

徳島県観光ガイドブック

さあ行こう徳島へ。

「トピックス」

世界を魅了「阿波おどり」

日本の原風景・秘境「大歩危・祖谷」

世界三大潮流「鳴門の渦潮」

人気のパワースポット「剣山」

世界へ魅力発信ジャパンブルー「阿波藍」

日本人の感性が息づく芸能「阿波人形浄瑠璃」

CONTENTS

- 4 阿波おどり
- 6 おおほけ いや 大歩危・祖谷
- 8 鳴門の渦潮
- 9 つるぎさん 剣山
- 10 藍染
- 11 阿波人形浄瑠璃
- 12 麵・肉・海鮮からB級グルメまで 徳島を食いつくす!
- 14 エクストリームスポーツin徳島
- 16 エリア別観光施設紹介 徳島市エリア
- 20 エリア別観光施設紹介 東部エリア
- 25 とくしまのおみやげ
- 26 エリア別観光施設紹介 南部エリア
- 30 日帰りできる温泉
- 32 エリア別観光施設紹介 西部エリア
- 37 徳島ニューツーリズム
- 40 四国八十八ヶ所霊場～徳島編～ 札所を巡る遍路旅
- 42 道の駅
- 44 観光ガイドリスト
- 45 アクセスガイド
- 46 徳島県全体マップ

江戸時代、徳島は質・量とも最高峰の藍の産地として

栄華を極め、「阿波二十五万石、藍五十万石」と謳われました。

阿波おどりや阿波人形浄瑠璃、江戸時代の情緒溢れる

うだつの町並みなど、徳島ならではの文化が

一斉に花開いたのも、阿波藍あればこそ。

阿波藍は日本人の心の色。

明治時代に日本を訪れた欧米人は、

暮らしに溢れる藍色を見て

「ジャパンブルー」と称しました。

それを育んだのが、徳島なのです。

澄んだ青い空、蒼く透き通った海、そして碧い山々。

徳島市エリア

東部エリア

鳴門市、小松島市、吉野川市、阿波市、勝浦町、上勝町、佐那河内村、石井町、神山町、松茂町、北島町、藍住町、板野町、上板町

南部エリア

阿南市、那賀町、牟岐町、美波町、海陽町

※施設等の営業時間は、特記以外原則として開館～閉館時間です。最終入館等は通常、閉館時間の30分～1時間前です。ご注意ください。
※定休日は原則として、年末年始、ゴールデンウィーク、お盆休期間、臨時休業を省略しています。
※料金は、特記以外原則として一般大人料金です。
※掲載のデータは令和4年8月現在のものです。情報は変更となる場合がございますので、最新の情報・詳細については各施設にお問い合わせください。

徳島県職員のおすすめスポット



あすたむらんど徳島の
木のおもちゃ美術館です。
家族と行きました。
大人も子供と一緒に
楽しめますよ。 (p24)

最近リニューアルした
阿波海南文化村です。
DMVの発着地点でも
あります。 (p29)



協町の
あんみつ館です。
洋らん類を一年中
見ることができますし、
店頭だけでなく
オンラインショップでも
購入可能です。 (p33)

他にも**徳島**には
魅力がいっぱい!!

次のページから
チェック



徳島旅行をさらに快適に!

徳島県観光情報サイト

阿波ナビ



重たい手荷物を預けてお気軽観光!

手ぶら観光



観光知識が豊富で
接客マナーに優れたタクシー
おもてなしタクシー



引き込まれそうな大自然の驚異「鳴門の渦潮」。
深く切れ込んだ溪谷と翡翠色の川面が輝く
おおほけ 大歩危小歩危や群青色の山または山が連なる秘境、祖谷溪谷。
そして紺碧の海に世界一のサンゴが咲く
牟岐大島やサーフスポットの数々。
自然も文化も歴史も、そして食も徳島の魅力をお届けします。



西部エリア

美馬市、三好市
つるぎ町、東みよし町

毎日阿波おどり く阿波おどり会館く

徳島といえば、阿波おどり。400有余年の歴史を持ち、世界にもその名を知られる日本を代表する伝統芸能のひとつです。その起源については、いろいろな説がありますが、盛んに踊られるようになったのは、徳島藩祖・蜂須賀家政が天正14年（1586年）に徳島入りし、藍、塩などで富を蓄積した頃からといわれています。その後、藍商人が活躍し、年を重ねるごとに阿波おどりを豪華にしていきました。現在では、国内のみならず海外でも公演を行うなど、世界各地にも広がっており、阿波おどりの人気は世界でも高まっています。

そんな阿波おどりを1年を通して楽しむことができる、徳島を代表する観光スポットが「阿波おどり会館」です。外観は、阿波おどりの高張り提灯をモチーフとした逆台形のユニークな形状で、昼間は古風な阿波おどりが現代の阿波おどりで、時代の変遷とともに変化してきた踊り方を専属連がユーモアたっぷりに説明します。夜は卓越した技量で観客を魅了する有名連が毎日交代で演舞を披露します。それぞれの連が持つ特色ある踊りと演出をお楽しみ下さい。



阿波おどり

あわおどり

夜の公演に出演する有名連は33連あり、県外・海外の観光イベントなどにも参加し、一年を通して活動している。そんな有名連のステージはそれぞれ特色ある踊りと演出を披露してくれる。



みんなで踊る阿呆に！
旅の思い出になること間違いなし。

阿波おどり会館 ☎088-611-1611

MAP P16 C-2

徳島市新町橋2-20
 阿波おどりミュージアム/9:00~17:00
 阿波おどりホール(阿波おどり公演)
 昼の部:11:00~、14:00~、15:00~
 夜の部:20:00~
 2・6・10月の第2水曜(祝日の場合は翌日)、12/28~1/1
 ミュージアム/大人300円
 昼の公演/大人800円 夜の公演/大人1,000円
 ※休演日:8/11~15、12/21~1/10
 普通車26台(高さ1.55m以下)、大型車13台
 JR徳島駅から徒歩10分、徳島ICから車で20分



昼間楽しめる阿波おどり会館専属連の演舞。1日3回あるから旅行の計画も立てやすい。



春の阿波おどり

●はな・はる・フェスタ

徳島の春を盛り上げる大人気イベント「はな・はる・フェスタ」。有名連による特別ステージや屋外ステージにより、阿波おどりの魅力を満喫できる。また、徳島のグルメキッチンカーや、各市町村の特産品マルシェなど、徳島の文化と食を楽しめる。

- 開催日／4月下旬の土日
- 場所／徳島市内・新町川公園一帯（藍場浜公園等）
- 問／はな・はる・フェスタ実行委員会



夏の阿波おどり

夏が近づくと徳島県民の阿波おどり魂が叫び出す！真夏の熱狂フィーバー！本場徳島の粋な踊りを体感しよう。



- 阿波おどり(徳島市)
- 開催日／8月12日～15日
- 場所／徳島市中心街
- 問／088-678-5181(阿波おどり未来へつなぐ実行委員会事務局)



- 鳴門市阿波おどり
- 開催日／8月9日～11日
- 場所／JR鳴門駅西側特設演舞場等
- 問／088-684-1731((一社)鳴門市うずしお観光協会)



- 吉野川市阿波踊り大会
- 開催日／8月14日～16日
- 場所／JR鴨島駅前中央通り(吉野川市鴨島町鴨島)
- 問／0883-24-2274(吉野川商工会議所)



- さだみつ阿波踊り大会
- 開催日／8月15日～16日
- 場所／真光中央商店街および旧永井家庄屋敷
- 問／0883-62-2222(つるぎ町商工会)



- いけだ阿波おどり
- 開催日／8月14日～16日
- 場所／JR阿波池田駅周辺
- 問／0883-76-0877(三好市観光案内所)

秋の阿波おどり

●秋の阿波おどり ～阿波おどり大絵巻～

徳島の秋を彩るお祭りイベント「秋の阿波おどり」。有名連選抜の踊り手による合同演舞「阿波おどり大絵巻」が圧巻！また、全国各地の踊り子たちがその技を競い合う「阿波おどりコンテスト」のほか、海・山・里の幸のグルメコーナーや特産品の展示販売なども大人気。ご家族、お友達を誘ってどうぞ。

- 開催日／11月上旬の土日
- 場所／アスティとくしま他
- 問／088-621-2338(徳島県観光政策課)



八合霧(雲海)(はちごうぎり)

地形と気象の微妙なかかわり合いから、河川のある所に八合霧現象が起こる。春から夏、夏から秋冬への移行時期の気温変化の激しい時には、川から這い上がるように八合霧がかかり、山八合目まで位に吉野川に沿って、真っ白の霧が山々の頂を残して延々と続く。

📍 三好市山城町～西祖谷山村
🚗 JR阿波川口駅より車で約40分

MAP P32 A-3、A-4、B-4エリア

日本三大秘境のひとつ 大歩危

祖谷

おねほけ・こや

ようこそ秘境大歩危・祖谷へ
ダイナミックな自然を満喫
深い山々に囲まれた四国の中央部に位置する大歩危・祖谷。ここを訪れる誰もが、山の高い場所にある集落を見上げては驚嘆することでしょう。

集落に足を踏み入れてみれば、足のすくむような急傾斜の畑が広がり、山の険しさを実感します。そこに人々の暮らしがあり、幸せそうな笑顔があります。そう、そこは桃源郷なのです。

スキー場の上級コースのような傾斜の蕎麦の畑や茶畑を歩き、眼下の溪谷を見下ろすとき、畑に積み重ねられた石積みに、山人の暮らしの知恵と歴史に触れることができます。

雲海の見えるポイント

雲海の観賞
できる時間帯 日の出から
朝7時半頃まで

雲海の
発生頻度の
高い時期 3月～4月、
10月～12月

雲海の
発生頻度の
高い気候 前日との気温差が大きく、
当日朝が快晴

ゆらゆら揺れるかずら橋は
足元がすくむようなスリル！
響き渡る水音と吹く風に彩られた
ここにしかないアドベンチャー



祖谷のかずら橋

MAP P32 B-4

日本三奇橋のひとつ「祖谷のかずら橋」。平家の落人が追手から逃げるために架けたともいわれ、一歩踏み出すたびに軋んでユラユラと揺れる橋はスリル満点！

三好市西祖谷山村善徳162-2
日の出～日没 無休
大人550円 有
井川池田ICより車で約60分



祖谷溪・小便小僧

MAP P32 B-3

深く切り込んだV字型の溪谷には、エメラルドグリーン色の祖谷川が流れ、上から覗き込めば、目がくらむほどはるか下に見える。祖谷川沿いの断崖に立つ小便小僧は、街道中一番の難所といわれる七曲(ななまがり)にあり、谷底まで約200mの高さが迫力満点。かつて地元の子どもたちや旅人が度胸だめしをしたという逸話をもとに作られた。

三好市池田町松尾～三好市西祖谷山村
井川池田ICより車で約50分



奥祖谷二重かずら橋

MAP P32 C-4

祖谷のかずら橋から奥に1時間程進んだ祖谷川の源流に近い山深い谷あいにある。「男橋」と「女橋」の2本があり、すぐ横には人力で溪谷を渡るロープウェイ「野猿」も。

三好市東祖谷菅生620
日の出～日没 12月～3月は休業
大人550円 有(30台)
井川池田ICより車で約100分



大歩危峡観光遊覧船

MAP P32 A-4

☎0883-84-1211

「大歩危小歩危」は、約2億年の時を経て四国山地を横切る吉野川の激流によって誕生した約8kmにわたる溪谷で、大理石の彫刻がそそりたっているかのような美しい景観を誇る。四季折々の峡谷美を川の上からゆったり堪能することができます。

三好市山城町西宇1520 9:00～16:00(最終出航時間15:30)
無休(強風・増水時は欠航) 大人1,500円
有(150台) 井川池田ICより車で約35分



阿波写楽のほっと一息 Part1

こんにちは！と声をかけても知らん顔。気を取り直して、大声で、こんにちは！近寄って、びっくり！かかしさんだ。

どうやら、かかしの里に迷い込んだ模様。この村は250人ものかかしが住んでいるとのこと。人間そっくりの「かかし」が、集落のあちこちで生活をし、働いたりしている。奥祖谷二重かずら橋から3km程進んだ奥深い山里で出迎えてくれる様々なかかしは旅人を温かく迎えてくれ、あなたもきっと癒やされることでしょう。



天空の村・かかしの里 MAP P32 C-4

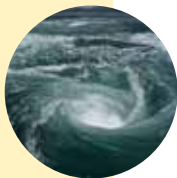
鳴門の渦潮



阿波写楽のほっと一息 Part2

世界三大潮流に数えられる「鳴門の渦潮」。

瀬戸内海と太平洋の潮の干満と海底の複雑な地形が作り出す雄大なアート作品です。この渦潮は、潮流に沿って右側には右巻き、左側には左巻きの渦を作り、交錯しながら成長します。この渦潮の轟音から鳴門（鳴る瀬戸）の名が生まれたとも言われています。



観潮船で間近に体験

うずしお汽船 ☎088-687-0613

☎ 鳴門市鳴門町土佐泊浦字福池65-63
☎ 8:00～16:30 ☎ 無休(天候により欠航あり)
☎ 大人1,600円 ☎ 有(50台)
☎ 鳴門北ICより車で約5分

MAP P20 D-I

鳴門観光汽船 ☎088-687-0101

☎ 鳴門市鳴門町土佐泊浦字大毛264-1
☎ 8:30～17:00 ☎ 無休(天候により欠航あり)
☎ 大型船わんだーなると/大人1,800円
☎ アクアエディ/大人2,400円
☎ 有 ☎ 鳴門北ICより車で約10分

MAP P20 D-I

渦の道

☎088-683-6262 MAP P20 D-I

鳴門海峡に架かる大鳴門橋の車道下に整備された海上遊歩道。45m下の眼下には、渦潮が渦巻いている。床の一部がガラス張りになっており、渦の上に乗っているかのような不思議体験も。

☎ 鳴門市鳴門町(鳴門公園内)
☎ 9:00～18:00(3～9月)、9:00～17:00(10～2月)
※時期により変動あり
☎ 3・6・9・12月の第2月曜 ☎ 大人510円
☎ 有(200台:鳴門公園有料駐車場)
☎ 鳴門北ICより車で約5分



渦潮の真上に

ドン!



長いエスカレーターで絶景へ
エスカビル・鳴門

☎088-687-0222

MAP P20 D-I

高低差34m、全長68mのエスカレーターと鳴門海峡を一望する展望台が人気。360度見渡せる感動のパノラマが迎えてくれる。

☎ 鳴門市鳴門町(鳴門公園内)
☎ 9:00～17:00(季節により変更)
☎ 無休
☎ エスカレーター往復 大人400円
☎ 有(200台:鳴門公園有料駐車場)
☎ 鳴門北ICより車で約5分



箱庭のような景色を独り占め

千畳敷展望台 MAP P20 D-I

☎088-684-1157(鳴門市観光振興課)

大鳴門橋が目前にあり、渦潮と大鳴門橋、観潮船を一度に見られる。周辺には食事処などがあり、名物わかめやご当地ジェラートなどで賑わう。

☎ 鳴門市鳴門町土佐泊浦(鳴門公園内)
☎ 有(200台:鳴門公園有料駐車場)
☎ 鳴門北ICより車で約10分

世界三大潮流のひとつ
鳴門の渦潮

海のスペクタクルショー「鳴門の渦潮」。イタリアのメッシーナ海峡、カナダのセイモア海峡と並び世界三大潮流と呼ばれるほど、その姿は人々を魅了してきました。ダイナミックな渦潮は、地球のメカニズムと地形が生んだ神秘といっても過言ではありません。海水は紀伊水道から大阪湾を経由し、瀬戸内海へ流れ込むのに約6

時間を要します。幅わずか1.3kmの狭い鳴門海峡では、常に満潮と干潮が相対しており、海底の複雑な地形も相まって巨大な渦潮が発生します。潮流速約20km/時の直径は20mにも及ぶものもあり、世界でも最大級のスケールです。特に、春と秋は大潮も重なり、大きな渦潮を狙えるチャンスです。干潮時と満潮時の前後1時間半ずつが大きく渦が見られるので、事前にホームページ等でチェックを忘れずに。

初心者もリフトでらくらく登山♪

剣山観光登山リフト

☎0883-67-5277 (見ノ越駅)

MAP P32 C-4

剣山登山口、見ノ越から西島を結ぶ標高差330mを15分程で上げてくれる。

☎ 三好市東祖谷菅生205-25

☎ 9:00~16:30 (GW、8月、10月の土日祝は8:00~)

☎ 12月~4月中旬

☎ 往復大人1,900円 (片道大人1,050円)

☎ 有 ☎ 美馬ICから車で約90分



宮尾登美子の小説『天涯の花』で有名になった黄色い可憐な花「キレンゲショウマ」の希少な群落地をはじめ野草の宝庫となっている。見頃は8月中旬まで。

せんか。

標高1955m、石鎚山に次ぐ西日本第二の高峰、「剣山」。リフトを使うと、約1時間で頂上までたどり着ける、日本百名山の中でも登りやすい山として知られています。また多様な植物や森が貴重な生態系を維持していることでも有名です。

「太郎笈(ぎゅう)」と呼ばれる剣山に対し兄弟峰である「次郎笈」や二百名山である「三嶺(みうね)」に続く山道など、本格的な登山も楽しめます。さあ、今こそ登山に挑戦してみませんか。



阿波写楽のほっと一息 Part3

剣山は、西日本第2位の高峰として登山客に人気のスポットです。古くから山岳信仰の対象として親しまれているとともに、多くのミステリーに包まれています。

「古代イスラエルの王・ソロモンの秘宝」が剣山に眠っているというもの。また、屋島の戦いで敗れた平家一行が、祖谷の地に落ち延び、平家の再興を願って三種の神器のひとつである宝剣を剣山に納めたというもの。さらには、1973年、剣山より15キロ南の峠の山林で、全長約10m、直径30cmほどの大蛇(オロチ)に遭遇したというもの。さあ、謎解きに剣山へ！

剣山

つるぎやま



「名水百選」の一つ、「御神水(おしきみず)」の上にそそり立つ四国屈指の岩塔「御塔石(おとうせき)」は圧倒的な迫力を持つ。



命を宿す神秘の色 「阿波藍」に惹かれて

暴れ川で知られる吉野川、ここは「阿波藍」のふるさと。東京オリンピック・パラリンピックの公式エンブレムに採用された藍色は古来より国内外で注目されています。

江戸時代、浮世絵画家「歌川広重」の藍色は「ヒロシゲブルー」と呼ばれ、19世紀ヨーロッパを中心にジャポニズムの流行を生み出した。

美しい色を染め出す「阿波藍」は、江戸時代から全国市場に進出し、徳島の経済と文化に大きな豊かさをもたらしました。今も徳島では、伝統を受け継ぐ藍師の手で「阿波藍」が製造されており、その生産量は全国シェアの大半を占め、世界に知られる「ジャパンブルー・藍色」を支えています。

藍染

あいぞめ



藍は、8～10月頃白い可憐な花を咲かせる。



藍染体験できる施設



自分だけのお土産を

技の館 ☎088-637-6555

染液の原料であるすくもの製造・出荷量が日本一の上板町にあり、バンダナやコースターなどの藍染体験で人気。

☎ 板野郡上板町泉谷字原東32-4
🕒 9:00～17:00(体験は15:30まで)
📅 月曜(祝日の場合は翌日)
🎫 体験料コースター500円ほか
📍 有
🚗 板野ICから車で約15分

MAP P20 B-2



阿波藍の歴史を学ぶ施設

藍の館 ☎088-692-6317

旧奥村家屋敷の建物に、貴重な資料などを展示した阿波藍ミュージアム。工房ではハンカチなどの藍染ができる。

☎ 板野郡藍住町徳命字前須西172
🕒 9:00～17:00(体験は16:00まで受付)
📅 火曜(祝日は開館)
🎫 入館料大人300円
📍 有
🚗 藍住ICから車で約5分

