地球の歩き方
GLOBE-TROTTER TRAVEL GUIDEBOOK www.arukikata.co.jp
繁體中文

德島

Tokushima Prefecture



Special

去邂逅自然與文化，
以及阿波人的熱情與笑容

來德島看看吧
很有趣喔！

滿載示範路線和美食等
能盡情享受旅程的資訊

GoodLuckTrip

德島縣快速導覽

歡迎來到德島！

首先來認識德島縣。縣內大分為5個地區，
文化風土各異。為您介紹各地區的特色！

基本資訊

面積 **4147** km²
(全國第36位)

縣廳所在地 **德島市**

酸橘君



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

位置

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



氣候

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

AREA 02

吉野川流域的平原地帶

東部地區

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



前往觀看世界三大潮流之一鳴門海峽的漩渦吧

名物・特產

美鄉梅酒
在日本首個梅酒特區，吉野川市的高原製造





鳴門金時蕃薯
使用鳴門金時蕃薯的小零食

阿波藍染
世人皆知的阿波「日本藍」

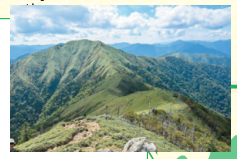


AREA 03

自然與歷史共存的區域

西部地區

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



可在劍山享受登山健行

名物・特產



半田素麵
劍町的名產，較粗的素麵



美馬辣椒
使用美馬產辣椒的極辣佐料



檸檬蛋糕
珍珠西式點心店的名物。檸檬風味濃郁

AREA 01

德島的政治・經濟中心

德島市區域

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



市內有134條河流流經的「河流之城」德島市

名物・特產

德島拉麵
豬骨醬油湯頭的拉麵也適合當伴手禮



炸魚排
將魚漿酥炸的靈魂美食



MammaRòsa
德島銘菓之一。牛奶豆沙的溫和甜味

AREA 04

山間中的酸橘與柚子之鄉

中部地區

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



位於佐那河內村的繡球花名勝，大川原高原

名物・特產



木頭柚子
那賀町木頭地區的品牌柚子



酸橘
全國市占率超過90%的柑橘



阿波晚茶
上勝町和那賀町的名產發酵茶

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

AREA 05

蒲生田岬等多處一覽眾山的景勝地

面向美麗海岸的4個市町

南部地區

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

名物・特產

伊勢龍蝦與鮑魚
豪華食材伊勢龍蝦和鮑魚是南部的名產品



海盜料理
地方新鮮海產的豪邁網烤料理



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

名物 特產 在這裡購買！

Arudeyo德島
德島市
あるでよ徳島
位於阿波舞會館的1樓，在寬敞空間販售特產。



住 德島市新町橋2-20
(阿波舞會館內)
TEL 088-622-8231

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

可搭乘大眾交通工具！也可租車！

縣內最強推薦路線 ×3

提案可環遊德島觀光亮點的3條推薦路線。

ROUTE 1

搭乘大眾交通工具遊玩 4天3晚 經典路線

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

DAY 1 環遊鳴門的必看景點

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

8:00 JR德島站
↓ 約1小時20分鐘〔路線巴士〕
9:30 鳴門漩渦 Ⓐ (→P.8)
↓ 約30分鐘
10:40 大塚國際美術館 Ⓑ (→P.9)
↓ 約15分鐘〔路線巴士〕、約15分鐘
13:00 味處 Arashi Ⓒ (→P.18)
↓ 約10分鐘 約45分鐘〔路線巴士〕
14:30 靈山寺 Ⓓ (→P.13)
↓ 約1小時〔路線巴士〕
16:30 AoAwo鳴門度假飯店 (→P.21)

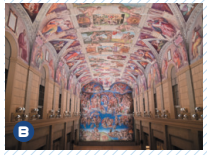
在這裡享用午餐



Ⓒ享用滿滿鯛魚的定食午餐！







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

DAY 2 盡情享受大步危・祖谷的大自然

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

9:00 AoAwo鳴門度假飯店
↓ 約3小時〔高速巴士〕
12:00 大步危峽觀光遊覽船 (→P.6)
↓ 約10分鐘



13:00 道之驛 大步危 Ⓐ (→P.6)
↓ 約40分鐘〔路線巴士〕
15:30 祖谷藤蔓橋 Ⓑ (→P.10)
↓ 約10分鐘〔路線巴士〕
17:00 新祖谷溫泉 蔓橋飯店 Ⓒ (→P.20)

在這裡享用午餐



在道之驛 大步危內的咖啡廳享用野味漢堡♪





Ⓑ祖谷的藤蔓橋是日本三大秘境之一 Ⓒ一邊欣賞溪谷一邊泡溫泉

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

DAY 3 從祖谷前往卯建古街

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

8:00 新祖谷溫泉 蔓橋飯店
↓ 約20分鐘〔路線巴士〕、約1小時35分鐘〔鐵路〕(含轉乘)、約10分鐘〔計程車〕
11:00 卯建古街 Ⓐ (→P.11)
↓ 約10分鐘〔計程車〕、約45分鐘〔鐵路〕、約5分鐘
16:00 高島咖啡店 (→P.19)
↓ 約5分鐘
18:00 居酒屋Toku-san Ⓑ (→P.18)
↓ 約10分鐘
20:00 阿波舞會館 Ⓒ (→P.12)

