



Tokushima Shikoku Japan

日本 四國 德島



德島縣觀光協會推薦



德島地理位置

大阪⇄德島
2.5小時 (高速巴士)

京都

神戸

大阪

✈ 神戸機場

✈ 關西機場

香川

✈ 高松機場

✈ 德島阿波舞機場

愛媛

高知

德島Tokushima

東京⇄德島
1小時(飛機)

四國SHIKOKU
德島TOKUSHIMA

東京



德島與周邊城市之間交通



東京(羽田機場)	大阪(JR大阪站)	名古屋(JR名古屋站)	広島(JR広島站)	福岡(福岡機場)	京都(JR京都站)
飛機80分鐘		新幹線100分鐘	新幹線100分鐘	飛機60分鐘	新幹線100分鐘
德島機場		岡山站	岡山站	德島機場	大阪站
巴士20分鐘	巴士150分鐘	巴士150分鐘	巴士150分鐘	巴士20分鐘	巴士150分鐘
德島站					

特別推薦交通☆南海・德島5日周遊券☆



南海・德島 フリーパス



Nankai Tokushima Free Pass

Unlimited ride ticket that allows you to enjoy the area along the Nankai Electric Railway lines and Tokushima area for five days*

5天无限次乘坐通票，尽享南海沿线及德岛地区的旅行乐趣*

可畅游南海沿线和德岛地区5天的自由乘车券*

난카이 연선 및 도쿠시마 지역을 5일간 한껏 즐길 수 있는 무제한 탑승 티켓*



OSAKA WAKAYAMA TOKUSHIMA

Nankai Electric Railway + Nankai Ferry + Tokushima Bus/Tokushima City Transportation Bureau = ¥9,000 (adult only)

Sales period On sale all year round from March 9, 2023.

Place to collect the ticket Kansai Airport Station, Nankai Electric Railway (Ticket Office, Ticket Information)
* Kansai Airport Station Ticket Information may not be open.

* Five consecutive days during the sales period
- The available period for bus and ferry is five consecutive days from the day you first use the Nankai Electric Railway with this ticket.
- The available period for the Nankai Electric Railway is any two consecutive days including the day you first use the Nankai Electric Railway with this ticket.
- Available only during the period of five consecutive days as above.



Please visit this website to purchase a free pass.

南海・德島周遊券

購票



繁体中文



Buy Ticket
English



Nankai Tokushima Free Pass

Information you should know about your Nankai Tokushima Free Pass



使用期限

銷售期間內連續5天

- [1] 巴士及渡輪之有效期限為首次使用於南海電鐵之日起的連續5天期間（含該日）。
[2] 南海電鐵有效期限內之任意2天期間。

注意事項

- [1] 搭乘南海電鐵時，請將此票券插入自動驗票機。搭乘南海渡輪、德島公車、德島市交通局之交通工具時，請向工作人員出示本券。
[2] 本券無法使用之區間，請另行支付運費。
[3] 每人僅限兌換一張票券。
[4] 開始使用後，即使發生列車停止運行等情況亦無法退費。
[5] 搭乘指定座席列車時，需另外支付費用。
[6] 一次同時購買多張票券時，無法分開退費。
[7] 票券尚於使用期限內且未使用，可於購票網站自行申請退費（每張票券皆收取退票手續費）。

Available Period

Five consecutive days during the sales period

- [1] The available period for bus and ferry is five consecutive days from the day you first use the Nankai Electric Railway with this ticket.
[2] The available period for the Nankai Electric Railway is any two consecutive days within the available period.

Notes

- [1] If you take the Nankai Electric Railway, please insert this ticket into the automatic ticket gates. If you take the Nankai Ferry, Tokushima Bus or Tokushima City Bus, please show this ticket to the staff.
[2] If you take transportation on a route unavailable for this ticket, please pay the fare for that route.
[3] Tickets are limited to one per person.
[4] Once you start using this ticket, you cannot obtain a refund even in the event of problems such as cancellation of trains.
[5] If you wish to have a designated seat, you will need to pay an additional fare.
[6] If you purchase more than one ticket with one payment, some of them are not refundable.
[7] Except for tickets that are expired or used, you can proceed with a refund of your ticket yourself on the website where you purchased it. (A refund fee will be charged for each ticket.)

除了個人網上購票外，旅行社可以通過與 Linktivity 公司簽約合作。

請直接聯絡 Linktivity 公司擔當者 Ms. 曾

TO : joyce.tseng@linktivity.co.jp

CC : sales@linktivity.co.jp

徳島 四季分明 風景優美



德島縣經典觀光景點



脇町卯建日式古街



阿波土柱



大塚國際美術館



鳴門漩渦



大步危峽
觀光遊船



祖谷蔓橋



大步危祖谷
溫泉鄉



轟瀑布



DMV



藥王寺



阿波舞會館



上勝町
零廢棄中心



日和佐
海龜博物館



葫蘆島
周遊船



貓神社
松大權現



竹島划艇



德島(阿波)文化介紹推薦

鳴門市阿波舞祭 8月9~11日
德島市阿波舞祭 8月11~15日
三好市池田阿波舞祭 8月14~16日



擁有400多年歷史的代表日本的傳統藝能表演之一。
阿波舞祭全城載歌載舞，熱鬧非凡！

照片拍攝者：野村壯一

Awa-odori dance

阿波舞

德島(阿波)文化介紹推薦

Indigo dyeing (Japan Blue)



藍染 (阿波藍)



2019年5月20日藍染
被認定為日本遺產

德島是天然藍染，藍之故鄉，縣內各地區有多處體驗場所。

藍之館(藍住町)，技之館(上板町)，脇町卯建古街內藍染工房(美馬市)，等地均可體驗藍染。

手絹約需30分鐘即可染成





阿波人形浄瑠璃

德島傳統文化藝能

阿波十郎兵衛屋邸 詳細資訊

木偶劇

- ◆開館時間: 9:30~17:00 (7月8月至18:00)
- ◆公演時間:
 - 1~2月: 平日 11:00/周六日節假日 11:00、14:00
 - 3~12月: 平日 11:00、14:00/
周六日節假日 11:00、14:00
 - 8月12日~8月15日: 10:00、11:00、14:00、16:00
- ◆費用: 大人410日圓, 大學高中生310日圓,
中小學生200日圓 ※20人以上團體有折扣
- ◆見學所需時間: 60~80分鐘 (含觀賞公演35分鐘)

2026年10月27日~2027年4月上旬(預定)
因翻修工程會暫停營業

體驗操縱人偶

欣賞公演

阿波十郎兵衛屋邸

Awa Japanese Traditional Puppet theater



お遍路 Ohenro-Shikoku Pilgrimage

第1番札所
靈山寺



第8番札所
熊谷寺



遍路，即朝拜四國88所寺廟巡禮的文化。遍路者可以徒步，也可以坐車遍路，與自己心靈對話，思考人生等等。



第21番札所
太龍寺



第23番札所
藥王寺

德島有第1至第23所寺廟，被稱為發心之道場，很多遍路者將德島作為起點開始四國遍路巡禮之途的。

德島分區觀光推薦



德島分為東部，南部，
西部三個區域



德島縣吉祥物
【酸橋君】（すだちくん）

德島樂舞嘉年華2026

徳島県
TOKUSHIMA Pref.

このカオスは、
楽しすぎる。

超特急
“ユーキ”
がリーダーを務める
「ユーキ連」
結成！

徳島
おどり
フェスタ2026
TOKUSHIMA ODORI FESTA
10.31 SAT - 11.1 SUN
主催 | 徳島県

徳島おどりフェスタ2026
公式アンバサダー
就任

SESA ME STREET
セサミストリート



※照片為以前舉辦時拍攝。



- ★ 2026年10月31日(六)-11月1日(日)舉辦
- ★ 徳島市中心舉辦
- ★ 觀賞免費
- ★ 經典阿波舞等藝能精彩表演
- ★ “芝麻街”(Sesame Street)可愛卡通遊行
- ★ 日本人氣男子音樂組合“超特急”主領舞Yuki組隊跳阿波舞
- ★ 同時舉辦美食等多彩活動



德島觀光最新熱點

德島馬拉松2027

2027年3月14日(日)舉辦



新賽道!

