

德島縣東部區域地圖



觀光實用資訊

德島市旅館協會住宿諮詢處

位於JR德島車站前的住宿諮詢處。靠近巴士站和酒店，免費發放主要的觀光手冊。

德島縣德島市寺島本町1-4-2

TEL:088-622-8556 (營業時間/14:00~18:00)



德島市廣域

觀光諮詢站提供德島東部區域的各種觀光資訊以及觀光計劃的諮詢服務。
全年無休 (1/1及amico休息日除外)。

德島縣德島市元町1-24 (amico大樓東館1樓外側)

TEL:088-635-9002 (接待時間/10:00~19:00)

德島縣迎賓計程車

由經過「安全駕駛」、「接待禮儀」、「德島觀光知識」等培訓、考試合格，並獲得認證的司機駕駛的計程車。



四國觀光・旅行APP

『Shikokuruu』

這是一款能讓您在四國地區以優惠且便利的方式享受觀光與休閒的應用程式。您的旅程「移動距離」或許還能登上排行榜！讓您的德島東部之旅變得更加超值，更有樂趣！



災害資訊

安心德島(德島縣防災與危機管理資訊)

緊急災害資訊請在此查詢。



Wi-Fi熱點資訊

德島免費Wi-Fi諮詢網站

免費Wi-Fi熱點請在此查詢。支持日語、英語、韓語、中文(繁體字與簡體字) 五種語言顯示
<https://tokushima-wifi-navi.jp/>

德島東部

前往德島的交通方式

飛機

羽田空港 約1小時10分鐘

福岡機場 約1小時

香港 約3小時30分鐘

德島阿波舞機場

高速巴士

大阪方向 約2小時30分鐘~3小時

關西機場 約3小時

神戶方向 約2小時

名古屋方向 約6小時

東京方向 約9小時30分鐘

德島車站

車

吹田IC 約2小時

倉敷JCT 約2小時

福岡IC 約6小時30分鐘

東京IC 約7小時

德島IC

●發行・聯絡方式 東部德島觀光推進機構

※本畫中列出的行程為旅行參考用的推薦行程。請確認交通工具、營業日等資訊後再出發。所列的總距離與時間僅為大致參考，實際情況會因交通狀況和行程有所不同。

※數據採用截至2022年3月的數據。可能會有所變動，敬請留意。

〒770-0841 德島縣德島市八百屋町2丁目7番地 (德島中心大樓7樓) TEL:088-678-2811

德島縣東部區域的觀光資訊請點此



2025.3發行

Tokushima
Naruto
Komatsushima
Yoshinogawa
Awa
Katsuura
Kamikatsu
Sanagochi
Ishii
Kamiyama
Matsushige
Kitajima
Aizumi
Itano
Kamiita

東部德島旅遊指南



© 德島市

East Tokushima Tourism Authority

阿瓦鄉，各行各業的人來來去去，
隱藏著深厚的歷史。

德島縣的東部地區，由於可從鳴門海峽經淡路島通往關西，自古以來便作為四國的門戶，在經濟和文化上與關西有著密不可分的聯繫。

古時候，阿波忌部氏曾在天皇更迭時進貢「麋服」，令人驚訝的是，這一傳統延續至今。奈良時代，弘法大師空海與紀貫之等曾到訪德島；源平合戰時，源義經從阿波小松島前往讚岐屋島討伐平家；而在豐臣秀吉完成天下統一後，蜂須賀家統治了阿波和淡路。



© 德島市

從關西及全國傳入並
取得發展的藍染、
阿波舞、
阿波人形淨瑠璃

江戶時代，由於德島藩保護並鼓勵藍草種植，且技術人員們致力於提升其品質，使得該地區成為日本最大生產地的同時，阿波藍被認為最高品質並行銷全國。藍商人因此積累了財富，並將各地的舞蹈、歌曲等多元文化帶回，使得阿波國被稱為「藝之國」。

人形淨瑠璃的起源地為淡路島，在淡路成為德島藩的領地後，淡路人形座劇團經常於德島城下演出，深受民眾歡迎，隨後在阿波各地，由當地居民演出的人形淨瑠璃也變得盛行。

另一方面，阿波舞的源頭是德島城下的盂蘭盆節舞蹈。「組舞」以華麗的服裝在演舞場吸引了大量觀眾。然而，德島藩禁止奢華之風，取而代之的是穿著單薄浴衣、人人都能盡情起舞的「Zomeki」並逐漸盛行，最終發展成今日的阿波舞。



阿波德島

溫暖的氣候與豐饒的
大自然孕育出真正的傳統文化



德國戰俘首次在日本鳴門演奏貝多芬的
「第九號交響曲」

在 1914 年爆發的第一次世界大戰中，日本與德國交戰，許多德國士兵成為戰俘後被送往四國。1917 年，鳴門市板東新設了一座戰俘營，最多時有超過一千名德國士兵在此生活。

儘管身為戰俘，德國士兵與當地居民建立了交流，傳授了德國優秀的文化與工藝技術。他們在收容所內組建了管弦樂團，並首次在日本演奏了由貝多芬創作的第九號交響曲，通稱「第九」。



從明治時期改稱德島縣開始
近代化歷程
經歷慘痛戰爭後走向現代

1869 年，德島藩改稱德島縣，開始了近代化歷程。阿波藍因受明治後期印度藍與德國化學染料大量進口的影響而逐漸衰退，藍草種植逐漸被稻作、蠶桑、製絲、煙草、砂糖、鹽業、林業等產業所取代。

昭和時期，爆發太平洋戰爭，1945 年 7 月 4 日美軍對德島市的空襲使得市街化為焦土，並帶來重大死傷。

戰後，1946 年阿波舞得以恢復，如今，每年 8 月為期 4 天的德島市阿波舞節吸引超過 100 萬人次參加。

隨著大鳴門橋與明石海峽大橋的開通，德島與關西變得更加接近。如今，德島東部作為四國的門戶，正敞開雙臂迎接來自關西、日本全國乃至全世界的訪客。

藍染

被認定為日本遺產的「藍之故鄉 阿波」
現在正是向世界宣傳「JAPAN BLUE」藍染的時候

日本三大湍急大河之一

吉野川（別名：四國三郎）孕育了藍草，
木棉、德島藩推動了阿波藍的繁榮

2020年東京奧運會與殘奧會會徽選用了藍色設計。2019年5月，由德島市等吉野川流域9個市町申請的「藍之故鄉 阿波～走訪染遍全日本的至高之藍～」被文化廳認定為日本遺產，德島的藍染現在正受到廣泛矚目。

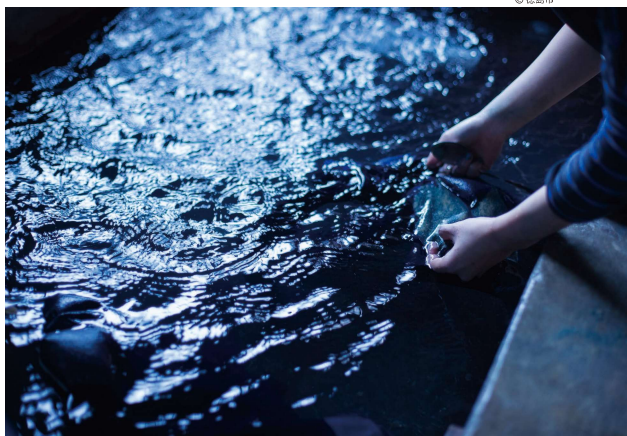
據記載，鎌倉時代翠桂和尚從紀州帶來藍草種子，並用其染製僧衣。室町時代，由於頻繁發生洪水，吉野川中下游地區稻作困難，但因洪水帶來的肥沃土壤和適宜的氣候適合藍草栽培，使得藍草種植得以推廣。江戶時代，德島藩對藍草種植進行保護和鼓勵，使該地區成為日本最大的藍草產地。

隨著江戶時代木棉衣料的普及，對染料藍草的需求大幅增加。藍染所需的「菜」（Sukumo）被命名為「阿波藍」，並通過生產者的努力成為一級產品，壟斷了全國市場。藍商人中甚至出現了被稱為「藍大盡」的人物，為藩帶來巨大利益。這種經濟實力也促進了阿波人形淨瑠璃和阿波舞等文化的發展。

“JAPAN BLUE”藍染跨越 世代與國界不斷進化

明治時代來訪日本的英國人，將日本人穿的藍染和服的顏色稱為“JAPAN BLUE”。儘管藍染受進口染料的影响而一度衰退，但在德島，傳統與技術得以繼承，對“JAPAN BLUE”著迷的外國人和年輕一代正在增加，

