四國 Shikoku Guide Map 完全指南

洽詢一覽

緊急聯絡資訊&旅行實用資訊

緊急時はこちらをご参照ください。
日本を旅行中にお困りの外国人の方にご利用いただけます。

遭遇交通事故時／發生竊盜或遺失物品時 【撥打 110】
突發疾病、受傷或火災時 【撥打 119】

JNTO 日本遊客熱線 Japan Visitor Hotline 【撥打 050-3816-2787】
由日本觀光局（JNTO）營運，全年無休，提供24小時多種語言服務的客服專線。無論是生病、天災、發生緊急情況時，或是一般的旅遊諮詢，旅遊期間如有困難，皆可透過此電話尋求協助。

可提供外語服務的醫療機構查詢網站
旅行途中若感到身體不適，請不要勉強，儘早就醫。
可透過此網站查詢能提供外語對應服務的醫療機構。

Safety tips
專為外國旅客設計，於災害時提供資訊的應用程式。可即時推播緊急地震速報、海嘯警報、氣象特別警報，避難資訊等內容。此外，還有刊登在緊急時刻能派上用場的實用連結等。

VoiceTra
只要開口說話就能翻譯成外語的語音翻譯應用程式。

官方觀光網站 四國有許多值得一逛的精彩景點！到官方觀光網站看詳細介紹吧！
四國觀光推進機構 VISIT KOCHI 高知 VISIT EHIME JAPAN 愛媛 香川県 観光 DISCOVER TOKUSHIMA 徳島

觀光諮詢處 從這個網站能搜尋到離你最近的觀光諮詢處

JR 松山站松山市觀光諮詢處
愛媛縣松山市南江戶 1-14-3（JR 松山站內）
089-995-8050 8:30～20:30

高知觀光資訊情報館「Tosa Terrace」
高知縣高知市北町 2-10-17（JR 高知站前）
088-879-6400 8:30～18:00

香川・高松旅遊服務中心
香川縣高松市常盤町 1-24（Jenico 東館 1 樓外側）
087-826-0170 9:00～20:00

德島市廣場觀光資訊站
德島縣德島市幸町 1-24（Aviccs 東館 1 樓外側）
088-679-4400 8:30～18:00

【發行與洽詢單位】一般社團法人四國觀光推進機構 https://shikoku-tourism.com/zh_TW
TOURISM SHIKOKU
此導覽地圖所刊登的內容為根據 2025 年 7 月時的資訊所編制而成。 2025 年 9 月發行

四國年度盛事活動精選

春

3月 / March
- 上旬 土佐「請客哥 IOkyaku」 高知市（高知縣）
- 中旬 ～ 下旬 宿毛溫泉節櫻 松山市（愛媛縣）
- 下旬 徳島ホエホエ 徳島市（徳島県）
- 下旬～4月上旬 那賀公園春季點燈 阿波市等處（徳島県）
- 3月（預計） 香川馬拉松 高松市等處（香川縣）

4月 / April
- 上旬 城祭 松山市（愛媛縣）
- 上旬 高知城花卉庭園 高知市（高知縣）
- 上旬 ～ 下旬 四國各度櫻前線全大開公 琴平町（香川縣）
- 中旬 HANA HARU FESTA 徳島市（徳島県）
- 第1個週六・日 祐記燈籠 祖谷町（愛媛縣）

5月 / May
- 上旬 下関都祭 高知縣（高知縣）
- 3日 小豆島村散狀祭（肥土山） 土庄町（香川縣）
- 3～5日 仁淀川鯉幟祭 伊野町（高知縣）
- 5日 五十嵐大黑天祭合戰 內子町（愛媛縣）
- 第1個週日 鰹魚祭 中土佐町（高知縣）
- 下旬～6月上旬 美郷愛公園祭 吉野川市（徳島県）

夏

6月 / June
- 1日～9月30日 大洲鵜飼・觀光船遊河 大洲市（愛媛縣）

7月 / July
- 1～10日 石鎚山開山大祭 西條市（愛媛縣）
- 上旬 徳島阿波 土庄町（香川縣）
- 7日～8日 祇園祭 高知縣（高知縣）
- 中旬 小松島港祭 小松島市（徳島県）
- 17日 野山祭立川大祭 東予市（愛媛縣）
- 17日～20日 宇和島牛鬼祭 宇和島市（愛媛縣）
- 下旬 大洲肘屋大夫祭 那賀町（徳島県）

8月 / August
- 4～5日 道後神社夏季例大祭 三豊市（香川縣）
- 第1個週六 仁尾龍燈 三豊市（香川縣）
- 第1個週六・日 今治市民祭典「Oomukaku」 今治市（愛媛縣）
- 9～12日 徳島阿波おどり 高松市（香川縣）
- 9～16日 阿波舞會 徳島市等處（徳島県）
- 上旬 松山神田祭等 松山市（愛媛縣）
- 12～16日 讚岐高松祭 高松市（香川縣）
- 第3個週六 土佐市大綱引 土佐市（高知縣）
- 24～25日 忌部神祭 高知市（高知縣）

