



Tokushima Shikoku Japan

日本 四国 德岛

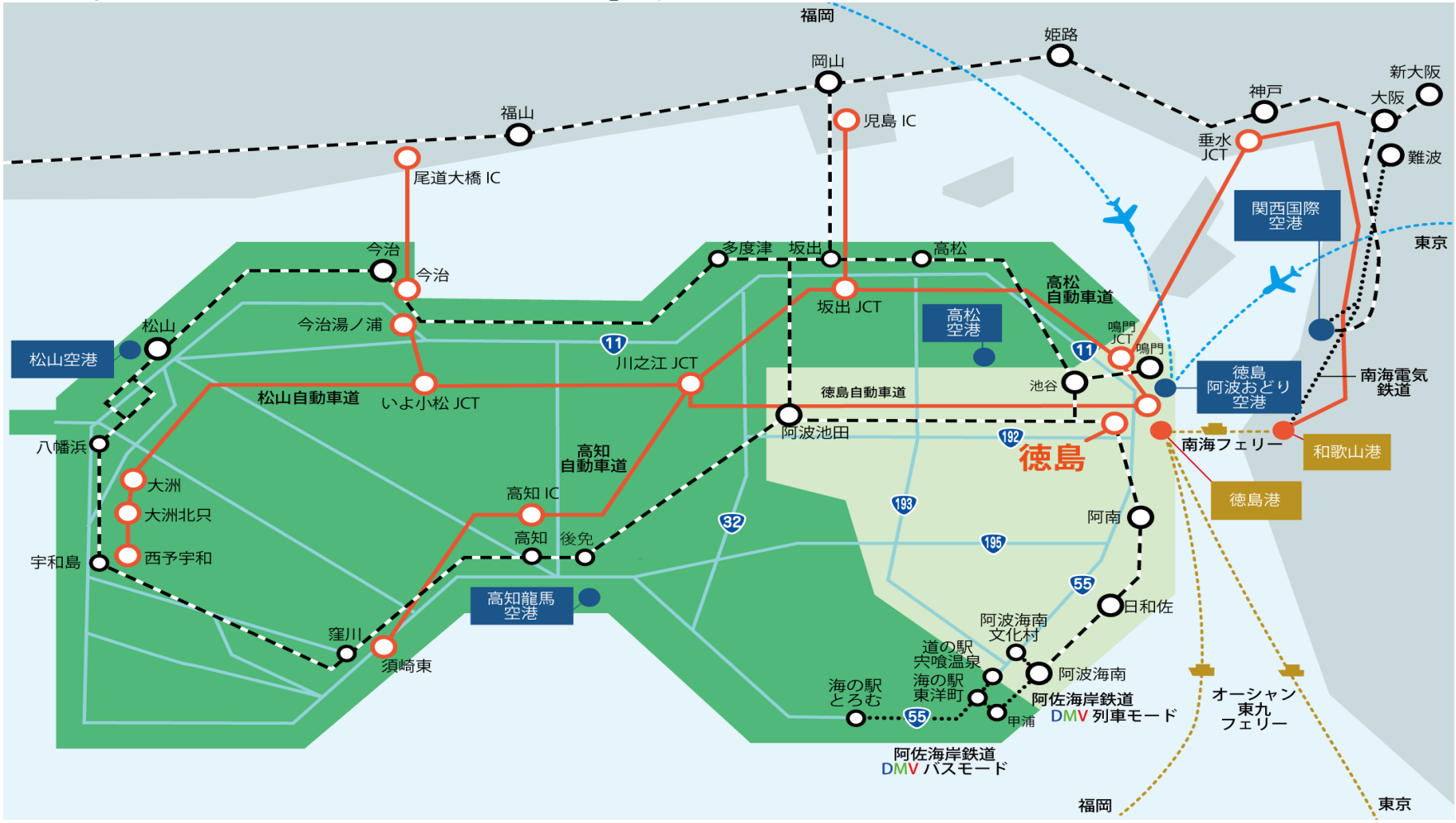




德岛地理位置


大阪⇔德岛
2.5小時（高速巴士）
京都
神戸
大阪
神戸机场
关西机场
香川
高松机场
德岛阿波舞机场
愛媛
高知
德岛Tokushima
东京⇔德岛
1 小時(飞机)
四国SHIKOKU
德岛TOKUSHIMA
东京
岡山
広島
松山
高松
善通寺
高知
Ehime pref.
Kochi pref.

德岛与周边城市之间交通



东京（羽田机场）	大阪(JR大阪站)	名古屋(JR名古屋站)	广岛(JR广岛站)	福冈(福冈机场)	京都(JR京都站)
飞机80分钟		新干线100分钟	新干线100分钟	飞机60分钟	新干线100分钟
飞机80分钟		冈山站	冈山站	德岛机场	大阪站
巴士20分钟	巴士150分钟	巴士150分钟	巴士150分钟	巴士20分钟	巴士150分钟
德　岛　站					

特别推荐交通☆南海・德岛5日周游券☆

南海・徳島
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*

可暢遊南海沿線和德島地區5天的自由乘車券*

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)
The whole of Nankai Electric Railway including the Airport Line (excluding the Senboku Line)				All routes (with some exceptions)		

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.

English 简体中文 繁体中文 한국

'なんかいいね'があふれてる NANKAI

Nankai Tokushima Free Pass



Information you should know about your Nankai Tokushima Free Pass

使用时间

发售期间中的连续5天

[1]巴士及渡轮的有效时间为第一次乘坐南海电铁之日起(含该日)连续5天。
[2]南海电铁为有效期内的任意两天。

注意事项

[1]乘坐南海电铁时，请将本券插入自动检票机。乘坐南海渡轮、德岛巴士、德岛市交通局旗下交通工具时，请向工作人员出示本券。
[2]不能用本券乘坐的区间，请另行支付车费。
[3]每人最多可以兑换1张票券。
[4]开始使用后，即使发生列车停运等情况也不能退票。
[5]乘坐指定座位的列车时，需要另行付费。
[6]一次性购买了多张票券时，无法部分退款。
[7]仅限在使用时间内且未使用的情况下，可以在购买网站上自行操作办理退票(每张券都需支付退票手续费)。

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

除了个人网上购票外，旅行社可以通过与Linktivity公司签约合作。
请直接联络Linktivity公司担当者Ms.曾
TO：joyce.tseng@linktivity.co.jp
CC：sales@linktivity.co.jp

德岛 四季分明 风景优美









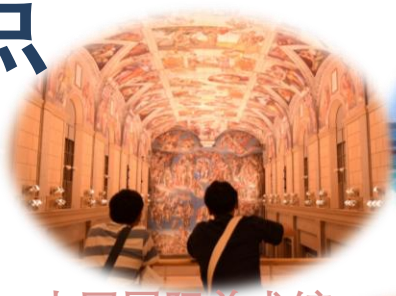
德岛县经典观光景点



脇町卯建日式古街



阿波土柱



大冢国际美术馆



鸣门漩涡



阿波舞会馆



葫芦岛
周游船



大步危峡
观光游船



祖谷藤蔓桥



上胜町
零废弃中心



日和佐海龟
博物馆



药王寺



猫神社
松大权现



大步危祖谷
温泉乡





轰瀑布



DMV



竹岛划艇

德岛（阿波）文化介绍推荐



鸣门市阿波舞祭 ８月9～11日
德岛市阿波舞祭 ８月11～15日
三好市池田阿波舞祭 ８月14～16日

拥有400多年历史的代表日本的传统艺能表演之一。
阿波舞祭全城载歌载舞，热闹非凡！

照片拍摄者：野村壮一

Awa-odori dance 阿波舞

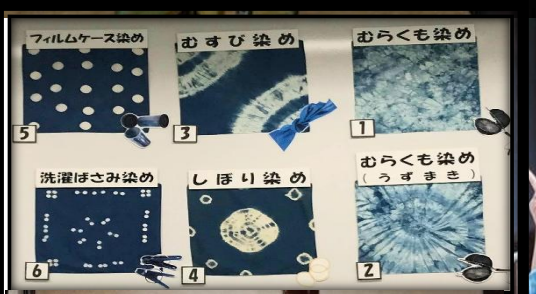
德岛（阿波）文化介绍推荐



蓝染（阿波蓝）

2019年5月20日蓝染
被认定为日本遗产

德岛是天然蓝染，蓝之故乡，县内各地区有多处体验场所。
蓝之馆（蓝住町），技之馆(上板町)，胁町卯建古街内蓝染工房(美马市)，等地均可体验蓝染。
手绢约需30分钟即可染成









