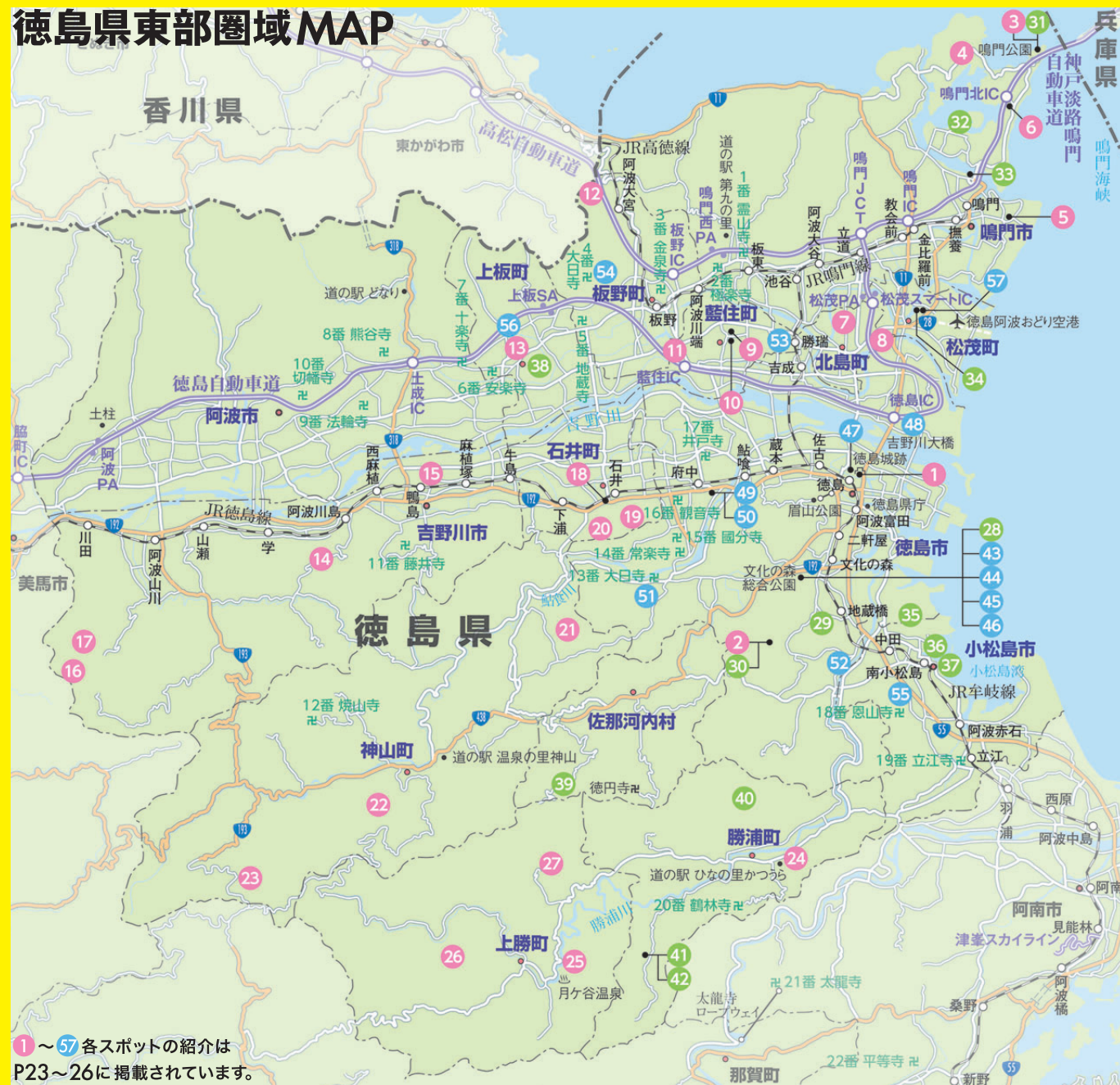


徳島県東部圏域MAP



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

「！」ぎっしり。イーストとくしま

観光お役立ち情報

徳島市旅館組合宿泊案内所

JR徳島駅前にある宿泊案内所。バス乗り場やホテルに近く、主な観光パンフレットも無料配布されています。

徳島県徳島市寺島本町西1-4-2
TEL.088-622-8556(営業/14:00~18:00)



徳島市広域

観光案内ステーション

徳島東部圏域のさまざまな観光情報の提供や観光プランの相談を行っています。年中無休(1/1及びアミコ休業日は除く)。

徳島県徳島市元町1-24(アミコビル地下1階)
TEL.088-635-9002(受付/10:00~19:00)

徳島県おもてなしタクシー

「安全運転」「接客マナー」「徳島の観光知識」の研修・試験に合格し、認定を受けた運転手が乗務するタクシー。

配車依頼は下記番号から
088-622-6789(受付/8:00~22:00)



徳島県公式観光アプリ

『徳島たびプラス』

県内観光施設や飲食店等の「おもてなし施設」を巡って豪華景品が当たる「スタンプラリー機能」搭載!



災害時情報

安心とくしま(徳島県防災・危機管理情報)

緊急災害情報はこちらでご確認ください。

<https://anshin.pref.tokushima.jp/>

Wi-Fiスポット情報

とくしまフリーWi-Fi案内サイト

フリーWi-Fiスポットはこちらでご確認ください。

日・英・韓・中(繁体字・簡体字)の5言語表記に対応
<https://tokushima-wifi-navi.jp/>

徳島へのアクセス

飛行機

羽田空港	約1時間10分	徳島阿波おどり空港
福岡空港	約1時間	

高速バス

大阪方面	約2時間30分~3時間
関西空港	約3時間
神戸方面	約2時間
名古屋方面	約6時間
東京方面	約9時間30分

徳島駅

車

吹田IC	約2時間	徳島IC
倉敷JCT	約2時間	
福岡IC	約6時間30分	
東京IC	約7時間	

徳島県東部圏域の観光情報は
こちら



2023.3発行

●発行・お問い合わせ イーストとくしま観光推進機構 〒770-0841徳島県徳島市八百屋町2丁目7番地(徳島センタービル7階) TEL.088-678-2811

※本誌掲載のコースは旅の参考のためのモデルコースです。交通機関、営業日などをご確認のうえ、お出かけください。記載の距離総数と時間はおよその目安です。交通事情やコースによって異なります。

※データは2022年3月現在のものです。変更となる場合もありますので、ご了承ください。

East Tokushima Tourism Authority

© 徳島市

さまざまな人が往来し 奥深い歴史を秘める阿波国

徳島県の東部エリアは、鳴門海峡から淡路島を経て関西に近い、昔から四国の玄関口として関西の経済や文化と結びつきが深い。

古代には、天皇の代替わりの際に阿波忌部氏が「^{いんべ}「^{あら}麓^{たえ}服」を調進し、驚くことにその伝統は今も続いている。奈良時代には弘法大師空海や紀貫之らが徳島を旅し、源平合戦では源義経が阿波小松島から讃岐屋島へ平家討伐を行い、豊臣秀吉の天下統一後は蜂須賀家が阿波・淡路を治めた。



© 徳島市

関西や全国から 伝わり進化した 藍染、阿波おどり、 阿波人形浄瑠璃

江戸時代、徳島藩は藍作を保護・奨励し、技術者らが品質向上に努めたことで阿波藍は最高品質と認められ、日本最大の産地になるとともに全国で販売された。藍商人は財をなし、各地から踊りや歌などの多様な文化を持ち帰り、そのおかげで阿波の国は芸どころといわれるようになった。

人形浄瑠璃は淡路が元祖本場の地で、徳島藩の所領に淡路が加わってからは徳島城下で淡路人形座の興行が頻繁に行われた。これが民衆の人気を集め、阿波の各地でも地元民による人形浄瑠璃が盛んに行われるようになった。

一方、阿波おどりは、徳島城下で行われた盆踊りが源流で、きらびやかな衣装の「組踊り」は演舞場で大勢の観客を集めた。しかし徳島藩から贅沢を禁止され、かわって浴衣1枚で誰もが浮き立つように踊れる「ぞめき」が盛んになっていった。これが現在の阿波おどりにつながっていく。



阿波徳島

温暖な気候と自然に恵まれ
本物の伝統文化が息づく



ドイツ兵捕虜が日本で初めて ベートーヴェンの交響曲 「第九」を鳴門で演奏

1914年に始まった第一次世界大戦で日本はドイツと戦い、多数のドイツ兵が捕虜となって四国に送られた。1917年に鳴門市板東に捕虜収容所が新設され、最大で千人余りのドイツ兵捕虜が暮らした。

ドイツ兵は、捕虜とはいえ地元の人々と交流し、ドイツの優れた文化や工芸技術を伝授。収容所内でオーケストラを結成し、日本で初めて、ベートーヴェン作曲の交響曲第9番、通称「第九」を演奏した。



明治から徳島県になり 近代化 悲惨な戦争を経て現代へ

1869年、徳島藩は徳島県になり、近代化の道を歩みだした。阿波藍は、明治後期にインド藍やドイツの化学染料の輸入増大などの影響で衰退し、藍作は米作や養蚕、製糸業、たばこ、砂糖、塩、林業等に変わっていった。

昭和になると太平洋戦争が起き、1945年7月4日に米軍による大空襲で徳島市街地は焼け野原となり多大な死傷者が出た。

戦後、1946年に阿波おどりが復活。今では8月の徳島市阿波おどりに4日間で延べ100万人以上が繰り出している。

大鳴門橋、明石海峡大橋が開通してからは、徳島は関西と一層近くなった。いま徳島の東部は四国の玄関口として、関西、日本全国、そして世界から訪れる人々を、両手を広げて出迎えている。

藍染

日本遺産に認定された「藍のふるさと 阿波」
いまこそジャパンプルー藍染を世界に発信

日本三大暴れ川のひとつ

吉野川(別名・四国三郎)が藍を育て、
木綿と徳島藩が躍進させた阿波藍

2020年東京オリンピック・パラリンピックの
公式エンブレムに藍色のデザインが選ばれた。
2019年5月には徳島市など吉野川流域の9市町
が申請した「藍のふるさと 阿波～日本中を染め上
げた至高の青を訪ねて～」が文化庁の日本遺産に
認定され、徳島の藍染はいま注目を集めている。

徳島の藍染は鎌倉時代に翠桂和尚が藍の種
子を紀州から持ち込み、染葉で僧衣を染めたた
い記録が残っている。室町時代には、度重なる
洪水で稲作が難しかった吉野川中下流域で、洪
水が運び肥沃な土壌と気候が栽培に適している
と藍作が広まり、江戸時代に徳島藩が保護・奨
励したことで、日本一の藍の産地になった。

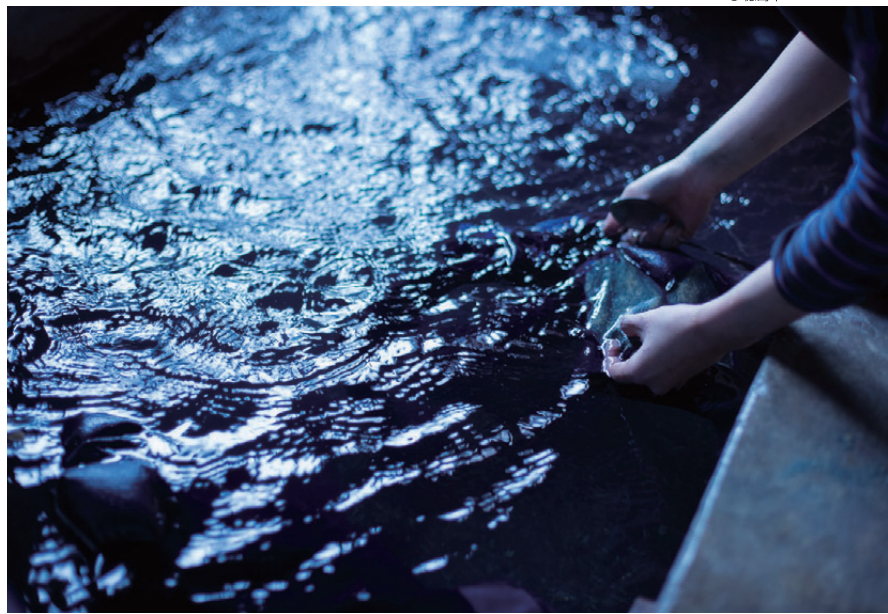
江戸時代に木綿の衣料が広まるとその染料と
して藍の需要は急拡大。藍染の素の染(すくも)は
「阿波藍」と名付けられ、生産者の努力によって
一級品となり全国市場を独占した。藍商人の中
には「藍大尽」と呼ばれる者も出てきて、藩に莫
大な利益をもたらした。その経済力が、阿波人形
浄瑠璃や阿波おどりといった文化を発展させて
いく。