秋

9月 / September
- 大約中旬～下旬 久万ノ檜文化祭大祭 中土佐町（高知縣）
- 下旬～10月下旬 土佐龍燈祭 高知市等處（高知縣）

10月 / October
- 5～7日 松山道後秋季祭典 松山市（愛媛縣）
- 上旬 ～ 中旬 姬路城大池競艇場 姬路市（兵庫縣）
- 第2個週末～第3個週末 讚岐國分寺八十八所 國分寺町（香川縣）
- 第2個週末 Ehoss!祭 新居浜市（愛媛縣）
- 中旬 小豆島橄欖醬油（中山） 小豆島町（香川縣）
- 9～11日 金比羅宮例大祭 琴平町（香川縣）
- 14～17日 西條祭 西條市（愛媛縣）
- 16～18日 船型屋太鼓祭 船型屋町（愛媛縣）
- 中旬～11月下旬 機關車模型 小豆島町（香川縣）
- 下旬～11月中旬 神山ArtVist in Residence 神山町（徳島県）

11月 / November
- 第2日曜 農神社秋季例大祭 海陽町（徳島県）
- 中旬 西阿波燈火 三好市（徳島県）
- 中旬 大谷窯風祭 坂出市（香川縣）
- 22～24日 一條大祭 西條市（愛媛縣）
- 下旬～12月上旬 神山口館秋季點燈 神山町（徳島県）

冬

12月 / December
- 11月下旬～1月上旬 溫湯公園夢幻冬季（冬季的燈飾表演會） 溫泉町（香川縣）
- 1日 德島無盡年華 徳島市（徳島県）

1月 / January
- 1月上旬 宇和島門市 宇和島市（愛媛縣）
- 5月～10月 大山寺的力餅 上浦町（徳島県）

2月 / February
- 上旬 祭川丸島 丸亀市等處（香川縣）
- 國際半程馬拉松 松山市（愛媛縣）
- 上旬 愛媛馬拉松 松山市（愛媛縣）
- 上旬 ～ 下旬 足摺蠟祭 土佐清水市（高知縣）
- 11日 秋葉祭 仁淀川町（高知縣）
- 中旬 高知龍馬馬拉松 高知市等處（高知縣）
- 下旬 四國遍路 三好市（徳島県）
- 下旬～3月2日 伝統史紙節 東秩父村（徳島県）
- 下旬～3月上旬 七折梅祭 松前町（愛媛縣）
- 下旬～3月中旬 四萬十川初灯入祭 梼原町（高知縣）
- 下旬～4月上旬 大型流犬祭 鳴瀬町（徳島県）

Ehime 愛媛縣 看更多推薦景點

1 JR下灘站 MAP C-4
一座無人車站，月台前方即是伊予灘的絕美景色，其優美的景色曾獲許多電影・電視劇，以及JR的海報採用，不僅止於鐵道迷，是個一般人也熟知的景點。白天有鄰近的海洋與天空・夕陽西下時則有閃閃發光的金黃色海面・讓人看得著迷。秋天時，波斯菊和大海形成對比的景觀也不容錯過。也很推薦搭乘觀光列車「伊予灘物語」造訪此處。

2 島波海道騎自行車 MAP E-2
從愛媛縣今治市到廣島縣尾道市，連結了瀨戶內海上諸多島嶼的美麗道路，全長約60公里。除了汽車通之外，還設有自行車道與行人專用道，可一邊眺望瀨戶內海上罕多島嶼的美景，一邊享受自行車之樂，是個聞名日本國內外的「自行車騎士的聖地」。還備有齊全的自行車租借服務，即使是初學者也能輕鬆享受騎車樂趣。春季的櫻花等隨四季變化的瀨戶內海風光，也是一大魅力。

3 道後溫泉 MAP D-4
相傳為日本最古老的溫泉，擁有約3,000年的歷史，曾在7世紀後期至8世紀間編纂的史書與和歌集中登場，也曾出現在夏目漱石的小說《少爺》之中。道後溫泉本館是這個街區的象徵，也是日本首個獲列為國家重要文化資產的公共浴場。另外還有別館飛鳥乃湯泉・椿之湯・享受完暢威滑順的溫泉後，可以穿上浴衣在街上漫步，盡情感受濃厚的溫泉風情。

4 四國喀斯特 MAP D-5
橫跨於愛媛與高知的縣界，是日本三大喀斯特地形之一。在海拔標高1,000～1,500公尺的高原上，白色石灰岩・鐘乳的草原以及放牧的牛隻，交織出宛如牧歌般的風景，甚至有「日本的瑞士」之美稱。天氣晴朗的日子，能欣賞到360度壯麗全景。夜晚則能仰望滿天星斗。此外，經典喀斯特高原的絕佳333號更是絕佳的賞櫻兜風路線。※12月至3月期間可能會實施冬季封閉。

Kochi 高知縣 看更多推薦景點

1 仁淀川 MAP E-5
奇蹟般的清流——仁淀川！其最大的魅力在於水質，擁有令人驚豔的透明度與神秘的藍色・被稱為「仁淀藍」。此外，這裡還有許多優美到令人屏息的絕美景點，像是以紅葉聞地聞名的安居溪谷・能在肚觀的茶谷美景中漫步的中津溪谷・以及足以讓人讚嘆「這正是仁淀藍」的Hikoo淵等等。也推薦在大自然中體驗獨木舟或SUP（立式划槳）等戶外活動。