MAP P20 C-2



MAP P32 D-2

町並み散歩の途中でどうぞ

美馬市観光交流センター

風情たっぷりのうだつの町並みのそばにあり、西棟の藍染工房では天然藍の染料による藍染体験ができる。

☎ 美馬市脇町大字脇町45-1
🕒 9:00～17:00(体験は15:00まで)
📅 第2水曜
🎫 体験料ハンカチ1,100円ほか
📍 有
🚗 脇町ICから車で約7分

☎0883-53-8599

国指定重要無形民俗文化財
庶民に愛される伝統芸能

三味線の伴奏で物語を語る浄瑠璃と人形芝居が合わさって、16世紀末頃にできあがったという「人形浄瑠璃」。徳島では江戸時代から、藍の生産による経済力や徳島藩の庇護も受けて、盛んに行われるようになりました。その伝統は今に受け継がれており、県内には上演を行う人形座も多数あり、人形師（人形の頭をつくる職人）も残っています。毎日上演が行われている「徳島県立阿波十郎兵衛屋敷」や神社の境内の農村舞台で、その世界にひたることができます。



阿波人形浄瑠璃

あわにんぎょう
じょうり

徳島じょうりクルーズ

徳島は、温暖な気候で
水にも
肥沃な土地にも
恵まれた豊かなところ。
その豊かさの上に
人形浄瑠璃をはじめとする
芸事も発展した芸所です。



4月～10月まで水上タクシーで阿波十郎兵衛屋敷へ行くことができます。
(お問合わせは阿波十郎兵衛屋敷まで)



「傾城阿波の鳴門」を鑑賞

MAP | P16 D-1

徳島県立 阿波十郎兵衛屋敷

☎088-665-2202

地元で活躍する人形座が、阿波人形
浄瑠璃を毎日上演している。土・日曜、
祝日には太夫や三味線も出演している。

📍 徳島市川内町宮島本浦184
🕒 9:30～17:00 (7・8月は～18:00)
📅 12月31日～1月3日
🎫 大人410円 有
🚗 徳島ICから車で約5分



新鮮で季節を感じる食材と
名物料理がたくさん！

山・川・海に囲まれた自然の豊富な
徳島県だからこそ、季節ごとに異なる
新鮮な食材を使った料理をさまざま
なシーンでいただくことができます。
また「徳島ラーメン」「豆天玉」と
いったB級グルメと呼ばれる名物料

理も数多く登場。ファンを多く持つ
有名店もあるなど、「徳島の食」の
ファンは着実に増えていつているよう
です。ここではその食について「麺」
「肉」「海鮮」「B級グルメ」に分けてご
紹介します。徳島のおいしいもん（お
いしい料理）をぜひ食べに行ってみて
ください。

徳島ラーメン

豚骨醤油ベースのスープに、甘
辛く煮た豚バラ肉、生卵がのった
「徳島ラーメン」。これが茶系と呼
ばれるもので、これ以外に白系、
黄系もあり。こってり濃厚ラーメン
は白いご飯と合わせるのが鉄板
の組み合わせ。

画像提供／中華そば いのたに本店



たらいうどん

阿波市の郷土料理で、山仕事に従事
していた人のふるまい料理がルーツ
といわれている。インパクト抜群の大
きなたらいが特徴でコシの強いうどん
は食べごたえが抜群。川のせせら
ぎと一緒にどうぞ召し上がれ。



徳島のおいしいもん、
食べんで？

※食べませんか？

徳島を 食いつくす！

鳴ちゆるうどん

黄金ダシの中には、ふっくら揚げたと
不揃いの麺。古くから親しまれてい
る鳴門のソウルフードを「ちゆるちゆ
るっ」と音をたてながら麺をすすっ
て、堪能しよう。

画像提供／大井食堂



海賊料理

海賊料理とは、新鮮な魚介類を、とれたての
まま焼いて食べるグルメ。主に県南部で食べ
られる。アワビ、伊勢エビなどの新鮮な魚介
類をまるごといただく。



しらす丼

わざわざ行って食べる価値がある和田島の
しらす。白く輝くしらすは、やはりシンプルに
丼ぶりで決まり。最近はしらすとのMIXタ
イプも人気。すだちをギュッと絞ると、さらに
風味がさわやか。(季節限定)



はも 鰹

全国トップクラスの漁獲量を誇る徳島県の
鰹。どう猛な見た目とは裏腹に、その純白の
身は上品な甘みとたっぷりの旨みを含んで
いる。夏だけでなく、秋冬期の鰹も脂が乗
り、鍋物や土瓶蒸しとの相性は抜群。

海鮮



あわ おどり 阿波尾鶏

画像提供／紺屋町よしこ

地鶏出荷量日本一と高い人気を誇り、ゆったりとした自然の中で約80日以上かけて丹念に育てられた高級地鶏。低脂肪で身が締まり、味にコクがある。じゅわっと広がる肉のうま味を味わって。



画像提供／わたなべ精肉店

阿波牛

温暖な気候が育んだ「阿波牛」は、弾力のある食感。霜降りの柔らかさと、口に広がる濃いうま味が特徴。ステーキなどで肉本来の味を楽しもう。



じ び え

阿波地美栄

徳島県産の安全・安心でおいしい野生の鹿肉・猪肉のこと。タンパク質、ビタミン、鉄分などが多く、おまけに低カロリー。徳島県に「うまいよ! ジビエ料理店」と認定されたお店が多数あるので「阿波ジビエ」で検索してみよう。



祖谷そば

秘境祖谷エリアの郷土料理。つなぎをほとんど使用せず、そば本来の味と香りが楽しめる。また、一口ごとにそばの香りがふわっと広がりおいしい。



半田そうめん

いわゆるそうめんのイメージよりまだいぶ太い半田そうめん。剣山のふもと、吉野川の清流に恵まれたつるぎ町半田で生産されている。のどごしがよくコシのある麺は、食べごたえ抜群。

B級グルメ



豆天玉

徳島市内のお好み焼き店ではよく見られるメニュー。豆天玉の「豆」とは甘く煮込んだ金時豆、そして「天」は小海老を油で揚げた天ぷらのこと。甘いソースと相性バッチリ。

画像提供／はやしのお好み焼



とくしまバーガー

阿波牛や阿波尾鶏をはじめとした徳島の厳選食材をカジュアルに味わうことができるご当地バーガー。豪快にガブツとかぶりつこう。



わかめ汁

具材はほぼわかめ。鳴門の激しい潮流にもまれて育ったわかめはシコシコとした歯ごたえが自慢。魚のダシがよく効いており、おかわりがしたくなること間違いナシ!

西日本最大級の
スケートパーク



パラグライダー

全国大会も開催されているパラグライダーのテイクオフ基地。高低差1,000m級は日本でもここだけ...かも!

■体験場所/問い合わせ

美馬市	美馬スポーツ協会	☎0883-63-2926
三好市	塩塚高原キャンプ場	☎0883-86-3077
勝浦町	勝浦町企画交流課	☎0885-42-2552
東みよし町	東みよし町産業課	☎0883-79-5345

日本最大級の高低差1,000m!!

50km級の
アウト&リターン

モトクロス



爆音を轟かせ、土煙をもうもうと巻き上げ、目の前を疾走するライダーたちは、まさに弾丸。観客も大地の振動とともに興奮のるつぼへレッツゴー!

■体験場所/美馬市

■問い合わせ/美馬モーターランド

☎0883-63-2926

国内トップクラスの
ロングジップ



スケートパーク

西日本最大級のスケートパーク。18種類のジャンプ台で、初心者も上級者も飛んでいこう!バスケコートもあり。

■体験場所/鳴門市

■問い合わせ/UZU PARK

☎088-685-8111

ジップライン

森の中を爽快ひとっぴ。川からの高低差50m、長さ360mを駆け抜けよう!これぞムササビ体験。

■体験場所/三好市

■問い合わせ/フォレストアドベンチャー・祖谷

☎080-6284-2105

サイクリング



おだやかな瀬戸内海、広大な太平洋、四国をぶったぎる吉野川。大自然の大パノラマをサイクリングで駆け抜けよう!ロードバイクをそのまま載せられるサイクル・キャンピングも要チェックだ。

■体験場所/県内各地

■問い合わせ/徳島県スポーツ振興課

☎088-621-2112

ウィンタースポーツ



スノーパラダイス!冬が近づくと、スキーヤー、スノーボーダーがうずきだす!ビッグゲレンデを豪快に滑走しよう。

■体験場所/三好市

■問い合わせ/井川スキー場 腕山

☎0883-78-3003

EXTREME SPORTS in TOKUSHIMA

徳島県にはドキドキでワクワクな
スポーツがいっぱい!

海・山・川・里に囲まれた大自然いっぱいの
徳島県はまさにスポーツ大国!「するスポー
ツ」、「観るスポーツ」など盛り沢山。あなたも
スポーツを満喫しつくそう!

有名サーフスポット
「カیفポイント」

サーフィン

ベテランサーファーも初心者サーファーにもオ
ススメの徳島県。海陽町の「カیفポイント」は
サーファーたちの聖地。波にまれ!!!!

■体験場所／県内各海岸
■問い合わせ／徳島県サーフィン連盟(武知)
☎0884-26-1563

ラフティング

ラフティング世界選手権2017の会
場になった吉野川。日本の激流とし
て名高い吉野川だが、実は初心者で
もラフティングの体験が可能。さあ、
荒ぶる水のしぶきに打ち勝とう。目指
せ、世界の頂点!

■体験場所／三好市
■問い合わせ／三好市観光案内所
☎0883-76-0877

ウェイクボード

アジア初!30回記念大会WWAウェ
イクボード世界選手権大会2018の会
場にもなった三好市池田湖。世界34
カ国のアスリートたちの華麗な技を
披露し、大歓声がこだました会場がこ
こだ。集え、へそっ湖へ!

■体験場所／三好市
■問い合わせ／三好市観光案内所
☎0883-76-0877

日本一の激流!!
ラフティング
世界チャンピオン
活動拠点

徳島市エリア

四国一の大河吉野川をはじめ138本もの川が街中を流れ、緑のランドマーク眉山が四季折々の風景を紡ぎ出す水都、徳島市。夏の阿波おどりをはじめ、心はずむご当地グルメや、心揺さぶる伝統文化など、数々の魅力があります。



アクセス

車でお越しの場合

徳島IC

5.0km
約15分

11 192 など

JR 徳島駅

空港からお越しの場合

徳島阿波おどり空港

バスで
約30分

JR 徳島駅



ここで食べたい！

絶品スイーツ

滝の焼き餅

米ともち米の粉を名水・錦竜水で練り、中にさらしあんを入れて焼いた菓子。徳島藩蜂須賀家公が徳島城を築城の際、献上されたと言われ、今でも寺町界隈には複数の店舗があり、歴史を感じさせる。

徳島駅前周遊コース

01 ひょうたん島クルーズ

02 眉山天神社

03 あわぎん眉山ロープウェイ

04 あるでよ徳島

05 阿波おどり会館

06 寺町界隈

07 新町川・阿波製紙水際公園

08 徳島県立文学書道館

09 徳島ガラススタジオ

10 文化の森総合公園 徳島県立博物館

11 徳島県立近代美術館

12 一宮城跡

※移動時間は交通状況によって変わります。

01 ひょうたん島クルーズ じま ☎090-3783-2084 (NPO法人 新町川を守る会)



桜の季節には、クルーズで花見も可能。船上から道ゆく人に手を振ってみよう。



新町川では、クルーズ以外にSUPを楽しむ人も。
(問:088-674-7198・ファンライド徳島)

MAP P16 C-2

遊覧船で新町川と助任川に囲まれた“ひょうたん島”を約25分かけて巡るクルーズ。どんどん流れていく街の風景の中、水際にはたくさんの公園を見つけることができる。爽やかな風を浴びながら水の都・徳島の営みを垣間見られるはずだ。

所 徳島市南内町(両国橋北詰ボート乗り場)
 区 11:00～40分ごとに運行(最終便15:40、7・8月は17:00～19:40も運行) 無(雨天時は運休)
 保 保険料大人400円、子ども200円が必要
 有(有料) 区 JR徳島駅から徒歩10分

～夕暮れの大パノラマと光のアートに感動～

サンセットクルーズ

日没にあわせて茜色に染まる雄大な吉野川を巡る約60分間のクルージング。吉野川に架かる「阿波しらさぎ大橋」「吉野川大橋」などをくぐり、ひょうたん島の橋を彩るLEDアートも鑑賞しつつ、ご当地スイーツも楽しめる。まさに感動のひとつとき。



4月～6月、10～11月の毎日実施。(干潮の関係で実施不可日あり)
(問:088-622-8214・(一社)ツーリズム徳島)

02 眉山天神社 ひざんてんじんしゃ

☎088-622-9962



MAP P16 C-2

眉山のふもとにある学問の神様・菅原道真を祀る神社。境内の知恵の牛をさすると知恵がつくといわれている。季節ごとにデザインが変わる御朱印が評判で、8月は阿波おどりがモチーフ。縁結びの姫宮神社など境内にある神社の御朱印もいただける。

所 徳島市新町橋2-21
 有
 区 JR徳島駅から徒歩10分

03 あわぎん眉山ロープウェイ あわぎん ☎088-652-3617

MAP P16 C-2

どの方向から眺めても美しい眉型をしていることからその名がつけられた眉山。徳島市街を見渡しながらロープウェイに揺られ、標高290mの山頂へ。山頂にはカフェや展望台があり、遠くは紀伊半島まで臨むことができる。阿波おどりが会館発着。

所 徳島市新町橋2-20 無休
 区 大人片道620円、大人往復1,030円、小学生片道300円、小学生往復510円
 有
 区 JR徳島駅から徒歩約10分



徳島を一望できる夜景は圧巻。

04 あるでよ徳島 あるでよ

☎088-622-8231

MAP P16 C-2

阿波弁で「ありますよ」を意味する店名のとおり、名産品や観光情報が盛りだくさん。徳島ラーメン、徳島銘菓といった食みやげはもちろん、藍染や大谷焼などの工芸品まで幅広く揃う。作品展や体験講座などもあるから徳島をまるっと楽しもう。

所 徳島市新町橋2-20(阿波おどり会館1F) 区 9:00～18:00
 区 年末年始(12/28～1/1)、阿波おどり会館施設点検日 区 入場無料
 有 区 JR徳島駅から徒歩約10分



しんまちがわ あわせいししみずざわこうえん

07 新町川・阿波製紙水際公園 ☎088-621-5295
(徳島市公園緑地課)

MAP P16 C-2

水に親しめる水の都・徳島のシンボルである新町川沿いにある公園。藍蔵をモチーフとしたシェルターボート乗り場、対岸にはボードウォークなどがあり、休日にはさまざまなイベントで盛り上がりを見せる。夜はライトアップされ、光と水の競演が美しい。

☎ 徳島市南内町2、3
☎ JR徳島駅から徒歩約10分



昼はのんびりとして穏やかで、夜はLEDが輝くムード満点の雰囲気。



とくしましりつとくしまじょうはくぶつかん

05 徳島市立徳島城博物館 ☎088-656-2525

MAP P16 C-2

徳島藩主・蜂須賀家ゆかりの資料や美術工芸品、武具などが展示されている。江戸時代に栄えた徳島藩の当時の生活を垣間見ることができる。枯山水庭園と築山泉水庭園を構える見事な御殿庭園を散策していると、心が浄化されるよう。

☎ 徳島市徳島町城内1-8 ☎ 9:30～17:00(入館は～16:30) ☎ 月曜(祝日の場合は開館)、祝日の翌日(日・祝日の場合は開館)
☎ 一般300円(特別展は別料金)
☎ 有 ☎ JR徳島駅から徒歩約10分



常設展示のほか、企画展や特別展を実施。



とくしまけんりつぶんがくしやどうかん

08 徳島県立文学書道館 ☎088-625-7485

MAP P16 C-2

徳島にまつわる文学や書道に関する作品や資料の収集・保存や調査研究、展示紹介を行っている文学館と書道美術館の複合施設。講座や実習も開催しており、文学・書道に触れ親しむ場として徳島の文化を幅広く創造・発信している。

☎ 徳島市中前川町2-22-1 ☎ 9:30～17:00 ☎ 月曜(祝日の場合は翌日)、12/28～1/4 ☎ 一般310円、高校・大学生200円、小・中学生100円 ☎ 有(43台)
☎ JR徳島駅から徒歩約15分



てらまちかいらい

06 寺町界隈

☎088-621-5232
(徳島市にぎわい交流課)

MAP P16 C-2

徳島藩主・蜂須賀家政が城下町の建設にあたって寺院を集めて作った町。有名な墓も多く、ポルトガル領事モアレス(潮音寺)、名妓夕霧(本行寺)などが眠る。閑静でおだやかな雰囲気を感ずるこのエリアは軽い散策にとっておきのコースだ。

☎ 徳島市寺町
☎ JR徳島駅から徒歩約10分



阿波写楽のほっと一息 Part4

「阿波の赤ひげ先生」関寛斎 MAP P16 C-2

関寛斎は幕末・明治期の名医。徳島藩主・蜂須賀氏の典医として仕え、戊辰戦争に従軍。西洋医学を身につけた寛斎の動きは目覚ましく、官軍の「奥羽出張病院頭取」として活躍。敵味方の区別なく治療した。

その後寛斎は、新政府での栄達をすべて辞退し、徳島に戻り中徳島町(現在の城東高校)に開業。貧しい人には無料で診療し、「関大明神」として伏拝まれたという。医師として人のために尽くした関寛斎を讃え、中徳島河畔緑地公園には寛斎の胸像が建てられている。

重たい手荷物を預けて
お気軽に観光を楽しみませんか?

