

四国・德岛

2023年版

旅行社专用

教育民宿价目表



体验型教育旅行



天空之乡 山村物语

真实的乡下体验



(一社) 天空之乡 / 西阿波~剑山・吉野川观光圈
德岛县・美马市・三好市・剑町・东三好町
全国教育民宿协会 / 全日本真实体验联网



借着共同制作日本第一乡的传统料理，认真思考可持续发展的问题。



民宿阿波舞体验 世界有名的“传统艺能”，唤醒作为农耕生活一部分的“娱乐艺能”



透过栽种“食材”，获得生命，感受生存的意义



亲身体验被认定为世界农业遗产的坡地农耕法，学习生存的智能，

『与世界相连的日本第一乡』



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

～ 一般社団法人天空之乡 ～

<地域特色>

“天空之乡”位于四国正中央，内有大步危、祖谷等景点，是四国首屈一指的观光胜地，也是一个至今仍能享受淳朴温馨、古老美好生活的地区。民宿家庭大多在宛如贴在陡坡上的村落聚居，形成了一种独特的农耕文化景象。这里因而获选为世界农业遗产，广受世界关注。

民宿家庭自古以来将险山峻水当作自己的生活舞台。这里的大山、田地、石堆、KOEGURO(草垛)、以及房屋等均与大自然和谐共存，浑然一体形成独特的景致。这个地区享有世外桃源及“日本原风景”的美誉，近年更得到越来越多的关注。

～孕育“生存的力量”和“丰富的心灵”，实现可持续发展的地方社会～

同学们作为当地农家的一个家庭成员，一起采茶，挖洋葱，挖马铃薯等，体验自给自足的山区生活。使用新鲜蔬菜及山菜，一起烹煮乡下料理。各家庭都有多彩的家业让同学们参与，如乡土料理，擀荞麦面，用自然生长的竹子制作器皿、筷子、枥子，从零开始制作流水素面等。“日本第一乡”的生活从匮乏变得丰饶，希望通过见证这个转变及与当地人交流，可培养出创造可持续发展世界的人才。目前我们每天都在摸索应在当地获得的一探求的时间。



整体 体验方案内容

<吉野川漂流体验>

日本三大暴川之一的吉野川是全球屈指可数的漂流赛道。2017年世界漂流锦标赛就在吉野川举办。湍流汹涌的吉野川穿过山间的峡谷，宏伟壮观，美不胜收。通过大家齐心协力操纵漂流筏，征服世界级的湍流，建立团队合作精神，并获得成就感。MAX 250人。



<民宿阿波舞体验>

在天空之乡，念佛舞、风流舞等“阿波舞”流传至今，是村落的盛大活动。“民宿阿波舞”是最大的娱乐活动，将陡坡耕作的疲劳一扫而空。在天空之乡的教育旅行中，入村后即成为一个村民，亲身体验家业(农业)+民宿+阿波舞=“天空之乡的生活”。在离村仪式中，大家围成一圈跳着舞，相约再会，送别来客。 MAX 100~300人。



※照片仅供参考。

<查询>

〒 : 778-0005

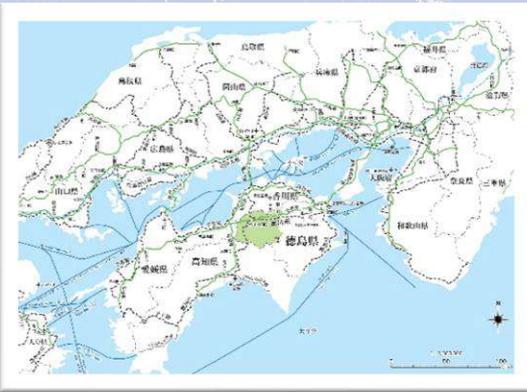
地址：德岛县三好市池田町SHIMA 9 9 5-1

TEL : 0883-76-0713 / FAX : 0883-72-0753

基本信息

接待人数	最多400人
接待民家	约200户 (1个家庭 接待3~5人)
区域	半径30分钟以内 9个地区
入离村仪式	最多在9个地区进行
领队 住宿地点	本部宿舍 8家酒店 美马市1 三好市5 剑町1 东三好町1
领队巡回 探访	可以 ※原则上使用收费的士 若有学生需要支援或身体不适，领队可使用本公司的两台公用车探访该等学生(免费)
以往实绩	2023年度 39所学校 2022年度 25所学校 2021年度 10所学校
紧急医院	德岛县立三好医院 地址：德岛县三好市 池田SHIMA815-2 TEL : 0883-72-1131