德岛（阿波）文化介绍推荐



阿波人形浄瑠璃

德岛传统文化艺能

木偶剧

阿波十郎兵卫屋邸 详细信息

◆开馆时间：9:30～17:00（7月8月至18:00）
◆公演时间：
・1～2月：平日 11:00/周六日节假日 11:00、14:00
・3～12月：平日 11:00、14:00/
周六日节假日 11:00、14:00
・8月12日～8月15日：10:00、11:00、14:00、16:00
◆费用：大人410日元，大学高中生310日元，
中小学生200日元 ※20人以上团体有折扣
◆见学所需时间：60～80分钟（含观赏公演35分钟）



2026年10月27日～2027年4月上旬
因翻修工程会暂停营业



阿波十郎兵卫屋邸

Awa Japanese Traditional Puppet theater

德岛（阿波）文化介绍推荐

お遍路 Ohenro-Shikoku Pilgrimage



德岛有第1-23所寺庙，被称为发心之道场，很多遍路者将德岛作为起点开始四国遍路巡礼之途的。

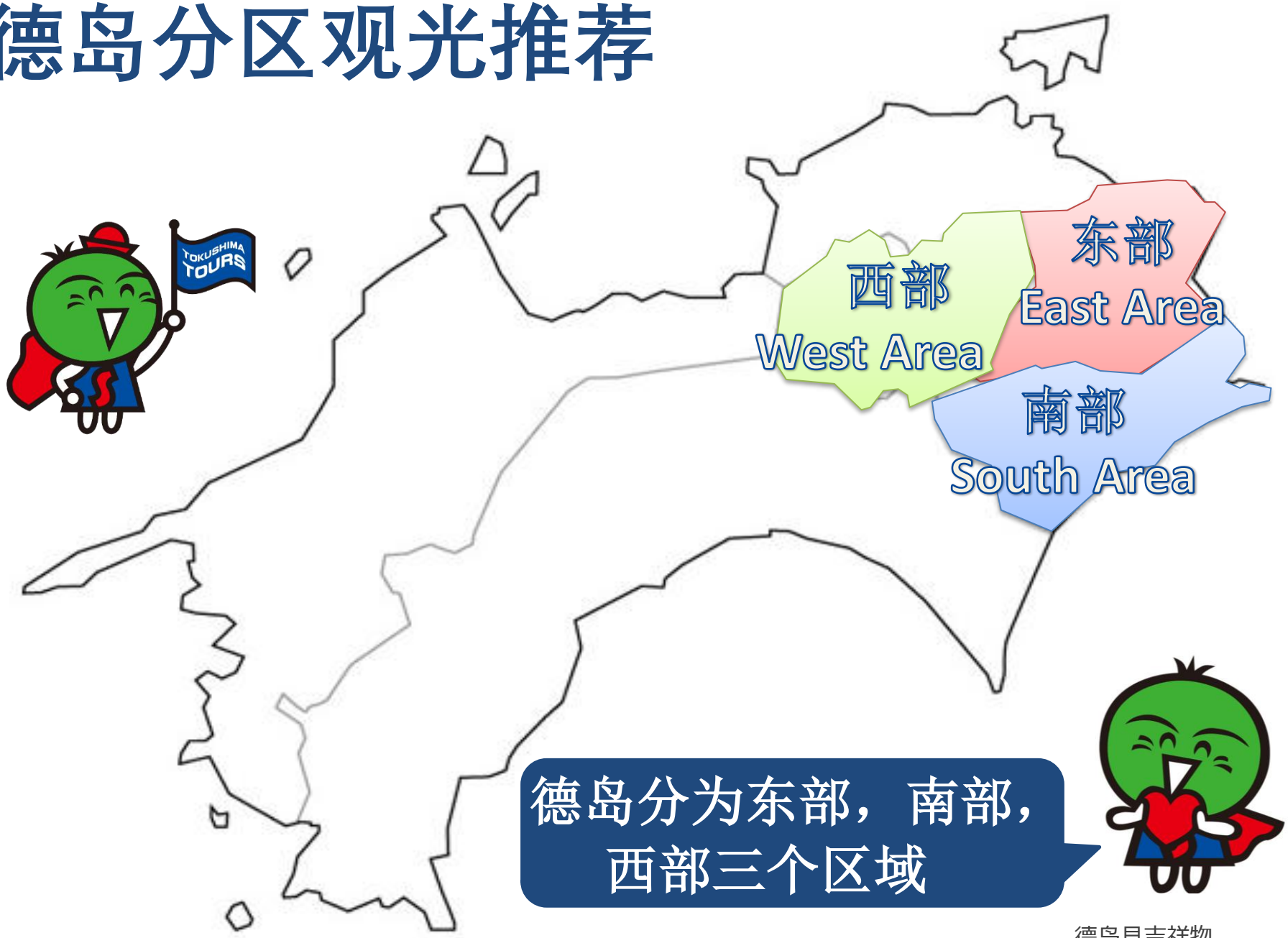


遍路，即朝拜四国88所寺庙巡礼的文化。遍路者可以徒步，也可以坐车遍路，与自己心灵对话，思考人生等等。





德岛分区观光推荐



德岛县吉祥物
【酸橘君】（すだちくん）

德岛观光最新热点

秋季限定活动！

东部

德岛乐舞嘉年华2026







※照片为以前举办时拍摄。





- ⭐2026年10月31日(六)-11月1日(日)举办
- ⭐德岛市中心举办
- ⭐观赏免费
- ⭐经典阿波舞等艺能精彩表演
- ⭐风靡全球的“芝麻街”（Sesame Street）可爱卡通游行
- ⭐日本人气男子音乐组合“超特急” 主领舞Yuki组队跳阿波舞
- ⭐同时举办美食等多彩活动

德岛观光最新热点

东部

新赛道！

德岛马拉松2027

2027年3月14日（日）举办





德岛马拉松是日本四国地区最大型的马拉松赛事，因赛道平坦且限时宽裕（6个半小时），非常适合初学者挑战。沿途可饱览吉野川美景，并享有德岛丰富特产补给与热情的阿波舞应援。

