



Tokushima Shikoku Japan

# 日本 四国 德岛



德岛县观光协会推荐





# 德岛地理位置及交通

东京⇄德岛  
1 小时(飞机)



东京Tokyo

大阪  
Osaka

京都  
Kyoto

大阪⇄德岛  
2.5小时(高速巴士)

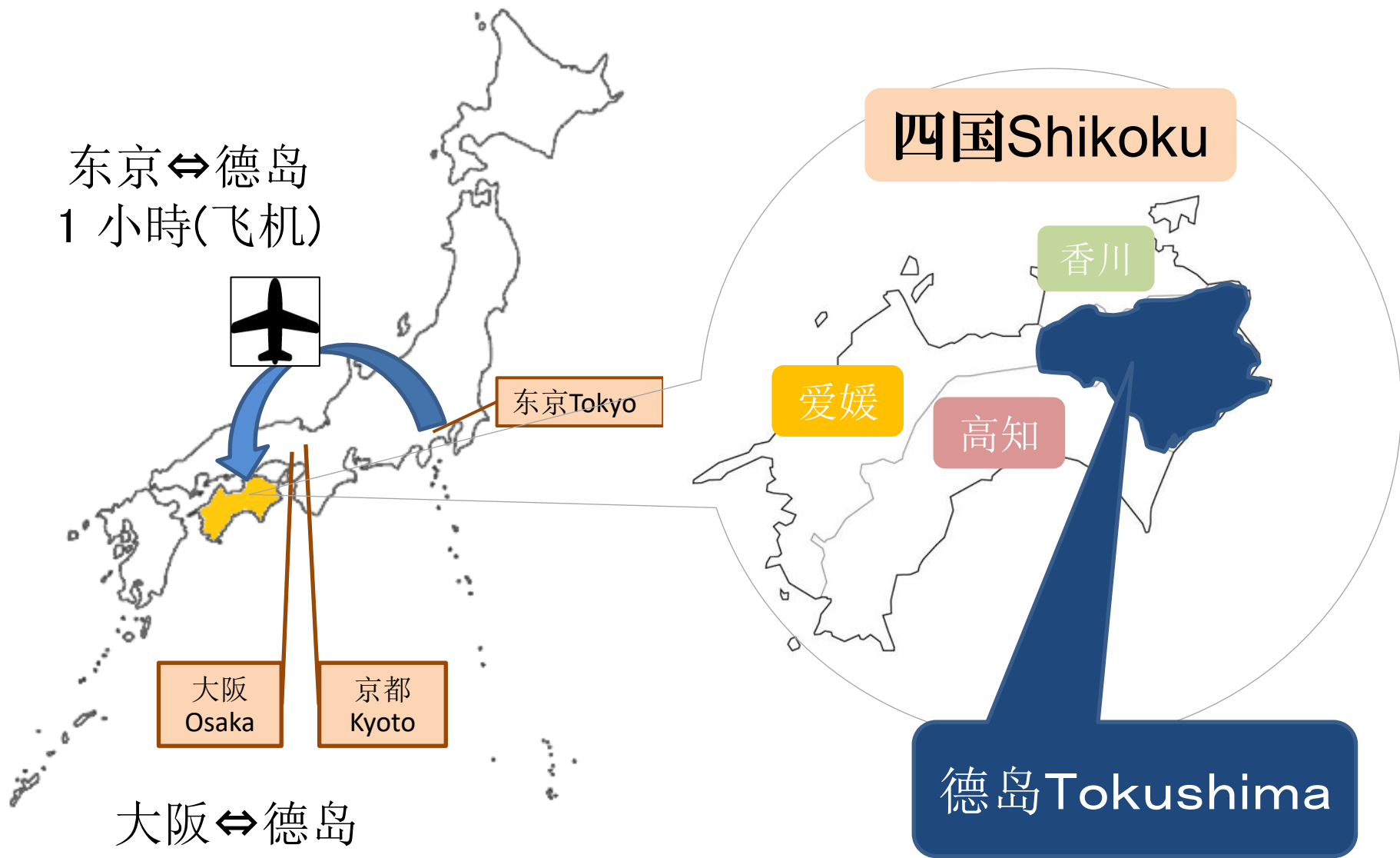
四国Shikoku

香川

爱媛

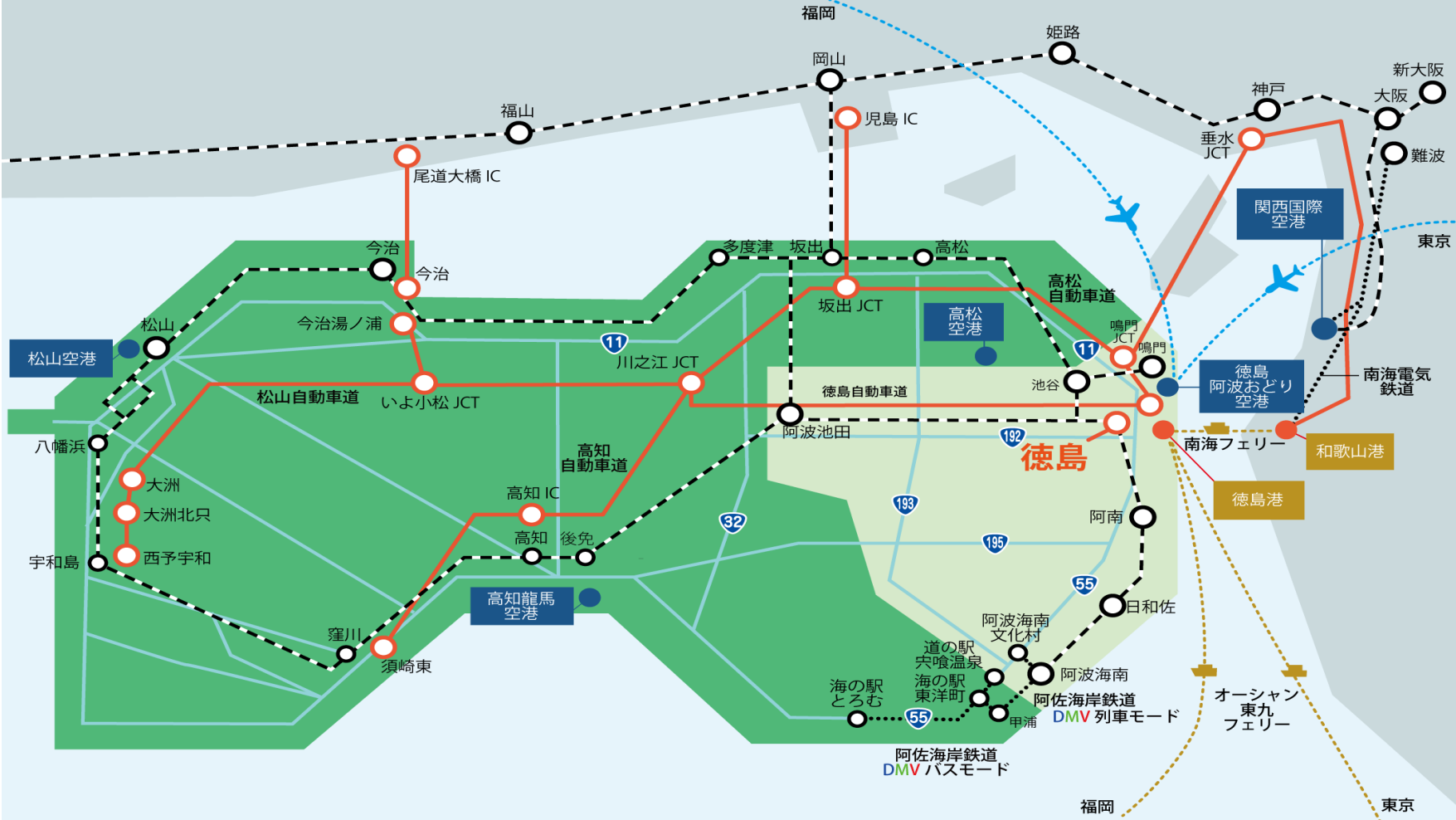
高知

德岛Tokushima





# 德岛与周边城市之间交通



東京（羽田机场）	大阪（JR大阪站）	名古屋（JR名古屋站）	広島（JR広島站）	福岡（福岡机场）	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		岡山站	岡山站	徳岛机场	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
徳島站					



# 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\*

可畅游南海沿线及德岛地区5天的自由乘车券\*

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



OSAKA 電車 WAKAYAMA 船 TOKUSHIMA バス

**Nankai Electric Railway**  
The whole of Nankai Electric Railway including the Airport Line (excluding the Senboku Line)

**Nankai Ferry**

**Tokushima Bus/ Tokushima City Transportation Bureau**  
All routes (with some exceptions)

**¥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.



English



简体中文



繁体中文



한국



## 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] 巴士及渡轮的有效期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 website where you purchased it. (A refund fee will be charged for each ticket.)

