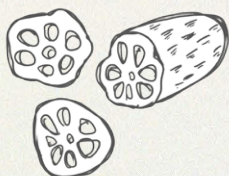
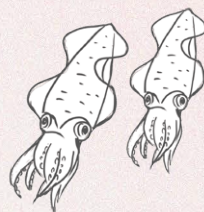
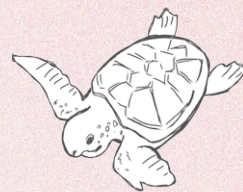


とくしま 農林漁家民宿

Guide Book

—— ガイドブック ——

徳島県下の農林漁家民宿18施設の特長や体験メニュー
東部・南部・西部エリアの観光情報を紹介



来てなかったら
出会えなかった人



行かなかったら
見られなかった景色



徳島県

CONTENTS

施設一覧 1

農山漁家をめぐる、 2



東部エリア

- | | | | |
|----------------------|----|----------------------|----|
| 1 民宿 鶴風亭 | 8 | 5 古民家 懐和の里 | 10 |
| 2 上勝 花びより | 9 | 6 神山くらしの宿 moja house | 11 |
| 3 孫の家 CASA DOS NETOS | 9 | 7 農家民宿 桜や | 11 |
| 4 農家民宿 山埃 | 10 | 東部観光情報 | 12 |

南部エリア

- | | | | |
|-------------|----|--------|----|
| 1 日の丸商店 | 14 | 南部観光情報 | 16 |
| 2 農家民宿 清流の郷 | 15 | | |

西部エリア

- | | | | |
|-----------------------------|----|----------------|----|
| 1 農家民宿 ゆずの里いづみ | 18 | 6 民宿 うり坊 | 21 |
| 2 農家民宿 なかじま
そらの宿 “さよちゃん” | 19 | 7 岩野家 | 21 |
| 3 お山の民宿 茅蝸 | 19 | 8 農家民宿 いちごはうす | 22 |
| 4 旅人の宿 なこね | 20 | 9 民宿 安藤 あんちゃんち | 22 |
| 5 昔暮らし体験宿
カジヤ祖谷浪漫亭 | 20 | 西部観光情報 | 23 |

施設紹介の 見方

エリア・番号

施設名

施設データ

6

神山くらしの宿 moja house

集落を見下ろせる高台に位置した築150年の古民家を改修したゲストハウス。宿名の“moja(もじゃ)”とは、ペングラデシュの言葉で“おいしい”や“楽しい”という意味。神山の野菜や、家主が作った棚田米を使ったペングラデシュスタイルのスパイスカレー作り体験が人気です。縁側からの絶景や薪ストーブで揺れる炎が癒しの時間を提供してくれます。神山の暮らしそのものを詰め込んだ地に遊びに来ませんか？

●農山漁家体験メニュー

- ・神山野菜でつくるスパイスカレー作り体験
- ・郷土料理(ばら寿司・そば和汁)作り体験

●季節ごと 農作業体験

- 5月～6月 田植え体験
- 9月～10月 稲刈り体験
- 11月～12月 ぶどう摘み体験
- 12月～3月 ほうろく作り体験
- ※季節 薪割り体験

施設情報

神山くらしの宿 moja house

(もじゃハウス)

〒771-3310 広島県神山市神保字本小野503

TEL 086-3209-0098

●チェックイン/16時～20時

●チェックアウト/10時

定休日：不定休(休業期間はInstagramで要確認)