2027年3月14日的第20届大会将启用全新赛道，大幅增加市区路段，带来全新体验。

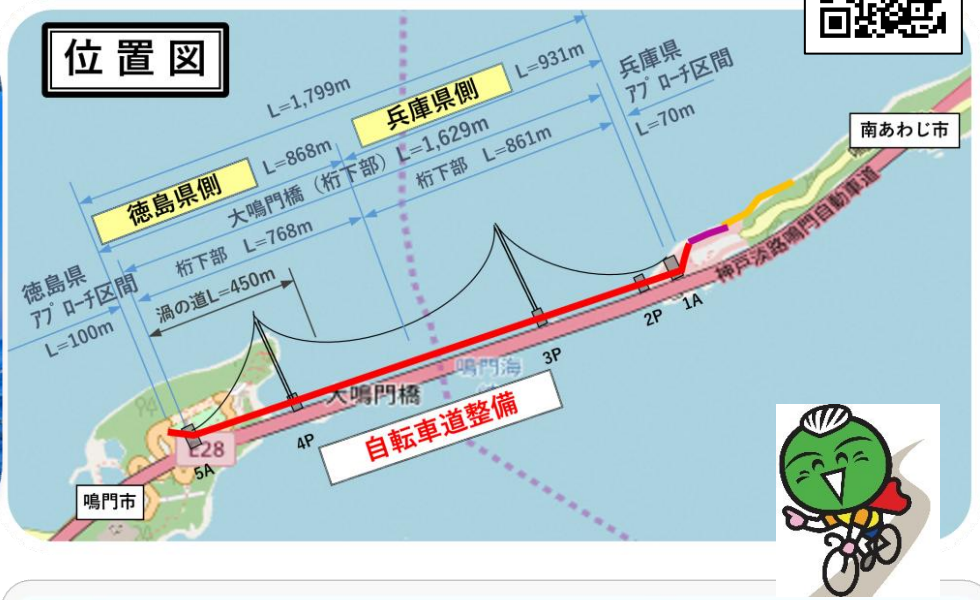
德岛观光最新热点

Coming soon！

东部

鸣门大桥单车道 将于2028年开通！



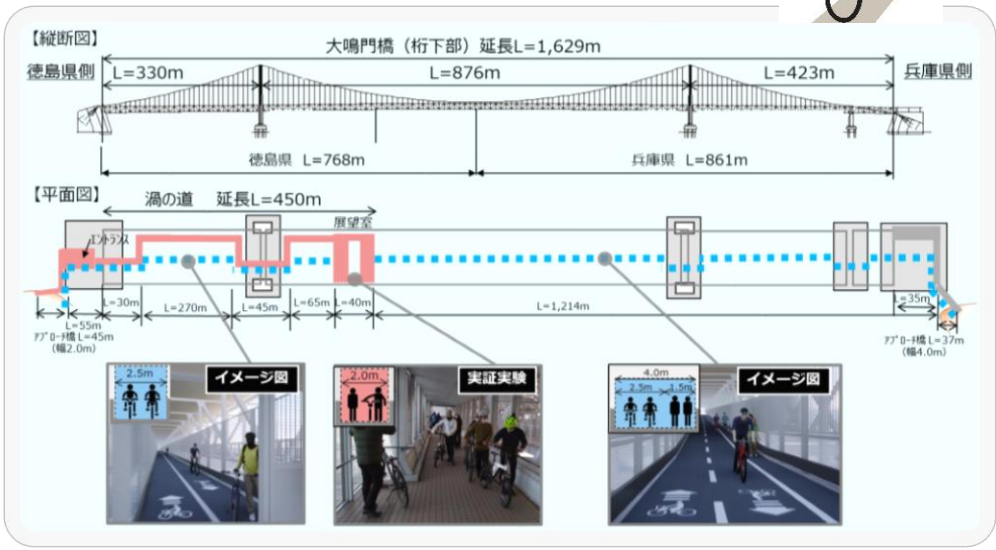


自鸣门大桥开通（1985年）以来历经40年，终于迎来了可以骑单车与步行往返鸣门海峡的时代！

利用鸣门大桥现有的桥桁下空间，打造一条连接德岛县鸣门市「涡之道」至兵库县淡路岛「道之驿 Uzushio」、全长约1.8公里的🚲『鸣门大桥单车道』🚲

此通道本线标准路段采用单车道（2.5米）与行人专用道（1.5米）分开的「人车分离构造（总宽4.0米）」，预计将于2028年完工。

届时将为游客带来能将世界三大潮流之一的鸣门涡潮尽收眼底、并从其上方飞驰而过的全球独一无二“特别体验”。



德岛观光推荐

东部

阿波舞会馆



详细信息

◆阿波舞公演
- 日场　11:00/14:00/15:00/16:00(时长40分钟)
  夜场　20:00～(时长50分钟)
- 费用:大人1,300日元(夜场1,600日元),
  中小学生700日元(夜场800日元)

※可包场(请事先商议)
150名以内　1公演120,000日元(含税)
151～250名　1公演140,000日元(含税)

◆眉山缆车(单程时长约6分钟)
- 运行时间:9:00～21:00(4/1～10/31)
  9:00～17:30(11/1～3/31)
- 费用:中学生以上900日元(单程)・1,500日元(往返)
  小学生500日元(单程)・800日元(往返)

※费用项　20人以上团体有折扣







德岛观光推荐

东部

葫芦岛周游船 Hyotanjima tour boat





周游船航行于环绕着德岛市中心陆地（从上空看如同葫芦形状）众多河流。
水上观街景别致感受，低头过桥有趣刺激。

详细信息

- 运行时间：11:00-15:40(每隔40分钟出航)
  [7・8月]11:00-19:40(每隔40分钟出航)
  [8/12-15]9:00-22:00(每隔15分钟出航)
- 所需时间：约30分钟
- 定 休 日：元旦、恶劣天气时停航(请事先问询)
- 费　　用：大人 800日元
  中学生　600日元
  小学生以下　400日元





德岛观光推荐

东部



世界三大潮流之一的鸣门漩涡，潮流时速高达20公里，最大直径达20米。

鸣门漩涡

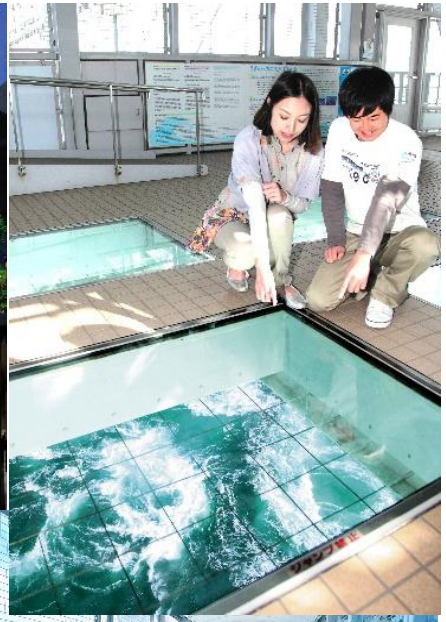
Whirlpools of Naruto

德岛观光推荐

东部

鸣门大桥游步道 涡之道
Onaruto Bridge Uzu-no-Michi Walkway









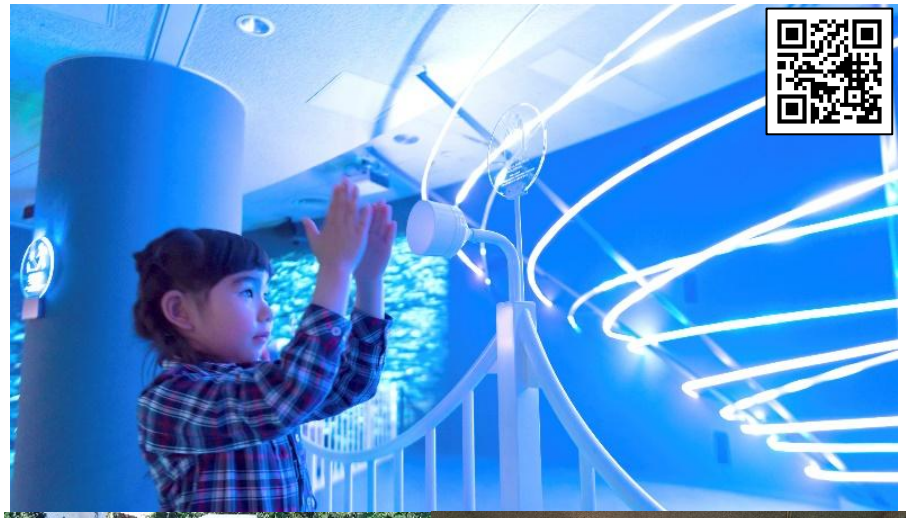
详细信息

每日最佳观潮时间不同，请参考年间潮见表。

鸣门大桥桥墩中海上游步道-涡之道-
透过距海面45米的玻璃地板观赏漩涡

・所在地：鸣门市鸣门町土佐泊浦字福池65(鸣门公园内)
・营业时间: 9:00～18:00(3～9月)
9:00～17:00(10～2月)
・费用:大人510日元，中高生410日元，小学生260日元，
6岁以下免费　※20人以上团体有折扣

鸣门大桥架桥记念馆 EDDY
Onaruto Bridge Crossing Memorial Hall EDDY







详细信息

透过影像和模拟体验装置从各个角度了解漩涡的形成和
鸣门大桥的结构！

・所在地：鸣门市鸣门町土佐泊浦字福池65(鸣门公园内)
・营业时间：9:00～17:00
・费用：大人620日元，中高生410日元，小学生260日元，
6岁以下免费
※20人以上团体有折扣