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

春

spring

城山蜂须贺樱花



吉野川漂流



夏

summer

剑山



秋

Autumn

祖谷藤蔓桥



冬

winter



# 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



大步危峡  
观光游船



祖谷藤蔓桥



大步危祖谷  
温泉乡



轰瀑布



DMV



阿波舞会馆



葫芦岛  
周游船



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



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

## Indigo dyeing (Japan Blue)



## 蓝染（阿波蓝）



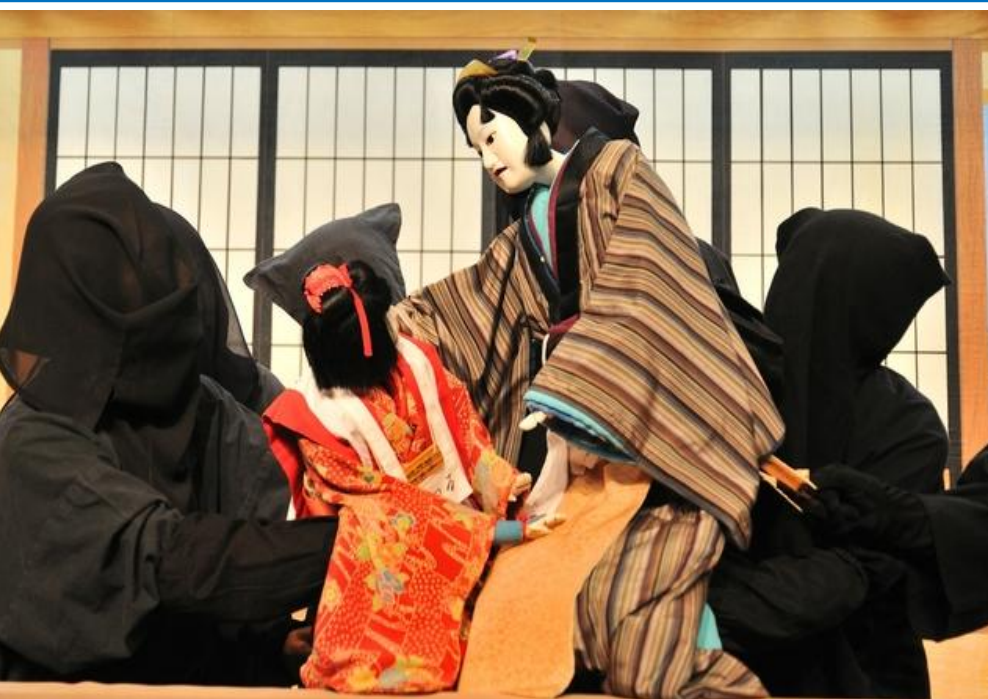
2019年5月20日蓝染  
被认定为日本遗产

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）

体验操纵人偶

2025年11月17日～2026年4月下旬  
因翻修工程会暂停营业

欣赏公演

阿波十郎兵卫屋邸

Awa Japanese Traditional Puppet theater





## お遍路 Ohenro-Shikoku Pilgrimage



第1番札所  
灵山寺



第8番札所  
熊谷寺



第21番札所  
太龙寺

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。

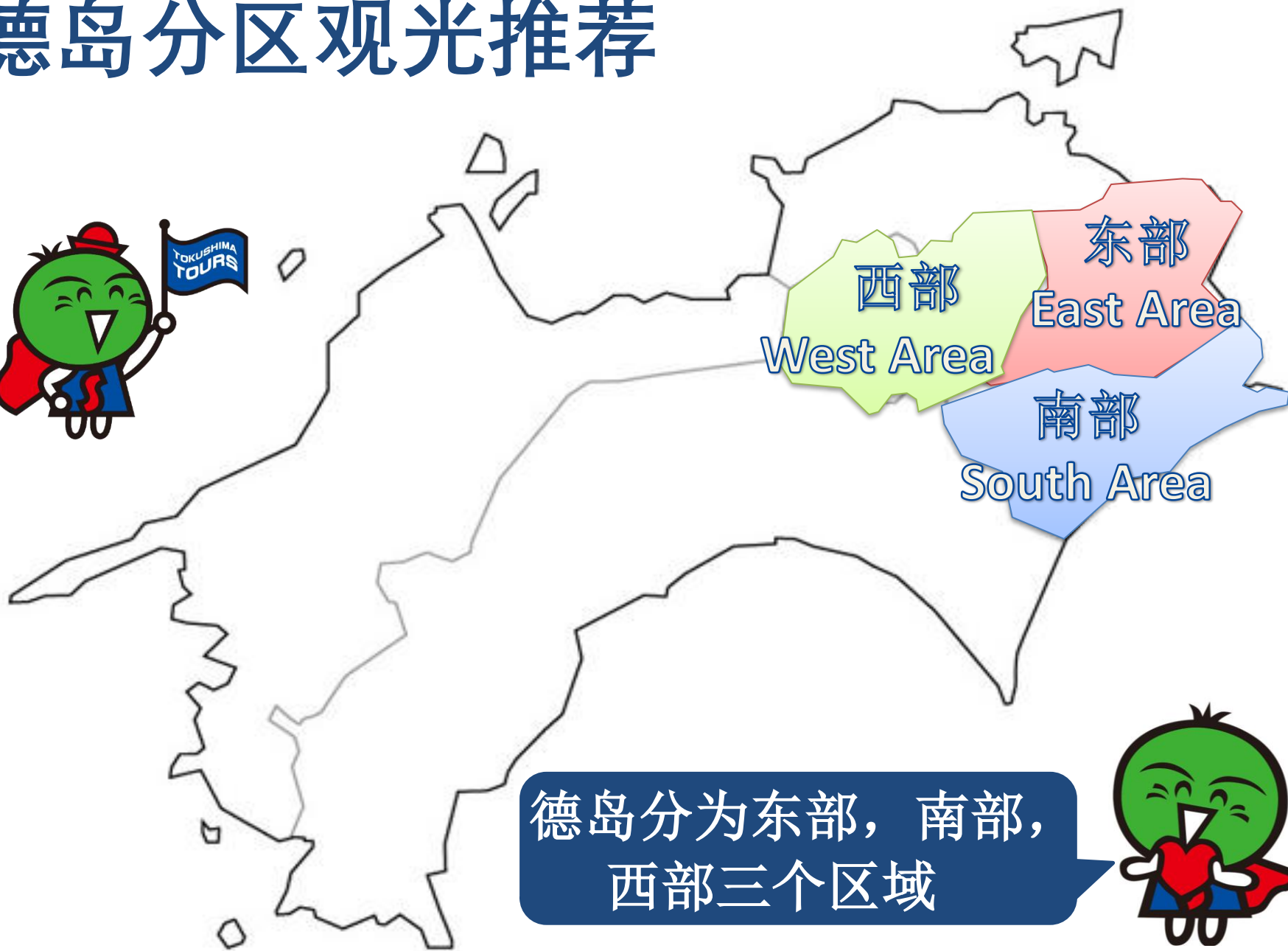


第23番札所  
药王寺

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。



# 德岛分区观光推荐



德岛分为东部，南部，  
西部三个区域







- ◆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





# 葫芦岛周游船 Hyotanjima tour boat

### 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(中学生以上) 600日元  
中学生以下 400日元



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。







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



### 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

### 鸣门大桥架桥纪念馆 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

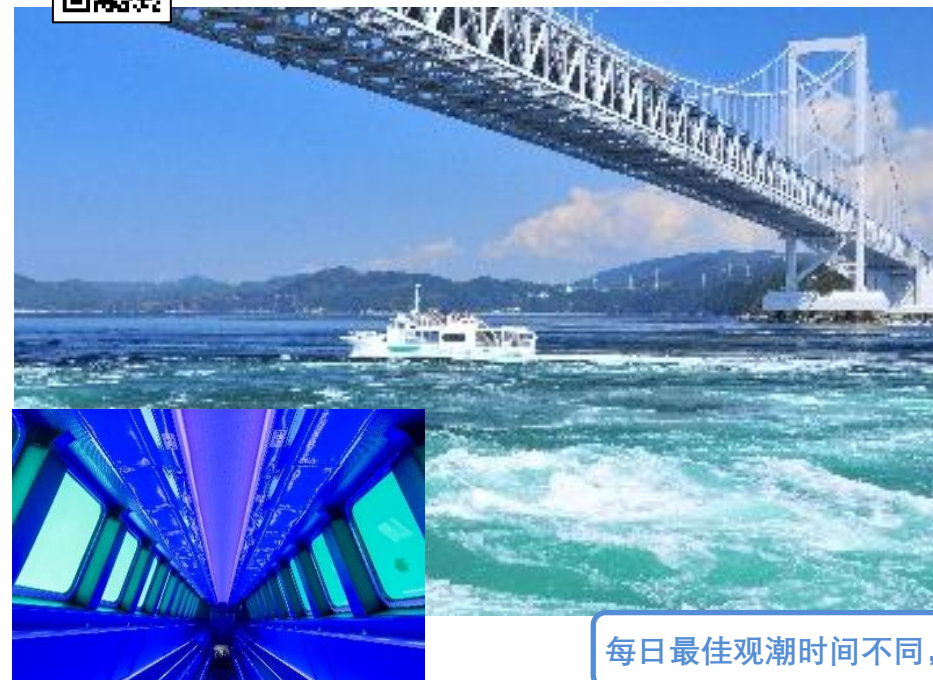




## 涡潮观潮船

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（鸣门公园龟浦观光港）
- 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1,800日元，小学生900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2,400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龟浦渔港）
- 营业时间：8:00~16:30
- 运行所需时间：约20分钟
- 费用：大人1,600日元，小学生800日元  
※15人以上团体有折扣
- 其他：旅行社专用预约网页预约





西斯廷大厅  
(场景展示)

※作品照片均为大冢国际美术馆所藏陶板画



斯克洛维尼礼拜堂(场景展示)

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



莫奈的《大睡莲》(场景展示)



七幅向日葵  
文森特·梵高



蒙娜丽莎  
列奥纳多·达·芬奇



# 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歳未満免费。  
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



# 爽快游船

## Sokai Cruising

2023年7月 Open !



### 详细信息

定员：8名

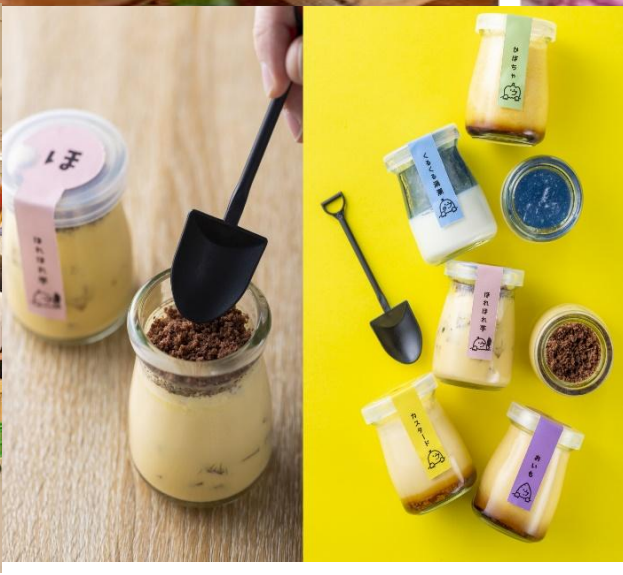
航行所需时间：50分钟

包船费用：20,000日元～





## 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。



# 德岛县立博物馆



多种语言解说用智能机  
免费借出！

## 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，中小學生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





## 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。





## 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。





### 上胜町 山犬岳



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。  
上胜町桤原的梯田，是「日本梯田百选」之一。

### 上胜町 梯田





# 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



2025年7月19日 Renewal Open!





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

愿望实现

官司胜诉







Temple 21 "Tairyu-ji"

