



Shikoku the journey with in.
 體驗四國的鄉村風情，
 享受特別時光。

專程來去一趟吧！

去南阿波的交通方式

新幹線 鐵路 巴士或租車

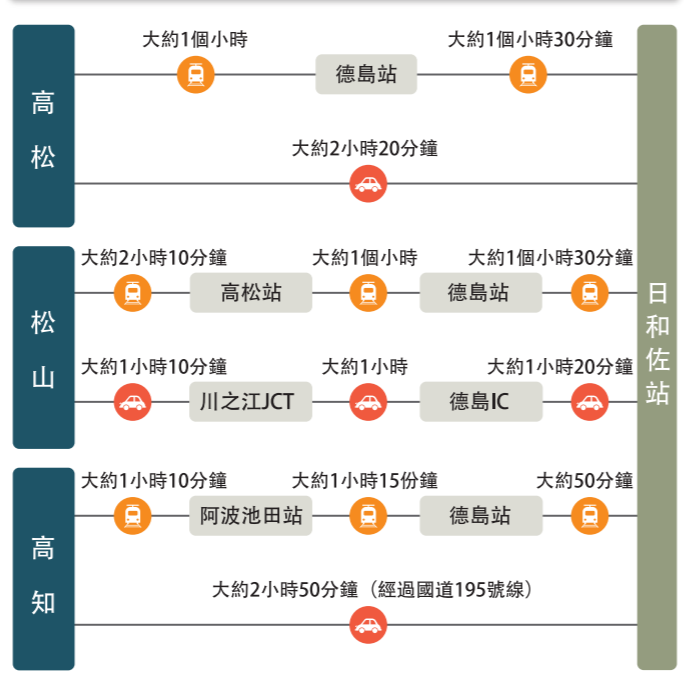
從大阪出發



從廣島出發



從四國各地出發



洽詢、申請處

本手冊刊載之所有照片皆僅供參考，可能與您的實際體驗有所不同。此外，禁止轉載、盜用等二次使用本手冊內的照片。



德島篇
 南阿波



What Fun!
四國

德島篇
南阿波



被四國的大自然所創造出來的
雄壯景觀所環繞著



南阿波地圖



海上皮划艇



藥王寺

轟之瀑布
正如這個瀑布的名字一樣，水聲震動大地，在夏天靠近的話，會感到寒冷。在上游可以看到二重瀑布，從側面也可以看到大小多個瀑布，所以被另稱為九十九瀑布。附近還有轟神社、龍王寺，瀑布落差58米，周圍已經修好散步道，一個往返大概需要2個小時，可以慢慢遊覽。
[前往這個地方交通方法]
JR牟岐線「阿波海南站」下車，町營巴士「轟神社」下車步行10分鐘
從德島IC車行約180分鐘

遍路體驗



01 美波町

藥王寺特別參拜 您所不知道的藥王寺， 限預約，特別參拜

平時不能隨便進入的本坊內，
有高僧帶領您進入特別參拜（需要提前預約）

- 500日圓 ● 藥王寺 ● 美波町奧河字內寺前285-1
- <http://yakuouji.net/>
- 電話（0884-77-0023）
- 大約20位 ● 全年無休（需要提前預約） ● 9點-16點
- 沒有 ● 需要30分鐘 ● 可以對應英語，其他語種需要翻譯



02 阿南市

和導遊一起行走四國最古老的遍路道「KAMO道」
步行 及參拜太龍寺

空海大師走過的遍路道路， 讓我們來確認空海傳説吧。

和導遊一起行走空海大師走過的遍路道路，或許能解開空海大師之謎。前往自古被稱為「西之高野」的太龍寺，距離4.5公里，高低落差450米。

- 導遊費用每位5000日圓 ● 加茂谷遍路保存會 ● 德島縣阿南市加茂町
- tomoaki-451@ma.pikara.ne.jp ● 1位 ● 1-40位 ● 整年
- 8點-17點 ● 沒有 ● 3小時 ● 下雨終止 每位導遊可以帶領15位客人
- 需要有翻譯同行



03 阿南市

平等寺 身披袈裟參加護摩行・
念經拜佛

同僧侶一樣 參加護摩行體驗

同僧侶一樣身披袈裟，在佛像旁邊參加護摩行 身體力行感受日本佛教文化的特別體驗。

- 護摩行10000日圓/組 身披袈裟 2000日圓/每位
- 平等寺 ● 德島縣阿南市新野町秋山177
- <https://www.byodoji.jp/>
- Email:shikoku22@byodoji.jp ● 1位
- 護摩行可以接待40位 袈裟最多5位
- 一般工作日 ● 需要詢問 ● 2小時
- 需要翻譯同行，請先用郵件諮詢 可以對應英文和中文