接待地区和民宿家庭数目（全区域 200戸）



凡例

	高速自動車道
	国道
	主要地方道
	一般県道
	その他道路
	J 路線
	ロープウェイ
	市町村界
	市役所
	町村役所
	空港
	高速バス停留所
	道の駅
	登録入居村営民宿

可接待人数 最多約600人

天空之乡 家业体验 风景

日本第一乡！！先人的睿智 将贫瘠匮乏化为富饶丰腴，**探求先人可持续发展的生活方式！！**

【体验在陡坡进行传统农耕】

把芒草铺在陡峭的庄稼地上制成肥料，有效利用植物资源的循环农耕法。无农药无化肥，对地球环境带来极小负担的可持续发展社会，已经在这里延续逾千年。



“茅草屋顶”古民宅的生活方式



这里有自生茶的栽培，也有晚茶、煎茶、发酵茶等独特的制茶和饮茶方法。自家制茶叶亦是坡地农耕的代表，可藉此体会当地人的智慧。

保存着荞麦、狐尾粟、稗草、高粱等本地物种的生活方式



不同的生存环境，不同的生活方式



与大自然共存，有时亦需与大自然对峙。山区的生活智慧，通过家族成员的沟通交流得以承传下来，值得我们学习。

民宿阿波舞体验 世界有名的“传统艺能”，唤醒作为农耕生活一部分的“娱乐艺能”



亲身体验被认定为世界农业遗产的坡地农耕法，学习生存的智能，



透过栽种“食材”，获得生命，感受生存的意义

借着共同制作日本第一乡的传统料理，认真思考可持续发展的问题。



把芒草晒干制成肥料的智慧。有效利用天然资源的循环农耕法。



*体验内容会因不同家庭而异。

天空之郷 家業体験 行程・内容

天空之郷山村物語

由入村至離村儀式止の基本行程表【参考】

第一天		
時間	内容	背面(一部分)
10:00 ~	到達各會場，集合	
10:10 ~	入村儀式(自我介紹)	
10:30 ~	前往各接待家庭	
11:00 ~	到達接待家庭，各自進行說明(緊急避難路徑等)	
12:20 ~	午餐製作體驗	
13:00 ~	午餐・團聚(開會)	
14:30 ~	家業體驗 ※見參考表	
16:00 ~	檢討會(交換意見)	○農具保養 ○準備洗澡
16:30 ~	休息・交流	・劈柴 ・搬柴
17:00 ~	晚餐製作體驗	・燒水 ・調溫
18:00 ~	晚餐・團聚(1天的回顧/明天的安排)	
19:30 ~	阿波舞練習	○第二天的準備等
20:30 ~	洗澡	○洗衣服
~	民宿體驗(就寢)	○看星空

第2天		
時間	内容	背面
6:30 ~	起床	○觀賞八合霧(雲海)
6:30 ~	早餐製作體驗	○洗衣服
7:30 ~	早餐・團聚(開會)	・收衣服 ・疊衣服
8:30 ~	家業體驗 ※見參考表	○準備茶水
10:00 ~	Tea Break・檢討會(交換意見)	○農具保養
10:30 ~	阿波舞練習	
11:00 ~	午餐製作體驗	
12:00 ~	午餐・團聚(整體行程的回顧)	
13:30 ~	回程準備	
14:00 ~	移動	
14:30 ~	到達各會場，集合	
14:40 ~	離村儀式	
15:00 ~	阿波舞帷幕(全體參加)	
~	送客	