太龙寺



太龙寺缆车

"Tairyu-ji" Ropeway

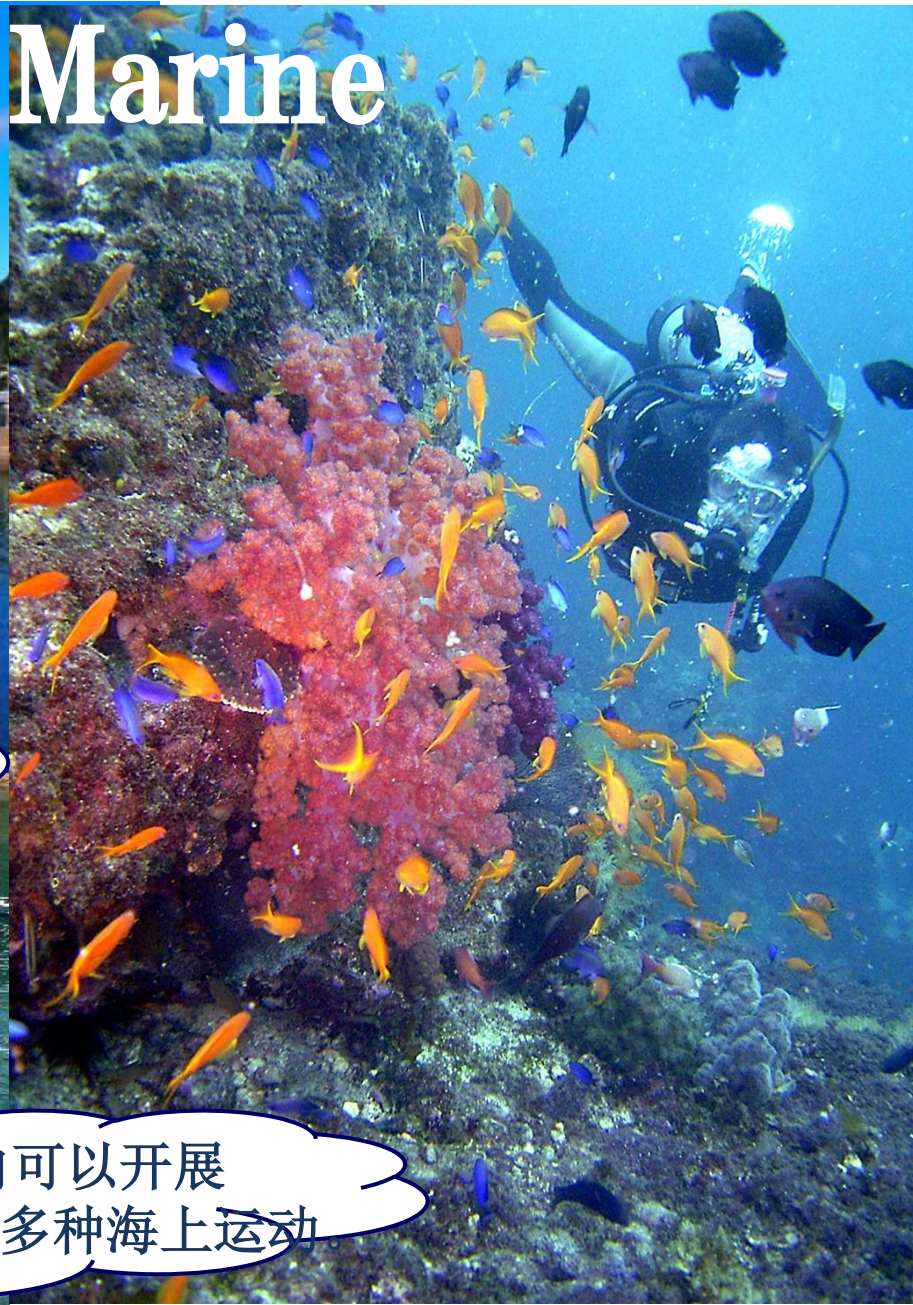




# 海中观光船 Blue Marine



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。



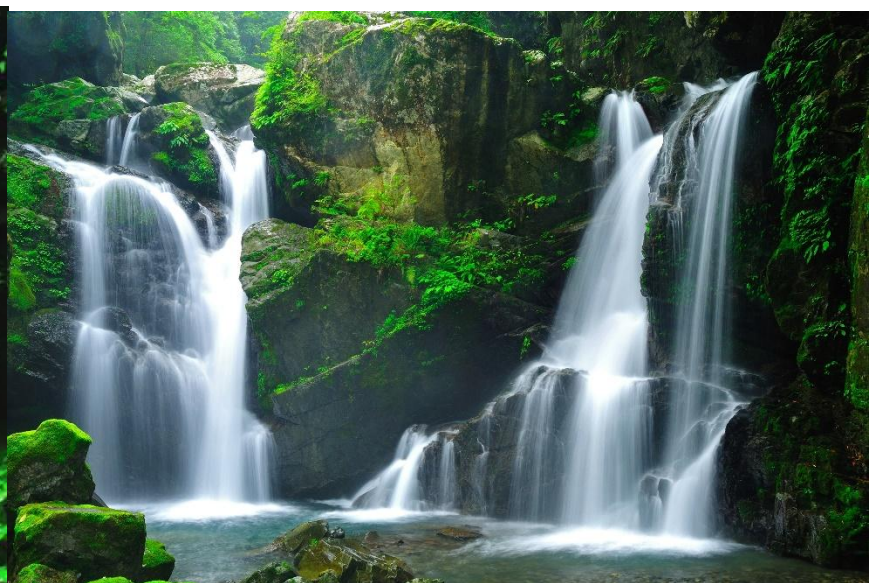
# 出羽岛Tebajima

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



轰神社夏日祭





## 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】



# 脇町卯建日式古街

## Udatsu Townscape

体验制作  
阿波舞竹子人偶



体验制作  
日本和伞或者日式灯罩





### 华道家假屋崎省吾 卯建古街插花展

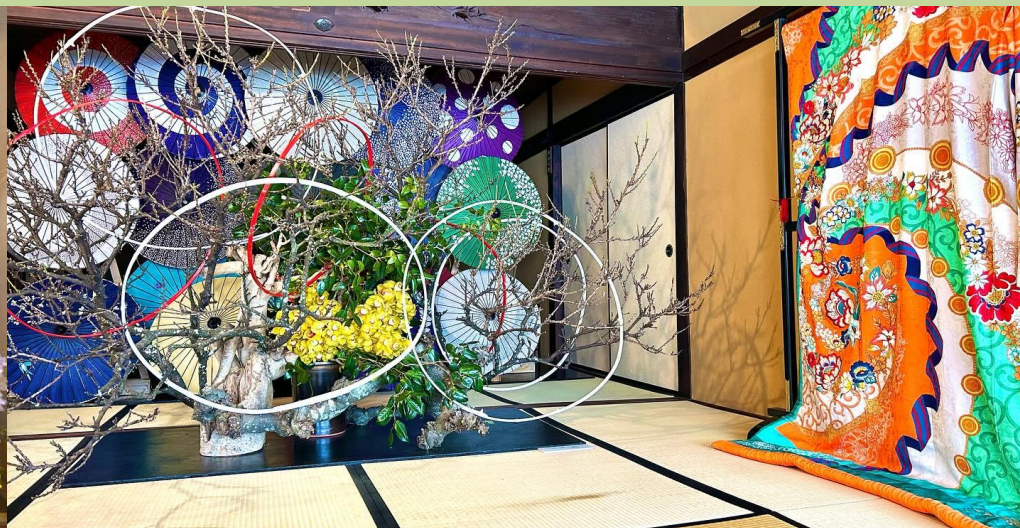
### Udatsu wo ikeru



华道家・假屋崎省吾（美马市观光大使）华丽插花展  
新春例行盛典

举办日期：2026年1月18日～2月28日（暂定）

地点：美马市胁町・蓝商佐直 吉田家住宅・胁町剧场 Odeon座・兰花馅蜜館

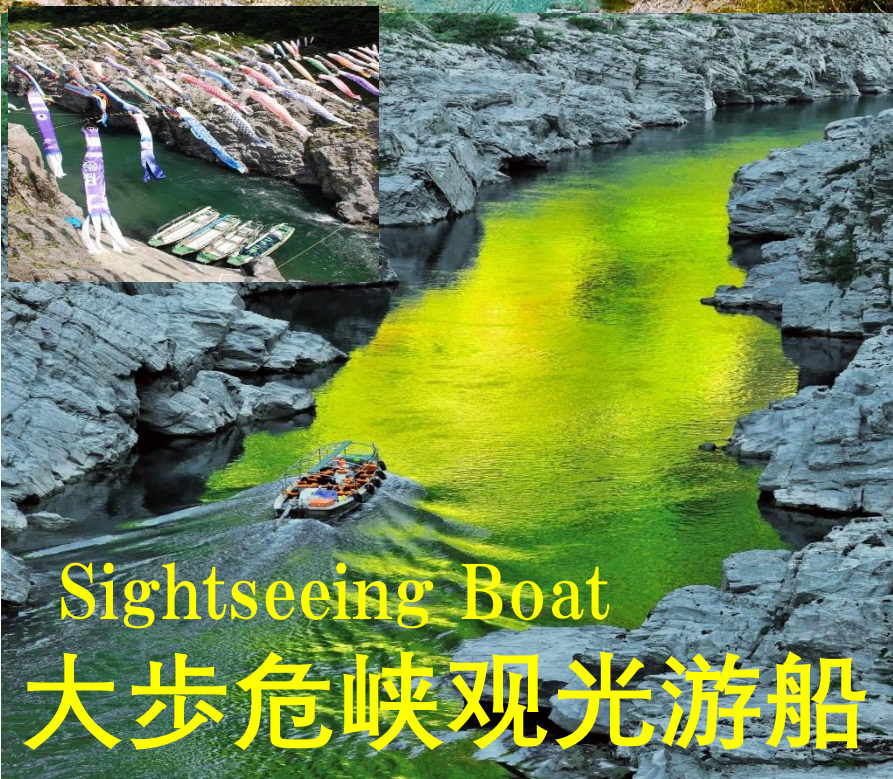




Oboke Gorge  
大步危峽

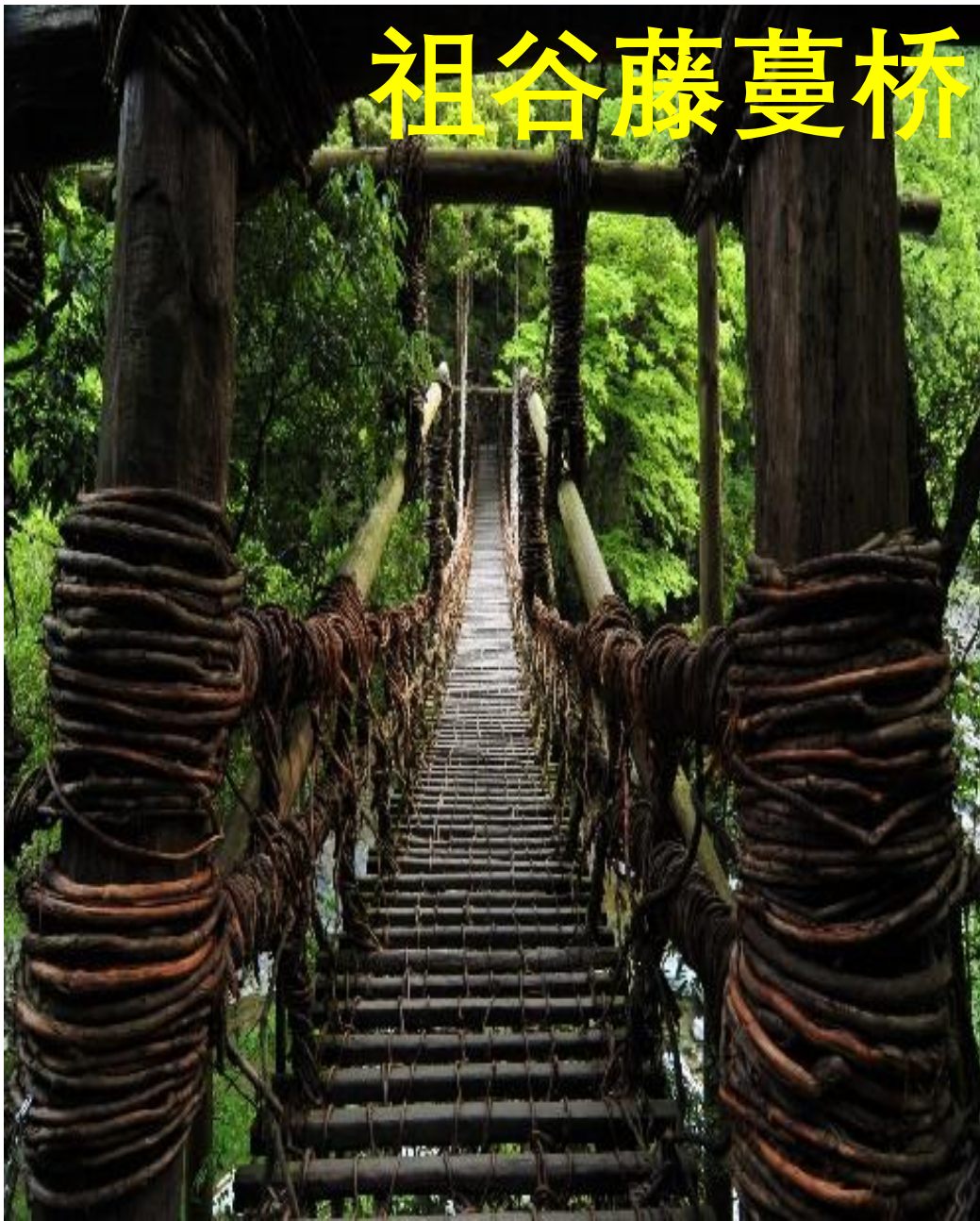


Iya Valley  
祖谷溪





# 祖谷藤蔓桥 Vine Bridge

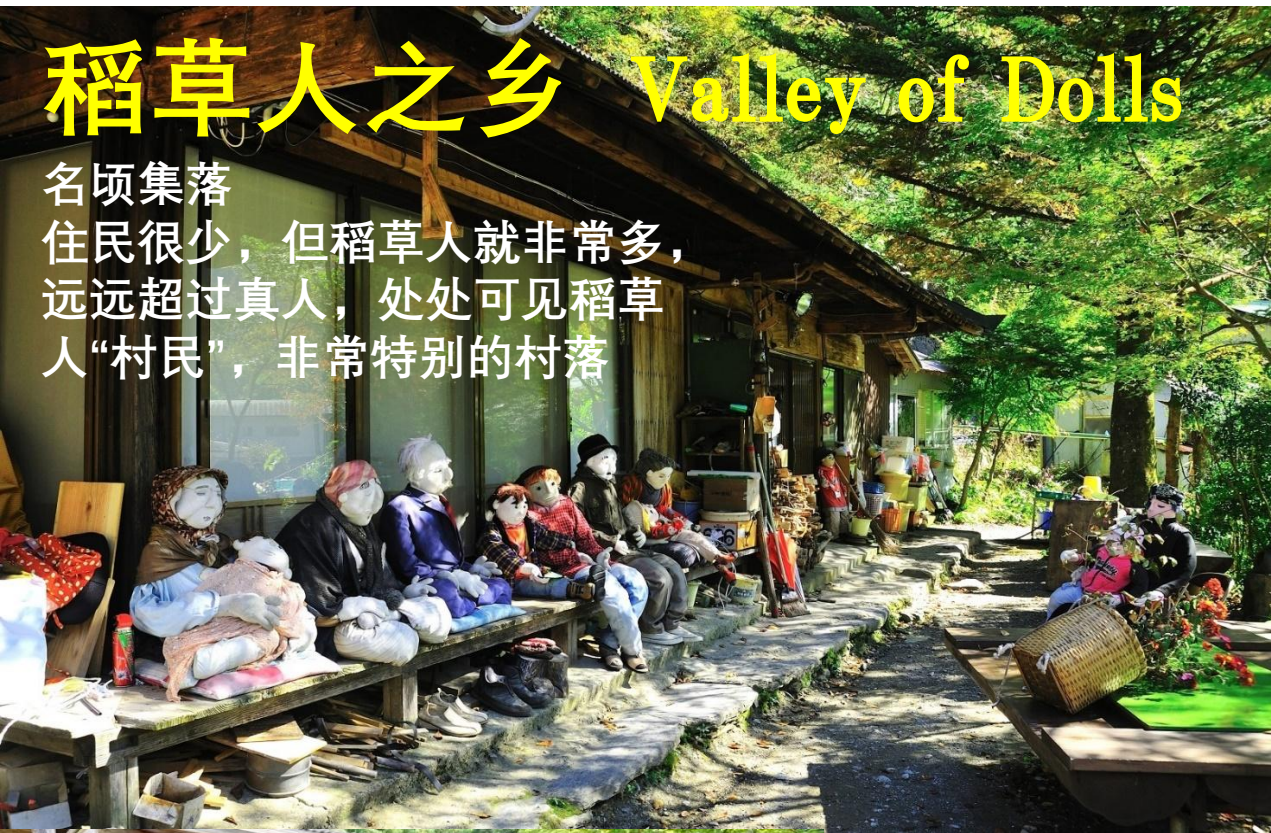


奥祖谷二重藤蔓桥



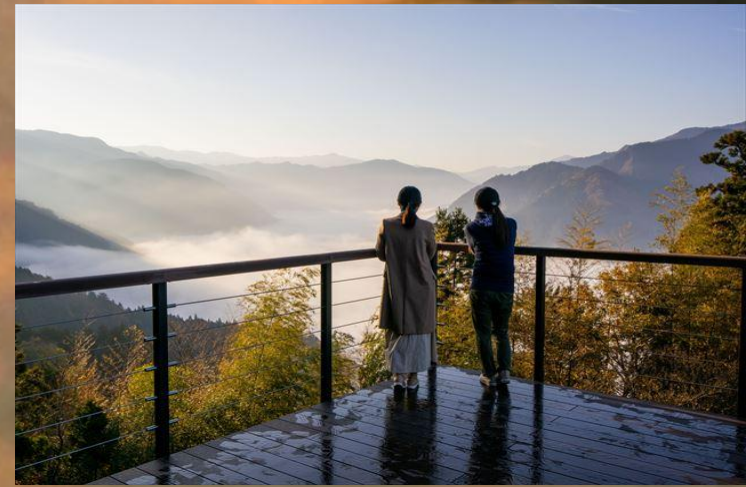