東部



徳島馬拉松 是日本四國地區最大型的馬拉松賽事，因賽道平坦且限時寬裕(6個半小時)，非常適合初學者挑戰。沿途可飽覽吉野川美景，並享有德島豐富特產補給與熱情的阿波舞應援。

2027年3月14日的第20屆大會將啟用全新賽道，大幅增加市區路段，帶來全新體驗。

德島觀光最新熱點

東部

Coming soon!



鳴門大橋單車道 將於2028年開通！

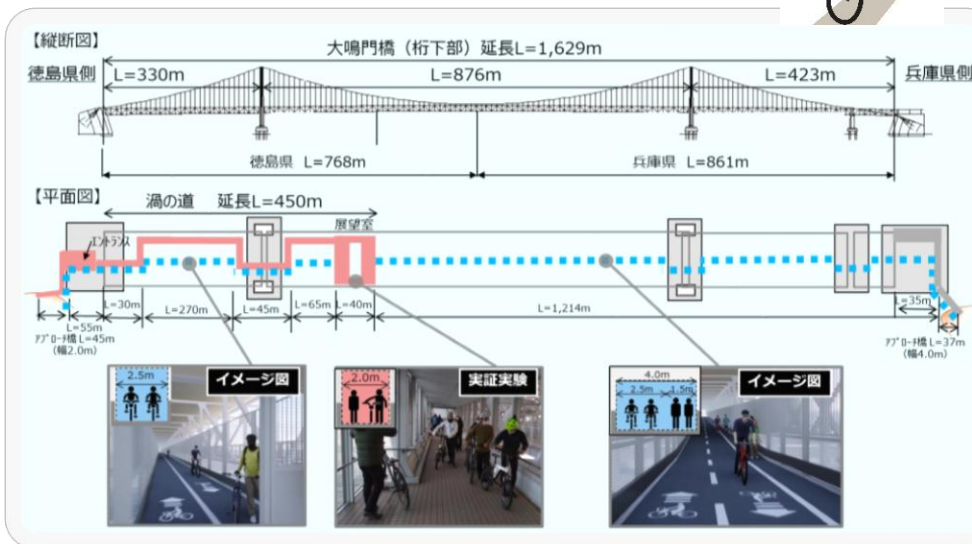
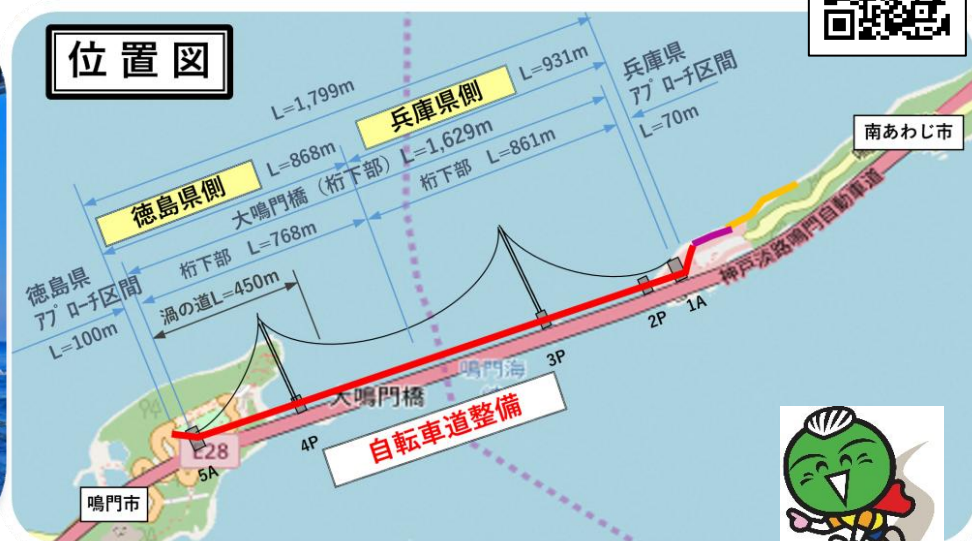


自鳴門大橋開通(1985年)以來歷經40年, 終於迎來了可以騎單車與步行往返鳴門海峽的時代！

利用鳴門大橋現有的橋桁下空間, 打造一條連接德島縣鳴門市「渦之道」至兵庫縣淡路島「道之驛 Uzushio」、全長約1.8公里的『鳴門大橋單車道』

此通道本線標準路段採用單車道(2.5公尺)與行人專用道(1.5公尺)分開的「人車分離構造(總寬4.0公尺)」, 預計將於2028年完工。

屆時將為遊客帶來能將世界三大潮流之一的鳴門渦潮盡收眼底、並從其上方飛馳而過的全球獨一無二“特別體驗”。





欣賞公演

阿波舞會館

詳細資訊

◆阿波舞公演

- 日場 11:00/14:00/15:00/16:00(時長40分鐘)
夜場 20:00~(時長50分鐘)
- 費用: 大人1,300日圓(夜場1,600日圓),
中小學生700日圓(夜場800日圓)

※可包場(請事先商議)

- 150名以內 1公演120,000日圓(含稅)
- 151~250名 1公演140,000日圓(含稅)

◆眉山纜車(單程時長約6分鐘)

- 運行時間: 9:00~21:00(4/1~10/31)
9:00~17:30(11/1~3/31)
- 費用: 中學生以上900日圓(單程)・1,500日圓(往返)
小學生500日圓(單程)・800日圓(往返)

※費用項 20人以上團體有折扣



乘坐眉山纜車
山頂俯瞰街景

2025年3月眉山纜車翻新



體驗一起
跳阿波舞

葫蘆島周遊船 Hyotanijima tour boat

詳細資訊

- 運行時間：11:00-15:40(每隔40分鐘出航)
[7・8月]11:00-19:40(每隔40分鐘出航)
[8/12-15]9:00-22:00(每隔15分鐘出航)
- 所需時間：約30分鐘
- 定休日：元旦、惡劣天氣時停航(請事先問詢)
- 費用：大人 800日圓
中學生 600日圓
小學生以下 400日圓





世界三大潮流之一的鳴門漩渦，
潮流時速高達20公里，最大直
徑達20公尺。

鳴門漩渦

Whirlpools of Naruto

鳴門大橋遊步道 渦之道 Onaruto Bridge Uzu-no-Michi Walkway



詳細資訊

每日最佳觀潮時間不同，請參考年間潮見表。

鳴門大橋橋墩中海上遊步道-渦之道-
透過距海面45公尺的玻璃地板觀賞漩渦

- 所在地：鳴門市鳴門町土佐泊浦字福池65(鳴門公園內)
- 營業時間：9:00~18:00(3~9月)
9:00~17:00(10~2月)
- 費用：大人510日圓，中高生410日圓，小學生260日圓，
6歲以下免費 ※20人以上團體有折扣

鳴門大橋架橋記念館 EDDY Onaruto Bridge Crossing Memorial Hall EDDY



詳細資訊

透過影像和模擬體驗裝置從各個角度了解漩渦的形成和
鳴門大橋的結構！

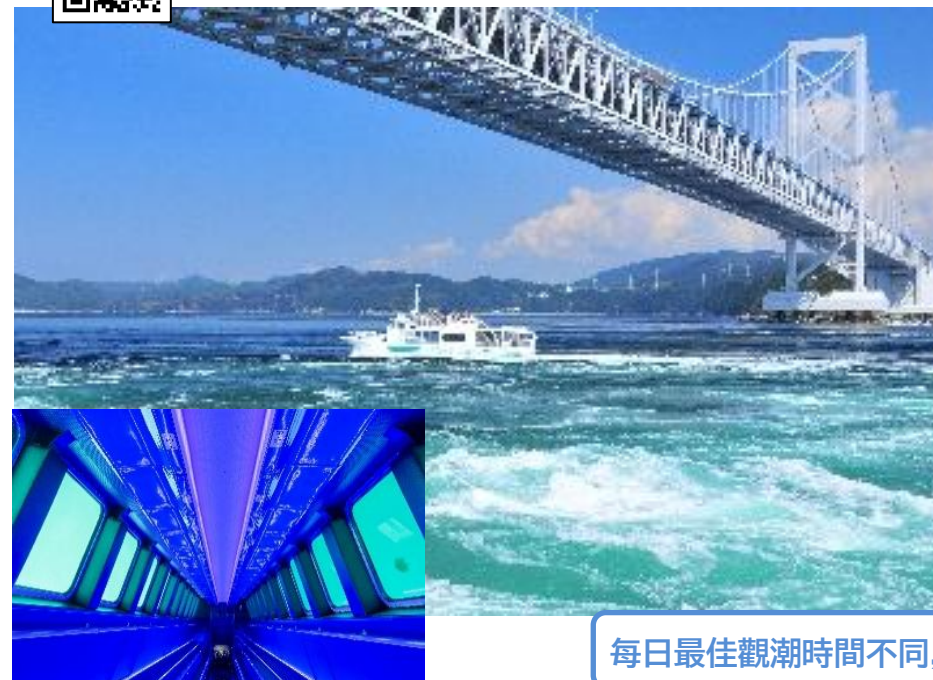
- 所在地：鳴門市鳴門町土佐泊浦字福池65(鳴門公園內)
- 營業時間：9:00~17:00
- 費用：大人620日圓，中高生410日圓，小學生260日圓，
6歲以下免費
※20人以上團體有折扣