民宿家業體驗 參考表

月	家業體驗内容		
	農作物(收割・種植・維護等)	其他	全年
4月	土多啤梨、蠶豆、豌豆、扁豆、 圓蔥、蜂門菜、洋葱等的收割，挖竹筍，摘山菜	流水素面	・阿波舞 ・竹工藝 (筷子、器皿、 杯子等) ・繩工藝品 ・藤條工藝品 ・木工體驗 (筆筒) ・小飾品製作 (相架、 鏡墊、 紙巾盒)
5月	扁豆、蠶豆、香菇、馬鈴薯等的收割， 挖竹筍，摘山菜，插秧，為向日葵種植 番茄的收割，搭支架及除芽，摘梅，耕田， 挖掘、清洗及醃制蕎麥頭，採茶， 種植魔芋及粟米，製作粟米糰	觀看螢火蟲、放煙花、 河流戲水(打水漂)、遊玩峽谷、 流水素面、製作乾梅	・布手袋製作 ・小豆袋製作 ・折紙(筷子袋) ・和服穿著體驗 ・烏冬麵製作體驗 ・蕎麥麵製作體驗
6月	琵琶、蠶豆、無花果等的收割 收割及吊掛洋葱，番茄的收割、種植及除芽，摘梅， 馬鈴薯的挖掘及摘花，挖竹筍，插秧， 採摘甘藷、山菜、草藥，挖掘、清洗及醃制蕎麥頭	觀看螢火蟲、放煙花、 河流戲水(打水漂)、遊玩峽谷、 流水素面、製作乾梅	・打蕎麥粉 ・大鍋燉飯 ・平底石鍋燒 ・鄉土料理實習 ・鄉下丸子製作 ・圍爐升火 ・劈柴
7月	番茄、黃瓜、青椒、茄子、粟米、 南瓜、西瓜、毛豆、扁豆、蘿蔔、辣椒、 苦瓜、黃秋葵、冬瓜等的收割，摘山菜， 為蕎麥及紅蘿蔔種植，挖掘、清洗及醃制蕎麥頭	放煙花、河流戲水(打水漂)、 遊玩峽谷、流水素面、 製作乾梅	・五右衛門浴盆體驗 ・燒柴火體驗 ・燒洗澡水體驗 ・山中散步 ・看星空 ・山中回音 ・看日出 ・觀賞八合霧(雲海)
8月	番茄、黃瓜、青椒、茄子、粟米、 南瓜、西瓜、毛豆、扁豆、辣椒、 紫蘇、黃秋葵、日本生薑等的收割 雪裡紅、捲心菜、紅蘿蔔、洋葱、 馬鈴薯、蕪菁、蘿蔔、蕎麥等的種植	放煙花、河流戲水(打水漂)、 遊玩峽谷、流水素面、 鹹菜製作體驗	・吹海螺 ・參觀學校(舊址) ・試驗量 ・美化石牆 ・村落服務作業 (神社・寺院、集會所及其他)
9月	黃瓜、番茄、青椒、茄子、南瓜、 日本生薑、芋頭、生薑、蓮藕、香菇、蕎麥、柿等的收割 雪裡紅、春菊、白菜、洋葱、韭蔥等的種植 採栗子、挖番薯、割禾	烤番薯、觀賞紅葉、 拾果實、醃菜製作體驗、 製作柿餅/番薯乾	
10月	南瓜、蘿蔔、蕪菁、芋頭、冬瓜、 銀杏、日本生薑、蕎麥、柿子等的收割，割禾， 扁豆、蠶豆、春菊、菠菜、大蒜等的種植 採栗子、挖番薯	烤番薯、觀賞紅葉、 拾果實、醃菜製作體驗、 製作柿餅/番薯乾	
11月	芋頭、小松菜、春菊、蕎麥等的收割， 蘆筍、豌豆角、蠶豆、洋葱等的種植， 挖番薯	烤番薯、觀賞紅葉、 拾果實、醃菜製作體驗、 製作柿餅/番薯乾	
12月	蘿蔔、雪裡紅、小松菜等的收割，翻土	掃雪、雪屋體驗、 醃菜製作體驗、製作乾蘿蔔絲	
1月	大蔥、球芽甘藍、白菜等的收割 搭設及維修農用薄膜	掃雪、雪屋體驗、 醃菜製作體驗、製作乾蘿蔔絲	
2月	小松菜、菠菜等的收割 搭設及維修農用薄膜	掃雪、雪屋體驗、 醃菜製作體驗、製作乾蘿蔔絲	
3月	捲心菜、紅蘿蔔、菠菜等的收割 馬鈴薯、蔥、蘆筍等的栽苗	掃雪、雪屋體驗、 醃菜製作體驗	

※家業體驗内容會因不同家庭而異。

※所需時間及内容會因人住家庭而異。

天空之乡 共同烹饪菜单（例）



西阿波 天空之乡的乡土膳食



- 民宿期间的膳食以汤、炖菜、拌菜及凉菜为主，且由时令新鲜蔬菜制作而成。
- 菜单是民宿家庭日常食用的乡土膳食及乡下料理。
- 就食材，我们奉行当地生产当地消耗。如接待家庭有自家栽种蔬菜，做饭将从收割蔬菜开始。
- 一边与接待家庭的爸爸、妈妈聊天，一边一起做饭，围着餐桌学习当地的饮食文化。
- 饭后，当然也是大家一起动手收拾餐桌碗筷。