## 稻草人之乡 Valley of Dolls

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





# 云海（八合雾） Sea of clouds





### 吉野川・大歩危漂流 Rafting



### 森林探险祖谷 Forest Adventure Iya Valley







小步单车轻松游

BROMPTON Bicycle Pottering



时尚单车，专业导游

带您领略秘境魅力





# 剑山

1,955m

Mt. Tsurugi

## 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





### 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

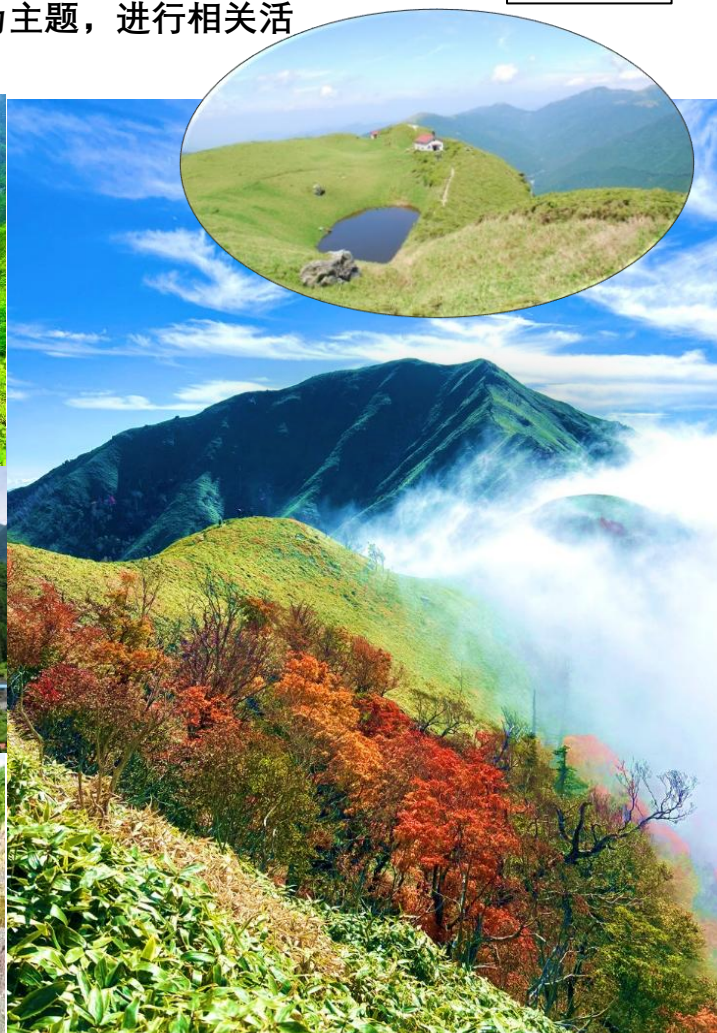


三好ジオパーク  
Miyoshi Geopark



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





# 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。





# 特别推荐～ 🍓 🍇 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。

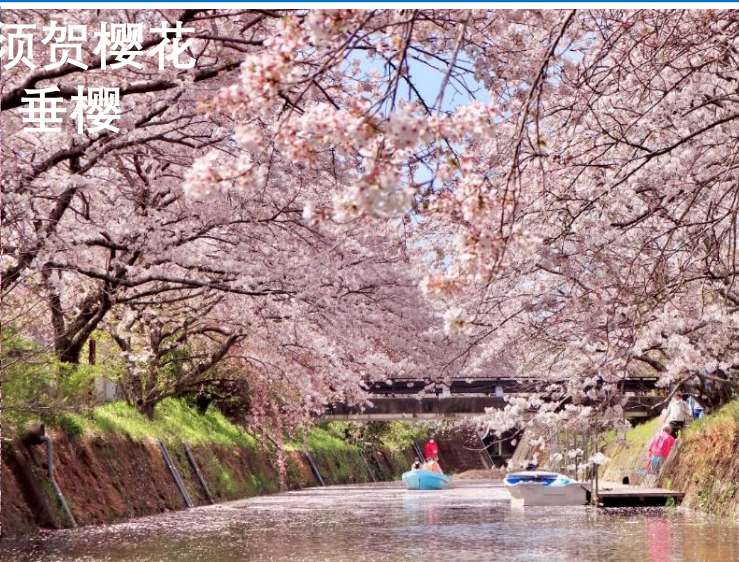
草莓	🍓	1月～6月	🍓
蓝莓	🍇	6月～8月	🍇
梨	🍐	8月～9月	🍐
葡萄	🍇	8月～9月	🍇
柑橘	🍊	10月～12月	🍊





# 特別推荐～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

有220年历史的德岛最古老酒藏  
