

訪問指南



開車

- 從神戶 → 鳴門 JCT → 德島自動車道 → 脇町 IC → 德島自動車道 → 井川池田 IC 約 2 小時 30 分鐘
- 從岡山 → 瀨戶中央道、高松道 → 善通寺 → 國道 32 號 → 阿波池田 約 1 小時 40 分鐘

從機場 (開車)

- 從德島阿波舞機場 → 阿波池田 約 1 小時 20 分鐘
- 從高松機場 → 阿波池田 約 1 小時 20 分鐘
- 從高知龍馬機場 → 阿波池田 約 1 小時 55 分鐘

乘坐高速巴士

- 從大阪 → 阿波池田巴士總站 約 3 小時 50 分鐘
- 從神戶 → 阿波池田巴士總站 約 3 小時

乘坐 JR 鐵路

從東京站	新幹線 Nozomi 號	岡山站	特急南風號	阿波池田站	約 5 小時
從東京站	Sunrise 瀨戶灣台列車	岡山站	特急南風號	阿波池田站	約 10 小時 30 分鐘
從新大阪站	新幹線 Nozomi 號等	岡山站	特急南風號	阿波池田站	約 2 小時 20 分鐘
從岡山站		特急南風號		阿波池田站	約 1 小時 20 分鐘
從德島站	特急劍山號	穴吹站	特急劍山號	阿波池田站	約 1 小時 10 分鐘
從高松站		特急田萬十號		阿波池田站	約 1 小時
從高知站		特急南風號、四萬十號		阿波池田站	約 1 小時 10 分鐘
從松山站	特急潮風號	多度津站	特急南風號、四萬十號	阿波池田站	約 3 小時

問 詢

西阿波~劍山、吉野川觀光圈協議會 郵編 778-0002 德島縣三好市池田町 2415 番地
Tel.0883-76-0366 Fax.0883-76-0450 <http://www.nishi-awa.jp/>



西阿波
劍山、吉野川觀光圈



西阿波~劍山、吉野川觀光圈
千年的隱山



西阿波旅遊手冊



Tokushima, Japan

History

People and living

Spiritual

Food

Activity

Plan

Stay

歡迎來到“西阿波”。

邁上探索時光和自然的旅程。

“西阿波”的魅力可謂數不勝數，這裡提到的只是其中一小部分，請盡情享受這趟旅程，體驗前所未有的快樂。



劍山本宮寶藏石神社



天空之村、稻草人之鄉



脇町防火道街道兩旁的鬼瓦



蕎麥米雜炊



從劍山眺望次郎笈



遇見歷史。

“啊，原來如此！”

在山裡的街道，體驗穿越時空的趣味。

那時的年代，驀然浮現眼前。



防火牆林立的街道

從江戶到明治時代，吉野川給西阿波帶來了極大的繁榮。作為阿波藍染和菸草的集散地，曾經無比富饒。在街道兩旁，可以見到名為“卯建”的防火牆。房子有突顯“卯建”的成了富裕的代表，沒有的則有時會被嘲笑為“抬不起頭來”。

美馬市
脇町



美麗的圖案 引人注目的“鏤繪”

當地的秘聞與意想不到的發現，讓人驚喜不斷。劍町的觀光導遊“劍町達人”為你作嚮導。

兩層防火牆 街道導賞團

需提前 3 天預約、2 名~10 名

費用等/2,000 日元（導遊費）
所需時間/約 2 小時

問詢/劍町商工觀光課 ☎0883-62-3111

美馬郡
劍町



脇町防火牆街道漫步導賞團

需提前 7 天預約

費用等/作為義工導遊運營活動的贊助金，3 人以內每人 500 日元
4 人以上 2,000 日元

所需時間/約 1 小時。

問詢/(一社)美馬觀光辦事處 ☎0883-53-8599

美馬市
脇町



緩緩 在大街小巷 閑蕩

井川街道漫步導賞團 帶你追蹤菸草之路

需提前 3 天預約

費用等/每月第 2 和第 4 個星期六（其他時間需磋商）。導遊費 500 日元（包括保險）
所需時間/約 2 小時。集合地點是井川支所（三好市井川町辻）

問詢/三好市觀光介紹所 ☎0120-404-344

防火牆林立的山中小鎮，曾經昌盛繁榮，如今卻難掩凋零，讓我們傾聽其中的緣由吧。

三好市
井川町

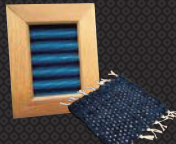


這座幽靜的舊莊屋宅邸，建於寬政3年（1791），占地約550坪（約1815平方米），位於兩層防火牆街道以西約50米的住宅地。

舊永井家莊屋屋敷

美馬郡
劍町

費用等／免費。每月第3個星期三・年末年初休息。
開放時間／9:00～17:00
問詢／劍町商工觀光課 ☎0883-62-3111



在美馬市觀光交流中心，可嘗試用傳統工藝製作和傘。在相鄰的藍染工坊，則可體驗通過天然藍的染料製作藍染。

和傘體驗・藍染體驗

美馬市
脇町

需提前7天預約

費用等／和傘為不定期。和傘燈罩 3,500 日元～、參觀免費。藍染，10:00～17:00。每月第2個星期三休息。每天限8人。藍染手帕（中）1,200 日元、還有其他各種樣式。所需時間／和傘約120分鐘／藍染約40分鐘（通常情況）。問詢／美馬和傘製作集團 ☎090-1002-3020
藍染：美馬市地區振興協作隊 ☎090-3188-3711



