

德島

Tokushima Prefecture



Special

去邂逅自然與文化，
以及阿波人的熱情與笑容

**來德島看看吧
很有趣喔！**

滿載示範路線和美食等
能盡情享受旅程的資訊

Good Luck Trip

德島縣 快速導覽



首先來認識德島縣。縣內大分為5個地區，文化風土各異。為您介紹各地區的特色！

基本資訊

面積 4147 km²
(全國第36位)

縣廳所在地 德島市

酸橘君 我是來自日本第一大酸橘(香氣濃郁的柑橘類)產地德島縣的酸橘君!我最喜歡傳遞家鄉柑橘的驕傲,為大家帶來幸福,和酸橘君一起,度過充滿笑容的美好時光吧!



位置

位於四國東部,北鄰香川縣,西接愛媛縣和高知縣,由大鳴門橋(鳴門海峽大橋)與兵庫縣淡路島相連。

氣候

以劍山為界,北部和南部氣候差異很大。北部德島市少雨溫暖,南部海陽町全年降水量較多。山間地帶氣溫變化劇烈。



德島縣在這裡!

AREA 03

自然與歷史共存的區域

西部地區

位於西日本第2高峰劍山的北麓。北側有吉野川流經,城鎮集中在其周邊。三好市的祖谷溪和大步危、小步危、美馬市的卯建街景是其亮點。



可在劍山享受登山健行

名物・時產

半田素麵

劍町的名產,較粗的素麵



美馬辣椒

使用美馬產辣椒的極辣佐料

檸檬蛋糕

珍珠西式點心店的名物。檸檬風味濃郁

AREA 04

山間中的酸橘與柚子之鄉

中部地區

位於劍山系南山麓的5個町村。在山坡上栽種著酸橘等柑橘類植物。被豐富的森林覆蓋,可享受各式戶外活動。



位於佐那河內村的繡球花名勝,大川原高原

名物・時產

木頭柚子

那賀町木頭地區的品牌柚子



酸橘

全國市占率超過90%的柑橘



阿波晚茶

上勝町和那賀町的名產發酵茶



備註

使用酸橘製作的伴手禮中最受歡迎的是酸橘醋。由各種廠商推出,風味也各不相同。進行試吃比較也很有趣。

AREA 02

吉野川流域的平原地帶

東部地區

因鳴門漩渦和大塚國際美術館而聞名,是德島縣訪客最多的地區。藍住町和上板町作為藍染之鎮也很有名,有許多地方可體驗藍染。



前往觀看世界三大潮流之一鳴門海峽的漩渦吧

名物・時產

美鄉梅酒

在日本首個梅酒特區,吉野川市的高原製造



鳴門金時蕃薯

使用鳴門金時蕃薯的小零食

阿波藍染

世人皆知的阿波「日本藍」



AREA 01

德島的政治・經濟中心

德島市區域

位於吉野川流域、紀伊水道沿岸。德島縣的縣廳所在地,設有機場的松茂町、兼具睡城功能的港埠城市小松島市的3市町。景點與美食應有盡有。



市內有134條河流流經的「河流之城」德島市

名物・時產

德島拉麵

豬骨醬油湯頭的拉麵也適合當伴手禮



炸魚排

將魚漿酥炸的靈魂美食



Mamma Rosa

德島銘菓之一。牛奶豆沙的溫和甜味



AREA 05

面向美麗海岸的4個市町

南部地區

面向太平洋的海岸線延伸。沿著海岸線馳騁的駕車路線很有名,也是海龜產卵地。內陸部則是連綿的綠色森林。

蒲生田岬等多處一覽眾山的景勝地



名物・時產

伊勢龍蝦與鮑魚

豪華食材伊勢龍蝦和鮑魚是南部的名產品



海盜料理

地方新鮮海產的豪邁網烤料理



名物 特產 在這裡購買!

Arudeyo 德島

德島市

あるでよ徳島

位於阿波舞會館的1樓,在寬敞空間販售特產。



德島市新町橋2-20 (阿波舞會館內)
☎088-622-8231



發行:德島縣
製作:株式會社地球方 照片:PIXTA
※本刊登載的資訊是2025年11月時點的內容。
※未經許可禁止將本書轉載、複製、複印、翻譯。



備註

吉野川市的美鄉地區,自古以來就以梅子產地聞名。在被選為日本第一個「梅酒特區」的區域內,有5家釀酒廠。

縣內最強推薦路線

可搭乘大眾交通工具！
也可租車！

×3

提案可環遊德島觀光亮點的3條推薦路線。

ROUTE

1

搭乘大眾交通工具遊玩

4天3晚 經典路線

一條能走遍鳴門與大步危・祖谷這兩大觀光景點的路線。以大眾交通工具移動，只要轉乘得宜，4天3晚即可完成。

DAY 1 環遊鳴門的必看景點

從德島站搭乘路線巴士出發，上午參觀鳴門漩渦和大塚國際美術館。在鳴門站附近用過午餐後，下午前往靈山寺。住宿則在度假飯店悠閒放鬆。

8:00 JR德島站

↓ 約1小時20分鐘 (路線巴士)

9:30 鳴門漩渦 A (→P.8)

↓ 約30分鐘

10:40 大塚國際美術館 B (→P.9)

↓ 約15分鐘 (路線巴士)； 約15分鐘

13:00 味處 Arashi C (→P.18)

↓ 約10分鐘
約45分鐘 (路線巴士)

14:30 靈山寺 D (→P.13)

↓ 約1小時 (路線巴士)

16:30 AoAwo鳴門度假飯店 (→P.21)