可参观酒藏，免费试饮



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:2026年  
2月21日(星期六)





# 特别推荐～德岛高尔夫之旅

## 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



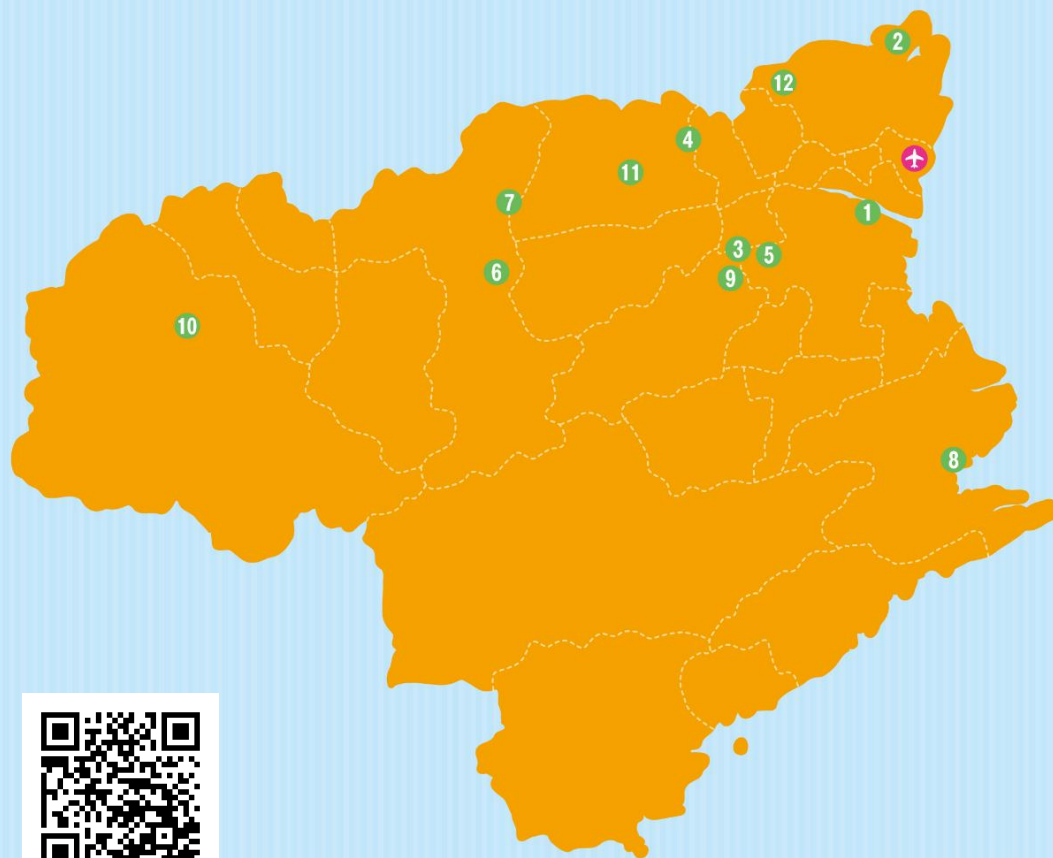
## ⑥ 四國COUNTRY 俱樂部

〒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。



## 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。





# 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人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】

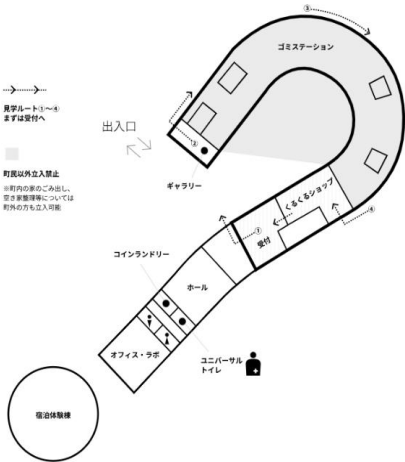
上胜镇也以其种植、出货和销售彩叶(装饰日本料理的时令花叶等)的「树叶生意」而闻名。人口稀少，老年人和妇女较多的上胜町，地处山势陡峭，气候清凉，不适合大规模农业生产，但镇民的智慧却催生了树叶生意。

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



## 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。





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、林业和渔业多方面的体验和学习。  