在這裡享用午餐



可品嚐道地披薩的PIZZA PUNTA

住宿於JR德島站周邊的飯店







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

+ANOTHER PLAN

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



8:00 新祖谷溫泉 蔓橋飯店
↓ 約40分鐘〔路線巴士〕
9:00 BIGSMILE漂流 (→P.23)
↓ 約20分鐘〔鐵路〕
13:30 在JR阿波池田站周邊享用午餐
↓ 約35分鐘〔鐵路〕、約10分鐘〔計程車〕
15:30 卯建古街 (→P.11)
↓ 約10分鐘〔計程車〕、約1小時〔鐵路〕
20:00 阿波舞會館 (→P.12)
↓ 約10分鐘
21:00 居酒屋Toku-san (→P.18)

DAY 4 在德島市內散步

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

8:30 JR德島站
↓ 約10分鐘、約6分鐘〔纜車〕
9:00 眉山公園 Ⓐ (→P.9)
↓ 約6分鐘〔纜車〕、約25分鐘〔路線巴士〕
11:00 德島縣立阿波十郎兵衛宅邸 Ⓑ (→P.13)
↓ 約25分鐘〔路線巴士〕
12:30 拉麵 豬谷本店 Ⓒ (→P.18)
↓ 約15分鐘
13:40 瓢箪島遊船 Ⓓ (→P.9)
↓ 約30分鐘
15:00 PRISM LAB (→P.19)

+OPTION!

萬代中央埠頭

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



BANDAI CAFE
住 德島市萬代町5-71-4
TEL 088-679-8888









Ⓑ人偶淨瑠璃一天上演兩場 Ⓒ午餐當然是德島拉麵 Ⓓ環遊德島市中心的河上遊船

若同路線開車遊覽，需3天2晚！

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

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

ROUTE 2 租車周遊

祖谷溪駕車之旅

前往被稱為日本三大秘境的大步危・祖谷地區。欣賞山與溪谷的絕景駕車之旅！

START!

8:30 JR德島站

105公里、約1小時10分鐘

10:00 大步危峽觀光遊覽船

大步危峽観光遊覧船

吉野川上游的峽谷，大步危峽的遊覽船。可眺望稀有的結晶片岩岸壁。

住 三好市山城町西宇1520
TEL 0883-84-1211



約30分鐘往返

400公尺、約1分鐘



可學到各種妖怪知識

11:00 道之驛 大步危

道の駅 大歩危

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

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

12.1公里、約20分鐘



12:30 尿尿小童與「ひ」字溪谷

小便小僧とひの字渓谷

登上多個可俯瞰祖谷溪雄偉斷崖的絕景景點。

TEL 0883-76-0877（三好市觀光洽詢處）

8.8公里、約20分鐘



初夏可欣賞新綠，秋天可欣賞紅葉

13:10 祖谷藤蔓橋

祖谷のかずら橋

由名為「猿梨」的植物藤蔓製成的橋。架在美麗溪谷上，可實際通行。

●DATA詳見（→P.10）

+OPTION! 品味地方美食

享用祖谷蕎麥麵

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



16.6公里、約30分鐘



被指定為國家重要傳統建築群保存地區

14:45 落合集落展望所

落合集落展望所

位於奧祖谷地區的集落。集落對面的山丘上設有展望所。

住 三好市東祖谷中上80
TEL 0883-76-0877（三好市觀光洽詢處）

5.9公里、約25分鐘

FINISH!

15:15 古民家旅館 紺屋

古民家やど 紺屋

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



Ⓐ餐點以使用在地食材的鄉土料理為主 Ⓑ提供蕎麥麵製作等豐富的體驗活動

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

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

ROUTE 3 租車周遊

南海岸駕車之旅

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

START!

8:00 JR德島站

51.6公里、約1小時45分鐘

9:45 蒲生田岬

蒲生田岬

位於四國最東端的海岬，從散步道終點的燈塔可一覽大海。



住 阿南市椿町蒲生田1
TEL 0884-24-3141（阿南市觀光協會）

35.1公里、約55分鐘



洞穴直徑30公尺，深度40公尺

2.3公里、約5分鐘

11:00 惠比須洞

えびす洞

由海浪侵蝕形成的巨大空洞。有登上岩山的步道。

住 美波町日和佐浦
TEL 0884-77-3617（美波町產業振興課）

11:30 日和佐屋

ひわさ屋

位於日和佐港邊的食堂。阿波尾雞和地魚生魚片套餐很受歡迎。



生魚片和炸雞組合的海山飯

住 美波町奧河內寺前122 TEL 0884-77-3528

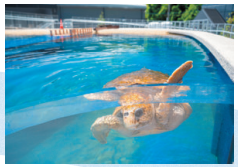
1公里、約5分鐘

38.5公里、約50分鐘

12:30 日和佐海龜博物館 Caretta

日和佐うみがめ博物館 カレッタ

位於美波町大濱海岸，傳承人與海龜共存的海龜專門博物館。可學習關於海龜的知識。



飼育著受保護的海龜

住 美波町日和佐浦370-4
TEL 0884-77-1110



14:30 水床灣

水床湾

透明度絕佳的海上浮著大小島嶼的景勝地。有名為金崎的展望景點。

住 海陽町宍喰浦古目82
TEL 0884-76-3050（海陽町觀光協會）

1.7公里、約4分鐘

15:00 海洋自然博物館 Marine Jam

海洋自然博物館マリンジャム

位於竹島的珊瑚資料館。最有名的是能窺探海底的遊覽船「Blue Marine號」。

住 海陽町宍喰浦竹島28-455
TEL 0884-76-3100



周邊海域以珊瑚群生地聞名

FINISH!