2 桂濱 MAP H-5
桂濱是高知具有代表性的風景名勝，由弓形的海岸線・鐳綠的松樹・以及湛藍的海洋交織出美麗景色。自古以來便以質月勝地聞名・在一座小山丘上有出身於高知縣的幕末志士坂本龍馬的銅像，面向太平洋鎮守此地。這一帶規劃為公園・設有能購物等的複合設施「桂濱　海之露臺」、桂濱水族館・坂本龍馬紀念館等，觀光景點也相當豐富。從JR高知站搭公車約30分鐘可抵・交通也很方便。

3 高知城 MAP F-5
高知城保留了江戶時代的風貌，是現存12座天守之一・許多建築獲指定為日本的國家重要文化資產・並且是日本全國唯一一座保留下本丸整體建築群的城・充分展現當時城堡的丰姿・此外・這裡不僅是賞櫻名勝（3月下旬至4月上旬）・還獲認定為日本三大夜城・除了白天的點燈之外・四季舉辦的夜間活動也相當精采。

4 四萬十川 MAP D-6
四萬十川享有「日本最後的清流」之美稱・全長196公里・是四國地區最長的清流・此處分布著沉下橋・在河川水位升高時會沉入水面下・以減緩水流衝擊・形成與河川共生的怪靜風光・當中特別著名的是位於最下游處・也是最為佐田沉下橋・不僅可從事SUP（立式划槳）等戶外活動・也推薦搭乘屋形船・悠閒欣賞隨四季遞增的自然美景・該流域也被評選為重要文化景觀。

Tokushima 德島縣 看更多推薦景點

1 祖谷葛藤橋 MAP F-4
德島縣西部的祖谷地區是日本三大秘境之一，翡翠綠色的祖谷川壁經漫長歲月造就的V字形溪谷美景・堪稱絕景・此地還具有代表性的「祖谷蔓藤橋」是自古傳承下來的吊橋・以一種名為紬珍奇異果的植物編織而成・渡橋時搖搖晃晃的感受十分刺激・是個能體驗日本秘境原始風貌的珍貴景點。

2 鳴門漩渦 MAP H-3
「鳴門漩渦」的規模為全球最大級別，是鳴門海峽複雜的地形與潮流所孕育出的自然現象，相當宏偉壯觀・從設置於大鳴門橋（鳴門海峽大橋）上的海上步道「渦潮路」可從海面上45公尺的高度・隔著玻璃地板一窺壯觀的漩渦・此外・搭上漩渦觀賞船・還能近距離感受直徑最大達20公尺的漩渦・漩渦的最佳觀賞時期是在漩潮・退潮前後的1個半小時，建議事先查好潮汐表再前往。

3 道路休息站 Kurukuru Naruto MAP H-3
「道路休息站 Kurukuru Naruto」位於德島縣鳴門市・是以「體驗型飲食主題樂園」為概念的道路休息站（道之驛）巨大的鳴門金時地瓜塑像是其醒目的標記・此處網羅了豐富的當地美食、海產・特產・也有多元的美食・屋頂上還設有高空滑索和造型獨特的遊樂設施・無論是大人小孩都能盡情享受・可說是個完美融合了「觀賞・學習・體驗・品嘗・購物」的設施。

4 吉野川泛舟（大步危・小步危） MAP F-4
吉野川是日本三大激流之一・尤其是在上游的大步危・小步危地區，以連續出現日本首屈一指的激流點聞名・是全球知名的泛舟聖地——擁有從初學者到老手都能樂在其中的各種路線・可同時體驗驚險刺激的激流與社麗的溪谷風光・是相當受歡迎的戶外活動・有專業的服導指引・即使是初學者也能放心體驗。

Kagawa 香川縣 看更多推薦景點

1 父母之濱 MAP F-3
擁有全長約1公里的綿長海灘・是個風平浪靜的海水浴場・退潮時・沙灘上形成的潮池宛如鏡面般・倒映出天空與灰沙人們的身影・呈現出有如南美玻利維亞「烏尤尼鹽沼」般的夢幻景色・夕陽西下時的絕美風光・更讓此 處獲選為「日本夕陽百選」之一・吸引日本各地眾多旅客造訪・成了社群平台上的美照景點・別忘了事先確認退潮時間，並準備好涼拖鞋、毛巾！

2 道路休息站 小豆島橄欖公園 MAP C-2
這座道路休息站（道之驛）坐落於可將瀨戶內海盡收眼底的山丘上，橄欖田與白色的希臘風車是此處的地標・這裡也以有《魔女宅急便》真人版電影的拍攝場景而廣為人知・跨上風之舞者裡的「魔法掃帚」並拍攝完如電影場景般的照片，非常受歡迎！熱小豆豆島是日本的橄欖栽培發源地・在此也能購買小豆島生產的橄欖製品伴手禮或享用美食，盡情享受完如身處地中海般的療癒時光。