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:首都圏某公立高中  
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之丘露营地C区(海阳町)	35	23	2	60
	烤鲹鱼	Maze之丘露营地B区(海阳町)	25	22	2	49
	冲浪	生见海岸(东洋町)	5	14	1	20
	SUP	惠比须滨海岸(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之丘露营地B区多功能室(海阳町)	3	12	1	16
	蓝染	Maze之丘露营地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	惠比须滨海岸(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



## 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，对环境的影响低，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。

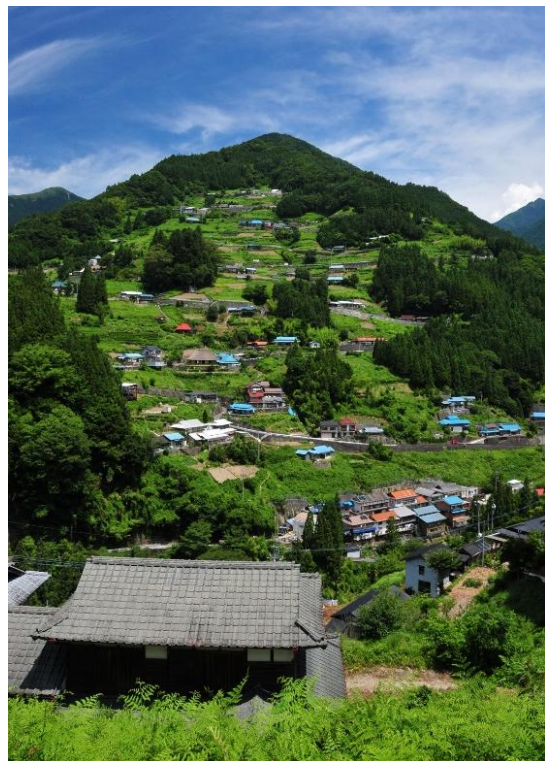


### 【学习增强人际交往能力并加深社会关系】

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



# 示范行程① Model Course





# 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 0r 坐南海渡轮⇒鸣门漩涡 阿波舞会馆 鸣门 0r 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 ⇒姫路城 ⇒神戸 ⇒大阪 大阪 住宿
Day7	关空Out