以时令蔬菜为主
3菜1汤的膳食范例



来自山川的生命和活力



灵峰剑山

海拔1,955m，有四国的屋脊之称，山顶附近有一个叫做“行场”的难关，当地人视之为山岳信仰的对象。



吉野川

壮阔的河流哺育了下游地区的肥沃土地，丰富的水量支撑着运输物资的水路，孕育了西阿波的历史和文化。

西阿波位于四国的中央，是一个富完整性的地区，与自古以剑山和吉野川为中心的历史、文化、交流、信仰有着密切的关系，流传至今的“饮食文化”则以杂谷、荞麦、红薯为主。

饭面类等



麦寿司 栗子饭 菜饭 荞麦丸子 杂谷糕 山菜糯米饭



栗子饭 荞麦面 牡丹糕 半田素面 高粱米饭 野猪火锅

汤



时令蔬菜味噌汤 丸子汤 荞麦疙瘩汤 荞麦米菜粥 荞麦炖蔬菜 素面汤

主菜·配菜



醋拌萝卜红萝卜 糯玉米料理 平底石锅烧 石豆腐 番薯干 柿饼



菊花茼蒿 炖煮上素 炖番薯干红豆 煮白萝卜 炸茄子配芝麻味噌 腌山菜



腌萝卜 山菜天妇罗 拌腌菜 萝卜干金平 芥末酱油拌蕨菜 伽罗藜



醋味噌拌芋茎 腌干萝卜条 味噌炒马铃薯 转木偶 凉拌虎杖芝麻 魔芋刺身

○饮食文化的特征

在山区的陡坡上，无法创造水田，少得可怜的平地又经常遭受全国最狂暴的河川之一的吉野川的洪水破坏，导致水稻种植难以进行。

也正是由于这个原因，量少但种类多的本地蔬菜物种，如本地荞麦、杂谷、自生“山茶”等得以传承下来。

此外，这里温差较大，农民利用被称为“剑山寒风”的冬季寒风，在秋冬季节把杂谷、蔬菜、水果制作成干货保存。此保存饮食文化已在这里生根，人们常采用萝卜干、番薯干、野菜干、干辣椒、柿饼、无花果干等食材制作各种菜肴。



○年中活动和乡土料理

月	活动	使用传统食材的乡土料理
1月	正月	杂谷糕菜粥、荞麦米菜粥
2月	节分（立春）	荞麦面、炖黑豆魔芋
3月	桃之节句、彼岸（春分）	时令蔬菜卷寿司、番薯粉丸子、牡丹糕
4月	滨节句、雏祭、花祭	炖蕨菜蜂叶、山菜天妇罗、蕨菜炒蛋
5月	端午	干萝卜丝汤、红豆饭、散寿司
6月	插秧	炖马铃薯、红瓜凉菜、伽罗藜
7月	夏祭、七夕、虫祈祷	腌辣椒黄瓜、炒黄豆、味噌炒马铃薯
8月	盂兰盆	素面汤、凉拌芋茎、马铃薯田乐
9月	栗节句、彼岸（秋分）	牡丹糕、杂谷糕、栗子红豆饭、力芋
10月	秋祭	红豆饭、醋味噌凉拌芋茎、酱油水煮串、番薯天妇罗
11月	亥子（丰收祈愿）	荞麦面、亥子寿司、红薯丸子、煮芋头、煮萝卜
12月	冬至、大除夕	炖南瓜、柚子味噌、转木偶、荞麦菜粥、荞麦面

从世界农业遗产认定的“坡地农耕系统”

探究世界农业和未来生活的课题

～在艰险的环境下，先人以睿智透过农业创造出丰饶的生活环境～



在西阿波山区，没有梯田，农民采用的是一种自古传承至今的独特农耕法，直接把庄稼栽种在陡坡上。由于风雨会冲走斜坡上的土壤，为了尽量减少土壤流失，农民采取各种方法保护土壤，如把以KOEGURO方式晒干的茅草铺在耕地的垄沟里，又或沿等高线起垄，又或用叫做SARAE的传统农具将茅草翻耕入田。KOEGURO是圆锥形的草垛，是把秋天割下来的茅草打捆堆积而成，除了用于防止土壤流失，春天时还可用作肥料滋养土地，也是西阿波坡地农耕的象征。这种不给土地带来负担的自然循环型农耕法，是从逾千年前的祖先传承下来的。