藍染迎來了新的熱潮。



©德島市

輕鬆享受藍染體驗

STUDIO N2



使用獨特的調配方法從天然藍的藥製作染料，手工精心染製對肌膚溫和的內衣與服飾。
●鳴門市撫養町小桑島日向谷80
TEL090-7787-7610
URL: <https://www.entwo.com/>
體驗需2人以上，星期五、六、日、一及前假日開放（需預約）。約2小時。環保袋（含材料染料）4200日元等。

藍染工房ruafu



以石井町的高品質藥為原料，進行古法木灰汁發酵的藍染製作。亦提供多種母子趣味藍染體驗。
●德島市吉野本町6-42
TEL080-2983-7550
URL: <http://www.wandigo-dyeingsakura.ne.jp/>
藍染體驗需至少提前一天預約。手帕1000日元起，自備布料按1克30日元計算

本藍染矢野工場



使用被認定為阿波藍製造無形文化財的藍師・佐藤昭人製作的藥，堅持江戶時代傳統技法，進行力求完美的藍染製作。
●板野郡藍住町矢上字江ノ口25-1
TEL088-692-8584
URL: <http://yanokazaya.com/>
本藍染體驗需至少提前約1周預約。約2小時。手帕1枚1500日元（未稅）起。

古庄染工場



這家江戶時代以來的老字號工坊，由被稱為「現代名匠」的古庄先生親自經營，使用德島產的藥與灰汁和黒糖製作染料。
●德島市佐古七番町9-12
TEL088-622-3028
體驗需至少提前一天預約。手帕1000日元起，自備布料按1克25日元計算。染製的物品經除去灰汁處理後會都寄到客戶手中。

阿波人形淨瑠璃

人形淨瑠璃的故鄉德島

細緻的人形動作、震撼的義太夫節、淒厲的三味線，撼動人心

無論是老爺大人還是平民百姓，
人人都喜愛的成人人偶劇
看過一次便入迷的人數不勝數

所謂“人形淨瑠璃”，是指由作為旁白的「太夫」伴隨著三味線伴奏詠唱故事發展，並由三人操作人形來配合表演的一種形式。這一形式隨著德島藩於江戶時代接管了人形淨瑠璃的發源地——淡路島，而傳入德島。德島藩曾許可淡路的人形座劇團在全國巡演，由於也經常在城下表演，使得人形淨瑠璃在阿波也逐漸流行起來。

阿波人形淨瑠璃經常由當地村民免費在戶外農村舞台上表演。為此，常使用光澤感強的塗裝大型人形，並以大幅度的動作進行表演，這種表演手法被稱為「阿波之手」。至今，德島縣仍保存著全國最多的農村舞台。



大間農村舞台（德島市）

德島有許多活躍的人形座劇團

近期一名美國男性成立了「德米座」劇團

德島擁有許多活躍的人形座劇團，還有不少孩子在學校的社團活動中學習人形淨瑠璃。

2019年10月，美國的人形劇研究者馬丁·霍爾曼在德島成立了名為「德米座」的人形座劇團。他表示「連指尖都能靈活動作的人形淨瑠璃是世界上最精緻的人形劇」，並與國內外的劇團成員們一起努力練習，致力於在保持傳統的同時，創作出新作品。



德米座劇團的成員們正在努力練習三人操作的人形。也有想法要用成人形來演出狂言的劇目。活動詳情可參閱德米座劇團的Facebook專頁。



德島縣立 阿波十郎兵衛屋敷

當地的人形座劇團每天11點和14點定期上演名作「傾城阿波の囃門」中的獻禮段。屋敷內有介紹木偶和人形衣服等的展示室，也可以體驗人形操作。屋敷東側還有阿波木偶人形會館，可以學習人形師的頭部製作技藝。



◎德島市



●德島市川内町宮島本浦184
TEL088-665-2202
■9:30～17:00（夏季至18:00）
■2月31日～1月3日
■一般410日圓、高中生、大學生310日圓、中小學生200日圓

●詢問及報名請聯絡阿波十郎兵衛屋敷
TEL088-665-2202。
■大人5000日圓、小孩4000日圓。
需至少於四天前（星期三17:00前）預約。

松茂町歷史民俗資料館・ 人形淨瑠璃戲劇資料館

展示松茂町歷史相關的古文書與民具。文化財展示室展示了「名人」人形勝天狗久製作的人形淨瑠璃，每月第三個星期六14:00起免費上演人形淨瑠璃戲劇。
●板野郡松茂町廣島字四番越11-1
TEL088-699-5995
■9:00～17:00（星期四至21:00）
■星期三（如遇假日則順延至翌日）、每月第三個星期二（假日開放）、12月28日～1月4日 免費



德島淨瑠璃遊船

從德島市新川水際公園的遊船碼頭出發，經吉野川駛往阿波十郎兵衛屋敷。在觀賞阿波人形淨瑠璃後，享用使用德島當地食材的便當，隨後乘坐公車前往體驗藍染。此活動在4月到10月的每週日舉行，10:00出發，14:00解散。





德島的街道被夏日慶典活動的熱浪所包圍 每個人都會成為跳舞的愚人，開心地盡情舞動

擁有超過400年歷史的阿波舞

關於阿波舞的起源，有多種說法，但較為流行的說法認為，它是從德島城下的盆舞中發展而來，並受到了「組舞」、「俄」、「Zomeki」等民間藝能的影響。當時的德島藩因藍染和鹽業而繁榮，喜愛表演藝術的藍商人將全國的文化帶回德島，也促進了阿波舞的發展。例如，阿波舞中演唱的「Yoshikono節」曲調據說源自茨城縣的「潮來節」曲調。

舉起雙手，邁出腳步就能跳阿波舞

阿波舞節是日本具有代表性的夏季慶典活動之一。每年8月在德島市舉行的阿波舞節為全縣規模最大的活動，期間約有1000組被稱為「連」的舞蹈團體走上街頭，來自國內外的觀光客與市民共計超過100萬人次一同狂歡。阿波舞自古以來就有「舉起雙手，邁出腳步就能跳阿波舞」的說法，這也讓即使是第一次參加的人也能輕鬆融入舞蹈。如果您來看阿波舞節，請一定跟著兩拍節奏起舞，一起成為快樂的愚人吧。

夏季阿波舞節

德島市

●舉行日期/8月12日~15日
TEL088-621-5232
(德島市nigiwai交流課)

德島市的阿波舞節為期四天，每天下午17:30至晚上22:00，市中心區域將變成步行街區，整個城市彷彿被舞蹈所包圍。這期間，白天會由有名的舞蹈團體在大廳演出「選拔阿波舞」。此外，8月11日還會舉行前夜祭。

鳴門市

●舉行日期/8月9日~11日
TEL088-685-3748
(鳴門阿波舞節實行委員會)

這是全縣最早舉行的夏季阿波舞節。演舞場設置於鳴門車站西側。

吉野川市

●舉行日期/8月14日~16日
TEL0883-24-2274
(吉野川商會)

吉野川市的當地舞蹈團體將齊聚一堂，並使鴨島車站周邊成為舞臺天堂。

阿波市

●舉行日期/8月上旬
TEL0883-35-4211
(阿波市觀光協會)

當地舞蹈團體會在aeruwa旁的圓形廣場表演，稱為「AWA阿波舞節」。

春季阿波舞節

●舉行日期/4月中旬的星期六、日
TEL090-5214-2737 (平日9:30~17:30) (花・春・節慶實行委員會)



「花・春・節慶」，是於藍場濱公園等地舉行的春季活動。在特別舞台和戶外舞台上，會上演「春意颯漫阿波舞」。同時也可以品嚐到德島的特色美食。

秋季阿波舞節 主要活動

●舉行日期/11月上旬的星期六、日
TEL088-624-5111(德島縣觀光協會)



在「ASTY德島」會舉行華麗的阿波舞表演和藝術家的音樂會，入場免費。還有豐富的美食、特產銷售以及工藝體驗等活動。

遍路之旅

與大師一同遍訪

札所之旅

平安時代出生於香川縣的真言宗開祖空海（弘法大師），年輕時曾在四國修行。他修行所到之處即為四國靈場，而遍訪四國內88個被稱為札所的寺廟的旅程被稱為「遍路」。德島縣被譽為遍路之旅的起點，即「發起心願之道場」。歡迎您也來德島體驗一下「遍路之旅」吧。



