



日本

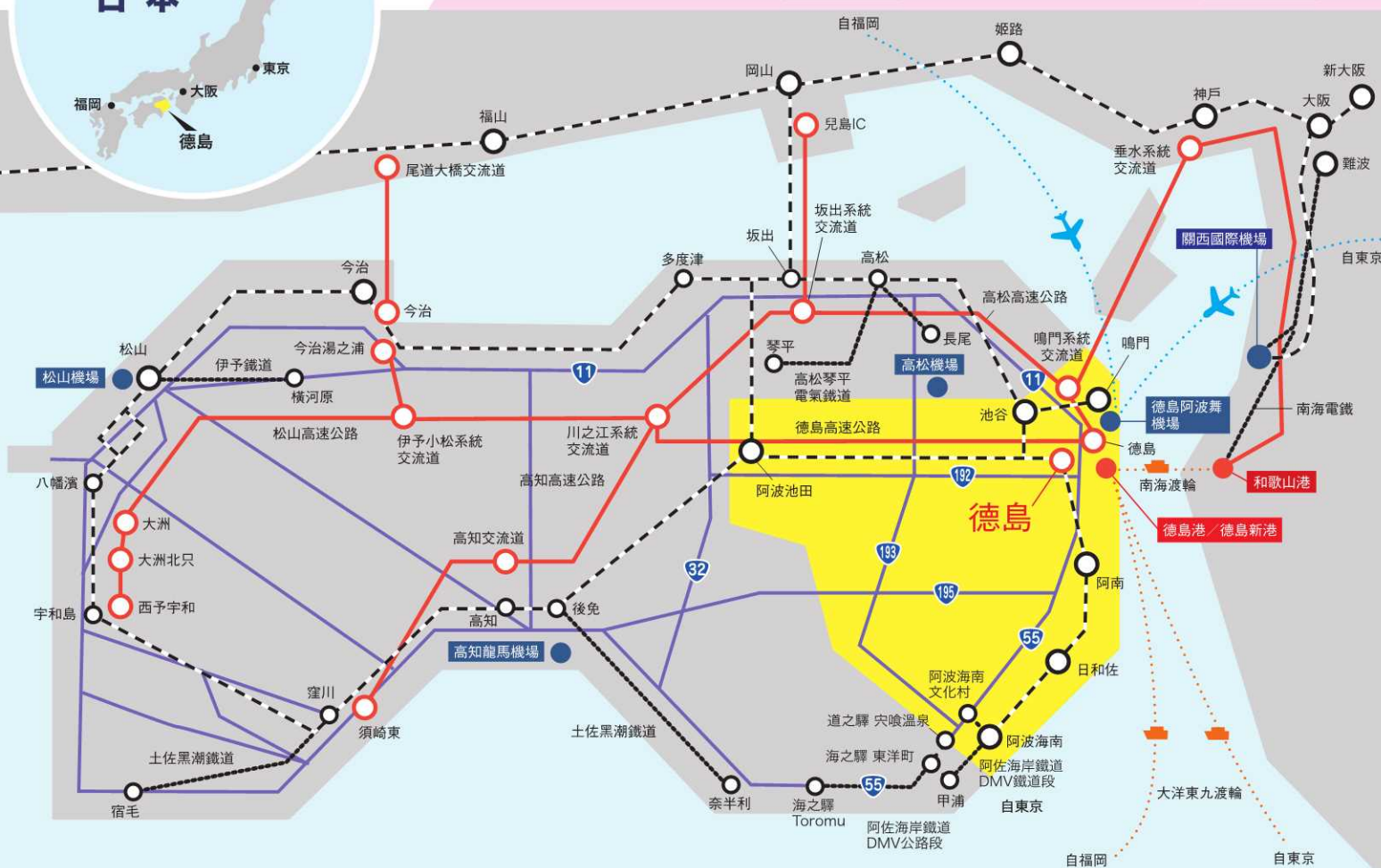
日本鐵路通票

周遊日本時最經濟
實惠的通票



四國鐵路周遊券

四國的鐵道全線均
可使用的優惠通票



前來親身體驗吧！

德島

這裡

京都
大阪
東京
德島

東京 (東京國際機場 羽田)	大阪 (關西國際機場)	福岡 (福岡機場)	兵庫 (神戶三宮)	香川 (高松機場)
飛機 約1小時20分	JR快速 約1小時	捷運/新幹線/JR 約1小時	飛機 約1小時	JR快速 約30分
單軌電車・JR電車 約30分	南海電鐵 約1小時	門司站 計程車 約20分	高速巴士 約3小時20分	多度津站 JR特急 約40分
單軌電車・臨海線 約50分	和歌山港站 渡輪 約2小時50分	北九州 (新門司港) 渡輪 約14小時	德島 (阿波舞機場) 機場巴士 約30分	德島 (阿波舞機場) 機場巴士 約30分
東京站 新幹線 約3小時20分	大阪站 高速巴士 約2小時50分	德島 (阿波舞機場) 機場巴士 約30分	德島 (阿波舞機場) 機場巴士 約30分	德島 (阿波舞機場) 機場巴士 約30分