渦潮觀潮船

Whirlpools Sightseeing Boat

渦潮汽船



每日最佳觀潮時間不同, 請參考年間潮見表。

詳細資訊

有大型觀潮船「Wonder Naruto」和小型水中觀潮船「Aqua Eddy」兩種（需預約）。

- 所在地：鳴門市鳴門町土佐泊浦字大毛264-1
(鳴門公園龜浦觀光港)
- 營業時間：8:30~17:00
- 運行所需時間：約25~30分鐘
- 費用:大型觀潮船:大人2,000日圓, 小學生1,000日圓
1等艙則大人+1,000日圓, 小學生+500日圓
水中觀潮船:大人2,500日圓、小學生1,200日圓
※15人以上團體有折扣

詳細資訊

乘坐觀潮船近距離感受漩渦

- 所在地：鳴門市鳴門町土佐泊浦字福池65-63
(大塚國際美術館後方龜浦漁港)
- 營業時間：8:00~16:30
- 運行所需時間：約20分鐘
- 費用: 大人2,000日圓, 小學生1,000日圓
※15人以上團體有折扣
- 其他：旅行社專用預約網頁預約

西斯汀大廳
(場景展覽)



※作品照片均為大塚國際美術館所藏陶板畫



斯克羅威尼禮拜堂(場景展覽)

詳細
資訊

世界26個國家190多座美術館所收藏的1000多幅西洋名畫，使用陶板原尺寸原樣複製展示於此。

可以近距離觀賞名畫！

開館：9:30～17:00(入場券售至16點為止)

休館日：週一(逢節假日則週二休)，1月有連續休館期，另有其他特別休館期，而8月無休

入館費：成人 3,300日圓

大學生 2,200日元

小中高生 550日圓



莫內的〈大睡蓮〉(場景展覽)



七幅向日葵
文森·梵谷



蒙娜麗莎

李奧納多·達文西



大塚國際美術館 Otsuka Museum of Art

Tonaru SETO

2024年6月 Open !



詳細資訊

◆阿波舞公演 (tonaru SETO阿波舞圓形舞台)

實施日時: 星期六日和節假日 (1日2回公演)

11:00~12:00、13:30~14:30

內容: 德島縣阿波舞協會所屬有名連精彩演出
有指導跳阿波舞和體驗一起跳阿波舞。

費用: 大人2,200日圓、中學生以下1,100日圓。3歲未滿免費。
20人以上團體有20%折扣優惠。

16:00~特別公演(包場) 88,000日圓~ (請聯絡商議)

定員: 各180人

◆釣魚 (tonaru SETO~撫佐港~鳴門内海)

實施日時: 星期六日和節假日 (1日2回實施)

8:30~12:30、13:00~17:00

內容: 由釣魚專業指導員帶領進行筏釣。提供釣魚道具。

料金: 大人9,900日圓、小學生以下6,600日圓。未就學兒免費。

定員: 各12人



道之站 Kurukuru鳴門



四國最大級別道之站。
販售鳴門金時番薯，蓮藕，
海帶等鳴門・德島特產。
超推薦其餐廳美食如豪華海
鮮丼，阿波黑牛，阿波尾雞等
特色餐點以及各種特色甜點。

德島縣立博物館



多種語言解說用智能機
免費借出！

詳細資訊

- 開館時間：9:30～17:00
- 費用：一般400日圓，高中・大學生200日圓，中小學生100日圓
※20人以上團體有20%折扣



德島木製玩具美術館



德島產木材香味和溫馨氛圍中多種
木製玩具，適合0-100歲人士玩耍
體驗！回歸童心，舒心解壓！

詳細資訊

- 開館時間：9:30～16:30
9:30～17:30(7/1～8/31)
- 費用：一般800日圓，中小學生300日圓
※20人以上團體有20%折扣
- 地點：大型遊玩設施明日多夢樂園AsutamuLand內

阿波土柱



100萬年前地層被風雨侵蝕而成的特殊地形，被認定為日本天然紀念物。亦是四國88景之一。



善入寺島



日本最大的河中島，現為無人島，種植蔬菜和大片花田，不同季節油菜花，向日葵，秋櫻(大波斯菊花)花田美不勝收。由5條沒有欄杆的潛水橋連接陸地。



勝浦町巨型雛人偶

日本元祖巨型女兒節雛人偶擺設，展示3萬多個人偶 🧸。
同時舉辦櫻花祭，人力車，和服體驗等各種活動豐富多彩。

舉辦期間:2026年2月下旬~4月上旬



上勝町零廢棄中心 Zero Waste Center



“日本最环保小镇”美誉的上勝町
垃圾分類多達13種類細分45個項目。
2020年回收再使用率高達 80%以上。



上勝町 山犬嶽



上勝町的山犬嶽，是賞青苔聖地。翠綠青苔，充滿神聖夢幻氣氛。
上勝町檜原的梯田，是「日本梯田百選」之一。

上勝町 梯田



德島觀光推薦

Renewal
Open!



南部

日和佐海龜博物館

Hiwasa Sea Turtle Museum Caretta

歷經兩年翻修一新的天然海龜博物館Caretta，可以了解海龜的生態環境和世界上最古老的海龜研究歷史，還可以邂逅眾多海龜。

博物館旁邊有著美麗沙灘的大濱海岸，也是天然海龜每年夏天上岸產卵的地方。

博物館門票：大人1000日圓、中學生500日圓、小學生300日圓、
幼兒(3歲以上)100日圓、幼兒(2歲以下)免費

2025年7月19日RenewalOpen!



CatGod Shrine
(Omatsu Daigongen)

貓神社 松大權現



神社裏供奉有大约1萬只貓

考試過關

願望實現

官司勝訴





Temple 21 "Tairyu-ji"