ジャパンプルー藍染は
世代や国境を越えて進化する

明治時代に日本を訪れた英国人が、日本の誰
もが着ていた藍染の着物の色をジャパンプルー
と呼んだ。輸入染料などの影響で衰退した藍染
だが徳島では伝統と技術が受け継がれ、ジャパ
ンプルーに魅了された海外の人や若い世代が徳



島に増え、新たな
ブームを迎えよう
としている。



© 徳島市

手軽に楽しむ藍染体験

STUDIO N2



天然藍の染から独自の調合で染め液を作り、
体にやさしい素材のアンダーウェアや洋服を
手作業で丁寧に染め上げて作っている。
●鳴門市撫養町小桑島日向谷80
TEL090-7787-7610
URL: <https://www.entwo.com/>
体験は2名～。金・土・日・月、祝日(要予約)。約
2時間。エコバック(材料染料含む)4200円他。

藍染工房ルアフ



石井町の良質な染を原料に古来から伝わる木
灰汁発酵建ての藍染を行っている。ママや子供
たちの楽しい藍染体験も多い。
●徳島市吉野本町6-42
TEL080-2983-7550
URL: <http://www.indigo-dyeing.sakura.ne.jp/>
藍染体験は前日までに要予約。ハンカチ1000
円から。生地を持ち込みは1g30円から。

本藍染矢野工場



阿波藍製造無形文化財の藍師・佐藤昭人氏が
作る染を使い、江戸時代からの伝統技法を頑
固に守り妥協のない藍染を続けている。
●板野郡藍住町矢上字江ノ口25-1
TEL088-692-8584
URL: <http://yanokozyo.com/>
本藍染体験は約1週間前までに要予約。約2
時間。ハンカチ1枚1500円(税抜)～。

古庄染工場



江戸時代から続く老舗で、「現代の名工」古庄
さんの工房。徳島産の染に灰汁や黒蜜で独自
に染料を手作りしている。
●徳島市佐古七番町9-12
TEL088-622-3028
体験は前日までに要予約。ハンカチ1000円
から。持ち込み生地は1g25円から。染めた物は
灰汁抜きしてから後日郵送される。

阿波人形浄瑠璃

にんぎょうじょうり

人形浄瑠璃の国とくしま

繊細な人形の動き、圧巻の義太夫節、泣きの三味線が心を揺さぶる

殿様も庶民も愛した大人の人形劇
一度観てハマる人も多数

三味線の伴奏に合わせてナレーターの「太夫」
が物語を進行し、それを三人遣いの人形が演じ
るのが「人形浄瑠璃」。江戸時代に徳島藩が人
形浄瑠璃の本場・淡路島を所領としたことから
伝わった。徳島藩は淡路の人形座に全国を巡業
する許可を与えるなどして優遇。城下でも頻繁
に興行させたので阿波でも人気となり広まった。

阿波人形浄瑠璃は、野外の農村舞台で地元
の人たちが無料で演じることも多かった。そのた



犬飼農村舞台(徳島市)

め大きく光沢のある塗
りの人形を使い、「阿
波の手」と呼ばれる大
きな振りで演じられた。
県内には今も全国最
多の農村舞台が残っ
ている。

多数の人形座が活動する徳島
新しく米国人男性が「徳米座」結成

徳島には多数の人形座があり、学校のクラブ
活動などで人形浄瑠璃を学ぶ子供たちも少なく
ない。

2019年10月にはアメリカ出身の人形劇研究
家マーティン・ホルマンさんが「徳米座」という人
形座を徳島で立ち上げた。「指先まで動く人形
浄瑠璃は世界で一番洗練された人形劇」と話し、
国内外の座員らと熱心に練習。伝統を守りなが
ら新作にも取り組もうと意欲的に活動している。



三人遣いの人形の
練習に励む徳米座
の皆さん。狂言の演
目の人形でやろう
というアイデアも。
活動の様子は徳米
座のFacebookペ
ージを参照。



徳島県立 阿波十郎兵衛屋敷

地元の人形座が毎日11時、14時に、名作「傾
城阿波の鳴門」の順礼歌の段を定期公演して
いる。屋敷内には木偶や人形の衣装などを紹
介した展示室があり人形遣いの体験もできる。
屋敷の東側には阿波木偶人形会館もあり人形
師の頭作りが学べる。

© 徳島市



●徳島市川内町宮島本浦184
TEL088-665-2202
9:30～17:00(夏季は18:00まで)
12月31日～1月3日
一般410円、高・大学生310円、小・中学生
200円

●問合せ・申し込みは阿波十郎兵衛屋敷
TEL088-665-2202まで。大人5000円、
小人4000円。4日前(水曜17時)までに要予約。

松茂町歴史民俗資料館・ 人形浄瑠璃芝居資料館

松茂町の歴史に関する古文書や民具を展示。
文化財展示室では「名人」人形師・天狗久によ
る木偶人形や頭を多数展示。毎月第3土曜日14
時から人形浄瑠璃芝居を無料で上演。
●板野郡松茂町広島字四番越11-1
TEL088-699-5995
9:00～17:00(木曜は21:00まで)
月曜(祝日の場合は翌日)、第3火曜(祝日は
開館)、12月28日～1月4日
無料



徳島じょうりクルーズ

徳島市新町川水際公園の周遊船乗り場から
吉野川を経て阿波十郎兵衛屋敷まで渡航。阿
波人形浄瑠璃を観たあと、徳島の食材を使っ
たお弁当。その後、路線バスで移動し藍染体
験。4月から10月の毎週日曜実施、10時出航、
14時解散。





徳島の街中が熱狂の渦に包まれる夏祭り 誰もが踊る阿呆になって浮かれだす

400余年の歴史を持つ阿波おどり

阿波おどりの起源については諸説あるが、徳島城下で行われていた盆踊りが「組踊り」「俄」「ぞめき」などの民衆芸能の影響を受け現在の形になったという説が有力。徳島藩が藍や塩で栄え、芸事を好んだ藍商人が全国から文化を徳島に持ち帰ったことも阿波おどりを発展させた。例えば阿波おどりで唄われる「よしこの節」は茨城県の「潮来節」が元になっているといわれる。

手を上げて足を運べば阿波おどり

日本を代表する夏祭りの阿波おどり。8月に徳島市で行われる阿波おどりが県内最大級で、期間中には「連」と呼ばれる踊りのグループが1000組も街に繰り出し、見物客も含めて国内外から延べ100万人以上が集って熱狂する。古くから「手を上げて足を運べば阿波おどり」といわれるように、初めての人でも踊りやすいのが特徴。阿波おどり見物に来たら、ぜひ2拍子のリズムに乗って踊る阿呆になろう。

夏の阿波おどり

徳島市

●開催日／8月12日～15日
TEL088-621-5232
(徳島市にぎわい交流課)

徳島市の阿波おどりは4日間、連日17:30～22:00まで街中心部を歩行者天国にし、全体で踊りが渦巻く。期間中の昼間には有名連がホールで踊る「選抜阿波おどり」がある他、8月11日には前夜祭も行われる。

鳴門市

●開催日／8月9日～11日
TEL088-685-3748
(鳴門阿波おどり実行委員会)

県内で最初に夏の阿波おどりが行われる。鳴門駅西側に演舞場を設置。

吉野川市

●開催日／8月14日～16日
TEL0883-24-2274
(吉野川商工会議所)

吉野川市の地元連が集結し、鴨島駅周辺が踊り天国になる。

阿波市

●開催日／8月上旬
TEL0883-35-4211
(阿波市観光協会)
「あわ阿波おどり」と題しアエルワ横円形広場で地元連が踊る。

春の阿波おどり

●開催日／4月中旬の土・日曜
TEL090-5214-2737(平日9:30～17:30)
(はな・はる・フェスタ実行委員会)



藍場浜公園などで行われる春のイベント「はな・はる・フェスタ」。特別ステージや屋外ステージで「春らんまん阿波おどり」が繰り広げられる。徳島の名物グルメも楽しめる。

秋の阿波おどり メインイベント

●開催日／11月上旬の土・日曜
TEL088-624-5111(徳島県観光協会)



アスティとくしまにて、阿波おどりの豪華演出やアーティストのコンサートが入場無料で楽しめる。グルメ、特産品販売、工芸体験なども充実。

遍路旅

お大師様とともに 札所をめぐる旅

平安時代に香川県でお生まれになった真言宗の開祖、空海(弘法大師)は若い頃に四国で修行されました。その足跡が四国霊場であり、四国内に88ある札所と呼ばれるお寺をめぐる旅が「遍路」です。徳島県は遍路の旅が始まる「発心の道場」と言われています。徳島で「お遍路さん」を体験してみては。



目的も、めぐり方も人それぞれ

お接待文化にふれてみてはいかが？

四国には年間通して多くのお遍路さんが訪れるので、地元の人たちにはお遍路さんに「お接待」をする文化が根づいています。お茶やお菓子などを振る舞う、宿を提供する、車に乗せて案内するといったことを「お接待」として行っています。それは、お遍路さんをお大師様と考えて功德を積む意味や、応援する気持ちの表れなので、遠慮なく受け取って、地元の人たちとふれあってみてはいかがでしょうか。

また、遍路をする目的は、誰かの供養のため、何かを祈願するため、自分を見つめ直すためなど、人によってさまざまです。四国の大自然の中をめぐり、お寺で静かにお参りをすれば、おそらく何か心に残るものが得られることと思います。

徳島県東部にある札所20カ寺

第1番札所

霊山寺

(りょうぜんじ)
「一番さん」と親しみを込めて呼ばれる発心のお寺です
鳴門市大麻町板東塚126
TEL088-689-1111



第2番札所

極楽寺

(ごくらくじ)
お大師様お手植えの長命杉にはご利益があります
鳴門市大麻町松字壇の上12
TEL088-689-1112



第3番札所

金泉寺

(こんせんじ)
お大師様が掘ったとされる「黄金の井戸」があります
板野郡板野町大寺字黒山下66
TEL088-672-1087



第4番札所

大日寺

(だいにちじ)
三方を山に囲まれた、静かなたたずまいの山寺です
板野郡板野町黒谷字居内28
TEL088-672-1225



第5番札所

地藏寺

(じぞうじ)
銀杏の大木や、奥の院の五百羅漢像は必見です
板野郡板野町羅漢字林東5
TEL088-672-4111



第6番札所

安楽寺

(あんらくじ)
歴史ある宿坊の温泉は、境内に源泉が湧いています
板野郡上板町引野寺の西北8
TEL088-694-2046



第7番札所

十楽寺

(じゅうらくじ)
朱塗りの鐘楼門が印象的なお寺で、宿坊があります
阿波市土成町高尾字法教田58
TEL088-695-2150



第8番札所

熊谷寺

(くまだにじ)
四国霊場唯一の仁王門など建物がいずれも立派です
阿波市土成町土成字前田185
TEL088-695-2065



第9番札所

法輪寺

(ほうりんじ)
地元で「田中の法輪さん」と親しまれているお寺です
阿波市土成町土成字田中198-2
TEL088-695-2080



第10番札所

切幡寺

(きはたじ)
333の石段を上り、大塔からはいい景色が楽しめます
阿波市市場町切幡字観音129
TEL0883-36-3010



第11番札所

藤井寺

(ふじいでら)
春になるとたくさんの種類の藤の花が咲くお寺です
吉野川市鴨島町飯尾1525
TEL0883-24-2384



第12番札所

焼山寺

(しょうざんじ)
88カ所中2番目に高い標高800mの場所にあり、名西部神山町下分字中318
TEL088-677-0112



第13番札所

大日寺

(だいにちじ)
「しあわせ観音」が出迎えてくれるお寺です
徳島市一宮町西丁263
TEL088-644-0069



第14番札所

常楽寺

(じょうらくじ)
境内にある自然の岩盤「流水岩の庭園」は必見です
徳島市国府町延命606
TEL088-642-0471



第15番札所

國分寺

(こくぶんじ)
本堂の横に見事な庭園があり、見学が可能です
徳島市国府町矢野718-1
TEL088-642-0525



第16番札所

観音寺

(かんおんじ)
お大師様が千手観音像を彫って納めたといわれています
徳島市国府町観音寺49-2
TEL088-642-2375



第17番札所

井戸寺

(いどじ)
お大師様が一夜の内に井戸を掘ったと伝わるお寺です
徳島市国府町井戸北屋敷80-1
TEL088-642-1324



第18番札所

恩山寺

(おんざんじ)
お大師様の母が出家されたお寺です
小松島市田野町字恩山寺谷40
TEL0885-33-1218



第19番札所

立江寺

(たつえじ)
阿波の関所寺と呼ばれ悪人は進めないとわれています
小松島市立江町字若松13
TEL0885-37-1019



第20番札所

鶴林寺

(かくりんじ)
2羽の鶴が黄金の地藏菩薩を運んだと伝えられています
勝浦郡勝浦町大字生名字鶴ヶ尾14
TEL0885-42-3020



徳島の食

海山川里から届く天然食材を
とびきり美味しいうちに
ご堪能あれ



鳴門鯛

渦潮にもまれて育つ鳴門鯛は身が引き締まり、鯛の中でも最高級品。激しい潮流を泳ぐうちに骨にコブができる鯛もあり「鳴門骨」とも呼ばれている。春の鳴門鯛は桜色でとても美しい。