在這裡享用午餐



◎享用滿滿鯛魚的定食午餐！



A 從遊覽船欣賞鳴門漩渦
B 在大塚國際美術館欣賞世界藝術
D 靈山寺是四國遍路八十八所靈場的第一號札所

DAY 2 盡情享受大步危・祖谷的大自然

從AoAwo鳴門度假飯店前往大步危・祖谷可搭乘高速巴士。步行或搭乘路線巴士遊覽自然景點，並入住名湯・祖谷溪地區的溫泉。沉醉於絕景溫泉之中。

9:00 AoAwo鳴門度假飯店

↓ 約3小時 (高速巴士)

12:00 大步危峽觀光遊覽船 (→P.6)

約10分鐘



從船上盡情欣賞峽谷美景

13:00 道之驛 大步危 A (→P.6)

約40分鐘 (路線巴士)

15:30 祖谷藤蔓橋 B (→P.10)

約10分鐘 (路線巴士)

17:00 新祖谷溫泉 蔓橋飯店 C (→P.20)

在這裡享用午餐



在道之驛 大步危內的咖啡廳享用野味漢堡！



B 祖谷的藤蔓橋是日本三大秘境之一 C 一邊欣賞溪谷一邊泡溫泉

DAY 3 從祖谷前往卯建古街

從祖谷搭乘路線巴士轉JR土讚線到阿波池田站，再轉JR德島線至德島站。途中前往美馬市的卯建古街。在德島市可逛咖啡廳與居酒屋，最後以阿波舞作結。

8:00 新祖谷溫泉 蔓橋飯店

約20分鐘 (路線巴士)、
約1小時35分鐘 (鐵路) (含轉乘)、
約10分鐘 (計程車)

11:00 卯建古街 A (→P.11)

約10分鐘 (計程車)、
約45分鐘 (鐵路)； 約5分鐘

16:00 高島咖啡店 (→P.19)

約5分鐘

18:00 居酒屋Toku-san B (→P.18)

約10分鐘

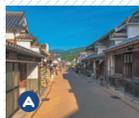
20:00 阿波舞會館 C (→P.12)

在這裡享用午餐



可品嚐道地披薩的 PIZZA PUNTA

住宿於JR德島站周邊的飯店



A 傳統建築林立的卯建古街 B 以鄉土料理與地酒乾杯！
C 觀賞正宗阿波舞，可以一起跳囉！



+ANOTHER PLAN

在第3天，也可以安排在大步危的漂流活動。此時午餐安排在移動途中、阿波池田站附近。



8:00 新祖谷溫泉 蔓橋飯店

約40分鐘 (路線巴士)

9:00 BIGSMILE漂流 (→P.23)

約20分鐘 (鐵路)

13:30 在JR阿波池田站周邊享用午餐

約35分鐘 (鐵路)； 約10分鐘 (計程車)

15:30 卯建古街 (→P.11)

約10分鐘 (計程車)； 約1小時 (鐵路)

20:00 阿波舞會館 (→P.12)

約10分鐘

21:00 居酒屋Toku-san (→P.18)

DAY 4 在德島市內散步

最後一天在德島市區散步。搭乘纜車登上眉山後，再搭路線巴士前往德島縣立阿波十郎兵衛宅邸。欣賞完阿波人偶淨瑠璃後，返回市中心享用午餐並散步。

8:30 JR德島站

約10分鐘、約6分鐘 (纜車)

9:00 眉山公園 A (→P.9)

約6分鐘 (纜車)； 約25分鐘 (路線巴士)

11:00 德島縣立阿波十郎兵衛宅邸 B (→P.13)

約25分鐘 (路線巴士)

12:30 拉麵 豬谷本店 C (→P.18)

約15分鐘

13:40 瓢箪島遊船 D (→P.9)

約30分鐘

15:00 PRISM LAB (→P.19)

+OPTION!

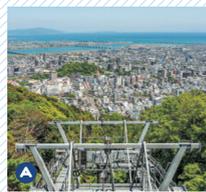
萬代中央埠頭

PRISM LAB所在的萬代中央埠頭是德島市的時尚景點。也推薦在BANDAI CAFE等咖啡廳休息。



BANDAI CAFE

德島市萬代町5-71-4
088-679-8888



B 人偶淨瑠璃一天上演兩場 C 午餐當然是德島拉麵 D 環遊德島市中心的河上遊船

若同路線
開車遊覽，
需3天2晚！

若開車遊覽可縮短1天，3天2晚即可成行。屆時第1天在祖谷，第2天在德島市住宿。



備註

從鳴門站前往大步危・祖谷，雖然可從JR鳴門站搭乘鐵路前往，但由於需轉乘鳴門線、德島線、土讚線，耗時較長。推薦搭乘高速巴士。



備註

阿波池田站周邊有許多飲食店。推薦以拉麵和套餐等料理而聞名的大眾食堂老店八千代。

ROUTE

租車周遊

2 祖谷溪駕車之旅

前往被稱為日本三大秘境的大步危・祖谷地區。欣賞山與溪谷的絕景駕車之旅！

START!

8:30 JR德島站

105公里、約1小時10分鐘

10:00

大步危峽觀光遊覽船

大步危峽觀光遊覽船
吉野川上游的峽谷，大步危峽的遊覽船。可眺望稀有的結晶片岩岸壁。



約30分鐘往返

三好市山城町西字1520
0883-84-1211



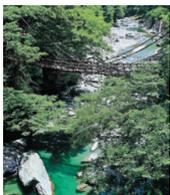
可學到各種妖怪知識

11:00

道之驛 大步危

道之驛 大步危
位於沿著溪谷流經的國道32號。並附設傳承當地妖怪傳說的「妖怪宅邸與石之博物館」。

三好市山城町上名1553-1
0883-84-1489
E-Mail: lapis@yamashiro-info.jp



初夏可欣賞新綠，秋天可欣賞紅葉

13:10

祖谷藤蔓橋

祖谷のかずら橋
由名為「猿梨」的植物藤蔓製成的橋。架在美麗溪谷上，可實際通行。

DATA詳見 (→P.10)

16.6公里、約30分鐘



14:45

落合集落展望所

落合集落展望所
位於奧祖谷地區的集落。集落對面的山丘上設有展望所。

三好市東祖谷中上80
0883-76-0877 (三好市觀光洽詢處)

5.9公里、約25分鐘

15:15

古民家旅館 紺屋

古民家やど紺屋
位於久保聚落，利用築齡130年古民家改建的住宿設施。可以一邊體驗傳統生活方式一邊悠閒度過。聯絡請使用電子郵件。



A 餐點以使用在地食材的鄉土料理為主 B 提供蕎麥麵製作等豐富的體驗活動

三好市東祖谷久保311
080-6378-8984
※建議以電子郵件 (kouya.18.508@gmail.com) 聯絡



擁有充滿情調的圍爐

品味地方美食

+OPTION!