太龍寺



太龍寺纜車

"Tairyu-ji" Ropeway

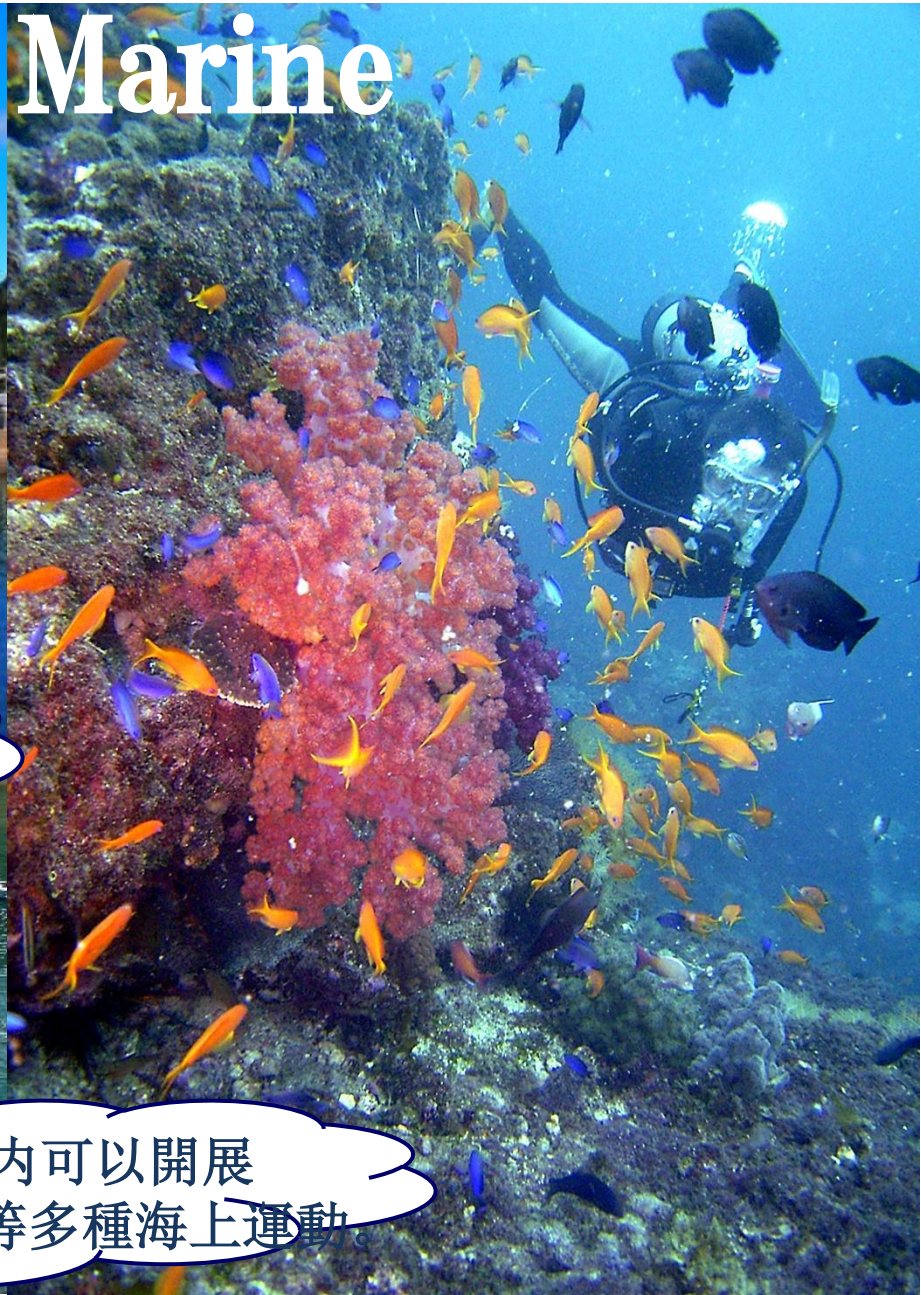
西日本最長纜車



海中觀光船 Blue Marine



巡遊竹島灣海域，透過船底展望室的玻璃窗可觀賞海底美麗熱帶魚和珊瑚



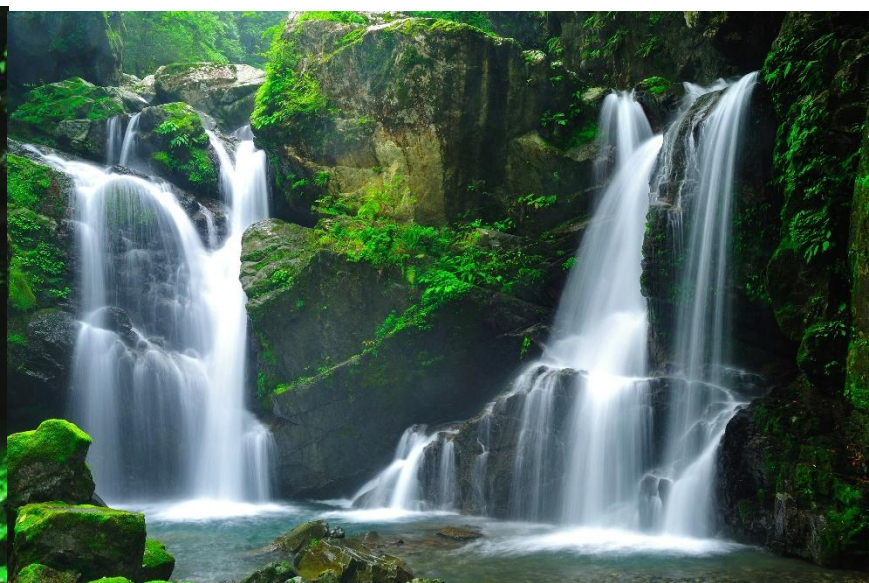
竹島海域公園內可以開展划艇，SUP，潛水等等多種海上運動。

出羽島Tebajima

日本國家指定 重要傳統建造物群保存地區
National preservation area
for group of the important traditional buildings



轟の滝 Todoroki Waterfall



轟神社夏日祭



雙模車輛DMV(Dual mode vehicle)



新型交通工具DMV，既可以當作火車行駛於鐵軌上，又可以當作巴士行駛於公路上。
2021年12月於德島南部正式營運，世界首創！
【乘客用座席 18席，站席 3席】

日和佐八幡神社 秋祭(美波町)

舉辦日期：每年「體育之日」前兩天的週六舉行「宵宮(前夜祭)」，前一天的週日舉行「本祭(正祭)」。
擁有700年歷史，是德島縣內首屈一指的著名慶典。



傳統 秋之祭典

德島南部地區傳統秋日祭非常有特色。

擡著太鼓屋台(Chosa)衝入海中，或者推著關船/花車(Danjiri)在沙灘上疾馳，是日本全國少見，既震撼且大規模的傳統慶典。此外還有德島縣無形文化財的赤松神社奉納吹筒花火。



赤松神社吹筒花火(美波町)

高約10公尺竹筒噴射煙花，美麗壯觀，青壯年在花火下奔跑，迫力十足。

大里八幡神社 秋祭(海陽町)

舉辦日期：每年10月的第三個週日(前一天週六為宵宮)
2艘關船與5台花車，在全長約4公里的松原海岸(松林與沙灘)上豪邁奔馳，被譽為「縣內第一雄壯的祭典」。



脇町卯建日式古街

Udatsu Townscape

和服店【此处彼处】
體驗穿和服



【藍染工房】
體驗藍染

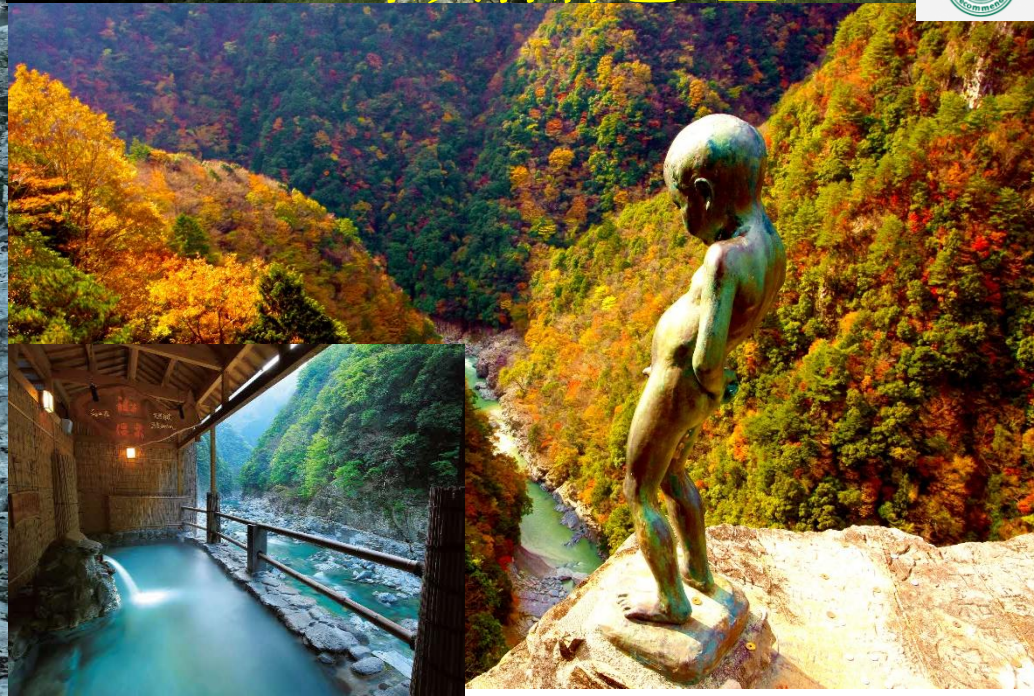
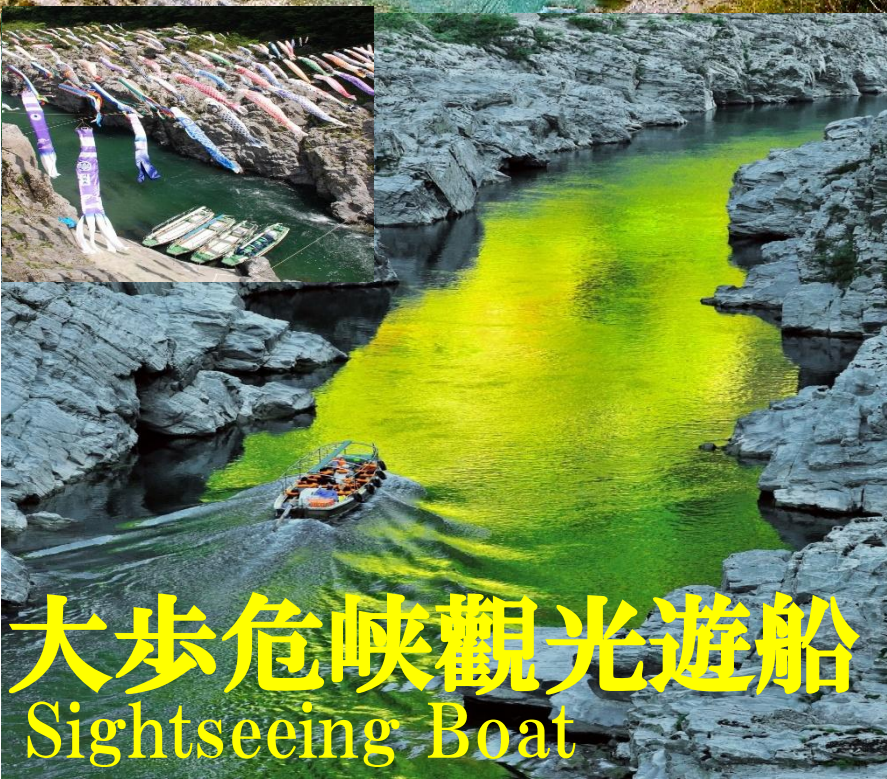