國際展示場站 計程車 約10分	和歌山港站 渡輪 約2小時50分	德島 (阿波舞機場) 機場巴士 約30分	德島 (阿波舞機場) 機場巴士 約30分	德島 (阿波舞機場) 機場巴士 約30分
岡山站 JR快速 約1小時	德島港 市內巴士 約20分	德島 (阿波舞機場) 機場巴士 約30分	德島 (阿波舞機場) 機場巴士 約30分	德島 (阿波舞機場) 機場巴士 約30分
東京灣 渡輪碼頭 渡輪 約18小時	德島港 市內巴士 約20分	德島 (阿波舞機場) 機場巴士 約30分	德島 (阿波舞機場) 機場巴士 約30分	德島 (阿波舞機場) 機場巴士 約30分
德島 (阿波舞機場) 機場巴士 約30分	德島 (阿波舞機場) 機場巴士 約30分	德島 (阿波舞機場) 機場巴士 約30分	德島 (阿波舞機場) 機場巴士 約30分	德島 (阿波舞機場) 機場巴士 約30分
高松站 JR特急 約1小時10分	德島港 市內巴士 約20分	德島 (阿波舞機場) 機場巴士 約30分	德島 (阿波舞機場) 機場巴士 約30分	德島 (阿波舞機場) 機場巴士 約30分
德島站	德島站	德島站	德島站	德島站

DISCOVER
TOKUSHIMA (網頁)