3 霧邊寺山頂公園（天空鞦韆） MAP F-3
位於香川縣與德島縣縣界處的雲邊寺山頂公園，是個可搭乘日本最大級別的纜車輕鬆前往的絕美景點・從海拔高度920公尺處可一覽讚岐平原與瀨戶內海・又以「天空鞦韆」和「天空相框」特別受歡迎，可拍出驚艷社群平台的打卡美照。纜繩驗完如翱翔天際般的開闊感・對激度與落滿感動・來到此處時，也別忘了順道行經四國88座靈場中第66座的雲邊寺。

4 金刀比羅宮 MAP F-3
自古以來即以「Kompira-san」的暱稱廣為人知的金刀比羅宮・是日本數一數二的能量景點・必須攀登785階的石階參拜・可在參拜道路和門前町的伴手禮店販步逛逛・或是到溫泉鄉舒緩旅程的疲憊・推薦放慢腳步細細品味。另外・現存日本最古老的演劇小屋「舊金毘羅大劇場（金丸座）」於春季舉辦的「金毘羅歌舞伎」也不容錯過・參拜後・別忘了去求個「幸福的黃色御守」喔！

前往四國的交通方式

從日本國外出發前往四國的交通方式

從日本國內出發前往四國的交通方式

優惠的交通票券

四國鐵路周遊券（ALL SHIKOKU Rail Pass）
四國鐵路周遊券是專為時「短期停留」預設・以觀光為目的由國外入境日本的外國旅客所販售的票券。可自由搭乘以四國為主的四國地區鐵路（部分列車除外），以及小豆島渡輪・小豆島橄欖巴士・有各種不同天數的方案可供選擇・是個推薦給想暢遊四國的旅客使用的周遊券。

日本鐵路通票（JAPAN RAIL PASS）
日本國鐵通票是由JR集團六家公司聯合發行，專為時「短期停留」預設・以觀光為目的由國外入境日本的外國旅客所販售的票券。可周遊四國等日本各個地方的JR路線，有各種不同天數的方案可供選擇。推薦給想搭國鐵周遊但也百四國各的到日本各地的旅客。

San'in-Setouchi-Shikoku Expressway Pass（SEP）
專為從外國前來・並租車自駕的旅客所設計的通票。有各種不同天數的方案可供選擇・除了可周遊至德島不限次數通過大鳴門橋・瀨戶內各四國地區的高速公路（部分路段除外）之外，若使用指定租車公司所提供的ETC卡，通收費站時無需停車繳費就能使用高速公路。請於預約租車時一併申請。

在日本租車自駕時的注意事項與搬步

在日本駕駛時所需的駕照等資料（台灣旅客）
※香港旅客需取得基於《日內瓦道路交通公約》的國際駕照（請注意有效期限）。
日本國內主流交通規則的差異
日本的交通規則・緊急狀況應對・加油站使用方式等（網頁僅有英語版）
在山區或郊區・有些地方加油站較少・建議事先確認好能加油的地點。

租車門市
四國內的機場與主要車站裡有許多租車門市・相當方便・在上述的ISEP公網站也有介紹可租車的門市・敬請參閱。※當天才申請有可能無法順利租到車・建議提前預約。
多數的租車公司備有「異地還車One-way（甲租乙還）」這種系統・可在租借時的門市以外的其他門市還車・對於去程與回程使用不同機場（航站）時非常方便。各設利用的站・還前四國也能盡情享受自駕・由於費用與一般租車不同・請向門市確認詳情。