【美来工房】體驗製作
日本和傘或者日式燈罩

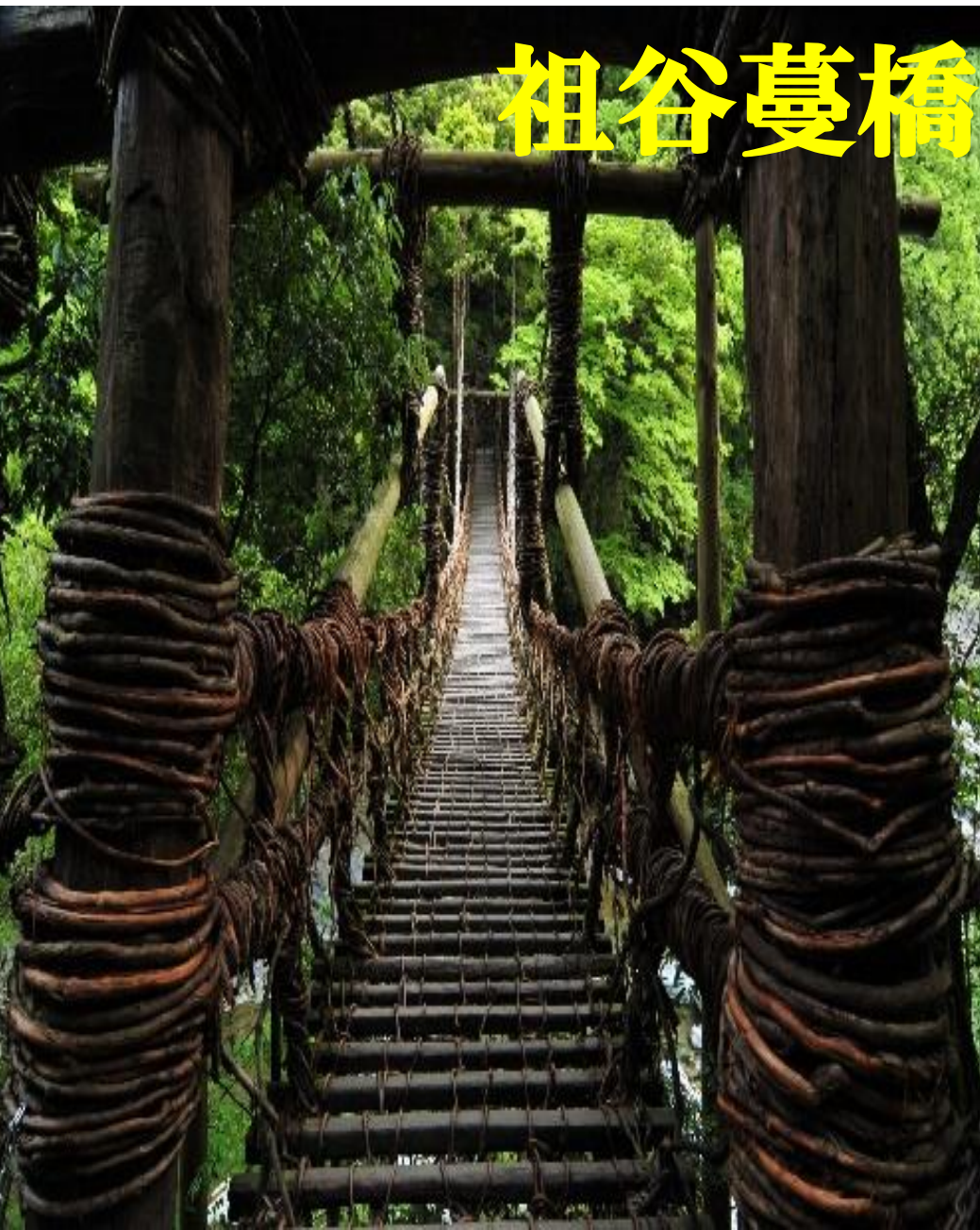




米其林綠色2星☆☆



祖谷蔓橋 Vine Bridge



奥祖谷二重蔓橋

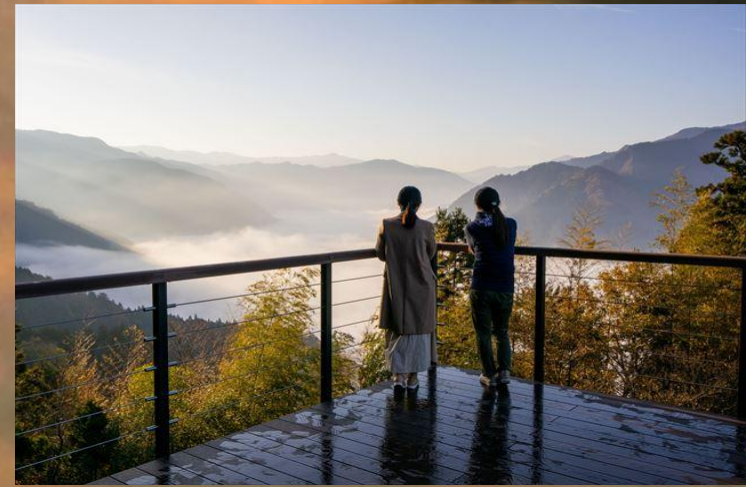
稻草人之鄉 Valley of Dolls

名頃集落

住民好少，但稻草人就好多，
遠遠超過真人，處處可見稻草人“村民”，非常特別的村落



雲海(八合霧) Sea of clouds



吉野川・大歩危漂流 Rafting



2017漂流世錦賽舉辦地

森林探險祖谷 Forest Adventure Iya Valley





小步單車輕鬆遊
BROMPTON Bicycle Pottering



時尚單車，專業導遊
帶您領略祕境魅力



西阿波花火大會2026



四國地區唯一的全日本花火師競技大會！

西日本最大級的2萬發以上煙火數，配合音樂的煙花表演，聲勢浩蕩，花火壯觀震撼！

舉辦日程：2026年11月14日（星期六）

※照片為印象圖，僅供參考。



Mt. Tsurugi

劍山

1,955m

西日本第二高峰
日本百名山之一

每年4月下旬～11月末開山
春夏翠綠，秋季紅葉遍山漫野
美不勝收
使用登山索道(纜車)可輕鬆登頂



三好地質公園

2024年10月9日被認定為
德島縣首個日本地質公園



三好ジオパーク
Miyoshi Geopark



三好地質公園是一片充滿豐富文化與自然景觀的土地，涵蓋海拔1000至2000米的群山環繞的四國山脈、劍山山脈巍峨聳立之中的祖谷秘境，大步危和小步危的斷崖絕壁，以及日本三大湍急河流之一的吉野川。