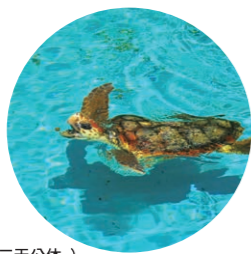
04 美波町

和海龟親密接觸

日本國內唯一一座海龟博物館「caretta」、海龟生態學習、餵食，和小海龟互動。

- 1836日圓（含稅 含保險）
- 日和佐海龟博物館「caretta」
- 郵編779-2304 德島縣海部郡美波町字日和佐浦
- <http://caretta-hiwasa.com/>
- 南阿波よくばり体験推進協議會
- E-mail yokubari@minamiawa.info

- 10位 ● 30位
- 每週二~每週日
- 9:00~17:00
- 每週一（但是 如果週一是節日的話 就會放在第二天公休）
- 需要翻譯同行

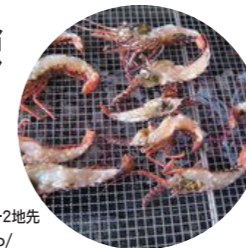


05 海陽町

大龍蝦料理體驗

剛抓上來的大龍蝦
做成刺身 味增湯 海賊燒等各種料理

- 4212日圓(含稅 保險另算)
- 穴喰漁業組合
- 郵編775-0501 德島縣海部郡海陽町穴喰浦字正根1-2地先
- <https://ja-jp.facebook.com/shishikuigyokyo/>
- 南阿波よくばり体験推進協議會
- E-mail yokubari@minamiawa.info
- 20位 ● 80位 ● 每週日~週五(9月16日--5月14日)
- 9:00~17:00
- 每週六、年底年初 12月29日~1月3日
- 需要翻譯





06 牟岐町 在出羽島做涼粉 (並在島上街道散步)

使用本地產的石花菜經過加工後，做成涼粉。沾醋醬油，紅糖蜜，黃砂糖，果醋，湯汁拌開食用。

- 「涼粉」2484日圓(含稅 保險另算)
- 「島上街道散步」1728日圓(含稅 保險另算)
- 「聯絡船費用」440日圓「8月1日—9月30日460日圓」
- 牟岐町出羽島
- 郵編775-0013 德島縣海部郡牟岐町大字牟岐浦宇出羽島
- http://www.town.tokushima-mugi.jp/docs/2012021500122/
- 南阿波よくばり体験推進協議會
- E-mail yokubari@minamiawa.info
- 10位 ●30位
- 需要商談 ●需要商談 ●需要商談



07 阿南市 划艇 駕駛帆船前往無人島 目標無人島 前往太平洋入口的島嶼

前往位於YMCA阿南國際海洋中心的無人島「野々島」、雖然直線距離只有約800米。但是受到波浪，海風，潮流的影響，需要全力划動才能在航行於大海中。在島上還能體驗到潛泳。

- 住宿7020日圓 當天往返 6700日圓 ●YMCA阿南國際海洋中心
- 德島縣阿南市榑町那波江
- http://www.osakaymca.jp/anan/
- TEL: 0884-33-1221 日語 ●15位 ●需要諮詢
- 5/GW~9月中旬 ●需要諮詢
- 沒有 ●2小時~3小時 ●需要翻譯



08 海陽町 天空和大海一覽無餘 在工作室中體驗藍染

染布工作室用以染藍的主要原料是以有機綿為原料做出的日本手帕，T恤同時還設有咖啡店，可以在這裡品嚐使用天然藍沖泡的茶，點心。藍染原料不僅是顏色，還據有藥效(消臭·抗菌·防蟲)，這是一種取自自然，最後還給自然的可持續性染色文化。在這裡，通過衣食住行，人的五感來學習藍染的價值。

- 3500日圓+含稅 ●in Between Blues
- 德島縣海部郡海陽町穴喰浦松原216-3
- http://inbetweenblues.jp
- Email: inbetweenblues@gmail.com
- 1位 ●10位
- 11:00~17:00 ●每週二休息
- 1小時 ●可以對應英語



推薦行程 四國環遊 4晚5天

第一天	第二天	第三天	第四天	第五天
關西國際機場	酒店	酒店	酒店	酒店
	60分鐘	50分鐘	10分鐘	5分鐘
	03 平等寺 參加護摩行	室戶岬	高知城	金刀比羅宮
	40分	40分	60分	120分
明石海峡大橋		室戶海豚中心 [海豚訓練員體驗]		
		15分鐘		
	2小時40分	海之驛站TOROMU [茅草炙烤鯉魚 午餐]	桂浜	栗林公園
		20分鐘	40分	90分
	04 日和佐海龟博物館「caretta」	伊尾木洞	祖谷藤蔓橋	讚州井筒屋敷 [體驗做和三盆糖+老街探訪]
	60分	60分	40分	60分
觀賞鳴門渦潮		安芸站	大歩危遊覽船	
40分		10分鐘	40分	
	01 參拜藥王寺	土佐黑潮鐵道		讚州井筒屋敷 [體驗做和三盆糖+老街探訪]
	60分	60分		60分
	08 染藍體驗	高知站		
	90分	10分鐘		
德島 住宿	海陽町 住宿	高知市內 住宿	琴平溫泉 住宿	關西國際機場
		弘人市場 晚餐		
阿波舞會館 阿波舞體驗				
60分				