德島縣
Facebook



香港



台灣

德島縣
Instagram



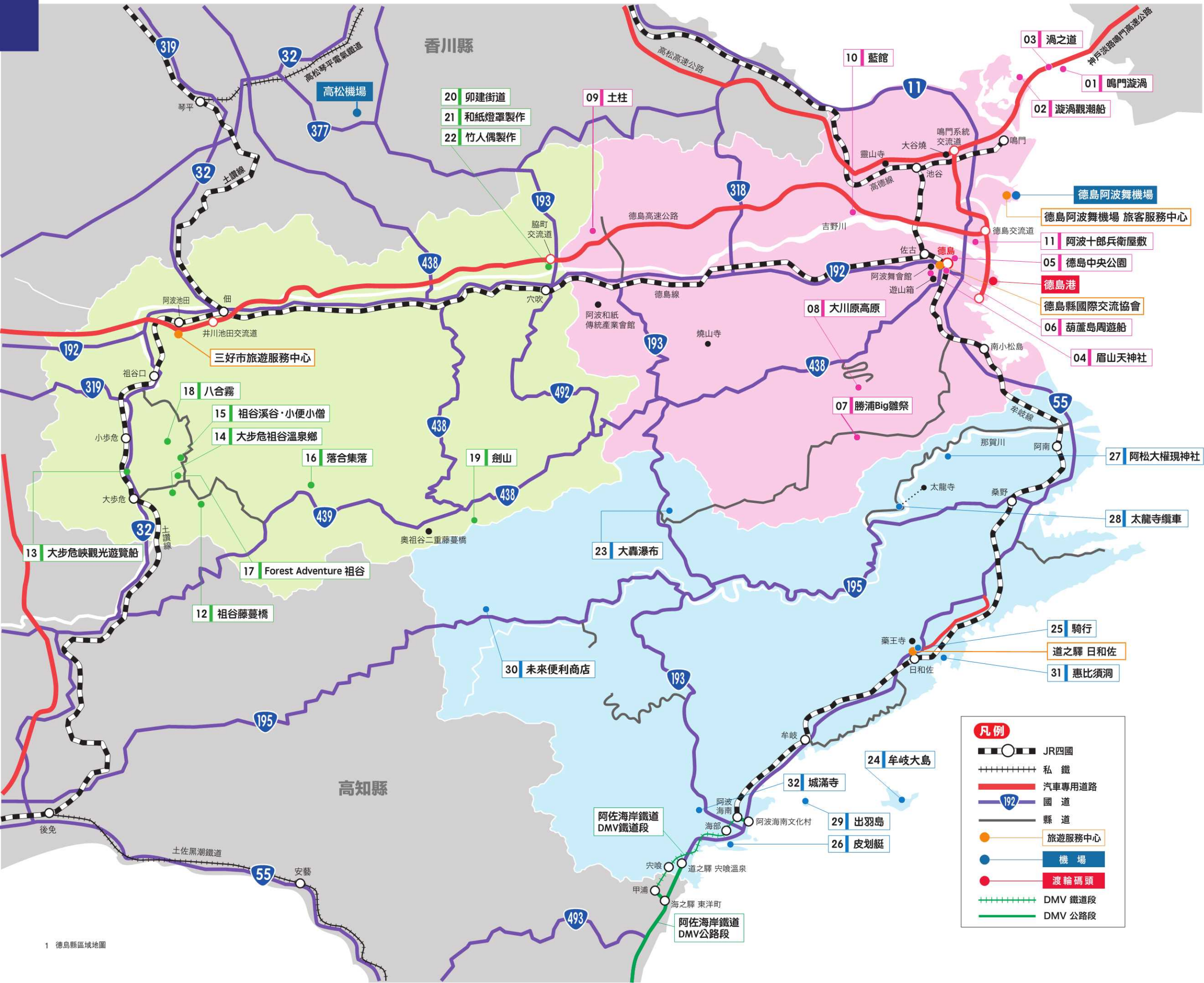
香港



台灣

製作・著作 德島縣

德島縣區域地圖



JNTO認證 外國人旅遊服務中心

- 德島阿波舞機場 旅客服務中心**
地址：板野郡松茂町豐久 字朝日野16番地2
- 德島市旅遊服務中心 德島之旅NET**
地址：德島縣德島市元町 1-24 AMICO 1F
- (公益財團法人) 德島縣國際交流協會**
地址：德島市寺島本町西1-61
- 道之驛 日和佐**
地址：海部郡美波町奥河内 字寺前493-6
- 三好市旅遊服務中心**
地址：三好市池田町SARADA 1810-18

交通指南

- JR四國**
- 阿佐海岸鐵道**
- 德島巴士**
- 德島巴士南部**
- 四國交通**
- JR四國巴士**

AWA ODORI

世界之最佳的狂歡舞 就在德島的夏天

「阿波舞」源自日本的德島縣，是一項擁有400年以上歷史的傳統藝能表演。關於它的起源有眾多說法，最早被認為是在祭祀祖先時所跳的盆踊，或是由一種風流舞所演變而來。又據說在1586年，當時的德島藩主蜂須賀家政為了慶祝德島城建成，允許平民百姓在城邑狂歡並開懷狂舞慶祝。當時的舞蹈被視為阿波舞的起源。在眾說紛紜中流傳至今的阿波舞，仍然是德島生活中不可或缺的一部分。