位於脇町防火街道的“時代屋”，在具有30年以上竹工藝經驗的店主的指導下，製作活靈活現的阿波舞竹人偶。由於是套裝組件，製作簡單，老少皆宜。

製作阿波舞竹人偶

需提前7天預約

美馬市
脇町

費用等／9時～18時。
原則上不休息。
製作竹人偶一對1,500 日元。
所需時間／約30分鐘。
問詢／時代屋 ☎0883-53-1015



在這裡
歇一歇如何？



這個資料館是幕府末期到明治年間曾繁盛一時的煙草製造商的舊居改造而成的。從極盡奢華的防火牆和中庭，可窺見當年的繁榮。

阿波池田防火牆之家 ／菸草資料館

三好市
池田町

費用等／成人 310 日元、高中生・大學生 210 日元、中小學生 100 日元、※阿波池田防火牆之家免費。開放時間 9:00～17:00、星期三・年末年初為固定休息日。所需時間／參觀約需1小時。
問詢／阿波池田防火牆之家・菸草資料館 ☎0883-72-3450



由當地義工組成的寺町嚮導，按照遊客不同的時間和要求，以願勝寺和安樂寺等4座寺廟為中心，提供導遊服務。可用英語講解。

美馬之寺町嚮導

需提前7天預約

美馬市
美馬町

費用等／不定需磋商。個人免費。團體則需支付贊助金 2,000 日元
問詢／NPO 法人郡裡交流會 ☎090-4336-8882

唔跳
就蝕底啦！



以水邊之樂校開業的“Buburu Park Mikamo”，設有足球場、高爾夫球場公園、文藝活動廣場等，可進行各種體驗活動，其中當然少不了“阿波舞體驗”。



Buburu Park Mikamo “阿波舞體驗”

需提前7天預約

三好郡
東三好町

費用等／僅限4月～9月的星期六、日上午。
初級班1小時每人500日元。中級班2小時每人1,000日元。
人數／6人～
問詢／東三好町產業課 ☎0883-79-5345





遇見生活。

“果然了不起”

看到人們在陡峭的山坡上耕作，不得不嘆服先人的智慧。

山村的生活，展現出日本人固有的堅強精神。



落合聚落

三好市
東祖谷

落合聚落位近三好市東祖谷的中央，平氏家族敗殘者的傳說在當地廣為流傳。村落高低差達到了約 390m。這裡是國家選定重要傳統建築群保護區，保留了寶貴的山村原始風貌。

村落建於陡峭的山坡上，至今還保留著不少從江戶中期到昭和初期建成的民宅，其中有幾處更配備了頂級的住宿設施，讓你充分體驗祖谷的生活方式。



奧祖谷架設了男橋、女橋 2 座蔓橋。近期還架設了一條“野猿”橋，讓遊客拉著繩索過河，非常刺激。

奧祖谷二重蔓橋／野猿

費用等／成人 550 日元、小童 350 日元
問詢／三好市觀光介紹所 ☎0120-404-344

三好市
東祖谷



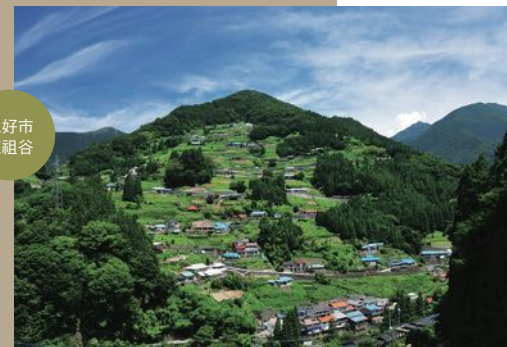
在一塊一塊用手壘起來的石牆上，建造房子和農田。這種落合特有的生活方式，令人讚歎不已。跟隨著重傳保存會的導遊，漫遊天空之村。

落合聚落重傳建導賞團

需提前 7 天預約

導遊費用／1 組（10 名以內）7,500 日元（含稅）
所需時間／約 1 小時
問詢／桃源鄉祖谷山村 ☎0883-88-2540

三好市
東祖谷



來，去窺探山村的生活！



在落合聚落，有幾棟遺留下來的茅屋民宅重新裝設了地暖和 IH 廚房等最新設備。住在這裡，既能體驗山村的風情，又能享受無比舒適。

茅屋民家留宿

費用等／入住下午 3 時以後、退房 10 時前
費用需諮詢
問詢／桃源鄉祖谷山村 ☎0883-88-2540
住宿預訂 <http://tougenkyo-iyaya.jp>

三好市
東祖谷





嘩，好斜呀！



在傾斜度超過 30 度的農田耕作，需要很多技巧和智慧。何不親身去探究一下那沒有浪費的循環式耕作，及極其環保的生活方式？

遊玩猿飼集落

美馬郡 劍町

費用等 / 9 月中旬 ~ 10 月中旬、
參加費用 500 日元 (觀光農園門票)
問詢 / 劍町商工觀光課
☎0883-62-3111

來體驗一下山村的生活！

被稱為天空之鄉的“西阿波”地區，一年四季都有各種地方特色活動，可供遊客體驗。如收割農作物，製作鄉土料理、稻草手工藝、柿餅、布草鞋等等。農家民宿也非常值得推薦。

農林漁家民宿

需預約

西阿波地區

費用等 / 1 晚含 2 餐 7,500 日元 ~
住宿人數 / 8 人以內
詳細內容請查看
<http://nishi-awa.jp/shokutonou/stay/>