16:15 Hotel Riviera 宍喰

ホテルリビエラししくい

擁有從地下1000公尺湧出的天然溫泉的飯店。正面面海，地點位置絕佳。

●DATA詳見（→P.21）

3.2公里、約6分鐘



與道之驛併設，DMV巴士站也在此

+OPTION!

世界首創！搭乘DMV！

在這個地區，正行駛著全球首創、同時具備巴士與列車雙重功能的混合型車輛。

TEL 0884-76-3700（宍喰站）



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

在德島必做的7件事

介紹德島觀光的7大亮點。
從絕景到藝術鑑賞、文化體驗、活動應有盡有！



鳴門市

① 欣賞鳴門漩渦

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

HOW TO 漩渦觀賞方式

參觀漩渦主要有3種方法。各有特色，事先了解會更順利。

① 遊覽船

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



營運公司有2家！



渦潮汽船
住 鳴門市鳴門町土佐泊浦福池65-63
TEL 088-687-0613



鳴門觀光汽船
住 鳴門市鳴門町土佐泊浦大毛264-1
TEL 088-687-0101

② 大鳴門橋遊步道 渦之道

大鳴門橋遊步道 渦の道

位於大鳴門橋橋身內的步道。可從腳下為玻璃地板的展望室觀賞漩渦。



住 鳴門市鳴門町鳴門公園內
TEL 088-683-6262

③ 鳴門公園

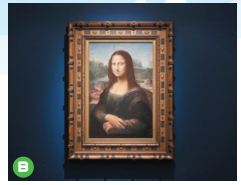
鳴門公園

園內有可近距離欣賞鳴門漩渦的展望台。伴手禮、餐飲齊全，也可住宿。



住 鳴門市鳴門町鳴門公園內
TEL 088-684-1157
（鳴門市觀光振興課）

備註 鳴門漩渦因潮流關係而形成，並非全天都會出現。大約在乾潮與滿潮前後1小時30分為發生時間。建議事先在遊覽船網站上確認潮汐表。



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



亮點在這裡！

② 在大塚國際美術館欣賞世界名畫

鳴門市

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

大塚國際美術館
大塚国際美術館
住 鳴門市鳴門町鳴門公園內
TEL 088-687-3737



① 從不同視角欣賞
西斯汀大廳可從位於地下2樓的陽台欣賞。能從上方觀看名畫。



② 可觸摸繪畫
名畫可近距離欣賞。陶板耐劣化和褪色，輕輕觸碰也沒關係。



③ 可比較修復前後的繪畫
耗時20年修復的李奧納多·達文西《最後的晚餐》。重現了修復前後兩個版本。

③ 在德島市內散步

德島市

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

ROUTE

Ⓐ 新町川·阿波製紙水際公園
新町川·阿波製紙水際公園
住 德島市南內町2~3
TEL 088-621-5295（市公園綠地課）

↓ 步行1分鐘

Ⓑ 瓢箪島週遊船
ひょうたん島クルーズ
住 德島市南內町2（新町川·阿波製紙水際公園內） TEL 090-3783-2084

↓ 步行10分鐘

Ⓒ 阿波舞會館
阿波おどり会館
●DATA詳見(→P.12)