特設網頁上有介紹各式各樣的自駕遊路線！

四國兜風自駕絕美推薦路線

松山—高知路線（3天2夜）

第1天

加購看 佐田岬 MAP B-6
四國最西端・日本最細長的佐田岬半島・壯觀的景色絕對讓你感動不已！
▶從松山市開車約2小時

首先推薦在松山市區和道後溫泉周邊逛一天

松山市區出發

D1 內子町（八日市、護國街道） MAP C-5
保留了從江戶時代末期到明治・大正時代風貌的商人・農民建構造的知名建築「臥龍山莊」也是看點之一。

50分鐘

D2 大洲城下町 MAP C-5
能享受在大洲城及城下町散步・日本傳統建築風格・教育建構造的知名建築「臥龍山莊」也是看點之一。

30分鐘

D3 Wara mammoth（稻草製長毛象） MAP C-5
使用稻草製作而成的巨大藝術作品。

20分鐘

午餐

D4 宇和米博物館 MAP C-5
將舊宇和町小學校舊建保存的博物館・配合日本最長的木造校舍走廊上・體驗昧布揚地板競賽！

20分鐘

15分鐘

住宿 宇和島市區

數分鐘

D5 名勝 天赦園 MAP C-4
在歷史悠久的大名庭園中・欣賞四季花卉。

80分鐘

20分鐘

D6 四萬十川屋形船 MAP D-4
搭上傳統的屋形船・盡情享受肚觀的四萬十川自然風光・搭乘屋形船穿過沈下橋的下方，也是一大亮點。

70分鐘

數分鐘

D7 佐田沉下橋 MAP D-4

D8 足摺岬 MAP D-7

第3天

大都會看不到的滿天星斗也是看點！

住宿 足摺溫泉鄉

35分鐘

30分鐘

D11 足摺黑潮市場 MAP D-7
土佐清水鮮魚

午餐&賣伴手禮

D12 海洋堂HOBBY館四萬十 MAP D-4

120分鐘

30分鐘

D13 水車亭 MAP E-6
生產並販售傳統點心「味出盧」等的商品製菓直營店。

45分鐘

D14 鳴無神社 MAP E-5
面向大海・擁有絕美景致的神社・以保佑戀情順利發展的恋愛景點聞名。

60分鐘

抵達高知市區

當地美食
鍋燒拉麵
發源自須崎市的醬油湯底拉麵・從頭到尾都能享受熱騰騰的美味。

高知—德島路線（2天1夜）

第1天

加購看 「雲上小鎮」橫原町 MAP D-5
橫原町鎮上面積約九成都是森林・沒有電線桿的美麗景觀令人著迷・「雲端上的圖書館」等由環研吾設計的一系列建築也相當知名。

▶從高知市開車約1小時40分鐘

高知市區出發

D17 桂濱 MAP F-5
「海之露臺」匯集了使用高知食材的餐廳・伴手禮店以及博物館等設施。

30分鐘

5分鐘

午餐

45分鐘

20分鐘

D18 香美市立柳瀨嵩紀念館 數位藝術館 MAP F-4
位於《麵包超人》的創作者——柳瀨嵩故鄉的美術館・能親身感受《麵包超人》世界的空間・無論是小孩還是大人都能盡情享受。於2025年3月翻新開幕。

©Takashi Yanase

D19 龍河洞 MAP F-5
歷經約1億7500萬年形成的日本具代表性的鐘乳洞之一・全長約4公里。

40分鐘

30分鐘

D21 伊尾木洞 MAP G-5
長滿蕨類的天然洞穴・位於從國道直接幾分鐘之處・飄散著神秘的氛圍。

60分鐘

住宿 室戶市區

10分鐘

D22 室戶岬 MAP G-4
可一覽太平洋的觀景景點・也是個知名的賞日出景點。

50分鐘

D23 海洋自然博物館 Marine Jam MAP H-5
海中觀光船・小型手作水族館等・有許多大人小孩都能樂在其中的體驗活動！海水透明度高・能透過海中觀光船的窗戶遇見各式各樣的海中生物。

步行時間 約5分鐘

D24 日和佐海龜博物館 Caretta MAP H-5

5分鐘

午餐

50分鐘

加購看 雙模式車輛「DMV」（Dual Mode Vehicle）
「DMV」是同時可行駛於道路與鐵軌上的新型態交通工具・自2021年開始全球首度商業營運！

道路休息站 穴喰溫泉 MAP H-5

D25 MAP H-5

D26 藥王寺 MAP H-6
以祈求消災解厄聞名的寺廟・從靈地內能一覽街區與大海的美景。

沿著完美弧線行駛的Sun Line，盡情享受太平洋風光明媚的景致！

D27 德島市區・眉山 MAP H-3
推薦早點抵達，登上絕景為日本百大夜景的「眉山」，享受從眉山望出去的美景・晚上則好好享用阿波尾雞美食！

阿波尾雞火鍋

當地美食

D15 經由横浜高速 Sky Line 前往高知市區 MAP E-5

抵達高知市區

晚上推薦到有高知廚房之稱的「IHROME（弘人）市場」，有60家左右的餐飲店與伴手禮店林立，可以一口氣品嚐高知美食！

D16 HIROME（弘人）市場 MAP F-5

D28 SEA HOUSE MAP F-5

在可眺望太平洋的咖啡廳中小歇片刻♪

D20 阿松大權現 神社 MAP H-6
供奉約1萬尊招財貓的神社・以帶來勝利與賞飛鏢定而聞名。

抵達德島市區

德島—高松路線（2天1夜）

第1天

吉野川和船山

德島市區出發

D32 藍之館 MAP H-3
詳盡介紹德島引以為傲的「阿波藍」之歷史與染製工法的資料館・還能體驗藍染喔！

數分鐘

20分鐘

午餐

35分鐘

15分鐘

D33 卯建房屋街道 MAP G-3
作為藍染重鎮而興盛的城鎮・至今仍保留著許多氣派的廂房商家建築等・在充滿歷史風情的復古街道上悠閒漫步吧！

30分鐘

住宿 鹽江溫泉 D35

50分鐘

D29 道路休息站 源平之里 Mure MAP G-2
在海鮮食堂享用午餐・伴手禮選擇也很豐富！設施旁有房前公園・從這裡可以眺望美麗的海灣與小豆島・還有機會能看到平電志度線的電車沿著海岸行駛的景致。