徳島県産の鱧は全国トップクラスの漁獲量を誇り、京都をはじめ関西の夏の風物詩にもなっている。吉野川が流れ込む豊かな海で育ち皮に濃い旨味がある。身は上品で脂がほどよく乗っている。



徳島県東部では鮎喰川や勝浦川で鮎がよく釣られ、養殖もされている。徳島の清流で育った鮎は絶品。



ちりめん(シラス)

小松島市の和田島で水揚げされるシラスは人気ブランド。水揚げ後すぐに釜揚げされたものはふんわりとした食感。生シラス、釜揚げ、乾燥ちりめんの全てを味わおう。すだちを搾るといっそう美味。

阿波牛

温暖な気候に育まれた「阿波牛」は弾力のある食感。霜降りは柔らかく、濃い旨味が口の中に広がる。ステーキやしゃぶしゃぶなどで肉本来の旨みを楽しもう。



画像提供／わたなべ精肉店



画像提供／トクシマビル

阿波尾鶏

地鶏出荷量日本一を誇る高級ブランド地鶏。80日以上かけてゆったりと育てられ、低脂肪で身が締まり、適度な歯ごたえとコクがある。



画像提供／紺屋町よしの



画像提供／Liebe Frau(リーベフラウ)

阿波美豚

阿讃山脈の澄んだ大気と緑豊かな環境で手塩にかけて育てられ、肉質はジューシーで脂の質が良く、豚肉とは思えないあっさりとした後味。

豆天玉

関西風お好み焼きの中に甘く煮込んだ金時豆と小エビの天ぷらが入る、徳島市民のソウルフード。



画像提供／はやしのお好み焼

人気の地元麺料理



あなたは茶系？白系？それとも黄系？

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がのり、好んで生卵も追加する。この茶系の他に豚骨スープの白系、澄んだスープの黄系もある。白いご飯とセットで食べるのが徳島流。

画像提供／ラーメン東大

ちゅるっと食べられる

鳴ちゅるうどん

魚介で取った黄金のつゆの中に、柔らかく不揃いの麺とふっくらとした油揚げ、刻みネギが入る。子供からお年寄りまで誰もが大好きな美味しさ。

画像提供／大井食堂

スローフード

たらいうどん

阿波市の郷土料理で、大きな木製のたらいにうどんを入れて大勢で囲み、川のせせらぎを聞きながらにぎやかに食べる。コシの強いうどんが特徴。



麺はたらいのふちで湯切りしながらつけ汁に入れて食べる。

食材カレンダー

	海鮮			果物・柑橘類			野菜					
食材名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
鳴門わかめ	収穫1月～3月											
鳴門鯛			漁獲3月～4月									
ハモ							漁獲盛6月～9月					
アユ(養殖アユ)						出荷6月～8月						
ちりめん(シラス)							出荷4月～12月					
いちご		収穫12月～5月										
ぶどう							収穫5月～10月					
貯蔵みかん		出荷2月～3月										
みかん							収穫4月～12月					
ゆこう										収穫10月		
ゆず							収穫5月～11月(出荷 周年)					
すだち						収穫3月～10月(出荷 周年)						
鳴門らっきょ					収穫5月～6月							
なると金時							収穫7月～10月(出荷 周年)					
にんじん				収穫3月～6月								
れんこん						収穫・出荷 周年						
たけのこ			収穫12月～6月									
スイートコーン					収穫5月～7月							

(食材の漁獲・収穫・出荷時期は気候等により異なる場合があります)

徳島のおみやげ



徳島みやげの定番 すだち

徳島を代表する柑橘。横半分に切り、果汁を刺身や焼き魚、いろんな料理に搾りかけ、香りと爽やかさを楽しんで。



上品な甘さとホクホク食感 なると金時

海のミネラルを含んだ砂地畑で育ち、鮮やかな紅色の皮が食欲をそそる。焼き芋、天ぷら、煮物、スイーツにも。



熟成でコクと甘みがアップ！ 貯蔵みかん

勝浦町や佐那河内村で2月～3月に出荷される貯蔵みかんは糖度が高くジューシーで、酸味と甘みのバランスがいい。



画像提供／ふるさと物産直売所

稀少な高級いちご さくらももいちご

作っているのは全国でも佐那河内村だけ。大きないちごにはコクのある甘みの果汁がたっぷり。地域限定の希少ないちごのため入手困難な場合も。



画像提供／谷ちくわ店

小松島のソウルフード 竹ちくわ・ フィッシュカツ

魚のすり身にカレー粉を加えパン粉をつけて揚げたフィッシュカツや、青竹がついた竹ちくわは県外では珍しい。



画像提供／うずしお食品

コシのある歯ごたえ 鳴門わかめ

渦が巻く鳴門の激しい潮流にままれて育つ鳴門わかめは歯ごたえが最高。塩蔵わかめ、乾燥わかめも人気。

踊りの繊細な動きを竹で表現 阿波おどり 竹人形

手の動き、足の運びなど、生き生きとした動作が竹で丁寧に表現されていて驚く。阿波おどり見物の記念に。



とても自然で上品な甘さ 阿波和三盆糖

竹糖というサトウキビから手作りする阿波和三盆糖は和菓子に使われる最高級品。コーヒーなどにも合う。

もちもち食感でみんな大好き 阿波ういろう

あずき、もち粉、米粉、和三盆糖などで作られる徳島の伝統的な蒸し菓子。やさしい甘さは誰からも喜ばれる。



ししゃもねこ

北島町のブランドに認定 ししゃもねこ グッズ

猫の頭とししゃもの体が合体した、北島町生まれの脱力系ゆるキャラ。大小さまざまなグッズや菓子類も。



子供が行楽に持ち歩いた重箱 遊山箱

昭和の頃、徳島の子供は遊山箱に巻き寿司などを詰めてもらい花見などに出かけた。愛らしい3段重ねの重箱。

徳島の伝統工芸品 藍染・阿波正藍 しじら織り

徳島生まれのしじら織りは生地に独特の凹凸があり、汗をかいても肌に張り付かず涼しいので夏におすすめ。



徳島の美味しい水が育む 地酒

自然に恵まれた徳島は水が美味しく、うまい地酒が生まれるのも当然のこと。徳島の食材と合わせて楽しんで。

全国初の梅酒特区、美郷から 梅酒

吉野川市美郷は全国初の梅酒特区。地元のさまざまな品種の梅から手作りされた個性的な梅酒を飲み比べてみて。



徳島イベントカレンダー

旅をもっと楽しくしてくれる、
イベントをチェックしてからお出かけを。

1月

徳島市・えびす祭り
上板町・大山寺「力餅」
いちご狩り



2月

徳島市・徳島城博物館
ひな祭りイベント
小松島市・義経夢想祭
勝浦町・元祖ビッグひな祭り



3月

鳴門市・春の渦まつり
神山町・阿川梅の里梅まつり
吉野川市・美郷梅の花まつり
勝浦町・勝浦さくら祭り



4月

徳島市・はなはるフェスタ(阿波おどり)
鳴門市・大谷焼スプリングフェスタ
小松島市・春のまつり・金長まつり
北島町・チューリップ公園
石井町・藤まつり
神山町・小野さくら野舞台公演
吉野川市・美郷高開の石積みシバザクラまつり



5月

徳島市・マチ★アソビ
藍住町・あいずみ春のバラまつり
阿波市・オープンガーデン
吉野川市・船窪つつじ公園
吉野川市、阿波市、神山町・空海の道ウォーク



6月

勝浦町・鮎釣り解禁
鳴門市・ベートーヴェン「第九」演奏会
吉野川市・美郷のほたる
上勝町・藤川谷村ほたる鑑賞会
徳島市・弁天山山開き



7月

とくしま藍の日(7月24日)
徳島市・Retra水都祭
徳島市・阿波おどり会館まつり
徳島市・吉野川フェスティバル
小松島市・港まつり(阿波おどり・花火大会)
佐那河内村・あじさい祭り



8月

石井町・石井町納涼祭
鳴門市・阿波おどり
徳島市・阿波おどり
吉野川市・阿波おどり
阿波市・阿波おどり
吉野川市、阿波市・ぶどう狩り
梨狩り



9月

小松島市・立江八幡神社秋祭り(吹筒花火)
小松島市・元根井花火大会
松茂町・スカイフェスタ松茂
徳島市・夜の動物園



10月

徳島市・マチ★アソビ
小松島市・横須花火大会
小松島市・天狗しばき(立江秋葉神社)
勝浦町・みかん狩り
勝浦町・阿波人形浄瑠璃芝居フェスティバルin勝浦
勝浦町・さかもとあかりの里
吉野川市・大菊人形、菊花展(鴨島町)



11月

徳島市・ふるさとカーニバル阿波の狸まつり
徳島市・秋の阿波おどり
徳島市・犬飼農村舞台 阿波人形浄瑠璃公演
徳島市・丈六寺秋の特別公開
鳴門市・大谷焼窯まつり
藍住町・あいずみ秋のバラまつり
吉野川市・美郷梅酒まつり
神山町・神山アーティスト・イン・レジデンス



12月

鳴門市・ドイツ館ライトアップ&クリスマスマーケット
徳島市・徳島文理大学冬のイルミネーション
徳島市・夢ナリエ城内メモリアル
石井町・石井ウインターイルミネーション
神山町・鬼籠野灯りのオブジェ
板野町・あすたむらんどハッピークリスマス
吉野川市・美郷高開の石積みライトアップ



徳島1DAY 街歩きプラン

川に囲まれた水都・徳島の街を、徒歩や自転車でのんびり巡ろう。

JR徳島駅ビルの正面に見えるのが
徳島市のシンボル、眉山。その界限には徳島観光の王道スポットが集まっている。スポットごとに楽しみながら、徒歩や自転車で巡ってみよう。

1.新町川・阿波製紙水際公園

市中心部を流れる新町川沿いにある親水公園。水や樹木、阿波青石を配し、夜はLED照明が輝く。彫刻家・流政之氏制作の瀬戸内寂聴さんの記念碑も。対岸のボードウォークでは毎月第3と最終日曜に産直市を開催。

●徳島市南内町



寂聴さん記念碑『いっちょら』。碑の間を通れば幸せになれるとのこと。

2.ひょうたん島クルーズ

市中心部は川に囲まれた中洲で、その形から「ひょうたん島」と呼ばれ、水際公園東の両国橋の北詰から周遊船が出ている。1990年に市民有志が発足した「新町川を守る会」が運行管理していて、理事長の中村英雄さんは会員と共に月数回、30年間欠かさず川の清掃や花植えを行ってきた。



吉野川を遊覧する「サンセットクルーズ」等も運航OK。「吉野川はいつ行っても見事よ。約1時間1人千円位。問合せてみて。」

「全国でもこれ程きれいになるとる川は少ないと思う。子供のうちからきれいな街や川に馴染めば水都徳島を誇りに思える」と中村さん。

●徳島市南内町2-5-2

TEL 新町川を守る会 090-3783-2084

乗船料無料(ただし、保険料が別途必要)。所要時間約30分。原則毎日運行。※元日・悪天候休業

3.徳島眉山天神社

学問の神様、菅原道真公をまつり、合格祈願や学業成就を願う参拝者が訪れる。境内には撫でると知恵がつく知恵の牛や、縁結びのパワースポットとされる姫宮さん、お狸様の九人大明神の祠、眉山稲荷神社などがある。

●徳島市新町橋2丁目21 TEL088-622-9962



姫宮さん、天神社、九人大明神、眉山稲荷の月替わりの御朱印も人気。

4.阿波おどり会館



本場徳島の阿波おどりが一年中楽しめるスポット。昼の公演は専属連が。夜は有名連が日替わりで公演し独自の踊りを披露する。1階にみやげ販売「あるで徳島」、3階にミニ博物館「阿波おど

りミュージアム」、5階に眉山ロープウェイの山麓駅がある。

●徳島市新町橋2丁目20 TEL088-611-1611

昼公演4回(各40分)、夜公演1回(50分)

2月、6月、10月の第2水曜と年末年始休み。



★阿波おどり体験

昼夜公演の最後には、踊り体験の時間がある。基本の手ほどきを受けて観客みんなで一緒にヤットサー!