鉦鼓、太鼓、笛和三味線等樂器奏出二拍旋律「ZOMEKI」，

人們隨著旋律起舞，不同的舞蹈又可分為「男舞」「女舞」「法被舞」等。

在夏天時德島縣內各個地方都會盛大地舉辦阿波舞的活動。其中德島市的阿波舞節在每年的8月12日至15日舉行，期間會有1000組左右的連（跳舞的團體稱為「連」）輪番上陣，觀眾規模超過100萬人，場面十分熱鬧。

如今不僅在日本，海外也能欣賞阿波舞的公演，阿波舞現已成為世界聞名的日本代表性傳統藝能。



男舞 男性的舞蹈豪邁，律動自由奔放，還會手持著燈籠或扇子，隨著音樂的節奏舞動，舞蹈充滿活力而狂放。



女舞 傳統女性舞蹈，舞者身穿美麗衣裳，舞姿優美婀娜。



法被舞 是由女性所演繹的男舞，特色是展現女性特有的巧思與姿態，舞蹈動感凝練。



阿波舞會館

連結眉山纜車山麓站的複合設施。館內每天都有阿波舞表演，因此全年都可以在此體感阿波舞的魅力；觀眾還可現場參與，體驗箇中樂趣。表演場館之外，還設有阿波舞博物館，以及本地特產一應俱全的德島物產觀光交流廣場「Arudeyo德島」。

●德島市新町橋2-20



大太鼓

篠笛



鳴物

NARIMONO

阿波舞所使用的樂器

締太鼓

鉦鼓

三味線



德島市中心地圖

● 阿波舞關聯打卡地點
● 葫蘆島周遊船 路線

德島站前



06 葫蘆島周遊船
AEONMALL前乘船處

德島歷史文化的寶庫

東部地區



01 鳴門漩渦

在鳴門海峽漲退潮之際生成的漩渦。春秋時節的大潮之日規模最大，可達流速時速20公里、直徑20公尺。大小漩渦交錯流動的稀有極景，全日本只有這裡才可以看到。



02 漩渦觀潮船

近距離觀看被譽為世界三大潮流之一的「鳴門漩渦」。

●地址 鳴門觀光汽船／鳴門市鳴門町土佐泊浦字大毛264-1
●地址 漩渦汽船／鳴門市鳴門町土佐泊浦福池65-63



03 渦之道

步道架設於距海面45公尺的高空，透過地板上的觀景窗可以望見下方的漩渦，景色十分壯觀。

●地址 鳴門市鳴門町鳴門公園內



05 德島中央公園(櫻花)



公園裡的德島城博物館等等，是值得造訪的好去處。這裡也是賞櫻的名所，吸引了眾多來客。

●地址 德島市德島町城內1番外



07 勝浦Big 雛祭

豪華絢麗的會場會展示供奉約3萬隻人形娃娃。這些娃娃來自全國各地，出於各種原因家中不再擺放而被送來供養。

●地址 勝浦郡勝浦町大字生名字月之瀬35-1



08 大川原高原(紫陽花)