天空之鄉

村落散落在劍山的深處。很早以前這個高地被稱為“天空”，村民的生存方式無不透著堅強不屈的精神，值得我們學習。



說到祖谷的美食，首推自古以來的“祖谷蕎麥麵”。在山間種植蕎麥，收割後用石磨磨成粉，飽含著農家的汗水。來，一邊聽著山村的傳說，一邊挑戰製作蕎麥麵！

體驗製作蕎麥麵

需預約

三好市 東祖谷

●體驗古法打蕎麥麵
費用等 / 山菜膳食 + 可打包 5 人份蕎麥麵每人 3,500 日元。
所需時間 / 約 2 小時
問詢 / 都築商店 ☎0883-88-5625

●遍路蕎麥 祖谷手打蕎麥麵道場
費用等 / 體驗 + 打包蕎麥麵每人 2,000 日元
所需時間 / 約 1 小時 10 分鐘
問詢 / 太陽河 大歩危 ☎0883-84-2111

三好市 山城町



揉麵

在蕎麥麵粉中加水，揉成麵糰。

抻麵

灑上麵粉，用手心按壓成圓餅，再用擀麵棍擀薄。



切麵

折疊後用菜刀切條



在東三好町全年都可以體驗到採摘士多啤梨的樂趣。不洗也沒問題，即摘即食。最佳的採摘期是 2 月尾到 5 月尾 甜度達到最佳境界。此外，不要忘記品嚐一下士多啤梨大福呀！

士多啤梨採摘體驗

需提前 7 天預約

三好郡 東三好町

費用等 / 1,500 日元 ~
問詢 / 東三好町役場產業課
☎0883-79-5345

剛剛摘下的士多啤梨特別好味！



在海拔 500 米的高地一邊欣賞美景，一邊體驗各式活動如：收割、BBQ、製作蕎麥麵和烏冬等。此外，這裡還有山間小屋提供住宿服務。

美村丘

需預約

美馬市 脇町

費用等 / 可預約時間為 9 時 ~ 16 時 30 分。BBQ 1 套 2,000 日元、食材 1 人份 3,000 日元。體驗製作蕎麥麵每人 2,000 日元、製作烏冬每人 1,500 日元。
問詢 / 美村丘 ☎0883-52-5650

不可思議的故事。

西阿波的森林裡
埋藏著非常離奇的傳說
這些傳說聽起來疑幻疑真……

祖谷的蔓橋

用植物的蔓架設的神秘之橋“蔓橋”，看似隨時都會被砍斷。除此之外，西阿波還流傳著很多平家的傳說。年幼天皇最後的命運是？上了山，下了海？這裡流傳的平家物語，與日本史記載的平家物語不一樣。何不走進這座深山，慢慢探尋其中的秘密？

三好市
西祖谷



進入奧祖谷後，人跡陡然減少，倒是稻草人居民多了起來。這些稻草人都有村民檔案，你要跟他們打個招呼嗎？

天空之村稻草人之鄉

三好市
東祖谷

費用等 / 免費

問詢 / 三好市觀光介紹所 ☎0120-404-344



不少人來和
稻草人聊天啊！



拿著妖怪採集手冊，在大步危的大自然當中，發揮你無盡的想像力，尋找心目中的妖怪！

大步危妖怪採集

三好市
山城町

對象 / 小學3年級以上

費用等 / 成人 900 日元 (含稅)、中小學生 700 日元 (同) 內容 / 妖怪屋敷和石之博物館門票、妖怪採集手冊

※不配備導遊。

問詢 / 休息站大步危

☎0883-84-1489



妖怪傳說



山城地區獲世界妖怪協會認定為“怪遺產”，區內有超過 170 個地點流傳著不下 60 種的妖怪傳說。位於休息站大步危的“妖怪屋敷”有這些妖怪的介紹。你可否有興趣以此為大本營去尋找妖怪？



Yamajichi 之鄉 (水無集落)

Yamajichi 是住在石屋裡的巨人，也是一頭襲擊了 5 個人和 2 只狗後飛渡吉野川的妖怪。他被修行者喂食了看似米團的烤石頭後被制服。



三好市
山城町

來，去窺探妖怪的
藏身之處！

kawamisaki

karasutengu

Enko

Yamajichi



休息站大步危 / 妖怪屋敷和石之博物館

費用等 / 9:00 ~ 17:00。3月~11月天天開放。12月~2月逢星期二休息 (遇節日順延)。門票成人 500 日元 (含石之博物館)。休息站免費。

問詢 / 休息站大步危 ☎0883-84-1489





資料館陳列了傳至平國盛子孫阿佐家的紅旗複製品，以及一些與祖谷生活息息相關的物品。來瞭解一下“平家傳說”和“祖谷的生活”吧！

東祖谷歷史民俗資料館

費用等／年末年初和 12 月～2 月的星期六日、節日休息。
8 時 30 分～17 時。成人 410 日元。
問詢／東祖谷歷史民俗資料館 ☎0883-88-2170

