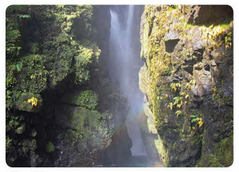
Nature

南つるぎ
原貝町

南側（那賀町側）から剣山に登る「南つるぎ登山道」をはじめ、魅力的なルートがいっぱい。四季折々に花を咲かせる希少な高山植物や小動物、深山に隠された秘境の名湯など、すがすがしい大自然に出会えます。



轟の滝
海陽町

日本滝百選のひとつ、四国一の大滝「轟の滝」。本滝の上流には、それぞれの趣をもった大小さまざまな滝が連続しており、総称して轟九十九滝と呼ばれています。

蒲生田岬
阿南市

四国最東端の岬。四国で最初に朝日が昇り、晩秋から冬には「だるま朝日」がみられることもあります。天気のいい日には、大鳴門橋、淡路島、和歌山県まで見渡せます。

徳島県南部には、海・山・川など美しい自然や見どころが満載。自然の力で心も体もリフレッシュ！

あじさいロード
牟岐町

牟岐町内妻の町道には、4千株のあじさいが植えられており、「あじさいロード」と呼ばれています。6月中旬には「あじさい祭り」が開催され、多くの人々が散策に訪れます。

野江浪切不動尊
海陽町

海部川の支流・母川の上流にある弘法大師ゆかりの不動尊。一面をおおう苔が神秘的な雰囲気を醸し出しています。

外国人地域おこし協力隊おすすめスポット！

徳島県では、地域の実情に精通した外国人の方に、多様な分野で地域協力活動に従事し活躍いただくため、「外国人地域おこし協力隊」制度を創設しています。

伊島
阿南市

一日中ハイキングを楽しむことができ、豊かな自然を満喫できます。

津峯神社
阿南市

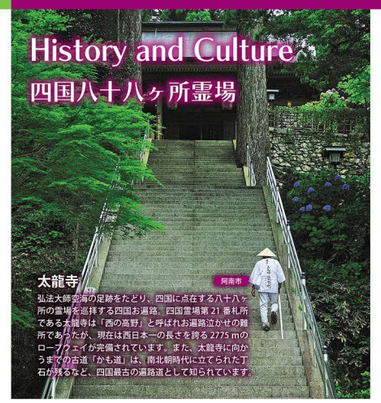
境内から見ることのできる美しい橋湾は まさに絶景！特に桜の時期がおすすめです。

みきアゲTV

DEEP JOURNEY TOKUSHIMA

徳島県公式 YouTube チャンネル「みきアゲ TV」や SNS 等でも県南の魅力を発信しています！

History and Culture
四国八十八ヶ所霊場



太龍寺
阿南市

弘法大師空海の足跡をたどり、四国に点在する八十八ヶ所の霊場を巡拝する四国お遍路。四国霊場第 21 番札所である太龍寺は「西の高野」と呼ばれお遍路泣かせの難所であったが、現在は西日本一の長さを誇る2775 mのロープウェイが完備されています。また、太龍寺に向かうまでの古道「かも道」は、南北朝時代に立てられた丁石が残るなど、四国最古の遍路道として知られています。

遍路道（かも道など）
徳島県南部

四国八十八ヶ所霊場を巡る遍路道は空海ゆかりの巡礼道として、多くの人々が行きかっています。2010 年には、第 21 番札所太龍寺周辺の遍路道が国の史跡となりました。中でも「かも道」は空海行脚の道として記載され、南北朝時代の石造物が残る四国最古の遍路道です。近年この道を多くの人が歩かれ、脚光をあびています。

まだまだある！徳島県南部エリア歴史・文化スポット！

出羽島
牟岐町

幕末の建物を最古とし、明治～昭和前期までの建物が残る小さな島。平成 28 年度に漁村集落が国の重要伝統的建造物群保存地区に選定されました。

農村舞台
徳島県南部

徳島県は人形芝居用の農村舞台が県南部に多数存在しており、ここ数年で農村舞台がいくつも復活し、毎年公演が行われています。

薬王寺
美波町

徳島県最後の四国霊場第 23 番札所、薬王寺。高野山真言宗の剣格本山でもあり、厄除格本御祈願所として有名で、石段一段ごとにお賽銭をお供えしながら登ると身に降りかかる厄難が落ちると言われています。

