利用祖谷溪的倾斜地形，造就的户外公园。滑车透过钢索，穿梭于树林之间。以惊人的速度横渡溪谷长达360m的空中溜索。



滑翔伞

I 空中运动

利用高峰的斜面，尽情翱翔的德岛滑翔伞。不仅能体验天空飞翔的开阔感，还能透过鸟类的视点感受德岛宏大的自然魅力。

舌尖上的德岛

地域特色丰富的德岛，充满著各式各样的美食。踏上美食之旅吧！



平石烧 (HIRARA烧)

将河鱼与蔬菜放在炙热的石板上料理，富有乡土气息的料理。“HIRARA”的意思是河滩上平坦的石头。在石头上用味噌围成一个圆形的堤，然后往里加入调味料和食材。



德岛拉面

德岛拉面是在豚骨酱油汤头内加入面、甜辣调味的猪五花，和生蛋点缀的当地拉面。每家店对各自拉面的味道都非常讲究，建议边品尝边比较，找出您中意的口味。



阿波尾鸡

自然放养80天以上的德岛土鸡。味道浓郁鲜甜且脂肪含量低，肉质紧致口感佳。

荞麦米杂炊

杂炊是把米和蔬菜、海鲜等食材加入汤头煮熟的料理。祖谷当地会把荞麦仁煮熟剥壳，然后干燥成“荞麦米”来代替米。荞麦米嘎吱嘎吱的清脆咀嚼感让人上瘾。



祖谷荞麦面

祖谷的代表性家庭料理。几乎不添加小麦粉的手打荞麦面，朴实的味道为其特色。每一口都散发著荞麦原本的香味。



南阿波弁

选用德岛县南部地区的魅力食材制作的弁饭。在每家店的创意巧思下，各种奢华的山珍海味弁饭将齐聚一堂。



阿波牛

在温暖的气候与丰沛的自然环境下培育的黑毛和种牛之一，是有明确血统的食用肉牛。推荐以涮涮锅、牛排等简单方式料理，以品尝出阿波牛原本的美味。



木盆乌冬面

大量的乌冬面盛装在木盆内，是种沾著“吻虾虎鱼”熬制的酱汁食用的乡土料理。料理的起源，据传是过去在山上工作的人们，完工时大家直接围着盆子食用而流传至今。

阿波野味料理

能品尝到在丰沛的德岛自然中，孕育出的天然山猪肉和鹿肉。有传统料理、新颖的创新料理等，多样化的品尝方式可供选择。



海贼料理

将现捕伊势龙虾和生猛鲍鱼，豪迈地放在网上烧烤的德岛县南部料理。料理源自于孤身潜入海中捕鱼的海女、海士们。新鲜美味令人印象深刻。



阿波晚茶

摘取已完全生长的非新芽茶叶，采用酸奶般的乳酸发酵方式所制成的茶。特色是带有清爽的酸味。于县南的山间地带制作。

咖喱炸鱼排



将近海捕获的新鲜白身鱼捣成鱼浆，加入咖喱粉、辣椒粉、调味料，并裹上面包粉后油炸。德岛炸鱼排被当作配菜、下酒菜、点心，是德岛的招牌食品。

鸣门金时地瓜甜点



选用代表日本的地瓜品牌“鸣门金时”制作的甜地瓜点心。充分地发挥出甘甜、松软如栗子的“鸣门金时”美味。

阿波和三盆糖



以传统手法精心制作的高级砂糖，大多用于制作和菓子。将砂糖固定成可爱造型的干燥和菓子，吃进嘴里就能立刻品尝到高雅甘甜和浓郁风味。

阿波十割(日本酒)



德岛日本酒的统一商标。使用100%县产酿酒米与采自县内的水，在德岛酿造的纯米酒。从味道、香味、酒质的平衡、色泽来评断，都名符其实的严选商品。

鱼竹轮



将搅和的鱼肉卷绕在天然的青竹上烤制而成。独特的嚼劲和香味一吃就会上瘾。不拔出竹子直接吃是德岛风的吃法。

咨询处

公益财团法人 德岛县物产协会
电话: 088-622-8231
<http://tokushima-bussan.com/>

德岛巡游之旅

体验漩涡之城的自然·文化·传统

世界闻名的涡潮和充满历史的街道、悬吊在溪谷上惊险万分的吊桥、能在水中观察美丽海景的海中观光船等，德岛的魅力景点让人目不暇接。您喜欢的是哪个呢？首先来决定第一个目的地吧。