觀賞紫陽花的有名的景點。7月時會有將近3萬株的紫陽花盛開，將高原染成一片風物詩。

●地址 名東郡佐那河內村上字大川原



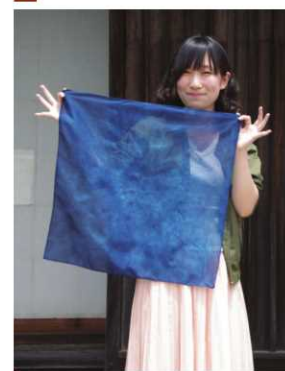
09 土柱



世界三大奇觀之一，是日本政府指定的天然紀念物。漫步步道，從各種角度品鑒大自然的鬼斧神工。

●地址 阿波市阿波町櫻之岡

傳統文化體驗



10 藍館

藍染之「靛藍」是享譽世界的「日本藍」。在此可以體驗自己親手實作藍染手帕等小物的樂趣。

●地址 板野郡藍住町德命前須西172



12 阿波十郎兵衛屋敷

每日上演人形淨瑠璃的傳統藝能表演。另外，在展覽室有詳盡的木偶及人偶服裝等道具的介紹。

●地址 德島市川內町宮島本浦184



探索秘境追溯歷史 西部地區

12 祖谷藤蔓橋

日本三大奇橋之一，整座橋使用堅韌的藤蔓枝條編造而成。走在橋上的每一步都能感受到橋面的搖晃，使渡橋增添了不少緊張氣息。

●地址 三好市西祖谷山村善德162-2

13 大步危峽觀光遊覽船

歷經2億年的河流切割形成的溪谷，兩岸的裸露岩石如同大理石雕刻般美不勝收。

●地址 三好市山城町西宇1520

14 大步危祖谷溫泉鄉

盡情享受泉質各異的溫泉以及當地的鄉土料理。坐落自然懷抱之中的山間溫泉地，充分療癒來者的身心。

15 祖谷溪谷

在祖谷川長年累月的冲刷下形成的溪谷，被切割成深V字型的溪谷景色令人驚豔。

●地址 三好市池田町松尾～三好市西祖谷山村

18 八合霧

春夏以及夏秋之交的清晨，劇烈的晝夜溫差使得雲霧升騰，延綿不絕的白霧環繞群峰，呈現出「雲海」景觀。

●地址 三好市山城町～西祖谷山村

16 落合集落

在陡峭山坡上形成的集落，集落內的高低差約有390公尺。近年，古民家改造而成的客棧陸續開張，遊客可以來此體驗田園風情，十分受歡迎。

●地址 三好市東祖谷落合

17 Forest Adventure 祖谷

在森林中釋放天性盡情玩耍！全程約2小時的冒險囊括了走繩、空中獨木橋、泰山鞦韆等刺激好玩的項目，在最後的繩索飛行環節更可飽覽祖谷溪的壯大景色。

●地址 德島縣三好市西祖谷山村尾井379

19 劍山

西日本的第二高峰，山腳到半山腰之間設有纜車。攀登難度較為友好，深受愛好者的歡迎。

●地址 美馬市木屋平那賀郡那賀町三好市東祖谷

20 卯建街道

「卯建」是見證了江戶時代藍商的繁榮的文化遺產。在留存著歷史風貌的卯建老街裡流連，開啓一段時光之旅。

●地址 美馬市脇町大字脇町92

傳統文化體驗

體驗設施均位於卯建街道

21 和紙燈罩製作

在此可以輕鬆體驗製作和紙燈罩，其繼承了美馬和傘的傳統製法。

22 竹人偶製作

使用德島縣產的竹子，手工製作傳統工藝品「竹人偶」。

體味山川河海的魅力 南部地區



23 大轟瀑布

落差約20公尺、氣勢磅礴的三段式瀑布。從新綠到紅葉，四季呈現的美景情趣各異。富含負離子的空氣讓人感到神清氣爽。

●地址 那賀郡那賀町澤谷



27 阿松大權現神社

被尊稱為「貓神」的神社，境內供奉著約1萬隻開運招福的招財貓。據說向此地神明祈禱旗開得勝便能得到保佑，每逢考試季便有許多考生前來參拜，場面十分熱鬧。愛貓之人更是值得前來一探究竟。