目的與遍訪方式因人而異

請您也來感受一下接待文化吧

由於四國一年四季吸引大量的「遍路客」到訪，因此當地居民已形成一種稱之為「接待」的文化——招待「遍路客」茶水和點心、向他們提供住宿，或用車輛載送他們。這既包含了將遍路客視為大師以積功德的意思，也是對「遍路客」以示鼓勵的表現。所以請您不必客氣，接受這份好意，並與當地居民交流吧。

此外，進行遍路的目的因人而異，有些是為了祭奠故人，有些是為了祈願，也有些是為了重新審視自己。通過在四國的壯麗自然中遍訪札所，在寺廟中靜靜參拜，相信您總能在心中有所收穫。

位於德島縣東部的20座札所寺廟

第1番札所 靈山寺  被親切地稱為「fichiban san」的發起心願之寺 鳴門市大須町坂東塚島126 TEL088-689-1111	第2番札所 極樂寺  大師親手種植的長壽杉傳說能帶來好運 鳴門市大須町松字樓之上12 TEL088-689-1112
第3番札所 金泉寺  據說此寺的「黃金之井」由大師親手打出 坂野郡坂野町大字龜山下68 TEL088-672-1087	第4番札所 大日寺  三對巖山，靜謐佇立的山中寺廟 坂野郡坂野町美谷字庭内20 TEL088-672-1225
第5番札所 地藏寺  寺內的大藏寺與奧之院的五所觀音殿南一室 坂野郡坂野町美谷字林車5 TEL088-672-4111	第6番札所 安樂寺  擁有歷史的寺內有留藏溫室，其溫室源自留藏溫室 坂野郡坂野町美谷字庭内18 TEL088-694-2046
第7番札所 十樂寺  擁有前目生津樓樓門的寺廟，寺內設有住持館 阿波市土成町高岡字法教田58 TEL088-695-2150	第8番札所 熊谷寺  以四國靈場自居一指的仁王門為代表的建築均非常雄偉 阿波市土成町土成字前田185 TEL088-695-2065
第9番札所 法輪寺  當地人親切地稱其為「田中的法輪san」 阿波市土成町土成字田中198-2 TEL088-695-2080	第10番札所 切幡寺  登上333級石階後，從大橋可欣賞到美麗景色 阿波市市場町切幡字綱首 TEL0883-36-3010
第11番札所 藤井寺  春季會舉辦多種賞花活動 吉野川市鳴島町南尾1525 TEL0883-24-2384	第12番札所 燒山寺  位於標高800公尺之處，是801年所建二層高的佛堂 名品町山町山下字寺318 TEL088-677-0112
第13番札所 大日寺  由「榮耀觀音」迎接來訪者的寺廟 德島市一宮町西丁263 TEL088-644-0069	第14番札所 常樂寺  境內的天然古蹟「霞石街道」值得一看 德島市國府町尾寺606 TEL088-642-0471
第15番札所 國分寺  本堂旁有壯麗的庭園，可供參觀 德島市國府町矢野718-1 TEL088-642-0525	第16番札所 觀音寺  據說大師親手種植並安放了千手觀音像 德島市國府町觀音寺49-2 TEL088-642-2375
第17番札所 井戶寺  據說此寺的井由大師在一夜之間打出 德島市國府町井戶北屋敷80-1 TEL088-642-1324	第18番札所 恩山寺  大師的母體在此寺出家 小松島市田町町字恩山寺谷40 TEL0885-33-1218
第19番札所 立江寺  據稱為「阿波の關十寺」，建設於人形法師時代 小松島市立江町宇野松13 TEL0885-37-1019	第20番札所 鶴林寺  德島西條區誕生了黃金地藏菩薩 新洲郡浦潮町大字生名字賀ヶ尾14 TEL0885-42-3020

漫步德島1日遊

在四周河川環繞的水都德島，悠閒地漫步或騎車探索吧。

從JR德島車站大樓正面可以看到德島市的象徵眉山。周邊匯集了德島觀光的經典景點。請在各個景點間漫步或騎車，盡情享受吧。

1.新町川・阿波製紙水際公園

位於市中心新町川沿岸的親水公園，園內設有水景、樹木與阿波青石，夜晚還有LED燈光點綴。園內還有雕刻家流政之先生製作的瀨戶內寂靜女士紀念碑。每月第三個和最後一個星期日會在對岸的步道上舉辦產地直銷市集。

●德島市南內町



寂靜女士的紀念碑「一張羅」。據說從碑的間隙中穿過會帶來幸福。

2.葫蘆島遊船

市中心被河流包圍，形成了一個中洲，因形狀酷似葫蘆而被稱為「葫蘆島」。周遊船從水際公園東側的兩國橋北端發船，由市民志願者於1990年成立的「守護新町川會」負責管理營運。理事長中村英雄先生與會員每月數次進行河川清掃及種花，30年來從未間斷。「這麼



遊覽吉野川的「日落遊船」等也有運行。「吉野川無論何時去都非常壯觀。約1小時，每人2000日圓左右。歡迎問詢。」

乾淨的河流即使放眼全國也非常少見。如果孩子們從小接觸乾淨的街道與河川，他們就會以水都德島為榮」，中村先生說道。

●德島市南內町2-5-2

TEL 守護新町川會090-3783-2084

乘船免費（需另付保險費）。所需時間約30分鐘。原則上每日運行。※元旦及惡劣天氣停運

3.德島眉山天神社

供奉學問之神菅原道真公，吸引祈求考試合格與學業有成的參拜者前來。神社境內有撫摸即可獲智慧的「智慧之牛」，被認為是結緣風水宝地的「姬宮」、供奉狸貓神的「九人大明神」祠堂，以及「眉山稻荷神社」等。

●德島市新町橋2丁目21 TEL088-622-9962



姬宮、天神社、九人大明神、眉山稻荷每月更換的御朱印也很受歡迎。

4.阿波舞會館



隨時可欣賞德島正宗阿波舞的景點。白天有專屬舞團的公演，夜晚則由知名舞團每日輪流演出，展示各自獨特的舞蹈。一樓設有紀念品商店「Arudeyo德島」，三樓有小型博物館「阿