平等寺
阿南市

平等寺は弘仁 5 年（814 年）弘法大師空海によって開創された寺院。四国霊場第 22 番札所として世界中から巡礼者をお迎えしており、あらゆる人々のこころとからだの病を平等に癒やす仏さまとして親しまれています。

Festival

赤松吹筒花火
美波町

赤松吹筒花火保存会による手作り花火「赤松吹筒花火」の華麗な吹き上がる炎の下を青年団たちが掛け声とともに火の粉をかぶりながら走り回り、来年の豊作などを祈願します。

徳島県南部　お祭り一覧

時期	行事名	場所
3月下旬～4月上旬	岩脇公園桜まつり	阿南市羽ノ浦
旧暦 3月21日	新四国八十八箇所水崎廻り	那賀町水崎
4月	鷲敷諸日七福神めぐり	那賀町鷲敷（鷲敷地区各寺社）
4月上旬	日和佐さくらまつり	美波町日和佐城・薬王寺
4月上旬	津峯公園桜まつり	阿南市津乃峰
5月	拝宮農村舞台公演	那賀町拝宮
旧暦 4月16日	竹ヶ島神社祭り	海陽町穴喰（竹ヶ島）
6月中旬の日曜日	あじさいまつり	牟岐町内妻
6月第 1 または第 2 土曜日	母川はたるまつり	海陽町高園
7月9日	轟祭り	海陽町　轟の滝
7月海の日の前々日	日和佐うみがめまつり	美波町日和佐
7月16日、17日	穴喰地蔵祭り	海陽町穴喰
7月下旬～8月上旬（土日）	牟岐姫神祭り	牟岐町（八幡神社・大島）
8月12日	阿波踊りと民謡のタベ	海陽町海部（旧海部中学校グラウンド）
8月13日	エキサイティング・サマー・イン・ワジキ	那賀町鷲敷
8月14日	木頭おどり	那賀町木頭（和無田八幡神社）
8月14日	芸能踊り	美波町山河内（打越寺）
8月15日	相生まつり	那賀町相生（相生中学校）
8月16日	牟岐町阿波踊り競演会	牟岐町（旧牟岐小学校グラウンド）
8月17日	黒滝寺まつり	那賀町木沢
9月中旬	佐田神社だらだらまつり	阿南市橅谷
9月中旬～下旬	由岐の遠祇祭まつり	美波町由岐（西由岐、西の地、木岐、阿部）
9月第 4 日曜日	穴喰八幡神社祭り	海陽町穴喰
10月第 1 土日	牟岐八幡神社秋祭り	牟岐町東
10月 1 日・2 日	橘海正八幡神社けんかだんじりまつり	阿南市橘
10月スポーツの日・前々日～前日	日和佐八幡神社秋祭り	美波町日和佐
10月スポーツの日・前夜	赤松吹筒花火	美波町赤松（赤松神社）
10月中旬～11月中旬	木沢もみじまつり	那賀町木沢
10月20日頃より	高の瀬峡紅葉狩り	那賀町木頭
10月第 3 土曜日（原則）	浅柱神社奉納赤ちゃんの土俵入り	海陽町新浦
10月第 3 日曜日（原則）	大里八幡神社秋祭り	海陽町新浦・松原
11月 2 日、3 日	平谷八幡神社の大祭	那賀町上那賀
1月 1 日	ひわさ冬まつり	美波町日和佐
2月初旬～ 3 月中旬	明谷梅林まつり	阿南市明谷
3月上旬頃	椿川七夕まつり	阿南市椿町

伝統のお祭りは地元のしきたりを守って
それぞれ地域のお祭りには、地元の人たちが大切にしていることがありますので、お祭りに参加する際には、地元の人によく話を聞いて、楽しくお祭りに参加できるようにしましょう。

大里八幡神社秋祭り
海陽町

海陽町大里の八幡神社で色とりどりの 7 台のだんじり・関船が、鉦や太鼓の音とともに砂煙を上げながら猛烈な勢いで走り抜ける伝統の秋祭り。祭り前日には海部川河川敷で花火大会が行われます。

牟岐八幡神社秋祭り
牟岐町

牟岐町の八幡神社で開船・西浦花車・勇太鼓が鉦や太鼓を鳴らしながら、町内を練り歩く伝統の秋祭りです。

日和佐八幡神社秋祭り
美波町

日和佐八幡神社の秋祭りで見られる大型の太鼓屋台を「ちょうさ」といいます。「ちょうさ」は西日本の文化で、太鼓を積んで担くのが特徴です。地区ごとにそれぞれ所有しており、飾り付けなどで特色を出しています。