三好市
東祖谷

你可曾想過在與平家關係密切的秘境“祖谷”，穿著平家裝束（旅行裝束），漫步祖谷的蔓橋和琵琶瀑布？有配導遊及紀念合影兩個方案供選擇。

秘境・祖谷的時光旅行～蔓橋平家衣裝體驗～

時間／4 月～12 月（黃金周、7 月～8 月、白銀周、11 月的星期六日、節日除外）※體驗活動有可能因天氣狀況而取消。
集合／蔓橋夢舞台 體驗時間／配導遊：約 1 小時，紀念合影：約 30 分鐘
受理時間／9:00～16:00 體驗費用／配導遊…成人 3,000 日元、小童 2,800 日元（含服裝租借費、導遊費、蔓橋過橋費。紀念合影…成人小童一律每人 500 日元～※含服裝租借費、相片費用（明信片大小）
問詢／蔓橋夢舞台 ☎0883-87-2200



三好市
西祖谷



阿佐家住宅是平家宅邸之一，據傳是由屋島之戰的平家敗殘者平國盛所建造的。它有著和祖谷地區普通農家不同的建築樣式，宅邸周邊有園林、庭院和石牆等，可觀性高，被德島縣指定為物質文化遺產。宅邸最初建於文久二年（1862），修復後現向公眾開放。

平家屋敷阿佐家住宅

地點／三好市東祖谷阿佐 244 開放時間／9:00～16:00
休息日／逢星期三、12/26～2 月末（冬季休業）
門票／免費
問詢／三好市觀光介紹所 ☎0120-404-344

三好市
東祖谷

一邊開車，一邊發現容易被錯過的隱秘美景。駕駛舒適，窄道上也可以輕鬆繞路。可利用行程的間隙時段，更有效率地到處周遊。

駕駛 Semen Mobi 遊覽大步危・祖谷 新型觀光形式（超小型電動車租賃）

租賃費用／1 小時 1,500 日元（含稅）※單日上限 5,000 日元、包車 1 台的費用，可乘坐 2 人
租賃時間／9:00～16:00
利用方法／可到大步危租車處直接辦理。有大步危・祖谷推薦的路線
問詢／大步危租車處（大步危峽蔓納卡餐廳內）☎0883-84-1211 三好市山城町西宇 1520



三好市
山城町

富有生命力的
靈獸雕刻



箸藏寺 Animal Mystery Tour

三好市
池田町

在這個導賞團中，你可以一邊傾聽有關箸藏寺的歷史和流傳至今的傳說，一邊欣賞陳列在各堂宇的精緻動物雕刻。

費用等／導遊費用每人 500 日元。纜車費用需另外支付。
所需時間／約 1～2 小時（可磋商）。
問詢／三好市觀光介紹所 ☎0120-404-344



阿波尾雞之天婦羅

阿波尾雞雞肉天婦羅是吉野川 Highway Oasis 的特別推薦，皮脆肉嫩，非常美味。食時可加上特製的酸橘檸檬醋。
費用／550 日元
問詢／吉野川 Highway Oasis
☎0883-79-5858

人形烤串 鹽燒 Amego 魚

“人形烤串”是祖谷的鄉土料理。香噴噴的烤串用生長在懸崖峭壁的可愛小薯仔、手工製作的魔芋以及山裡的豆腐等串在一起，塗上味噌烤制而成。將 Amego 河魚用炭火燒烤也是一絕。
問詢／三好市觀光介紹所
免費電話 0120-404-344



祖谷傳統蕎麥麵 香氣宜人

祖谷蕎麥麵

祖谷蕎麥麵會不期然令人想到“祖谷的麵粉歌”。這大自然食物，富有樸素的山林味道，令人百吃不厭。在西阿波地區，除了食蕎麥面，還可以嘗試親手製作蕎麥麵。
問詢／三好市觀光案内所 免費電話 0120-404-344



西阿波的美食

“嘩，太滿足啦”
享用美味，喜笑顏開。
好好享受下大自然的恩賜！



半田素麵

半田素麵是劍町半田的特產，比一般素麵粗，彈性十足，具有小麥粉特有的甜味。
問詢／半田手延素麵協同組合
☎0883-64-3467

愛宕柿

愛宕柿是劍町特產，特點是彈性十足的嚼勁和隱隱的甘甜。乾柿餅也好好味呀！
問詢／
休息站 貞光 YuuYuu 館
☎0883-62-5000



蕎麥米雜炊

用蕎麥米製成的雜炊是傳統的鄉土料理，可在祖谷和脇町卯建街道品嘗到。



Gibier 料理

Gibier 是法語，指的是通過狩獵獲得的野味。在德島縣，按照嚴格標準處理的野味肉可冠以“阿波地美樂”的品牌；專提供這種菜色的食肆，則有“好味！Gibier 料理店”的認證制度。
尋找位於西阿波地區的“好味！Gibier 料理店”請看這裡。
阿波地美樂（<http://www.pref.tokushima.jp/chouju/awa-gibier>）



遊玩大自然。

“嘩！好開心！”