仿佛要被吸入漩涡之中！



1 大鸣门桥散步道 渦の道 / 観潮船 大鸣门桥散步道 渦之道 / 观潮船

可产生直径最大20米的世界第一大漩涡的鸣门海峡。走在海峡上方的散步道，透过透明的玻璃板能从正上方观赏漩涡。另外，搭乘观潮船近距离欣赏漩涡，感觉非常震撼。

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

乘车
5分钟

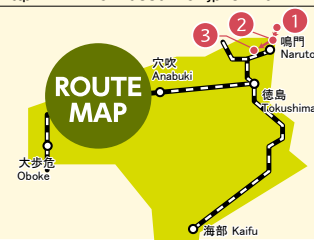
乘车
30分钟



2 大塚国際美術館 大塚国际美术馆

展示着大小、颜色、质感，甚至连颜料的厚度和笔触都与原画相同，并以陶板忠实重现的西洋名画。展出件数高达1000幅以上。馆内还能和名画一起合影留念。

<http://www.o-museum.or.jp/china/>



参观鉴赏路线距离总共4km!



(照片摄于大塚国际美术馆)

3 酒蔵見学 参观酒厂酒窖

飘荡着历史芬芳的酿酒厂，是具有200年悠久历史的老店。至今仍继续严守着传统工艺亲自酿造。只要事先预约，就能参观酒厂和酒窖。

<http://narutotai.jp>

感受水之都的光辉闪耀

1 ひょうたん島クルーズ 葫芦岛观光周游船

周游德岛中心部的河川，行程约30分钟的观光周游船。能从川面欣赏城市风景。穿过矮桥时，会充满紧张刺激感。夏季会延长运行时间，非常适合傍晚乘凉。



灯彩时节更加推荐!

<https://discovertokushima.net/en/experience/rivers/hyotanjima-tourboat/>

乘车
5分钟

2 眉山ロープウェイ 眉山缆车

拥有美丽形状的眉山是德岛市的象征。搭乘缆车约6分钟就可抵达山顶。山顶上能一望城市风景，此处也是推荐的夜景景点。

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

步行
1分钟

3 阿波おどり会館 阿波舞会馆



整年都能观赏到德岛夏季风情·阿波舞。会馆内的舞厅，几乎每天都会举办公演。不只能近距离欣赏阿波舞，还能实际参与舞蹈体验。

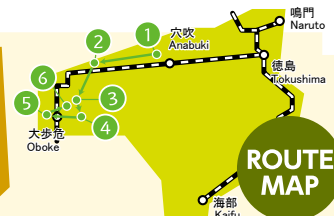
<https://awaodori-kaikan.jp/>



沉浸于大自然怀抱下的古代世界



在志愿者导游的导览下漫步街道、体验制作传统工艺的和伞、体验制作竹人偶等，都是非常推荐的活动。



1 うだつの町並み 卯建古屋街道

受惠于水运而繁荣的商人城市“肋町”，被指定为重要传统建筑群保护区。建筑群的特征是作为富人象征的被称为“卯建 (UDATSU)”的防火墙壁。

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

乘车
40分钟

2 吉野川ハイウェイオアシス(美濃田の淵) 吉野川高速公路绿洲(美浓田之渊)

入浴设施、住宿设施、美食广场和土产店等完备的综合型休闲设施。还有名胜点“美浓田之渊”的游览船在运营，看点是四季分明的自然和神秘奇岩。

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



从入浴设施能眺望到吉野川

乘车
45分钟

3 祖谷溪 祖谷溪



能将祖谷川和溪谷群山一览无遗的绝佳景点。蜿蜒的祖谷川，因绕成日语平假名“ひ(HI)”的字形，而得名“ひ字形溪谷”。

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

乘车
20分钟

4 祖谷のかずら橋 祖谷葛藤桥

架设在溪谷上长45米、宽2米、水面上14米的吊桥。使用野生攀缘茎编织而成，每三年就要居民重新编结建架。充满紧张感的摇晃吊桥和美丽的溪谷，是此处的观光乐趣所在。

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



往下一望便让人腿软!