此外，由于陡坡无法造水田，不适合种稻米，农民在此栽种了量少但品种丰富的农作物，如荞麦、狐尾粟、高粱、黄米等杂谷，以及传统蔬菜、山菜等。此地的农作物是祖先精心培育和保留下来的本地物种，也是重要的遗传资源宝库。

传统的乡土料理



祖谷地方的荞麦面

祖谷地方的荞麦面不使用高筋粉，故此与一般荞麦面比较要短一些。祖谷的本地荞麦面醇香怡人，深受好评。



转木偶

这是一种田乐料理，利用竹签将马铃薯、名叫岩豆腐的硬豆腐、魔芋等穿成串，然后用围炉炭火烧烤。为了避免烧焦，烧烤时要不断转动，样子很像德岛县传统艺能阿波人偶净琉璃木偶的头，因此得名“转木偶”。

漂流体验



通过在世界级的急流玩漂流 **探求自然界的能量资源!!**

不仅仅是TEAM BUILDING!!

磨练五感，探究
日本三大河川・
四国三郎吉野川的生命之水!

吉野川是世界级的漂流赛道。
在此，不仅需要敢于对峙大自然的勇气，还需要整个团队齐心协力操纵皮筏艇。建立团队精神，培养“躲避”的能力，让你感受到自己的成长和成就感。我们将通过体验活动，帮你打造感动和微笑的回忆，带来探求的时间。