享用祖谷蕎麥麵

祖谷地區的名產美食祖谷蕎麥麵。在祖谷美人 (→P.18) 可品嚐蕎麥麵與鹽烤紅點鮭。



備註

祖谷的鄉土料理「人偶回轉燒」是馬鈴薯、祖谷豆腐、嬌弱的田樂燒。因外形似阿波人偶淨瑠璃的人偶而得名。

ROUTE

租車周遊

3 南海岸駕車之旅

驅車沿著德島南部的阿南市～美波町～牟岐町～海陽町的海岸線行駛。去看看話題景點吧。

START!

8:00 JR德島站

51.6公里、約1小時45分鐘

9:45

蒲生田岬

蒲生田岬
位於四國最東端的海岬，從散步道終點的燈塔可一覽大海。



也以戀愛能量景點聞名

阿南市椿町蒲生田1
0884-24-3141 (阿南市觀光協會)

11:00

惠比須洞

えびす洞
由海浪侵蝕形成的巨大空洞。有登上岩山的步道。

35.1公里、約55分鐘



洞穴直徑30公尺、深度40公尺

2.3公里、約5分鐘

11:30

日和佐屋

ひわさ屋
位於日和佐港邊的食堂。阿波尾雞和地魚生魚片套餐很受歡迎。



生魚片和炸雞組合的山飯

美波町日和佐浦
0884-77-3617 (美波町產業振興課)

美波町阿河內寺前122
0884-77-3528

38.5公里、約50分鐘

12:30

日和佐海龜博物館 Caretta

日和佐うみがめ博物館 カレッタ
位於美波町大濱海岸，傳承人與海龜共存的海龜專門博物館。可學習關於海龜的知識。



因為是里亞斯式海岸，海浪平穩

14:30

水床灣

水床灣
透明度絕佳的海上浮著大小島嶼的景勝地。有名為金崎的展望景點。

海陽町穴喰浦古目82
0884-76-3050 (海陽町觀光協會)

飼育著受保護的海龜

15:00

海洋自然博物館 Marine Jam

海洋自然博物館 マリンジャム
位於竹島的珊瑚資料館。最有名的是能窺探海底的遊覽船「Blue Marine號」。



周邊海域以珊瑚群生地聞名

海陽町穴喰浦竹島28-455
0884-76-3100

1.7公里、約4分鐘

FINISH!

16:15

Hotel Riviera 穴喰

ホテルリビエラししこい
擁有從地下1000公尺湧出的天然溫泉的飯店。正面面海，地點位置絕佳。



與道之驛併設，DMV巴士站也在此

DATA詳見 (→P.21)

+OPTION!

世界首創！搭乘DMV!

在這個地區，正行駛著全球首創、同時具備巴士與列車雙重功能的混合型車輛。

0884-76-3700 (穴喰站)



備註

DMV是「雙模式車輛」的縮寫。可同時行駛於鐵路路線和道路上的混合型車輛。班次較少，請至網站確認時刻表。

在德島必做的7件事

介紹德島觀光的7大亮點。
從絕景到藝術鑑賞、文化體驗、活動應有盡有！



1 欣賞鳴門漩渦

在鳴門海峽生成的漩渦是世界最大級！漩渦會出現在連結四國與淡路島的大鳴門橋正下方，可從展望台或遊覽船上觀賞。

HOW TO 漩渦觀賞方式

參觀漩渦主要有3種方法。各有特色，事先了解會更順利。

1 遊覽船

最能接近漩渦的就是遊覽船。由2間公司營運，可依大型船、小型船等船隻大小選擇。



營運公司有2家！

渦潮汽船

鳴門市鳴門町土佐泊浦福池65-63
☎ 088-687-0613



鳴門觀光汽船

鳴門市鳴門町土佐泊浦大毛264-1
☎ 088-687-0101



2 大鳴門橋遊步道 渦之道

大鳴門橋遊步道 渦之道

位於大鳴門橋橋身內的步道。可從腳下為玻璃地板的展望室觀賞漩渦。



鳴門市鳴門町鳴門公園內
☎ 088-683-6262

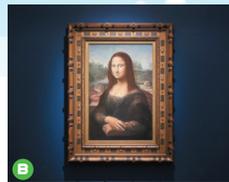
3 鳴門公園

鳴門公園

園內有可近距離欣賞鳴門漩渦的展望台。伴手禮、餐飲齊全，也可住宿。



鳴門市鳴門町鳴門公園內
☎ 088-684-1157
(鳴門市觀光振興課)