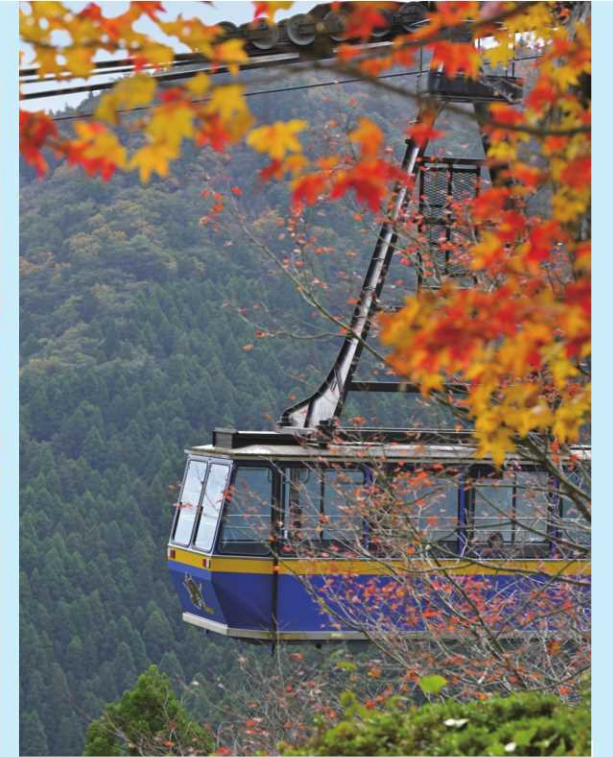
●地址 阿南市加茂町不KE63



28 太龍寺纜車

從道之驛「鷺之里」出發，乘上西日本最長的纜車（全長2,775公尺），沿途欣賞多彩多姿的溪谷美景，最後到達終點站太龍寺——四國靈場的第二十一號寺院。

●地址 那賀郡那賀町和食郷宇田野76



29 出羽島

步行約一個小時即可環繞一周的小島。從牟岐港出發，乘船15分鐘即可到達。在時光慢流的漁村裡，放鬆心情邁開步伐。

●地址 海部郡牟岐町出羽島



30 未來便利商店

榮獲國際設計獎，號稱世界上最美麗的便利商店。店內咖啡廳提供使用特產「木頭柚子」所製作的霜淇淋和果汁，讓顧客盡情享用。

●地址 德島縣海部郡那賀町木頭北いも志屋敷11-1



31 惠比須洞

德島縣內最大的海蝕洞窟。乘坐「海龜 MARINE CRUISE」海景觀光船，可以近距離地欣賞其巨大的身影。

●地址 海部郡美波町日和佐浦



24 牟岐大島

以透明度高海水為特徵，可以搭乘觀光漁船體驗釣魚，或在美麗海灘上進行BBQ，盡情享受大自然。

●地址 德島縣海部郡牟岐町牟岐浦大島



25 騎行

沿著悠長海岸線騎行，欣賞四季的自然風光。

●南阿波陽光海岸騎行路線（起終點：道之驛日和佐/海部郡美波町與河內寺前493-6）等路線



26 皮划艇

在水床灣清澈平穩的水波中泛舟。此外還可以進行浮潛活動。在透明澄淨的海水中尋找自己鍾意的貝殼吧。

●地址 海部郡海陽町穴噴浦字竹島28-45



傳統文化體驗



32 城滿寺

歷史可追溯至鎌倉時代，是四國最古老的禪寺。可以在此體驗坐禪的修行。

●地址 海部郡海陽町吉田字西澤62



●秋 ●冬

世界首創! DMV (Dual Mode Vehicle)

阿佐海岸鐵道所引進的特殊車輛，可以行駛於鐵道跟一般道路當中。阿佐海岸鐵道連結了德島縣的南部跟高知縣的東部，區間內乘客毋需在公車和電車之間換乘。這樣的線路舉世罕有，吸引了許多鐵道迷的目光。

●地址 海部郡海陽町四方原字杉谷73(阿波海南文化村)