德岛观光推荐

东部

涡潮观潮船 Whirlpools Sightseeing Boat 涡潮汽船





每日最佳观潮时间不同，请参考年间潮见表。

详细信息

有大型观潮船「Wonder Naruto」和小型水中观潮船「Aqua Eddy」两种（需预约）。

・所在地：鸣门市鸣门町土佐泊浦字大毛264-1
(鸣门公园亀浦观光港)
・营业时间: 8:30～17:00
・运行所需时间：约25～30分钟
・费用:大型观潮船:大人2,000日元，小学生1,000日元
1等舱则大人+1,000日元，小学生+500日元
水中观潮船:大人2,500日元、小学生1,200日元
※15人以上团体有折扣　※ 2026年1月起新价目

详细信息

乘坐观潮船近距离感受漩涡

・所在地：鳴門市鳴門町土佐泊浦字福池65-63
(大冢国际美术馆后方亀浦渔港)
・营业时间: 8:00～16:30
・运行所需时间：约20分钟
・费用: 大人2,000日元，小学生1,000日元
※15人以上团体有折扣
・其他：旅行社专用预约网页预约

德岛观光推荐

东部





详细信息

世界26个国家190多座美术馆所收藏的1000多幅西洋名画，使用陶板原尺寸原样复制展示于此。
可以近距离观赏名画！
开馆：9:30～17:00（入场券售至16点为止）
休馆日：周一（逢节假日则周二休），1月有连续休馆期，另有其他特别休馆期，而8月无休
入馆费：成人 3,300日元
大学生 2,200日元
小中高生 550日元







大冢国际美术馆

Otsuka Museum of Art

德岛观光推荐

东部

Tonaru SETO

2024年6月 Open！











详细信息

◆阿波舞公演（tonaru SETO阿波舞圆形舞台）
实施日时:星期六日和节假日（１日２回公演）
11:00～12:00、13:30～14:30
内容:德岛县阿波舞协会所属有名连精彩演出
有指导跳阿波舞和体验一起跳阿波舞。
费用:大人2,200日元、中学生以下1,100日元。3歲未滿免费。
20人以上团体有20%折扣优惠。
16:00～特别公演(包场)88,000日元～（请联络商议）
定员:各180人

◆钓鱼（tonaru SETO～抚佐港～鸣门内海）
实施日时:星期六日和节假日（１日２回实施）
8:30～12:30、13:00～17:00
内容:由钓鱼专业指导员带领进行筏钓。提供钓鱼道具。
料金:大人9,900日元、小学生以下6,600日元。未就学儿免费。
定员：各12人





德岛观光推荐

东部

道之站 Kurukuru鸣门



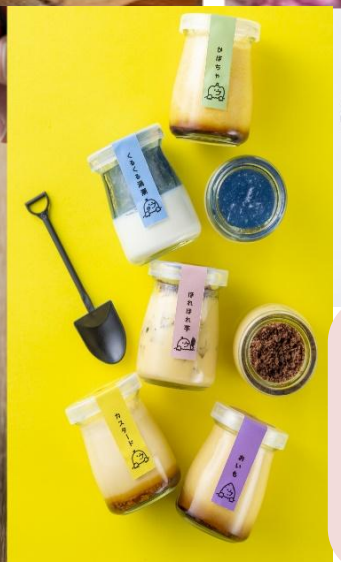














四国最大级别道之站。贩售鸣门金时番薯，莲藕，海带等鸣门・德岛特产。
超推荐其餐厅美食如豪华海鲜丼，阿波黑牛，阿波尾鸡等特色餐点以及各种特色甜点。

德岛观光推荐

东部

德岛县立博物馆



详细信息

・开馆时间：9:30～17:00
・费　　用：一般400日元，高中・大学生200日元，
中小学生100日元
※20人以上团体有20%折扣

德岛木制玩具美术馆



德岛产木材香味和温馨氛围中多种木制玩具，适合0-100岁人士玩耍体验！回归童心，舒心解压！

详细信息

・开馆时间：9:30～16:30
9:30～17:30(7/1～8/31)
・费　　用：一般800日元，中小学生300日元
※20人以上团体有20%折扣
・地　　点：大型游玩设施明日多梦乐园AsutamuLand内

德岛观光推荐

东部

阿波土柱



100万年前地层被风雨侵蚀而成的特殊地形，被认定为日本天然纪念物。

亦是四国88景之一。



善入寺岛



日本最大的河中岛，现为无人岛，种植蔬菜和大片花田，不同季节油菜花，向日葵花，秋樱(大波斯菊花)花田美不胜收。

由5条没有栏杆的潜水桥连接陆地。







德岛观光推荐

东部

胜浦町巨型雏人偶

日本元祖巨型女儿节雏人偶摆设，展示3万多个人偶🎎。
同时举办樱花祭，人力车，和服体验等各种活动丰富多彩。

举办期间:2026年2月下旬～4月上旬











上胜町零废弃中心 Zero Waste Center



“日本最环保小镇”美誉的上胜町垃圾分类多达13种类细分45个项目。
2020年回收再使用率高达 80%以上。







德岛观光推荐

东部



上胜町 山犬岳



上胜町 梯田



上胜町的山犬岳，是赏青苔圣地。翠绿青苔，充满神圣梦幻气氛。
上胜町樫原的梯田，是「日本梯田百选」之一。

德岛观光推荐

Renewal Open！

南部

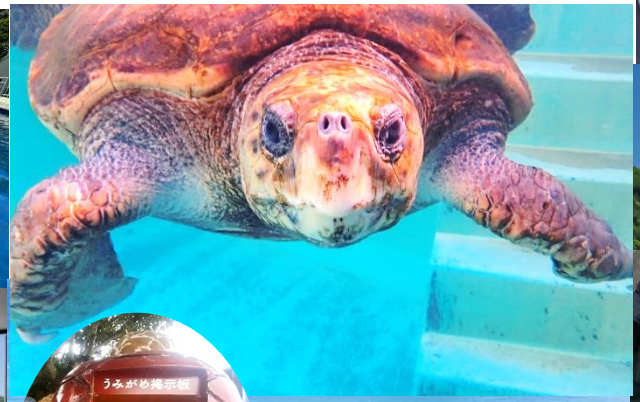
日和佐海龟博物馆

Hiwasa Sea Turtle Museum Caretta

历经两年翻修一新的天然海龟博物馆Caretta，可以了解海龟的生态环境和世界上最古老的海龟研究历史，还可以邂逅众多海龟。
博物馆旁边有着美丽沙滩的大滨海岸，也是天然海龟每年夏天上岸产卵的地方。
博物馆门票：大人1000日元、中学生500日元、小学生300日元、
幼児（3岁以上）100日元、幼児（2岁以下）免费

















德岛观光推荐

南部

CatGod Shrine (Omatsu Daigongen)

猫神社 松大权现





神社里供奉有大约1万只猫

考试过关

官司胜诉

愿望实现



德岛观光推荐

南部



Temple 21“Tairyu-ji”

太龙寺





太龙寺缆车

“Tairyu-ji”Ropeway



德岛观光推荐

南部

海中观光船 Blue Marine



巡游竹岛湾海域，透过船底展望室的玻璃窗可观赏海底美丽热带鱼和珊瑚

竹岛海域公园内可以开展划艇，SUP，潜水等等多种海上运动。

德岛观光推荐

出羽岛Tebajima

日本国家指定 重要传统建造物群保存地区
National preservation area
for group of the important traditional buildings







轰瀑布 Todoroki Waterfall







德岛观光推荐

南部

双模车辆DMV(Dual mode vehicle)









新型交通工具DMV，既可以当作火车行驶于铁轨上，又可以当作巴士行驶于公路上。
2021年12月于德岛南部正式营运，世界首创！
【乘客用座席 18席，站席 3席】

德岛观光推荐

南部

传统 秋之祭典

德岛南部地区传统秋日祭非常有特色。
抬着太鼓屋台(Chosa)冲入海中，或者推着关船/花车(Danjiri)在沙滩上疾驰，是日本全国少见，既震撼且大规模的传统庆典。
此外还有德岛县无形文化财的赤松神社奉纳吹筒花火。

日和佐八幡神社 秋祭(美波町)

举办日期：每年「体育之日」前两天的周六举行「宵宫（前夜祭）」，前一天的周日举行「本祭（正祭）」。
拥有700年历史，是德岛县内首屈一指的著名庆典。





大里八幡神社 秋祭(海阳町)