30分鐘

午餐

D30 四國村 MUSEUM MAP G-2
林立四國各地傳統古民宅與歷史建築的戶外博物館。也別錯過由安藤忠雄設計的現代藝術。

30分鐘

10分鐘

30分鐘

抵達高松市區

加購看 大川原高原 MAP H-6
海拔約1,020公尺的大川原高原・即使在盛夏也涼爽宜人・佳哉7月初能看到整片繡球花盛開・美不勝收。

▶從德島市區開車約50分鐘

D31 阿波舞會館 MAP H-3
即使不是在活動舉辦的夏季時期・這裡一整年都能感受阿波舞的魅力！

當地美食
德島拉麵
午餐推薦德島拉麵・鹹甜的油豬五花肉與生雞蛋是特色！

D34 本樂寺 MAP G-3
日本唯一能看到以河川為借景的枯山水之處。

D35 鹽江溫泉

D36 引田街道 MAP H-3
在「讚州井筒屋敷」能體驗各式各樣的活動・像是引田特產「和三盆糖」敲模・製作皮革小物等・還能在老字號醬油店「Kamebishi屋」體驗製作醬油（需預約）。

D37 屋島 MAP G-2
從高松中央IC（交流道）開車約20分鐘即可輕鬆抵達屋島山上・從山上能欣賞瀨戶內地區的優美景致與夕陽。

30分鐘

午餐

10分鐘

30分鐘

抵達高松市區

晚上就到商店街品嚐在地美食・也別錯過香川引以為傲的高級黑毛和牛「橄欖牛」與伴侶烤雞！

當地美食
鴨肉牛
帶骨烤雞腿

高松—松山路線（7天1夜）

第1天

Nakanda海灘

高松市區出發

D41 瀨戶大橋紀念公園 MAP F-2
可享受360度絕美景色的「瀨戶大橋塔」・能將平靜的瀨戶內海與瀨戶大橋盡收眼底的「皇山點亮瀨戶內美術館」的咖啡廳等・滿滿都是欣賞美景的好去處！

皇山點亮瀨戶內美術館

15分鐘

50分鐘

午餐

60分鐘

15分鐘

D42 栗林公園 MAP G-2
以「一步一景」的絕美景色聞名的國寶・早上推薦一邊欣賞栗林公園的美景，一邊享用早餐吧。

當地美食
讚岐烏龍麵
千萬別錯過香川縣知名的讚岐烏龍麵！每間店也都有不同特色・可以感受一下其中差異。

60分鐘

15分鐘

D43 丸龜城 MAP F-3
日本全國現存的「木造天守十二城」之一・在市區內成九龜城裡・還能體驗製作傳統團扇（建議事先預約）。

D45 琴彈公園（錢形砂繪） MAP F-3
用砂繪製而成・寫著「寬永通寶」的巨大砂畫・光是看著就不禁就能讓財運變好了！

60分鐘

30分鐘

住宿 新居濱市區

20分鐘

D46 Minetopia 別子 MAP E-4
D47 別子銅山 東平 東洋的馬丘比丘 MAP E-4
在Minetopia 別子 東洋平原

午餐

150分鐘

D49 石鎚 Sky Line MAP E-4

D50 面河溪 MAP E-4

60分鐘

D51 白猪瀑布 MAP D-4
冬季時整個瀑布會結冰・宛如冰雕般夢幻，景色壯觀又震撼！

四國最大的溪谷，位於石鎚山南邊的山麓。

60分鐘

抵達松山市區

當地美食
鯛魚飯
名產「鯛魚飯」有兩種口味・一種是將整條鯛魚盛成一起吃煮・另一種則是將鯛魚生魚片淋到醬油基底的醬汁後享用。

D40 高屋神社（天空的鳥居） MAP F-3
放眼望去・瀨戶內海與鐵道街景盡收眼底・堪稱是天空的絕景兩處受討論・假日等人潮眾多時・請搭乘接駁巴士。

D48 UFO Line MAP E-4

要前往被譽為「東洋的馬丘比丘」的「東平區域」，建議搭乘這部從Minetopia別子的觀光巴士・會有當地導遊陪同。

D52 道後 Haikara 通
到伴手禮店與餐飲店林立的「道後Haikara通（道後商店街）探索吧！也很推薦搭人力車逛逛。

四國四季的風景名勝

春

紫雲出山 MAP F-3

松山城 MAP D-4

**

JR四國的觀光列車

更多資訊詳見右側二維碼。

伊予灘物語

能一邊眺望伊予灘平靜的海景，一邊品嚐使用愛媛嚴選食材製作的料理。從2022年翻新登場後，新增了可供包場的3號車廂「Fiore Suite（花之套房）」，能與重要的人一同享受更高級、特別的時光與服務。

- ●行駛區間：松山～伊予大洲、八幡浜
- ●行駛日：以週六及假日為主行駛（年底年初除外）

※照片為示意圖，實際餐點內容將依季節有所調整。

四國真中千年物語

從充滿日式情懷的車窗向外望去，神入眼簾的是清澈美麗的郷間山林，以及大自然所孕育出的壯麗深谷風光。此外，還能品嚐使用香川與德島在地嚴選食材精心烹調出的料理。無論是與志同道合的朋友同行，或是想悠地一個人獨酌，都能盡情享受這趟列車之旅。