橘海正八幡神社けんかだんじりまつり
阿南市

阿南市橘町の市中で重さ 4 トンもあるだんじりを猛烈な勢いでぶつけ合う豪快で勇ましなお祭り。できるだけ公共交通機関をつかって参加しましょう。

湊柱神社奉納赤ちゃんの土俵入り
海陽町

海陽町鞆浦の山下公園に作られた土俵で、この一年間に生まれた男の赤ちゃんが土俵入り。関取のように逞しく育つようにと願いを込めて、虎や龍などの厳やかな化粧まわしとしこ名をつけて土俵入りを行う奉納神事です。

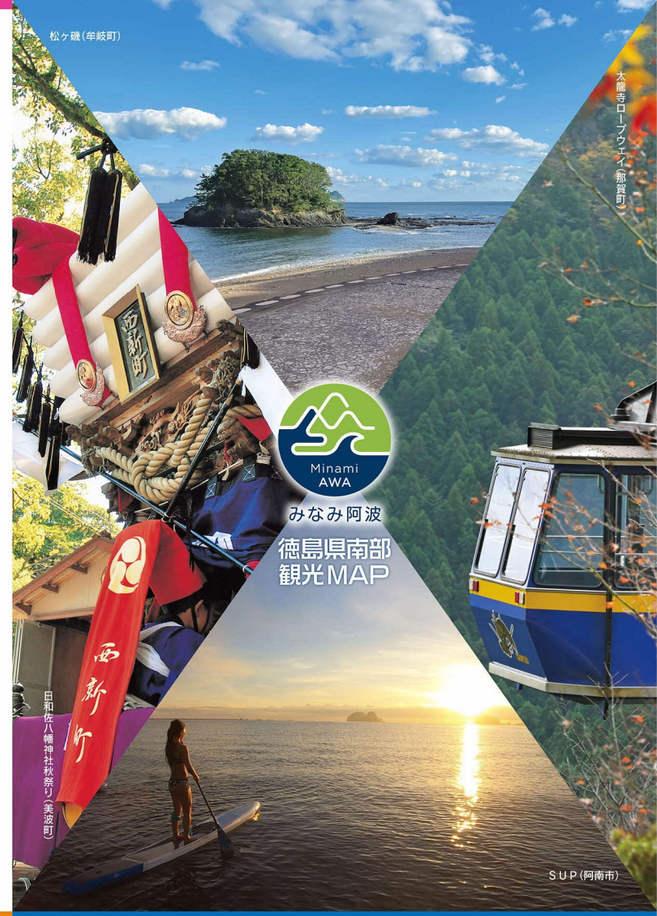
黒滝寺まつり
那賀町

四国八十八箇所霊場第 21 番札所『太龍寺』の奥の院として知られる名刹「黒滝寺」で紫燈大護摩をたいて行われる祭事。多くの参拝者で賑わいます。

牟岐姫神祭り
牟岐町

牟岐大島にある奇岩『姫神』にまつわる悲恋物語にちなんだ伝統行事。男性のシンボルを型どったご神体を油船に乗せて大島まで海上パレードします。夜には花火大会が行われます。

令和 6 年11月



Outdoor Sports
マリンスポーツ

スキューバダイビング
美波町・海陽町

日和佐、海部、宍喰等のスポットで、初心者から上級者まで太平洋の魅力を楽しむことができます。洞窟やアーチなど変化に富んだ環境の中、サンゴや熱帯魚を見に行こう。

シーカヤック
阿南市・牟岐町・美波町・海陽町

徳島県南部エリアには、入り江や島々、奇岩が点在しています。シーカヤックでまわれば、次々と変化に富んだ海の風景を楽しむことができます。

サーフィン
阿南市・牟岐町・海陽町

徳島県南部はサーファーのメッカ。世界的に有名なハードな波、初心者にやさしいメローな波。波と戯れるサーファーを眺めてみては。スクール、ボードレンタルも可。

SUP
徳島県南部

SUPとはボードの上に立ち、一本のパドルを漕ぎ海や川辺などの水面を進むスポーツです。誰でも気軽に楽しむことができます。

まだまだある！徳島県南部エリア注目のスポーツ！

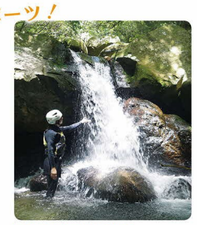
乗馬体験
那賀町

緑豊かな環境で馬とのふれあいを。場内での乗馬体験のほか、馬の背に揺られながら林道の散歩も楽しめます。

サイクリング
徳島県南部

四季折々の豊かな自然、おいしいグルメの数々。徳島県南部で是非、自転車の魅力をご体感ください。

県南のおすすめコース



シャワークライミング
那賀町・牟岐町・美波町・海陽町

日本でも有数の清流が流れる徳島県南部は、シャワークライミングの穴場スポットとして知られています。天然のウォータースライダーや隠れた名瀑など手つかずの大自然を楽しむことができます。