▲美術館的標誌性存在——西斯汀大廳
●李奧納多·達文西《蒙娜麗莎》等世界名畫齊聚一堂



亮點在這裡！

2 在大塚國際美術館欣賞世界名畫

鳴門市

展示以陶板原尺寸複製繪畫的「陶板名畫」。從古代壁畫到現代繪畫，可一次欣賞超過1000件西洋名畫，放眼世界也是獨一無二的美術館。

大塚國際美術館

大塚國際美術館
鳴門市鳴門町鳴門公園內
☎ 088-687-3737



1 從不同視角欣賞

西斯汀大廳可從位於地下2樓的陽台欣賞。能從上方觀看名畫。



2 可觸摸繪畫

名畫可近距離欣賞。陶板耐劣化和褪色，輕輕觸碰也沒關係。



修復前



修復後

3 可比較修復前後的繪畫

耗時20年修復的李奧納多·達文西《最後的晚餐》。重現了修復前後兩個版本。

3 在德島市內散步

德島市

作為縣廳所在地的德島市，景點集中在市中心。以下4處皆位於JR德島站的步行範圍內，半天就能充分遊覽。

ROUTE

A 新町川·阿波製紙水際公園

新町川·阿波製紙水際公園
德島市南內町2-3
☎ 088-621-5295 (市公園綠地課)
↓ 步行1分鐘



B 瓢箪島遊船

ひょうたん島クルーズ
德島市南內町2 (新町川·阿波製紙水際公園內) ☎ 090-3783-2084
↓ 步行10分鐘



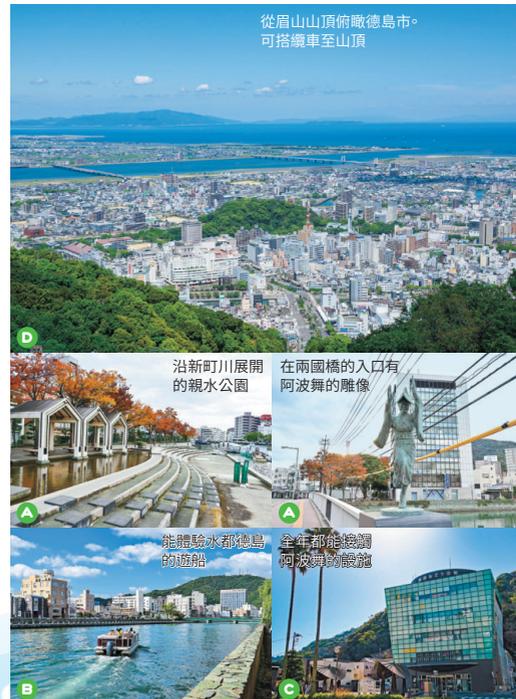
C 阿波舞會館

阿波おどり会館
●DATA詳見(→P.12)
↓ 纜車6分鐘



D 眉山公園

眉山公園
德島市眉山町茂助原
☎ 088-621-5295 (市公園綠地課)



從眉山山頂俯瞰德島市。可搭纜車至山頂。

沿新町川展開的親水公園

在兩國橋的入口有阿波舞的雕像

能體驗水都德島的遊船

全年都能接觸阿波舞的設施





4 只有德島才有！ 盡情享受絕景

山川、高原等，變化豐富的德島風土。出發尋找只有這裡才能看到的絕景之旅吧！許多地方還能享受登山健行等戶外活動。

封面圖就是這裡！

祖谷藤蓐橋 [三好市]

祖谷のかすら橋
1000公尺級的山脈與溪谷連綿的祖谷溪。架設在溪谷深處的吊橋是看點。過去如同本刊封面圖所示，是當地人生活必不可少的橋樑。



三好市西祖谷山村
善徳162-2
0883-76-0877
(三好市觀光洽詢處)

大步危峽 [三好市]

大步危峽
河流兩側陡峭懸崖綿延的峽谷，是泛舟的好地點。

三好市山城町重寶
0883-76-0877 (三好市觀光洽詢處)



山犬嶽 [上勝町]

山犬嶽
長滿青苔的岩石密集的景觀在社群媒體等引發話題。

上勝町生寶
0885-46-0111 (上勝町產業課)



劍山 [三好市 美馬市 那賀町]

劍山
海拔1955公尺的山峰。從設有停車場的見之越站可搭乘纜車至接近山頂的西島站。



大川原高原 [佐那河內村]

大川原高原
海拔約1000公尺的高原地帶。以繡球花和星空名所聞名。



佐那河內村上大原
088-679-2973
(佐那河內村企劃政策課)

阿波土柱 [阿波市]

阿波の土柱
砂礫層侵蝕形成的大地藝術。國家天然紀念物。



阿波市阿波町北山540
0883-35-4211 (阿波市觀光協會)

轟九十九瀑 [海陽町]

轟九十九滝
轟九十九瀑是指轟神社周圍星羅棋布的瀑布群的總稱。「主瀑」落差達58公尺，主瀑上游還有「二重瀑」等瀑布。



海陽町平井王餘魚谷
0884-76-3050
(海陽町觀光協會)

5 漫步卯建古街！ [美馬市]

從江戶中期到昭和初期藍商商家林立的「卯建古街」。已被指定為重要傳統建築物群保存地區。

順遊景點

吉田家住宅

吉田家住宅
藍商吉田直兵衛的宅邸。是一座傳達當時藍商生活樣貌的資料館。



美馬市脇町脇町53
0883-53-0960



卯建上揚

うだつ上がる
雜貨店、咖啡館等進駐的複合設施。建築是築齡150年的房屋。



美馬市脇町脇町156
050-3433-8218



PIZZA PUNTA

PIZZA PUNTA
改裝自明治時代倉庫的披薩店。正宗披薩很受歡迎。



美馬市脇町脇町39
050-8884-1178



卯建是指塗有灰泥的防火牆



約430公尺的街道上並列85棟傳統建築物

在卯建古街體驗文化

在卯建古街，能接觸傳統文化的體驗很受歡迎。美來工房可體驗製作此地方傳統工藝美馬和傘的迷你和傘和燈罩。此處處處提供和服租借服務。



美馬市傳統工藝 體驗館 美來工房

美馬市脇町脇町92
0883-53-8599



和服租借 此處彼處

美馬市脇町脇町55
090-2822-3066



6 挑戰戶外活動

在自然寶庫德島，可挑戰各種戶外活動。除了登山健行，漂流和SUP等水上活動也很盛行。

詳情請見(→P.22)