三好地質公園致力於以「由地動山搖所造就的直衝雲霄的村莊與吉野川」為主題，進行相關活動並進行環境保護。



特別推薦～觀光列車之旅～

東部 & 西部

藍吉野川觀光小火車 Ai Yoshinogawa Torocco



行經德島市JR德島站和三好市JR阿波池田站之間，1日1往返，盡賞沿途吉野川河畔美麗風光。以春季秋季的星期六日節假日為中心運行。

【定員:54名】



特別推薦～觀光列車之旅～

西部

四國真中千年物語觀光列車 Shikoku Mannaka Sennen Monogatari



行駛於香川縣多度津站與德島縣大步危站之間。【定員:57名】
車廂內裝修豪華而又富有特色，
料理特選食材精緻美味。



特別推薦～ 🍓 🍇 水果採摘體驗 🍐 🍊 ～

德島氣候溫暖而晴天多，盛產各種水果。水果又大又甜，一年都頭都有得採摘新鮮水果。

草莓	🍓	1月～6月	🍓
藍莓	🍇	6月～8月	🍇
梨	🍐	8月～9月	🍐
葡萄	🍇	8月～9月	🍇
柑橘	🍊	10月～12月	🍊

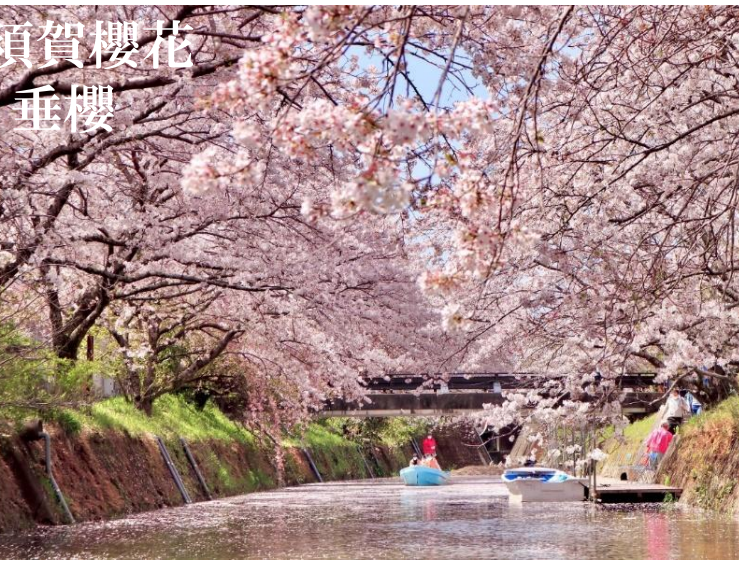


2026年2月在道路休息站吉野川綠洲
附近新開了全年生產草莓的觀光農園
🍓「西阿波ToberryFarm」🍓



特別推薦～賞櫻花 花見體驗

2月底早春可賞徳島特有品種蜂須賀櫻花
3月底4月初可賞染井吉野櫻花，垂櫻



お花見の名所を探す



東部

- | | | |
|---------------|--------------|--------------|
| 1 原田家住宅の蜂須賀桜 | 2 助任川沿いの蜂須賀桜 | 3 徳島中央公園の桜 |
| 4 眉山の桜 | 5 西部公園の桜 | 6 妙見山の桜 |
| 7 花見山のしだれ桜 | 8 松島千本桜 | 9 チェリーロードライン |
| 10 向麻山公園のしだれ桜 | 11 明王寺のしだれ桜 | 12 神山森林公園の桜 |
| 13 ゆうかの里しだれ桜 | 14 鬼籠野しだれ桜街道 | 15 生名の桜 |

南部

- | | | |
|-----------|-------------|-------------|
| 16 岩脇公園の桜 | 17 熊谷町のしだれ桜 | 18 川口ダム湖畔の桜 |
| 19 薬王寺の桜 | 20 日和佐城の桜 | |

西部

- | | | |
|--------------|-------------|--------------|
| 21 八百萬神之御殿の桜 | 22 川井峠のしだれ桜 | 23 吉良のエドヒガン桜 |
| 24 於安パークの桜 | 25 美濃田の淵の桜 | 26 大歩危駅の蜂須賀桜 |

特別推薦～酒藏見學，日本酒祭體驗～

松浦酒造場

有220年歷史的德島最古老酒藏
可參觀酒藏，免費試飲



四國最大日本酒祭
品嘗四國衆多名酒
酒藏開放以供參觀

舉辦日期:2027年
2月20日(星期六)

四國酒祭



特別推薦～德島高爾夫之旅

① 德島高爾夫俱樂部

〒770-0003 德島市北田宮2-13-32



② 鳴門COUNTRY 俱樂部

〒771-0364 鳴門市瀬戸町北泊字北泊529-1



③ 德島COUNTRY 俱樂部

〒779-3133 德島市入田町月之宮227



④ 御所COUNTRY 俱樂部

〒771-1311 板野郡上板町引野字安樂寺谷90-10



⑤ 眉山COUNTRY 俱樂部

〒770-0048 德島市加茂町東名東山99



⑥ 四國COUNTRY 俱樂部

〒777-0005 美馬市穴吹町穴吹岡之上200



德島縣高爾夫協會高爾夫球場

德島縣有多處高爾夫球場，有海濱球場，山地球場，河川球場等各種不同自然形勢球場，風景優美，各有特色。

③成功舉辦LPGA Tour
「德島月之宮Ladies」



⑪男子職業高爾夫賽CAN巡迴賽
「Novil Cup」每年均在此舉辦

⑫成功舉辦(2025)JLPGA公認
「Resorttrust Ladies」

⑦ TAKAGAWA 西德島高爾夫俱樂部

〒771-1705 阿波市阿波町北山10



⑧ 阿南COUNTRY 俱樂部

〒774-0023 阿南市橘町江之浦88



⑨ TAKAGAWA 東德島高爾夫俱樂部

〒771-3201 名西郡神山町阿野字齒之辻499



⑩ REOMA 高原高爾夫俱樂部

〒779-5301 三好市山城町大和川1652



⑪ J CLASSIC 高爾夫俱樂部

〒771-1501 阿波市秋月字明月176-1



⑫ GRANDEE 鳴門高爾夫俱樂部36

〒771-0376 鳴門市北灘町折野字大川筋182



上勝町 零廢棄 Zero Waste



“日本最环保小镇”美誉的上勝町，垃圾分類多達13種類細分45個項目。

呈大問號 **?** 設計的建築Zero Waste Center集分類衆多且整潔乾净的垃圾回收場，二手物品環保商店，環保主題酒店等設施於一體。

可預約解說參觀Tour。



上勝町 彩葉事業 Irodori-leaf business



上勝町小鎮的阿婆們摘樹葉，熟練使用網絡，賣給料亭或日式旅館當作日本料理的點綴花葉，收入頗豐。

彩葉事業的成功吸引衆多人前來考察，探訪村莊，讓村莊活力充沛，呈現新的生機。

可預約解說參觀Tour。



上勝町 零廢棄中心

【SDGs可持續發展目標融入日常生活的小鎮】

上勝町零廢棄中心是上勝町唯一的垃圾收集站，居民自己把自家垃圾帶到垃圾收集站，盡可能地進行分類和回收。目前，回收率已超過80%，有來自日本國內和海外的參觀者不斷前來參觀考察和採訪。

該設施旨在成為一個人們可以學習零廢棄理念並將其傳播到世界各地的設施，在此可以學習到如何將SDGs可持續發展目標融入日常生活並保持持續發展。



垃圾站(ゴミステーション)



Kurukuru二手物品環保商店
(くるくるショップ)



住宿棟

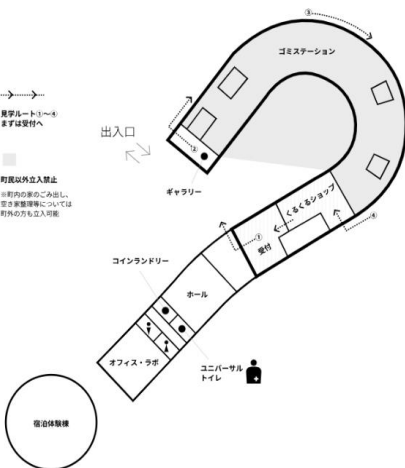
【從上勝町居民的意識與行為中學學習啟發】

上勝鎮也以其種植、出貨和銷售彩葉(裝飾日本料理的時令花葉等)的「樹葉生意」而聞名。人口稀少，老年人和婦女較多的上勝町，地處山勢陡峭，氣候清涼，不適合大規模農業生產，但鎮民的智慧卻催生了樹葉生意。與在不利環境中成功開創事業的上勝町居民進行交流，有助您「認識和重新發現」您自身所在地區的寶藏事物。