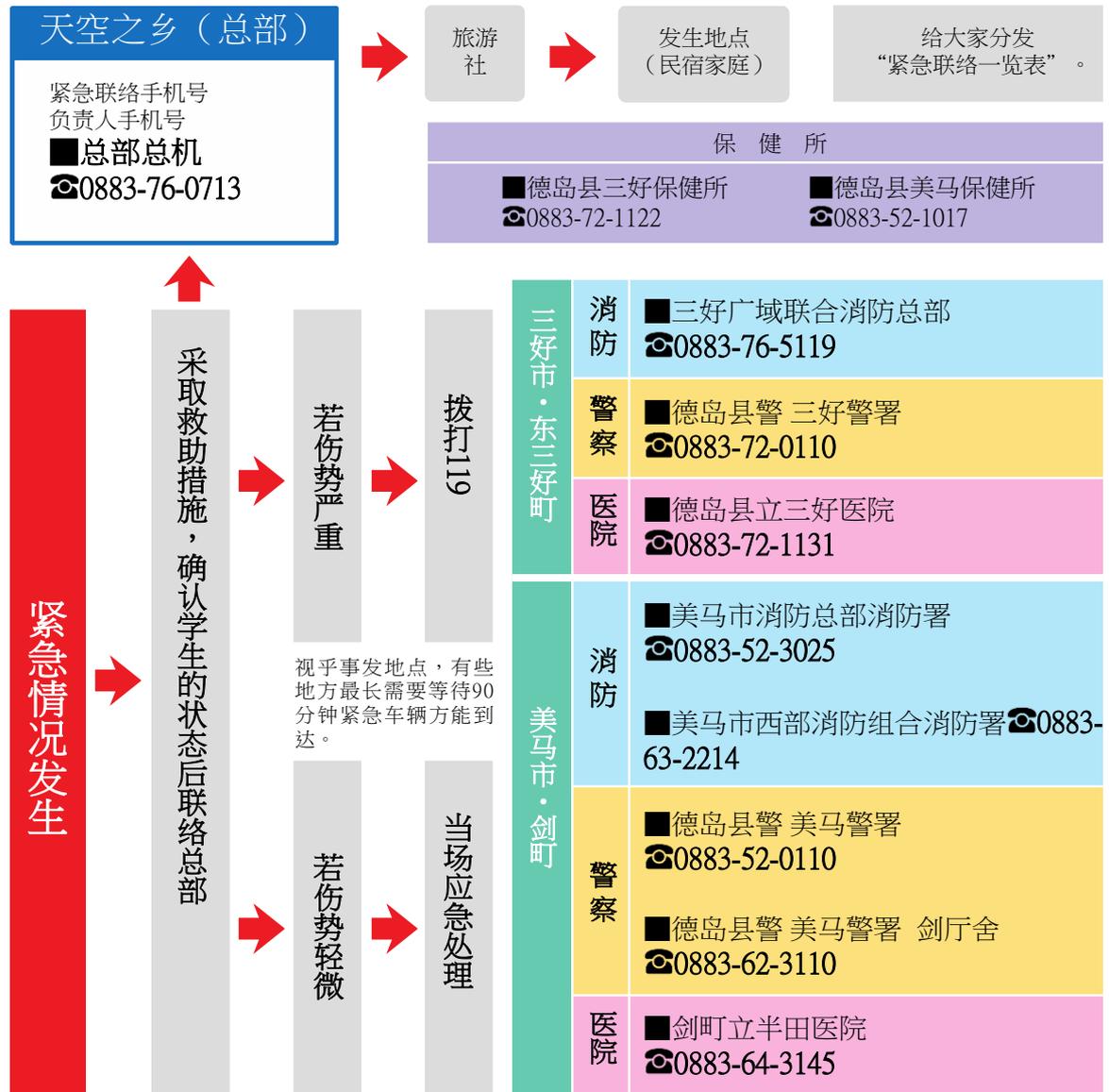


日本首次的「世界漂流锦标赛」于2017年10月在此圆满举行。

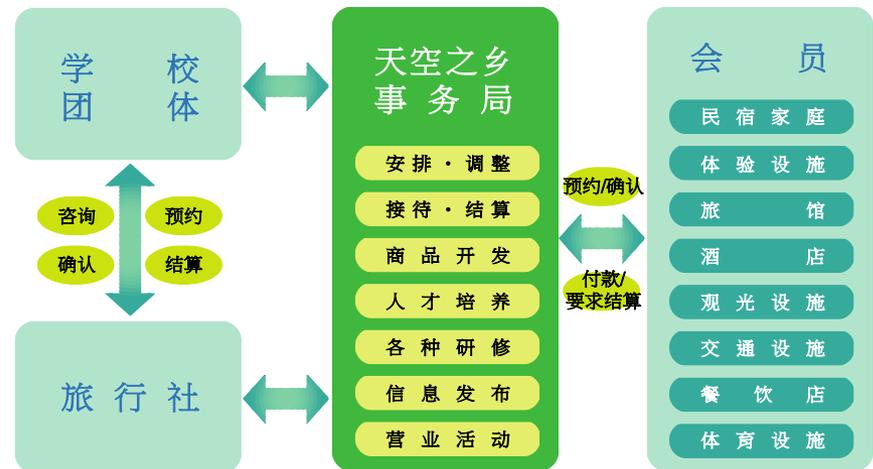
- ① 为了让大家体验真实的山村生活，在考虑到安全问题的基础上，雨天照常进行体验作业。希望大家尽可能携带雨具。
- ② 逗留期间如有计划用膳（餐饮设施、午餐体验、民宿体验），请务必事前进行调查并告知我们有关食物过敏等的情况。
- ③ 我们制定了紧急联络体制及应对手册，并要求辅导员、民宿家庭、住宿设施等充分了解和贯彻执行。此外，我们就应急处理及紧急情况应对、相关人员的联系及咨询等事宜制作了一本应对手册，并分发予各相关人员。
- ④ 我们努力完善体验地点及平时危险场所，以及发生灾害时的安全对策。
- ⑤ 我们有向民宿家庭提供指导和研修，提醒他们要注意屋内膳食、浴室、厕所、寝具等的卫生情况。
- ⑥ 为了让民宿家庭充分做好火灾预防工作，我们有指导他们如何管理煤气、汽油、煤油等危险物品。
- ⑦ 所有民宿家庭及辅导员除了要参加有关生活体验及民宿的讲座之外，我们还要求他们必须参加上述①～⑥与安全对策相关的讲座。我们定期开展相关的讲座。
- ⑧ 在安全管理方面，我们将采取最佳对策及指导，但为以防万一，我们已购入伤害保险及赔偿责任保险。

设施赔偿责任	对人 1人1亿日元（1事故1亿日元） 对物 1事故1,000万日元
生产物赔偿责任	对人 1人1亿日元（1事故1亿日元） 对物 1事故1,000万日元
受托物赔偿责任	对物 1人3万日元（1事故10万日元）