A 搭乘牟岐町的船前往，無人島SUP周遊之旅 B 在大步危，小步危的急流中漂流

7 享受阿波藍染

從江戶時代起就在吉野川流域栽培，全國公認最高品質的德島「藍」。至今仍由稱為藍師的專家傳承傳統，也有許多可體驗藍染的工坊。



詳情請見(→P.14)



A 至今仍以傳統工序進行藍染 B 任何人都能輕鬆體驗



備註

祖谷藤蓐橋是用與古時相同的猿梨(軟葉獼猴桃)植物藤蔓編織而成。因為是天然草木，劣化速度快，每3年更換一次。



備註

卯建古街的建築物幾乎都是過去藍商的商家。隔開各家的「卯建」在當時是財富的象徵，商人們彷彿在比拚財富般建造更大的卯建。

德島文化指南

德島的傳統文化不只有阿波舞！
來體驗只有這裡才有的傳統文化吧。

阿波舞

以「連」為單位起舞的「阿波舞」，
是代表德島的鄉土藝能。

觀賞
知名舞連帶來
精采演出！

了解
還有歷史解說
與樂器展示

體驗
跟著影像一起
跳舞吧！



一年四季都能享受阿波舞！

在孟蘭盆節期間舉行的阿波舞。阿波舞會館
不僅全年都有阿波舞表演，還設有博物館。

阿波舞會館 德島市

阿波おどり会館
德島市新町橋2-20
☎ 088-611-1611



春、秋也會舉辦阿波舞！

春季盛典「德島城 阿波舞」

舉辦 4月下旬
☎ 088-655-7331
(德島新聞社事業部)



春花・春・祭典

舉辦 4月中旬
☎ 090-5214-2737
(花・春・祭典執行委員會事務局)



德島舞蹈祭典 (秋之阿波舞)

舉辦 11月
☎ 088-621-2342 (德島縣觀光企劃課)



8月各地都會舉辦！

孟蘭盆節期間，縣內各地都會舉辦阿波舞。

德島市阿波舞 德島市



縣內規模最大的阿波舞。每年8月11日至15日舉行。



☎ 088-678-5181 (阿波舞連結未來執行委員會事務局)

鳴門市阿波舞 鳴門市



8月9日至11日率先在德島縣內登場，可近距離欣賞舞者。



☎ 088-684-1157 (鳴門市觀光振興課)

卯建之町阿波舞大會 美馬市



約於8月11日前後在道之驛 藍Land卯建周邊舉行，還會放煙火。



☎ 0883-53-7393 (美馬市商工會)

池田阿波舞 三好市



JR阿波池田站周邊設有演舞場。於8月13日至16日舉行。



☎ 0883-76-0877 (三好市觀光洽詢處)



四國遍路

由弘法大師開創的四國遍路。巡訪被稱為札所的88座寺院的朝聖之旅。

前往太龍寺本堂的階梯

遍路起點的德島

橫跨四國4縣的遍路，其第1號札所位於德島。第1號札所・靈山寺被稱為「發願之寺」，德島縣內的遍路寺院則被稱為「發心之道場」。走過全部88處稱為結願，近年來也有越來越多人只巡訪部分札所。