這樣的一天，一生中能有幾回？
在大自然之中，回歸本我。



名峰連綿的劍山群

日本百大名山之一的劍山，是德島縣的最高峰。以劍山為中心，山峰連綿不絕，營造出廣闊的處於深山懷抱中的自然天地。

名為“太郎笈”的劍山，與其兄弟峰“次郎笈”及高知縣的最高峰“三嶺”有山徑相連，可沿著山脊大步進發。

劍山是劍山國定公園內的日本百大名山之一，據說名字取自安德天皇用過的劍。劍山是西日本第二高峰（海拔 1,955 米），乘坐登山纜車（營業至 11 月底），可輕鬆登上山頂。

劍山

費用等／登山吊車單程成人 1,030 日元、小童 510 日元
問詢／劍山觀光登山吊車 ☎0883-67-5277

美馬市
劍町
三好市



四國風露



黃蓮華升麻

去親睹可愛的高山植物！



鹽塚高原以鹽塚峰為中心，向東西延伸，面積約 100 公頃。這裡有露營場、田園運動、空中滑車、四驅小車、滑草等活動，豐富多彩。

鹽塚高原

三好市
山城町

費用等／四驅小車 6 歲以上，星期六及節日、暑假期間的 10:00 ~ 15:00，每 10 分鐘 1,000 日元（有實惠回數券出售）。空中滑車星期六及節日、暑假期間的 9:00 ~ 16:30，每次 500 日元（有實惠回數券出售）。滑草器械租賃每小時 300 日元。
問詢／鹽塚高原露營場 ☎0883-86-3077



在曾舉辦世界選拔大賽的中尾山的綠色草坪上，伴著高原清風，順暢迅速地滑行。租賃用具充足。

滑草

美馬市
木屋平

費用等／營業時間為 9:00 ~ 16:30。2 小時的成人滑行費用為 1,020 日元，租賃費用為 1,020 日元。使用 1 天的費用合計為 5,140 日元。
幼兒滑草練習場合租賃費用為每小時 300 日元。
問詢／中尾山高平原成莊 ☎0883-68-3422



區內有舉辦全國大賽的飛行基地及多個值得推薦的飛行場地。

滑翔傘 需預約

西阿波
地區

問詢／東三好町產業課 ☎0883-79-5345
美馬市美來創生局觀光課 ☎0883-52-5610



穿戴特殊安全帶，在距離地面約 5 米的各種裝置上行。將大步危的絕境、吉野川的激流盡收眼底，驚險刺激。

樹中漫步 季節限定

三好市
山城町

費用等／由 7 月中旬左右至 10 月上旬左右營運。小學生以上年齡層或身高超過 110cm，可以穿戴安全裝置的人士。每人每團 2,800 日元（含裝備租賃費、保險費、展望台門票）。當天再次挑戰者，每人 1,000 日元。* 學齡前兒童須有監護人陪同。要穿著包裹足蹻的鞋子。所需時間 / 0 分至 1 小時 * 因人而異。
問詢 / River Station West-West ☎0883-84-1117



日本三大秘境“祖谷”，建有發源於法國的“自然共生型戶外公園”。飛躍祖谷溪的滑索，長度 360 米，落差 50 米，規模為日本國內首屈一指，超驚險刺激！

祖谷森林探險

三好市
西祖谷

費用／探險旅程：18 歲以上 4,000 日元、小學 4 年級至 17 歲 3,600 日元
體驗時間 / 9:00 ~ 16:00 地點 / 祖谷交流公園內 三好市西祖谷山村尾井之內 379
參加條件 / 小學 4 年級以上、體重 130kg 以下。未滿 18 歲須有監護人陪同
問詢 / 柳 GoGo Adventure ☎080-6284-2105

展現多姿多彩表情的吉野川

被稱為吉野川藍的清流，光看就令人心曠神怡，何況還可以乘坐遊覽船，甚或體驗激流泛舟、划獨木舟、玩蹦谷等，讓人盡情在河上嬉戲。吉野川是世界著名的獨木舟和激流泛舟勝地，人氣不斷提升。在兩岸名勝天然紀念物的美景中，享受一段最好的水上時光。



兩岸仿如是日本的天然博物館，經過 2 億數千年的造山運動和浸蝕作用而形成的天然雕刻，與紅葉、新綠的美態互相輝映，四季分明的動人美景在等著你！

大步危峽觀光遊覽船

費用等 / 9:00 ~ 17:00。全年營業。
成人 1,080 日元、小童 540 日元。
所需時間 / 往返約 30 分鐘
問詢 / 大步危峽蔓納卡餐廳 ☎0883-84-1211

三好市
山城町



大步危峽的河魚

▼激流泛舟



無論是乘坐 8 人橡皮艇激流而下；或按你自己的節奏划著 canoe 或 kayak 隨波漂浮；或沿著溪流逆流而上，與瀑布親密接觸玩「蹦谷」等，無不讓你在吉野川、穴吹川、貞光川留下各種美好回憶。

激流泛舟、獨木舟、蹦谷

問詢 / 吉野川：三好市觀光案內所 ☎0120-404-344
穴吹川、貞光川：劍町商工觀光課 ☎0883-62-3111

西阿波
地區



輕漂漂，
讓人身心舒暢！

▲蹦谷

呢度，嗰度，邊度

西阿波 3 日 2 夜標準行程



歷 旅 行 程

美馬 IC

↓ 5 分鐘

脇町防火牆街道

- 脇町防火牆街道漫步導賞團 (1 小時)
- 藍染體驗 or 竹人偶製作 or 和傘製作體驗，三選一
- 午膳於防火牆街道 or 休息站藍 Land Udatsu