↓ 纜車6分鐘

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



從眉山山頂俯瞰德島市。可搭纜車至山頂



沿新町川展開的親水公園



在兩國橋的入口有阿波舞的雕像



能體驗水都德島的遊船



全年都能感受阿波舞的設施

備註 瓢箪島週遊船的乘船處位於新町川·阿波製紙水際公園，而前往眉山山頂的阿波銀行眉山纜車的乘車處位於阿波舞會館5樓。

4 只有德島才有！盡情享受絕景

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

祖谷藤蔓橋 三好市

祖谷のかずら橋

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

封面圖就是這裡！

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

大歩危峡 三好市

大歩危峡

河流兩側陡峭懸崖綿延的峽谷。是泛舟的好地點。

住 三好市山城町重實
TEL 0883-76-0877（三好市觀光洽詢處）

大川原高原 佐那河內村

大川原高原

海拔約1000公尺的高原地帶。以繡球花和星空名所聞名。

住 佐那河內村上大河原
TEL 088-679-2973（佐那河內村企劃政策課）

山犬嶽 上勝町

山犬嶽

長滿青苔的岩石密集的景觀在社群媒體等引發話題。

住 上勝町生實
TEL 0885-46-0111（上勝町產業課）

阿波土柱 阿波市

阿波の土柱

砂礫層侵蝕形成的大地藝術。國家天然紀念物。

住 阿波市阿波町北山540
TEL 0883-35-4211（阿波市觀光協會）

劍山 三好市 美馬市 那賀町

剣山

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

轟九十九瀑 海陽町

轟九十九滝

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

住 海陽町平井王餘魚谷
TEL 0884-76-3050（海陽町觀光協會）

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

5 漫步卯建古街！ 美馬市

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



約430公尺的街道上並列85棟傳統建築物

順遊景點

吉田家住宅

吉田家住宅

藍商吉田直兵衛的宅邸。是一座傳達當時藍商生活樣貌的資料館。



住 美馬市脇町脇町53
TEL 0883-53-0960

卯建上揚

うだつ上がる

雜貨店、咖啡館等進駐的複合設施。建築是築齡150年的房屋。



住 美馬市脇町脇町156
TEL 050-3433-8218

PIZZA PUNTA

PIZZA PUNTA

改裝自明治時代倉庫的披薩店。正宗披薩很受歡迎。



住 美馬市脇町脇町39
TEL 050-8884-1178

在卯建古街體驗文化

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



美馬市傳統工藝體驗館 美來工房

住 美馬市脇町脇町92
TEL 0883-53-8599



和服租借 此處彼處

住 美馬市脇町脇町55
TEL 090-2822-3066

6 挑戰戶外活動

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

詳情請見(→P.22)



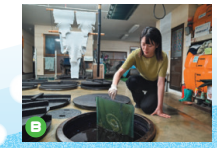
Ⓐ搭乘牟岐町的船前往，無人島SUP周遊之旅 Ⓑ在大歩危・小歩危的急流中漂流

7 享受阿波藍染



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

詳情請見(→P.14)



Ⓐ至今仍以傳統工序進行藍染 Ⓑ任何人都能輕鬆體驗

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

德島文化指南

德島的傳統文化不只有阿波舞！
來體驗只有這裡才有的傳統文化吧。

阿波舞

以「連」為單位起舞的「阿波舞」，是代表德島的鄉土藝能。







一年四季都能享受阿波舞！

在盂蘭盆節期間舉行的阿波舞。阿波舞會館不僅全年都有阿波舞實演，還設有博物館。

阿波舞會館 德島市

阿波おどり会館

住 德島市新町橋2-20
TEL 088-611-1611

春、秋也會舉辦阿波舞！

春季盛典「德島城 阿波舞」
舉辦 4月下旬
TEL 088-655-7331
（德島新聞社事業部）

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

德島舞蹈祭典（秋之阿波舞）
舉辦 11月
TEL 088-621-2342（德島縣觀光企劃課）

8月各地都會舉辦！

盂蘭盆節期間，縣內各地都會舉辦阿波舞。

德島市阿波舞 德島市



縣內規模最大的阿波舞。每年8月11日至15日舉行。

TEL 088-678-5181（阿波舞連結未來執行委員會事務局）

鳴門市阿波舞 鳴門市



8月9日至11日率先在德島縣內登場，可近距離欣賞舞者。

TEL 088-684-1157（鳴門市觀光振興課）

卯建之町阿波舞大會 美馬市



約於8月11日前後在道之驛 藍Land卯建周邊舉行，還會放煙火。

TEL 0883-53-7393（美馬市商工會）

池田阿波舞 三好市



JR阿波池田站周邊設有演舞場。於8月13日至16日舉行。

TEL 0883-76-0877（三好市觀光洽詢處）

備註 據說阿波舞在江戶時代初期已成雛形，並在民眾之間廣泛流傳。由氣勢豪邁、比拚個性的男舞，與整齊劃一、展現統一美感的女舞，以及稱為鳴物的樂器三者共同構成。



四國遍路

由弘法大師開創的四國遍路。巡訪被稱為札所的88座寺院的朝聖之旅。

前往太龍寺本堂的階梯

遍路起點的德島

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

路線與距離

走遍全部88處札所，總距離約為1400公里。德島擁有其中的23處札所。

注目的札所

第1號札所 靈山寺 鳴門市
靈山寺

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



住 鳴門市大麻町板東塚鼻126 TEL 088-689-1111

第21號札所 太龍寺 阿南市
太龍寺

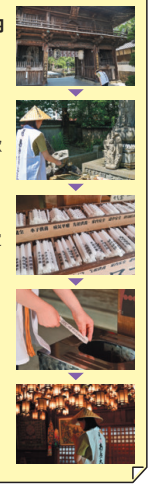
本堂建於海拔618公尺的太龍寺山山頂。可從山麓搭乘纜車，前往本堂以及弘法大師曾在此瞑想修行的靈峰遮心岳（奧之院）。



住 阿南市加茂町龍山2 TEL 0884-62-2021

參拜方式

1. **在山門行禮後進入境內**
   在作為聖域入口的山門前，向佛祖行一禮
2. **在手水舍潔淨身體**
   先洗左手，再洗右手，最後漱口
3. **於本堂獻燈・獻香**
   點燃蠟燭與線香，供奉於指定位置
4. **奉納納札並投賽錢**
   填寫本堂的納札，投入納札箱
5. **誦讀經本進行勤行**
   面向本尊，合掌禮拜並誦經