- ●行駛區間：多度津、善通寺、琴平～大步危
- ●行駛日：以週六及假日為主行駛（年底年初除外）

※照片為示意圖，實際餐點內容將依季節有所調整。

志國土佐 時代黎明物語

在這輛觀光列車上，能感受到活躍於幕末時代的志士們所留下的「歷史」，雄偉壯麗的「自然」，以及融合高知豐富食材的「美食」，並能享受土佐風格的特客服務。沿線各地居民揮舞著情謀手迎接旅客，高知特有的民時文化，讓人能深刻感受到人與人之間的溫暖。

- ●行駛區間：高知～土佐久禮、窪川
- ●行駛日：以週六及假日為主行駛（年底年初除外）

※照片為示意圖，實際餐點內容將依季節有所調整。

藍吉野川小火車

由吉野川所孕育出的「阿波藍」，曾讓藍染職人藉此致富，並孕育出德島的文化。這輛小火車讓旅客隨著吉野川的清風，眼睜睜感德島的文化。沿線的歷史，以及在地美食、車內除了有販售德島在地特色伴手禮、飲品與列車原創周邊商品之外，還能享用事先預訂的鐵路便當。此外，由沿線導覽員帶來的當地導覽解說，也是搭乘這輛列車的一大樂趣之一。

- ●行駛區間：德島～阿波池田
- ●行駛日：以春・夏・秋季的週六及假日為主行駛

※觀光小火車的搭乘區間：石井～阿波池田

麵包超人列車

彩繪著人氣動畫《麵包超人》夥伴們的列車，在四國各地奔馳中！

©Takashi Yanase/Froebel-kan,TMS,NTV

予讃線8000系麵包超人列車

以天空和彩虹為形象設計的模樣列車。

- ●行駛區間：岡山～高松～松山
- ●行駛日：每天行駛

※因應行情修等狀況，有時可能會以一般車輛代替行駛

土讃線麵包超人列車

紅色與黃色兩款主題列車現正活躍中！

- ●行駛區間：岡山～高知
- ●行駛日：每天行駛

※因應行情修等狀況，有時可能會以一般車輛代替行駛

瀨戶大橋麵包超人觀光小火車

彩繪著麵包超人與夥伴們的觀光小火車！能享受從瀨戶大橋上望出去的絕美風景！

- ●行駛區間：岡山～琴平、高松
- ●行駛日：春・秋季的週六及假日以及暑假期間

※觀光小火車的搭乘區間：兒島～琴平、坂出

悠悠麵包超人車

可以在遊戲區玩耍的列車！

- ●行駛區間：德島～阿波池田
- ●行駛日：週六、假日，以及春假、暑假、寒假期間

予土線三兄弟

行駛於連結窪川～宇和島的予土線（四萬十綠色鐵道）上，三輛各具特色的觀光列車！

長男 Shiman Torocco

能感受到四萬十地區清爽微風的觀光小火車！

- ●行駛區間：窪川～宇和島
- ●行駛日：以春・夏・秋季的週六及假日為主行駛

※關於式車編的搭乘區間：Shiman Torocco 1號:土佐昭和～江川崎
Shiman Torocco 2號:江川崎～土佐大正

次男 海洋堂 Hobby列車 河童 Uyouyo號

能盡情享受河童世界的列車！

- ●行駛區間：窪川～宇和島
- ●行駛日：每天行駛

※因應行情修等狀況，有時可能會以一般車輛代替行駛

三男 鐵道 Hobby列車

外觀以新幹線0系列車為原型設計，車內還有展示鐵道模型。

- ●行駛區間：窪川～宇和島
- ●行駛日：每天行駛

※因應行情修等狀況，有時可能會以一般車輛代替行駛

高松機場 航線資訊

【國際線】台北(桃園)、台中、香港、首爾(仁川)、上海

【國內線】東京(羽田・成田)、那霸

截至 2025 年 7 月的資訊

德島機場 航線資訊

【國際線】香港、首爾(仁川)

※香港航班 2025 年 9 月 1 日即停飛

【國內線】東京(羽田)、福岡、札幌(新千歲)

截至 2025 年 7 月的資訊

松山機場 航線資訊

【國際線】釜山(金海)、首爾(仁川)、雲山、上海

【國內線】東京(羽田・成田)、名古屋(中部)・大阪(伊丹)、福岡、鹿兒島、那霸

截至 2025 年 7 月的資訊

高知龍馬機場 航線資訊

【國際線】台北(桃園)