↓ 20 分鐘

美馬町寺町

- 美馬之寺町嚮導

↓ 45 分鐘

管藏寺纜車 (三好市池田町)

- 管藏寺 Animal Mystery Tour (2 小時)

↓ 15 分鐘

池田町的住宿設施 <住宿>

↓ 45 分鐘

祖谷的蔓橋

↓ 20 分鐘

體驗古法打蕎麥麵 <午餐> 1 小時

↓ 5 分鐘

東祖谷歷史民俗資料館

↓ 11 分鐘

落合聚落

- 落合村落重傳建導賞團 (約 1 小時)

↓ 40 分鐘

東祖谷的住宿設施 <住宿>

↓ 50 分鐘

阿波池田防火牆、煙草資料館

↓ 40 分鐘

劍町兩層防火牆街道

- 兩層防火牆街道導賞團 (約 2 小時)

↓ 10 分鐘

美馬 IC



獨木舟體驗

川 旅 行 程

脇町 IC

↓ 15 分鐘

在穴吹川 or 貞光川玩蹦谷

- Trip 四國之川の觀光導遊 ☎0883-55-3422

↓ 15 分鐘

吉野川獨木舟體驗

- AMEMBO ☎0883-55-2150

↓ 35 分鐘

美濃田之淵住宿設施 <住宿>

↓ 45 分鐘

激流泛舟

- 三好市觀光案內所 ☎0120-404-344

↓ 5 分鐘 ~ 30 分鐘

大步危峽 <午餐>

↓ 5 分鐘

大步危峽觀光遊覽船

↓ 5 分鐘

大步危、祖谷溫泉鄉 <住宿>

↓ 40 分鐘

井川池田 IC

山 旅 行 程

美馬 IC

↓ 30 分鐘

巨樹巡覽 (3 小時)

↓ 25 分鐘

劍之宿岩戶 <住宿>

↓ 40 分鐘

登山吊車見之越站

↓ 吊車約 15 分鐘

劍山尋源之旅 (4 小時)

↓ 登山、徒步約 40 分鐘

劍山頂上 HUTTE or 一之森 HUTTE <住宿>

↓ 下山、徒步約 1 小時

登山吊車西島站

↓ 吊車約 15 分鐘

登山吊車見之越站

↓ 25 分鐘

中尾山高原滑草體驗

↓ 1 小時 20 分鐘

脇町 IC



巨樹巡覽



劍山

* 若無特別說明，所示時間為行車時間。 * 移動時間、所需時間為約數僅供參考。
* 體驗等需要預約。 * 涉及徒步、登山、水上遊玩等活動，請穿著合適的衣服和裝備出行。
* 視乎天氣情況，可能會出現封路或無法進行體驗等情形。
* 住宿地點及體驗設施僅為示例，請自行比選其他各類設施。



Undiscoverd Japan

千年的隱山。推薦行程

去探索未曾見過的日本



旅行企劃

(問詢)

一般社團法人天空之鄉
德島縣三好市池田町 SARADA 1893 番地 1
e-mail:sora@cn05.awaikeda.net

體驗山林樸素農家的慢生活

四國的十字路口

西阿波自古就是四國地區的交通要塞。位於四國山區的中心位置，往來國與國之間的旅人，都會在這裡交匯。今天的道路沿著低處的溪谷鋪設，但過去的人們卻選擇翻山越嶺，原因何在？原來谷地多為裸露的岩石，容易發生洪水，並且潛伏著危險的野獸。谷地的日照時間較短，農作物無法生存。因此，村落大多往高地發展，人們也隨之能夠獲取到所有的生活所需品。

陡峭的山坡上找不到一處平坦的土地，要建屋開路，必須先使用岩石製成台基。這些石頭牆，不用砂漿或水泥加固，只是用岩石整齊地排列組合在一起，一旦壘成，屹立幾個世紀也巍然不動。

歷史悠久且可持續發展的農耕方法

由於沒有可以種植農作物的平地，山上的居民要開山劈石，挑戰高難度的農耕。為了防止浸蝕，不讓水從斜面流失，人們沿著山脊的曲線進行農耕地的培壟。農家採集野草，集結成束進行保存。野草是營養豐富的有機肥料，通過源于自然、不給環境增加任何負擔的工序，野草被用作農作物的鋪草。毫無疑問，以這樣的方法生產出的食物，味道一定是極好的。

第1天 抵達德島阿波舞機場，乘坐的士前往西阿波。前往吉野川的上游，在脇町參觀藍染工場。午餐在農家餐廳享用新鮮的蔬菜……下午繼續探訪吉野川的祖谷溪谷，在大步危、祖谷溫泉鄉留宿。

●行程／德島阿波舞機場＝脇町、參觀藍染工場＝瀨名聚落、風和里農家餐廳＝大步危、祖谷溫泉鄉



第2天 在祖谷穿越搖搖晃晃用蔓做成的“蔓橋”。午餐品嚐農家媽媽烹製的蔬菜和蕎麥鄉土料理。下午，造訪稻草人居住的名頃聚落。在落合聚落的茅屋民家留宿。

●行程／大步危、祖谷溫泉鄉＝橋＝東祖谷蕎麥道場＝名頃稻草人之鄉＝落合茅屋民家宿



第3天 在壯美山巒的懷抱中，探尋深邃溪谷大步危、祖谷，體驗各種活動。可參與的活動有劍山遠足、滑索穿越、樹中漫步、激流泛舟、觀光遊覽船等。下午，前往高松站或高松機場。