5 大歩危·小歩危 大歩危·小歩危

峡谷是由历时2亿多年的岁月，经吉野川激流冲刷而成的魄力奇岩与巨石所形成。美丽壮阔的四季景色值得一看。

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

乘车
20分钟

大歩危峡観光遊覧船 大歩危峡谷观光游览船



搭乘悠闲航行于溪谷的游览船，为大歩危·小歩危观光的乐趣之一。能享受约30分钟的乘船周游乐趣。

乘车
5~30分钟

6 大歩危祖谷温泉郷 大歩危祖谷温泉乡

大歩危·祖谷涌出泉质各异、种类数众多的温泉，为德岛县内屈指可数的温泉地。谷底的露天温泉、搭缆车上去泡汤的天空露天温泉、可将溪谷尽收眼底的浴场等，拥有众多充满个性的温泉设施。

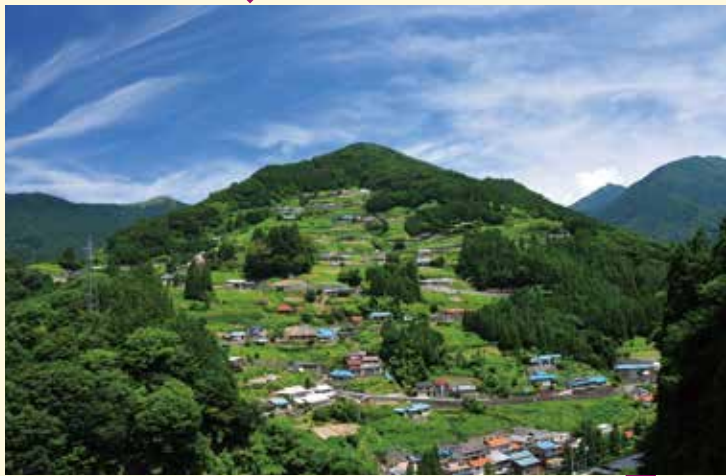
<http://www.oboke-iyu.jp/en/>

▶ 深入更深邃的秘境

1 八合霧雲海 八合雾云海

笼罩着祖谷溪的壮观云海。当春夏、夏秋冬等季节交替时，气温变化剧烈的清晨等时期就能看到此特殊景色。如果想前往展望台观赏云海的话，最好先在住宿处预约出租车。

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



2 落合集落 落合集落

在海拔差约390米的斜面上，竖立着数十间古民房。此集落已经被指定为国家重要传统建筑群保护区。斜面对面的展望台能一望整个集落。

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

3 名頃・かかし 名頃・稻草人之村

“稻草人比人还多”而蔚为话题的祖谷名顷集落。当地居民制作了超过100具的稻草人，有的稻草人辛勤劳作、有的稻草人闲话家常。

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



乘车
25分钟

乘车
5分钟

不可思议
的景象!



4 奥祖谷二重かずら橋 奥祖谷双重葛藤桥

此处并排着两座和“祖谷葛藤桥”同样的编织桥。桥旁邻接着需靠自己人力拉动缆绳前进的人力缆车“野猿”。

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

▶ 探索内行人才知道的独家景点



你想许什么愿望?

乘车
15分钟



2 太龍寺ロープウェイ 太龙寺索道

连结著通往御遍路第21号札所·太龙寺的索道。全长2.7公里的行程为西日本第一长，只要花10分钟左右路程，即可抵达海拔约600米的山顶。俯瞰群山，美景尽收眼底。

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

乘车
40分钟



半杀牡丹饼

3 農産物直売所あいおい 相生农产品直销所

贩售当地人制作的商品。其中的人气商品，是用饭包著红豆馅然后再撒上黄豆粉的菓子“半杀牡丹饼(HANGOROSHI)”。“半杀牡丹饼”这个耸人听闻的名字，是因米粒只捣半碎而得名。

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



▶ 尽情感受南海风情

1 日和佐うみがめ博物館カレッタ 日和佐海龟博物馆Caretta

在赤蠵龟上陆卵的美波町内，有间海龟专门博物馆。能近距离观看海龟的泳姿，在周末还会举办喂食或触摸体验。

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

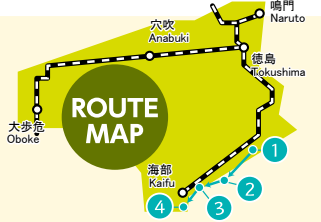


还能和海龟宝宝见面喔!