- ⑨ 接送时如使用私家车，以该车辆的汽车保险进行应对。
- ⑩ 上述①～⑨的安全对策由“一般社团法人 天空之乡”负责应对。



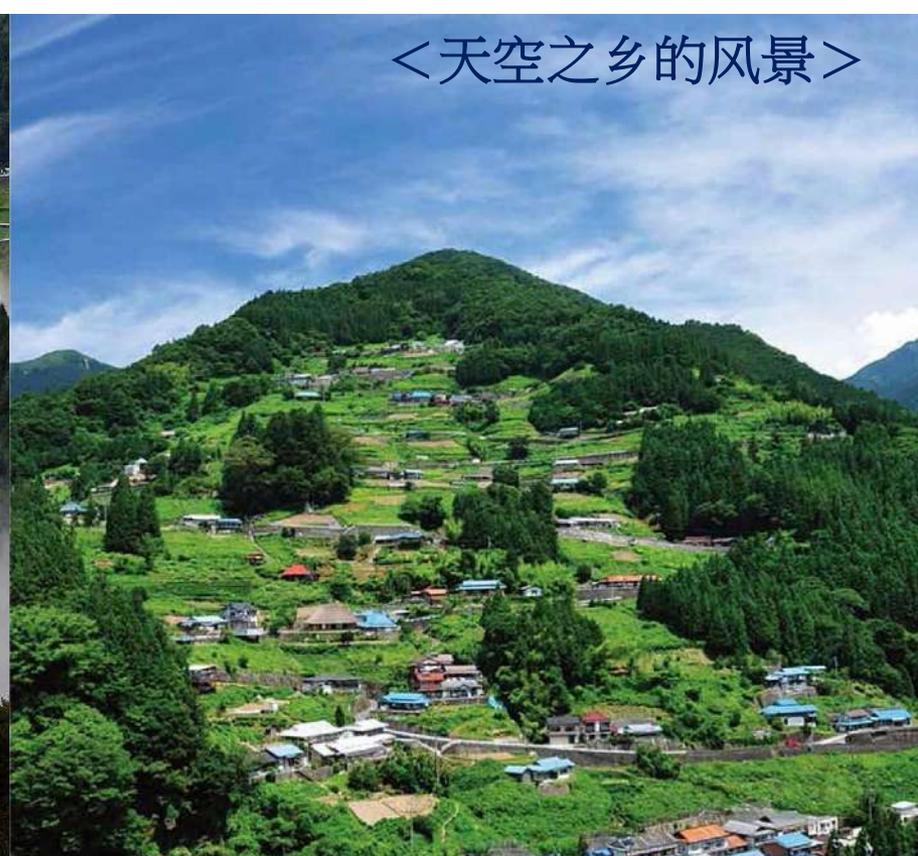
名称	一般社団法人天空之乡
地址	〒778-0003 德岛县三好市池田町SARADA1893番地1
法人代表	理事长 藤田 元治
事務局	事务局长、事务局副局长、科长、事务局员 (观光地域建设经理及其他)
旅游业注册编号	德岛县知事登录旅行业第2-148号
主要业务	<ul style="list-style-type: none"> 招揽体验型教育旅行，整備及执行接待体制 策划、销售、推广及发行以一般游客为对象的当地（接待型）旅行商品 策划及销售特殊产品 基于旅游行业法的旅游业 开展广域观光振兴业务 管理受托的公共设施 其他



- 1995年 接待关东的公立农业高中（旧三好郡山城町）
- 1998年 接待关西的公立中学体验学习
- 2007年2月 设立天空之乡山村物语协定会
- 2008年10月 观光圈认定
- 2009年4月 东三好町加入
- 2010年3月 美马市・剑町加入
- 2011年2月 成立一般社団法人天空之乡（观光地域建设平台）
- 2011年4月 接待地区扩大至西阿波（二市二町）
- 2013年5月 新观光圈认定
- 2016年5月 注册成为日本版DMO候选法人
- 2016年11月 食品和农业的景胜地认定
- 2017年11月 成功注册成为日本版DMO【第1弾】
- 2018年11月 荣获国土交通省的地域建设表彰奖



从落合村落眺望的“栗枝渡村落”



<天空之乡的风景>

国家重要传统建筑物群保存地区“落合村落”