举办日期：每年10月的第三个周日(前一天周六为宵宫)
2艘关船与5台花车，在全长约4公里的松原海岸（松林与沙滩）上豪迈奔驰，被誉为「县内第一雄壮的祭典」。







赤松神社吹筒花火(美波町)

高约10米竹筒喷射烟花，美丽壮观，青壮年在花火下奔跑，迫力十足。

德岛观光推荐

西部

脇町卯建日式古街

Udatsu Townscape

和服店【此处彼处】
体验穿和服



【蓝染工房】
体验蓝染



【美来工房】体验制作
日本和伞或者日式灯罩



德岛观光推荐

西部

Oboke Gorge
大步危峡





Sightseeing Boat
大步危峡观光游船

Iya Valley
祖谷溪

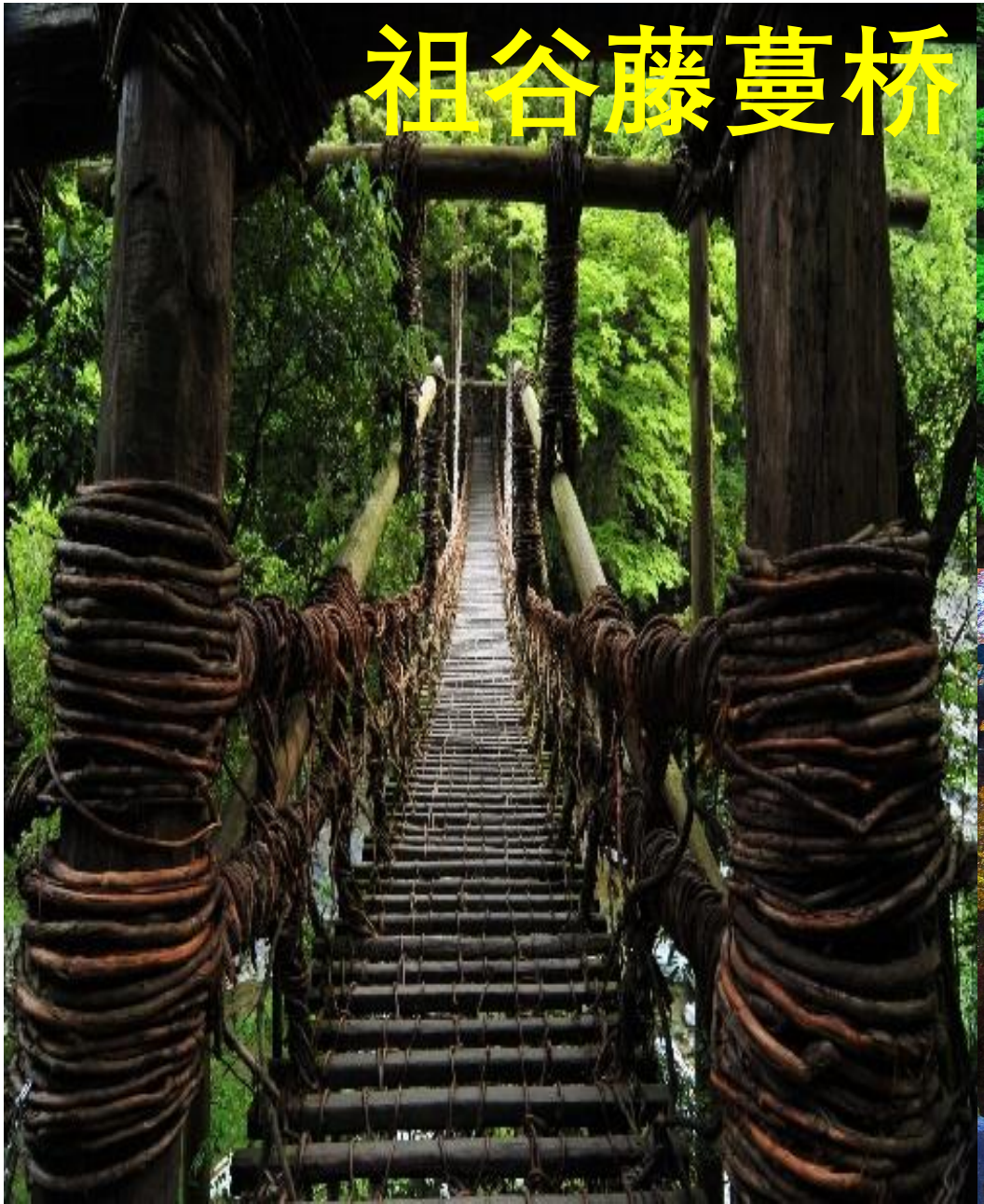


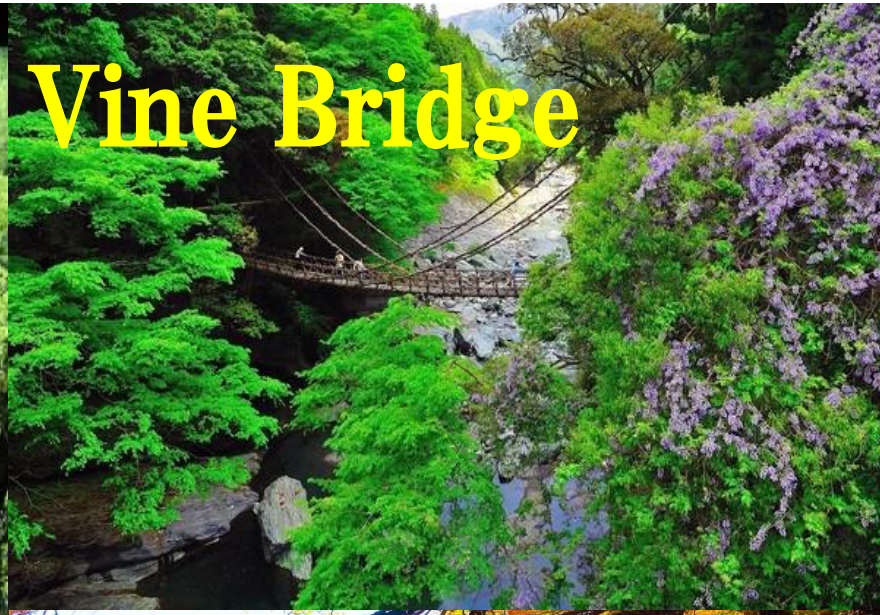
米其林绿色2星☆☆



德岛观光推荐

西部





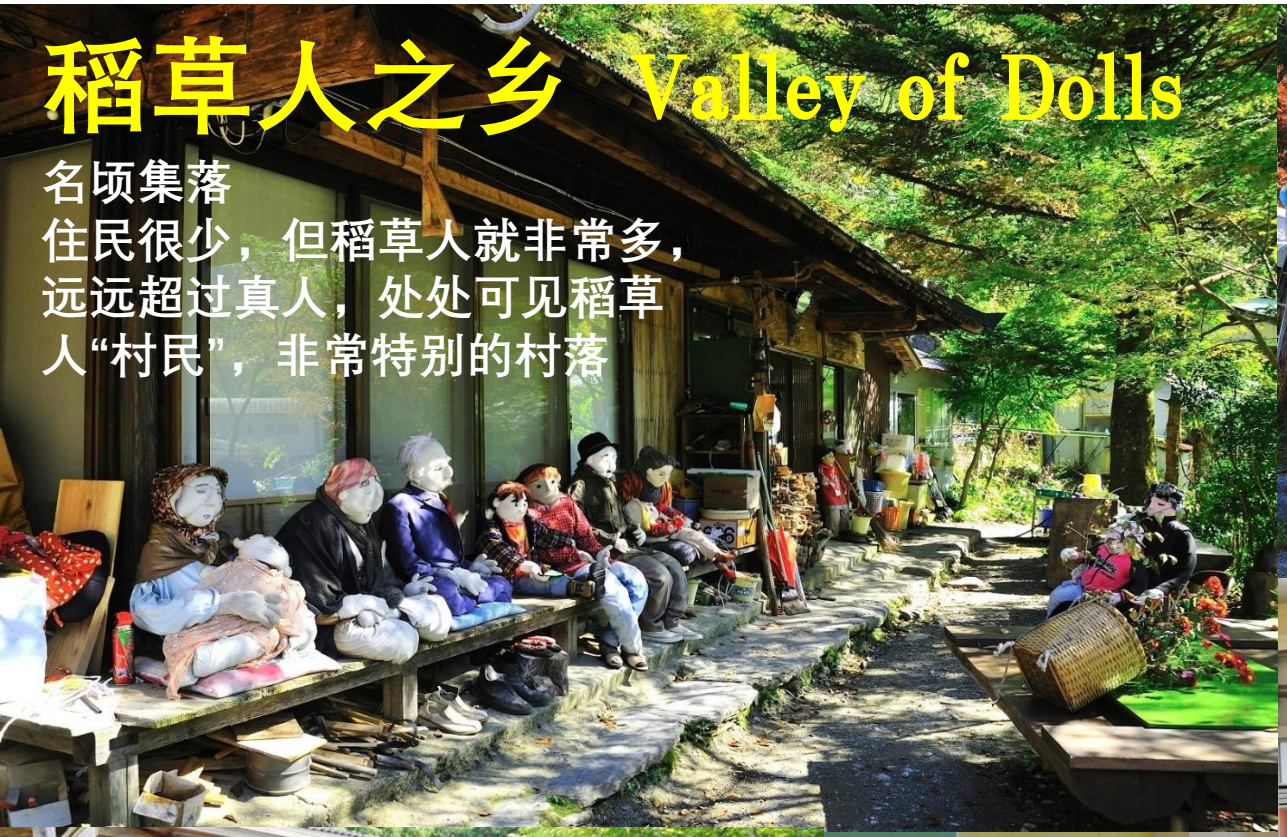


德岛观光推荐

西部

稻草人之乡 Valley of Dolls

名顷集落
住民很少，但稻草人就非常多，
远远超过真人，处处可见稻草
人“村民”，非常特别的村落







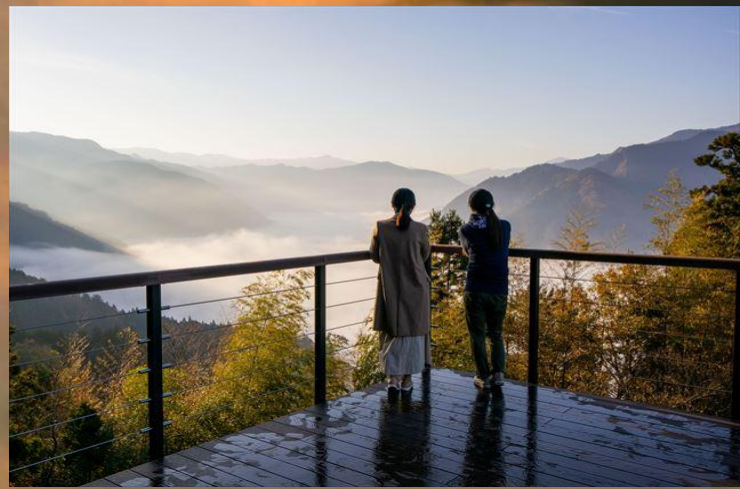




德岛观光推荐

西部

云海（八合雾）
Sea of clouds



德岛观光推荐

西部



吉野川・大步危漂流 Rafting



2017漂流世锦赛
举办地

森林探险祖谷Forest Adventure IyaValley







德岛观光推荐

西部





BROMPTON Bicycle Pottering带您领略秘境魅力





西部

西阿波花火大会2026

四国地区唯一的全日本花火师竞技大会！
西日本最大级的2万发以上烟火数，配合音乐的烟花表演，声势浩荡，花火壮观震撼！
举办日程：2026年11月14日（星期六）

※照片为印象图，仅供参考。







德岛观光推荐

南部&西部



Mt.Tsurugi 剑山

1,955m

西日本第二高峰

日本百名山之一

每年4月下旬～11月末开山
春夏翠绿，秋季红叶遍山漫野
美不胜收
使用登山索道(缆车)可轻松登顶



德岛观光推荐

西部

三好地质公园

2024年10月9日被认定为
德岛县首个日本地质公园

三好ジオパーク
Miyoshi Geopark

三好地质公园是一片充满丰富文化与自然景观的土地，涵盖海拔1000至2000米的群山环绕的四国山脉、剑山山脉巍峨耸立之中的祖谷秘境，大步危和小步危的断崖绝壁，以及日本三大湍急河流之一的吉野川。
三好地质公园致力于以「由地动山摇所造就的直冲云霄的村庄与吉野川」为主题，进行相关活动并进行环境保护。











特别推荐～观光列车之旅～

东部＆西部

蓝吉野川观光小火车 Ai Yoshinogawa Torocco



行经德岛市JR德岛站和三好市JR阿波池田站之间，1日1往返，尽赏沿途吉野川河畔美丽风光。以春季秋季的星期六日节假日为中心运行。
【定员:54名】







特别推荐～观光列车之旅～

西部

四国真中千年物语观光列车
Shikoku Mannaka Sennen Monogatari