JR 徳島駅前(JR ホテルクレメント徳島)、徳島阿波おどり空港、JR 鳴門駅前(観光案内所)、JR 日和佐駅前(美波町観光協会案内所)から、指定宿泊施設まで当日中にお荷物をお届けする「手ぶら観光」サービスを、ぜひご利用ください♪



12 いちのみやじょうあと
一宮城跡☎088-621-5419
(徳島市教育委員会 社会教育課)

MAP P16 A-3

南北朝時代初期に築かれたとされる山城で、規模および堅牢さともに県内最大級。城内には曲輪や竪堀、土塁などの遺構が良好な状態で残り、城郭の構造を把握できる。また標高144mにある本丸には、文禄～慶長期に築かれたとされる石垣がある。

☞ 徳島市一宮町西丁
☞ JR徳島駅からバスで約40分、一の宮札所前下車後、山頂まで徒歩約30分

13 どうぶつえんきたじまけんせつ もり
とくしま動物園北島建設の森 ☎088-636-3215

MAP P16 B-4

温帯区、熱帯区、サバンナ区、寒帯区、こども動物園の5つのエリアに分かれた園内でさまざまな動物に出会える。週末にはエサやりや飼育体験など動物と触れ合えるイベントを開催。昼間と違った姿を見られる“夜の動物園”は秋に開催され大人気。

☞ 徳島市浜野町入道22-1 ☎ 9:30～16:30 ☞ 月曜(祝日の場合は営業、翌日休) ☞ 入場料大人600円(中学生以下は無料) ☞ 600台(普通車310円、大型車1310円) ☞ JR徳島駅から車で約25分

14 べんてんやま
弁天山 ☎090-1007-5260
(弁天山保存会)

MAP P16 C-4

標高6.1mの自然の山の中では日本一低い山。標高にちなんで6月1日に山開きが行われ、その登頂時間は約1分。かつては周辺を海に囲まれた島で弁財天を祀っていたことからその名がついたとされ、現在も山頂にはお社が祀られている。

☞ 徳島市上方町弁財天8-1
☞ JR徳島駅から車で約30分

15 じょうろくじ
丈六寺 ☎088-645-0334

MAP P16 C-4

文化財の宝庫で「阿波の法隆寺」とも呼ばれ、秋の紅葉時には、一の門から二の門への参道がまるで紅葉のトンネルのように彩られる。11月1日からの3日間は本堂・庭園などが公開され「聖観音坐像」などの重要文化財もお目見えする(コロナの感染状況により中止する場合もある)。

☞ 徳島市丈六町丈鎖32
☞ 有 ☞ JR徳島駅から車で約30分

09 とくしま
徳島ガラススタジオ ☎088-669-1195

MAP P16 C-4

本格的な設備を整えたスタジオで、体系的にガラス工芸を学ぶワークショップや、吹きガラスの制作体験等数多くのイベントを実施。お子様の成長の記念に、ガラス製立体手型・足型の制作もできる。

☞ 徳島市勝占町中須78-4
☎ 9:00～17:00
☞ 年末年始(12/29～1/3)
☞ 来場無料(体験等は別途料金)
☞ 有 ☞ JR徳島駅から車で約20分

10 ぶんか もりそうごうこうえんとくしまけんりつはくぶつかん
文化の森総合公園徳島県立博物館 ☎088-668-3636

MAP P16 B-3

考古・歴史・民俗・美術工芸の人文科学と動物・植物・地学の自然科学の両分野を兼備する総合博物館。2021年8月に常設展がリニューアルオープンした。随時行われている企画展(別料金)も必見。

☞ 徳島市八万町向寺山(文化の森総合公園) ☎ 9:30～17:00 ☞ 月曜、12/29～1/4、祝日の翌日 ☞ 一般400円、高校・大学生200円、小・中学生100円(祝日はすべて無料)
☞ 有 ☞ JR徳島駅から車で約25分

11 とくしまけんりつきんだいびじゅつかん
徳島県立近代美術館 ☎088-668-1088

MAP P16 B-3



ピカソなどの近・現代の芸術家の絵画や彫刻、現代版画、徳島県ゆかりの美術品という3テーマで常設展示。20世紀以降の美術を彩る作品に触れて感性を磨こう。特別展や企画展なども随時開催しているので何度訪れても楽しめそう。

☞ 徳島市八万町向寺山(文化の森総合公園) ☎ 9:30～17:00 ☞ 月曜(祝日・振替休日の場合は開館、翌日休)、12/29～1/4 ☞ 所蔵作品展:一般200円、高・大学生100円、小・中学生50円、祝日・振替休日は無料、小中高生は土・日・長期休業中は無料、高齢者(65歳以上)は所蔵作品展無料、障がい者およびその介助者1名は無料※団体割引あり※特別展の観覧料金は別途
☞ 有 ☞ JR徳島駅から車で約25分

おもてなしTAXI

安全
運転

接客
マナー

徳島の
観光知識

「安全運転」「接客マナー」「徳島の観光知識」で認定を受けたドライバーが乗車しています。徳島県内の観光にぜひ、ご利用ください。

おもてなしTAXI

タクシー

OMOTENASHI TAXI 徳島県

東部エリア

鳴門の渦潮をはじめ、四国遍路八十八ヶ所霊場の始まり一番札所「霊山寺」、約100万年のはるか長い時の流れが刻んだ大地の芸術「阿波の土柱」や、1300年余りの歴史を持つ伝統工芸品「阿波和紙」など、ここでしか体験することのできない歴史・文化など感動の宝庫です。



EASTERN AREA

ACCESS

車でお越しの場合

渦の道

徳島IC～鳴門北IC

29 km (約35分)

11 11 など

25 km (約45分)

徳島IC

ここで食べたい！

絶品グルメ



鳴門鯛

鳴門海峡の激しい潮流の中で育った鳴門鯛は、身が引き締まりコリコリと心地よい弾力と豊かな脂の味わいをもつ。

1泊2日アットな徳島

P8 渦の道

P8 観潮船

P16 大塚国際美術館

P17 四方見展望台

宿泊(鳴門市内)

P40 第一番札所 霊山寺

P18 鳴門市ドイツ館

P19 阿波の土柱

P37 阿波和紙伝統産業会館

※移動時間は交通状況によって変わります。



16 大塚国際美術館

☎088-687-3737



ジョットによる聖書の世界が描かれたスクロヴェーニ礼拝堂。



自然光の下で鑑賞できるモネの「大睡蓮」。

MAP P20 D-1

1000点を超える西洋名画を陶板で原寸大に再現。日本にいながら世界の名画に触れられる。空間そのものを再現したものもあり、現地の臨場感を味わうことができるのが魅力だ。間近での鑑賞や作品と記念撮影できるのもここならではの楽しみ方。

☎ 鳴門市鳴門町土佐泊浦字福池65-1 ☎ 9:30～17:00(入館券の販売は～16:00) ☎ 月曜(祝日の場合は開館、翌日休館。その他、特別休館あり。8月は無休) 一般3,300円、大学生2,200円、小中高生550円 有 ☎ JR徳島駅から車で約50分



「最後の晩餐」の修復前と修復後を見比べることができる。



モネの「大睡蓮」に隣接するカフェ・ド・シヴェルニー。夏はテラス席で睡蓮の花を見ながら食事やスイーツが楽しめる。

19 阿波の土柱

☎0883-35-4211
(一社)阿波市観光協会)

MAP P20 A-2

世界三大奇勝のひとつで国の天然記念物にも指定。地形変動と風雨によってできた土柱はまさに自然が作りあげた芸術。遊歩道を歩きながらいろんな角度から楽しみ、下から見上げて迫力を感じるもよし、上から見下ろしてスリルを感じるもよし。

☎ 阿波市阿波町桜ノ岡 ☎ 無休※夜間ライトアップあり(5～8月は日没から22時まで、9～4月は日没から21時まで) ☎ 無料※有料で観光ボランティアガイドの予約可(3日前までに要連絡) 有 ☎ 脇町ICから車で約15分



迫力ある昼間の土柱とは一変し、夜はどこかアーティスティックな魅力もある。



17 四方見展望台

☎088-684-1157
(鳴門市観光振興課)

MAP P20 D-1

鳴門スカイラインの中で最も高い展望台。釣り筏や牡蠣の養殖筏など、おだやかなウチノ海の景観が広がる。ハート型の無人島「鏡島」をPRする看板も設置されている。

☎ 鳴門市瀬戸町中島田字東山 有 ☎ JR徳島駅から車で約40分



18 鳴門市ドイツ館

☎088-689-0099

MAP P20 C-1



ベートーヴェンの“第九”のアジア初演の地として知られる板東俘虜収容所。そこで過ごしたドイツ兵たちと地元の人々との交流を史料や写真、ジオラマなどでわかりやすく解説している。原寸大の人形が奏でる演奏もたっぷり満喫しよう。

☎ 鳴門市大麻町松字東山田55-2 ☎ 9:30～17:00 ☎ 第4月曜(祝日の場合は開館、翌日休) 大人400円、小人100円 有 ☎ JR徳島駅から車で約30分

24 みはらしの丘 あいさい広場 ☎0885-38-0112

MAP P20 D-3

平日でも多くの人で賑わう産直市。人気の理由は生産者約470人によるバラエティに富んだ品揃えにある。またリニューアルを機に、旬の食材を使った郷土料理が食べられるバイキングレストランや農産物などを使ったカフェなどフードブースも充実。

☎ 小松島市立江町炭屋ヶ谷47-3
 ☎ 8:30～17:30
 ☎ 第3 火曜日・年末年始
 ☎ 入場無料 ☎ 有
 ☎ JR阿波赤石駅から徒歩約13分



20 大鳴門橋架橋記念館エディ ☎088-687-1330

MAP P20 D-1

鳴門海峡に渦ができる仕組みと大鳴門橋の構造を解説した施設。「360度4Kシアター」や「LEDデジタルアート」、「VR」など体験型の展示物が人気だ。屋上は360度の眺望が楽しめ、大鳴門橋や鳴門海峡が一望できる展望スペースとなっている。

☎ 鳴門市鳴門町土佐泊浦字福池65
 ☎ 9:00～17:00、GWとお盆期間は8:00～18:00、夏休みは9:00～18:00(入館は各館30分前) ☎ 無休
 ☎ 大人620円、中高生410円、小学生260円 ☎ 鳴門公園駐車場(普通車500円) ☎ 鳴門北ICから車で約5分



25 美郷物産館 ☎0883-26-7888



MAP P20 A-3

特産品や新鮮野菜、山菜など美郷の自然が育んだ商品が並び、日替わり定食などが食べられる食事スペースもあり、自然を感じながらゆったりと過ごすことができる。季節ごとの自然の恵みを生かしたイベントや季節限定商品も見逃さないで。

☎ 吉野川市美郷字峠463-3
 ☎ 10:00～17:30(ホテルの時期 夜間営業あり) ☎ 来場無料 ☎ 有
 ☎ 脇町ICから車で約30分

21 ウチノ海のイカダ釣り ☎088-684-1731 (鳴門市うずしお観光協会)



MAP P20 D-1

波が穏やかでうねりが少ないウチノ海でイカダ釣りが楽しめる。春はサヨリやカレイ、夏はアジなどが釣れ、時間帯によって変わる美しい湾の景色も魅力だ。ゆったりとした時間を家族と過ごしてみてもいい。

☎ 鳴門市鳴門町～瀬戸町
 ☎ 日の出～16:00
 ☎ 鳴門駅から鳴門市営バス堂浦または北泊行き堂浦下車、船で送迎

26 美郷ほたる館 ☎0883-43-2888

MAP P20 A-3

ホテルに関する資料展示や研究を行っている博物館。美郷地区全体がホテルやその発生地として国の天然記念物に指定され、5種類のホテルが確認されている。ホテルの観賞期間は5月下旬～6月中旬。また美郷の総合案内所として地域の情報も提供。

☎ 吉野川市美郷字宗田82-1
 ☎ 9:00～16:30 ☎ 火曜(祝日の場合は開館、翌日休) ☎ 高校生以上200円、小学生以上100円※団体割引あり ☎ 有
 ☎ 脇町ICから約20分



22 JF北灘さかな市 (きたなだ海の駅) ☎088-683-8137

MAP P20 C-1

大型駐車場を完備。鳴門市北灘沖で水揚げされた地魚や干物、徳島ならではの当地みやげも多数取り揃えている。隣接する食堂では、地魚を使った漁師料理が楽しめる。

☎ 鳴門市北灘町宿毛谷字相ヶ谷23
 ☎ 8:30～17:00
 ☎ 無休
 ☎ 無料(50台)
 ☎ 鳴門ICから車で約20分



27 高開の石積み ☎0883-43-2888 (美郷ほたる館)



4月にはピンクや紫などの愛らしいシバザクラと石積みの共演が楽しめる。

MAP P20 A-3

段々畑や家を守るために発達したもので、美郷の急峻な土地での生活や文化、歴史の象徴。「にほんの里100選」に選ばれ、石積みの技術に触れられる修復体験も開催。冬にはライトアップイベントもあるので伝統的な石積みと光とのコラボに注目だ。

☎ 吉野川市美郷字大神
 ☎ 高開10台程度※道が細いため、美郷ほたる館に駐車してのウォーク(約40分)がおすすめ
 ☎ 脇町ICから車で約30分

23 義経騎馬像 ☎0885-32-3809 (小松島市商工観光課)



MAP P20 D-3

旗山の山頂にそびえ立つ日本一の高さを誇る騎馬像。源平合戦の際、源義経が旗山の山頂に白旗を掲げ、兵の士気を高めたと伝わる。勇ましい姿は夜になるとライトアップされ、荘厳な雰囲気をかもし出す。義経ゆかりの地で当時に思いを馳せよう。

☎ 小松島市芝生町字宮ノ前
 ☎ JR徳島駅から車で約30分

32 大川原高原

おおかわら こうげん

☎088-679-2115
(佐那河内村産業環境課)

MAP P20 B-3

風力発電の風車が印象的なのか
な高原。緩やかな遊歩道を上がれ
ば、360度の大パノラマが迎えてく
れ、夜には満点の星空が広がる県
内有数の星空観測スポットだ。アジ
サイの名所でもあり、7月には約3万
株ものアジサイで青色に染まる。

☒ 名東郡佐那河内村上宇大川原
P 有
☒ JR徳島駅から車で約50分



33 自然派ハム工房リーベフラウ

しぜん は こうぼう

☎088-637-4567

MAP P20 C-2

標高450mの山中で清らかな大気と
緑豊かな環境の中、手塩にかけて
育てられた「阿波美豚」。上質な脂
と口の中でとろけるおいしさが特徴
の「阿波美豚」をBBQやテイクアウ
トで楽しめる。敷地内にはヤギとロ
バの姿も!

☒ 名西郡石井町高川原字
高川原2268-3
☒ 10:00~20:00
☒ 水曜 P 有
☒ JR徳島駅から車で約30分



34 四国山岳植物園 岳人の森

しこくさん がくしょくぶつえん

がくじん もり

☎088-677-1147

MAP P20 A-4

自然豊かな神山町のさらに人里離れ
た土須峠近くにある植物園。四季を
通して色鮮やかな草木を鑑賞でき
るこちらには、シャクナゲやヒメシャ
ガなどの希少な高山植物も自生して
いる。園内にはキャンプ場や旬の創作
和食が食べられる茶屋などもある。

☒ 名西郡神山町上分中津土須峠
☒ 4/1~1/31 (降雪の状況により変更あり)
☒ 2月~3月 ☒ 大人 (中学生以上) 500円、
小人 (小学生以下) 250円 P 有
☒ JR徳島駅から車で約80分



35 雨乞の滝

あまごい たき

☎088-676-1118
(神山町産業観光課)

MAP P20 B-4

日本の滝100選に選定された雌滝と
雄滝の2つの流れを持つ夫婦滝。他
のいくつかの滝をすぎると現れ、マイ
ナスイオンが少し歩いた身体に心地
よい。四季によって違った姿を見せ
てくれ、おすすめは新緑の時期。新緑
に彩られる滝は神秘的で美しい。

☒ 名西郡神山町神領字谷
P 有
☒ 徳島ICから車で約75分



28 生名の桜

いくな さくら

☎0885-42-2552
(勝浦町企画交流課)

MAP P20 C-4

生名谷川に沿いに約1km続く桜並
木。歩きながらのお花見もおすす
めだが、船下りではぼかぼか陽気の中、
桜のトンネルをくぐりながらのんびり
と過ごすことができる。期間中はライ
トアップされるので夜桜を楽しみ
ながら夜散歩してみるのも趣深い。

☒ 勝浦郡勝浦町生名 生名谷川沿い
P 星谷運動公園など
☒ JR徳島駅から車で約40分



29 檜原の棚田

かしはら たなだ

☎0885-46-0111
(上勝町産業課)

MAP P20 B-4

徳島県で初めて国の重要文化的景
観に認定された棚田。標高500mから
700mの間に分布しており、あぜの曲
線が美しい。水田や家、道など、その
土地利用形態は200年以上ほとんど
変わらず残っている。保全活動として
棚田の耕作体験なども行っている。

☒ 勝浦郡上勝町大字生実
P 有
☒ JR徳島駅から駐車場まで車で約90
分 (駐車場から徒歩約10分)



30 いろどり橋

ばし

☎0885-46-0111
(上勝町企画環境課)

MAP P20 B-4

葉っぱビジネス『彩(いろどり)』のま
ち上勝町の四季を肌感じられる
『彩山』。その象徴として誕生したの
が高さ15mの吊り橋『いろどり橋』
だ。勝浦川や兩岸の山々が美しい景
観スポット。近隣の川や温泉とあわ
せて一日楽しむのもおすすめ。

☒ 勝浦郡上勝町福原川北4
P 月ヶ谷温泉駐車場
☒ JR徳島駅から車で約60分



31 いきものふれあいの里

さと

☎088-679-2238

(佐那河内ふれあいの里
ネイチャーセンター)

MAP P20 B-3

野生の動植物とのふれあいを通し
て、自然保護の意識を持ってもら
うと作られた自然環境教育施設。「ネ
イチャーセンター」では動植物の資
料などを展示、「7つの観察路」では
実際に野鳥や動・植物の観察を楽し
める。大自然の中での宿泊も可能。

☒ 名東郡佐那河内村上宇大川原5-8 ☒ 9:00~16:00※キャンプ場は4/25~9/30のみ営業
☒ 月曜(祝日の場合は翌日)、12/28~1/4
☒ ネイチャーセンターは無料、キャンプ場:テントサイト520円・バンガロー4,480円・テント880円・
毛布150円、他に施設使用料大人200円・小中学生100円
☒ 15台(ネイチャーセンター) ☒ JR徳島駅から車で約50分



40 北島チューリップ公園 きたじま こうえん ☎088-698-9806 (北島町まちみらい課)

MAP P20 D-2

チューリップ栽培が盛んな北島町を象徴する公園。春になると約5万本ものチューリップに彩られる。その種類は約60種にもおよび、珍しい品種も鑑賞できるとあって、開花期間内に行われるチューリップフェアには多くの人が訪れる。

園 板野郡北島町中村字日開野
 図 9:00～17:00
 (4月の開園期間中は無休)
 図 無料
 図 JR勝瑞駅から車で約10分



36 神山森林公園イルローザの森 かみやましりんこうえん もり ☎088-678-0114 (公園管理事務所)

MAP P20 B-3

神山町の豊かな自然と触れ合える自然林の公園。桜の名所としても知られる。森林学習館や生垣迷路、木馬の広場など、子どもからお年寄りまで家族みんなで楽しめる施設が揃う。展望広場からは鳴門海峡や淡路島まで見渡せる。

園 名西部神山町阿野字大地459-1
 図 9:00～17:00(森林学習館、レストハウス)
 図 12/28～1/4
 図 無料 図 約250台
 図 徳島ICから車で約50分



41 藍住町バラ園 あいずみちょう えん ☎088-637-3120 (藍住町建設産業課産業支援室)

MAP P20 C-2

園内には約320種・約1,100株にもおよぶバラが咲き誇り、代表的な赤系からピンク系、複色、覆色など色とりどり。春と秋には「バラまつり」を開催。秋はフォトコンテストがあるのでバラの香りに包まれてとっておきの一枚を撮影してみよう。

園 藍住町矢上字原263-88
 図 無休
 図 無料
 図 20台
 図 藍住ICから車で約10分



37 月見ヶ丘海浜公園 つきみがおかかいひんこうえん ☎088-699-6697

MAP P20 D-2

徳島阿波おどり空港からすぐ近く、海辺の公園。潮風を感じながらのピクニックはもちろん、バーベキューやコテージでの宿泊も可能。園内には4つのお月見スポットがあるので、古くから月の名所として知られる月見ヶ丘海岸の月を観望しよう。

園 板野郡松茂町豊岡字山ノ手42
 図 来場無料
 図 有
 図 徳島ICから車で約20分



42 あすたむらんど徳島 とくしま ☎088-672-7111

MAP P20 C-2

科学や自然をテーマにした展示やアトラクションがいっぱいの大型公園。徳島の自然や木の文化を活かしたおもちゃが満載の「木のおもちゃ美術館」では、木のぬくもりや魅力を感じられる。「子ども科学館」では装置に触れたり操作して遊びながら科学の不思議を学べる。

園 板野郡板野町那東字キビガ谷45-22 図 9:30～17:00(7・8月は～18:00)
 図 水曜(祝日の場合は開園、翌日休園) ※8月は無休
 図 子ども科学館は大人510円、小中学生200円、小学生未満無料、体験工房は材料費が別途必要
 図 有 図 JR徳島駅から車で約35分



38 徳島とくともターミナル とくしま ☎088-699-8005 (物産館)

MAP P20 D-2

徳島と各地を結ぶ高速バスが行き交うバスターミナル。物産館には新鮮な農産物や魚介などといった旬の食材や、銘菓、工芸品など徳島土産が揃っている。県内各地の観光情報もゲットできるから旅のスタートに訪れるのも◎。

園 板野郡松茂町中喜来字前原東四番越14-1 図 8:00～19:00(物産館)
 図 無休 図 来場無料
 図 有
 図 徳島IC、または鳴門ICから車で約5分



43 上板サービスエリア かみいた ☎088-694-6945(上り) ☎088-694-6955(下り)

MAP P20 B-2

高速道路利用時だけでなく、一般道からもアクセスできるSA。上り線(徳島・関西方面)は四国最後のSAということもあって四国の味・四国の名産品が勢揃い。下り線(愛媛・高知方面)は西日本のSA・PAで初のキッズカフェがあり、家族連れで賑わう。



園 板野郡上板町神宅字蒲蒲谷72-3(上り)板野郡上板町神宅字山田99-16(下り)
 図 7:00～21:00 下り線かみいたキッズカフェは11:00～15:00
 図 無休 図 来場無料 図 有
 図 上板サービスエリア(下り)までJR徳島駅から車で約40分

39 ハレルヤスイーツキッチン松茂本店 まつしげほんてん ☎088-699-7611

MAP P20 D-2

徳島銘菓「金長まんじゅう」などのお菓子で多くの県民に親しまれるハレルヤの体験型工場&直売所。工場見学は無料で、長年愛されるハレルヤのお菓子の製造工程を目にすることができる。毎週水・土・日曜のたぬきケーキづくり体験は大人気。

園 板野郡松茂町広島字北川向四ノ越30 図 9:30～17:30 図 1/1
 図 たぬきケーキづくり1人800円
 図 有
 図 JR徳島駅から車で約20分



とくしまのおみやげ!