波舞博物館」，五樓是眉山纜車的山麓站。

●德島市新町橋2丁目20 TEL088-611-1611

白天公演4場（每場40分鐘），夜間公演1場（50分鐘）2月、6月、9月、12月的第二個星期三（如遇節日則順延一天）以及年末年初休館。

●德島市新町橋2丁目20 TEL088-611-1611

●德島市新町橋2丁目20 TEL088-611-1611

●德島市新町橋2丁目20 TEL088-611-1611

●德島市新町橋2丁目20 TEL088-611-1611

●德島市新町橋2丁目20 TEL088-611-1611

●德島市新町橋2丁目20 TEL088-611-1611

●德島市新町橋2丁目20 TEL088-611-1611

●德島市新町橋2丁目20 TEL088-611-1611

●德島市新町橋2丁目20 TEL088-611-1611

●德島市新町橋2丁目20 TEL088-611-1611

●德島市新町橋2丁目20 TEL088-611-1611

●德島市新町橋2丁目20 TEL088-611-1611

●德島市新町橋2丁目20 TEL088-611-1611

●德島市新町橋2丁目20 TEL088-611-1611

●德島市新町橋2丁目20 TEL088-611-1611

●德島市新町橋2丁目20 TEL088-611-1611

●德島市新町橋2丁目20 TEL088-611-1611

●德島市新町橋2丁目20 TEL088-611-1611

●德島市新町橋2丁目20 TEL088-611-1611

●德島市新町橋2丁目20 TEL088-611-1611

●德島市新町橋2丁目20 TEL088-611-1611

●德島市新町橋2丁目20 TEL088-611-1611

●德島市新町橋2丁目20 TEL088-611-1611

●德島市新町橋2丁目20 TEL088-611-1611

●德島市新町橋2丁目20 TEL088-611-1611

●德島市新町橋2丁目20 TEL088-611-1611

●德島市新町橋2丁目20 TEL088-611-1611

●德島市新町橋2丁目20 TEL088-611-1611

●德島市新町橋2丁目20 TEL088-611-1611

★阿波舞體驗

白天和夜晚公演的最後都有體驗跳舞的時間。在接受基本的指導後，觀眾們可以一起喊著「Yatto sa(h)!!」參與舞蹈！



5.awagin眉山纜車

從阿波舞會館搭乘纜車到眉山山頂約需6分鐘。請一邊眺望市區、河流以及海洋，一邊享受您的空中之旅！

●德島市新町橋2丁目20（阿波舞會館5樓）

TEL088-652-3617

成人單程900日圓（往返1500日圓）

全年無休（檢修日例外）。



6.眉山山頂

從纜車下來後，可在觀台一覽德島市街、紀伊水道、吉野川以及淡路島的景色。夕陽與夜景尤為迷人。山頂的公園也是著名的賞櫻名所。



眉山山頂也是觀賞櫻花的熱門景點。地標設施。

午餐 Lunch 「中華soba inotani本店」拉麵店

●德島市西大工町4-25 TEL088-653-1482

時10:30~17:00（售完即止） 休星期一



德島拉麵的知名老店。豬骨醬油湯頭搭配自家製直麵，上面放著甜鹹口味燉煮的豬五花肉。當地人喜歡在拉麵上放生雞蛋，再配白飯一起吃。從寺町步行5分鐘即可到達。

休息 瀧之燒餅 和田之屋本店

●德島市眉山町大湫山5-3 TEL088-652-8414

時10:00~17:00 休星期四



以德島名產「瀧之燒餅」聞名。店鋪位於眉山腳下，被自然環繞，店內有瀑布。米粉製成的燒餅甜味清淡，十分受歡迎。夏季還有刨冰供應。

JR德島車站

步行6分鐘

1 新町川・阿波製紙水際公園

步行5分鐘

2 葫蘆島遊船搭乘處

步行10分鐘

3 德島眉山天神社

步行1分鐘

4 阿波舞會館

步行1分鐘

5 awagin眉山纜車

步行1分鐘

6 眉山山頂

搭乘纜車下山後，從阿波舞會館步行3分鐘

7 寺町周邊

從寺町步行5分鐘可至春日橋

8 LED光影橋巡遊

從兩國橋步行10分鐘可至鷹匠町

9 夜晚的巷弄酒吧

7.寺町周邊

這是德島城下町建造時，從各地集合寺廟而形成的地區。雖然在戰爭期間因空襲被燒毀，但後來重建，如今作為充滿佛教風情的散步區域而備受歡迎。這裡有著名的錦龍水和銷售當地名產「瀧之燒餅」的店鋪等。

●德島市寺町



富含礦物質的鎂龍水可自由取用。

8.LED光影橋巡遊

架在新町川上的橋梁等以LED藝術點綴，日落後巡遊這些光影景點也別具樂趣。



9.夜晚的巷弄酒吧

德島夜晚的歡樂街區有著眾多酒吧。這些巷弄充滿著昭和時代的風情，營造出獨特的氛圍，在這裡可以邂逅充滿人情味的名店。「德島巷弄酒吧探究會」是一個專門介紹這些巷弄名店的團體，可參考他們的網站。

●「德島巷弄酒吧探究會」

URL:https://uraraji.net/



「開東煮 蟻桃」（德島市鷹匠町1 TEL088-655-2225）



走訪JAPAN BLUE 1日遊

在藍的國度德島過豐富多彩的一天

2019年被列為日本遺產的「藍之故鄉阿波」。吉野川流域是日本屈指可數的藍草產地，從藍葉中提炼出天然染料「菜」(Sukumo)的製作、以及自古就有的藍染工藝十分興盛。讓我們一邊感受歷史，一邊走訪藍之故鄉吧。

1. 德島市立 德島城博物館

江戶時代，蜂須賀氏統治著阿波與淡路兩地，共計25萬石的德島藩。現今，這些珍貴的歷史資料被收藏並展示於德島城博物館。該館位於德島城遺址德島中央公園內，館內不僅常設展示重要文化財「德島藩御召鯨船千山丸」等展品，還能讓人了解到當年城下町藍商的繁榮景象。
●德島市德島町城內1-8
TEL088-656-2525
時9:30~17:00 (最晚入館時間為16:30) 休星期一 (若遇國定假日則開放)、假日翌日 (若為星期六、日或假日則開放)、年末年始。 費成人300日圓、中、學生200日圓、中學生以下免費 (入館者亦可參觀庭園)



舊德島城表御殿庭園

這座庭園曾是領主散步與賞景的場所，像這樣至今仍保存完好的御殿內庭園在日本國內亦屬。庭園內大膽地運用阿波青石，將梁山泉水庭與枯山水融為一體，呈現出桃山風格。這是一個適合細細品味、悠閒散步的大名庭園。參觀費用50日圓 (博物館入館者可免費參觀庭園)。



枯山水中有一座長達10米的自然青石橋，可以聽見小鳥鳴嚨，讓人感到寧靜與放鬆。

2. 藍住町歷史館・藍之館

這裡曾是大藍商與村家舊宅，現經改建，成為日本國內罕見的藍染資料館。館內通過紙人與道具，通俗易懂地展示了藍的歷史與流通，藍草栽培到菜 (Sukumo) 製作的過程，以及藍染的工藝。遊客還可以體驗使用天然藍染料進行藍染，館內設有AR展示解說，並在入口處設有序幕圖像。
●板野郡藍住町德命宇前須西172
TEL088-692-6317
時9:00~17:00、休星期二 (若是國定假日則開放)、年末年始 (12/29~1/3) 費成人300日圓、初中生、高中生200日圓、小學生150日圓



★藍染體驗

在藍之館，遊客可以體驗使用傳統天然藍染料進行藍染。可以選擇自己喜愛的染色圖案，並在設計與色彩搭配上發揮創意，自己動手染製手帕或T恤等，也可以自帶物品來進行染色。
●體驗費用：手帕550日圓等。藍染體驗截至16:00。



午餐 Lunch 農場直營 旬感餐廳 aquier

●板野郡藍住町與野和田119-1 TEL088-678-2253
時11:30~14:00、17:30~22:00 (LO21:00)
休每月有數次臨時休業，請確認官網上信息

這是一間由水耕栽培公司直營的時尚餐廳，提供大量使用新鮮蔬菜的料理。可以享用義大利麵、佛卡夏麵包和草本茶等。

3. 第五番札所 地藏寺奥之院 五百羅漢

位於四國八十八所中第五番札所地藏寺北側，步行約5分鐘的地方。呈口字型的昏暗回廊中，排列著數百尊等身大的木製羅漢像，讓人不由自主地被其震撼人心的氣勢與栩栩如生表情所吸引。
●板野郡板野町羅漢林東5
TEL088-672-4111
時7:30~16:30 休無 費成人200日圓



4. 藍染庵 犬伏久助像

偉大藍師犬伏久助改良了藍染染料菜 (Sukumo) 的製法，並將該優良工藝傳播至阿波地區。藍染庵內立有一尊他的雕像以表彰其功績。
●板野郡板野町松谷山之內奧1
TEL088-672-5888 (板野町文化之館)

犬伏久助像

犬伏久助像發明了易於保存與運輸的藍玉，這使得阿波藍流通到全國。

5. 上板町 技之館

上板町以藍草種植面積與染液原料菜 (Sukumo) 的生產量均位居日本第一而聞名。在技之館，遊客可以輕鬆體驗藍染，即使是初學者也能得到細心的指導。館內設有與藍染相關的展示室及LED植物工廠。
●板野郡上板町泉谷原東32-4
TEL088-637-6555
時9:00~17:00 (藍染體驗至15:30)
休星期一 (若遇假日則為星期二)、年末年始



★藍染體驗

即使是小朋友也能輕鬆製作藍染作品，兩天也能玩得很開心，還可以與家人一起製作親子款藍染T恤。
●體驗費用：手帕1000日圓、圍巾3000日圓等。自帶布料每克20日圓。需提前預約，需至提前一天預約。



6. Watanabe's

為追求完美的藍染色彩，渡邊健太先生在上板町從土壤培育藍草種植、到菜 (Sukumo) 的製作、以及藍染製品的製造與銷售，所有過程

都親自打理。秉持著「積極向海外發展，讓更多人了解日本的藍染」的理念，他的工坊也接納來自海外的工作人員，並可提供英文和中文的講習班。此外，也接受藍染體驗的預約。
●板野郡上板町瀨部314-10
網站：<https://www.watanabezu.com/> (完全預約制)
費藍染體驗費：手巾、手帕各2000日圓等。染色費用每克30日圓起。製品訂購與染色服務需提前詢問