5.あわぎん眉山ロープウェイ

阿波おどり会館からロープウェイで眉山山頂まで約6分。市街地や川、海を眺めながら空の旅を楽しもう。

●徳島市新町橋2丁目20(阿波おどり会館5F)

TEL088-652-3617

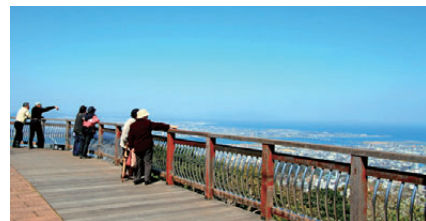
大人片道620円(往復1030円)

年中無休(点検日除く)



6.眉山山頂

ロープウェイを降りた展望台からは徳島の街、紀伊水道、吉野川、淡路島などが展望できる。夕景や夜景も美しい。山頂の公園は桜の名所。



眉山山頂は桜の花見でも人気。



日本最大級のLED眉山鏡モニュメント。

ランチ Lunch 中華そば いのたに本店

●徳島市西大工町4-25 TEL088-653-1482

営10:30~17:00(売切れ次第終了) 休月曜



徳島ラーメンの有名老舗。豚骨醤油のスープに自家製ストレート麺、甘辛く煮込まれた豚バラ肉がのる。生卵をのせ白飯と食べるのが地元流。寺町から徒歩5分。

休憩 滝の焼餅 和田の屋本店

●徳島市眉山町大滝山5-3

TEL088-652-8414 営10:00~17:00 休木曜



徳島名物「滝の焼餅」で有名。眉山ふもとの自然に囲まれ店の奥に滝が流れる。米粉生地焼餅はあっさりした甘さで人気。夏はかき氷も。

JR徳島駅

- 1 新町川・阿波製紙水際公園 徒歩6分
- 2 ひょうたん島クルーズ乗り場 徒歩5分
- 3 徳島眉山天神社 徒歩10分
- 4 阿波おどり会館 徒歩1分
- 5 あわぎん眉山ロープウェイ 徒歩1分
- 6 眉山山頂 ロープウェイで下山し、阿波おどり会館から徒歩3分
- 7 寺町界限 寺町から春日橋へ徒歩5分
- 8 LED橋めぐり 両国橋から鷹匠町へ徒歩10分
- 9 夜の裏路地酒場

7.寺町界限

徳島の城下町が造られる際に各地にあった寺を集めた場所。戦争中の空襲で焼けたが復興し、今は仏教の趣深い散策エリアとして人気。名水の錦竜水や、名物の滝の焼餅の店が並んでいる。

●徳島市寺町



ミネラル豊富な錦竜水は自由に汲める。

8.LED橋めぐり

新町川に架かる橋などはLEDアートで彩られていて、日没後にこれらの光の名所を巡るのも楽しい。



9.夜の裏路地酒場

徳島の夜の歓楽街には膨大な数の飲み屋がひしめいている。その裏路地は昭和な風情が漂う独特の世界で、人情味豊かな名店に出会えたりする。『とくしま裏路地酒場探究会』というグループが、そんな裏路地の名店を紹介しているので、ホームページを参考にトライしてみては。

●『とくしま裏路地酒場探究会』

URL:https://uraroji.net/



「おでん ばん桃」(徳島市鷹匠町1 TEL088-655-2225)



ジャパンプルー藍をめぐる1DAYプラン

藍の国とくしまを満喫する盛りたくさん1日

2019年に日本遺産に選ばれた「藍のふるさと阿波」。吉野川流域は日本有数の藍の栽培地で、藍の葉から生まれる天然染料の「^{すくも}染」作りや、古くからの藍染が盛んだ。歴史を感じながら、藍のふるさとをめぐってみよう。

1.徳島市立 徳島城博物館

江戸時代に蜂須賀氏が治めた阿波・淡路25万石の徳島藩。その貴重な史料を収蔵・展示している。徳島城跡の徳島中央公園内にあり、重要文化財「徳島藩御召鯨船 千山丸」などを常設展示。城下町の藍商の様子も分かる。
●徳島市徳島町城内1-8
TEL088-656-2525
営9:30～17:00(入館16:30まで) 休月曜(祝日の場合は開館)、祝日の翌日(ただし、土・日曜・祝日の場合は開館)、年末年始 料大人300円、高大生200円、中学生以下無料(入館者は庭園の見学も可)



旧徳島城表御庭園

殿様が散策し鑑賞した全国でも現存が珍しい、御殿内に設けられた庭園。阿波の青石を豪快に使い、築山泉水庭と枯山水が一体となった桃山様式。ゆっくり散策したい大名庭園だ。見学科50円(博物館入館者は庭園見学無料)。



枯山水には長さ10mに及ぶ自然の青石の橋がある。野鳥のさえずりが聞こえ落ち着ける。

2.藍住町歴史館・藍の館

大藍商だった旧奥村家の屋敷を整備した、全国でも珍しい藍の専門資料館。母屋には贅沢な大門や座敷があり藍商の隆盛がうかがえる。阿波藍の製造工程や流通、藍染の工程を詳しく再現した紙人形の展示もある。
●板野郡藍住町徳命字前須西172
TEL088-692-6317
営9:00～17:00 休火曜(祝日は開館)、年末年始(12/28～1/1) 料大人300円、中高生200円、小学生150円



★藍染体験

藍の館では昔ながらの天然藍を使った藍染を体験できる。好きな染めの模様を選び、配置や色合いを工夫しながらハンカチやTシャツなどを自分で染められる。染めたい物を持ち込むこともできる。
●体験料ハンカチ550円ほか。藍染体験は16:00まで。



ランチ Lunch 農園直営 旬感ダイニング アクリエ

●板野郡藍住町奥野和田119-1 TEL088-678-2253
営11:30～14:00、17:30～22:00(LO21:00)
休臨時休業日が月数回ありHPで要確認



水耕栽培の会社が直営する、新鮮な野菜をふんだんに使うおしゃれなレストラン。徳島県産の藍のパウダーを練りこんだ珍しいパスタやフォカッチャ、ハーブティーなどがいただける。

3.五番札所 地藏寺奥の院 五百羅漢

四国八十八カ所の五番札所地藏寺の北、徒歩5分ほどの所にある。コの字型の薄暗い回廊には等身大の木製の羅漢像が数百体並び、その迫力と豊かな表情に入ってしまう。
●板野郡板野町羅漢林東5
TEL088-672-4111
営7:30～16:30 休無 料大人200円



4.藍染庵 犬伏久助像

藍の染料である染の製法を改良し、優れた製法を阿波に広めた偉大な藍師、犬伏久助。その功績を称える像が藍染庵に安置されている。
●板野郡板野町松谷山ノ内奥1
TEL088-672-5888(板野町文化の館)



犬伏久助は保存や運搬もし易い藍玉も考案。これにより阿波藍が全国へ流通した。

5.上板町 技の館

藍の栽培面積と、染液の原料・^{すくも}染の生産量が日本一を誇る上板町。技の館では藍染体験が気軽にでき、初めての人でも丁寧に指導してくれる。館内には藍染に関する展示室や、LED植物工場がある。
●板野郡上板町泉谷字原東32-4
TEL088-637-6555
営9:00～17:00(藍染体験は15:30まで)
休月曜(祝日の場合は火曜)、年末年始



★藍染体験

小さな子供でも簡単に藍染作品が作れ、雨の日でも楽しめる。親子でお揃いの藍染Tシャツを作ることできる。
●体験料コースター500円、ハンカチ800円ほか。生地持ち込みは1g当たり20円。前日までに要予約。



6.Watanabe's(ワタナベズ)

美しい藍染の色をとことん突き詰めたという思いから、上板町で土作りから藍の栽培に取り組み、^{すくも}染作り、藍染製品の製造販売まで全てを手がける渡邊健太さんの藍染工房。「海外にも積

極的に出て、日本の藍をより知ってもらいたい」と、工房には海外からのスタッフも迎えて英語や中国語でのワークショップの受け入れもOKだ。藍染体験も予約制で受け付けている。
●板野郡上板町瀬部314-10
URL:https://www.watanabezu.com/(完全予約制)
料藍染体験は手ぬぐい・ハンカチ各2000円ほか。染色は1gあたり30円～。製品・染色依頼については事前に要問い合わせ。



山形県出身の渡邊さんは東京で働いている時に藍染を体験して素晴らしい衝撃を受け、この世界に飛び込んだという。



生地や縫製にこだわったコーデロイのブルゾンとパンツなど。夏にはTシャツ、短パンなども。工房やオンラインなどで販売される。

7.田中家住宅

田中家は江戸時代初期の寛永年間から代々続いた藍商の家。^{すくも}染を製造販売し、現存する屋敷は1854年から約30年かけて完成された。広大な敷地には藍寝床、藍納屋、番屋、茅葺き屋根の主屋などが並ぶ。地元産の青石が使われた石垣など風格ある建物からは藍商の繁栄ぶりがうかがえる。国指定重要文化財。
●名西郡石井町藍畑
TEL088-674-0707
営見学は日曜・祝日のみ 料見学料大人500円(ガイドなし300円)、小学生以下200円(ガイドなし無料)



主屋の大きな茅葺き屋根は吉野川が氾濫して万が一の際には船代わりに水に浮くよう設計されている。

寄り道 天然温泉 御所の郷

●阿波市土成町吉田字梨木原1 TEL088-695-4615
営温浴10:00～最終受付22:00、レストラン11:00～21:00ほか
休第4水曜 料入浴料中学生以上600円ほか



土成ICを降りてすぐの所にある日帰りの天然温泉施設。種類豊富な風呂、サウナ、女性専用岩盤浴などがある。マッサージ、和風レストラン、カラオケ、お土産と設備充実。

- | | | | |
|---|-------------------|-------|-------|
| 1 | 徳島城博物館 | 約13km | 車約20分 |
| 2 | 藍住町歴史館・藍の館 | 約7km | 車約15分 |
| 3 | 五番札所 地藏寺奥の院 五百羅漢 | 約1km | 車約5分 |
| 4 | 藍染庵 犬伏久助像 | 約4km | 車約10分 |
| 5 | 上板町 技の館 | 約5km | 車約10分 |
| 6 | Watanabe's(ワタナベズ) | 約7km | 車約15分 |
| 7 | 田中家住宅 | | |



ドイツとふれあう吉野川北岸 1泊2日

「第九」初演の歴史とともに北岸の里山に行く

鳴門市板東は第一次世界大戦当時、ドイツ兵約千人が捕虜収容所で暮らし、地元民と交流する中で「第九」をアジアで初めて演奏した地である。日独交流の歴史と地元ののどかな里山を、徒歩と車でめぐってみよう。

1日目 (JR阿波大谷駅) から徒歩で

1. 大谷焼窯元 森陶器

約240年の歴史を持つ大谷焼は土の風合いが活かされ、光沢を持ちながら素朴で力強い。店では大谷焼の陶器が種類豊富に販売されているほか、絵付けや作陶体験もできる。国登録有形文化財の登録の中では水琴窟の音も楽しめる。
●鳴門市大麻町大谷字井ノ肩24
TEL088-689-0022
営8:30～17:00、日曜9:30～16:30(受付15:30まで)
休年末年始(工房は日曜休み) 料絵付け935円～、作陶2200円(手びねり)、3300円(電動口口)※要予約



森陶器では二人がかりで行う「寝ろくる」という伝統技法が守り続けられ、藍染に使う大がめなどを作っている。

2. 本家松浦酒造場

創業1804年(文化元年)、銘酒「鳴門鯛」の蔵元。撫養(むや)街道に面して建つ長屋門や酒蔵、精米蔵は文化庁有形文化財に登録されている。全量徳島県産米で丹念に作る日本酒は海外でも高く評価されている。予約すれば旧仕込み蔵などを無料で見学でき、最後に利き酒もできる。
●鳴門市大麻町池谷字柳の本19
TEL0120-866-140(見学・営業10:00～18:00)
休1月1日～3日
料見学無料(所要時間約30分)



3. 福寿醤油

創業1826年(文政9年)、蔵に息づく酵母菌を大切に守り、伝統的な製法で醤油と味噌を作っている。無添加、無着色、天然醸造で、もろみを1年以上発酵させる醤油は旨みが深く本来の香りを醸成させている。蔵見学は無料(要予約)、味見や買い物も。
●鳴門市大麻町池谷字大石8
TEL088-689-1008
営8:30～17:00(見学は9:00～17:00) 休日曜・祝日
料見学無料(所要時間約30分)



(福寿醤油から徒歩(約5分)で
阿波大谷駅へ戻り、JRで板東駅へ)