●行程／落合聚落＝各類活動＝大步危峽觀光遊覽船＝高松站、高松機場



PLAN 1 吉野川八合霧鑒賞的士方案

清晨乘坐的士前往大步危峽，觀賞被認定為日本名勝天然物——如夢幻般的“八合霧（雲海）”。



- 行程／大步危祖谷的住宿設施(6:30-7:00)＝吾橋 or 收費站舊址 or 水無 or 峰聚落 or 國見山登山口＝大步危站、大步危祖谷溫泉鄉(7:30-8:00)※根據實際情況行程可能會有所變化。
- 出發日／僅限4月～11月期間
- 以下日期除外／無 ●所需時間／1小時 ●車型／的士(包車)
- 報名人數／2～8人 ●旅行費用／2,750日元(成人小童同價)
- 預約截止日／出發前4個工作日
- 旅行費用(每人)包含項目／的士包車費用

PLAN 2 千年的隱山的士方案

盡享秘境的的士之旅。感受宛若桃源鄉的另一個世界。



- 行程／大步危、祖谷＝中上展望所(落合聚落)＝稻草人之鄉＝二重蔓橋＝大步危、祖谷(12月至次年3月二重蔓橋行程改為小便小僧)
- 出發日期／全年
- 以下日期除外／4月30日～5月8日、8月12日～8月16日
- 所需時間／4小時 ●車型／的士(包車)
- 最少成人數／2人或以上成行
- 旅行費用(每人)／成人8,300日元、小童7,300日元
- 預約截止日／出發前4個工作日
- 旅行費用包含項目／的士包車費用

PLAN 3 遊覽日本第一的清流和傾斜42度的農田

造訪高山村落探尋梯田農耕之鄉……村落之中保留著難得一見的習俗和獨立社群。請在這裡享受愜意的休閒時光！



- 行程／美馬 IC 或貞光站＝土釜＝鳴滝＝猿飼聚落＝貞光站或美馬 IC
- 期間／全年
- 所需時間／4小時
- 車型／的士
- 設定人數／2～8人
- 費用／10,500日元(成人小童同價)
- 預約截止日期／出發前4個工作日
- 費用包含項目／的士費用、旅遊保險、村落導遊費用

PLAN 4 遊覽瀨名聚落及風和里午餐

此行程帶你造訪西阿波具有代表性的高山山坡村落瀨名。讓你欣賞村落的獨特稻草束景觀。



- 行程／脇町 IC 或穴吹站＝瀨名聚落＝風和里農家餐廳(午餐)＝穴吹站或脇町 IC
- 期間／4月～11月
- 所需時間／4小時 ●車型／巴士或大型的士
- 設定人數／2～8人
- 費用／12,000日元(成人小童同價)
- 預約截止日／出發前4個工作日
- 費用包含項目／的士費用、膳食費、旅遊保險、村落導遊費用

住宿設施

三好市

和之宿 祖谷溫泉酒店	池田町松尾松本	☎0883-75-2311
祖谷溪露營村	池田町松尾松本	☎090-9553-3795
三好市百年藏	池田町川崎宮之前	☎0883-74-0930
角見之旅籠	池田町川崎	☎0883-86-1115
HARE TO KE 設計旅舍	池田町大和	☎0883-75-2208
旅社 かわかみ (Kawakami)	池田町中西	☎0883-74-0829
大步危溫泉 太陽河 大步危	山城町西宇	☎0883-84-2111
峽谷之湯宿 大步危峽曼納卡酒店	山城町西宇	☎0883-84-1216
農家民宿 步危農園	山城町上名	☎090-1578-1611
素猿 (Sumonkii)	山城町下名	☎0883-84-1087
樂校旅館 有瀬	西祖谷山村有瀬	☎0883-84-1337
祖谷溪溫泉 秘境之湯酒店	西祖谷山村尾井之内	☎0883-87-2300
湯元新祖谷溫泉 蔓橋酒店	西祖谷山村善德	☎0883-87-2171
溪谷隱世旅店 祖谷美人	西祖谷山村善德	☎0883-87-2009
祖谷之宿 蔓屋	西祖谷山村閑定	☎0883-87-2831
祖谷觀光旅館	西祖谷山村善德	☎0883-87-2125
民宿 南	西祖谷山村善德	☎0883-87-2342
民宿 祖谷莊	西祖谷山村善德	☎0883-87-2242
民宿 御山莊	西祖谷山村閑定	☎0883-87-2133
古民家宿 空音遊 (Kuneruasobu)	西祖谷山村榎	☎080-6282-3612
旅人之宿 NAKONE	西祖谷山村榎	☎0883-72-5557
出租民宅 FOREST	西祖谷山村重末	☎0883-87-2367
祖谷交流公園	西祖谷山村尾井之内	☎0883-76-8585
蔓橋露營場	西祖谷山村閑定	☎090-1571-5258
YOKI 民宿	西祖谷山村一字	☎0883-86-2334
秘境旅之宿 賢見溫泉	山城町黒川	☎0883-86-2982
背包客旅館	山城町白川	☎0883-86-3033
INOMOTO 部屋	山城町佛子	☎090-7786-1655
民宿 魚君之家	山城町大月	☎0883-86-2086
Momonga Village	山城町信正	☎0883-86-2334
鹽塚高原露營場	山城町平野	☎0883-86-3077
農家簡易民宿 “年輪庵”	山城町上名	☎0883-84-1629
古民家宿 YAMAYA	山城町大川持	☎0883-86-1898
露谷山莊	東祖谷菅生	☎0883-88-2013
療癒溫泉鄉 翡翠酒店	東祖谷菅生	☎0883-88-2975
丸石 Park Land	東祖谷菅生	☎0883-88-2768
旅之宿 奧祖谷	東祖谷京上	☎0883-88-2045
民宿 平家莊	東祖谷京上	☎0883-88-2848
吉田旅館	東祖谷京上	☎0883-88-2843
體驗古早生活的旅店 鍛冶屋	東祖谷京上	☎090-5144-9277
農家民宿 祖谷八景	東祖谷中上	☎0883-88-2358
古民家宿 紺屋	東祖谷久保	☎080-6378-8984
民宿 松浦	東祖谷菅生 (見之越)	☎0883-67-5009
民宿 平家之宿	東祖谷菅生 (見之越)	☎0883-67-5296
別館 雲海莊		
劍山頂上 HUTTE	東祖谷菅生 (劍山頂上)	☎088-622-0633
民宿 劔神社	東祖谷菅生 (劍山頂上)	☎088-623-4533
桃源郷祖谷山村 茅屋民家留宿	東祖谷菅生 (見之越)	☎0883-67-5017
民宿 梅本	東祖谷落合	☎0883-88-2540
龍宮崖小木屋	東祖谷落合	☎090-5271-4015
	東祖谷釣井	☎080-2981-6221