來自山形縣的渡邊先生在東京工作時曾體驗過藍染，並被其獨特的魅力所震撼，這讓他決定投身藍染的世界。



產品包括注重面料和縫製工藝的燈芯絨夾克和褲子等，夏季還提供T恤、短褲等款式。所有這些產品在工坊及線上商店有售。

7. 田中家住宅

田中家是一家自江戶時代初期寬永年間起，世代經營藍染生意的商家。該家族製造並銷售藍，現存的宅邸始建於1854年，歷經約30年才建成。寬闊的宅邸中分佈著藍染發酵池、染倉庫、守衛房、茅草屋頂主屋等建築。使用當地出產的青石砌成的石牆等建築氣派非凡，展現了藍商在當時的繁榮與輝煌。該建築被列為國家重要文化財產。
●名西郡石井町藍畑
TEL088-674-0707
時僅在星期日及假日開放參觀 費成人500日圓 (無導覽300日圓)、小學生以下200日圓 (無導覽免費)



主屋的大茅草屋頂被設計成在吉野川氾濫時，萬一發生緊急情況，屋頂能像船一樣浮在水面上。

順道一遊 天然溫泉 御所之鄉

●阿波市土成町吉田字梨木原1 TEL088-695-4615
時溫泉10:00~ 最晚受理時間21:30、餐廳11:00~14:30 (L.O.14:00)、17:00~20:30 (L.O.20:00)
休每月第四個星期三 費初中以上入浴費用700日圓等
位於土成IC出口附近的日歸天然溫泉設施，設有種類豐富的浴池、桑拿、女性專用岩盤浴等。此外，還有按摩、和風餐廳、卡拉OK及紀念品商店等，設備齊全。



- 1 德島城博物館 約13公里 車程約20分鐘
- 2 藍住町歷史館・藍之館 約7公里 車程約15分鐘
- 3 第五番札所 地藏寺奥之院 五百羅漢 約1公里 車程約5分鐘
- 4 藍染庵 犬伏久助像 約4公里 車程約10分鐘
- 5 上板町 技之館 約5公里 車程約10分鐘
- 6 Watanabe's 約7公里 車程約15分鐘
- 7 田中家住宅



與德國互動交流的吉野川北岸——一夜兩天

跟隨著「第九」首演的歷史，走訪北岸的乡村风光

在第一次世界大戰期間鳴門市板東曾設有俘虜收容所，約有一千名德國兵在此生活與當地居民交流互動，並在此演奏了亞洲首場「第九」。讓我們步行或駕車，一起走訪這片承載著日德交流歷史的寧靜鄉村。

第一天 (從JR阿波大谷車站步行)

1. 大谷燒窯廠 森陶器

擁有約240年歷史的大谷燒，其作品充分展現了陶土的自然質感，既具有溫潤的光澤，又散發出質樸和厚重的魅力。店內不僅陳列並銷售種類豐富的大谷燒陶器，還提供盥洗和製陶的體驗活動。在被列為日本國家登錄有形文化財的登窯中，遊客還能聆聽到水聲清脆悅耳的聲音。

●鳴門市大庭町大谷字井之肩24

TEL088-689-0022

營8:30~17:00，星期日9:30~16:30 (最晚受理時間15:30) 休年末年始 (工坊星期日休息)

費盥洗825日圓起、製陶2200日圓 (手工製製)、3300日圓 (電動拉坯機) ※需預約



在森陶器，至今仍保留著由兩人協作完成的傳統技法——「臥式拉坯」，用於製作藍染所需的大盆等陶器。

2. 本家松浦酒造場

創業於1804年 (文化元年)，是釀造名酒「鳴門鯛」的老字號酒廠。位於撫養街道旁的長屋門、酒窖及精米倉，皆已登錄為日本文化遺產。酒廠堅持只使用德島縣產大米精心釀造的日本酒在國外也備受讚譽。若提前預約，可免費參觀釀造等設施，最後還能體驗品酒。

●鳴門市大庭町池谷字柳之本19

TEL0120-866-140 (參觀及營業時間10:00~18:00)

營9:00~17:00 休1月1日~3日

費參觀免費 (約需30分鐘)



3. 福壽醬油

創業於1826年 (文政9年)，悉心傳承並守護釀造倉中世代繁衍的酵母菌，採用傳統工藝製作醬油與味噌。產品無添加、無色素，採用天然發酵方式。醬油經過1年以上的發酵，味道醇厚，並散發出原始的香氣。釀造倉可免費參觀 (需預約)，還可以試吃和購物。

●鳴門市大庭町池谷字大石8

TEL088-689-1008

營8:30~17:30 (參觀時間9:00~16:00) 休星期日及國定假日 費參觀免費 (約需30分鐘)



(從福壽醬油步行 (約5分鐘)
可返回阿波大谷車站，並搭乘JR前往板東車站)

午餐 Lunch

大鳥居苑

●鳴門市大庭町板東字西山田33-4 TEL088-689-3523
營用餐處 11:00前後~14:00前後、17:00前後~ 休星期三



這間料理旅館鄰近四國八十八所第一番札所靈山寺，經常受到朝聖者的光顧。午餐時段，鳴門的特產蓮藕料理及當地的特色Naruturu烏冬麵非常受歡迎。



德國館等收藏的「板東俘虜收容所相關資料」非常珍貴，德島縣、鳴門市、德國下薩克森州及呂訥堡市正在努力推動將這些資料列入「聯合國教科文組織世界記憶」國際名錄。

4. 鳴門市德國館

此紀念館旨在向後世傳達1917年至1920年間，生活在鳴門市板東俘虜收容所的德國兵與當地居民之間的交流歷史。館內通過魔法影像等向遊客介紹德國兵在收容所內的生活情況。在「第九劇場」中，真人大小的德國兵人偶會為遊客演奏音樂。

●鳴門市大庭町松字東山田55-2

TEL088-689-0099

營9:30~17:00 (入館時間為16:30前) 休每月第四個星期一 (若逢假日則順延至翌日)、年末 費成人400日圓，中小學生100日圓



館內還銷售德國啤酒、葡萄酒以及各種特產。

道路休息站「第九之里」

這座位於德國館旁邊的博物館，是由日本國家登錄有形文化財——板東俘虜收容所的一部分兵舍 (巴拉克) 遷建而成。在這裡，遊客可以一邊感受歷史的氛圍，一邊購買鳴門的當季蔬菜、水果和特產。

●鳴門市大庭町松字東山田53

TEL088-689-1119

營9:30~17:00 休每月第四個星期一 (若逢假日則順延至翌日)、年末



在輕食區可以通過熱狗等美食品嚐到德國香腸的美味。

5. 德國村公園

這個公園建於板東俘虜收容所的遺址上，擁有寬敞的空間。從德國館向南步行約10分鐘可抵達公園入口，入口處設有重現當時氛圍的大門。園內保留了製麵所等建築的基礎，周邊有德國兵用石堆建造的拱形德國橋和眼鏡橋等設施。

●鳴門市大庭町板東

TEL088-684-1157 (鳴門市觀光振興課)



德國村公園入口的大門



公園中有一座德國兵慰靈碑。這座碑由士兵們親自建造，用以悼念在板東去世的德國兵。旁邊還有一座聯合慰靈碑，悼念在日本各地去世的德國俘虜。

午餐 Lunch

船本島冬麵 大麻店

●鳴門市大庭町松字野神ノ北10-1 TEL088-689-4358

營10:30~ 費完即止 休元旦



這家老字號的Naruturu烏冬麵，細而柔軟，口感溫和，配上由多種魚和昆布熬製的湯底，味道美味可口。

第二天 (開車)

6. Asutamu Land 德島

這是一個讓人親近科學和自然的大型公園，其核心設施「兒童科學館」旨在通過遊戲與體驗培養孩子們的科學思維。園內除了設有約30種遊樂設施的遊樂區域、還有天文館、風車花丘、餐廳和咖啡廳等設施。

●板野郡板野町東字Kibiga谷45-22

TEL088-672-7111

營9:30~17:00 (夏季延長1小時) 休星期三 (若逢假日，則順延至翌日、8/12~8/15無休)