2 出羽島 出羽島

从牟岐港沿联运线约15分钟，就能抵达位于海上的小岛。传统渔村被指定为国家重要传统建筑群保护区。丰沛的亚热带自然环境也是此处的一大看点。

<http://tebajima.jp/>



悠闲地环岛一周!



3 阿波海南文化村 阿波海南文化村

海阳町的文化遗产展示设施。这边能参观阿波国代表性的海部刀、70,088枚大里出土的古钱币、大里古坟复原遗址等。还能参加蓝染体验和木工体验等活动。

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



乘车
35分钟

乘车
30分钟

乘车
15分钟

4 海中観光船ブルーマリン 海底观光船Blue Marine

Blue Marine周游属于室户阿南固定公园的竹岛湾，所需时间约45分钟。乘客能从船底的玻璃展望室，近距离观察珊瑚礁和色彩缤纷的热带鱼群。

<http://kaiyo-kankou.jp/index.php/play2/bluemarine>

净化身心 巡礼之旅“御遍路”

日本最著名的僧侣之一的弘法大师·空海。距今约1200年前，开创了四国八十八所灵场。巡游灵场（札所）之道被称为“御遍路”。据说完成巡礼就能实现愿望，但也有不少人是以促进健康、探索自我和疗育身心为目标。无论宗教、国籍，任谁都能参与。巡礼方式和服装等都没有强制规定，也是御遍路的魅力之一。按照自己的风格挑战御遍路之旅，让自己的身心再次充电吧。

A pilgrimage trail to 88 temples in Shikoku, Japan
<http://www.twb.mlit.go.jp/shikoku/88navi/en/>

必看 御遍路的服装打扮

看到手拿金刚仗、身穿袈裟白衣的人，马上就能知道对方是巡礼者。但未必要打扮成那样，只要穿着适合步行的服装挑战即可。

金剛杖

象征著弘法大师的身分，巡礼用品之中被视为最神圣的物品。

轮袈裟

御遍路旅途中修行者的装束，参拜札所时的正装。吃饭或上洗手间时必须先行取下。

菅笠

具有防晒、遮风挡雨的效果。境内参拜时不用脱下斗笠，但脱鞋进入室内时必须把斗笠取下。

白衣

御遍路者（巡游御遍路的人·巡礼者）的正装。常常会见到身穿白衣的巡礼者。



挑战德岛御遍路

按照自己的步调
来周游吧

四国八十八所的灵场中，第1号札所·灵山寺~第23号札所·药王寺，和第66号札所·云边寺位处德岛境内。虽然一般是依照号码顺序，从1号开始巡游，但御遍路巡游的顺序、数目、期限却没有硬性规定。



第1号 灵山寺 灵山寺

在第1号札所·灵山寺，先接受御遍路的基本知识和实践方式等的指导。而且，商店内的遍路用品应有尽有。准备好之后，就到寺院的正殿祈祷旅途平安。

德岛御遍路MAP



第21号

太龍寺 太龙寺

位处海拔高约600公尺的山顶附近，山上庄严的寺院林立。德岛县的札所中，被称为难度最高的险处，但如今可以乘坐缆车登顶。



第23号

薬王寺 药王寺

作为消灾避祸之寺闻名全国，整年参拜者络绎不绝。境内的三个除厄坡，每一段石阶上皆设有赛钱箱，爬完整个除厄坡的话，据说就会非常灵验。

第2号 极乐寺 极乐寺	第3号 金泉寺 金泉寺	第4号 大日寺 大日寺
第5号 地藏寺 地藏寺	第6号 安楽寺 安乐寺	第7号 十楽寺 十乐寺
第8号 熊谷寺 熊谷寺	第9号 法輪寺 法轮寺	第10号 切幡寺 切幡寺
第11号 藤井寺 藤井寺	第12号 烧山寺 烧山寺	第13号 大日寺 大日寺
第14号 常楽寺 常乐寺	第15号 國分寺 国分寺	第16号 観音寺 观音寺
第17号 井戸寺 井户寺	第18号 恩山寺 恩山寺	第19号 立江寺 立江寺
第20号 鶴林寺 鹤林寺	第22号 平等寺 平等寺	第66号 雲辺寺 云边寺