行驶于香川县多度津站与德岛县大步危站之间。【定员:57名】
车厢内装修豪华而又富有特色，料理特选食材精致美味。





特別推荐～ 水果采摘体验～

德岛气候温暖而晴天多，盛产各种水果。水果又大又甜，一年到头都有得采摘新鲜水果。

草莓 1月～6月
蓝莓 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」





特别推荐～赏樱花 花见体验

2月底早春可赏德岛特有品种蜂须贺樱花
3月底4月初可赏染井吉野樱花，垂樱







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

特别推荐～酒藏见学，日本酒祭体验～

松浦酒造场











四国酒祭

四国最大日本酒祭
品尝四国众多名酒
酒藏开放以供参观

举办日期:2027年
2月20日(星期六)









特别推荐～德岛高尔夫之旅

德島縣高爾夫協會高爾夫球場

德岛县有多处高尔夫球场，有海滨球场，山地球场，河川球场等各种不同自然形势球场，风景优美，各有特色。



③成功举办LPGA Tour「德岛月之宫Ladies」

⑪男子职业高尔夫赛CAN巡回赛「Novil Cup」每年均在此举办

⑫成功举办(2025)JLPGA公认「Resorttrust Ladies」

❶德島高爾夫倶樂部
〒770-0003　徳島市北田宮2-13-32



❷鳴門COUNTRY 倶樂部
〒771-0364　鳴門市瀬戸町北泊字北泊529-1



❸德島COUNTRY 倶樂部
〒779-3133　徳島市入田町月之宮227



❹御所COUNTRY 倶樂部
〒771-1311　板野郡上板町引野字安楽寺谷90-10



❺眉山COUNTRY 倶樂部
〒770-0048　徳島市加茂名町東名東山99



❻四國COUNTRY 倶樂部
〒777-0005　美馬市穴吹町穴吹岡之上200



❼TAKAGAWA 西德島高爾夫倶樂部
〒771-1705　阿波市阿波町北山10



❽阿南COUNTRY 倶樂部
〒774-0023　阿南市橘町江之浦88



❾TAKAGAWA 東德島高爾夫倶樂部
〒771-3201　名西郡神山町阿野字畠之辻499



❿REOMA 高原高爾夫倶樂部
〒779-5301　三好市山城町大和川652



⓫J CLASSIC 高爾夫倶樂部
〒771-1501　阿波市秋月字明月176-1



⓬GRANDEE 鳴門高爾夫倶樂部36
〒771-0376　鳴門市北灘町折野字大川筋182



教育旅行游学团・商务考察团推荐项目

东部

上胜町 零废弃 Zero Waste



“日本最环保小镇”美誉的上胜町，垃圾分类多达13种类细分45个项目。
呈大问号❓设计的建筑Zero Waste Center集分类众多且整洁干净的垃圾回收场，二手物品环保商店，环保主题酒店等设施于一体。
可预约解说参观Tour。





上胜町 彩叶事业 Irodori-leaf business



上胜町小镇的阿婆们摘树叶，熟练使用网络，卖给料亭或日式旅馆当作日本料理的点缀花叶，收入颇丰。
彩叶事业的成功吸引众多人前来考察，探访村庄，让村庄活力充沛，呈现新的生机。
可预约解说参观Tour。