費入園和停車免費，兒童科學館常設展覽費普通票510日圓，中小學生200日圓等。



在風車花丘，可以在花海中漫步並欣賞吉野川的美麗景色。

午餐 Lunch

御所的桶烏冬麵

●阿波市土成町宮川內
德島自動車道 土成IC開車約5分鐘

這是阿波市的鄉土料理，將烏冬麵放入像桶一樣的大木盆中，蘸著醬汁食用。從國道318號往山裡走，便可看到沿著清流開著許多家桶烏冬麵店。



阿波市觀光協會
桶烏冬麵頁面



阿波大谷車站

- | | | |
|-----|-----------------|-----------------|
| 第一天 | 約0.4公里 | 步行約5分鐘 |
| 1 | 大谷燒窯廠 森陶器 | |
| | 約0.6公里 | 步行約7分鐘 |
| 2 | 本家 松浦酒造場 (馬路對面) | |
| 3 | 福壽醬油 | |
| | 約0.4公里 | 步行約5分鐘 (阿波大谷車站) |
| | (坂東車站) 約2公里 | 步行約25分鐘 |
| 4 | 鳴門市德國館 | |
| | 約1公里 | 步行約10分鐘 |
| 5 | 德國村公園 | |
| 第二天 | | |
| 6 | AsutamuLand德島 | |
| | 約8公里 | 車程約15分鐘 |
| 7 | 服部製糖所 | |
| | 約8公里 | 車程約15分鐘 |
| 8 | 道路休息站 Donari | |



四國東海岸美食駕車之旅——一夜兩天

盡享新鮮海鮮與絕美海景

面向紀伊水道的四國東海岸，盛產鮮活的海鮮，魚獲豐富。遊客可以盡情享用各種新鮮海味，一邊品嚐剛撈撈上來的食物，一邊迎著海風自駕北上，駛向漩渦激動的鳴門海峽。

第一天

1. 和田島大手海岸

從小松島市赤石町出發，沿著通往自衛隊基地的道路一路行駛，便來到和田島町。大手海岸位於岬的東側，附近有一家名為「小松屋」的餐廳。幾根延伸至海中的突堤，是釣魚愛好者的熱門去處。



可以望見大鳴門橋和淡路島。

午餐 Lunch

和田島的銀魚蓋飯

●和島漁業協同組合「Chirimanno」TEL0120-4147-52
營業時間：9:00~17:00 休星期日及固定假日
●JF和田島女性部「網元ya」TEL080-6287-8000
營業時間：每年5月至12月的星期日10:00~14:00 ※可能不定期休息
從5月到12月，漁民們會進行捕魚，遊客可在當地漁協直營的「Chirimanno」或女性部經營的「網元ya」享用到銀魚蓋飯。

2. 濱醬油釀造場

創業於明治30年，使用國產無農藥栽培的大豆與德島的麥子、米和天然鹽來精心製作醬油和味噌。採用自120年前就開始使用的杉木桶，經過1年以上發酵製作而成的醬油，香氣與眾不同。此外，遊客還可以體驗正宗的味噌製作過程。

●小松島市立江町字若松34
TEL0885-37-1128
營業時間：9:00~17:00 休不固定
醬味噌製作體驗費用成人5500日圓（含稅）



將壓碎的大豆、生麴和鹽充分混合。

3. 小松島車站公園

在公園內的「狸貓廣場」，有一座世界最大的狸貓銅像，高5米，腰圍5米，重達5噸，當有人拍手時，背後的瀑布會噴出水流，吸引不少遊客。此銅像以「阿波狸貓大戰」故事中的小松島「金長」狸貓為原型創作而成。●小松島市小松島町
TEL0885-32-2118（小松島市政府）



順道一遊 Miharashino丘 Aisai廣場

●小松島市立江町字炭屋ヶ谷47-3 TEL0885-38-0112
營業時間：8:30~17:30 休每月第三個星期二及年末年始
位於視野開闊的高地之上，是四國規模最大的熱門大型直銷市場之一。



4. 德島新鮮nattoku市

這是一座坐落於新町川河口、可遠眺紀伊水道，集美食和休閒功能於一體的綜合設施。這裡設有全天候燒烤區，可現釣現煮的釣魚、堅持地產地銷理念的餐廳，以及匯聚德島名品的物產館等。



第四代傳人濱見博先生（左）表示：「我想要堅守傳統，打造真正的美味。」

5. 阿波Shirasagi大橋~小松海岸

阿波Shirasagi大橋位於吉野川最下游，是日本規模最大的跨河大橋之一。為了保護濕地的生物和候鳥，橋樑設計時特意避免在濕地部分設置橋墩。從大橋北端向東行即可抵達小松海岸，這裡因聚集眾多衝浪愛好者而熱鬧非凡。



從橋上可以欣賞到壯麗的吉野川和大海的雙重美景。



小松海岸是德島市的衝浪勝地。夏季則為海水浴場。

6. 月見丘海濱公園

該公園靠近德島阿波舞機場，從公園入口的訪客中心屋頂可以近距離看到機場飛機起降。這裡除野餐、燒烤外，提供租車服務和燒烤套餐的度假村住宿計劃也很受歡迎。這裡還是著名的賞月勝地。此外，狗遊樂區也已開放，現正接受註冊！



休息 Hallelujah甜點廚房 松茂總店

●坂野郡松茂町廣島字北川向四之越30 TEL088-699-7611
營業時間：9:30~17:30 休元旦 費運送蛋糕製作體驗每人800日圓



可免費參觀德島名點「金長饅頭」的製作過程。星期三、六、日還有備受歡迎的狸貓蛋糕製作體驗（需預約）。

第二天

7. 大鳴門橋步道 渦之道

大鳴門橋上設有全長450米的海上步道。在步道盡頭的觀景，遊客透過玻璃地板可以看到約45米下方洶湧旋轉的漩渦，令人不禁腿軟。

●鳴門市鳴門町鳴門公園內
TEL088-683-6262
營業時間：3~9月 9:00~18:00，黃金周及暑假期間 8:00~19:00，10~2月 9:00~17:00（均需在前館30分鐘前入場）
休3、6、9、12月的第二個星期一 費大人510日圓，初中生、高中生410日圓，小學生260日圓



順道一遊 FRENCH MONSTAR 瀨戶內美食藝術

●鳴門市瀬戸町中島田東山9 TEL088-661-5566
營業時間：11:00~17:00 休星期二（如遇法定假日則照常營業，另設補休）



招牌商品「鳴門金時奶油夾心餅[月e鳴門e(奔月·鳴門)]」曾榮獲「瀨戶內伴手禮競賽2018」最優秀獎。咖啡廳提供使用當地食材製作的午餐及甜點，遊客可以一邊享用美食，一邊欣賞內海的美麗景色。

第一天

- 1 和田島大手海岸 約6公里 車程約10分鐘
- 2 濱醬油釀造場 約7公里 車程約15分鐘
- 3 小松島車站公園 約11公里 車程約25分鐘
- 4 德島新鮮nattoku市 約8公里 車程約15分鐘
- 5 阿波Shirasagi大橋~小松海岸 約12公里 車程約25分鐘
- 6 月見丘海濱公園 約12公里 車程約25分鐘

第二天

- 7 大鳴門橋步道 渦之道 約1.5公里 車程約3分鐘
- 8 大塚國際美術館 約200米 車程約1分鐘
- 9 漩渦汽船

8. 大塚國際美術館

館內以陶板原寸重現並展示了從古至今西方美術史上具有代表性的1000余幅名畫。遊客可以在這裡近距離欣賞到如李奧納多·達文西的《最後的晚餐》、梵高的《向日葵》、畢卡索的《格爾尼卡》等曾經在美術書中見過的經典名作。

●鳴門市鳴門町鳴門公園內
TEL088-687-3737



「西斯廷大廳」※原片為大塚國際美術館展示作品

9. 漩渦汽船

從港口出發約3分鐘便可抵達漩渦附近，遊客可在至近距離觀賞漩渦，近到甚至能感受到濺起的水花。登船口就在大塚國際美術館附近，遊客可以暫時離開美術館去搭船，搭船後再返回館內繼續參觀。

●鳴門市鳴門町土佐泊浦池65-63
TEL088-687-0613

營業時間：8:00~17:00（最後一班16:30出航） 休無（惡劣天氣時停航） 費大人1600日圓，小學生800日圓



順道一遊

鳴門公園千疊屋露台是鳴門海峽拍照留名的絕佳地點。

午餐 Lunch Arashi

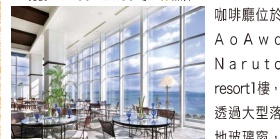
●鳴門市德島大桑島字北之浜51-1 TEL088-686-0005
營業時間：11:00~21:00 休星期三



在這裡可以吃到鳴門近海捕獲的當季新鮮海魚料理，價格親民，深受遊客歡迎。經鳴門海峽洶湧潮流鍛煉的鳴門鯛，肉質緊實，味道甘美。店內提供刺身、天婦羅套餐及海鮮蓋飯等多種選擇。