德岛市内MAP



观光导览所

德島県国際交流協会 (TOPIA)
德島县国际交流协会 (TOPIA)



☎ 0886-56-3303
 📍 德岛市寺岛本町西1-61 Clement Plaza 6F
 🕒 10:00~18:00
 🗓 岁末年初
 🌐 <http://www.topia.ne.jp/chinese2/>

德岛全域地图

旅游服务中心

德岛阿波おどり空港案内所 德岛阿波舞机场服务中心

- ☎ 088-699-2831
- 📍 德岛县板野郡松茂町丰字朝日野16番地2
- 🕒 6:15~21:00 📅 全年无休
- 🌐 <http://www.tokushima-airport.co.jp/en/>

三好市観光案内所 三好市旅游服务中心

- ☎ 0883-76-0877
- 📍 德岛县三好市池田町SARADA 1810-18
- 🕒 9:00~18:00 📅 岁末年初

道の駅 日和佐 道之站 日和佐

- ☎ 0884-77-2121
- 📍 德岛县海部郡美波町奥河内寺前493-6
- 🕒 平日9:00~18:00 / 周六、周日及节假日8:00~19:00
- 📅 全年无休 🌐 <http://mitinoeki-hiwasa.com/>

德岛県多言語サイト
德岛县多语种网站
DISCOVER TOKUSHIMA



🌐 <https://discovertokushima.net/cn/>



铁路周游

- 铁路资讯**
- JR 四国 🌐 <http://www.jr-shikoku.co.jp/>
 - 阿佐海岸铁路 ☎ 0884-76-3701 🌐 <http://asatetu.com/>
- **ALL SHIKOKU Rail Pass**
以访日外国人为对象的四国广域铁路周游券。能自由搭乘四国的六条铁路。请从2~5天的方案中，依照自己的行程选择适合的方案购买。
🌐 <http://shikoku-railwaytrip.com/cn/railpass.html/>

巴士周游

- 巴士路线资讯**
- 德岛巴士 ☎ 088-622-1811 🌐 <http://tokubus.co.jp/>
 - 德岛巴士南部 ☎ 0884-62-0006 🌐 <http://nanbu.tokubus.co.jp/>
 - 四国交通 🌐 <http://yonkoh.co.jp/>

开车周游

- **山阴・瀬户内・四国 Expressway Pass**
以访日外国人为对象的租赁汽车高速公路限定通票。能自由行驶山阴、瀬户内、四国，此三区的高速公路。使用方案为3~10天，并可用于当天申请使用。
🌐 <http://global.w-nexco.co.jp/cn/sep/>