教育旅行游学团・商务考察团推荐项目详细　东部

上胜町 零废弃中心

【SDGs可持续发展目标融入日常生活的小镇】



上胜町零废弃中心是上胜町唯一的垃圾收集站，居民自己把自家垃圾带到垃圾收集站，尽可能地进行分类和回收。目前，回收率已超过80%，有来自日本国内和海外的参观者不断前来参观考察和采访。
该设施旨在成为一个人们可以学习零废弃理念并将其传播到世界各地的设施，在此可以学习到如何将SDGs可持续发展目标融入日常生活并保持持续发展。



垃圾站(ゴミステーション)



Kurukuru二手物品环保商店
(くるくるショップ)

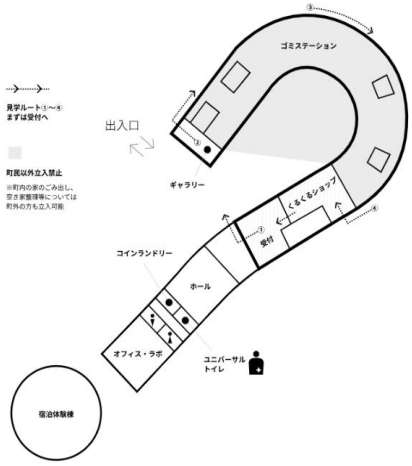


住宿栋

【从上胜町居民的意识与行为中学习启发】

上胜镇也以其种植、出货和销售彩叶(装饰日本料理的时令花叶等)的「树叶生意」而闻名。人口稀少，老年人和妇女较多的上胜町，地处山势陡峭，气候清凉，不适合大规模农业生产，但镇民的智慧却催生了树叶生意。
与在不利环境中成功开创事业的上胜町居民进行交流，有助您「认识和重新发现」您自身所在地区的宝藏事物。

上胜町零废弃介绍youtube
https://www.youtube.com/@user-cu4vf3kx5m



接待处(受付) 9:00～17:00
如果您来自上胜町外部，请务必先来这里了解设施资讯、住宿登记等。
接待处内还设有 Kurukuru二手物品环保商店。
周一至周五14:00以后、周六周日15:30以后可以参观垃圾站。
请向 Study WHY 申请介绍设施资讯。

垃圾站(ゴミステーション) 周一至周五7:30～14:00
周六周日7:30～15:30
垃圾中间处理场。
上胜町居民自己把垃圾带到这里，并把垃圾细分类为13种类45个项目。

Kurukuru二手物品环保商店(くるくるショップ)
9:00～17:00
可以把可用物品带入至这里或者免费带走。
(上胜町外人士则不能带入仅可带走物品)

体验期间：全年
体验时间：约45分钟
接收人数：50名(50名以上时需商议)
金　　额：※请另行咨询
地　　址：德岛县胜浦郡上胜町大字福原字下日浦7番地2
咨询联络：East Tokushima观光推进机构
TEL:　+81-88-678-2811
Mail:　inbound@east-tokushima.jp

东部地区DMO
East Tokushima观光推进机构

教育旅行游学团・商务考察团推荐项目

南部・西部

南阿波Yokubari深度体验



德岛南部（南阿波）临海，有很多海洋运动，划艇潜水立桨SUP等等，还有渔业体验，移植珊瑚，亲近天然海龟等等。

通过体验众多深入大自然的活动，学习保护自然环境，并体会人与自然共存的精髓。

还有林业体验，住宿农家民泊体验等。





西阿波体验型教育旅行



德岛西部（西阿波）靠山，「西阿波倾斜地农耕系统」2018年被认定为世界农业遗产。

在倾斜度最高达40多度的陡峭坡地上，利用传统农法和使用传统农具，种植适应当地气候风土的荞麦等杂谷和蔬菜。可预约参观考察。

教育旅行也可以农家民泊，进行农业体验，做荞麦面蒟蒻等料理体验。





教育旅行游学团・商务考察团推荐项目详细

南部

南阿波Yokubari深度体验

【了解海洋。游玩海洋。】

除了利用德岛县南部丰富的海洋资源开展冲浪和海上皮划艇之外，该项目还包括农业、林业和渔业多方位的体验和学习。
在训练有素、经验丰富的教练指导和周密的安全管理下，您可以体验丰富多彩的海上运动，接触感受海洋资源的丰饶，并有机会思考可持续发展的社会。









【体验概要例】

学 校 名:首都圈某公立高中
参 加 者:学生 191名(男99名／女92名)
教　　员:10名

体验名		场所	学生		教员	计
			男	女		
上午	浮潜	海洋自然博物馆(海阳町)	16	14	1	31
	海上皮划艇	海洋自然博物馆(海阳町)	7	12	1	20
	伊势龙虾料理	Maze之丘露营场C区(海阳町)	35	23	2	60
	烤鲣鱼	Maze之丘露营场B区(海阳町)	25	22	2	49
	冲浪	生见海岸(东洋町)	5	14	1	20
	SUP	惠比须浜海岸(美波町)	11	7		18
下午	海上皮划艇	海洋自然博物馆(海阳町)	16	14		30
	冲浪	生见海岸(东洋町)	7	12		19
	浮潜	海洋自然博物馆(海阳町)	13	7	2	22
	藤蔓手工	Maze之丘露营场B区多功能室(海阳町)	3	12	1	16
	蓝染	Maze之丘露营场A区(海阳町)	3	12	1	16
	港口钓鱼	古牟岐港(牟岐町)	45	32	2	79
	SUP	惠比须浜海岸(美波町)	15	15		30

【从丰富海洋的实态中学习】

受惠于丰富生态系，红海龟每年来德岛县海滨上岸产卵，但近年来产卵数量逐年减少，自然环境日益恶化。
通过海洋运动体验接触感受丰富的海洋资源，而身临其境了解环境议题，进而认识到保护海洋环境的必要性。
保护自然环境和振兴地区是解决地区和社会问题的第一步，而海洋体验活动感受丰富海洋资源，从自然环境下的体验活动中获得的知识是在都市生活中学习不到的特别的存在。

体验时期:5～10月　※SUP则全年均可体验
体验时间:150分钟
预　　约:1个月前
地　　址:德岛县海部郡牟岐町大字中村字本村14
咨询联络:一般社团法人　南阿波观光局
TEL: +81-884-72-2622
FAX:+81-884-72-2623
Mail:　shikoku@shikokunomigishita.jp

南部地区DMO　南阿波观光局

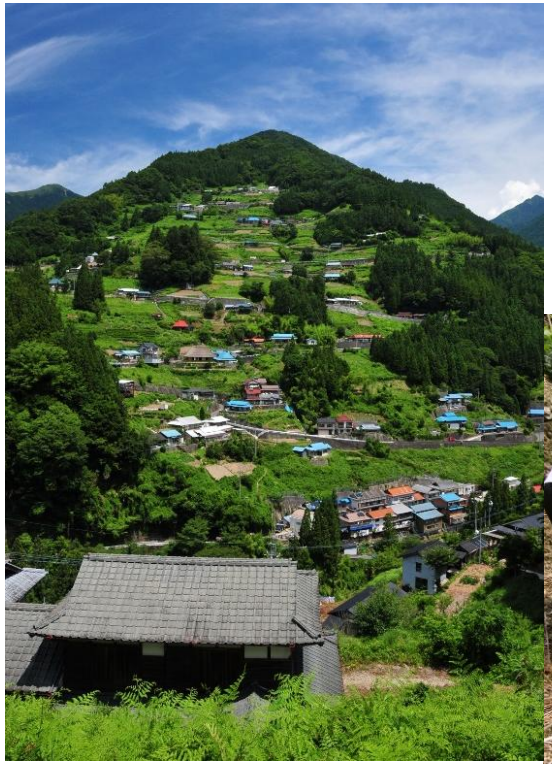
教育旅行游学团・商务考察团推荐项目详细　西部

天空之乡 山里物语



【交流互动既是宝贵的体验，亦是一种在地资源】

与被称为「天空之乡」的高空坡地村庄居民的高品质交流互动是宝贵的在地资源，吸引了许多外国人前来参观。
虽然这里是山区，交通不便，便利商店也很少，但透过民泊住宿体验，能够感受体会到生活之智慧和居民互助的世界观，有可能刷新对便利这一概念，幸福感和人生感触等的理解，并有可能改变未来的生活方式，定是非常生动而难忘的体验。
此外，传统的倾斜地农耕法是一种资源循环利用，对环境影响低，与自然共存的可持续生活方式，您可以体验进而学习体会「共存」等各种感悟。