休息 露台咖啡廳 Ohge

●鳴門市鳴門町土佐泊浦池大宅16-45（AoAwo Naruto resort 1樓）TEL088-687-2580（總機）
營業時間：10:00~22:00 ※根據菜單內容，時間可能會有變動
飲品：10:00~22:00 午餐：11:00~15:00 晚餐：17:00~21:00 等 休無休



咖啡廳位於AoAwo Naruto resort 1樓，透過大型落地玻璃窗，可將鳴門海峽和淡路島的美景盡收眼底。遊客可以在這裡悠閒地享受當地食材製作的甜點及餐點。



受歡迎的鄉野慢旅行

一夜兩天

在故鄉熟悉的風景中，感受新風

德島的鄉村吸引了越來越多來自城市的移居者，同時，企業進駐並設立衛星辦公室也逐漸增多，這裡的魅力再次受到青睞。在綠意盎然的大自然中，來自都市的新風帶來了活力，讓人們在懷舊的鄉村風光中邂逅意想不到的驚喜。

第一天

1. 大川原高原

從德島車站出發，駕車約30分鐘可到達佐那河內村，這裡擁有眾多自然景觀。大川原高原是其中最具代表性的景點，站在海拔1019米的山頂，可以俯瞰整個德島平原，享受360度的全景。夏季，這裡有3萬株繡球花競相綻放，而晴朗的夜晚，則可見滿天星斗如星海般璀璨。

●佐那河內村上字大川原
TEL088-679-2111 (佐那河內村役場)



2. 道路休息站 溫泉之鄉 神山

這裡位於神山溫泉附近的道路休息站是神山町觀光的中樞。相鄰的農產品直銷所非常受歡迎，出售當地產的新鮮美味的蔬菜、山菜、水果、豆腐和點心等，價格也非常實惠。

●名西郡神山町神領字西上角151-1
TEL088-636-7077

營9:00~17:00 (目前按縮短後的營業時間營業)
休每月第三個星期二 (節假日照常營業)，元旦



3. KAMIYAMA BEER

這家小型啤酒釀造所由愛爾蘭人斯威尼·馬努斯(Manus Sweeney)和藝術家Abe Sayaka經營。使用當地柑橘釀製的艾爾啤酒，以及用神山特產梅樹古木調味的黑啤酒等帶來前所未有新鮮的美味，令人驚喜不已。

●名西郡神山町神領字西上角280-1 (神山溫泉對岸)
網站: <http://www.kamiyama-beer.com/>



「KAMIYAMA BEER」位於一個非常宜人的地方。工坊的外牆和啤酒瓶標籤由Abe Sayaka設計。

營品酒室為星期六、日的12:00~20:00 (時間可能會變動，請在官網確認)，商店營業時間不固定，當有員工在場時可購買瓶裝啤酒，店內有10個座位。

可以品味不同原料製作的手工啤酒。

4. 第十二番札所 焼山寺

四國八十八所中，標高第二高的寺廟。步行朝聖者必須要經過被稱為「朝聖落難」的艱難路段後才能抵達。參道旁邊矗立著樹齡超過500年的巨大杉樹，即使在炎熱的夏天也感覺清涼寧靜。寺廟內的景色也相當壯麗。

●名西郡神山町下分字中318
TEL088-677-0112



從停車場到寺廟內大約需步行10分鐘。

休息 松葉庵

●名西郡神山町神領字北角58 TEL088-676-1415
營10:00~20:00 (午餐時間11:30~15:00，※每日午餐售完即止) 休星期二 (兼座)



神山代表性的老字號自家焙煎咖啡館。店內精心手沖的咖啡，搭配優雅的杯子，口感絕佳。館內還設有正宗的割烹餐廳「麒麟」(午餐11:30~，晚餐17:30~，※需預約)，使用當季食材烹製的和風午餐也很精緻考究。

5. 古民家 農家民宿 作良家

這家農家民宿改建自一座擁有超過150年歷史的古老民宅，店主具有和式與西式料理兩方面的經驗。客人可以在這裡享用店主使用當地天然食材精心烹製的美食，也可以在傳統日式建築的走廊上無所事事地度過一段奢華而迷人的時光。此外，客人還可以參加各種體驗活動，如採山菜、河邊戲水，手打蕎麥麵等。

●名西郡神山町神領字西野間240
TEL088-636-7767

營午餐11:00~14:00 (需兩人以上、且至少提前兩天預約) 費午餐1500日元，僅住宿5800日元，晚餐1200日元，早餐800日元 (以上價格未稅)



午餐採取預約制，根據客人的需求確定內容。

午餐 kama屋 (kama ya)

●名西郡神山町神領北190-1 TEL050-2024-2211
營早餐8:30~10:00 (僅限星期六、日，需至少提前一天預約)，午餐11:00~16:00 (L.O. 15:00) ※星期六、日，節假日則18:00 (L.O. 17:00) 休每星期一、二 (節假日照常營業)



由「Food Hub Project」公司運營的餐廳，該公司致力於將神山的農業傳承給下一代。(午餐11:30~，晚餐17:30~，※需預約)，使用自家特別栽培的米、無農藥無化肥栽培的蔬菜，以及從神山有機農業團體「里山會」採購的食材來製作餐點。米飯採用傳統土灶炊煮。

第二天

從神山町駕車前往上勝町，可以走超級林道，國道193號，或縣道16號，但夜間及冬季應避免通行。建議改走小松島方向的路線。

6. 桧原的梯田

這些梯田被認定為「日本百選梯田」和「國家重要文化景觀」。約500塊大大小小的梯田分佈在標高500米至700米之間，山脈的等高線呈現在田埂的形狀上，勾勒出優美的曲線。

●勝浦郡上勝町大字生實
TEL0885-46-0111 (上勝町役場產業課) ※請將車輛停放於專用停車場，步行約200米即可到達梯田。



午餐 Café polestar

●勝浦郡上勝町大字福原字平間32-1
TEL0885-46-0338
營11:00~17:00 (L.O. 16:00) 休星期四、五、六



店家精心製作的咖啡，蛋糕和獨家調配的咖啡味道極佳。該店也身體力行上勝町的零廢棄運動並進行創新。

第一天

- 1 大川原高原 約22公里 開車約40分鐘
- 2 道路休息站 溫泉之鄉 神山 約1公里 開車約3分鐘
- 3 KAMIYAMA BEER 約12公里 開車約30分鐘
- 4 十二番札所 焼山寺 約10公里 開車約25分鐘
- 5 古民家 農家民宿 作良家 約10公里 開車約25分鐘

第二天

- 6 桧原的梯田 約7公里 開車約25分鐘
- 7 月ヶ谷溫泉 月之宿 約6公里 開車約10分鐘
- 8 RISE&WIN Brewing Co. BBQ&General Store 約13公里 開車約25分鐘
- 9 星谷寺，不動瀑布

7. 月ヶ谷溫泉 月之宿

位於清澈的勝浦川沿岸，從大浴場或岩石浴中也可欣賞到豐富的自然景觀。餐廳提供捕自勝浦川的日本紅鮭和鮎魚料理，以及用上勝町的菓子點綴的山珍河味。吊橋「彩之橋」以壯麗的河山景致而著稱。

●勝浦郡上勝町大字福原字平間71-1 TEL0885-46-0203
營溫泉10:00~20:00
餐點 午餐11:30~14:00 晚餐16:30~19:30 L.O.
費溫泉成人650日圓，提供各種住宿套餐
網址 <https://www.e-kamikatsu.jp/>



泉源自弘法大師修行過的 上勝町菓子生「彩那座山」而聞名，這座橋是該地的象徵。橋頭還規劃建設了「彩山」公園。

午餐&晚餐 PERTORNARE

●勝浦郡上勝町福原古川71 TEL080-3165-7153
營午餐星期六、日及星期一12:00~15:00 (L.O. 13:00)，晚餐星期三至星期日18:00~22:00 (L.O. 21:00)，酒吧時段 (L.O. 23:00) 休星期二



這家意大利餐廳充分利用當地的食材，如河魚和山菜等，這在意大利料理中相當罕見。餐廳設於一棟富有韻味的古民家，顧客不僅可以享用美食，還可以與主廚愉快地對話。

休息

在直銷店「Ikkyu茶屋」休息一下。

8. RISE&WIN Brewing Co. BBQ&General Store

這是一家可以體驗上勝町零廢棄運動的釀酒廠。遊客可以在這座用廢材改建的時尚建築內，品嚐到新鮮的上勝晚茶以及使用上勝特產柑橘「Yukou」皮製作的手工啤酒。店內還提供以當地食材為主的燒烤。