上勝町零廢棄介紹youtube

<https://www.youtube.com/@user-cu4vf3kx5m>



接待處(受付) 9:00~17:00

如果您來自上勝町外部，請務必先來這裡了解設施資訊、住宿登記等。

接待處內還設有 Kurukuru二手物品環保商店。

週一至週五14:00以後、週六週日15:30以後可以參觀垃圾站。

請向 Study WHY 申請介紹設施資訊。

垃圾站(ゴミステーション) 週一至週五 7:30~14:00 週六週日 7:30~15:30

垃圾中間處理場。

上勝町居民自己把垃圾帶到這裡，並把垃圾細分類為13種類45個項目。

Kurukuru二手物品環保商店(くるくるショップ)

9:00~17:00

可以把可用物品帶入至這裡或者免費帶走。

(上勝町外人士則不能帶入僅可帶走物品)

體驗期間:全年

體驗時間:約45分鐘

接收人數:50名(50名以上時需商議)

金額:※請另行諮詢

地址:德島縣勝浦郡上勝町大字
福原字下日浦7番地2

諮詢聯絡:East Tokushima觀光推進機構

TEL: +81-88-678-2811

Mail: inbound@east-tokushima.jp

南阿波Yokubari深度體驗



德島南部（南阿波）臨海，有很多海洋運動，划艇潛水立槳SUP等等，還有漁業體驗，移植珊瑚，親近天然海龜等等。

通過體驗衆多深入大自然的活動，學習保護自然環境，並體會人與自然共存的精髓。還有林業體驗，住宿農家民泊體驗等。



西阿波體驗型教育旅行



德島西部（西阿波）靠山，「西阿波傾斜地農耕系統」2018年被認定為世界農業遺產。

在傾斜度最高達40多度的陡峭坡地上，利用傳統農法和傳統農具，種植適應當地氣候風土的蕎麥等雜穀和蔬菜。可預約參觀考察。

教育旅行也可以農家民泊，進行農業體驗，做蕎麥麵蒟蒻等料理體驗。



南阿波Yokubari深度體驗

【瞭解海洋。游玩海洋。】

除了利用德島縣南部豐富的海洋資源開展衝浪和海上皮划艇之外，該項目還包括農業、林業和漁業多方面的體驗和學習。

在訓練有素、經驗豐富的教練指導和周密的安全管理下，您可以體驗豐富多彩的海上運動，接觸感受海洋資源的豐饒，並有機會思考可持續發展的社會。



【體驗概要例】

學校名：首都圏某公立高中
參加者：學生 191名(男99名／女92名)
教員：10名

體驗名		場所	學生		教員	計
			男	女		
上午	浮潛	海洋自然博物館(海陽町)	16	14	1	31
	海上皮划艇	海洋自然博物館(海陽町)	7	12	1	20
	伊勢龍蝦料理	Maze之丘露營場C區(海陽町)	35	23	2	60
	烤鯉魚	Maze之丘露營場B區(海陽町)	25	22	2	49
	衝浪	生見海岸(東洋町)	5	14	1	20
	SUP	惠比須浜海岸(美波町)	11	7		18
下午	海上皮划艇	海洋自然博物館(海陽町)	16	14		30
	衝浪	生見海岸(東洋町)	7	12		19
	浮潛	海洋自然博物館(海陽町)	13	7	2	22
	藤蔓手工	Maze之丘露營場B區多功能室(海陽町)	3	12	1	16
	藍染	Maze之丘露營場A區(海陽町)	3	12	1	16
	港口釣魚	古牟岐港(牟岐町)	45	32	2	79
	SUP	惠比須浜海岸(美波町)	15	15		30



【從豐富海洋的實態中學習】

受惠于豐富生態系，紅海龜每年來德島縣海濱上岸產卵，但近年來產卵數量逐年減少，自然環境日益惡化。

通過海洋運動體驗接觸感受豐富的海洋資源，而身臨其境瞭解環境議題，進而認識到保護海洋環境的必要性。

保護自然環境和振興地區是解決地區和社會問題的第一步，而海洋體驗活動感受豐富海洋資源，從自然環境下的體驗活動中獲得的知識是在都市生活中學習不到的特別的存在。



體驗時期：5～10月 ※SUP則全年均可體驗

體驗時間：150分鐘

預約：1個月前

地址：德島縣海部郡牟岐町大字中村字本村14

諮詢聯絡：一般社團法人 南阿波觀光局

TEL: +81-884-72-2622

FAX: +81-884-72-2623

Mail: shikoku@minamiawa.jp

天空之鄉 山里物語



【交流互動既是寶貴的體驗，亦是一種在地資源】

與被稱為「天空之鄉」的高空坡地村莊居民的高品質交流互動是寶貴的在地資源，吸引了許多外國人前來參觀。

雖然這裡是山區，交通不便，便利商店也很少，但透過民泊住宿體驗，能夠感受體會到生活之智慧和居民互助的世界觀，有可能刷新對便利這一概念，幸福感和人生感觸等的理解，並有可能改變未來的生活方式，定是非常生動而難忘的體驗。

此外，傳統的傾斜地農耕法是一種資源循環利用，對環境影響低，與自然共存的可持續生活方式，您可以體驗進而學習體會「共存」等各種感悟。

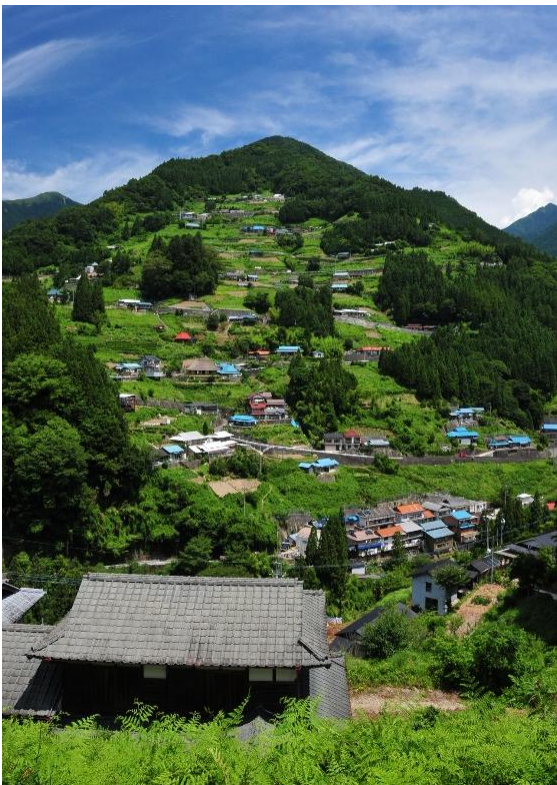


【學習增強人際交往能力並加深社會關係】

透過與當地居民的交流互動和各種體驗，參加教育旅行的學生可以更熟悉當地的問題，即使無法找到問題的答案，也能意識到溝通的必要性。

嘗試接觸各種不同的價值觀，加深相互理解是解決地區和社會問題的第一步，亦是「傳播在地生活」活動的意義所在。

與嚴峻大自然對峙或共存的生活體驗是在城市生活中感受不到的，其賦予您的知識將會成為您人生中難能可貴的經驗。



體驗時期：全年

接收人數：400名

地址：德島縣三好市池田町shima995-1

諮詢聯絡：一般社團法人 天空之鄉

TEL: +81-883-76-0713

FAX: +81-883-76-0753

Mail: sora-yamazato@nishi-awa.jp

示範行程① Model Course



示範行程路線①

(環瀨戶內海周遊～關西機場In/Out)

Day1	關西機場in⇒坐高速巴士 Or 坐南海渡輪⇒鳴門漩渦 阿波舞會館 鳴門 Or 德島 住宿
Day2	德島藍染體驗⇒脇町日式古街⇒大步危遊船・祖谷溪⇒祖谷蔓橋 大步危祖谷溫泉鄉 住宿
Day3	祖谷⇒香川 琴平金刀比羅宮, 中野烏冬麵製作體驗 香川 住宿
Day4	香川⇒愛媛 松山城, 今治毛巾館 愛媛道後溫泉 住宿
Day5	愛媛 ⇒ 岡山 倉敷美觀地区 岡山 住宿
Day6	岡山 ⇒ 姫路城 ⇒神戶 ⇒大阪 大阪 住宿
Day7	關空Out