阿波人偶淨瑠璃

約於1600年前後成立的人偶淨瑠璃，是德島引以為傲的傳統藝能。



至今仍生生不息的傳統藝能

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

阿波十郎兵衛屋敷

阿波十郎兵衛屋敷
德島市

住 德島市川內町宮島本浦184
TEL 088-665-2202

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

備註 據說擁有1200年歷史的四國遍路。於各札所亦可領受御朱印。

傳統工藝

扎根於生活中的德島傳統工藝。在堅持傳統製作流程的工房中，體驗手工技藝。



自江戶時代延續至今的特產

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



藍染製品也深受歡迎，適合作為伴手禮

體驗請到這裡！

本藍染矢野工場 藍住町

本藍染矢野工場

以傳統天然灰汁發酵建染法進行藍染。體驗需事先預約。



也有藍染相關解說



可染製手帕或披肩

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



至今仍於吉野川市生產

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

體驗請到這裡！

阿波和紙傳統產業會館 吉野川市

阿波和紙伝統産業会館

傳承阿波和紙傳統的設施。可參觀與體驗和紙製作。

住 吉野川市山川町川東141
TEL 0883-42-6120



集中了6座陶房

於鳴門市大麻町製作的陶器。1780年由前來四國遍路的豐後國陶工匠人所傳入。

體驗請到這裡！

大谷燒 元山窯 田村陶藝展示館 鳴門町

大谷焼 元山窯 田村陶芸展示館

元山窯第10代田村榮一郎的陶房。可在工房體驗陶藝。

住 鳴門市大麻町大谷中通3-1
TEL 088-689-4039

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

阿波的狸與貓信仰

德島有許多民話與怪談。其中最具代表性的是「阿波狸合戰」與「阿波怪貓傳」。



被奉為神明的狸與貓

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

狸&貓 SPOT

A 金長神社 小松島市

金長神社

祭祀登場於阿波狸合戰中的總大將・金長狸的神社。以招財聞名的能量景點。

住 小松島市中田町脇谷
TEL 0885-32-3809（小松島市商工觀光課）

B 小松島車站公園 小松島市

小松島ステーションパーク

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

住 小松島市小松島町網渕1-13
TEL 0885-32-2118（小松島市都市整備課）

C 阿松大權現 阿南市

お松大権現

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

住 阿南市加茂町不け63
TEL 0884-25-0556

祭典與活動

注目活動

一起來看看縣內各地的祭典與活動！
除了阿波舞之外，還有各式各樣的精彩活動。

Machi★Asobi 德島市



以「玩遍德島」為概念，集結動畫、遊戲等娛樂產業的綜合型活動。

舉辦 5月・10月中旬（預定）
npo@machiasobi.or.jp
（NPO法人 Machi★Asobi）

西阿波煙火 美馬市・三好市



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

舉辦 11月上旬
TEL 050-5482-3142
（西阿波煙火執行委員會）

德島馬拉松 德島市



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

舉辦 3月下旬
TEL 088-621-2150（德島縣運動振興課）

勝浦櫻花祭 勝浦町



©yishida/ikuna_roman

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

舉辦 3月下旬～4月上旬
TEL 090-8970-6728
（生名浪漫之會）

活動行事曆

卯建花道展 美馬市
舉辦 1月下旬～3月上旬
TEL 0883-53-8599（美馬觀光局）

小松島港祭 小松島市
舉辦 7月下旬
TEL 0885-38-6522
（小松島港祭營運委員會事務局）

四國酒祭 三好市
舉辦 2月下旬
TEL 0883-72-0143（阿波池田商工會議所）

吉野川祭典 吉野川市
舉辦 7月下旬
TEL 090-3783-2084
（吉野川祭典執行委員會）

出羽島藝術展 牟岐町
舉辦 3月下旬
TEL 0884-72-0107（牟岐町教育委員會）

故鄉嘉年華 阿波狸祭 德島市
舉辦 11月上旬
TEL 088-655-7667（JRT四國放送）

一定要吃！阿波美食

被豐富自然環境所環繞的德島，是美味食材的寶庫！
您想品嚐的在地美食就在這裡！

肉類

牛肉、豬肉、雞肉各自都有縣指定品牌肉，已形成品牌化。

多汁美味的料理齊聚



阿波牛

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



阿波豬

繼承野豬肉質特色的品牌豬。以濃郁的鮮味與豐富肉汁為特徵。

簡單的串燒最好吃♡





阿波尾雞

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

海鮮類

面向瀨戶內海與太平洋，可捕獲多種類海產。也有眾多日本屈指可數的品牌魚。



酸橘鰤魚

以添加酸橘果皮的飼料育成。魚肉油脂豐富、質地細緻。



伊勢龍蝦

在縣南地區於秋季開始進入捕撈期的伊勢龍蝦。盛產期約在10～11月。



海鰻

德島的海鰻捕獲量為全國數一數二。肉質清淡，風味高雅。



鳴門裙帶菜

鳴門地區有眾多養殖設備。口感爽脆，海藻香氣濃郁。

鳴門鯛

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



Check!