# 示范行程② Model Course





# 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⇒岡山 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。

## 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。

## 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。

## 鹿肉料理（地美菜料理）



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。

## 阿波牛



德島阿波和牛，肉香嫩口美味。

## 山猪肉火锅（地美菜料理）



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。

## 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。

## 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。

## 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。

## 人偶串烧dekomawashi



本地食材串成串，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。

## 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。

## 平石烧 Hirarayaki



平坦石头铺上味噌并围圈，放入茼蒿,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

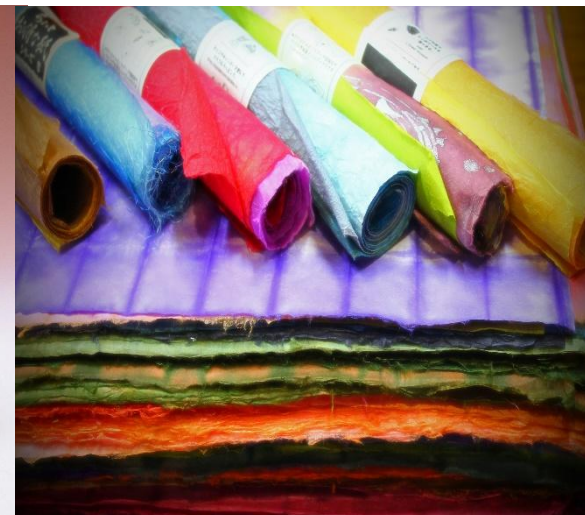
## 蓝染制品



## 大谷烧



## 阿波和纸制品



## 阿波晚茶



## 本地啤酒



## 本地日本酒





# 徳島美食推薦

## 鳴門金時番薯甜点

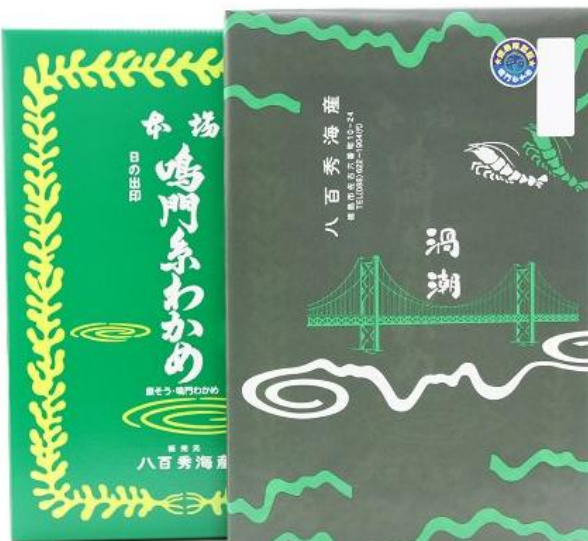


なる和金時  
いも餡饅頭

鳴門っ娘

ま品盆  
とくし  
特産和

## 鳴門海帯



## 徳島拉面



## 半田素面





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！

# Perfect to Go Luggage-Free!

**The Onarutokyou (Onaruto Bridge) Promenade, "Uzunomichi"**

You can take a walk with a magnificent view of the Seto Inland Sea at a 400m long promenade, which runs through bridges right off the Onaruto Bridge. You also can enjoy the dynamic waterfront with the five floating sandcastle pagoda floors at the 45m high observation tower.

Tel 088-683-6262

Address: Located in Natsushima Park, Naruto-shi  
March to September: 9:00 AM - 5:00 PM  
October to February: 9:00 AM - 5:00 PM  
Golden Week Summer Vacation Period: 10:00 AM - 5:30 PM  
(Last admission: 30 minutes prior to closing)  
The 2nd Monday of March (April: September)  
Fare Adults ¥100 Junior-High School Students ¥40  
Elementary School Students ¥20

**The Blue Marine Tourist Boat**

This underwater-appearing boat takes about 40 minutes to arrive at Takashima Marine Park, which boasts Shinto-sacred coastal beauty of the Muroran Area Kaijin Quasi-National Park. From the windows at the bottom of the boat, travelers can view the beautiful coral and colorful tropical fish in warm waters, coral spawning towers and glowing coral night cruises which are not available elsewhere in Japan. New take place along the beautiful underwater scenery that changes depending on the ocean's temperature and current.

Tel 0884-76-3100 [See Nature Museum Jan]

Address: Takashima Pier 2B-45 Daikokujima, Kaitai, Nakatsu City, Takamasa 719-0913  
Quarters hourly from 9:00 AM - 4:00 PM however, the 12 PM service only operates on Sundays, Public Holidays, during Golden Week and other holidays (12:12 - 12:15), and also during the New Year's Holiday Period (the 1:00 PM service operated for only 30 minutes on Saturday, Sunday, Public Holidays, during Golden Week and other holidays (12:12 - 12:15), and also during the New Year's Holiday Period).  
Timeslot of Tuesday thru Sat in public holiday, the following day (not run)  
Fare Adults ¥200, Elementary School Students ¥100  
(Discount entry fee for the island's Sea Natural Museum Jan)

**Iya Valley Vine Bridge**

"Iya Valley Vine Bridge" is one of the three greatest scenic bridges in Japan. There are different views on tulle and what first was built. Some say Koto Daidai did for the needs of the village and others say the Iyayama river valley in Iiyama made the suspension bridge with Shirokubara (Andon) as well as they could easily cut it off from the valley floor by means from the parking lot. It is 14 meters from the surface of the water, and gives you an extraordinary experience with a creek below it while you take a map.

Tel 0883-76-0877

Address: 112-2 Jozuka, Nishioyama-mura, Miyoshi-shi  
Jan to June: 9:00 AM - 5:00 PM (Bridge entrance closes at 6:00 PM)  
July to August: 10:00 AM - 5:00 PM (Bridge entrance closes at 6:00 PM)  
September to March: 9:00 AM - 5:00 PM (Bridge entrance closes at 5:00 PM)  
Additional opening hours open every day, however, operation may be suspended temporarily due to heavy rain or strong wind.  
Fare Adults ¥500 Elementary School Students ¥250

## List of designated accommodations

- ① Hotel "Taiyo-noen"  
Tel 088-655-5151 Showa-cho 1-15, Tokushima City
- ② Washington Hotel Plaza Tokushima  
Tel 088-653-7111 Omichi 1-61-1, Tokushima City
- ③ Hotel Sunshine Tokushima  
Tel 088-622-2333 Minami Dokawa-cho 2-9, Tokushima City
- ④ Century Plaza Tokushima  
Tel 088-655-3333 Minami Showa-cho 1-46-1, Tokushima City
- ⑤ Tokushima Grandvivo Hotel  
Tel 088-624-1111 Terasahira Honcho Nishi 3-5-1, Tokushima City
- ⑥ Ape Hotel Tokushima Ekimae  
Tel 088-655-5005 Ichiban-cho 2-21, Tokushima City
- ⑦ Hotel Astoria  
Tel 088-603-6151 Ichiban-cho 2-29-1, Tokushima City
- ⑧ Awa Kanko Hotel  
Tel 088-654-5161 Ichiban-cho 3-16-3, Tokushima City
- ⑨ Awanoeki Suburayudo Yoshino  
Tel 088-655-2255 Ichiban-cho 3-18, Tokushima City
- ⑩ HOTEL SUNROUTE TOKUSHIMA  
Tel 088-653-8111 Motomachi 1-5-1, Tokushima City
- ⑪ Smile Hotel Tokushima  
Tel 088-626-0889 Motomachi 1-24, Tokushima City
- ⑫ The Grand Palace Tokushima  
Tel 088-622-1111 Terasahira Honcho Nishi 1-60-1, Tokushima City
- ⑬ THE AGNES TOKUSHIMA  
Tel 088-626-2222 Terasahira Honcho Nishi 1-28, Tokushima City
- ⑭ THE AGNES PLUS  
Tel 088-655-1212 Terasahira Honcho Nishi 1-34, Tokushima City
- ⑮ Hotel Four Season Tokushima  
Tel 088-622-2263 Terasahira Honcho Nishi 1-54-1, Tokushima City
- ⑯ JR Hotel Clement Tokushima  
Tel 088-656-3111 Terasahira Honcho Nishi 1-61, Tokushima City
- ⑰ Daiwa Roynet Hotel Tokushima Ekimae  
Tel 088-681-9455 Terasahira Honcho Higashi 3-8, Tokushima City
- ⑱ Hotel First Season  
Tel 088-686-3261 Ozuizumi 28, Saika, Myaya-cho, Naruto City
- ⑲ HOTEL KAKU INN Naruto  
Tel 088-685-1115 Ozuizumi 28, Saika, Myaya-cho, Naruto City
- ⑳ Resort Hotel Moana Coast  
Tel 088-687-2255 Takasago 18-18, Toadomari, Naruto-cho, Naruto City
- ㉑ AoAw Naruto Resort  
Tel 088-687-2580 Ugo 15-45, Toadomari, Naruto-cho, Naruto City
- ㉒ NARUTO GRAND HOTEL KAIGETSU  
Tel 088-687-1515 Ugo 82-48, Toadomari, Naruto-cho, Naruto City
- ㉓ Bay Resort Hotel Naruto Kaigetsu  
Tel 088-687-0335 Fukube 89-1, Toadomari, Naruto-cho, Naruto City