徳島県南部エリアのレジャー体験についてはこちら！

ホームページ　https://minamiawa.jp/

Facility Information
徳島県南部エリアの博物館・美術館・資料館

日和佐うみがめ博物館カレッタ
美波町

全国でもめずらしいウミガメ専門の博物館で、カメの進化やウミガメの生態、調査保全活動の様子やウミガメを取り巻く様々な問題などが展示されており、人とウミガメの共存を考える施設です。屋外施設では大きなウミガメがゆったり泳ぐ姿も見られます。博物館の目の前には毎年ウミガメが上陸する大浜海岸が広がっています。

徳島県海部郡美波町日和佐浦 370 － 4

モラスコむぎ
牟岐町

世界中から集めた貝の化石の標本を所蔵する「貝の資料館」があるほか、四国八十八景に認定された「松ヶ磯」を見ることができます。また館内では、Wi-Fi 環境が整備されており、コワーキングスペースとして利用できます。

徳島県海部郡牟岐町灘字下浜辺 198 － 1

海洋自然博物館マリンジャム
海陽町

マリンジャムでは、船底の展望室から座ったまま珊瑚やカラフルな熱帯魚が楽しめる “海中観光船ブルーマリン” をはじめ、シーカヤックや SUP などのマリンスポーツが楽しめます。また、施設内にある “島のちいさな水族館” は、マリンジャムならではの工夫がいっぱい詰まった大人から子どもまで楽しめる水族館です。

徳島県海部郡海陽町宍喰浦字竹ヶ島 28 － 45

阿波海南文化村
海陽町

地域の生涯学習の中心となる施設であり、DMV の始発となる施設。海部刀を始めとした歴史・文化を知ることができる博物館、藍染めなど様々な体験のできる工芸館など 6 つの施設が集まっています。

徳島県海部郡海陽町四方原字杉谷 73

阿波公方民俗資料館
阿南市

室町時代後期から江戸時代中期にかけて阿波平島に居住した室町幕府将軍足利家末裔である歴代阿波公方の歴史を紹介しています。初代阿波公方足利義冬の子、義栄はこの地より第 14 代室町幕府将軍となる。資料館は公方館跡地にあり、阿波公方所縁の品々の他にも地域の民具資料を収集し展示しています。

徳島県阿南市那賀川町古津 339 － 1

相生森林美術館
那賀町

徳島県内では唯一の町立美術館であり、全国でも珍しい “木” の美術館として、木を素材とした木彫と木版画などを収集しています。木のぬくもりが伝わる素晴らしい作品との出会い、自然と木の香あふれる相生森林美術館でゆやすらぐひとときを過ごしてみませんか。

徳島県那賀郡那賀町横石字大板 34

Access

東京
- 飛行機：羽田空港 → 徳島阿波おどり空港（リムジンバス 約）→ 徳島駅
- 高速バス：東京 → 徳島駅（高速バス 約）
- 鉄道：東京駅（新幹線 約）→ 岡山駅（JR 約）→ 徳島駅（JR 約）
  ※鉄道は高速舞子（兵庫県）から高速バスで徳島駅までの移動も可能です。
- フェリー：東京港乗の辺 → 徳島沖泊の辺（路線バス 約）→ 徳島駅

大阪
- 高速バス：大阪 → 徳島駅（高速バス 約）
- 鉄道：新大阪駅（新幹線 約）→ 岡山駅（JR 約）→ 徳島駅（JR 約）
  ※鉄道は高速舞子（兵庫県）から高速バスで徳島駅までの移動も可能です。
- 車：吹田 IC → 徳島 IC

福岡
- 飛行機：福岡空港 → 徳島阿波おどり空港（リムジンバス 約）→ 徳島駅
- 鉄道：博多駅（新幹線 約）→ 岡山駅（JR 約）→ 徳島駅（JR 約）
- フェリー：北九州（新門司）の辺 → 徳島沖泊の辺（路線バス 約）→ 徳島駅