ランチ Lunch

大鳥居苑

●鳴門市大麻町板東字西山田33-4 TEL088-689-3523
営お食事処11:00～14:00、17:00～19:00 休水曜



四国八十八カ所の一番札所 霊山寺に隣接した料理旅館、いつもお遍路さんで賑わっている。ランチでは鳴門特産のレンコン料理と地元名物の鳴ちゅるうどんが人気。



ドイツ館などが所蔵する「板東俘虜収容所関係資料」は大変貴重であり、徳島県、鳴門市、ドイツのニーダーザクセン州、リュネブルク市は「ユネスコ世界の記憶」への登録に取り組んでいる。

4. 鳴門市ドイツ館

1917年から1920年まで、鳴門市の板東俘虜収容所で生活したドイツ兵と地元の人々との交流を後世に伝えるための記念館。ドイツ兵の収容所内での暮らしぶりをマジックビジョンなどで紹介。「第九シアター」ではドイツ兵の等身大人物が演奏を聴かせてくれる。
●鳴門市大麻町松字東山田55-2
TEL088-689-0099
営9:30～17:00(入館は16:30まで) 休第4月曜(祝日の場合は翌日)、年末 料大人400円、小・中学生100円



館内ではドイツのビールやワイン、物産も販売されている。

道の駅「第九の里」

ドイツ館の隣。国登録有形文化財の板東俘虜収容所の兵舎(バラック)の一部を移築して建てられた物産館では、歴史を感じながら鳴門の旬の野菜や果物、特産品を購入できる。
●鳴門市大麻町松字東山田53
TEL088-689-1119
営9:30～17:00 休第4月曜(祝日の場合は翌日)、年末



軽食コーナーでドイツのソーセージがホットドッグなどで味わえる。

5. ドイツ村公園

板東俘虜収容所跡地に整備された広い公園。ドイツ館から南へ徒歩約10分の公園入り口には当時の雰囲気再現した門がある。園内には製パン所などの基礎が残り、周辺にはドイツ兵が石積みで造ったアーチ型のドイツ橋やめがね橋などがある。
●鳴門市大麻町板東
TEL088-684-1157(鳴門市観光振興課)



ドイツ村公園
入り口の門



公園にあるドイツ兵慰霊碑。板東で亡くなったドイツ兵を弔うために兵士たち自身が建設したもの。隣には全国で亡くなったドイツ兵捕虜を弔う合同慰霊碑もある。

ランチ Lunch

船本うどん 大森店

●鳴門市大麻町松字野神ノ北10-1 TEL088-689-4358
営10:30～14:30(売切れ次第終了) 休元日



細く柔らかい優しい食感の麺に、数種類の魚や昆布で取った出汁が効いたつゆが美味しい鳴ちゅるうどんの老舗。

2日目 (車で)

6. あすたむらんど徳島

遊びや体験を通して科学する心を育てる「子ども科学館」を中核施設とした、科学と自然にふれる大型公園。約30種類の遊具があるゾーンやプラネタリウム、花咲く風車の丘、レストランやカフェなどもある。
●板野郡板野町那東字キビガ谷45-22
TEL088-672-7111
営9:30～17:00(夏期は1時間延長) 休水曜(祝日の場合は翌日、8/12～8/15無休) 料入園・駐車は無料、子ども科学館常設展示一般510円、小・中学生200円ほか



風車の丘では花の中の散策と吉野川の展望が楽しめる。

ランチ Lunch

御所のたらいうどん

●阿波市土成町宮川内
徳島自動車道 土成ICから車で約5分

うどんをたらいのような大きな木製の飯盆に入れ、つけ汁につけて食べる阿波市の郷土料理。国道318号を山の奥へ進むと清流沿いにたらいうどん専門店が並んでいる。



阿波市観光協会
たらいうどんページ



阿波大谷駅

1日目

- 1 大谷焼窯元 森陶器 約0.4km 徒歩約5分
- 2 本家 松浦酒造場 約0.6km 徒歩約7分 (道路向かい)
- 3 福寿醤油 約0.4km 徒歩約5分 (阿波大谷駅) 約2km 徒歩約25分 (板東駅)
- 4 鳴門市ドイツ館 約1km 徒歩約10分
- 5 ドイツ村公園

2日目

- 6 あすたむらんど徳島 約8km 車約15分
- 7 服部製糖所 約8km 車約15分
- 8 道の駅 となり



四国の東海岸をグルメドライブ 1泊2日

ピチピチの魚介類と海の絶景を満喫

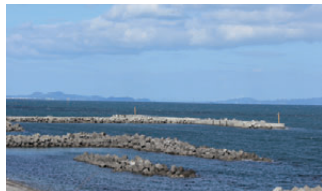
紀伊水道に面した四国の東海岸は活きのいい魚介類が豊富に水揚げされ、新鮮な海の幸が堪能できる。とれたてグルメを味わいながら南から北へ、激しく渦巻く鳴門海峡の渦潮をめざして、潮風に吹かれながらドライブを楽しもう。

1日目

和田島大手海岸

小松島市赤石町から自衛隊の基地まで続く一本道を走った先が和田島町。大手海岸は岬の東側で、食事処「小松屋」がある辺り。海に突き出した数本の突堤は釣り人に人気の場所だ。

●小松島市和田島町大手海岸



大鳴門橋や淡路島まで望める。

ランチ

和田島のシラス丼

●和田島漁業協同組合ちりめんの店 TEL0120-4147-52
営9:00～17:00 休日曜・祝日
●JF和田島女性部 網元や TEL080-6287-8000
営5～12月の日曜10:00～14:00※不定休の場合あり
5月～12月に漁が行われ、町内の漁協直営「ちりめんの店」や女性部運営の「網元や」などでシラス丼が味わえる。



2. 濱醤油醸造場

明治30年創業、国産の無農薬栽培大豆と徳島の麦・米、天然塩を使い醤油と味噌を手間暇かけて造っている。120年前から使い続けられる杉樽で、もろみを1年以上かけて熟成させ造る醤油は香りが違う。本格的な味噌作り体験を行うこともできる。

●小松島市立江町字若松34
TEL0885-37-1128

営9:00～17:00 休不定休

料味噌作り体験料大人5500円(税込)



潰した大豆と生麹、塩をよく混ぜる。

3. 小松島ステーションパーク

パーク内のためぎ広場には高さ5m、胴回り5m、重さ5tの世界一大きな狸の銅像があり、手を叩くと背後の滝から水が流れ出て人気。「阿波の狸合戦」という昔話に出てくる小松島の「金長」たぬきにちなんでいる。●小松島市小松島町
TEL0885-32-2118(小松島市役所)



寄り道

みはらしの丘 あいさい広場

●小松島市立江町字炭屋ヶ谷47-3 TEL0885-38-0112
営8:30～17:30 休第3火曜・年末年始



眺めのいい高台にある四国最大級の人気巨大産直市。

4. 徳島新鮮なっとく市

新町川河口から紀伊水道を望む、眺めのいいグルメとレジャーの複合施設。全天候型のバーベキューや、釣った魚が食べられる釣り堀、地産地消にこだわったレストランや徳島の名品を集めた物産館などがある。

●徳島市東沖洲2-14

TEL088-676-3335(レストラン和美彩美)

営11:00～15:00、17:00～20:00(和美彩美)※ほかの施設や曜日によって異なる 休不定休



「昔からの伝統を守って本物の味を造りたい」と話す4代目の濱見博さん(左)。

5. 阿波しらさぎ大橋～小松海岸

阿波しらさぎ大橋は吉野川の最下流にあり、川に架かる橋では日本最大級。干潟の部分は生物や渡り鳥を守るために橋脚を建てないよう設計されている。橋の北詰から東へ行った先が小松海岸で、サーファーでにぎわっている。



橋の上からは雄大な吉野川と海、両方の眺めが楽しめる。



小松海岸は徳島市のサーフポイント。夏は海水浴場に。

6. 月見ヶ丘海浜公園

徳島阿波おどり空港に近く、公園入り口のビクターセンター屋上からは空港に離発着する飛行機が間近で見られる。ピクニックやバーベキューのほか、レンタカーや焼肉セットなどが付くコテージ宿泊プランも人気。月の名所。ドッグランもオープン、登録受付中!

●板野郡松茂町豊岡字山ノ手42

TEL088-699-6697 料来場無料※バーベキューセットを持参しての利用は申込不要、バーベキュー施設の利用は当日要申込

URL:https://www.tsukimigaoka.com/



休憩

ハレルヤスイーツキッチン松茂本店

●板野郡松茂町広島字北川向四ノ越30 TEL088-699-7611
営9:30～17:30 休元日 料たぬきケーキづくり1人800円



徳島銘菓「金長まんじゅう」の製造工程が無料で見学できる。水・土・日曜のためぎケーキ作り体験が人気(要予約)。

2日目

7. 大鳴門橋遊歩道 渦の道

大鳴門橋に設けられた全長450mの海上遊歩道。先端の展望室ではガラス床から約45m下に豪快に巻く渦潮が見られ足がすくむ。

●鳴門市鳴門町鳴門公園内

TEL088-683-6262

営3～9月9:00～18:00、GW・夏休み期間8:00～19:00、10～2月9:00～17:00(各30分前までに入場)
休3、6、9、12月の第2月曜 料大人510円、中高410円、小学260円



8. 鳴門公園 千畳敷展望台

雄大な大鳴門橋が間近に迫り、鳴門海峡の眺望が素晴らしい展望台。朝日の名所でもある。鳴門公園内には鳴門名物が味わえる食事処や土産店が並び、見て回るのも楽しい。

●鳴門市鳴門町土佐泊浦

TEL088-684-1157(鳴門市観光振興課)



千畳敷展望台は鳴門海峡の記念撮影にぴったり。

9. 大塚国際美術館

古代から現代に至る西洋美術史を代表する名画1000点余りを陶板で原寸大に再現し、展示している。レオナルド・ダ・ヴィンチ「最後の晩餐」、ゴッホ「ヒマワリ」、ピカソ「ゲルニカ」など美術書などで一度は見たことがある名画が鑑賞できる。

●鳴門市鳴門町 鳴門公園内

TEL088-687-3737



「システィーナ・ホール」写真は大塚国際美術館の展示作品を撮影したものです。



ミケランジェロの「最後の審判」が原寸大で再現されているシスティーナ・ホールは現地に行ったかのような臨場感を味わえる。画像提供/大塚国際美術館

10. うずしお汽船

港から3分ほどで渦潮のそばに到着し、しぶきがかかるほど最前線で渦が見える。大塚国際美術館のすぐそばに乗り場があり、美術館を抜け出して船に乗り再入館することもOK。

●鳴門市鳴門町土佐泊浦字福池65-63

TEL088-687-0613

営8:00～17:00(最終便16:30出航) 休無(荒天時は休航) 料大人1600円、小学生800円



ランチ

あらし

●鳴門市撫養町大桑島字北ノ浜51-1 TEL088-686-0005
営11:00～21:00 休水曜



鳴門近海で獲れた旬の新鮮な魚料理が手頃に食べられ

人気。鳴門海峡の激しい潮流で育った鳴門鯛は身が引き締まって甘い。刺身や天ぷらの定食、海鮮丼が豊富。

休憩

テラスカフェオーゲ

●鳴門市鳴門町土佐泊浦字大毛16-45
(アオア ナルト リゾート1F) TEL088-687-2580(代表)
営8:00～23:00 休無休



アオア ナルト リゾート1階にあり、大きなガラスばりの窓から

鳴門海峡や淡路島が一望できる。地元食材のスイーツや食事がゆったり楽しめる。



人気の里山スロースーツリズム 1泊2日

懐かしい故郷の風景の中に新しい風を感じて

徳島の里山には都会から移住する人や企業のサテライトオフィスが増え、あらためてその魅力に人気が高まっている。緑豊かな大自然の中に都会からの新しい風が吹き、懐かしい景色の中で新鮮な驚きに出会える。

1日目

1. 大川原高原

徳島駅から車で約30分の佐那河内村には自然の見どころがいっぱい。代表的な大川原高原は標高1019mの頂上から徳島平野が一望でき360度のパノラマが楽しめる。夏期には3万株のアジサイが咲き誇り、晴れた夜は満点の星空が美しい。

●佐那河内村上字大川原

TEL088-679-2111(佐那河内村役場)



2. 道の駅 温泉の里 神山

神山温泉の近くにあるこの道の駅は神山町の観光の拠点。隣接する農産物直売所は人気が高く、地元産の美味しくて新鮮な野菜や山菜、果実、豆腐や菓子類が安く売られている。

●名西郡神山町神領字西上角151-1

TEL088-636-7077

営9:00～18:00(3月～10月)9:00～17:00(11月～2月) 休第3火曜(祝日の場合は営業)



3. KAMIYAMA BEER

アイルランド人のスウィーニー・マヌスさんとアーティストのあべさやかさんが営んでいる小さなビール醸造所。地元の柑橘を使うエールや、神山特産の梅の古木で香りづけした黒ビールなど、新鮮な美味しさに驚かされる。