路線與距離

走過全部88處札所，總距離約為1400公里。德島擁有其中的23處札所。

注目的札所

第1號札所 靈山寺 鳴門市

四國靈場八十八處的1號札所。祓除煩惱・淨化身心的巡禮之旅，從這座靈山寺開始。



☎ 鳴門市大麻町板東塚鼻126 ☎ 088-689-1111

第21號札所 太龍寺 阿南市

本堂建於海拔618公尺的太龍寺山山頂。可從山麓搭乘纜車，前往本堂以及弘法大師曾在此冥想修行的靈峰遮心岳(奧之院)。



☎ 阿南市加茂町龍山2 ☎ 0884-62-2021

參拜方式

① 在山門行禮後進入境內

在作為聖域入口的山門前，向佛行禮。



② 在水手舍潔淨身體

先洗左手，再洗右手，最後漱口。



③ 於本堂獻燈・獻香

點燃蠟燭與線香，供奉於指定位置。



④ 奉納札札並投賽錢

填寫本堂的納札，投入納札箱。



⑤ 誦讀經本進行動行

面向本尊，合掌禮拜並誦經。



阿波人偶淨瑠璃

約於1600年前後成立的人偶淨瑠璃，
是德島引以為傲的傳統藝能。



至今仍生生不息的傳統藝能

由3位人偶使操縱1具人偶，加上太夫(說唱)與三味線，三業合一所展開的舞台表演藝術，即為阿波人偶淨瑠璃。於阿波十郎兵衛屋敷，每天固定上演兩場人偶淨瑠璃。

阿波十郎兵衛屋敷

阿波十郎兵衛屋敷
德島市
德島市川內町宮島本浦184
☎ 088-665-2202



▲代表劇目《傾城阿波之鳴門》的一幕
●1具人偶由3人操縱
●故事內容可透過字幕確認

傳統工藝

扎根於生活中的德島傳統工藝。在堅持傳統製作流程的工房中，體驗手工技藝。



阿波藍染

一對一細心教學

體驗請到這裡！

本藍染矢野工場

本藍染矢野工場

以傳統天然灰汁發酵染法進行藍染。體驗需事先預約。



也有藍染相關解說



可染製手帕或披肩

藍住町矢上江之口25-11 ☎088-692-8584 ✉yanokozyou@gmail.com

自江戶時代延續至今的特產

自江戶時代支撐藩政財政的阿波藍。於吉野川流域栽培的藍，製成名為「染」的染料，流通至全國。作為產地的藍住町與板野町設有染色工房，也提供體驗活動。



藍染製品也深受歡迎，適合作為伴手禮

阿波和紙



附設販售和紙商品的商店

至今仍於吉野川市生產

以楮、雁皮、三椏等植物製成的阿波和紙，是國家指定的傳統工藝品。來體驗手工抄製和紙吧。

體驗請到這裡！

阿波和紙傳統產業會館

阿波和紙傳統產業會館

傳承阿波和紙傳統的設施。可參觀與體驗和紙製作。



吉野川市山川町川東141 ☎0883-42-6120

大谷燒



備有多樣厚重風格的作品

集中了6座陶房

於鳴門市大麻町製作的陶器。1780年由前來四國通路的豐後國陶工匠人所傳入。

體驗請到這裡！

大谷燒 元山窯 田村陶藝展示館

大谷燒 元山窯 田村陶藝展示館

元山窯第10代田村榮一郎的陶房。可在工房體驗陶藝。



鳴門市大麻町大谷中通3-1 ☎088-689-4039

阿波的狸與貓信仰



吉卜力工作室的「平成狸合戰」中也寫真後代登場

德島有許多民話與怪談。其中最具有代表性的是「阿波狸合戰」與「阿波怪貓傳」。

被奉為神明的狸與貓

「阿波狸合戰」的舞台在小松島市。除了祭祀狸的神社外，還能看到巨大的狸像。「阿波怪貓傳」則位於阿南市，實際存在著祭祀貓的神社。

狸&貓 SPOT

A 金長神社

小松島市 金長神社

祭祀登場於阿波狸合戰中的總大將・金長狸的神社。以招財聞名的能量景點。

☑ 小松島市中田町藤谷 ☎0885-32-3809 (小松島市商工觀光課)

B 小松島車站公園

小松島市 小松島ステーションパーク

由廣場與圖書館等設施構成的公園。園內矗立著高約5公尺的狸像，為世界最大級之一。

☑ 小松島市小松島町網洲1-13 ☎0885-32-2118 (小松島市都市整備課)

C 阿松大權現

阿南市 阿松大權現

據說對考試合格和必勝祈願特別靈驗的神社。境內有貓的不動明王等，到處都是貓神像。

☑ 阿南市加茂町不け63 ☎0884-25-0556

注目活動

祭典與活動

一起來看看縣內各地的祭典與活動！除了阿波舞之外，還有各式各樣的精彩活動。

Machi★Asobi

德島市



以「玩遍德島」為概念，集結動畫、遊戲等娛樂產業的綜合型活動。

舉辦 5月・10月中旬(預定)

✉npo@machiasobi.or.jp (NPO法人 Machi★Asobi)



西阿波煙火

美馬市・三好市



約2萬發煙火點亮秋季夜空，為西日本最大級的煙火競技大會。同時舉辦音樂祭等活動，氣氛熱烈。

舉辦 11月上旬

☎050-5482-3142 (西阿波煙火執行委員會)



德島馬拉松

德島市



四國最大規模的馬拉松賽事。自德島縣廳前起跑，沿著吉野川跑至德島市田徑競技場。

舉辦 3月下旬

☎088-621-2150 (德島縣運動振興課)



活動行事曆

卯蓮花道展

美馬市 舉辦 1月下旬~3月上旬

☎0883-53-8599 (美馬觀光局)

小松島港祭

小松島市 舉辦 7月下旬

☎0885-38-6522 (小松島港祭營運委員會事務局)

四國酒祭

三好市 舉辦 2月下旬

☎0883-72-0143 (阿波池田商工會議所)

吉野川祭典

吉野川市 舉辦 7月下旬

☎090-3783-2084 (吉野川祭典執行委員會)

勝浦櫻花祭

勝浦町



於「生名浪漫街道」舉行。除了夜櫻燈光秀，還有遊船活動。同時舉辦的大型女兒節祭典也不容錯過。

舉辦 3月下旬~4月上旬

☎090-8970-6728 (生名浪漫之會)



出羽島藝術展

牟岐町 舉辦 3月下旬

☎0884-72-0107 (牟岐町教育委員會)

故鄉嘉年華 阿波狸祭

德島市 舉辦 11月上旬

☎088-655-7667 (JRT四國放送)



備註

大谷燒的起源，始於製作藍染用的巨大甕。為了燒製與人身高相當的巨大甕，發展出躺著轉動籠轆的「臥轆轆」這種全國罕見的傳統技法。

一定要吃！阿波美食

多汁美味的料理齊聚



阿波牛

在德島縣內飼養的黑毛和種，等級為4~5級以上。口感柔滑、甜味濃郁的頂級霜降牛肉。

肉類

牛肉、豬肉、雞肉各自都有縣指定品牌肉，已形成品牌化。

簡單的串燒最好吃♡



阿波豬

繼承野豬肉質特色的品牌豬。以濃郁的鮮味與豐富肉汁為特徵。

阿波尾雞

由軍雞與肉雞專用品種交配誕生的肉用雞。在優良的自然環境中飼養，口感紮實、風味十足。



酸橘鱈魚

以添加酸橘果皮的飼料育成。魚肉油脂豐富、質地細緻。

海鮮類

面向瀨戶內海與太平洋，可捕獲多種類海產。也有眾多日本屈指可數的品牌魚。



伊勢龍蝦

在縣南地區於秋季開始進入捕撈期的伊勢龍蝦。盛產期約在10~11月。



海鰻

德島的海鰻捕獲量為全國數一數二。肉質清淡，風味高雅。



鳴門裙帶菜

鳴門地區有眾多養殖設備。口感爽脆，海藻香氣濃郁。

鳴門鯛

德島引以為傲的品牌魚。在鳴門海峽急流中成長的天然真鯛，彈性十足、鮮味格外突出。



Check!