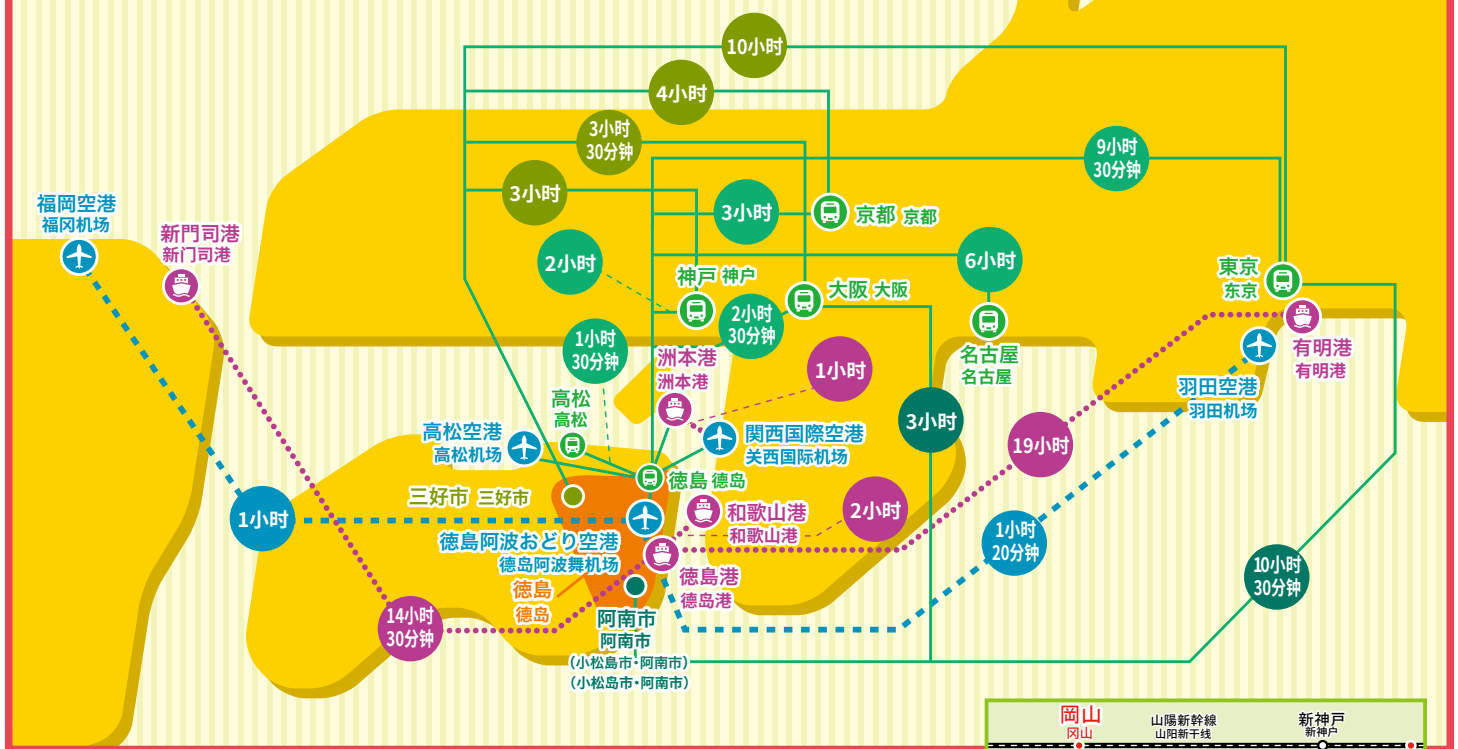
交通路线资讯

交通方式示例

海外各国			
羽田机场	福岡机场	关西国际机场	高松机场
✈️ 1小时20分钟	✈️ 1小时	✈️ 1小时	✈️ 40分钟
德岛阿波舞机场		洲本港	JR高松站
🚗 30分钟		🚗 2小时30分钟	🚗 1小时30分钟
JR德岛站			



日本各都市的飞机·渡轮·巴士皆有直航。



飞机
----- 国际线
----- 国内线

羽田机场	☎ 03-5757-8111 🌐 https://www.tokyo-airport-bldg.co.jp/
关西国际机场	☎ 072-455-2500 🌐 https://www.kansai-airport.or.jp/
德岛阿波舞机场	☎ 088-699-2831 🌐 http://www.tokushima-airport.co.jp/

福岡机场	☎ 092-621-6059 🌐 http://www.fuk-ab.co.jp/
高松机场	☎ 087-814-3355 🌐 http://www.takamatsu-airport.com/

渡轮

海洋东九渡轮	☎ 088-636-0109 🌐 http://www.otf.jp/
南海渡轮	☎ 088-636-0750 🌐 http://www.nankai-ferry.co.jp/
淡路关空线	🌐 http://ak-line.co.jp/

高速巴士

德岛巴士	☎ 088-622-1811 🌐 http://tokubus.co.jp/
JR四国巴士	☎ 087-825-1717 🌐 http://www.jr-shikoku.co.jp/bus/index.htm
本四海峡巴士	🌐 http://www.honshi-bus.co.jp/
四国交通	🌐 https://www.yonkoh.co.jp/



若经由岡山, 也可通过铁路交通前往德岛。

铁路 **JAPAN RAIL PASS**
 🌐 <http://japanrailpass.net/cn/index.html>