●名西郡神山町神領字西上角280-1(神山温泉川向かい)

URL:http://www.kamiyamabeer.com/



とても気持ちいい場所にある「KAMIYAMA BEER」。工房の外壁やビール瓶のラベルはあべさやかさんが手がけた。

営タップルームは土・日曜の12:00～18:00(時間変更の場合ありHPで要確認)、ショップは不定休、スタッフがいる時は瓶ビール購入可能、テーブル10席



原材料の違いが楽しめるクラフトビール。

4. 十二番札所 焼山寺

四国八十八カ所の寺の中で標高は2番目に高い。歩き遍路は「遍路ころがし」といわれる難所を登り、たどり着く。参道脇には樹齢500年を超える杉の巨木が立ち並び、夏でも涼しく静寂に包まれる。境内からの眺めもいい。

●名西郡神山町下分字中318

TEL088-677-0112



駐車場から境内まで徒歩10分ほど。

休憩 松葉庵

●名西郡神山町神領字北上角58 TEL088-676-1415 営10:00～20:00(11:30～15:00はランチ営業※日替わり定食は売切次第終了) 休火曜 ※禁煙



神山を代表する自家焙煎珈琲の老舗。丁寧にドリップされ趣あるカップで飲むコーヒーは格別。本格割烹「鱸角」(昼11:30～夜17:30～※要予約)が併設され、旬の素材で作る和風ランチも洗練されている。

5. 古民家 農家民宿 作良家

築150年を超える立派な古民家を改装した農家民宿。和洋の料理経験のある店主が地元の天然食材で腕をふるう食事や、日本家屋の縁側で何もせず過ごす時間はぜひたくで魅力的。山菜とり、川遊び、そば打ち体験など体験型プランもいろいろある。

●名西郡神山町神領字西野間240

TEL088-636-7767

営昼食11:00～14:00(2名以上で2日前までに要予約)

料昼食1500円、素泊り5800円、夕食1200円、朝食800円(すべて税別)



予約制の昼食は客の要望を聞き内容を決める。

ランチ かま屋

●名西郡神山町神領字北190-1 TEL050-2024-2211 営朝食8:30～10:00※土・日曜のみ(前日までの予約限定)、昼食11:00～16:00(L.O.15:00)※土・日曜、祝日は～18:00(L.O.17:00) 休月・火曜(祝日の場合は営業)



神山の農業を次世代につなぐための会社「フードハブ・プロジェクト」が運営する食堂。自社で特別栽培する米、化学肥料・農薬を使わず栽培した野菜、神山の有機農業グループ「里山の会」から仕入れる食材で食事を作る。米はかまど炊き。

2日目

神山町から上勝町へは車でスーパー林道や国道193号・県道16号を通るルートもあるが、夜間や冬期は避けよう。小松島方面へ回るルートがおすすめ。

6. 檜原の棚田

「日本の棚田百選」「国の重要文化的景観」に認定されている。標高500mから700mの間に大小約500枚の棚田が分布し、山の等高線があぜの形状に反映されて曲線が美しい。

●勝浦郡上勝町大字生実

TEL0885-46-0111(上勝町役場産業課) ※車は専用駐車場に止め、棚田までは約200m歩く。



ランチ Cafe polestar

●勝浦郡上勝町大字福原字平間32-1 TEL0885-46-0338 営11:00～17:00(L.O.16:00) 休木・金・土曜



丁寧に作られるカレーやケーキ、オリジナルブレンド珈琲が美味しい。上勝町のゼロウェイスト運動を実践して工夫している。

7. 月ヶ谷温泉 月の宿

清流勝浦川沿いにあり、大浴場や岩風呂からも豊かな自然の眺めが楽しめる。レストランでは勝浦川で獲れるアメゴや鮎料理、上勝町の葉っぱに彩られた山と川の幸が堪能できる。吊り橋「いりどり橋」は川と山の景色が抜群。

●勝浦郡上勝町大字福原字平間71-1

TEL0885-46-0203

営温泉10:00～20:00、食事11:00～19:30LO

料温泉大人550円ほか、宿泊は各種プラン有り

URL:https://www.e-kamikatsu.jp/



源泉は弘法大師が修行した葉っぱビジネス「いりどり」で有名な上勝町を象徴する橋。ともに「彩山」も整備されている。

8. いっきゅう茶屋

県道16号沿いにありドライブの休憩にもってこい。2階喫茶の大きな窓から美愁湖の眺めがいい。地元野菜の定食はおふくろの味で人気。1階の直売所では上勝町の野菜や果物、柑橘類の果汁、加工品などが売られている。

●勝浦郡上勝町大字福原字下日浦76-12

TEL0885-46-0198 営8:30～15:00 休火曜



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

上勝町のゼロウェイスト運動を体感できるブルワリー。廃材をリメイクしたおしゃれな建物の中で、上勝晩茶や、上勝特産の柑橘ユコウの皮を有効利用したクラフトビールが醸造所の作り立てで飲める。地元食材を使ったBBQも。

●勝浦郡上勝町大字正木字平間237-2

TEL0885-45-0688

営11:00～17:00(17:00以降は要予約)

休月・火曜



10. 星谷寺、不動の滝

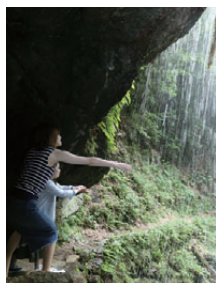
ビッグひな祭りや人形浄瑠璃で有名な勝浦町。山の上にある星谷寺は参道を登ると境内に落差15mの不動の滝がある。この滝は裏側からも眺められ「裏見の滝」とも呼ばれ、滝が流れ落ちる巨大な岩は「星の岩屋」とも呼ばれている。

●勝浦郡勝浦町大字星谷字野田尾126

TEL0885-42-2552(勝浦町企画交流課)



星谷寺



不動の滝。裏側からも見える。

1日目

1

大川原高原

約22km 車約40分

2

道の駅 温泉の里 神山

約1km 車約3分

3

KAMIYAMA BEER

約12km 車約30分

4

十二番札所 焼山寺

約10km 車約25分

5

古民家 農家民宿 作良家

小松島市方面へ回り県道16号経由 約56km 車約1時間30分

2日目

6

檜原の棚田

約7km 車約25分

7

月ヶ谷温泉 月の宿

約7km 車約25分

8

いっきゅう茶屋

約3km 車約5分

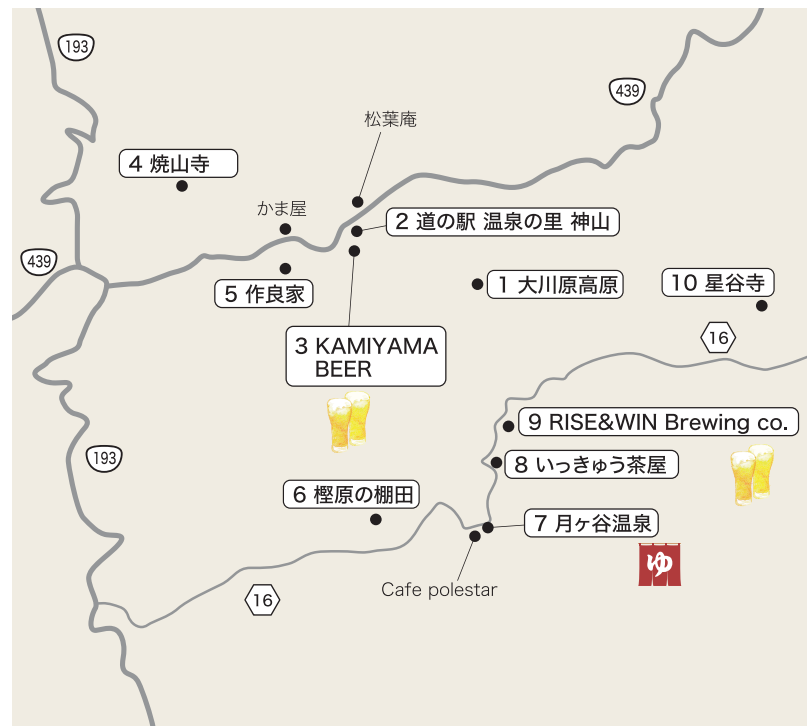
9

RISE&WIN Brewing Co.BBQ&General Store

約13km 車約25分

10

星谷寺、不動の滝



山と川の絶景を求めて 1泊2日

自然が生む雄大な風景を味わう旅。人とのふれあいも楽しみに。

悠久の時がつくりだした大地の芸術や、雄大な大河の流れ。徳島ならではの豊かな大自然を車でめぐる1泊2日の旅では、地元の人たちとの温かなふれあいも楽しい。

1日目

1. 阿波の土柱

土柱は100万年ほど前に土砂が堆積した地層が地震活動で隆起し、長い間の風雨の浸食によって出来た世界でも珍しい地形。一番大きな波濤嶽は国の天然記念物に指定され、土壁の高さは10mに及ぶ。入り口から徒歩15分ほどの頂上からの眺めも素晴らしい。夜は一年中ライトアップされている。

●阿波市阿波町桜ノ岡

TEL0883-35-4211 (阿波市観光協会) 見学無料
ガイド有(要予約、有料) ライトアップ時間 夏期(5月～8月)日没～22:00、冬期(9月～4月)日没～21:00

2. 阿波和紙伝統産業会館

朝廷に仕える忌部族が8世紀初めに麻植の地(現吉野川市)で始めたのが阿波の紙作りとされている。館内では手すきと紙作りの工程見学や、手すきで葉書などを作る体験もできる。様々なアーティストによる作品を展示するギャラリーやミュージアムショップも魅力。

●吉野川市山川町川東141

TEL0883-42-6120



営9:00～17:00 休月曜
(祝日の場合は火曜)
料一般300円、学生200円、
小中学生150円
はがき判、半紙判、藍染ハ
ンカチの各体験料500円

3. 美郷物産館(みさと屋)

梅の里、吉野川市美郷は全国初の梅酒特区認定を受けた場所。物産館には5つの梅酒蔵が造る自慢の梅酒の他、天然の山菜や新鮮野菜、手作り梅干しほか季節の品が並び、地元のお母さんが手作りする手打そばや食事も楽しめる。

●吉野川市美郷字峠463-3

TEL0883-26-7888

営10:00～17:30 休年末年始



自然がつくった芸術品の土柱。ハイキングコースも整備されている。四国八十八景。



美郷で育った様々な品種の梅の実を使って梅酒は作られている。酒蔵ごとに個性的なおいしさが楽しめる。

4. 美郷ほたる館

美郷は地域一帯が国の指定天然記念物ほたるの発生地。ほたる館ではホテルの生態や美郷の気候風土、歴史、文化、暮らしが学べる。ホテルの見頃は毎年5月下旬～6月中旬。

●吉野川市美郷字宗田82-1

TEL0883-43-2888



営9:00～16:30(ほたるまつり期間中は～21:30)
休火曜(祝日の場合は水曜)、年末年始(ほたるまつり期間中は無休)
料入館大人200円、小人100円

ランチ Lunch

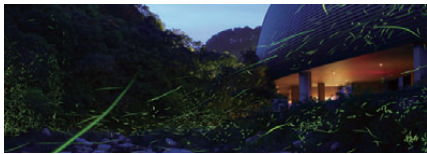
木の夢 ととり



店主が育てる季節の野菜や、近くの山で採れた山菜を中心とした自然の恵みいっぱいの手作り田舎料理が楽しめる農家民宿レストラン。マクロビ料理も注文OK。ととり定食1500円。

●吉野川市美郷田平498 TEL0883-43-2373

営ランチ11:00～15:00(応相談)※前日までに要予約
泊素泊り4500円～、1泊2食付6500円～(1日1組限定)※禁煙



ホテルの時期が来ると美郷では街灯や自販機が消灯され夜は真っ暗になる。

5. 高開の石積み

高開集落には石積みの段々畑が点在し、一つ一つ丁寧に積まれた石積みが見事に続く景色は圧巻。「にほんの里100選」にも選定。春には石積み一面に濃淡のピンクのシバザクラが愛らしい花を咲かせ、祭りも行われる。

●吉野川市美郷字大神310

TEL0883-43-2888(美郷ほたる館)



シバザクラまつりは例年4月初めから下旬にかけて開催。軽食・物産販売あり。



12月にはライトアップのイベントも。

ランチ Lunch

農家民宿&レストラン きのこの里



肉・卵・乳製品などの動物性食材を使わず、野菜や山菜など美郷の旬のものを使う「美郷流マクロビ御膳」がいただける。玄米による野菜の握り寿司が美しくとてもヘルシー。里山ランチ1500円。