示範行程② Model Course



示範行程路線②

(四國瀨戶內海周遊～高松機場In/Out)

1日目	香川高松機場in ⇒栗林公園 ⇒小豆島 橄欖公園, 天使之路等 小豆島 住宿
2日目	小豆島⇒岡山 倉敷美觀地区⇒愛媛 松山城, 今治毛巾館 松山 住宿
3日目	松山 ⇒ 德島 祖谷蔓橋, 大步危遊船, 吉野川漂流, 祖谷森林探險體驗 大步危祖谷溫泉鄉 住宿
4日目	祖谷 ⇒高知 桂濱, 牧野植物園、Hirome市場 高知 住宿
5日目	高知⇒德島 DMV乘車體驗⇒ 上勝町零廢棄中心見學, 貓神社 ⇒鳴門漩渦, 德島阿波舞, 藍染體驗等 鳴門or德島 住宿
6日目	德島 ⇒ 高松out

德島美食推薦

鳴門鯛魚



在鳴門海峽的激流中游弋的鳴門鯛魚，肉質緊實，彈牙鮮美。為日本高級魚。

伊勢龍蝦



縣南秋季美食代表的伊勢龍蝦，可刺身生食，可烤可做湯，一蝦多吃，豪華美味。

海鰻



純白魚肉，鮮甜美味，夏天為當季。更是出貨提供給京都大阪高級料亭。

海賊燒料理



南部近海可捕撈鮑魚龍蝦等新鮮海鮮，豪放的大盤烤，原汁原味，香鮮美味。

德島美食推薦

阿波尾鷄



德島名品牌走地鷄，適度咬勁，鮮嫩美味。

鹿肉料理(地美榮料理)



低卡路里高蛋白的優質食材。無腥膻味嫩香可口。南部那賀町及西部祖谷地區都吃得到。

阿波牛



德島阿波和牛，肉香嫩口美味。

山豬肉火鍋(地美榮料理)



和野生鹿肉一樣都是低卡路里高蛋白的優質食材。無腥膻味嫩香可口。

德島美食推薦

德島拉麵



德島靈魂美食的德島拉麵，濃香美味。
中間打入個生鷄蛋，絕佳好味。

半田素麵



西部山區特有氣候和清流水打造出好吃素麵。略粗條口感有咬勁。涼吃熱吃兩相宜。

德島盆烏冬麵



大盆烏冬麵，就著用難得的河魚特製醬汁，
麵Q勁有咬頭，獨特豪放吃法美味又趣緻。

祖谷蕎麥麵



僅是使用純粹蕎麥，不用其他添加劑，
短短又粗粗的樸實蕎麥麵，口口留香。

德島美食推薦

德島特色大阪燒「豆燒」



普通大阪燒食材外，加入糖水煮過的金時紅豆，咸香醬汁配紅豆的甜味，絕妙獨特食感。

人偶串燒 Dekomawashi



本地產食材串成串，塗上醬，放入圍爐旋轉均勻烤，如同日本傳統轉木偶。口口唇齒留香。

蕎麥米雜煮



獨特口感的蕎麥米粒，與雞肉豆腐香菇等等融入鮮甜湯汁裡，美味可口。

平石燒 Hirarayaki



平坦石頭鋪上味噌並圍圈，放入茼蒿、薯仔、豆腐、河魚等本地食材，燒熟香氣撲鼻絕佳美味。

德島特產推薦

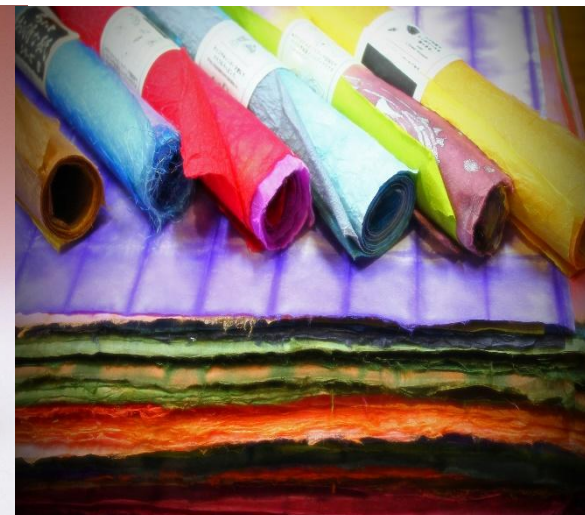
藍染製品



大谷焼



阿波和紙製品



阿波晩茶



本地啤酒



本地日本酒



實用資訊～免提行李觀光服務

在德島站前JRClement酒店、德島機場、鳴門等處寄存行李當天托運至下榻酒店，免提行李輕鬆觀光。
無需預約，行李一件僅需500日圓！

從德島站

從德島機場

從鳴門公園口

從高速鳴門

兩手空空輕鬆觀光♪

空手觀光

行李配送服務

無需預約

每件行李

500(含稅)日圓

抵達德島後...

1 寄存笨重的行李...

2 兩手空空輕鬆觀光♪

3 辦理入住時領取行李！

兩手空空輕鬆觀光♪

何不寄存笨重的行李，輕鬆享受觀光呢？

JR 德島站前

JR Hotel Clement Tokushima

德島阿波舞機場綜合服務處

大鳴門橋架構紀念館 EDDY

鳴門市觀光情報中心

在此寄存行李，

將於當天送達指定

住宿設施※。

※關於行李送達的指定住宿設施，

請參閱背面的「指定住宿設施一覽」。

送達時間

當天(20:00前)送達住宿處

※根據道路狀況等，配送可能會延誤。

若 20:00 前未送達，請向住宿處櫃檯確認。

行李尺寸

限長・寬・高合計 160cm 以內

且重量 25kg 以內的行李。

實施期間

2026 年 4 月 1 日 ~ 2027 年 3 月 31 日

※ 因天候或活動等實施交通管制時，可能無法利用本服務。

想兩手空空去玩！觀光設施介紹

大鳴門橋遊步道 洞之道

海中觀光船 Blue Marine

祖父藤葛橋

大鳴門橋遊步道 洞之道

海中觀光船 Blue Marine

祖父藤葛橋

指定住宿設施一覽

1 太陽廣場飯店

2 德島華盛頓廣場飯店

3 Hotel Sunshine Tokushima

4 Century Plaza Hotel

5 Tokushima Grandvrio Hotel

6 APA 飯店 (德島站前)

7 Hotel Astoria

8 阿波波飯店

9 阿波之國 昂宿 Yoshino

10 HOTEL SUNROUTE TOKUSHIMA

11 Smile Hotel Tokushima

12 The Grand Palace Tokushima

13 THE AGNES TOKUSHIMA

14 THE AGNES PLUS

15 Hotel Four Season Tokushima

16 JRHotel Clement Tokushima

17 Daiwa Roynet Hotel 德島站前

18 Hotel First Season

19 HOTEL KAKU INN Naruto

20 Resort Hotel Moana Coast

21 AoAwo Naruto Resort

22 NARUTO GRAND HOTEL KAIGETSU

23 Bay Resort Hotel 鳴門海月

24 鮎丸海月飯店

25 Family Lodge 旅後屋・鳴門站前

26 阿南車站飯店 Casa

27 阿南車站飯店 ANNEX

28 阿南第一飯店

29 石松飯店

30 ROYAL GARDEN HOTEL

31 Smile Hotel Anan

32 HOTEL ROUTE INN ANAN

33 Super Hotel 阿南・富岡

34 安樂寺

35 商務飯店 Access 鳴島

36 Central Hotel Kamojima

37 商務飯店 Matsuka

38 清月屋敷

39 阿波池田站前 Hotel Eleven

40 白色城堡飯店

41 交流之宿 遊遊 NASA

42 Hotel Riviera Shishikui

多謝您的關注！

德島縣觀光協會
官方中文繁體臉書專頁
Facebook

☆日本德島觀光資訊☆



Like Us On
Facebook!



最新德島觀光資訊
❤️請按Like &
Follow Us ❤️



德島縣觀光協會

官方中文繁體Instagram

visit.tokushima.awanavi
「日本德島觀光資訊」

Follow Us On
Instagram!



VISIT.TOKUSHIMA.AWANAVI