「Made in 德島」的品牌農產品



酸橘

全國市佔率超過90%的特產。香氣濃郁，風味清爽。

旬 8～9月



鳴門金時

在鳴門市、松茂町等地栽培的地瓜。口感鬆軟，甜味濃厚。

旬 1～3月



木頭柚子

於那賀町木頭地區栽培的木頭柚子，以最高級品而聞名。

旬 11～12月



櫻桃草莓

在佐那河內村栽培的夢幻草莓。果實碩大，平均糖度約15。

旬 12～4月

麵類

其實德島是「麵食大國」。從拉麵、烏龍麵、蕎麥麵到素麵，各具特色。



半田素麵

劍町的特產。比一般素麵粗很多，口感也更有嚼勁。

加點酸橘醋變換風味！



德島拉麵

濃郁的豬骨醬油湯頭的在地拉麵。配料是燉煮豬肉，打上一顆生雞蛋是經典吃法。





盆烏龍麵

阿波市土成的名物。將烏龍麵盛在大木盆中享用。



祖谷蕎麥麵

使用在山區斜坡地栽培的蕎麥製作。麵條粗短。

Check!

蕎麥米雞炊



將泡水後的蕎麥米煮成的雜炊。三好市祖谷的名物。

鳴門金時甜點

鳴門金時非常適合做成甜點！不論是伴手禮或外帶都能品嚐。



極細脆地瓜條

道之驛「KURUKURU鳴門」的人氣商品。極細的地瓜脆條。



鳴門金時漩渦霜淇淋

以鳴門漩渦為意象的霜淇淋，加入滿滿的鳴門金時！

B級美食

德島縣民愛不釋手的在地美味就在這裡！在縣內的知名度幾乎是100%！



豆天玉

加入金時豆的御好燒。甜與鹹的組合讓人一吃上癮。

阿金拉麵

在全國也享有高人氣的阿金拉麵，是德島製粉的主力商品。





炸魚排

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

備註 說到酸橘就想到德島。在當地，不僅生魚片與烤魚會加，甚至連燒酒調酒、味噌湯中也會加入！

備註 在德島也經常食用河魚。代表性的有在吉野川上游清流中捕獲的香魚與紅點鮭。在祖谷一帶，也有不少地方販售鹽烤河魚。

想吃阿波美食就來這裡

一次介紹能品嚐到前頁所介紹食材的餐飲店！
每一家都是不容小覷的名店。

阿波牛、阿波尾雞、鳴門鯛、海鰻、伊勢龍蝦、鳴門裙帶菜

居酒屋 Toku-san 德島市

居酒屋とくさん

JR德島站旁。集結德島料理。

住 德島市寺島本町西1-42
TEL 088-654-1930



鳴門鯛、海鰻、酸橘鰤魚

德島魚批發商 Totokatsu 德島市

德島魚問屋 とっ喝

招牌菜是以鳴門鯛製作的鯛魚飯。

住 德島市紺屋町13-1
TEL 088-625-0110



阿波尾雞、阿波牛、阿波豬、鳴門鯛、鳴門裙帶菜

紺屋町 Yoshikono 德島市

紺屋町よしこの

想盡情品嚐阿波尾雞就來這裡。

住 德島市紺屋町5-6（ACTY21 8樓）
TEL 088-654-1694



阿波尾雞

帶骨阿波尾雞 一鴻 德島市

骨付き阿波尾鶏 一鴻

元祖帶骨阿波尾雞名店。

住 [德島站前店] 德島市寺島本町東3-12-8
TEL 088-678-5995



鳴門鯛、鳴門裙帶菜

味處 Arashi 鳴門市

味処あらし

必須排隊的人氣食堂。漁師直送。

住 鳴門市撫養町大桑島北之濱51-1
TEL 088-686-0005



德島拉麵

拉麵 豬谷本店 德島市

中華そば いのたに本店

可品嚐經典德島拉麵。

住 德島市西大工町4-25
TEL 088-653-1482



盆烏龍麵

盆烏龍麵新見屋 阿波市

たらいうどん新見屋

可一邊眺望清流一邊用餐。

住 阿波市土成町宮川内上畑100-1
TEL 088-695-2068



半田素麵

半田素麵食堂 劍町

半田そうめん食堂

能品嚐到半田素麵的珍貴店家。

住 劍町貞光東浦68-1
TEL 080-6376-7328



祖谷蕎麥麵

祖谷美人 三好市

祖谷美人

提供祖谷鄉土料理，也可以在悠閒泡溫泉的同時入住過夜。

住 三好市西祖谷山村善徳9-3
TEL 0883-87-2009



鳴門金時甜點、阿波牛、阿波尾雞

道之驛 KURUKURU 鳴門 鳴門市

道の駅くるくる なると

可享受德島的美味與特產、餐飲。

住 鳴門市大津町備前島蟹田之越338-1
TEL 088-685-9696



豆天玉

Hayashino御好燒 德島市

はやしのお好み焼

德島縣民無人不知的名店。

住 德島市南內町1-30
TEL 088-623-7120



炸魚排

池添魚板店 德島市

池添かまぼこ店

炸魚排發源的老字號名店。

住 德島市幸町3-100
TEL 088-622-8255



備註 德島拉麵依湯頭顏色分為茶色系、白色系、黃色系三種。各有特色，風味也不同。拉麵 豬谷屬於茶色系。

想去復古咖啡館！

咖啡文化興盛的德島，有許多能喝到講究咖啡的咖啡館。
為您推薦以下店鋪。



高島咖啡店 德島市

たかしまコーヒー店

創業超過半世紀的純喫茶店。一整塊木板製成的桌子、充滿歲月感的菜單看板等，處處都能感受到歷史。