●吉野川市美郷字田平199-1 TEL0883-43-2370

営ランチ11:30～14:00(応相談)※前日までに要予約
泊素泊り4500円、1泊2食付6500円 ※禁煙

6. 体験型農家民宿レストラン どこも山

畑に種をまき育てた藍の葉を染にし、天然アク汁発酵建てで藍染をする工房がある珍しい農家民宿。体験メニューは約40種類で、藍染をはじめ、そば打ちはソバの実を石臼で挽き、石窯ピザ焼きは薪に火をつけることから全て本物の体験ができる。井上勝行さんと奥様の大らかで心温まる接待が心に残る。

●吉野川市美郷丸山14-2

TEL0883-43-2970

泊1泊2食付き6500円、宿泊定員9名(1日1組限定)

2日目

7. 川島公園・岩の鼻展望台



阿波九城の一つ、川島城(現在の城は昭和56年に復元)の城山一帯を整備した公園。岩の鼻展望台からの吉野川と高越山の雄大な眺めは必見。春には桜の花見でもにぎわう。



●吉野川市川島

町城山

TEL0883-22-2

226(吉野川市商工観光課)※川島

城は現在休館中。

1日目

1

阿波の土柱

約9km

車約20分

2

阿波和紙伝統産業会館

約5km

車約10分

3

美郷物産館

約2km

車約5分

4

美郷ほたる館

約4km

車約15分

5

高開の石積み

約15km

車約35分

6

どこも山

(どこも山から、約13km 車約30分)

7

川島公園・岩の鼻展望台

車ですぐ

8

川島潜水橋

約6km

車約10分

9

柿原堰

約11km

車約15分

10

吉野川第十堰



井上さん夫妻。藍染の服はもちろん自家製。勝行さんは海外のお客さんにも身振り手振りで接待し喜ばれている。

8. 川島潜水橋

幅3m、長さ285mのコンクリート製の潜水橋で車も通れるが歩き遍路の道にもなっている。春の菜の花の頃は一層のどかな景色になる。



川島町から橋を渡った先の善入寺島は日本で最大の川の中の島。今は無人島。

9. 柿原堰

吉野川を横断する790mの大堰で明治から大正にかけて造られた。堰ではたくさんの鳥が魚を狙う様子が見られ、大自然を満喫できる。

●阿波市吉野町柿原

TEL0883-35-4211(阿波市観光協会)



10. 吉野川第十堰

石井町と上板町の間、吉野川に長さ1000m、幅30mにわたり造られた石積みの堰。江戸中期の建造で、青石の上を澄んだ水が白波を立てて流れる広々とした様は気持ちいい。



徳島東部観光スポットmore[♪]

花と景観の名所・・・
公園・遊び・・・
歴史・学び・・・

徳島東部には自然あふれる観光地から歴史的な建造物まで、魅力的なスポットが揃っています。桜の名所や神秘的な滝などの心に残る絶景スポット、子ども連れでも楽しめる公園、阿波の文化にふれることができる施設など、徳島を訪れるなら押さえておきたい観光名所をご紹介します。

1

徳島中央公園
バラ園

徳島市

徳島城跡を整備した公園。東側にある約330平方メートルの花壇には、約400株のバラが咲き乱れ、甘い香りを漂わせている。

088-621-5295(徳島市公園緑地課) 徳島市徳島町城内1 P/東側89台、西南側116台 交/徳島駅から徒歩約10分

2

とくしま植物園

徳島市

徳島の風土に合った四季折々の植物が観察できる。広々とした敷地内には、樹木見本園や自然体験エリアなど設備が充実。

088-636-3131 徳島市渋野町入道45-1 営/9:30～16:00 休/無休(緑の相談所は月曜休み※月曜が祝日・振休の場合は翌日、12/29～1/3) 料/無料 P/60台 交/徳島ICから車で約30分

3

エスカヒル・鳴門

鳴門市

高低差約34m、全長約68mを誇る観光用エスカレーターで鳴門公園を一望できる展望台。鳴門市の特産品やご当地スイーツも販売。

088-687-0222(鳴門観光興業株式会社) 鳴門市鳴門町土佐泊浦福池65 営/9:00～17:00 休/不定休 料/往復 大人400円、小・中学生100円、幼児無料 P/200台(鳴門公園駐車場1日500円を利用) 交/鳴門駅から車で約15分

4

鳴門スカイライン

鳴門市

鳴門公園付近と四国本土を結ぶ全長約8kmのドライブウェイ。標高約100mに位置する四方見展望台からはウチノ海が一望できる。

088-684-1157(鳴門市観光振興課) 鳴門市鳴門町土佐泊浦～北灘町柳木 P/四方見展望台の駐車場を利用 交/鳴門北ICからすぐ

5

トリーデなると

鳴門市

撫養城天守を模した地域の交流施設。山全体が公園になった妙見山公園内にあり、最上階から鳴門市の中心街が見渡せる。

088-684-1713(鳴門市戦略企画課) 鳴門市撫養町林崎南殿町60-8 営/土・日・祝9:00～16:00 休/企画展等開催期間外の平日、年末年始 料/無料 P/150台(妙見山公園駐車場を利用) 交/鳴門駅から車で約10分

6

花見山

鳴門市

しだれ桜400本とともに鳴門海峡を一望できる桜の名所。他にもツツジ・黄桜・サザンカ・椿など、季節の花木を楽しむことができる。

088-687-3555 鳴門市鳴門町土佐泊浦字大毛234-35 P/30台 交/鳴門駅から車で約8分

7

北島
チューリップ公園

北島町

約65品種・約4万8千本のチューリップが咲き誇る。開花期間には大勢の来園者で賑わう。

088-698-9806(北島町まちみらい課) 板野郡北島町中村字日開野 営/4月上旬～下旬 休/4月の開園期間中は無休 料/入園無料 P/100台 交/勝瑞駅から車で約8分

8

ひゅくて
百手堤防

北島町

北島町の東端にある今切川の堤防。堤防沿いはなだらかに遊歩道が続き、花壇なども。散歩コースとして地元の人たちに親しまれている。

088-698-9806(北島町まちみらい課) 板野郡北島町中村字嶽ノ先 P/なし 交/松茂スマートICから車で約13分

9

あいずみちょう
藍住町バラ園

藍住町

約300品種・約1,100本のバラが植栽され、種類・数とも県下一。見ごろに合わせてバラまつりが盛大に開催される。

088-637-3120(藍住町産業課産業支援室) 板野郡藍住町矢上字原263-88 営/終日無料開放 休/無休 料/入園無料 P/20台交/勝瑞駅から車で約10分

10

しょうほうじがわ
正法寺川公園

藍住町

西日本一長い木橋の「みどり橋」がシンボル。自然にあふれ、春には川沿いに咲く桜やつつじなどが美しい。遊具も充実。

088-637-3116(藍住町生活環境課) 板野郡藍住町矢上字原 P/40台 交/勝瑞駅から車で約10分

11

桜づつみ公園

藍住町

石造りの水路や迫力満点の滝、わんぱく広場などが整備。公園の名前にもなっている通り、春には美しく桜が咲き乱れる。

088-637-3116(藍住町役場) 板野郡藍住町東中富字西傍示51-1 P/80台 交/藍住ICから車で約5分

12

あせび公園
展望台

板野町

約2,000本の「あせび」が群生する自然公園。頂上にある大坂峠展望台からは、徳島平野や瀬戸内海などを見晴らせる。

088-672-5994(板野町役場産業課) 板野郡板野町大坂 P/30台 交/板野ICから車で約30分

14

チェリーロード
ライン

吉野川市

川島町から美郷へつながる県道沿い、全長約30kmのさくら街道。『村田旅館』の館主が長年、植樹を続けている。

0883-22-2226(吉野川市商工観光課) 吉野川市川島町～美郷(県道43号神山川島線沿い) P/なし 交/川島駅から車で約10分

15

江川・鴨島公園

吉野川市

地元に伝わる5つの昔話をテーマにした公園。3月下旬ごろには200本以上のソメイヨシノが咲き、多くの花見客が訪れる。

0883-22-2226(吉野川市商工観光課) 吉野川市鴨島町鴨島 P/52台 交/鴨島駅から徒歩約7分

16

ふなくぼ
船窪つつじ公園

吉野川市

約1,200株のオンツツジが群生し、国の天然記念物に指定されている。5月中旬から下旬が見ごろで山肌一面が赤く染まる。

0883-22-2226(吉野川市商工観光課) 吉野川市山川町奥野井 P/300台 交/阿波山川駅から車で約40分

17

こうつぎん
高越山

吉野川市

吉野川平野からそびえ立つ見事な山容は別名「阿波富士」と呼ばれ、県内では「おこおつつあん」の愛称で親しまれている。

0883-22-2226(吉野川市商工観光課) 吉野川市山川町木綿麻山 P/なし 交/阿波山川駅から車で約50分

18

ぢふくじ
地福寺の藤

石井町

4月下旬から5月上旬には、境内に設けられた約30mにもおよぶ藤棚に、樹齢200年余りの紫藤や白藤の花が咲きこぼれる。

088-674-1292(石井町商工会) 名西郡石井町石井字石井321 P/300台 交/石井駅から徒歩約1分

19

野鳥の森

石井町

メジロやホオジロをはじめ、50種類近くの野鳥を観察できる。地元の小学生が作った巣箱が並び、観察用の小屋も設置。

088-626-8596(東部農林水産局林業振興担当) 名西郡石井町石井字石井 P/なし 交/石井駅から車で約10分

20

前山公園

石井町

春は桜、秋には紅葉が楽しめるほか、7.18ヘクタールもある広大な敷地内には、遊具などの設備が充実。

088-674-2002(石井中央公民館) 名西郡石井町石井字城之内 P/100台 交/石井駅から車で約8分

21

神山森林公園
イルローザの森

神山村

溪谷と山々に囲まれた園内には、桜など約200種の樹木が植えられている。森林学習館や展望台など多彩な施設が揃う。

088-678-0114 名西郡神山村阿野字大地459-1 営/森林学習館・レストハウス9:00～17:00(11～3月は～16:00) 休/森林学習館・レストハウスは12/28～1/4 P/250台 交/徳島駅から車で約40分

22

雨乞の滝

神山村

雄・雌2つの流れをもち、落差約45mを流れ落ちる姿は神秘的な美しさ。「日本の滝100選」や「阿波十二景」にも選ばれている。

088-676-1118(神山村観光協会) 名西郡神山村神領字石堂 P/20台 交/徳島駅から雨乞の滝駐車場まで車で約60分(駐車場から徒歩30分)

23

四国山岳植物園
岳人の森

神山村

シャクナゲをはじめ、数多くの希少な花木を植栽。山荘は設備が整い、レストハウスでは川魚や山菜など山の幸が味わえる。

088-677-1147 名西郡神山村上分中津土須峠 営/4月1日～11月30日8:00～17:00(レストハウス観月茶屋は10:00～※不定休) 休/12月～3月(キャンプは条件付きで通年利用可) 料/入園料500円(小人は無料) P/40台(キャンプサイト利用者は別駐車場有)

24

いくな
生名
ロマン街道の桜

勝浦町

生名谷川沿いに約400本もの桜が咲き競う。開花期間中は桜を眺めながらの船下り、トロック、産直市など見どころ満載。

090-8970-6728(生名ロマンの会 事務局) 勝浦郡勝浦町生名神ノ木35-3 P/なし 交/徳島駅から車で約50分

25

いりどりやま
彩山・いろどり橋

上勝町

農業体験や栽培の研究などの場として誕生した「彩山」。入口となる「いろどり橋」は季節ごとに異なる表情が楽しめる。

0885-46-0111(上勝町企画環境課) 勝浦郡上勝町大字福原字平間 P/月ヶ谷温泉の駐車場(150台)を利用 交/徳島駅から車で約60分

26

やまいぬだけ
山犬獄

上勝町

苔に覆われた岩垣は息をのむ美しさ。落葉原生林の中はミニ四国八十八ヶ所となっており、まるごと自然の聖域だ。

0885-46-0111(上勝町産業課) 勝浦郡上勝町大字生実 P/登山口より2km手前に10台あり(駐車場から登山口まで徒歩約40分) 交/徳島駅から車で約80分

27

かんちょうがたき
灌頂ヶ滝

上勝町

落差約80mを岩壁に触れることなく流れ落ちる水流は天女の羽衣のよう。日光を受けて水が虹となって降り注ぐ様子は神秘的だ。

0885-46-0111(上勝町産業課) 勝浦郡上勝町大字正木 P/なし 交/徳島駅から車で約60分

28 徳島県文化の森
総合公園

博物館や図書館など6つの文化施設と自然が調和した公園。「知識・創造・県民」をテーマにした3つの公園がある。



088-668-1111 徳島市八万町向寺山 営／園内施設9:30～17:00※図書館は～19:00 休／園内施設は月曜(祝日の場合は翌日)、12/29～1/4※図書館・文書館は第3木曜も休 P／448台 交／文化の森から車で約4分