鳴門わかめ

美しく艶やかな緑色、しっかりとした食感の歯ごたえが特徴。徳島が誇る豊かな海の幸の代表格。



竹ちくわ・フィッシュカツ

新鮮な魚のすり身を天然青竹に巻きつけて焼き上げたちくわと、魚のすり身にカレー粉を入れてパン粉をつけて揚げた、スパイシーなカツ天。お酒のおつまみにどうぞ。



なると金時

主に鳴門市や松茂町の砂地畑で栽培され、自然な甘みとほっくりとした食感を持つ。食物繊維、ビタミンがたっぷり。



すだち

全国シェアほぼ100%の徳島県を代表する果実。さわやかな酸味と清々しい香りの料理を引き立てる名脇役。



阿波おどり竹人形

徳島県産の竹を用いて手作業で丁寧に作られた阿波おどり竹人形。ひとつひとつ異なる動作には、今にも踊り出しそうな躍動感。



阿波和紙

1300年余りの歴史を持つ阿波和紙。水に強く、破れにくいこと、またその独特な美しさが特徴。文具やインテリア、印刷用紙などで、その魅力を体感しよう。

藍染・阿波正藍しじら織り

藍染料「すくも」の生産量第一位の徳島県。藍染正藍しじら織りは、さらっとした風合いが特徴で夏におすすめの一品。



大谷焼

藍の繁栄とともに盛んになった大谷焼。大型の水瓶や睡蓮鉢などが有名。最近では花器や食器など、身近な実用品も人気。



阿波ういろ

日本三大ういろの一つで、独特のもっちりとした食感と小豆の味わいが特徴。一度食べると、そのもちもち食感にやみつきになること間違いなし。



地酒

徳島県西部は隠れた酒どころ。三好市で開催される「四国酒まつり」でお気に入りの地酒を見つけよう。

遊山箱

昔、野山への行楽などにお弁当箱として子どもたちが使った三段重ねの重箱。贈り物としても◎。



阿波和三盆糖

上品な味わいを持つ阿波和三盆糖。きめ細やかでまろやかな甘みを持ち、和菓子に使われる最高級品として有名。

まだまだあるですよ! ※あるよ

掲載の商品以外にも、ホームページにて多数掲載中。

レッツ
アクセス

あるで徳島

検索



阿波写楽のよもやま話 Part5

江戸の時代に、多くの庶民の娯楽として親しまれた『浮世絵』。当時は、歌舞伎役者や美人芸者など人気の人物や話題の場所などの流行を描き、人々はプロマイドの代わりに親しんでいました。「東洲斎写楽(とうしゅうさいしゃらく)」はわずか10ヶ月の期間に、140点前後に及ぶ浮世絵を世に送り出し、忽然と姿を消した謎多き存在ですが、徳島藩お抱えの能役者斎藤十郎兵衛とする説が有力です。

徳島には写楽のグッズが数多くありますが、藍チーズラングドシャも人気の一つです。



写楽の作品
『三代目大谷鬼次の江戸兵衛』

写楽関連のおみやげもたくさんあるよ!





ここで食べたい！

絶品グルメ

南阿波井

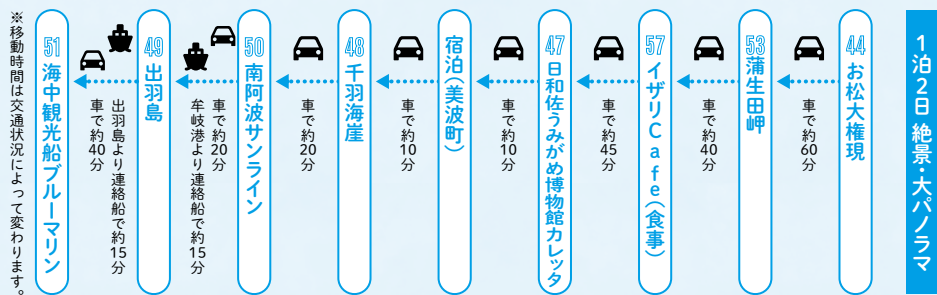
海の幸、山の幸に恵まれた徳島県南部の食材がふんだんに使われた「南阿波井」。色々な店舗で独自の丼が楽しめる。

AREA GUIDE



南部エリア

海・山・川が揃う「豊かな自然」と温暖な気候で育まれた新鮮な海鮮やヘルシーなジビエ料理が魅力のエリア。熱帯魚、サンゴ等が数多くみられ、海中の景観が特に優れていることから一部海域公園に指定されるなど海の恵みにあふれています。室戸阿南海岸国立公園は、世界有数のサーフスポット「カイフポイント」があり、マリンスポーツの聖地です。



47 日和佐うみがめ博物館 カレッタ ☎0884-77-1110

MAP P26 D-3

アカウミガメの産卵地として名高い大浜海岸のそばにある全国的にも珍しいウミガメの博物館。ウミガメにまつわる資料やクイズなどを楽しんでいるうちにウミガメ博士になれるかも。屋外のプールでは大きなウミガメが泳ぐ姿を間近で見られるよ。

☎ 海部郡美波町日和佐浦370-4
 ☎ 9:00～17:00 ☎ 月曜(祝日の場合は開館、翌日休館) ☎ 大人610円、中高生500円、小学生300円 ☎ 有
 ☎ JR徳島駅から車で約80分



48 千羽海崖 ☎0884-77-3617 (美波町産業振興課)

MAP P26 D-3

室戸阿南海岸国定公園の特別保護地区に位置する千羽海崖。荒々しい波によって形成された最高250mの海食崖が2kmにも及んでそそり立つ様はまさに圧巻。日和佐城から続く遊歩道や、遊覧船(うみがめマリンクルーズ)から眺めて癒やされよう。

☎ 海部郡美波町日和佐浦
 ☎ 徳島ICから車で約75分
 ※うみがめマリンクルーズは要予約(0884-77-1730)



49 出羽島 ☎0884-72-0065 (牟岐町観光協会)

MAP P26 C-4

1時間ほど歩いて1周できるほど小さなこの島は、昔ながらの懐かしい風情がただよう漁村集落。民泊を営む若手漁師による港釣り体験もできる。ゆったりと流れる出羽島の時間を味わってみて。

☎ 海部郡牟岐町大字中村字本村5-7(牟岐港)
 ※牟岐港より連絡船で移動
 ☎ 出港時間【牟岐港発】7:00、8:20、11:10、13:30、16:00、17:20
 【出羽島港発】6:30、7:25、9:00、12:20、15:00、16:35
 ☎ 悪天候や港への自然ごみの流出等により欠航する場合あり
 ☎ 出羽島連絡船:大人片道220円、小人片道110円※8/1～9/30はそれぞれ+10円
 ☎ 有(牟岐港のみ) ☎ 牟岐港までは徳島ICから車で約110分



出羽島の民家の風情も独特で、開けば縁台に、閉じれば雨戸になるという「ミセ造り」の家並みが独特の情緒を醸し出している。



44 お松大権現 まつだいごんげん ☎0884-25-0556

MAP P26 D-1

「猫神さま」として親しまれ、境内には約1万体制にもおよぶ招き猫が奉納されている。理不尽に処刑されたお松の愛猫が化猫となって仇を討ったという伝説が残る。勝負事・願いの神様として有名で、受験シーズンは多くの参詣客で賑わう。

☎ 阿南市加茂町不ヶ63
 ☎ 9:00～17:00(社務所)
 ☎ 境内散策無料 ☎ 有
 ☎ JR徳島駅から車で約50分



45 DMV(デュアル・モード・ビークル) ☎0884-76-3701 (阿佐海岸鉄道株式会社)

MAP P26 B-4

2021年12月25日に世界初の営業運行がスタートした阿佐海岸鉄道DMV。徳島県海陽町と高知県東洋町・室戸市をレール(列車モード)と道路(バスモード)で繋ぐ。阿波海南駅と甲浦駅で行われるモードチェンジは一見の価値あり。

☎ 海部郡海陽町久保松本(穴喰駅)



46 未来コンビニ みらい ☎0884-69-2620

MAP P26 A-2

KITO DESIGN HOLDINGSグループが運営する「世界一美しいコンビニ」をコンセプトにデザインされた未来コンビニ。地元の人々の買い物環境改善を目指すと同時に、この地で生まれ育った子供たちが多様な人生や感性に触れ合い未来への刺激を受けられる場となるように、との想いから「未来コンビニ」と名付けられ、誕生した。

☎ 那賀郡那賀町木頭北川いも志屋敷11-1
 ☎ 8:00～19:00 ☎ 水曜
 ☎ 有
 ☎ 徳島ICから車で約135分



©KITO DESIGN HOLDINGS

54 地引網(北の脇海水浴場)

☎0884-22-0509
(北の脇海水浴場内・
中林漁業組合)

MAP P26 E-1

美しい水質を誇る北の脇海岸では地引き網漁が体験できる(要予約、30名〜)。沖合約200mに仕掛けられた約180mの網を力を合わせて引き寄せよう。タイやチヌ、アナゴなど獲れた魚は漁港スタッフが料理してくれ、刺身や塩焼きなどで味わえる。

☞ 阿南市中林町・北の脇海水浴場
☞ 4月〜10月上旬 ☞ 30名〜50名まで
12万9,800円(料理代含む)
☞ 有
☞ JR見能林駅から車で約10分



50 南阿波サンライン

☎0884-77-3617
(美波町産業振興課)

MAP P26 C-3, D-3

美波町と牟岐町を結ぶ海沿いのドライブコース。入り組んだリアス式海岸を縫うように伸びる道路では起伏に富んだ美しい海岸線を満喫できる。4つのパーキングエリア内にある展望台からは雄大な太平洋を見渡せるから休憩の際は立ち寄ってみて。

☞ 海部郡美波町〜牟岐町(県道147号日和佐牟岐線)
☞ JR日和佐駅から車で約10分(第二展望台)



55 川口ダム自然エネルギーミュージアム ☎0884-62-2209



常設展示の『お絵かきスマートタウン』は、チームラボによるデジタルアート。

MAP P26 C-2

見て、触れて、体感できるこの次世代科学館には、好奇心をくすぐられる仕掛けがたくさん。自分で描いた絵が立体で壁に出現し、大きな街を作っていく「お絵かきスマートタウン」や会話ができるロボット「Sota」もいるから話しかけてみよう!

☞ 那賀郡那賀町吉野字イヤ谷72-1
☞ 9:30〜16:30
☞ 月曜(祝日の場合は営業、翌日休)12/29〜1/1
☞ 入場無料 ☞ 有
☞ JR徳島駅から車で約80分

51 海中観光船ブルーマリン ☎0884-76-3100



MAP P26 B-4

室戸阿南海岸国定公園の外の景色も海中の景色も遊覧できる海中観光船ブルーマリン号。ガラス張りの展望室から見える海中の美しいサンゴや熱帯魚は季節によって変化するから年中いつでも違った楽しみが味わえる。その他アクティビティも豊富。

☞ 海部郡海陽町穴喰浦字竹ヶ島28-45
☞ 9:00〜16:00(最終運航) ☞ 火曜(祝日の場合は翌日休)、GW・夏休み・年末年始は営業
☞ 大人2,000円、小人1,000円 ☞ 有
☞ 徳島ICから車で約130分

56 四季美谷温泉 ☎0884-65-2116

MAP P26 B-2

大浴場の大きな窓から視界いっぱいに見える、四季の山々や青く澄んだ坂州木頭川は迫力大! 同所ではジビエ料理もいただけるほか、「大轟の滝」や「大釜の滝」までも車で20分ほど。温泉、絶景、山の幸…と、遠くまで足を運ぶファンが多いのも納得だ。

☞ 那賀郡那賀町横谷字夏切3-3
☞ 10:00〜21:00(最終受付20:00)
☞ 月曜(祝日の場合は営業、翌日休)
☞ 入浴料:大人700円、小人500円
☞ 有 ☞ 徳島ICから車で約140分



52 牛岐城趾公園 ☎0884-22-1687 (牛岐城趾公園管理事務所)

MAP P26 D-1

戦国時代の武将・新開氏の居城跡で、展望台からは阿南市を一望することができる。阿南市を代表する産業「LED」のイルミネーションで彩られ、7月と12月には光のイベントを開催。きらきらとロマンチックな公園は“恋人の聖地”に認定されている。

☞ 阿南市富岡町トノ町24-3
☞ 無料 ☞ 有
☞ JR阿南駅から徒歩約8分



57 イザリCafe ☎0884-78-1186



MAP P26 D-2

誰もが気軽に寄って集うことができるコミュニティカフェ。伊座利沖で獲れた魚などを使ったボリューム満点の手づくり定食を始め、年配の方も利用しやすいよう、うどん等の軽食もある。

☞ 海部郡美波町伊座利301-2
☞ 11:00〜14:00
☞ 平日
☞ 有
☞ JR徳島駅から車で約90分

53 蒲生田岬

☎0884-22-3290
(阿南市商工政策課)

MAP P26 E-2

四国最東端の岬。標高約50mの展望台からの眺望が美しく、天気の良い日には大鳴門橋、淡路島、和歌山を見渡すことができる。アカウミガメの産卵地としても知られ、「波の詩」というモニュメントが写真スポットとして注目されている。

☞ 阿南市椿町蒲生田
☞ 有
☞ JR阿南駅から車で約70分



62 モラスコむぎ

☎0884-72-2520

MAP P26 C-3

世界中の珍しい貝類や化石を集めた「貝の資料館」には世界の貝2,000種類・6,000点を展示。外観は巻貝と二枚貝のデザインをしている。仕事や勉強、バンド・ダンスなどのサークルの打ち合わせ場所や休憩所としても無料で利用できる、コミュニティスペースもある。

☞ 海部郡牟岐町灘下字浜辺198-1
 ☎ 9:30～17:00 ☎ 月曜(祝日の場合は営業、翌日休) ☎ 大人200円、小人100円(貝の資料館) ☎ 有
 ☎ 徳島ICから車で約100分



58 大釜の滝

☎0884-65-2111
(那賀町木沢支所)

MAP P26 B-1

20mの高さから勢いよく流れ落ちる水の迫力、その水を蓄える滝壺の前にすると、日本の滝百選に選ばれたのにも納得するはず。新緑や紅葉の季節には、透きとおった滝壺に木々が反射する様子が美しい。車道沿いの展望台から眺めるのもおすすめ。

☞ 那賀郡那賀町沢谷
 ☎ JR徳島駅から車で約120分



63 うみがめマリンクルーズ ☎0884-77-1730

MAP P26 D-3

日和佐港から漁船に乗って出発！特別保護地区に指定されている千羽海崖や、高さ30mの洞穴・恵比須洞などの絶景を巡る13km約40分間のクルージング。獲れたてのあわびや伊勢エビを使った漁師飯をいただくオプションも魅力的。

☞ 海部郡美波町日和佐浦41-1
 ☎ 10:00～17:00(最低運航人数4名～)
 ☎ 悪天候の場合(要問い合わせ)
 ☎ 大人2,000円、小学生以下1,000円
 ☎ 有 ☎ 徳島ICから車で約75分



59 ファガスの森 高城 ☎090-1578-3029

MAP P26 B-1

日本一の全長を誇る未舗装の林道・剣山スーパー林道の“憩いの場”。ブナやシイ、ナラなど樹齢数百年の広葉樹が生い茂る森の中で自然を身近に感じてみよう。宿泊のほか、地元食材を使った食事事も提供しているから休憩にもぴったり。

☞ 那賀郡那賀町沢谷字釜ヶ谷1-1
 ☎ 10:00～16:00 ☎ 水曜・木曜
 ☎ キャンプ500円、コテージ5,000円
 ☎ 有(20台)
 ☎ 那賀町役場木沢支所から車で約60分



64 阿波海南文化村 ☎0884-73-3100

MAP P26 C-4

人と人、人と文化が交流し、魅力ある地域が創造されるように開設された。創造・文化・歴史・交流などさまざまなテーマに応じた全6施設が併設。工芸体験や、阿波を代表する海部刀の展示、季節ごとの企画展もあり、海部の魅力が盛りだくさんだ。

☞ 海部郡海陽町四方原字杉谷73
 ☎ 8:30～17:15
 ☎ 月曜(祝日の場合は翌日休)
 ☎ 有料施設もあり ☎ 有
 ☎ 徳島ICから車で約90分

60 高の瀬峡 ☎0884-68-2311
(那賀町木頭支所)

MAP P26 A-2

季節ごとに移ろう景観が訪れる人々に喜びを与えてくれる。特に紅葉の美しさは西日本一とも言われるほどで、“徳島県観光百選”で1位に選ばれたことも。那賀川源流に広がる雄大なV字渓谷と紅葉とのコラボレーションは一見の価値有り。

☞ 那賀郡那賀町木頭北川たいら
 ☎ 有
 ☎ 徳島ICから車で約150分

65 轟の滝 ☎0884-76-3050
(海陽町観光協会)

MAP P26 B-3

徳島の数ある滝の中でも“日本の滝百選”に選ばれた滝のひとつで、轟の名のとおり激しい水音が大地を震わすように轟き響く。勢いよく流れ落ちる水を見ていると気分がリフレッシュできそう。遊歩道が整備されているのでゆっくりと散策しよう。

☞ 海部郡海陽町平井字王余魚谷
 ☎ 有
 ☎ JR徳島駅から車で約180分

61 松ヶ磯 ☎0884-72-1111
(牟岐町役場)

MAP P26 C-3

潮の満ち引きで姿を変える松ヶ磯の景色は四国八十八景に選定。アカウミガメの上陸で知られる浜と松が美しい小島は、干潮時に出現する道で結ばれる。磯の潮だまりにはさまざまな貝が生息していて、中には食べられるものもあるそう。

☞ 海部郡牟岐町灘下浜辺
 ☎ 古牟岐港駐車場
 ☎ 徳島ICから車で約90分



東
部

アオアヲ ナルト リゾート

MAP P46 F-1
☎088-687-2580

鳴門の海が一望できる天然温泉で、露天風呂、展望風呂の異なる4ヶ所のお風呂が愉しめる。

〒 鳴門市鳴門町土佐泊浦字大毛16-45
☎ 12:00～17:00 ☎ 除外日有り
☎ ランチ付きプランで利用可(要予約)
※コロナの感染状況によりプラン休止の可能性あり東
部