住 德島市八百屋町2-20-1
TEL 088-652-1071

Ⓐ也有吧檯座位 Ⓑ招牌熱壓三明治 Ⓒ從JR德島站步行即可到達

晴與褻咖啡 三好市

ハレとケ珈琲

將廢棄校舍的教室改造成咖啡館。菜單有手沖咖啡與使用在地食材的披薩等，相當講究。

住 三好市池田町大利大西15
TEL 0883-75-2208

Ⓐ以前的黑板成了菜單看板
Ⓑ也可以自己手沖咖啡
Ⓒ可愛的貓咪造型披薩



被收容的貓咪在窗外散步

縣內名產甜點介紹

精選人氣店家的招牌甜點！除了義式冰淇淋，其它都很適合作為伴手禮。

珍珠西式點心店的「檸檬蛋糕」

充滿果實感的糖霜與鬆軟口感的平衡恰到好處。



珍珠西式點心店 三好市

パール洋菓子店

住 三好市池田町Ueno2618
TEL 0883-87-8809

PRISM LAB的「柚子皮巧克力」



將木頭柚子的果皮糖漬，搭配巧克力的招牌甜點。僅於每月月底限定販售。

PRISM LAB 德島市

PRISM LAB

住 德島市萬代町5-71-6
TEL 088-660-5593

TONPUKU的「義式冰淇淋」

因為食材含量高，這義式冰淇淋吃起來就像在吃水果一樣！



茜庵的「柚玉（Yutama）」

將在地風味封存其中的「柚玉（Yutama）」，外觀也十分雅致，是德島名點。



菓遊 茜庵 德島市

菓游 茜庵

住 德島市德島町3-44
TEL 088-625-8866

TONPUKU 上勝町

TONPUKU

住 上勝町福原平間62

備註 菓遊 茜庵的柚玉中，也有使用阿波和三盆糖製作的。口味共有柚子、酸橘、楊梅、梅子、柚柑五種。

依地區選擇的療癒溫泉

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

祖谷溪溫泉



露天浴池共有2處，男女每日輪換

佇立於秘境中的絕景旅宿

祖谷溫泉飯店 三好市

ホテル祖谷温泉

能俯瞰四季變化的群山與溪谷的絕景飯店。可搭乘纜車前往突出於溪谷之上的露天溫泉。

住 三好市池田町松尾松本367-28
TEL 0883-75-2311

泉質：鹼性單純硫磺溫泉
- 溫泉種類
- 露天浴池
- 可欣賞美景的室內溫泉
- 包租浴池


從室內溫泉也能欣賞四季風景


搭乘纜車前往露天浴池


可眺望群山的客房

祖谷溪溫泉


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

從天空露天溫泉一覽絕景！

新祖谷溫泉 蔓橋飯店 三好市

新祖谷温泉ホテルかずら橋

招牌是可盡情欣賞絕景的天空露天溫泉。提供的鄉土料理晚餐也廣受好評。

住 三好市西祖谷山村善德33-1
TEL 0883-87-2171

泉質：鹼性單純硫磺溫泉
- 溫泉種類
- 露天浴池
- 可欣賞美景的室內溫泉
- 三溫暖
- 包租浴池



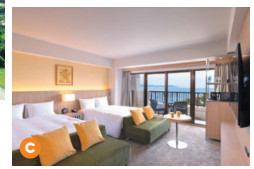


可欣賞朝霞與月光之路景致的露天浴池

鳴門溫泉

泉質：鈉氯化物泉
- 溫泉種類
- 露天浴池
- 可欣賞美景的室內溫泉
- 三溫暖


Ⓐ面朝大海，可一覽淡路島全景 Ⓑ阿波鄉土料理自助餐「阿波三昧」 Ⓒ2024年7月全新登場的梵谷向日葵主題客房

在豐富多彩的設施中盡情享受度假生活

AoAwo鳴門度假飯店 鳴門市

アオアヲ ナルトリゾート

可一覽鳴門海峽的大型度假飯店。擁有兩棟房型多樣的塔樓，並設有泳池、私人海灘及5間餐廳。

住 鳴門市鳴門町土佐泊浦大毛16-45
TEL 088-687-2580

宍喰溫泉


滑潤柔順的「美肌之湯」

泉質：碳酸氫鈉溫泉
- 溫泉種類
- 可欣賞美景的室內溫泉
- 三溫暖

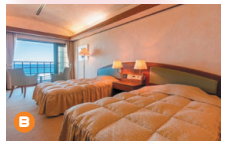
面海的度假型溫泉

Hotel Riviera 宍喰 海陽町

ホテルリビエラししくい

外觀如洋館般的飯店。以可一覽太平洋的客房與展望溫泉為賣點，也能品嚐到海陽町特有的美味料理。

住 海陽町宍喰浦松原226-1
TEL 0884-76-3300



Ⓐ在這家飯店可享用在地海鮮與阿波尾雞等美味 Ⓑ從房間即可眺望大海

設備齊全的當日來回溫泉設施


成分濃度極高的溫泉

德島天然溫泉 阿拉泰愛之湯 德島市

徳島天然温泉 あらたえの湯

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

住 德島市南田宮1-2-8
TEL 088-633-0261

備註 德島縣最受歡迎的溫泉位於祖谷溪一帶。能盡情享受溪谷美景的住宿選擇眾多，也很適合情侶前往。

備註 AoAwo鳴門度假飯店於夏季以「AoAwo的暑假」為名舉辦海灘活動。另有其他季節限定體驗。

挑戰山河海的戶外活動！



一次介紹縣內可體驗的戶外活動！在山、河、海中盡情放鬆身心。

山

健行