神戸
- 高速バス：神戸 → 徳島駅（高速バス 約）
- 鉄道：新神戸駅（新幹線 約）→ 岡山駅（JR 約）→ 徳島駅（JR 約）

名古屋
- 高速バス：名古屋 → 徳島駅（高速バス 約）
- 鉄道：名古屋駅（新幹線 約）→ 岡山駅（JR 約）→ 徳島駅（JR 約）
  ※鉄道は高速舞子（兵庫県）から高速バスで徳島駅までの移動も可能です。

阿南市→県南部へのアクセス
- バス・鉄道：阿南市 → 阿南市 駅数（路線バス 約）→ 川口（路線バス 約）→ 阿南市 日和佐駅（JR 約）→ 阿南市 牟岐駅（JR 約）→ 阿南市 見能林駅（阿佐海岸鉄道 約）→ 阿南市 宍喰駅（阿佐海岸鉄道 約）→ 阿南市 甲浦駅
  ※木沢・木頭方面のアクセスについては那賀町観光協会に お問い合わせください。TEL.0884-62-1198
- 車：阿南市 駅数（JR 約）→ 阿南市 川口（国道195号 約）→ 阿南市 木頭（木頭の源流まで 約）→ 阿南市 木沢（木頭東部温泉郷まで 約）
  阿南市 駅数（JR 約）→ 阿南市 日和佐（JR 約）→ 阿南市 牟岐（JR 約）→ 阿南市 海部（JR 約）→ 阿南市 宍喰（JR 約）→ 阿南市 甲浦

お問い合わせ先：阿佐海岸鉄道株式会社
TEL 0884－76－3701

DMV（デュアル・モード・ビークル）
海陽町

【世界初】に乗ろう！徳島南端から高知最東端へ線路と道路を走行するのりもの DMV。たった 15 秒のモードチェンジで車体を変身させ、道路と線路の両方を自在に走行できます。地域の夢と希望を乗せて阿佐東地域を駆け抜けます。

観光に関するお問い合わせ
- 一般社団法人 みなみ阿波観光局　TEL 0884－70－5880
  ホームページ：https://minamiawa.jp/
  （土日祝・年末年始を除く　8：30～17：15）
- 徳島県南部総合県民局　TEL 0884－74－7314
  （土日祝・年末年始を除く　8：30～17：15）

Gourmet

阿波尾鶏（あわおどり）
徳島県南部

低脂肪・高度な歯ごたえとやわらかさ、もっちりとした食感、旨み成分の多さが特徴。地鶏出荷量日本一。

海賊料理
阿南市・美波町・牟岐町・海陽町

地元で獲れた新鮮な魚介類（アワビ、サザエ、伊勢海老など）を豪快に生き活き味規焼に！

写真提供：odoki

鹿肉料理
徳島県南部

鹿肉は低カロリー高タンパク、柔らかくてくせが少ないため、いろいろな料理で味わえます。

アオリイカ
阿南市・美波町・牟岐町・海陽町

甘み、肉厚さ、透明感から「イカの王様」と評されるアオリイカ。刺身が最高ですが、一夜干しも旨みが増して○。

伊勢海老
阿南市・美波町・牟岐町・海陽町

黒潮で育まれた天然の伊勢海老は、ぷりっとした歯ごたえのとろみる甘さが絶品！秋には各地で伊勢海老まつりも開催。

相生晩茶
那賀町

独特の味と香りが癖になる、乳酸発酵のお茶。お腹にやさしく、最近は健康飲料としても注目されています。

寒茶
海陽町

一年でいちばん寒い時期におはぐちゃんたちが一枚一枚手揉みして作る「寒茶」は、まろやかでやわらかい味わい。

アワビ
阿南市・美波町・牟岐町・海陽町

荒波に鍛えられ、海藻アラメを食べて育ったアワビは、肉質が厚く、身はぷりき締まり、格別の味わいです。

ハモ
阿南市・美波町・牟岐町

ハモは夏のイメージが強いですが、秋冬期のハモは、脂が乗り、松茸ハモや黄金ハモとも呼ばれています。

はんごろし
那賀町

もち米にうるち米をまぜ、半分だけつぶして作った郷土料理のおはぎ。ユニークなネーミングと素朴な味が評判の人気商品。

木頭ゆず・加工品
那賀町

爽やかな香りと独特の酸味の木頭ゆず。ポン酒やゆず胡椒、ゆず味噌などの加工品のほか、最近はスイーツも登場しています。