「Made in 德島」的品牌農產品



酸橘

全國市佔率超過90%的特產。香氣濃郁，風味清爽。

旬 8~9月



鳴門金時

在鳴門市、松茂町等地栽培的地瓜。口感鬆軟，甜味濃厚。

旬 1~3月



木頭柚子

於那賀町木頭地區栽培的木頭柚子，以最高級品而聞名。

旬 11~12月



櫻桃草莓

在佐那河內村栽培的夢幻草莓。果實碩大，平均糖度約15%。

旬 12~4月

被豐富自然環境所環繞的德島，是美味食材的寶庫！您想品嚐的在地美食就在這裡！



半田素麵

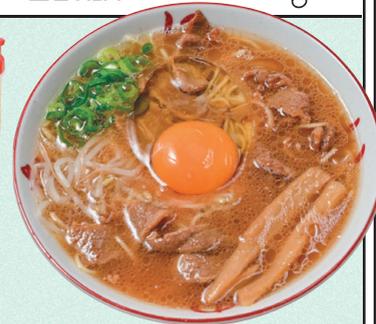
劍町的特產。比一般素麵粗很多，口感也更有嚼勁。

加點酸橘醋變換風味！



德島拉麵

濃郁的豬骨醬油湯頭的在地拉麵。配料是嫩煮豬肉，打上一顆生雞蛋是經典吃法。



盆烏龍麵

阿波市土產的名物。將烏龍麵盛在大木盆中享用。

麵類

其實德島是「麵食大國」。從拉麵、烏龍麵、蕎麥麵到素麵，各具特色。



祖谷蕎麥麵

使用在山區斜坡地栽培的蕎麥製作。麵條粗短。

Check!

蕎麥米雜炊



將泡水後的蕎麥米煮成的雜炊。三好市祖谷的名物。



極細脆地瓜果條

道之驛「KURUKURU 鳴門」的人氣商品。極細的地瓜果條。

鳴門金時漩渦霜淇淋

以鳴門漩渦為意象的霜淇淋，加入滿滿的鳴門金時！



鳴門金時甜點

鳴門金時非常適合做成甜點！不論是伴手禮或外帶都能品嚐。

B級美食

德島縣民愛不釋手的在地美味就在這裡！在縣內的知名度幾乎是100%！

豆天玉

加入金時豆的御好燒。甜與鹹的組合讓人一吃上癮。



阿金拉麵

在全國也享有高人氣的阿金拉麵，是德島製粉的主力商品。



炸魚排

將魚漿拌入咖喱粉後油炸而成的炸排。不論配飯或單吃都很適合，是縣民的靈魂美食！



依地區選擇的療癒溫泉

德島各地有許多充滿魅力的溫泉地。以下為您介紹代表性的溫泉地與住宿。
也別忘了查看可輕鬆前往的一日遊溫泉。

祖谷溪溫泉



佇立於秘境中的絕景旅館
祖谷溫泉飯店 **三好市**
ホテル祖谷温泉
能俯瞰四季變化的群山與溪谷的絕景飯店。可搭乘纜車前往突出於溪谷之上的露天溫泉。

☑ 三好市池田町松尾松本367-28
☎ 0883-75-2311

露天浴池共有2處，男女每日輪換

泉質
鹼性
單純硫酸溫泉

山溫泉種類
露天浴池
可欣賞美麗的室內溫泉
包租浴池




祖谷溪溫泉



從天空露天溫泉一覽絕景！
新祖谷溫泉 蔓橋飯店 **三好市**
新祖谷温泉ホテルかずら橋
招牌是可盡情欣賞絕景的天空露天溫泉。提供的鄉土料理晚餐也廣受好評。

☑ 三好市西祖谷山村善徳33-1
☎ 0883-87-2171

泉質
鹼性
單純硫酸溫泉

山溫泉種類
露天浴池
三溫暖
可欣賞美麗的室內溫泉
包租浴池



A 可在180度全景中欣賞四季變化的絕景 B 標準和室 C 前往天空露天溫泉可搭乘纜車



鳴門溫泉

泉質
鈉氯化物泉

山溫泉種類
露天浴池
可欣賞美麗的室內溫泉
三溫暖



在豐富多彩的設施中盡情享受度假生活
AoAwo鳴門度假飯店 **鳴門市**
アオアラ ナルトリゾート
可一覽鳴門海峽的大型度假飯店。擁有兩棟房型多樣的塔樓，並設有泳池、私人海灘及5間餐廳。

☑ 鳴門市鳴門町土佐泊浦大毛16-45
☎ 088-687-2580

A 面朝大海，可一覽淡路島全景 B 阿波鄉土料理自助餐「阿波三味」 C 2024年7月全新登場的梵谷向日葵主題客房





穴喰溫泉



滑潤柔順的「美肌之湯」

泉質
碳酸氣熱溫泉

山溫泉種類
三溫暖
可欣賞美麗的室內溫泉



面海的度假型溫泉
Hotel Riviera 穴喰 **海陽町**
ホテルリビエラしゅくい
外觀如洋館般的飯店。以可一覽太平洋的客房與展望溫泉為賣點，也能品嚐到海陽町特有的美味料理。

☑ 海陽町穴喰浦松原226-1
☎ 0884-76-3300



A 在這家飯店可享用在地海鮮與阿波尾雞等美味 B 從房間即可眺望大海

設備齊全的 當日來回溫泉設施



成分濃度極高的溫泉

德島天然溫泉 阿拉泰愛之湯

德島市 德島天然温泉 あらたえの湯

位於德島市內的超級錢湯(大型公共澡堂)。除了室內浴池外，還有露天溫泉、芬蘭浴、岩盤浴。也配備美容護理、按摩、休息室等設施。

☑ 德島市南田宮1-2-8
☎ 088-633-0261



挑戰山河海的戶外活動！

以下3條路線需要完整的登山裝備！

山

推薦路線

從縣內各地充滿魅力的路線中，精選3條推薦行程，皆可當日來回。

登山季節
大約都是5~10月！



如夢似幻的景色延展眼前

山犬嶽 上勝町

山犬嶽
遍布著茂密青苔覆蓋的岩石的絕美景點。登山路線難度較高，從停車場到登山口大約需要40分鐘，再走40分鐘就能到達青苔密集地。

詳情請見(→P.10)