ベイリゾートホテル鳴門海月

MAP P46 F-1
☎088-687-0333

大迫力の鳴門大橋、うず潮が一番近いところでみられる鳴門潮崎温泉。評判の高い南あわじの源泉を使用。

〒 鳴門市鳴門町土佐泊浦池65-7
☎ 11:00～22:00(受付) ☎ 除外日有り
☎ 大人800円 小人(小学生)500円東
部

鳴門天然温泉あらたえの湯

MAP P46 F-1
☎088-676-2611

ボートレース場と海が見える露天風呂や、熱した石に水をかけ蒸気発生させるロウリュサウナがある。

〒 鳴門市撫養町大桑島字北ノ浜8-2
☎ 8:00～24:00(最終受付23:00)
☎ 不定休 ☎ 700円～東
部

天然温泉御所の郷

MAP P46 E-1
☎088-695-4615

大浴場に加え豊富な種類のお風呂、数種の異なるタイプのサウナがある。土成インターすぐそば。

〒 阿波市土成町吉田字梨木原1
☎ 10:00～22:00
☎ 第4水曜日(その他臨時休業あり)
☎ 600円東
部

月ヶ谷温泉 月の宿

MAP P46 E-3
☎0885-46-0203

弘法大師ゆかりの湯。ジェットやサウナ、水風呂などの設備があり、窓からみえる勝浦川や美しい自然に癒される。

〒 勝浦郡上勝町福原平間71-1
☎ 10:00～20:00
☎ 第2水曜日
☎ 中学生以上550円、3歳以上330円東
部

神山温泉ホテル四季の里

MAP P46 E-2
☎088-676-1117

大浴場に特殊な畳を敷き詰めたくつろぎの和空間、神山産の材木を使用した「癒し」の湯などがある。

〒 名西郡神山町神領本上角80-2
☎ 10:00～20:00
☎ 第4火曜日(祝日は営業)
☎ 620円東
部

あせび温泉 やすらぎの郷

MAP P46 E-1
☎088-672-1126

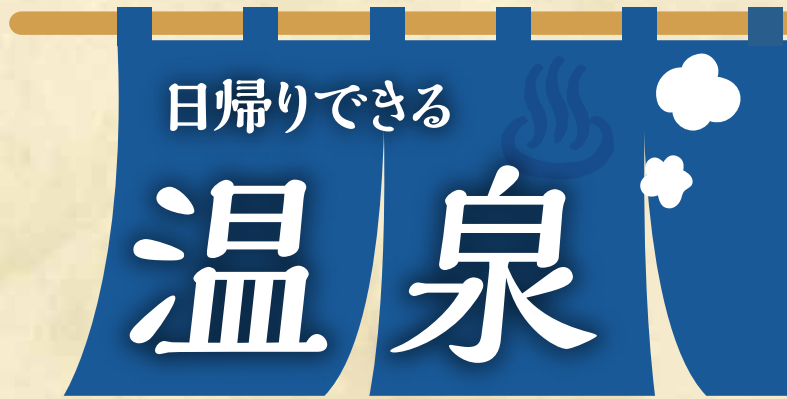
緑豊かな山あいにある天然温泉施設。日本庭園や背景の山、大坂谷川沿いの竹林などが眺められる。

〒 板野郡板野町大坂字棕木原30-1
☎ 10:00～21:30
☎ 毎週水曜日(祝日の場合は翌日)
☎ 500円南
部

かもだ岬温泉 保養施設

MAP P46 G-3
☎0884-21-3030

四国の最東端にある天然温泉。遠くは紀伊水道を挟んで鳴門大橋や淡路島を望むことができる。

〒 阿南市椿町船瀬60-2
☎ 10:00～19:00
☎ 毎週月曜日(祝日の場合は翌日)
☎ 600円

徳島県には気軽に立ち寄れる

日帰り温泉スポットがたくさんございます。

オーシャンビューを堪能できるリゾート温泉や

山間の静かな場所に潜む秘湯など、

旅の疲れを癒やしに訪れてみてはいかがでしょうか？

徳
島
市

ホテルサンルート徳島 天然温泉 びざんの湯

MAP P46 F-2
☎088-653-8760

11階から眉山と市街を見下ろす展望天然温泉大浴場。源泉を豊富に使用。宿泊していなくても入浴できる。

〒 徳島市元町1丁目5-1
☎ 7:00～20:00 ☎ 月1回(不定休)
☎ 午前 530円/午後 730円徳
島
市

天然温泉 えびすの湯

MAP P46 F-2
☎088-662-1126

お子様連れのご家族や、女性の方にも人気の施設。有馬温泉と同泉質の岩風呂は少し赤く濁りのある温泉。

〒 徳島市論田町新開66-96
☎ 8:00～24:00
☎ 第2水曜日
☎ 700円徳
島
市

徳島天然温泉あらたえの湯

MAP P46 F-2
☎088-633-0261

加水や循環濾過を行っていないので、湧き出した源泉をそのままに、鮮度の高い温泉が満喫できる。

〒 徳島市南田宮1丁目2-8
☎ 8:00～翌1:00(金曜・土曜・祝前日は翌2:00まで) ☎ 第2水曜日
☎ 750円(土日祝は900円)東
部

鴨島温泉「鴨の湯」

MAP P46 E-2
☎0883-22-1926

四国山地が一望できる抜群のロケーション。こだわりの露天風呂はひのき風呂と岩風呂が週替わりで楽しめる。

〒 吉野川市鴨島町飯尾415-1
☎ 13:00～22:00 ☎ 毎月第3水曜日のみ16:00～
☎ 大人500円(70歳以上は400円)、小人300円

まっおがわおんせん
西 尾川温泉 MAP P47 B-3
☎0883-75-2322

源泉かけ流しの温泉でアルカリ性の泉質。窓からは四季によって違った景色を織りなす風景が癒しをもたらす。

三好市池田町松尾川2-1
10:00～19:00
毎週火・水曜日(祝日の場合は営業)
520円

しきびだにおんせん
南 四季美谷温泉 MAP P47 D-3
☎0884-65-2116

長い歴史を持つ阿波の名湯。入浴後肌がつるつるすべすべになると評判が高く、美人の湯とも呼ばれている。

那賀郡那賀町横谷夏切3-3
10:00～21:00
毎週月曜日
800円

おおほけおんせん
西 大歩危温泉サンリバー大歩危 MAP P47 A-3
☎0883-84-2111

祖谷の大自然に面した大浴場からは、小歩危峡や日本一の激流とも言われる吉野川が一望。

三好市山城町西宇1259-1
11:00～22:00 無休
700円

がわおんせん
南 もみじ川温泉 MAP P46 E-4
☎0884-62-1171

「もみじ川」上流より引いている源泉100%の泉質。那賀川沿いにある道の駅に併設。

那賀郡那賀町大久保宇西納野4-7
10:00～22:00 第3火曜日
600円

きょうこく ゆやど おおほけきょう
西 峡谷の湯宿 大歩危峡まんなか MAP P47 A-3
☎0883-84-1216

自然に囲まれた大歩危峡の渓谷沿いに建ち、露天風呂からは眼下に広がる四季折々の景観美が楽しめる。

三好市山城町西宇1644-1
12:00～20:00(受付) 不定休
700円

しろ どうだい どうおんせん
南 ホテル白い燈台 えびす洞温泉 MAP P46 F-4
☎0884-77-1170

まるで太平洋に浸かっているような露天風呂が自慢。眼下に広がるパノラマは絶景の一言。

海部郡美波町日和佐浦455
17:00～21:00
無休 550円

いやけいおんせん ひきょう ゆ
西 祖谷溪温泉 ホテル秘境の湯 MAP P47 B-3
☎0883-87-2300

秘境ならではの野趣あふれる露天風呂やジェットバス、薬湯(よもぎ)、塩サウナなど、数々の温泉が贅沢に楽しめる。

三好市西祖谷山村尾井ノ内401
12:00～18:00(平日は15:00～20:00)
毎週火曜日
1,000円

やくおうじおんせん いおう ゆ
南 薬王寺温泉 醫王の湯 MAP P46 F-4
☎0884-77-1126

薬王寺に隣接し、弘法大師が見つけたとされる源泉。ここの霊水で諸病に苦しむ人々を助けたと伝えられている。

海部郡美波町奥河内宇寺前248
13:00～21:00
毎週火曜日
600円

しんいやおんせん ぼし
西 新祖谷温泉ホテルかずら橋 MAP P47 B-3
☎0883-87-2171

ケーブルカーで上っていく天空露天風呂。高台から見る祖谷の里景色は、ここだけの絶景。

三好市西祖谷山村善徳33-1
10:30～16:00 無休
1,200円

やどゆうゆう
南 ふれあいの宿遊遊NASA MAP P46 E-5
☎0884-73-0300

室戸阿南海岸国定公園内にあり、黒潮香る太平洋が眼下に広がる。美肌の湯ともいわれている。

海部郡海陽町奥浦字鹿ヶ谷58-3
11:00～19:00 無休
610円

な やど いやおんせん
西 和の宿 ホテル祖谷温泉 MAP P47 B-3
☎0883-75-2311

谷底にある源泉かけ流し露天風呂までケーブルカーで移動。露天風呂には、豊富な湯量が自噴している。

三好市池田町松尾松本367-28
7:30～18:00 無休
1,700円

南 ホテルリビエラしきい MAP P47 D-5
☎0884-76-3300

太平洋の超深層1000mから湧き出る天然温泉で、とろとろの湯触り。大きな窓からは雄大な太平洋を望む。

海部郡海陽町穴喰浦字松原226-1
6:30～9:00、12:00～21:00
無休 800円

やどいわと
西 つるぎの宿 岩戸 MAP P47 C-3
☎0883-67-2826

さらっとした湯が心地よい岩戸温泉。浴場の窓からは四季折々の自然の景色が広がる。

美馬郡つるぎ町一字赤松6-9
15:00～21:00
毎週火曜日 400円

西 ブルーヴィラあなぶき MAP P47 D-2
☎0883-55-3777

清流、穴吹川を目前に美肌の湯が楽しめる。ジェットバス、パイプバス、サウナ、薬・水・露天風呂、打たせ湯がある。

美馬市穴吹町口山字丸山1
9:00～22:30
第1水曜日(祝日は営業)
600円(70歳以上は500円)

つるぎさんゆうまおんせん
西 剣山木綿麻温泉 MAP P47 C-2
☎0883-62-5500

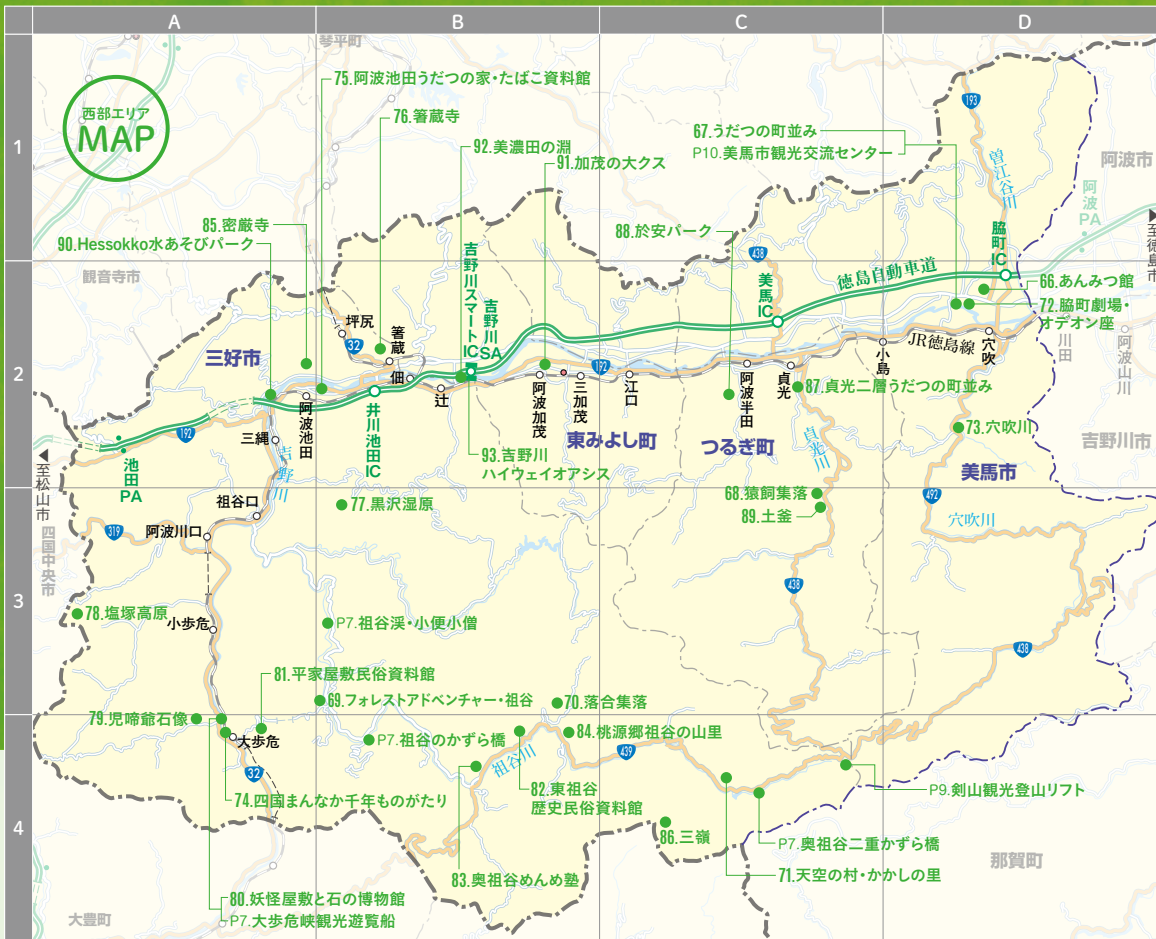
薬湯では地元で栽培された季節のハーブ(ジャスミン、ローズマリー、ラベンダーなど)や、町特産のゆずの香りが楽しめる。

美馬郡つるぎ町貞光字長瀬127-2
10:00～21:00
毎週月曜日(祝日の場合は翌日火曜)
400円

おおほけいやあわおんせん しょう
西 大歩危祖谷阿波温泉 あわの抄 MAP P47 B-2
☎0883-74-1414

日本三大秘境である大歩危峡の入口にあり、アルカリ性でとろみのある泉質は、お肌に優しく好評。

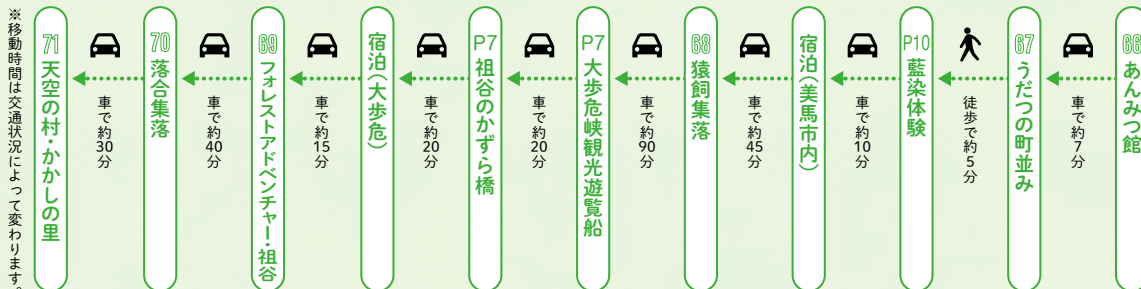
三好市池田町白地本名165-6
6:00～9:00、16:00～23:00
不定休(要問い合わせ)
500円



西部エリア

山々や森に囲まれた集落が点在する風景は、はじめて訪れても、どこか懐かしい居心地が感じられます。平家伝説が残る祖谷渓谷、遊覧船をはじめ世界的なラフティングスポットとして人気の大歩危・小歩危、江戸時代の風情を感じることができる「うだつの町並み」など、気さくで温かい住民が優しく迎え入れてくれます。

2泊3日 悠久の時間を感じる旅



※移動時間は交通状況によって変わります。



車でお越しの場合



ここで食べたい！

絶品グルメ

そば米汁

そば米汁は徳島に古くから伝わる郷土料理。そば米のプチプチとした食感が特徴で、素朴でやさしい味わいがある。

69 フォレストアドベンチャー・祖谷 い や ☎080-6284-2105

MAP P32 B-3

自然の森に設置されたスリル満点のアクティビティが体験できる。約2時間かけてロープ渡りや吊り橋渡り、ターザンスイングなどが待ち構えるコースのクリアを目指す。コース最後のジップスライドでは祖谷の雄大な景色を楽しむことができる。

☞ 三好市西祖谷山村尾井ノ内379(祖谷ふれあい公園内)

📍有 ☞ 井川池田ICから車で約50分



70 落合集落 おち あい しゅう らく

☎0883-76-0877
(三好市観光案内所)

MAP P32 B-3

標高差390mの急斜面に江戸中期から昭和初期にかけて作られた民家や石垣が残っており、国の重要伝統的建造物群保存地区に選定された落合集落。古民家を改装して、田舎体験ができる宿泊施設もあり、人気を集めている。

☞ 三好市東祖谷落合
☞ 井川池田ICから車で約80分



66 あんみつ館 かん

☎0120-53-1187

MAP P32 D-2

10年に1度開催される花のオリンピックで連続世界一になったことでも有名な、世界的シェアを誇るシンピジウムのショールーム兼直売所。選りすぐられた世界中の洋ランが年中見られるのもここだけ。お祝い事や特別な日に洋ランをプレゼントしてみてもいい。

☞ 美馬市脇町大字北庄551-2

📍8:30~17:00

🕒 毎週水曜日

🎫 無料 📄 110台

☞ 脇町ICから車で約5分



67 うだつの町並み まち な

☎0883-53-8599
(一社)美馬観光ビューロー)

MAP P32 D-2

江戸時代の藍商の繁栄を物語る歴史的文化遺産「うだつの町並み」。歴史や文化に触れながら散策していると、まるで当時にタイムスリップしたよう。夕暮れになるとあんどん風の街灯が幻想的な空間を演出するから、昼と夜どちらの顔も見に出かけて。

☞ 美馬市脇町大字脇町92

📍有

☞ 脇町ICから車で約10分



68 猿飼集落 ざる かい しゅう らく

☎0883-62-3114
(つるぎ町産業経済課)

MAP P32 C-3

“おむすびころりん”急傾斜。猿飼集落に代表されるにし阿波の多くの山間集落が、2018年に世界農業遺産に認定された。中でも、猿飼集落の斜度25度を越える畑は、毎年10月ごろに白いそばの花が咲き乱れ、観光農園として期間限定で開放される。

☞ 美馬郡つるぎ町貞光字猿飼

☞ 美馬ICから車で約40分



あわいけだ いえ あわいけだ しりょうかん
75 阿波池田うだつの家・阿波池田たばこ資料館 ☎0883-72-3450

MAP P32 B-2

幕末から明治にかけて栄えたたばこ製造業者の旧居宅をそのまま歴史資料館として公開。池田町がたばこの町として発展した歴史や道具が展示されている。母屋や製造作業場がほとんど当時のまま残っていてたばこ産業が繁栄した頃をしのばせている。

☎ 三好市池田町マチ2465-1
 ☎ 9:00~17:00 ☎ 水曜、年末年始(12/28~1/4)
 ☎ 一般320円、高・大学生210円、小・中学生100円(※阿波池田うだつの家は無料)
 ☎ JR阿波池田駅から徒歩10分



てんくう むら さと
71 天空の村・かかしの里 ☎0883-76-0877
 (三好市観光案内所)

MAP P32 C-4

東祖谷の名頃地区のいたるところに村民より多い300体ものかかしが。このかかし、農作業をしたり井戸端会議をしたりとまるで本当に生活をしているよう。さらに名前や性格、人生などがまとめられたかかし村基本台帳もあるからおもしろい。