- ㉔ SEASIDE HOTEL TAMARU KAIGETSU  
Tel 088-687-1001 Fukube 15-33, Toadomari, Naruto-cho, Naruto City
- ㉕ Family Lodge Hatagoya ~ Naruto Ekimae  
Tel 088-685-8857 Maehama 277-2, Kokuwajima, Myaya-cho, Naruto City
- ㉖ ANAN STATION HOTEL  
Tel 0884-28-7711 Kuroguchi 43-5, Tomioka-cho, Anan City
- ㉗ ANAN DAICHI HOTEL ANEXE  
Tel 0884-28-7600 Tomioka 28-2, Tomioka-cho, Anan City
- ㉘ ANAN DAICHI HOTEL  
Tel 0884-28-6822 Maeda-higashi 14-1, Tomioka-cho, Anan City
- ㉙ HOTEL ISHIMATSU  
Tel 0884-22-0126 Tomonashi 11-3, Tomioka-cho, Anan City
- ㉚ ROYAL GRAND HOTEL  
Tel 0884-23-3838 Adani 52-2, Tomioka-cho, Anan City
- ㉛ Smile Hotel Anan  
Tel 0884-23-2222 Takosaka 42-4, Tomioka-cho, Anan City
- ㉜ HOTEL ROUTE INN ANAN  
Tel 050-5847-0040/0884-23-3011 Hyagebara 142, Ryoke-cho, Anan City
- ㉝ Super Hotel Anan/ Tomioka  
Tel 0884-22-9000 9-1 Fukada, Gakuhara-cho, Anan-shi
- ㉞ Anrakuj  
Tel 088-654-2046 Teranoshiki Kita 8, Hikino, Kamitaki-cho
- ㉟ Business Hotel Access Kamajima  
Tel 0883-24-5050 Kamajima 22-1, Kamajima-cho, Yoshinogawa City
- ㊱ Central Hotel Kamajima  
Tel 0883-24-8989 Kamajima 471-2, Kamajima-cho, Yoshinogawa City
- ㊲ HOTEL MATSUKA  
Tel 0883-55-1855 Tenjoji Shimomori 153-1, Jinshi, Wakimachi, Mima City
- ㊳ SEIGETSU YASHIKI  
Tel 0883-53-7733 Izuminohori 100-0, Anabuki, Anabuki-cho, Mima City
- ㊴ Awakida Ekimae Hotel Eleven  
Tel 0883-72-8115 Sarada 135-1, Ikeda-cho, Miyoshi City
- ㊵ Hotel Shirotodai  
Tel 0884-77-1170 Hiwasura 455, Minami-cho
- ㊶ Fureainoyado YUYU-NASA  
Tel 0884-72-0300 Shichigatani 58-3, Okura, Kaiyo-cho
- ㊷ Hotel Riviera Shishiku  
Tel 0884-76-3300 Matsuba 225-1, Shishikuji, Kaiyo-cho

Latest information

Photos ©2008

❌ Prohibited items for delivery  
Dangerous goods, letters, cash and other marketable securities will not be accepted for delivery. Other terms and conditions will apply according to the courier company.



## 住宿补助金

Subsidy for Accommodation

## 为吸引游客而开展推广宣传活动的补助金

Subsidy for the Promotion of Attracting Tourists

联系方式: 德岛县观光体育文化部观光诱客课

电话: +81-88-621-2461

电子邮箱: [inbound@mail.pref.tokushima.lg.jp](mailto:inbound@mail.pref.tokushima.lg.jp)





# 访日奖励旅游团的欢迎款待支援

## 支援对象・条件

有海外参加者的奖励旅游团的主办方或主办方委托的组织机构可以申请

奖励旅游需同时满足如下条件

①海外参加者20人以上※ ②在德岛县的住宿设施至少住宿一晚

「奖励旅游」是指企业组织的奖励、培训、答谢员工、招待旅行或类似旅行等。此外，行程还需包含公司活动元素（演讲会、颁奖典礼、宴会、公司会议、各种研讨会、培训、团建等）。

## 支援内容

可从如下项目选择一项

阿波舞特别公演

提供德岛县的特产品

在机场・港湾迎接仪式

※选择「阿波舞特别公演」情况时，需满足海外参加者50人以上的条件

联系方式：德岛县观光协会 观光・会议振兴部  
电话：+81-88-652-8814  
电子邮箱：conv@tokushima-kankou.or.jp





# 其他资讯 ~ 德岛阿波舞机场 国际定期航班



定期便 徳島阿波おどり空港発着

**徳島から2時間で  
韓国へ!**

【2025年10月28日~新時刻表】  
徳島13:05出发⇒仁川国际机场 14:50抵达  
仁川国际机场 10:10出发⇒徳島12:15抵达

**徳島ソウル**

**韓国直行便 運航中!**

週3便(火・木・土曜日)

徳島	10:15発	⇒	ソウル	12:05着
ソウル	7:35発	⇒	徳島	9:15着

※時刻は、天候やその他の理由により予告なしに変更・遅延・欠航することがございます。  
※2025年3月30日からの運航ダイヤです。

国際的なハブ空港である“仁川国際空港”からは世界中へのアクセスが可能!世界がもっと身近になります



GREATER BAY AIRLINES  
大灣區航空



定期便

**11/16<sup>(土)</sup>  
就航**

徳島阿波おどり空港発着

2025年9月1日~暫停航運

**徳島香港**

**香港直行便**  
(乗り換えなし)

週3便(月・水・土曜日)

徳島	16:20発	⇒	香港	20:05着
香港	10:50発	⇒	徳島	15:20着

※時刻は、天候やその他の理由により予告なしに変更・遅延・欠航することがございます。

**徳島から乗り継ぎなしで香港へ**

国際的なハブ空港である香港国際空港からは世界中へのアクセスが可能!  
世界がもっと身近になります

航空機の予約や運賃など、詳しくは  
イースタージェットホームページをご覧ください。

  (徳島ソウル直行便)



最新の観光情報、  
仁川国際空港へのアクセス  
などはこちらをチェック!



徳島空港利用促進協議会・徳島県 (お問い合わせはTEL.088-621-2461)

徳島空港利用促進協議会

事務局:徳島県観光スポーツ文化政策課 TEL.088-621-2461

航空機の予約など、詳しくはグレーターベイエアラインホームページをご覧ください。

  <https://www.greaterbay-airlines.com/jp/ja.html> (徳島香港直行便)





DISCOVER  
**TOKUSHIMA**  
*Japan*



**DISCOVER TOKUSHIMA (HP)**

一般財団法人 徳島県観光協会  
観光・会议振兴课

请随时联络我们...

TEL : +81-88-624-5140

FAX : +81-88-625-8469

MAIL : [info@tokushima-kankou.or.jp](mailto:info@tokushima-kankou.or.jp)