31 大鳴門橋架橋
記念館エディ

渦と橋をテーマにしたミュージアム。体験型デジタルアトラクションやVR観光体験を通して徳島の文化や自然を紹介。



088-687-1330 鳴門市鳴門町土佐泊浦福池65(鳴門公園内) 営／9:00～17:00(最終入館16:30)※季節により変更あり 休／無休 料／大人620円、中高410円、小学生260円 P／200台(鳴門公園駐車場1日500円を利用) 交／鳴門北ICから車で約5分

34 交流拠点施設
Matsushigate (マツシゲート)

徳島食材が集まるマルシェや様々なイベントが人気！共有オフィスやものづくりスペースなどもあり、地域の交流拠点となっている。



088-699-5030 板野郡松茂町広島字三番越10 営／9:00～20:00 休／1/1(その他臨時休業有) 料／入場無料 P／周辺駐車場173台 交／松茂スマートICから車で5分・徳島阿波おどり空港から車で10分

37 小松島競輪場

海に面しているから景色を満喫しながら競輪を観戦できる。場内には子ども向け遊具がある『ボンスタランド』が併設。



0885-32-0290 小松島市横須町5-57 営／レース開催日程は変更になる場合あり(HPで開催状況を要確認) 料／入場料無料 P／約600台 交／南小松島駅から徒歩約10分

40 勝浦
フライトパーク

日本有数のハングライダー・パラグライダーの共有エリア。北と南に山脈、東西には勝浦川を望む雄大な自然で気分爽快！



088-652-3073(徳島スカイスポーツクラブ) 勝浦郡勝浦町三湊字東婆羅尾114 営／通年(5～9月がベスト)の土・日曜、祝日※要予約 P／数台 交／徳島駅から車で約60分

29 べんてんやま
弁天山

標高約6.1mと国土地理院発行地形図に記されている、自然にできた山としては日本一の低さ。庶民の願いを叶えてくれる尊い神様にお参りしよう。



090-1007-5260(弁天山保存会) 徳島市方上町弁財天8-1 P／なし 交／地蔵橋駅から徒歩約15分

32 鳴門ウチノ海
総合公園

風光明媚な鳴門ウチノ海に面している。5つのゾーンで構成されていて、スポーツやキャンプなどのレジャー施設が充実。



088-687-3175 鳴門市鳴門町高島北679 営／正門6:00～20:00(パークセンター9:00～※閉館時間は季節により変更あり) 休／公園は年中無休※パークセンターは火曜(祝日の場合は翌日休)、12/29～1/3も休 P／423台 交／鳴門ICから車で10分

35 ひのみなおおみこ
日峯大神子
広域公園

テニスコートやデイキャンプ場など、多様な施設が整備され、レクリエーション活動の拠点として県民に親しまれている。



088-662-6030 徳島市大原町大神子7-1 営／テニスコート9:00～21:00(12～2月末日は～17:00) 休／無休※テニスコートは月曜(祝日の場合は翌日)、12/31～1/3 料／入園無料 P／380台 交／徳島駅から車で約25分

38 ファミリー
スポーツ公園 (アサンスポーツクラブ)

テニスコートや野外ステージ、ふれあい広場、温水プールも完備！スポーツを通じて幅広い世代から親しまれている。



088-694-6557 板野郡上板町七條字天王7 営／10:00～20:30(日・祝は～16:30)※温水プール・テニスコート・グラウンドの利用時間は要問合せ 休／毎月29～31日、1/1～1/3 料／温水プール:高校生以上440円、小・中学生220円、テニスコート(町外):1100円～ほか P／100台 交／藍住IC・土成ICから車で約25分

41 たづかわけいこ
立川溪谷

茂る木々と清流が美しい溪谷で、ボラタリングができるエリアとしても人気。県外から多くの人が訪れる自然の遊び場だ。



0885-42-2552(勝浦町企画交流課) 勝浦郡勝浦町大字棚野 P／なし 交／徳島駅からバスで約60分乗車後、徒歩で約90分

30 とくしま動物園
北島建設の森

温帯、熱帯、サバンナ、寒帯の4つの気候帯とこども動物園エリアに分けて飼育。エサやり体験や季節ごとのイベントも盛りだくさん！



088-636-3215 徳島市淡野町入道22-1 営／9:30～16:30(最終入園16:00)※エサやり体験は土・日・祝のみ 休／月曜(祝日の場合は翌日)、12/29～1/1 料／大人600円(中学生以下は無料) P／600台(普通車310円) 交／徳島駅から車で約20分

33 UZU PARK
(うずぱーく)

西日本最大級のスケートボード場をはじめ、バスケットボールコートやサイクルステーションを備えたスポーツ施設。



088-685-8111 鳴門市撫養町大桑島湊岩浜48-1 営／7:00～20:00 休／無休※イベント開催時は一般開放しない場合あり 料／利用無料※レンタサイクルは予約時に保証料1100円要(利用後に口座振り込みで返却) P／約1300台 交／鳴門北ICから車で約8分

36 しおかぜ公園

小松島の港の跡にできた公園。芝生広場の周りに、飛行機をモデルにした遊具や海を展望できる木製デッキを備えている。



0885-32-2118(小松島市役所) 小松島市小松島町字新港 P／16台 交／南小松島駅から徒歩約10分

39 いきものふれあいの里
ネイチャーセンター

自然(昆虫・動物・植物)に詳しい指導員が常駐。大自然の中に野鳥・昆虫・植物などが観察できる遊歩道あり。森に囲まれたキャンプ場も。



088-679-2238 名東郡佐那河内村大字大川原5-8 営／9:00～16:00(キャンプ場の利用は4/25～9/30) 休／月曜(祝日の場合は翌日)、12/28～1/4 料／入園無料 P／15台 交／徳島駅から車で約60分

42 恐竜の里

四国初、恐竜の化石が発見されたことを記念してつくられた。実物大のイグアノドンなどさまざまな恐竜のオブジェが点在。



0885-42-2552(勝浦町企画交流課) 勝浦郡勝浦町大字棚野 P／なし 交／徳島駅から車で約60分

43 徳島県立
近代美術館

ピカソやクレーなど「20世紀の人間像」をテーマとした絵画・彫刻、徳島ゆかりの美術作品を展示。特別企画展も随時開催。



088-668-1088 徳島市八万町向寺山(文化の森総合公園内) 営／9:30～17:00 休／月曜(祝日の場合は翌日)、年末年始 料／所蔵作品展は大人200円、高校・大学生100円、小・中学生50円 P／448台 交／徳島駅からバスで約20分

46 徳島県立文書館

民間の古文書や徳島県の行政機関が作成した資料などを収集・保存。所蔵資料を活用した展示・講座なども開催している。



088-668-3700 徳島市八万町向寺山(文化の森総合公園内) 営／9:30～17:00 休／月曜(祝日の場合は翌日)、毎月第3木曜、年末年始 料／入館無料 P／448台 交／徳島駅からバスで約20分

49 徳島市
天狗久資料館

明治から昭和にわたり阿波人形浄瑠璃を支えた人形師・天狗久の工房。制作用具や人形頭が来場者を迎えてくれる。



088-621-5419(徳島市社会教育課) 徳島市国府町和田居内172 営／9:30～16:00 休／月～水曜(祝日の場合は開館)、12/29～1/4 料／入館無料 P／4台 交／府中駅から徒歩約15分

52 じょうろくじ
丈六寺

「阿波の法隆寺」とも呼ばれる徳島県最古の由緒ある寺。室町期建立の三門や木造聖観音坐像など、重要文化財の宝庫だ。



088-645-0334 徳島市丈六町丈鎮32 P／20台 交／徳島駅から車で約30分

55 はたやま
旗山義経騎馬像

源義経軍が平家を討伐するために白旗を掲げた地・旗山。山頂にそびえる高さ6.7メートルの義経像は圧倒的な迫力がある。



0885-32-3809(小松島市役所) 小松島市芝生町旗山 P／なし 交／南小松島駅から車で約15分

44 徳島県立博物館

徳島の自然と歴史・文化に関する資料のほか、恐竜の全身骨格標本を展示。企画展(年3回程)や歴史体験なども実施されている。



088-668-3636 徳島市八万町向寺山(文化の森総合公園内) 営／9:30～17:00 休／月曜(祝日の場合は翌日)、年末年始 料／一般400円、高校・大学生200円、小・中学生100円 P／448台 交／徳島駅からバスで約20分

47 徳島県立
文学書道館

瀬戸内寂聴や小坂奇石など、徳島ゆかりの文学者と書家による作品が並ぶ。講座や実習、特別展(年6回程)なども開催。



088-625-7485 徳島市中前川町2-22-1 営／9:30～17:00 休／月曜(祝日の場合は翌日)、12/28～1/4 料／一般310円、高校・大学生200円、小・中学生100円 P／43台(大型バスも2台駐車可能) 交／徳島駅から徒歩約15分

50 阿波こくふ
街角博物館

多くの史跡・文化財が残る国府町全体が博物館に。民家や工場を利用した10ヵ所の施設で見学や体験をしながら巡ろう。



090-6283-8760(こくふ街角博物館運営委員会) 徳島市国府町周辺 営／9:30～17:00(事前電話予約要) 休／予約時に応相談 料／無料 P／各施設の駐車場を利用 交／府中駅から車で約15分

53 しょうずいじょうやかたあと
勝瑞城館跡

阿波国の戦国大名・三好氏の居住跡として国史跡に指定された。史跡公園として整備され、出土品なども展示。



088-641-3466(藍住町教育委員会勝瑞事務所) 板野郡藍住町勝瑞宇東勝地267-1 営／展示室9:00～17:00 休／12/29～1/3 料／入場無料 P／事務所に5台あり※大型バスの駐車は要問い合わせ 交／勝瑞駅から徒歩約10分

56 かみいたちょう
上板町立
歴史民俗資料館

阿波和三盆糖と阿波藍をメインに、上板町の文化財や昔の人々の生活用品などを紹介。作家・生田花世のコーナーもあり。



088-694-5688 板野郡上板町泉谷字原中筋8-1 営／9:00～16:30 休／月曜(祝日の場合は翌日休)、12/28～1/4 料／大人220円、小・中学生110円、6歳未満無料※団体(20名～)割引有 P／10台 交／土成ICから約10分

45 徳島県立
鳥居龍蔵記念館

人類学・考古学・民俗学の先駆者である鳥居龍蔵博士の収集資料や原稿などを展示。民族衣装の試着ができる！



088-668-2544 徳島市八万町向寺山(文化の森総合公園内) 営／9:30～17:00 休／月曜(祝日の場合は翌日)、年末年始 料／一般200円、高校・大学生100円、小・中学生50円 P／448台 交／徳島駅からバスで約20分

48 あわでこ
阿波木偶
人形会館

浄瑠璃人形の総合展示場で、木偶人形約100体がずらりと並ぶ。人形づくりやカラクリの仕掛けについても紹介している。



088-665-5600 徳島市川内町宮島本浦226-1 営／9:00～17:00 休／日曜、第1・3月曜、12/30～1/4 料／大人500円、学生400円、小人300円 P／30台(バス3台駐車可能) 交／徳島ICから車で約5分

51 いちのみや
一宮神社と
一宮城跡

県内最大規模の山城で、戦国時代には三好氏と長宗我部氏の攻防の舞台となった。一宮神社の本殿は国指定の重要文化財。



088-621-5419(徳島市社会教育課) 徳島市一宮町西丁244 P／なし 交／府中駅から車で約17分 徳島駅からバスで約40分

54 徳島
木のおもちゃ美術館

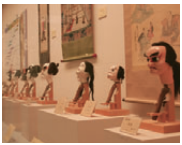
厳選されたおもちゃで遊べる空間や3歳未満専用の木育ルームなどを備える全国最大規模の「木育」ミュージアム。地域文化にも触れることができる。



088-672-1122 板野郡板野町那東字キビガ谷45-22(あすたむらんど徳島内) 営／9:30～16:30(7/1～8/31は～17:30予定) 休／水曜(祝日の場合営業、翌日休) 料／一般800円、小中学生300円、乳幼児以下無料※団体割引あり P／1252台 交／板野ICから車で5分

57 まつしげちょう
松茂町歴史民俗資料館
人形浄瑠璃芝居資料館

「水とたたかう松茂の人々」と阿波人形浄瑠璃をテーマに、芸術品や文化財を展示。第3土曜日は人形浄瑠璃芝居を上演。



088-699-5995 松茂町広島字四番越11-1 営／9:00～17:00(木曜は21:00まで) 休／月曜(祝日の場合は翌日)、第3火曜(祝日は開館)、12/28～1/4 料／入館無料 P／60台 交／徳島空港から車で約10分