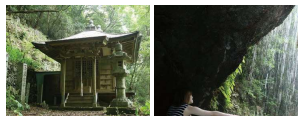
●勝浦郡上勝町大字正木字平間237-2
TEL0885-45-0688
營11:00~17:00 (17:00後需預約)
休星期一、二



9. 星谷寺，不動瀑布

勝浦町以大型女兒節和人身淨瑠璃而聞名。位於山頂的星谷寺，沿著參道登上去，寺內有一座落差15米的不動瀑布。這個瀑布還能從背面觀看，因此也被稱為「背見瀑布」，瀑布飛流而下的巨大岩石則被稱為「岩岩洞」。

●勝浦郡勝浦町大字星谷字野田尾126
TEL0885-42-2552 (勝浦町企劃交流課)



不動瀑布。也可以從背面觀看。



尋求山川的絕美景色——一夜兩天

感受大自然孕育的壯麗風景，並期待與人互動的旅程。

悠久歲月孕育的大地藝術與壯闊奔流的大河。這趟在德島駕車漫遊的兩天一夜之旅，不僅能欣賞德島獨特的自然美景，還能享受與當地居民溫馨交流的樂趣。

第一天

1. 阿波土柱

約100萬年前，由土砂堆積而成的地層因地震活動而隆起，經過長年風雨侵蝕，最終形成土柱，是世界罕見的地形。最大的一座波瀾嶺被指定為國家天然紀念物，土牆高達10米。從入口步行約15分鐘即可抵達頂峰，視野遼闊，景色壯麗。夜間全年都有燈光點綴。
●阿波市阿波町櫻之岡
TEL0883-35-4211（阿波市觀光協會）參觀免費有導遊（需預約，收費）燈光照明時間 夏季（5月～8月）日落～22:00，冬季（9月～4月）日落～21:00

2. 阿波和紙傳統產業會館

相傳阿波的造紙技藝始於8世紀初，當時侍奉朝廷的忌部族於麻植地區（現為吉野川市）開始製作。館內可以參觀手工和紙製作的過程，也可以體驗手工製作明信片等。館內還設有展示各種藝術家作品的畫廊和博物館商店，增添參觀樂趣。
●吉野川市山川町川東141
TEL0883-42-6120



●吉野川市山川町川東141
TEL0883-42-6120
營業時間：9:00～17:00 休星期一（若遇假日則為星期二）
費：一般3000日圓、學生200日圓、中小學生150日圓
明信片、半紙、藍染手帕的各項體驗費用為500日圓

3. 美鄉物產館 (Misato屋)

梅花之鄉—吉野川市美鄉是全國首個獲得梅酒特區認證的地方。物產館內不僅有五家梅酒釀造廠精心釀製的梅酒，還有天然山菜、新鮮蔬菜、手工梅乾等各式季節性商品。此外，遊客還能品嚐到當地媽媽們手工製作的手打蕎麥麵和美味的餐點。
●吉野川市美鄉字津463-3
TEL0883-26-7888
營業時間：10:00～17:30 休年末年初



大自然創造的藝術品—土柱。這裡設有適合難行的登山步道。四國八十八景。



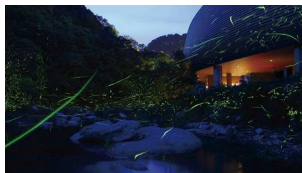
美鄉使用當地種植的各種不同品種的梅子釀造梅酒。每家酒廠都有其獨特的風味，給遊客帶來不同的美味享受。

4. 美鄉螢火蟲館

美鄉整個地區是國家指定的天然紀念物—螢火蟲的繁殖地。在螢火蟲館，遊客可以了解到螢火蟲的生態、美鄉的氣候風土、歷史、文化和當地生活。螢火蟲的最佳觀賞時期是每年5月下旬至6月中旬。
●吉野川市美鄉字宗田82-1
TEL0883-43-2888



營業時間：9:00～16:30（螢火蟲節期間為～21:30）休星期二（若遇假日則為星期三），年末年初（螢火蟲節期間無休）
費：入館費 大人200日圓、小孩100日圓



每當螢火蟲季節來臨，美鄉的街燈和自動販賣機會熄燈，夜晚變得一片漆黑。

5. 高開石堆

高開聚落中分布著石堆的梯田，一塊塊經過仔細堆砌的石頭延伸至山頂的景色令人讚嘆。這裡被選為「日本鄉村100選」之一。春天時，石堆上開滿了深淺不一的粉紅色芝櫻，花朵嬌美迷人，屆時當地還會舉行慶典活動。
●吉野川市美鄉字大津310
TEL0883-43-2888（美鄉螢火蟲館）



芝櫻慶典活動通常在每年4月初至下旬舉行。現場有簡餐及特產販售。



12月還會有燈光秀活動。

6. 體驗型農家民宿餐廳 docomo山

這是一家相當少見的農家民宿，農場親自播種並栽培藍葉，將其製成菜（Sukumo），並以天然灰汁發酵的方式進行藍染。體驗活動多達約40種，除了藍染之外，還能體驗手打蕎麥麵—從使用石臼研磨蕎麥粒開始，以及從生火開始烘烤石窯披薩等，讓遊客感受最真實的手工製作的樂趣。井上勝行先生與夫人熱情且溫暖的款待，也讓人印象深刻。
●吉野川市美鄉九山14-2
TEL0883-43-2970
營業時間：9:00～17:00 休不固定
住宿一晚兩餐7500日圓（小學生以下5000日圓，幼兒免費），住宿最多9名（每日限接待1組）

第二天

7. 川島公園・岩之鼻觀景台



川島城是阿波九城之一，目前的城堡於昭和56年（1981年）復原，城山一帶已規劃建成公園。從岩之鼻觀景台可欣賞到吉野川與高越山的壯麗景色，絕對不容錯過。春天時，這裡也是賞櫻的熱鬧場所。
●吉野川市川島町城山
TEL0883-22-2226（吉野川市商工觀光課）※川島城目前暫停開放。

第一天

- 1 阿波土柱 約9公里 車程約20分鐘
- 2 阿波和紙傳統產業會館 約5公里 車程約10分鐘
- 3 美鄉物產館 約2公里 車程約5分鐘
- 4 美鄉螢火蟲館 約4公里 車程約15分鐘
- 5 高開石砌 約15公里 車程約35分鐘
- 6 docomo山

第二天

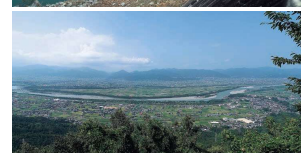
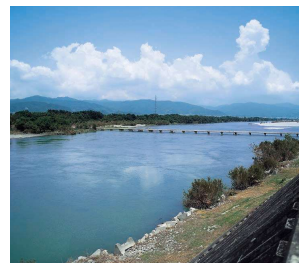
- 7 川島公園・岩之鼻觀景台 開車即達
- 8 川島潛水橋 約6公里 車程約10分鐘
- 9 柿原堰 約11公里 車程約15分鐘
- 10 吉野川第十堰



井上夫妻。藍染衣服當然是他們自家製作的。勝行先生常通過手勢和肢體語言與海外客人交流，贏得大家的喜愛。

8. 川島潛水橋

這座寬3米，長285米的混凝土製潛水橋不僅可供汽車通行，也是步行朝聖者的路徑。每到春天的菜花時節，周圍的景色更顯寧靜怡人。



從川島町過橋後來到的善入寺島，是日本最大的河中島。目前無人島。

休息 DAIJU PARK

●名西郡石井町藍畑字第十515-5 TEL088-679-8840
營業時間：10:00～18:00（咖啡店的最後結帳時間為16:00）
休每星期二（如遇假日則照常營業）

這是一座擁有農場、製造工廠、咖啡廳及西點店『saison decinqueme』的綜合設施。這裡定期舉辦與大自然親近的活動，例如收穫體驗等。

9. 柿原堰

這座790米長的大堰橫跨吉野川，建造於明治至大正時期。在堰區，常可以看到許多鳥類捕捉魚類的場景，是一個可以充分享受大自然的好地方。

●阿波市吉野町柿原
TEL0883-35-4211（阿波市觀光協會）



10. 吉野川第十堰

這座石砌堰堤位於石井町與上坂町之間，橫跨吉野川，長1000米，寬30米。此堰堤建造於江戶中期，清澈的水流在青石上激起白色的浪花，展現出寬闊而怡人的景象。