☎ 三好市東祖谷菅生191
 ☎ 有(名頃小学校のグラウンド)
 ☎ 井川池田ICから車で約95分



はしくらじ
76 箸蔵寺 ☎0883-72-0812



MAP P32 B-2

四国山脈と吉野川の織り成す雄大な自然の中ロープウェイに揺られて約4分。箸蔵山山頂にある四国別格二十番霊場第十五番札所。赤ちゃんの成長を願う「お箸初め」祈願や開山以来毎日行われている護摩祈祷で知られている。

☎ 三好市池田町津蔵谷1006 ☎ ロープウェイ4月~11月:8:00~17:15、12月~3月9:00~17:15 ☎ 無休 ☎ ロープウェイ大人往復1,700円 ☎ 有 ☎ ロープウェイ乗り場までJR箸蔵駅から徒歩10分、ロープウェイで4分

わきまちげきじょう ざ
72 脇町劇場・オデオン座 ☎0883-52-3807
 (脇町劇場)



MAP P32 D-2

昭和9年に建てられた芝居小屋。戦後は映画館として地元住民に親しまれ平成8年には「虹をつかむ男」のロケの舞台になった。修復し、芝居小屋だった当時の舞台や奈落を再現。現在は映画の上映や演劇などのイベントが催されている。

☎ 美馬市脇町大字猪尻西分140-1
 ☎ 9:00~17:00 ☎ 火曜、年末年始(催し物があると、見学できない場合もあり)
 ☎ 大人200円、小人100円
 ☎ 有(約10台) ☎ 脇町ICから車で約8分

くろそうしつげん
77 黒沢湿原 ☎0883-76-0877
 (三好市観光案内所)

MAP P32 B-3

三方を山々に取り囲まれた標高600mあまりの山頂部にある盆地。季節ごとにサギソウやオオミズゴケなどの貴重な湿原植物や水生植物をみることができ、日本の重要湿地500に選ばれている。木の遊歩道を散策して珍しい生物を探してみよう。

☎ 三好市池田町漆川黒沢
 ☎ 有
 ☎ 井川池田ICから車で約50分



あなぶきがわ
73 穴吹川 ☎0883-52-5610
 (美馬市観光交流課)

MAP P32 D-2

剣山を源流として吉野川にそそぐ一級河川。水の透明度が高く日本一の清流といわれる穴吹川は、夏は川遊びに秋は紅葉狩りにと多くの人で賑わう。また渓流釣りの人気スポットでもあり、3月にはアメゴ漁、6月にはアユ漁が解禁される。

☎ 美馬市穴吹町口山丸山1
 ☎ JR穴吹駅から徒歩約10分



しおづかこうげん
78 塩塚高原 ☎0883-86-3077
 (塩塚高原キャンプ場)



MAP P32 A-3

晴天時には瀬戸内海や中国地方まで見渡せる約100haの高原で四国の阿蘇とも呼ばれ、早朝には雲海、夜には満天の星空があらわれる。炎の海が幻想的な春の野焼き、日光が反射してきらめく秋のススキ野原など季節ごとに移ろう風景も魅力的。

☎ 三好市山城町平野205
 ☎ 有
 ☎ JR徳島駅から車で約120分

しこく せんねん
74 四国まんなか千年ものがたり ☎0570-00-4592
 (JR四国電話案内センター)



MAP P32 A-4

歴史的景観の多く残る四国のまんなかを、列車で駆け抜けよう。トンネルをくぐって、山を越えて、川を渡って、ちょっと贅沢な遊山箱をいただいて。列車は大步危駅~多度津駅間を週末に1日1往復。自分へのご褒美に、記念日に、さあ魅惑の列車旅へ。

☎ 大步危駅、多度津駅 ☎ 月~木(運行日カレンダーによる) ☎ 有料(大步危~多度津間:大人4,000円、小人2,750円)※食事は別途
 ☎ 大步危駅までは井川池田ICから車で約45分

83 奥祖谷めんめ塾

☎0883-88-5625

MAP P32 B-4

祖谷の方で「各々」という意味の「めんめ」塾は、各々の楽しみ方で楽しんでほしいという自然・伝統文化塾。かすた橋でお馴染みのつる植物を用いるかすた芸、粉を挽くところから体験できる本格祖谷そば体験など、ここでしかできない体験をしてみよう！

☒ 三好市東祖谷若林84-1
☒ 体験により異なる
☒ 井川池田ICから車で約60分



84 桃源郷祖谷の山里

☎0883-88-2540
(ステイ受付事務所)

MAP P32 B-4

8棟ある茅葺き屋根の古民家宿は、1棟まるごと貸し切って宿泊することができる。趣のある雰囲気はそのまに空調やIH対応キッチンなど、快適にゆったり過ごせる設備が整う。宿泊中の外出も自由なので思い通りに祖谷の日常を体感してみて。

☒ 三好市東祖谷落合403
☒ IN 15:00、OUT 10:00 (受付 9:30~17:30) ※8日前までに要予約
☒ 1泊1名1万3200円~(2名利用時) ☒ 有(1台)
☒ JR徳島駅から車で約180分



85 密厳寺

☎0883-72-1548

MAP P32 A-2

四国三十六不動霊場、第五番札所の密厳寺は、眼下に清流吉野川や町内を一望に見下ろす風光明媚な西山の高台にある。4月中旬から100種700株の牡丹が境内を染める。

☒ 三好市池田町西山佐古3798
☒ JR阿波池田駅から車で約15分



阿波写楽のほっと一息 Part6

三好市三野町で生まれたと伝えられる戦国武将、三好長慶は、近畿一円を支配し、なんと織田信長より前に「天下人」となりました。

長慶の地元、三野町では、毎年秋「三好長慶武者行列まつり」が開催され、ほら貝と太鼓を響かせ、甲冑や陣羽織をまとった約200人が町内を練り歩きます。道の駅三野では三好長慶まんじゅうも売っているので、ぜひお一ついかがでしょうか。



79 児啼爺石像

☎0883-76-0877
(三好市観光案内所)

MAP P32 A-4

三好市山城地区は数多くの妖怪伝説が残された場所。今でも妖怪まつりが年1回開催されている。漫画「ゲゲゲの鬼太郎」のキャラクターである児啼爺の石像があり像の横に立つ石碑には、作家京極夏彦氏直筆の説明文も。

☒ 三好市山城町上名
☒ 無料 ☒ 有
☒ JR大歩危駅から車で約10分



©水木プロ

80 妖怪屋敷と石の博物館

(道の駅 大歩危)

MAP P32 A-4

『妖怪屋敷』では山城に伝わる妖怪伝説を後世に残すべく、地元の人々によって作られた妖怪を展示。クイズなどで楽しく学べるコーナーもあるから妖怪博士を目指そう。『石の博物館』には地質学で名を馳せる大歩危・小歩危の貴重な石が並び。

☒ 三好市山城町上名1553-1
☒ 9:00~17:00 ☒ 無休(12月~2月の火曜は休、祝日の場合は翌日休)
☒ 大人600円、小人300円、幼児無料
☒ 52台 ☒ 井川池田ICから車で約40分



81 平家屋敷民俗資料館

☎0883-84-1408

MAP P32 A-4

御典医として宮中に仕え、祖谷にうつり薬草を活用して医業と神官で活躍した堀川内記の屋敷。庭には時代を見守り続けてきた老樹、民家をそのまま保存した館内には道具・鎧・旗・文書など当時の歴史を物語る資料を展示。

☒ 三好市西祖谷山村東西岡46
☒ 9:00~17:00 (12~2月は9:00~16:00)
☒ 無休
☒ 大人500円、小人300円 ☒ 有
☒ 井川池田ICから車で約40分



82 東祖谷歴史民俗資料館

☎0883-88-2286

MAP P32 B-4

祖谷地方といえば平家落人伝説。『平家物語』と「祖谷平家伝説」との関係がわかる展示があるほか、独自の文化・習慣がある東祖谷で当時の村民が利用した道具の変遷、生活の様子が見える芸術品を見ることができると歴史好きにはたまらない。

☒ 三好市東祖谷京上14-3
☒ 10:00~16:00
☒ 水曜、12~2月の土・日曜・祝日
☒ 大人410円、中学生210円、小学生100円
☒ 10台 ☒ 井川池田ICから車で約90分



90 Hessokko水あそびパーク ☎0883-70-0130

MAP P32 A-2

サップやカヌー、ウェイクボードやウェイクサーフィンなどができる。四国のおへそ「イケダ湖」で水遊びしませんか。世界のトップアスリートが指導してくれるため、初心者でも安心して体験できる。シャワーも完備され、お子様から大人まで、みんなが楽しめる。また、溶岩焼BBQも大人気。

所 三好市池田町イタノ3307-1 イケダ湖ログハウス
 図 9:00～18:00
 図 井川池田ICから車で約25分



86 三嶺

MAP P32 C-4

徳島県と高知県にまたがる標高1894mの山で、二百名山に登録されている三嶺。稜線は剣山ともつながっており、その美しさは全国の登山家からも人気だ。稜線だけでなく朝日や夕焼けも美しいのでテント泊や小屋泊を計画して登山するのもいいかも。

所 徳島県三好市・高知県香美市
 図 有
 図 井川池田ICから車で約100分



☎0883-76-0877
 (三好市観光案内所)

91 加茂の大クス

☎0883-79-5345
 (東みよし町産業課)

MAP P32 B-2

樹齢1000年を超える大クスは枝張りが均等に伸びていてどこから見ても美しい。どの季節も雄大な姿を見せてくれるが、田植えの時期だけに出会える水田に反射した「逆さ大クス」の幻想的な風景は必見。いろいろな角度から大クスの魅力を探してみて。

所 三好郡東みよし町加茂
 図 有
 図 JR阿波加茂駅から徒歩約10分



87 貞光二層 うだつの町並み ☎0883-62-3114

(つるぎ町産業経済課)

MAP P32 C-2

元々は防火を目的として作られたという「うだつ」。同所では二層のうだつに、漆喰で描かれた絵模様が施されている。商売人の心意気であげられた見事なうだつを見に行こう。ボランティアガイド(有料)による町並み巡りも随時受付中。

所 美馬郡つるぎ町貞光字町
 図 徒歩2分のつるぎ町役場駐車場を利用
 図 美馬ICから車で約10分



92 美濃田の淵

☎0883-79-5345
 (東みよし町産業課)

MAP P32 B-2

古くから詩歌に詠まれるなど、景勝遊楽の地として親しまれる長さ2km、幅100mにわたる深い淵。石英絹雲母片岩の露頭やぼつりと浮かぶ奇岩が神秘的で、南岸の山々や北岸の松林が風情を漂わせる。併設のキャンプ場は家族連れにも好評だ。

所 三好郡東みよし町足代
 図 50台
 図 井川池田ICから車で約20分



88 於安パーク

☎0883-62-3114
 (つるぎ町産業経済課)

MAP P32 C-2

四季折々の自然を楽しむ自然公園で、春には1,000本を超える桜が咲き誇る桜の名所。ワイドすべり台やローラーすべり台など約20種類をこえる遊具が設置されており、子供から大人まで楽しめる憩いの公園となっている。

所 美馬郡つるぎ町半田字西久保482
 図 無料
 図 有
 図 美馬ICから車で約15分



93 吉野川ハイウェイオアシス ☎0883-79-5858

MAP P32 B-2

ドライブの休憩に立ち寄るのはもちろん、メインの目的地としてもおすすめのスポット。また、ファミリー広場のアスレチックがリニューアルし、アウトドアスポーツ「ドッチビー」が遊べる。(レンタル可)入浴施設「美濃田の湯」も人気で、眼下にゆったりと流れる吉野川を堪能できる。

所 三好郡東みよし町足代1650
 図 10:00～18:00(土・日・祝は9:30～)
 ※施設により異なる
 図 来場無料 図 有
 図 徳島ICから車で約50分



89 土釜

☎0883-62-3114(つるぎ町産業経済課)

MAP P32 C-3

貞光川の流れで侵食構成されてきた釜状の滝つぼ。その奇跡的な美しさから徳島県指定天然記念物に指定されている。音を立てて4カ所の釜へ流れ込み、白煙のように舞う水しぶきと、周囲の緑や紅葉が混ざり合う様も感動モノ。

所 美馬郡つるぎ町一宇
 図 美馬ICから車で約30分



大谷焼体験



大谷焼体験で作れるのは、茶碗やコーヒーカップ、ビールジョッキなど。

取材協力／森陶器

ここで体験

6軒の窯元で
大谷焼体験ができる。

大谷焼陶業協会
(事務局 大麻町商工会)

☎088-689-0204



紙すき体験

阿波和紙は楮(こうぞ)を多く使っているため一般的な和紙より厚く、強度にも優れている。



ここで体験

阿波和紙伝統産業会館

MAP P20 A-3

☎0883-42-6120

こちらで体験できるのは、昔ながらの手漉きでの阿波和紙づくり。自由に色や模様をつけられるので、旅の思い出を描いた和紙を作ってみよう。

☎ 吉野川市山川町字川東141

☎ 9:00~17:00

☎ 月曜(祝日の場合は営業、翌日休み)

☎ 入場料300円

阿波和紙手漉き体験 ハガキ(半紙判)

3枚800円、半紙2枚1,000円

☎ 有 ☎ 脇田ICから車で15分



徳島の見どころ、まだまだご紹介します!

TOKUSHIMA NEW TOURISM

徳島ニューツーリズム

遊山箱絵付け体験

ここで体験

江渕鏡台店

☎088-622-1314 MAP P16 D-2

遊山箱は、子どもが山に遊びに行く際に使っていた徳島の伝統的な弁当箱。その組み立てや絵付け体験ができる。可愛いサイズの遊山箱は小物入れとしても人気。

☎ 徳島市末広1-1-40

☎ 9:00~18:00 ☎ 日曜・祝日

☎ 遊山箱組み立て・絵付け体験 4,000円(税別)

☎ 有 ☎ 徳島ICから車で約10分



和三盆干菓子づくり

ここで体験

**阿波和三盆糖製造元
服部製糖所**

MAP P20 B-2

☎090-4500-7117

竹糖だけを使ったまじりけのない味の本物の和三盆。作りたてはとても口溶け滑らかで、まさにとろけるような味わい。

☎ 阿波市吉野町西条字東地御前270

☎ 9:00~17:00

☎ 月曜午前、木曜、金曜

☎ 干菓子づくり体験 2,200円

☎ 有 ☎ 土成ICから車で約10分



酒造・酒蔵見学

本家 松浦酒造場

MAP P20 C-2

☎0120-866-140(酒蔵見学)

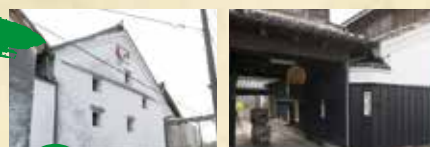
国内外問わず人気の銘酒『鳴門鯛』の蔵元では酒蔵見学が可能。併設の直売所では、日本酒の他、すだち酒などの果実酒も試飲することができる。月1回、誰でも参加できる日本酒イベントも開催。(要予約)

☎ 鳴門市大塚町池谷字柳の本19

☎ 酒蔵見学受付9:00~17:00

☎ 年始 ☎ 酒蔵見学は無料

☎ 有 ☎ 鳴門ICから車で約10分



サステナブルコンテンツ



ゼロウェイストセンター



ごみ自体を出さない社会を目指し、上勝町では収集車が走っておらず、生ごみなどはコンポストを利用し、各家庭で推肥化。瓶や缶などのさまざまな「資源」を住民各自がゼロ・ウェイストセンター内の「ゴミステーション」に持ち寄って45種類に分別しています。

上勝町のゼロ・ウェイストの取り組みを勉強できるゼロ・ウェイストでは、スタッフが施設案内と上勝町のごみの歴史について解説するスタディツアーも（要予約）。

併設する「HOTEL WHY」では、宿泊中に出るごみの分別体験をはじめ、客室で利用する石鹸のセルフの切り分けなどのゼロ・ウェイストアクションが体験できます。

■ 場所
勝浦郡上勝町大字福原字下日浦7番地2

かま屋 かまパン&ストア ～フードハブ・プロジェクト～



地域の気軽な台所を目指し、地元の食材をふんだんに使った料理が特徴の「かま屋」（食堂）と「かまパン&ストア」（パン・食品）。それを運営するフードハブ・プロジェクトは、「地産地食」を軸に、地域で育てて、地域で一緒に食べることで、関係性を豊かにし、神山の農業と食文化を次の世代につないでいくことを目的としています。神山の自然と人の温かさを感じるために、ぜひ一度足を運んでみて。

■ 場所
勝浦郡上勝町大字福原字下日浦7番地2

山犬獄



標高997.6m。山犬獄の崩壊以前の山頂は、山犬が口を開いたような岩石が形づくられていたので山犬獄と呼ばれ、言い伝えられています。秋の紅葉、夏の苔の新緑が美しく、雨上がりに太陽の光が反射し、苔がきらきらと輝く光景もとても幻想的です。

落葉原生林の中のミニ四国八十八ヶ所の石仏も見どころの一つ。なお、登山口専用の駐車場はないため、約2km手前の駐車場より徒歩での移動をお願いします。

■ 場所
勝浦郡上勝町大字生実

農家レストラン風和里



農家レストラン『風和里（ふわり）』がある美馬市瀧名集落は、標高250～550m付近にあり、傾斜地農業が行われている天空の郷です。レストランで出される料理には、地元ならではの一品から、ヘルシーでおしゃれな一品料理、地元の銘茶やデザートまで、バラエティ豊かにメニューを工夫しています。天気の良い日は淡路島まで見渡せる眺望も、このレストランの自慢です。

■ 場所
美馬市六吹町口山字瀧名307

GOGO SUP&CAFE ～サステナブル阿南～



初心者向け、ロングコース、ヨガコースなど様々なコースを体験できるSUP体験施設です。SUPと一緒に貸し切り別荘の榎ハウスの宿泊を予約するとSUP料金が割引に。教えてくれるのは、SUPを活かして地域おこしに取り組んでいるサステナブル阿南の方々。地域観光コンテンツの開拓、エコツーリズムへの取り組み、映像制作も行っている彼らと一緒に、阿南の海を体全体で楽しもう。

■ 場所
阿南市吟町亀崎83-1

アウトドア 体験

東部

月ヶ谷温泉村キャンプ場 パンゲアフィールド

自然をそのままに体感
とくしまキャンプ!

本気(マジ)キャンパーから
ラグジュアリーなグランピングまで!
みんな大満足のとくしまキャンプに
さあ、出かけよう!