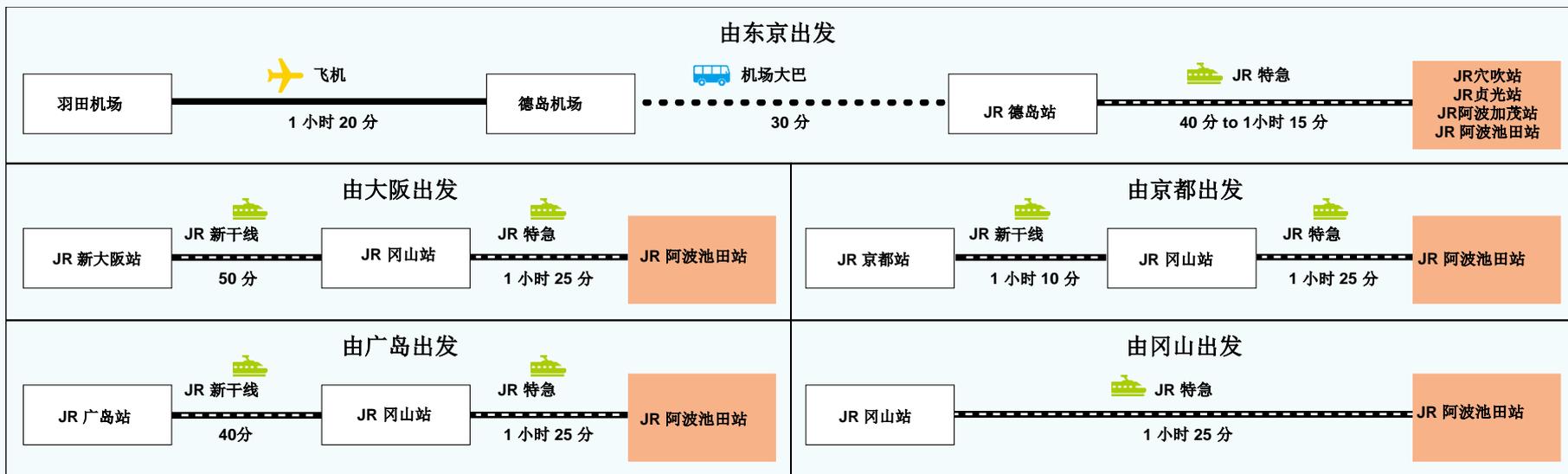
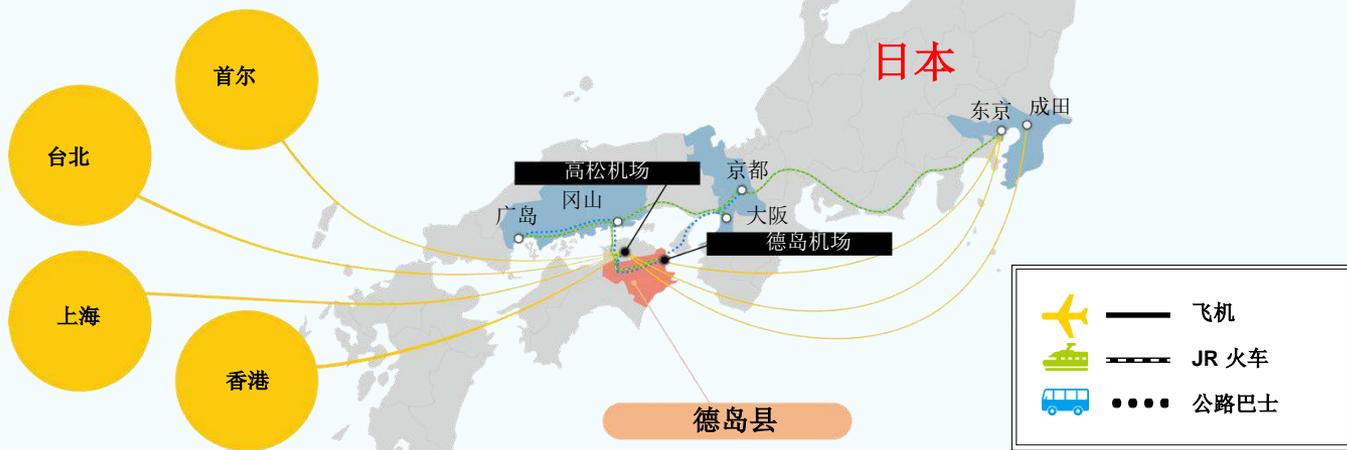
获世界农业遗产认定的坡地农耕系统

(由左至右“KOEGURO” “茶田” “西冈田夫妻和荞麦田” “猿饲村落 陡坡”)



交通

如何从日本主要城市前往西阿波



一个逾千年隐秘的小村庄

我们一直认为外来者永远不会理解山区生活的魅力，但在21世纪人们开始意识到停息和回顾的重要性。

这个小村庄与大自然和谐共处逾千年，我们衷心希望把这山区日常生活背后的睿智传扬开去。

天空之乡

〒778-0003 德岛县三好市池田町SARADA1893番地1
Tel: +81 883-76-0713, Fax: +81 883-72-0753, E-mail: sora@cn05.awaikeda.net

nishi-awa.jp/english/