※台北航班為臨時

【國內線】東京(羽田・成田)、名古屋(中部・小牧)、大阪(伊丹)・福岡

截至 2025 年 7 月的資訊

四國八十八所靈場（四國遍路巡禮）

德島縣		高知縣		愛媛縣		香川縣	
1	靈山寺 Ryozenji MAP H-3	22	最御崎寺 Hotsumisakiji MAP G-4	40	觀自在寺 Kanjizaiji MAP D-7	66	雲邊寺 Unpenji MAP F-3
2	極樂寺 Gokurakuji MAP H-3	23	津照寺 Shinshoji MAP G-4	41	龍光寺 Ryukoji MAP C-6	67	大興寺 Daikoji MAP F-3
3	金泉寺 Konsenji MAP H-3	24	金剛頂寺 Kongochoji MAP G-5	42	佛木寺 Butsumokuji MAP C-5	68	神恵院 Jinnein MAP F-3
4	大日寺 Dainichiji MAP H-3	25	神峯寺 Konomineji MAP G-5	43	明石寺 Meisekiji MAP C-5	69	觀音寺 Kannonji MAP F-3
5	地藏寺 Jizoji MAP H-3	26	大日寺 Dainichiji MAP F-5	44	大寶寺 Daihoji MAP D-4	70	本山寺 Motoyamaji MAP F-3
6	安樂寺 Anrakuji MAP H-3	27	國分寺 Kokubunji MAP F-5	45	岩屋寺 Iwayaji MAP D-4	71	彌谷寺 Iyadaniji MAP F-3
7	十樂寺 Jurakuji MAP H-3	28	禪師峰寺 Zenjibuji MAP F-5	46	淨瑠璃寺 Joruriji MAP D-4	72	曼荼羅寺 Mandaraji MAP F-3
8	熊谷寺 Kumadaniji MAP H-3	29	竹林寺 Chikurinji MAP F-5	47	八坂寺 Yasakaji MAP D-4	73	出釋迦寺 Shusshakaji MAP F-3
9	法輪寺 Horinji MAP H-3	30	種間寺 Tanemaji MAP F-5	48	西林寺 Sairinji MAP D-4	74	甲山寺 Koyamaji MAP F-3
10	切幡寺 Kirihataji MAP H-3	31	竹林寺 Chikurinji MAP F-5	49	浄土寺 Jodoji MAP D-4	75	善通寺 Zentsuji MAP F-3
11	藤井寺 Fujiidera MAP H-3	32	禪師峰寺 Zenjibuji MAP F-5	50	繁多寺 Hantaji MAP D-4	76	金倉寺 Konzoji MAP F-3
12	燒山寺 Shosanji MAP H-3	33	種間寺 Tanemaji MAP F-5	51	石手寺 Ishiteji MAP D-4	77	道隆寺 Doryuji MAP F-3
13	大日寺 Dainichiji MAP H-3	34	種間寺 Tanemaji MAP F-5	52	太山寺 Taisanji MAP D-4	78	郷照寺 Goshoji MAP F-3
14	常樂寺 Jorakuji MAP H-3	35	清瀧寺 Seiryuji MAP F-5	53	圓明寺 Enmyoji MAP D-4	79	天皇寺 Tennoji MAP F-3
15	國分寺 Kokubunji MAP H-3	36	青龍寺 Shoryuji MAP F-5	54	延命寺 Enmeiji MAP D-3	80	國分寺 Kokubunji MAP C-3
16	觀音寺 Kannonji MAP H-3	37	岩本寺 Iwamotoji MAP F-4	55	南光坊 Nankobo MAP D-3	81	白峯寺 Shiromineji MAP C-3
17	井戶寺 Idoji MAP H-3	38	金剛福寺 Kongofukuji MAP D-7	56	泰山寺 Taisanji MAP D-3	82	根香寺 Negoroji MAP C-3
18	恩山寺 Onzanji MAP H-3	39	延光寺 Enkoji MAP D-7	57	栄福寺 Eifukuji MAP D-3	83	一宮寺 Ichinomiyaji MAP C-3
19	立江寺 Tatsueji MAP H-4			58	仙遊寺 Senyuji MAP D-3	84	屋島寺 Yashimaji MAP C-3
20	鶴林寺 Kakurinji MAP H-4			59	國分寺 Kokubunji MAP D-3	85	八栗寺 Yakuriji MAP C-3
21	太龍寺 Tairyuji MAP H-4			60	橫峰寺 Yokomineji MAP E-4	86	志度寺 Shidoji MAP C-3
22	平等寺 Byodoji MAP H-4			61	香園寺 Koonji MAP E-4	87	長尾寺 Nagaoji MAP C-3
23	藥王寺 Yakuoji MAP H-4			62	寶壽寺 Hojuji MAP E-4	88	大窪寺 Okuboji MAP C-3
				63	吉祥寺 Kichijoji MAP E-4		
				64	前神寺 Maegamiji MAP E-4		
				65	三角寺 Sankakuji MAP F-4		

四國遍路資訊網站

四國八十八箇所靈場會官方網站（僅有日文網頁）

四國遍路初學者指南特輯（繁體中文網頁）

四國內的交通概略圖（鐵道、高速公路）

查詢國路的時刻、車資及行駛狀況等資訊

查詢高速公路路線與收費資訊，以及自駕時的注意事項等資訊

圖例

觀光景點	D1 本地圖三星列登之景點	高速公路	道路休息站（道之驛）
文化設施	四國八十八所靈場	收費道路	高爾夫球場
自然遺產	四國遍路巡禮路程	國道	海水浴場
文化遺產	縣界	其他道路	潛水景點
風景名勝	新幹線	主要巴士路線	溫泉中設施及設施
溫泉鄉	JR	渡輪航線	國立・國定公園
戶外活動	私鐵	機場	
	車站編號	港灣	

1 : 450,000

0 10 20 30 40 50km

この地図は、国土地理院発行の数値地図（国土基本情報20万）および数値地図（国土基本情報）基盤地図情報（数値標高モデル）を編集・加工して作成しました。