阿波ナビ キャンプ



Camp



エコツアーや教育観光をベースに、どこにでも
ある空間から価値ある空間へ変貌させ、夏場
だけでなく通年利用できるキャンプ場。「自然
の価値」を体感できるコンテンツが多数。

〒 勝浦郡上勝町福原字川北4

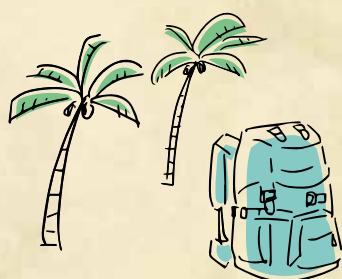
☎ 0885-46-0345

コットンフィールドキャンプ場

町の中心、上角谷川沿いにある水際キャンプ場。
川側・山側にサイトを構えており、季節によって
場所を変えながら泊まるのがおすすめ。
近くには、神山温泉がありとても便利。

〒 名西郡神山町神領西上角272

☎ 088-676-0803



南部

まぜのおか

CAMP PARK KITO

コテージ、区画キャンプサイト、フリーサイトな
どの宿泊施設に加え、バーベキューハウス、体
育館、ジャグジーなど日帰りで楽しめる施設も
兼ね備えている。初心者の方でも安心して利
用できるようにレンタル用品なども充実。

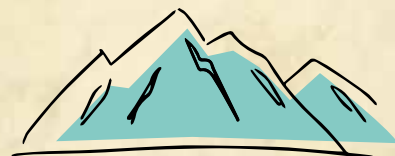
〒 海部郡海陽町浅川字西福良43

☎ 0884-74-3111

最新のグランピング施設や地産食材を使用した
和洋食が楽しめるレストランを併設。川のせせら
ぎと山深い木頭の自然を身近に感じられるキャン
プ場。

〒 那賀郡那賀町木頭折字宇野久保谷45

☎ 0884-64-8055



四国三郎の郷

西部

三好市健康とふれあいの森

西日本有数の規模を誇るアウトドア総合施設。
設備が充実していて家族連れも安心して利用できる。

〒 美馬市美馬町字境目39-10

☎ 0883-55-2002



「収穫の森」「わんぱく広場」「学習の森」などがあ
り、深い緑に包まれた自然の香りと、森の魅力が
いっぱい詰まっている。学習の森にはバンガロー
やテントサイドデッキ、バーベキュー棟もある。

〒 三好市三野町芝生1342-3

☎ 0883-77-4320

札所を巡る 遍路旅

四国遍路…

かつて弘法大師・空海が修行をし、四国八十八ヶ所霊場を開創した足跡を巡礼することが遍路です。当初の遍路は、修行僧などが中心でしたが、お大師さまに対する人々の信仰の高まりと共に、全国へ遍路が普及し、その目的も、健康祈願、自分探しや開運・縁結びなど人それぞれです。巡る順番や数期間が自由だけでなく、巡礼の手段も「歩き遍路」「車遍路」「自転車遍路」などと自分のスタイルで好みの

回り方を見つけてみてください。

また、近年はファッションナブルな服装で巡る若い女性や訪日外国人の姿も増えております。自分なりにアレンジしたお遍路ファッションで地元の人々との交流を楽しむことができます。また、徳島は「発心の道場」と言われております。「お遍路の旅に出てみようかな…」と思いつくのも発心です。遍路を思い立つ人は、ぜひ徳島から遍路を始めてみませんか。

第五巻
札所

じぞうじ 無尽山 地蔵寺

広大な境内の中には見どころが満載

彩色を施された仁王像、秘仏の本尊に代わって拝観できる金色の「お前立ち」、五百羅漢堂など12,000坪の境内には随所に見どころがあります。



●本尊：勝軍地蔵菩薩 ●宗派：真言宗御室派
板野郡板野町羅漢字林東5 tel.088-672-4111



第六巻
札所

あんらくじ 温泉山 安楽寺

温泉と現代の名仏師の仏像に癒される

400年の歴史ある立派な宿坊を備え、大師堂の前にある源泉から湧く温泉で疲れを癒すことができます。2階建ての鐘楼門など見どころも数多くあります。



●本尊：薬師如来 ●宗派：高野山真言宗
板野郡上板町引野寺の西北8 tel.088-694-2046

第一巻
札所

りょうぜんじ 竺和山 霊山寺

旅の始まりとなる発心の寺

「一番さん」と親しみを込めて呼ばれています。弘法大師作の本尊釈迦如来や多宝塔の五智如来、死者の追善供養に並べられた十三仏なども見応えがあります。



●本尊：釈迦如来 ●宗派：高野山真言宗
鳴門市大麻町板東塚鼻126 tel.088-689-1111

第七巻
札所

じゅうらくじ 光明山 十楽寺

8つの苦しみを克服し10の楽しみを得る

8つの苦しみを乗り越え、極楽浄土で10の楽しみを授かることを願って名付けられた十楽寺には、眼病や失明に霊験があるという地蔵尊に参る人が多数います。



●本尊：阿弥陀如来 ●宗派：真言宗
阿波市土成町高尾字法教田58 tel.088-695-2150

第二巻
札所

ごくらくじ 日照山 極楽寺

仁王門をくぐり、家族の健康を祈願

願掛け地蔵や、仏足石が参拝者の目を楽しませています。弘法大師お手植えの長命杉には、家内安全・身体健康・長寿を授かるとの言い伝えがあります。



●本尊：阿弥陀如来 ●宗派：高野山真言宗
鳴門市大麻町松字段の上12 tel.088-689-1112

第八巻
札所

くまだにじ 普明山 熊谷寺

色濃い歴史を感じる風情ある建造物

古い様式と荘厳さから四国霊場随一とされる仁王門、持国天と多聞天を安置する慶安2年建立の中門など、境内の建造物はどれも美しく残っています。



●本尊：千手観世音菩薩 ●宗派：高野山真言宗
阿波市土成町土成字前田185 tel.088-695-2065

第三巻
札所

こんせんじ 亀光山 金泉寺

大師が掘った井戸に残る長寿の伝説

井戸を覗き込み、顔がはつきり映れば長寿という言い伝えが残る『黄金の井戸』は、水不足に悩む住民のために弘法大師が掘ったとされています。



●本尊：釈迦如来 ●宗派：高野山真言宗
板野郡板野町大寺宇龜山下66 tel.088-672-1087

第九巻
札所

ほうりんじ 正覚山 法輪寺

涅槃像を本尊とする四国霊場唯一の札所

5年に1度開帳される釈迦如来涅槃像は、弘法大師が刻んだとされています。のどかな田園の中にあり、地元からは「田中の法輪さん」と親しまれています。



●本尊：涅槃釈迦如来 ●宗派：高野山真言宗
阿波市土成町土成字田中198-2 tel.088-695-2080

第四巻
札所

だいにちじ 黒巖山 大日寺

緑と静寂に包まれた山寺のたたずまい

立派な朱塗りの鐘楼門に加え、三方を山に囲まれた静けさが荘厳な雰囲気を感じさせます。現在の本尊は秘仏となり室町時代の御像となっています。



●本尊：大日如来 ●宗派：東寺真言宗
板野郡板野町黒谷字居内28 tel.088-672-1225

かくりんじ
第二十巻 礼所 霊鷲山 鶴林寺

黄金の地藏菩薩を運んだ2羽の白鶴

弘法大師がこの山を訪れた時、2羽の鶴が小さな黄金の地藏菩薩の像を守っており、それを自らが刻んだ地藏菩薩の中に納めたと伝えられます。



●本尊：地藏菩薩 ●宗派：高野山真言宗
勝浦郡勝浦町大字生名字鷺ヶ尾14 tel.0885-42-3020

こくぶんじ
第十五巻 礼所 薬王山 國分寺

聖武天皇へ繋がる歴史に思いをはせる

天平年間に聖武天皇の命によって建立された全国66の国分寺のひとつ。本堂横にある庭園は、申込なしで見学が可能です(7:00~16:30、拝観料300円)。



●本尊：薬師如来 ●宗派：曹洞宗
徳島市国府町矢野718-1 tel.088-642-0525

きりはたじ
第十巻 礼所 得度山 切幡寺

祀られるのは2つのご本尊

弘法大師の衣を縫うための布を差し出した機織り娘が即身成仏となったと伝えられる千手観音(秘仏)と、弘法大師が刻んだ千手観音像を祀っています。



●本尊：千手観世音菩薩 ●宗派：高野山真言宗
阿波市市場町切幡寺観音129 tel.0883-36-3010

たいりゅうじ
第二十一巻 礼所 舎心山 太龍寺

スケールに圧倒される「西の高野」

標高600mに位置し、「一に焼山、二にお鶴、三に太龍寺」といわれたほどの難所。現在はロープウェイにより気軽に山頂からの風景を楽しめます。



●本尊：虚空蔵菩薩 ●宗派：高野山真言宗
阿南市加茂町龍山2 tel.0884-62-2021

かんおんじ
第十六巻 礼所 光耀山 観音寺

昔の面影を残す町並みに寄り添う寺

古い民家や商店が並ぶ町並みの中にある観音寺。弘法大師の手跡をもとに作られたという、八十八箇所霊場でも唯一の貴重な光明真言の印判があります。



●本尊：千手観世音菩薩 ●宗派：高野山真言宗
徳島市国府町観音寺49-2 tel.088-642-2375

ふじいでら
第十一巻 礼所 金剛山 藤井寺

弘法大師も心ひかれた溪流の地

立派な藤棚は弘法大師のお手植えと伝えられており、紫色のノダ藤、八重咲きで濃い紫のレンゲ藤など、多彩な種類の藤が4月下旬からの大型連休中に境内を彩ります。



●本尊：薬師如来 ●宗派：臨済宗妙心寺派
吉野川市鴨島町飯尾1525 tel.0883-24-2384

びょうどうじ
第二十二巻 礼所 白水山 平等寺

1000年を超えても霊泉をたたえる井戸

弘法大師が杖で掘ったといわれる井戸は今も本堂登り口左にあり、どんなに日照りが続いてもかれることなくこんこんと水が湧き出しています。



●本尊：薬師如来 ●宗派：高野山真言宗
阿南市新野町秋山177 tel.0884-36-3522

いどじ
第十七巻 礼所 瑠璃山 井戸寺

無病や長生きを占う「面影の井戸」

もとは妙照寺と号しましたが、水不足に悩む村人のため弘法大師が一夜のうちに鍬で井戸を掘ったことから『井戸寺』に。その井戸は『面影の井戸』として今に残っています。



●本尊：七仏薬師如来 ●宗派：真言宗普通寺派
徳島市国府町井戸北屋敷80-1 tel.088-642-1324

しょうさんじ
第十二巻 礼所 摩盧山 焼山寺

大蛇の伝説が残る寺

この山に住んでいた大蛇が大師を襲いましたが、虚空蔵菩薩の助によって岩屋に封じ込められたという伝説が残る「大蛇封じ込めの岩」は、奥の院への途中に見られます。



●本尊：虚空蔵菩薩 ●宗派：高野山真言宗
名西郡神山町下分字中318 tel.088-677-0112

やくおうじ
第二十三巻 礼所 医王山 薬王寺

一段一段にお賽銭を置く厄除けの風景

境内にある厄坂は、厄年の年齢に対応した石段になっていて、女坂は33段、男坂は42段。一段ずつお賽銭を供えて上ると厄落としができます。



●本尊：厄除薬師如来 ●宗派：高野山真言宗
海部郡美波町奥河内寺前285-1 tel.0884-77-0023

おんざんじ
第十八巻 礼所 母養山 恩山寺

弘法大師の母への愛をしのぶ

母・玉依御前が訪ねてきた弘法大師が、女人禁制を解く修行の末に对面を果たした逸話が残っています。この寺で出家した玉依御前の髪は、剃髪所に納められているんです。



●本尊：薬師如来 ●宗派：高野山真言宗
小松島市田野町字恩山寺谷40 tel.0885-33-1218

だいにちじ
第十三巻 礼所 大栗山 大日寺

一宮神社から移された十一面観音

県道を挟んで向かいにある一宮神社の別当寺だった歴史がある寺。神仏分離令により一宮神社から移された十一面観音像が本尊となっています。



●本尊：十一面観世音菩薩 ●宗派：真言宗大覚寺派
徳島市一宮町西丁263 tel.088-644-0069

納経帳とは？

各札所の納経所で、参拝の証として、ご本尊と寺の名称を書いてもらい、ご朱印を押してもらう帳面です。納経帳は、お参りするたびに二回、三回と同じページにご宝印(ご朱印)をいただくので、何度も回っているお遍路さんの納経帳はご朱印で真っ赤になっています。



たつえじ
第十九巻 礼所 橋池山 立江寺

邪悪な心や罪を裁く阿波の関所寺

邪悪な心や罪を持つ者はこの先進めなくなると言われています。弘法大師が刻んだ延命地藏菩薩の胎内には、行基の作とされる延命地藏菩薩像が納められています。



●本尊：延命地藏尊 ●宗派：高野山真言宗
小松島市立江町字若松13 tel.0885-37-1019

じょうらくじ
第十四巻 礼所 盛寿山 常楽寺

流水岩の庭園が見せる美しさ

自然の岩盤でできた「流水岩の庭園」は、ゴツゴツして足下に注意が必要ですが、その美しさは必見。風雨によって今もその形状は変化を続けています。



●本尊：弥勒菩薩 ●宗派：高野山真言宗
徳島市国府町延命606 tel.088-642-0471

旅の途中、ふらっと立ち寄りたくなる道の駅。
徳島県内には18箇所の道の駅があり、
そこにはご当地ならではのグルメや商品がいっぱい。



道の駅

11 道の駅 **みち えき**
道の駅くるくるなと
☎088-685-9696 MAP P46 F-1

「体験型食のテーマパーク」として、鳴門金時のあんぱんやパンケーキ、器いっぱい盛り付けられた海鮮丼などが人気。鳴門金時や蓮根をはじめとする地域特産品を販売するほか、特産品を活用したオリジナル商品も多数ある。また、予約をすれば鳴門市を見渡せる屋上ジップラインも体験できる。

☎ 鳴門市大津町備前島宇蟹田の越338-1
☎ 9:00～17:00(店舗により異なる)
☎ 年中無休
☎ 鳴門ICより車で約3分

おすすめグルメ >>> 鳴門金時パンケーキ

438 道の駅 **みち えき おんせん さと かみやま**
道の駅温泉の里神山
☎088-636-7077 MAP P46 E-3

すだち発祥の地と言われ、生産日本一を誇る神山町。ひとときさわやかな酸味と清々しい香りで親しまれ愛される「神山のすだち」。神山でしか味わえなかった本物の香りを贅沢に詰め込んだサイダーは人気。

☎ 名西郡神山町神領字西上角 151-1
☎ 9:00～17:00
☎ 毎月第3火曜日
☎ 徳島ICより車で約50分

おすすめグルメ >>> 神山すだちサイダー

19 道の駅 **みち えき わし さと**
道の駅鷺の里
☎0884-62-3109 MAP P46 E-3

古来より「西の高野」と呼ばれている第21番札所太龍寺に架かる西日本一の長さを誇るロープウェイ駅が併設。山・川を越えて、眼前に広がる圧倒的なパノラマ空中散歩の途中には若き頃の大師像が。季節によって具材が変わる五目寿司(かきまぜ)には特産のゆず酢がサッパリと効き大人気。

☎ 那賀郡那賀町和食字田野89
☎ 8:00～17:00
☎ 年中無休(臨時休業あり) ☎ 徳島ICより車で約60分

おすすめグルメ >>> 五目寿司(かきまぜ)

41 道の駅 **みち えき だいく さと**
道の駅第九の里
☎088-689-1119 MAP P46 E-1

有名なベートーヴェンの交響曲「第九」のアジア初演の地である鳴門市大麻町板東にあり、ドイツならではのビールやワインが人気商品。隣の軽食コーナーでは2種類のドイツソーセージや第九ホットドッグ、また、地元ならではの「鳴ちゆるうどん」も外せない。

☎ 鳴門市大麻町松字東山田53
☎ 9:00～17:00
☎ 第4月曜日(祝日の場合は翌日)
☎ 板野ICより車で約7分

おすすめグルメ >>> 第九ホットドッグ

55 道の駅 **みち えき しきい おんせん**
道の駅穴喰温泉
☎0884-76-3442 MAP P47 D-5

高知県との県境にあり、黒潮躍る太平洋を望む「室戸阿南海岸国定公園」が絶景。また、付近の竹ヶ島海域公園を巡る海中観光船ブルーマリン号からの美しいサンゴや熱帯魚は幻想的。

☎ 海部郡海陽町久保字坂取219-6
☎ 9:00～18:00
☎ 年中無休 ☎ 徳島ICより車で約130分

立ち寄りスポット
海中観光船
ブルーマリン号

16 道の駅 **みち えき さと**
道の駅ひなの里かつうら
☎0885-44-0112 MAP P46 F-3

豪華絢爛に飾られ人気の「ビッグひな祭り」のメイン会場、人形文化交流館に隣接。2月下旬～3月下旬までの1ヶ月の間には特に多くの人が訪れる道の駅。特産のみかん100%ジュース「みかんストレート」やボリューム満点「カレーラーメン」など食の魅力も満載。

☎ 勝浦郡勝浦町大字生名字月ノ瀬4-1
☎ 9:00～18:00
☎ 第4月曜(祝日の場合は翌日振替)
☎ 徳島ICより車で約50分

おすすめグルメ >>> みかんストレート

195 道の駅 **みち えき**
道の駅わじき
☎0884-62-3553 MAP P46 F-3

「剣山」の麓に位置し、奇岩、極石が連続した溪流「鷲敷ライン」は、阿波八景十二勝のひとつに数えられ、自然の流れと悠久の時を超えて形成された芸術品として必見。木頭ゆずや相生晩茶が特産で、ナカシカバーガーも人気。

☎ 那賀郡那賀町中山字関ヶ原34-56
☎ 9:00～17:00(店舗により異なる)
☎ 毎週木曜日
☎ 徳島ICより車で約50分

おすすめグルメ >>> ナカシカバーガー

1 道の駅 **みち えき**
道の駅いたの
☎088-612-8817 MAP P46 E-1

次世代エネルギーを備えた未来志向型道の駅として、また防災拠点となる道の駅として整備された。特産物直売所、ドッグランのほか全国初となる道の駅併設の移動式水素ステーションもある。大規模災害に備え道の駅構内にヘリポート、避難所兼備倉庫も備えられている。

☎ 板野郡板野町川端字中手崎39-5
☎ 8:30～18:00(店舗により異なる)
☎ 年中無休
☎ 藍住ICより車で約3分

おすすめグルメ >>> おもてなし甘酒

45

西部

道の駅にしいや

☎0883-87-2670 MAP P47 B-3

山深く手つかずの大自然を残す祖谷渓谷に設けられた道の駅「にしいや」。近くには平家伝説が残る日本三大奇橋「かずら橋」がスリル満点。名物の「祖谷そば」は、そば粉の割合が高いため香りが高く、そば本来の味を楽しめると人気。

☞ 三好市西祖谷山村尾井ノ内348-2
 ☎ 9:00~17:00(12~2月:10:00~16:00)
 ☎ 3~11月無休、12~2月火・水
 ☎ 井川池田ICより車で約65分



おすすめグルメ >>> 祖谷そば



55

南部

道の駅公方の郷なかかわ

☎0884-21-2631 MAP P46 F-3

室町時代より約270年間足利公方が居を構えていたことから「公方の郷」と命名。おすすめは地元野菜と地元牛をふんだんに使った「なかかわギュー〜カレー」。近くには日本最大級の反射望遠鏡を備えた「阿南市科学センター」がある。

☞ 阿南市那賀川町工地803
 ☎ 9:00~17:00(店舗により異なる)
 ☎ 喫茶:土日祝、産直:水曜
 ☎ 徳島ICより車で約40分



おすすめグルメ >>> なかかわギュー〜カレー



12

西部

道の駅藍ランドうだつ

☎0883-53-2333 MAP P47 D-2

重要伝統的建造物群保存地区に選定された「うだつの町並み」。江戸時代の藍の豪商たちが隆盛を顕した「うだつ」がそびえ、情緒豊かなロケーションが人気の観光地。また、藍染や和傘作りなどの体験施設、カフェスペースなどがあり、地鶏生産量1位の阿波尾鶏を使ったグルメが人気。

☞ 美馬市脇町大字脇町55
 ☎ 9:00~17:30
 ☎ 12月27日~1月1日
 ☎ 脇町ICより車で約10分



おすすめグルメ >>> 阿波尾鶏せいろ蒸し



195

南部

道の駅もみじ川温泉

☎0884-62-1171 MAP P46 E-4

澄んだ流れの那賀川沿いにあり、お湯が滑らかな温泉と宿泊施設、物産販売所などが併設。レストランでは渓流で育ったアメゴ料理や低カロリーヘルシーな鹿肉を使った「ジビエ・ダムカレー」も。物産販売所では名前のインパクト絶大のおはぎ「はんごろし」が人気。