距離 約3.5公里
(從停車場到登山口約2公里)

所需時間 約2小時30分鐘
(從停車場到登山口約40分鐘)

☎ 0885-46-0111 (上勝役場產業課)



四國具代表性的名瀑

轟之瀑 海陽町

轟の滝
以被稱為轟之瀑的主瀑布為首，可以遊覽周邊的瀑布群。從主瀑布到最深處的鍋割瀑布約1.5公里。

詳情請見(→P.10)

距離 約3公里

所需時間 約2小時

☎ 0884-76-3050 (海陽町觀光協會)

活動！

一次介紹縣內可體驗的戶外活動！
在山、河、海中盡情放鬆身心。

健行

德島以劍山為首，擁有多座海拔1800公尺級的山巒。從專業級到輕鬆入門，路線種類豐富，讓健行愛好者樂在其中。

- A 人氣No.1的登山景點——劍山
- B 夏季可欣賞高山植物綻放的花朵



秋天還能欣賞紅葉

劍山

劍山
從山麓有纜車運行，從纜車終點站到山頂有3條路線。最短路程需40分鐘但較為險峻，推薦需時1小時的大劍神社路線。

詳情請見(→P.10)

從登山纜車西島站到劍山山頂 (往返)

距離 約2公里~4公里

所需時間 約1小時20分鐘~2小時20分鐘

※纜車運行期間 4月中旬~11月底

☎ 0883-62-2772(劍山觀光登山纜車)

SUP

(立式划槳)

在水資源豐富的德島體驗SUP!從海陽町的太平洋，雄偉的吉野川，到被靜謐包圍的山間水壩等，德島擁有多樣的水域，無限樂趣等著您。坐擁豐富水資源的德島，對於所有划槳者都是理想之地。從水面上親身感受大自然的美麗吧!

從單人乘坐到數人乘坐的大型SUP都有



HORIZON 鳴門市

HORIZON
以平穩的內之海為舞台，舉辦SUP與海上獨木舟之旅。



☎ 鳴門市鳴門町土佐泊浦黑山246-29
☎ 090-3782-4250

海



海陽町的衝浪點

衝浪

德島的海岸線上有許多適合衝浪的景點。當地的衝浪店也提供適合初學者的體驗課程。

兩大衝浪SPOT

1 小松海岸 德島市

小松海岸
鄰近市區，可享受各種海上活動。適合初學者。

2 穴喰海岸 海陽町

穴喰海岸
舉辦過職業賽事的全國知名衝浪勝地。適合初學者~高階玩家。

河

漂流

大步危・小步危是曾舉辦過世界大賽的漂流景點。可在急流中體驗刺激的順流而下。

順流而下最大落差達2公尺的急流



BIGSMILE漂流 三好市

ピクスマイルラフティング
沿著吉野川設有辦公室的漂流專門公司。船上會有經驗豐富的導遊陪同。



☎ 三好市山城町大川持574
☎ 0771-29-5370

皮艇

在氣候宜人的春季與秋季舉辦皮艇之旅，帶你前往吉野川中游當天的最佳地點。

可事先接受講解指導



Trip 四國河流嚮導 劍町

Trip 四國の川の案内人
負責行程的是導遊牛尾夫妻。採少人數制，夏天有溪流健行，冬天則舉辦劍山系的登山行程等。



☎ 劍町貞光皆瀬川向122
☎ 0883-68-8022

推薦路線



Sunpia高爾夫俱樂部 德島市

サンピアゴルフクラブ
德島具代表性的名門高爾夫俱樂部。座落於平緩丘陵地，擁有平坦的全18洞球場。

☎ 德島市入田町安都真215-1
☎ 088-644-1100



GRANDEE鳴門高爾夫俱樂部36 鳴門市

グランディ鳴門ゴルフクラブ36
四國最大規模的球場。可一邊眺望瀨戶內海與群山，一邊揮桿。

☎ 鳴門市北灘町折野大川筋182
☎ 088-682-0246



J Classic高爾夫俱樂部 阿波市

クラシックゴルフクラブ
由德島縣出身的職業高爾夫球手Jumbo尾崎監修。擁有最高品質的錦標賽球場。

☎ 阿波市土成町秋月明月176-1
☎ 088-695-5215

CHECK!

在德島享受高爾夫!

德島縣內共有14座高爾夫球場，也有知名的錦標賽級球場。無論哪一座，都能在風光明媚的場地盡情揮桿。



於Sunpia高爾夫俱樂部



備註

提到德島的名峰，首推劍山。標高1955公尺，為西日本第二高峰。亦以靈峰聞名，流傳著所羅門祕寶傳說等各式各樣的傳聞。



備註

從鳴門、德島市等北部地區，到美波、牟岐、海陽町等磯釣興盛的南部地區，沿岸許多市町都能享受海釣樂趣。



TOKUSHIMA PREFECTURE

2026



TOKUSHIMA NO ARUKIKATA

價格：PRICELESS

(本体0日圓+稅0%)



109403151149104



在德島，有特別的體驗等著你



體驗與觀光資訊請至此查看！

ALL
阿波導航

由德島縣與德島縣觀光協會提供，滿載觀光資訊



WEST
西阿波

～劍山・吉野川觀光圈～
從體驗預約到美食、伴手禮、住宿資訊一應俱全



SOUTH
南阿波

提供海、河、山等豐饒自然的體驗、住宿、美食、活動資訊



EAST
東德島

發信鳴門等知名觀光地的文化、體驗與美食資訊