品嚐德島 美食



德島拉麵

「德島拉麵」以豚骨醬油為湯底，搭配甜辣味的嫩五花肉及生雞蛋。圖中的拉麵是茶系湯底，此外還有白系和黃系的湯底。濃郁醇厚的拉麵配上白米飯，是許多德島人的最愛。



蕎麥米雜炊

祖谷地區的鄉土料理。使用蕎麥米代替普通大米，加入蔬菜，或雞肉、山菜等食材熬製而成的雜燴粥。是一道健康取向的特色料理。



木盆烏龍麵

據說原本是在山林間謀生的人們的「工作餐」。其最大的特點是烏龍麵使用木盆盛裝，勁道十足的麵條讓人讚不絕口！



酢橘

德島縣產的酢橘在日本國內市場佔有率近100%，是德島代表性的水果。其味酸爽清新，與許多料理相得益彰。



半田素麵

其特點是麵線較粗而有彈性，常用於燉菜或火鍋等料理。



鳴門鯛魚

在鳴門海峽的湍流中成長的鯛魚，被稱作「鳴門鯛」。激流造就了鮮嫩緊實、富有彈性的肉質。

海賊料理

選用當日新鮮捕獲的海鮮，直接燒烤食用，味道鮮美可口。從南部的沿海地區，到縣內各地都能品嚐到這道美食。



阿波尾雞

在富饒的大自然中精心飼養的阿波尾雞，是日本全國產量第一的高級地雞（即土雞）。油脂少、肉質有彈性且肉香濃郁。口感豐富味道香醇，令人再三回味。



阿波牛

在溫暖的氣候中飼育的阿波牛肉質鮮美，霜降紋理豐富，口感軟嫩。在德島是一道必點的美食料理。

最佳伴手禮！德島當地特產



竹輪 & 炸魚餅

竹輪和魚漿餅均使用新鮮的魚漿所製，竹輪咬起來綿稠有嚼勁，魚漿餅則口感酥脆，都是適合作為下酒小菜的零食。



瀧之燒餅

大米和糯米以石磨磨作米粉製成餅皮，內裡的紅豆餡使用德島藩主蜂須賀公愛用的當地名水「錦龍水」熬製，煎烤好的成品甜度適中且香脆可口。至今已有400年的歷史。



鳴門金時紅薯

清爽不膩的甘甜與鬆軟的口感是鳴門金時的特色，搭配甜點享用也是一流。



地產酒・梅酒

德島劍山山系豐富自然中的水源，水質清澈甘甜，汲取山間水源釀造的酒口味多元，男女咸宜。三好市池田町每年都會舉辦「四國酒祭」，其間可以品嚐到四國各地所釀造的名酒。

…東部地區

…西部地區

…南部地區

德島的大自然恩惠 水果狩獵



草莓、藍莓、葡萄、橘子等，不同季節的新鮮時令蔬果，邀您來盡情探索享用。

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
草莓	→									←		
藍莓			←	→	→	→	→	→	→	→	→	→
紅薯				←	→	→	→	→	→	→	→	→
葡萄				←	→	→	→	→	→	→	→	→
梨子				←	→	→	→	→	→	→	→	→
栗子						↔	↔	↔	↔	↔	↔	↔
柿子						←	→	→	→	→	→	→
橘子						←	→	→	→	→	→	→

傳承至今的德島匠技 傳統工藝品

阿波和紙

擁有1300多年歷史的阿波和紙是指定認證的傳統工藝品。紙張遇水不易破損，且極具獨特美感。文具小物等等精美的阿波和紙製品待您挑選，不僅如此，您更可到工坊親自體驗和紙製作，感受其中魅力。



藍染

德島有許多藍染工房，在這裡能買到各種各樣的藍染製品，從手帕圍巾到日用雜貨一應俱全。



大谷焼

與藍染同時繁榮興盛的大谷焼，最出名的是水瓶、睡蓮鉢等大型陶器，餐具等生活用品也同樣受到好評。



遊山箱

德島的傳統便當盒。因其小而精緻，作為小物的收納盒也十分受歡迎。

從德島開始朝聖之旅吧 四國八十八所遍路巡禮



相傳弘法大師空海曾於四國八十八所寺院（靈場）修行，追尋大師足跡進行的宏大聖地巡禮稱之為四國遍路。巡禮之路全長1400公里，可說是非常困難的挑戰。近年來前往的人群中也有許多是出於宗教以外的目的，例如心靈探索、或是純粹的戶外活動等等。