☞ 那賀郡那賀町大久保字西納野4-7
 ☎ 10:00~22:00(店舗により異なる)
 ☎ 毎月第3火曜
 ☎ 徳島ICより車で約110分



おすすめグルメ >>> ジビエ・ダムカレー



12

西部

道の駅三野

☎0883-76-2050 MAP P47 B-2

目の前は、四国三郎・吉野川が豊かな水をたためて流れるロケーションで川面に落ちる夕日は息をのむ美しさ。夏場には鮎釣りを楽しみ風景が吉野川に広がり、夏の風物詩となっている。三野町生まれとされる戦国武将「三好長慶」にちなんだお菓子はまさに天下に轟く味わい。

☞ 三好市三野町太刀野1909-1
 ☎ 9:00~17:00
 ☎ 毎週月曜日(祝祭日の場合は翌日)
 ☎ 美馬ICより車で約25分



おすすめグルメ >>> 三好長慶まんじゅう



55

南部

道の駅日和佐

☎0884-77-2121 MAP P46 F-4

厄除けの寺として全国にその名を知られている四国八十八ヶ所第23番札所薬王寺の近くにあり、地元で取れたての果物や野菜のほか農林水産加工品などが大好評の道の駅。旅の疲れを癒すスイーツ「すだちソフトクリーム」を片手にのんびりしよう。

☞ 海部郡美波町奥河内寺前493-6
 ☎ 9:00~17:30
 ☎ 年中無休 ☎ 徳島ICより車で約70分

<<< おすすめグルメ
すだちソフトクリーム

32

西部

道の駅大歩危

☎0883-84-1489 MAP P47 A-3

眼下に広がる国の名勝・天然記念物「大歩危峽」が絶景。妖怪伝承と世界の珍しい石を展示した「妖怪屋敷と石の博物館」のグッズやアクセサリーの他、Cafe&ジビエのジビエバーガーが人気。

☞ 三好市山城町上名1553-1
 ☎ 9:00~17:00
 ☎ 12月~2月毎週の火曜日(祝日の場合は翌日)
 ☎ 井川池田ICより車で約40分



おすすめグルメ >>> ジビエバーガー



192

西部

道の駅貞光ゆうゆう館

☎0883-62-5000 MAP P47 C-2

「四国三郎」吉野川や、剣山頂上、うだつの街並みなど360度が眺望できる地上23mの展望台のあるシンボルタワーが目印。郷土食の半田そうめんは麺通も驚く太めの麺で、コシの強さ・のど越しが人気の他、自慢の手作り豆腐など地元ならではの食材が多数。

☞ 美馬郡つるぎ町貞光字大須賀11-1
 ☎ 8:30~18:00(11~3月:~17:30)
 ☎ 水曜日(レストラン)、第3水曜(物産館)
 ☎ 美馬ICより車で約10分



おすすめグルメ >>> 半田そうめん



12

西部

道の駅みまの里

☎0883-63-3837 MAP P47 C-2

和傘をディスプレイに使っており、居心地の良い道の駅。地元農産物を活用したフードコートの焼きたてパン、蕎麦、うどんの他、なんと言っても生産量日本一の地鶏「阿波尾鶏」の唐揚げが最高。ジュースなども肉、低カロリー、ヘルシーなむね肉とお好みに合わせてどうぞ。

☞ 美馬市美馬町宇願勝寺72番地
 ☎ 8:30~18:00(店舗により異なる)
 ☎ 1月1日及び1月2日、毎月第2水曜
 ☎ 美馬ICより車で約5分



おすすめグルメ >>> 阿波尾鶏唐揚げ



318

西部

道の駅どなり

☎088-695-5405 MAP P46 E-1

美しい深谷美を誇るダム湖畔に位置し、沿線にはイチゴやブドウの直売所がならんでいる。また、郷土料理「たらいうどん」は、元々は林業や農業の振興舞いご飯として作られていたのがルーツの振舞い。大勢でたらいに入ったコシの強いうどんを川のせせらぎ、季節の虫の音に癒されながらどうぞ。

☞ 阿波市土成町宮川内字平間28-2
 ☎ 10:00~17:30(11~3月:~17:00)
 ☎ 毎週月曜日(祝祭日の場合は翌日)
 ☎ 土成ICより車で約5分



おすすめグルメ >>> たらいうどん



まちの魅力を紹介します！

観光ガイドリスト

ガイドの案内で素敵な徳島の観光をお楽しみください！！

三好市 みよしジオガイド
0883-76-0877

池田で見られる風景のルーツやかつて栄えた歴史をたどっていくと、大地の成り立ちと深く関わっていることが分かります。そんな池田の風景に残された「大地」と「歴史・文化」のつながりをジオガイドと一緒に探りに出かけましょう。
【ガイド料金】10名以上1名800円10名未満1名1,000円 【予約】3日前まで



三好市 井川町 辻阿波煙草の道を辿る
0883-76-0877

幕末から明治時代にかけて、阿波刻み煙草と水運で栄えた町・井川町辻。当時の面影が残る町並みを歩いてみませんか。



【ガイド料金】1人500円
【予約】3日前まで

美波町 観光ボランティアガイド会日和佐
0884-77-0768

大浜海岸での「ウミガメコース」、四国霊場・厄除けの寺「薬王寺コース」、歴史とサテライトオフィスの「町並みコース」、その他の日和佐地区を案内します。



【ガイド料金】無料(施設料金、飲食費等は除く)
【予約】前日まで

小松島市 小松島市観光ボランティアガイド協会
0885-32-1537 (南小松島駅観光案内所)

JR南小松島駅構内で観光案内所を常設し、小松島市内の観光案内を行っています。また、恩山寺奥の院・弁財天観光ウォークなど、ウォーキングイベントを実施しています。



【ガイド料金】無料
【予約】1週間前まで

徳島市 とくしま観光ガイドボランティア会
088-655-1910

阿波おどりや藍で栄えた城下町の面影を案内します。人形浄瑠璃やLED照明で彩られる河畔なども見どころです。



【ガイド料金】個人無料、団体(20人以上3,000円、20人未満2,000円) 【予約】3日前まで

三好市 奥祖谷めんめ塾
0883-88-5625

自然・文化の体験塾。そば打ち体験、かずら工芸体験、平家落人伝説探訪ウォーキングなど都会では味わえない自然を満喫し、めんめ(地元の方で「それぞれに」)に楽しんでください。



【ガイド料金】コースにより異なる 【予約】4、5日前まで

牟岐町 牟岐町観光ボランティアガイドの会
0884-72-0065 (牟岐町観光協会内)

重要伝統的建造物群保存地区に選定された出羽島の魅力を伝えるほか、五剣山・鬼ヶ岩屋等の登山ガイドも行っています。また、町内に10基ある牟岐みなと館(野口雨情)歌碑巡りツアーを実施しています。



【ガイド料金】コースにより異なる 【予約】3日前まで

阿波市 土柱ボランティアガイドの会
0883-35-4211 (阿波市観光協会)

阿讃山脈の土砂の堆積地が地震活動により隆起し、長い年月をかけて雨水で削られてきた「阿波の土柱」。土の柱が並び、土壁がカーテンのひだのように見える壮大な自然の芸術品を案内します。



【ガイド料金】1団体(40名程度)につき・展望台コース 500円・ハイキングコース 1,000円 【予約】3日前まで

徳島市 とくしま観光サポーター
090-2784-6416

阿波おどりや藍染め、庶民の味めぐり、夜景、吉野川橋めぐりなど徳島東部地域の観光ガイドを行います。ツーリズム徳島のパステルカラーやサイクルツアーに同行ガイドもしています。



【ガイド料金】1人500円、団体6人以上3,000円
【予約】1週間前まで

三好市 箸蔵寺アニマル・ミステリーツアーガイド
0883-76-0877

金刀比羅宮奥の院「箸蔵寺」の伝説と歴史を紹介しながら、堂宇(堂の軒)に施された精緻な動物の彫刻を探して歩きます。



【ガイド料金】1人500円
【予約】3日前まで

海陽町 NPO法人 あったかいよう
0884-70-1413

大里松原、母川、鈴が峰、轟の滝、竹ヶ島をめぐる5つのツアーを、個性豊かなガイドが各々の人生から得た知識を披露して楽しく散策できます。



【ガイド料金】500円～3,000円(保険料含む)
【予約】1週間前まで

阿南市 遍路古道(かも道・いわや道)ガイド
090-3187-7640
090-4781-6832
(加茂谷へんの道の会)

阿南市加茂町の一宿寺から21番太龍寺に至る約5キロの古道は1365(貞治4)年の丁石の残る最古の遍路道です。



【ガイド料金】ガイド1人につき5,000円 ロープウェイを利用する場合は、1,300円(片道)※ 要予約(5名以上) 【予約】1カ月前まで

徳島市 徳島城博物館ボランティア友の会
088-656-2525 (徳島城博物館)

常設展示・企画展示・表御殿庭園・城跡のガイド、ミュージアムショップの運営、博物館イベントのサポートなどを行います。



【ガイド料金】無料 【予約】1週間前まで

三好市 よびごと案内人
0883-76-0877

祖谷の古い歴史や文化、または風景などをお客さまたちにこの土地ならではの言葉で伝え、案内します。



【ガイド料金】(1時間あたり)10人まで3,000円
【予約】3日前まで

美馬市 寺町案内人
0883-63-2015 (安楽寺)
090-4336-8882 (郡里交流会)

「安楽寺」は、関東の豪族がこの地に移り住んで天台宗を浄土真宗に改めた寺。県内最古の枯山水庭園を持つ「願勝寺」、「林照寺」、「西教寺」の他、白鳳期創建の郡里廃寺跡を訪れます。



【ガイド料金】無料 【予約】随時

阿南市 羽ノ浦町ボランティアガイドグループ「七曜星」
090-1570-9130

800本のソメイヨシノが作る桜のトンネルが見事な岩脇公園周辺を案内します。妙見山へ向かうと、弘法大師ゆかりの霊蹟も。新四国八十八ヶ所ミニコースは、体力のある人におすすめです。



【ガイド料金】無料 【予約】事前予約

鳴門市 なんと観光ボランティアガイド会
088-684-1731

撫養街道、渡船を紹介するコースの他、大谷焼の里や第一次世界大戦時の俘虜・ドイツ兵との交流が息づく板東地区などを案内します。



【ガイド料金】無料(施設料金、飲食費等は除く)
【予約】3日前まで

つるぎ町 つるぎの達人
0883-62-3111

つるぎクラブツアー&イベントガイドとしてつるぎ町の魅力や文化、歴史などを伝えています。また、町の観光施設「二層うだつの町並み」の観光ガイドもしています。



【ガイド料金】二層うだつの町並みめぐり2,000円～
【予約】1週間前まで(前日応相談)

美馬市 脇町・うだつの町並みボランティアガイド連絡会
0883-53-8599

かつて阿波藍の集散地として藍の豪商が軒を連ねた美馬市脇町の伝統的建造物群保存地区「うだつの町並み」を案内します。



【ガイド料金】観光バス1台につき2,000円、1人につき500円(4名まで) 【予約】1週間前まで

那賀町 地下足袋王子と歩く木沢の山々
090-1578-3029 (ファガスの森 高城)

那賀の山々を歩きつづいた地下足袋王子こと平井さんとNPO法人剣山クラブのメンバーがガイドします。標高2,000m近い山々からの眺望と、大釜の滝や貴重な高山植物が魅力です。



【ガイド料金】1,500円(保険料含む)
【予約】毎週日曜日開催の前日まで

鳴門市 鳴門公園コンシェルジュ
088-683-6262

大鳴門橋の小ネタから渦潮のできる仕組みまで、渦の道を中心に鳴門公園を案内します。



【ガイド料金】無料(入館料が必要)
【予約】約1カ月前まで

アクセスガイド



高速バスで

東京	約9時間30分	岡山	約2時間30分
名古屋	約6時間	広島	約4時間30分
大阪	約2時間30分	福岡	約11時間
関西空港	約3時間	高松	約1時間30分
京都	約3時間	高知	約3時間
神戸	約2時間	松山	約3時間30分

※徳島バス阿南大阪線は日和佐、穴喰、生見(高知県)経由、室戸(高知県)まで運行

■問い合わせ
 ①徳島バス ☎088-622-1826
 ②JR四国バス ☎088-602-1090
 ③伊予鉄高速バス ☎089-948-3100
 ④名鉄バス ☎052-582-0489
 ⑤本四海峽バス ☎088-664-6030

車で

東京IC	約630km	約7時間
名古屋IC	約330km	約4時間
吹田IC	約150km	約2時間
倉敷JCT	約130km	約2時間
福岡IC	約550km	約6時間30分
高松中央IC	約70km	約1時間
高知IC	約150km	約2時間
松山IC	約190km	約2時間30分

徳島県は 四国の東端

徳島県は四国の東側に位置し、播磨灘、紀伊水道、太平洋に囲まれた水源豊かな地域にあります。

鉄道で

東京	新幹線 約3時間20分	特急うずしお約2時間	徳島沖洲IC
名古屋	新幹線 約1時間40分	快速マリンライナー 約1時間	徳島沖洲IC
新大阪	新幹線 約45分	特急うずしお 約2時間40分	徳島沖洲IC
広島	新幹線 約40分	特急うずしお 約1時間10分	徳島沖洲IC
博多	新幹線 約1時間40分	特急うずしお 約1時間10分	徳島沖洲IC

■問い合わせ
 JR四国電話案内センター
 ☎0570-00-4592

フェリーで

和歌山港	南海フェリー 1日8便 約2時間	徳島港
東京港(有明)	オーシャン東九フェリー 1日1便 約18時間	徳島港
北九州(新門司港)	オーシャン東九フェリー 1日1便 約14時間	徳島港

■問い合わせ
 南海フェリー ☎088-636-0750
 オーシャン東九フェリー ☎0570-055-048

飛行機で

東京(羽田)	JAL ANA 1日10便 約1時間15分	徳島阿波 おどり空港
福岡	JAL 1日2便 約1時間	徳島阿波 おどり空港
札幌(新千歳)	JAL 毎週3便(8月火木土) 約2時間	徳島阿波 おどり空港

■問い合わせ
 日本航空(JAL) ☎0570-025-071
 全日空(ANA) ☎0570-029-222
 全国から徳島への乗継割引制度も充実
 (徳島阿波おどり空港)



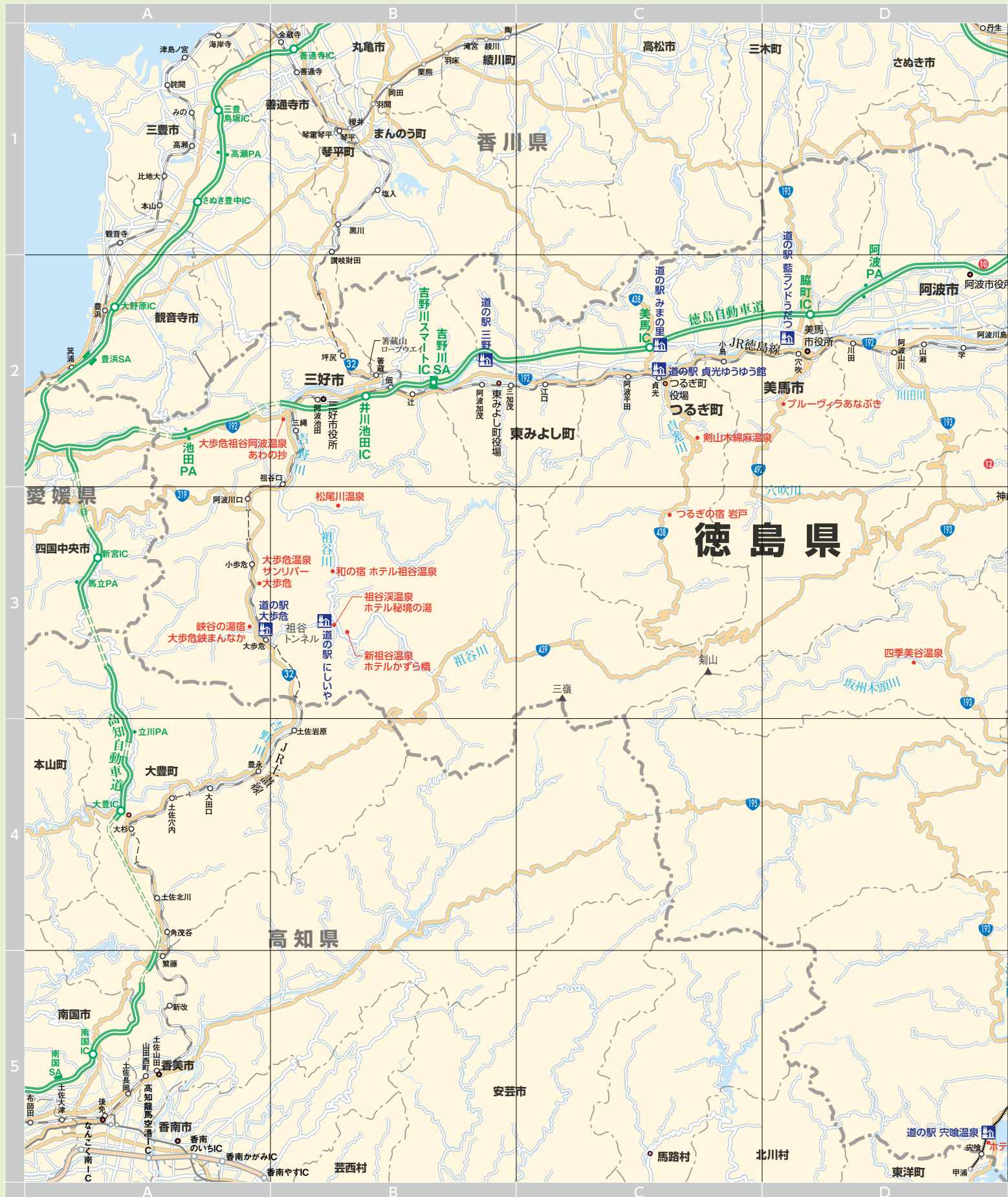
Tokushima Map
徳島県
全体
マップ

[凡例]

- 道の駅
- 日帰りできる温泉
- 高速道路・有料道路
- インターチェンジ
- PA
- SA
- 一般国道
- JR
- JR駅
- 鉄道
- 県庁
- 市役所
- 町村役場

①～㉓ 四国八十八ヶ所霊場

- ① 第1番札所 霊山寺(りょうぜんじ)
- ② 第2番札所 極楽寺(ごくらくじ)
- ③ 第3番札所 金泉寺(こんせんじ)
- ④ 第4番札所 大日寺(だいにちじ)
- ⑤ 第5番札所 地藏寺(じざうじ)
- ⑥ 第6番札所 安楽寺(あんらくじ)
- ⑦ 第7番札所 十楽寺(じゅうらくじ)
- ⑧ 第8番札所 熊谷寺(くまだにじ)
- ⑨ 第9番札所 法輪寺(ほうりんじ)
- ⑩ 第10番札所 切幡寺(きりはたじ)
- ⑪ 第11番札所 藤井寺(ふじいでら)
- ⑫ 第12番札所 焼山寺(しょうざんじ)
- ⑬ 第13番札所 大日寺(だいにちじ)
- ⑭ 第14番札所 常楽寺(じょうらくじ)
- ⑮ 第15番札所 國分寺(こくぶんじ)
- ⑯ 第16番札所 観音寺(かんおんじ)
- ⑰ 第17番札所 井戸寺(いどじ)
- ⑱ 第18番札所 恩山寺(おんざんじ)
- ⑲ 第19番札所 立江寺(たつえじ)
- ⑳ 第20番札所 鶴林寺(かくりんじ)
- ㉑ 第21番札所 太龍寺(たいりゅうじ)
- ㉒ 第22番札所 平等寺(びょうどうじ)
- ㉓ 第23番札所 葉王寺(やくおうじ)





 徳島県