三好市

簾庵 (Chiiori)	東祖谷釣井	☎0883-88-5290
奧祖谷二重蔓橋 露營場	東祖谷菅生	☎0883-88-2640
劍山圓福寺	東祖谷菅生	☎0883-67-5276
大步危祖谷阿波溫泉 阿波之抄	池田町白地	☎0120-018-081
阿波池田 商務酒店	池田町上野	☎0883-72-1010
山城 商務酒店	池田町街	☎0883-72-0277
福屋旅館	池田町街	☎0883-72-0868
壽司六旅館	池田町街	☎0883-72-7422
丸福旅館	池田町街	☎0883-72-0027
白地溫泉小西旅館	池田町白地	☎0883-74-0311
大黒屋旅館	池田町島	☎0883-72-0587
高岡旅館	池田町島	☎0883-72-1041
民宿 白地莊	池田町白地	☎0883-74-0487
民宿 岡田	池田町佐野	☎0883-74-1001
簡易宿場 阿波池田青年旅館	池田町西山	☎0883-72-5277
民宿 旅人宿	池田町白地	☎0883-76-4727
咖啡吧 & 酒吧 COCO-CROSS	池田町 SARADA	☎0883-72-0011
松尾川溫泉 / 白鷺莊	池田町松尾黒川	☎0883-75-2322
阿波池田站前酒店 ELEVEN	池田町 SARADA	☎0883-72-8115
勇樓旅館	井川町辻	☎0883-78-2051
井川 芬蘭村舍	井川町平山	☎0883-78-3003
民宿 上田	井川町西井川	☎0883-78-2227
健康與友誼森林	三野町芝生	☎0883-77-4320
梨澗之家	三野町太刀野山	☎090-9775-2899

美馬市

稻田苑 商務酒店	脇町字梓原	☎0883-52-3333
ZENIYA	脇町大字脇町	☎0883-52-8655
NODOKEYA 民宿	脇町大字脇町	☎080-6286-8101
割烹旅館田岡	脇町大字脇町	☎0883-53-5919
松家 商務酒店	脇町大字猪尻字建神社下南	☎0883-52-1555
脇廣場酒店	脇町字梓原	☎0883-53-1126
美村丘	脇町字東大谷	☎0883-52-5650
四國三郎之郷	美馬町字境目	☎0883-55-2002
油屋美馬館	穴吹町穴吹字市之下	☎0883-53-7733
重清北交流促進簡易住宿設施 山人之里	美馬町字狙之内	☎0883-63-3260
BLUE VILLA 穴吹、小木屋 清流之郷	穴吹町口山字丸山	☎0883-55-3777
一之森 HUTTE	木屋平字川上崖	☎0883-53-5911
劍山頂上 HUTTE	木屋平字川上崖	☎088-622-0633
劍之湯大櫻	木屋平字川井	☎0883-68-2424
中尾山高原 平成莊、小木屋 露營場	木屋平字太合崖	☎0883-68-3422

東三好町

美濃田之淵 露營村	足代	☎0883-87-8899
FAMILY LODGE 旅館屋・吉野川 SA 店	足代	☎0883-88-8500
療癒之里 増川笑樂耕	東山字増川	☎0883-79-5582
WARAGURO 商務酒店	中莊	☎0883-82-4545

劍町

藤 商務酒店	貞光字町	☎0883-62-2336
雲上之民宿 家曾敷	一字字久敷	☎090-7871-5300
LA FORET 劍山	一字字葛籠	☎0883-67-5555
劍之宿 岩戸	一字字赤松	☎0883-67-2826