遍路裝扮



納經帳

在參拜完各寺院並誦經後，可在納經所請人蓋上御朱印，蒐集御朱印的帳面稱為納經帳。



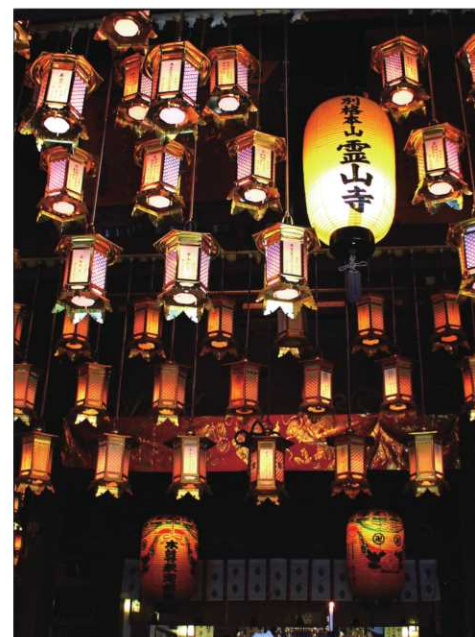
接待

四國遍路中的「接待」，是指當地人提供食物住宿等「款待」巡禮者，這一古老風俗仍保留至今。若是在途中受到了款待，不必害羞，請懷著感激之情接受。與當地人溫馨的交流，也是遍路的迷人之處。

德島縣內的靈場



- 第一號 靈山寺
- 第二號 極樂寺
- 第三號 金泉寺
- 第四號 大日寺
- 第五號 地藏寺
- 第六號 安樂寺
- 第七號 十樂寺
- 第八號 熊谷寺
- 第九號 法輪寺
- 第十號 切幡寺
- 第十一號 藤井寺
- 第十二號 燒山寺
- 第十三號 大日寺
- 第十四號 常樂寺
- 第十五號 國分寺
- 第十六號 觀音寺
- 第十七號 井戶寺
- 第十八號 恩山寺
- 第十九號 立江寺
- 第二十號 鶴林寺
- 第二十一號 太龍寺
- 第二十二號 平等寺
- 第二十三號 藥王寺
- 第二十六號 雲邊寺



第一號靈場 靈山寺

又稱「發願之寺」，巡禮者大多會以此處為起點踏上遍路之旅。

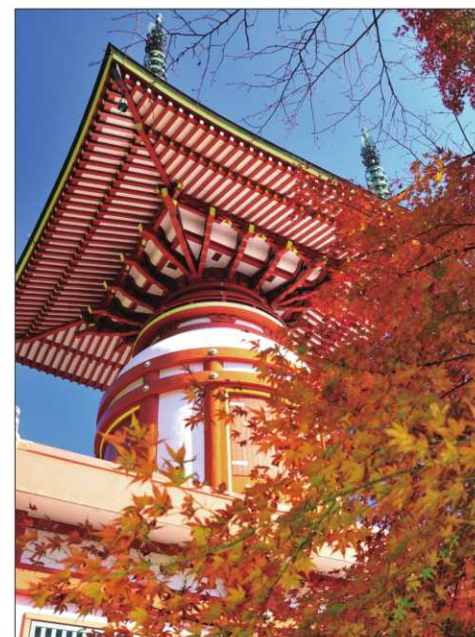
●地址 鳴門市大麻町板東字塚鼻126



第十二號靈場 燒山寺

通往此處的道路是稍有不慎就可能滾落的崎嶇山道，是「遍路鬼門關」之一。現今仍然留存著空海大師當時所見的風景。

●地址 名西郡神山町下分字中318



第二十三號靈場 藥王寺

以消災解厄而聞名，亦是賞櫻聖地。境內可以體驗抄經修行。

●地址 海部郡美波町奥河內字寺前285-1