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

Ⓐ人氣No.1的登山景點——劍山
Ⓑ夏季可欣賞高山植物綻放的花朵

推薦路線

從縣內各地充滿魅力的路線中，精選3條推薦行程，皆可當日來回。

登山季節
大約都是5～10月！


如夢似幻的景色延展眼前

山犬嶽 上勝町
山犬嶽

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

詳情請見（→P.10）

距離 約3.5公里
（從停車場到登山口約2公里）
所需時間 約2小時30分鐘
（從停車場到登山口約40分鐘）

TEL 0885-46-0111（上勝役場產業課）


四國具代表性的名瀑

轟之瀑 海陽町
轟の滝

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

詳情請見（→P.10）

距離 約3公里
所需時間 約2小時

TEL 0884-76-3050（海陽町觀光協會）


秋天還能欣賞紅葉

劍山
劍山

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

詳情請見（→P.10）

從登山纜車西島站到劍山山頂（往返）
距離 約2公里～4公里
所需時間 約1小時20分鐘～2小時20分鐘
※纜車運行期間 4月中旬～11月底

TEL 0883-62-2772(劍山觀光登山纜車)

海

SUP
（立式划槳）

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


從單人乘坐到數人乘坐的大型SUP都有

HORIZON 鳴門市
HORIZON

以平穩的內之海為舞台，舉辦SUP與海上獨木舟之旅。

住 鳴門市鳴門町土佐泊浦黑山246-29
TEL 090-3782-4250


海陽町的衝浪點

衝浪

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

兩大衝浪SPOT

1 **小松海岸** 德島市
小松海岸

鄰近市區，可享受各種海上活動。適合初學者。

2 **宍喰海岸** 海陽町
宍喰海岸

舉辦過職業賽事的全國知名衝浪勝地。適合初學者～高階玩家。

河

漂流

大步危・小步危是曾舉辦過世界大賽的漂流景點。可在急流中體驗刺激的順流而下。


順流而下最大落差達2公尺的急流

BIGSMILE漂流 三好市
ビックスマイルラフティング

沿著吉野川設有辦公室的漂流專門公司。船上會有經驗豐富的導遊陪同。

住 三好市山城町大川持574
TEL 0771-29-5370

皮艇

在氣候宜人的春季與秋季舉辦皮艇之旅，帶你前往吉野川中游當天的最佳地點。


可事先接受講解指導

Trip 四國河流嚮導 劍町
Trip 四国の川の案内人

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

住 劍町貞光皆瀨川向122
TEL 0883-68-8022

CHECK! 在德島享受高爾夫！

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


於Sunpia高爾夫俱樂部

推薦路線



Sunpia高爾夫俱樂部 德島市
サンピアゴルフクラブ

德島具代表性的名門高爾夫俱樂部。座落於平緩丘陵地，擁有平坦的全18洞球場。

住 德島市入田町安都真215-1
TEL 088-644-1100



GRANDEE鳴門高爾夫俱樂部36 鳴門市
グランディ鳴門 ゴルフクラブ36

四國最大規模的球場。可一邊眺望瀨戶內海與群山，一邊揮桿。

住 鳴門市北灘町折野大川筋182
TEL 088-682-0246



J Classic高爾夫俱樂部 阿波市
Jクラシックゴルフクラブ

由德島縣出身的職業高爾夫球手Jumbo尾崎監修。擁有最高品質的錦標賽球場。

住 阿波市土成町秋月明月176-1
TEL 088-695-5215

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

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

TOKUSHIMA PREFECTURE
2026

TOKUSHIMA NO ARUKIKATA

價格：PRICELESS
（本体0日圓+税0%）

109403151149104



在德島，有特別的體驗等著你



體驗與觀光資訊請至此查看！

ALL
阿波導航
由德島縣與德島縣觀光協會提供，滿載觀光資訊

WEST
西阿波
～劍山・吉野川觀光圈～
從體驗預約到美食、伴手禮、住宿資訊一應俱全

SOUTH
南阿波
提供海、河、山等豐饒自然的體驗、住宿、美食、活動資訊

EAST
東德島
發信鳴門等知名觀光地的文化、體驗與美食資訊