【学习增强人际交往能力并加深社会关系】

透过与当地居民的交流互动和各种体验，参加教育旅行的学生可以更熟悉当地的问题，即使无法找到问题的答案，也能意识到沟通的必要性。
尝试接触各种不同的价值观，加深相互理解是解决地区和社会问题的第一步，亦是「传播在地生活」活动的意义所在。
与严峻大自然对峙或共存的生活体验是在城市生活中感受不到的，其赋予您的知识将会成为您人生中难能可贵的经验。



体验时期：全年
接收人数：400名
地　　址：德岛县三好市池田町shima995-1
咨询联络：一般社团法人 天空之乡
TEL：+81-883-76-0713
FAX：+81-883-76-0753
Mail：sora-yamazato@nishi-awa.jp

西部地区DMO　天空之乡

示范行程① Model Course



姬路城



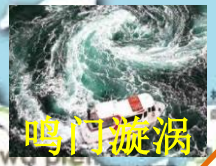
冈山仓敷

神戸

大阪



香川乌冬面体验



鸣门漩涡

巴士

关空KIX

渡轮



道后温泉



祖谷藤蔓桥



阿波舞会馆



示范行程路线①
（环瀬戸内海周游～关西机场In/Out）

Day1	关西机场in⇒坐高速巴士 Or 坐南海渡轮⇒鸣门漩涡　阿波舞会馆 鸣门 Or 德岛 住宿
Day2	德岛蓝染体验⇒胁町日式古街⇒大步危游船・祖谷溪⇒祖谷藤蔓桥 大步危祖谷温泉乡住宿
Day3	祖谷 ⇒香川 琴平金刀比罗宫，中野乌冬面制作体验 香川 住宿
Day4	香川 ⇒爱媛　松山城，今治毛巾馆 爱媛道后温泉 住宿
Day5	爱媛 ⇒冈山 仓敷美观地区 冈山 住宿
Day6	冈山 ⇒姬路城 ⇒神戸 ⇒大阪 大阪　住宿
Day7	关空Out

示范行程② Model Course



















Osaka

KIX

Ehime pref.

Kochi pref.



示范行程路线②
（四国濑户内海周游～高松机场In/Out）

1日目	香川高松机场in ⇒栗林公园 ⇒小豆岛 橄榄公园，天使之路等 小豆岛住宿
2日目	小豆岛⇒冈山 仓敷美观地区⇒爱媛 松山城，今治毛巾馆 松山 住宿
3日目	松山 ⇒德岛 祖谷藤蔓桥，大步危游船，吉野川漂流，祖谷森林探险体验 大步危祖谷温泉乡住宿
4日目	祖谷 ⇒高知 桂滨，牧野植物园、Hirome市场 高知 住宿
5日目	高知⇒德岛 DMV乘车体验⇒ 上胜町零废弃中心见学，猫神社⇒鸣门漩涡， 德岛阿波舞，蓝染体验等 鸣门 Or 德岛 住宿
6日目	德岛 ⇒ 高松out

德岛美食推荐

鸣门鲷鱼



在鸣门海峡的激流中游弋的鸣门鲷鱼，肉质紧实，弹牙鲜美。为日本高级鱼。

海鳗



纯白鱼肉，鲜甜美味，夏天为当季。更是出货提供给京都大阪高级料亭。

伊势龙虾



县南秋季美食代表的伊势龙虾，可刺身生食，可烤可做汤，一虾多吃，豪华美味。

海贼烧料理



南部近海可捕捞鲍鱼龙虾等新鲜海鲜，豪放的大盘烤，原汁原味，香鲜美味。

德岛美食推荐

阿波尾鸡



德岛品牌走地鸡，适度咬劲，鲜嫩美味。

阿波牛



德島阿波和牛，肉香嫩口美味。

鹿肉料理（地美荣料理）



低卡路里高蛋白的优质食材。无膻味嫩香可口。南部那贺町及西部祖谷地区都吃得到。

山猪肉火锅（地美荣料理）



和野生鹿肉一样都是低卡路里高蛋白的优质食材。无腥膻味嫩香可口。

德岛美食推荐

德岛拉面



德岛灵魂美食的德岛拉面，浓香美味。中间打入个生鸡蛋，绝佳好味。

德岛盆乌冬面



大盆乌冬面，就着用难得的河鱼特制酱汁，面Q劲有咬头，独特豪放吃法美味又趣致。

半田素面



西部山区特有气候和清流水打造出好吃素面。略粗条口感有咬劲。凉吃热吃两相宜。

祖谷荞麦面



只是使用纯粹荞麦，不用其他添加剂，短短又粗粗的朴实荞麦面，口口留香。

德岛美食推荐

德岛特色大阪烧「豆烧」



普通大阪烧食材外，加入糖水煮过的金时红豆，咸香酱汁配红豆的甜味，绝妙独特食感。

荞麦米杂煮



独特口感的荞麦米粒，与鸡肉豆腐香菇等融入鲜甜汤汁里，美味可口。

人偶串烧dekomawashi



本地产食材串成串，涂上酱，放入围炉旋转均匀烤，如同日本传统转木偶。口口唇齿留香。

平石烧 Hirarayaki



平坦石头铺上味噌并围圈，放入蒟蒻,薯仔,豆腐,河鱼等本地食材，烧熟香气扑鼻绝佳美味。

德岛特产推荐

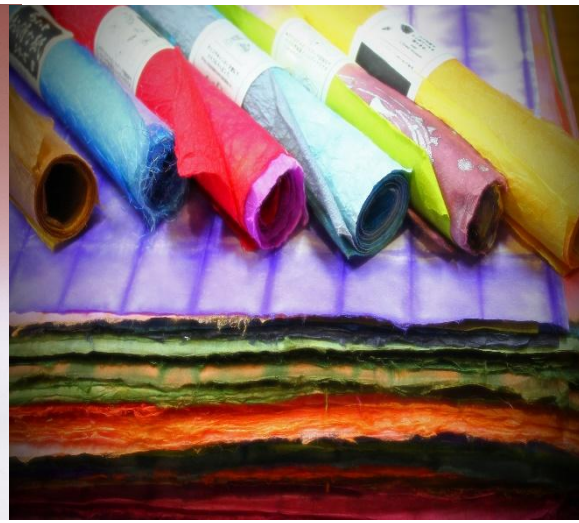
蓝染制品



大谷烧



阿波和纸制品



阿波晚茶



本地啤酒



本地日本酒



德島美食推薦

鳴门金时番薯甜点

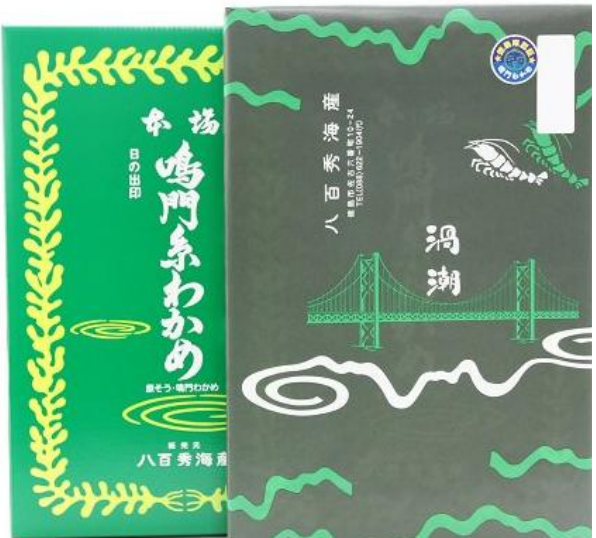




阿波和三盆糖



鳴门海带



德岛拉面



半田素面



实用资讯～免提行李观光服务

在德岛站前JRClement酒店或者德岛机场寄存行李当天托运至下榻酒店，免提行李轻松观光。
无需预约，行李一件仅需500日元！







一般财团法人　德岛县观光协会
观光・会议振兴部

TEL ： +81-88-652-8814
FAX ： +81-88-677-3131
MAIL：info@tokushima-kankou.or.jp