定員：8人

詳細はこちら

感染症対策

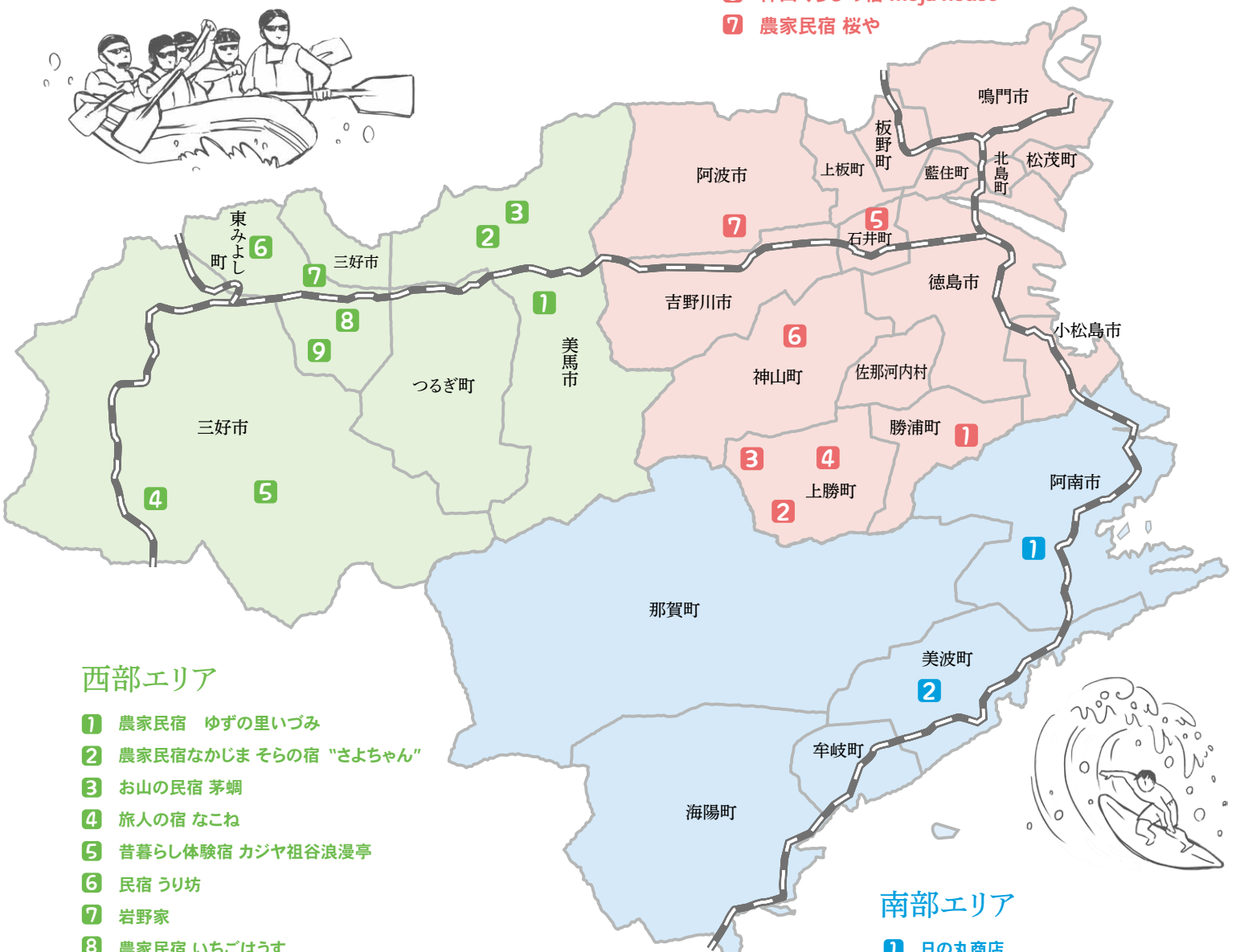
体験メニュー

ホームページ・SNS

エリアマップ

東部エリア

- ① 民宿 鶴風亭
- ② 上勝 花びより
- ③ 孫の家 CASA DOS NETOS
- ④ 農家民宿 山挨拶
- ⑤ 古民家 懐和の里
- ⑥ 神山くらしの宿 moja house
- ⑦ 農家民宿 桜や



西部エリア

- ① 農家民宿 ゆずの里いづみ
- ② 農家民宿 なかじま そらの宿 "さよちゃん"
- ③ お山の民宿 茅蝸
- ④ 旅人の宿 なこね
- ⑤ 昔暮らし体験宿 カジヤ祖谷浪漫亭
- ⑥ 民宿 うり坊
- ⑦ 岩野家
- ⑧ 農家民宿 いちごはうす
- ⑨ 民宿安藤 あんちゃんち

南部エリア

- ① 日の丸商店
- ② 農家民宿 清流の郷

感染症対策 説明



スタッフのマスク着用を徹底している。



お客様にマスクの着用を徹底している。



手指の消毒設備を設置している。



施設内の定期的な消毒をしている。



施設内の定期的な換気をしている。



全員の検温を行っている。



現金・クレジットカードなどの受け渡しは
コイントレイを使用している。



貸しタオルの中止、
または清潔なタオルの使用を徹底している。



体験中はお客様との身体的距離を十分確保している。



保健所に連絡、指導を仰ぐ体制を確立している。

※感染症対策に対する情報は2023年3月1日現在のものです。社会情勢の変化により変更される場合がありますのでご了承ください。



神山で育まれる豊かな暮らし みんなの第二の故郷に ―



神山暮らしの宿 moja house

北山 歩美さん

――― 施設情報はP11 へ



『moja house』のオーナー、北山 歩美さん。

古民家を改装した、神山暮らしの宿『moja house』があるのは、徳島駅から西へ車で約1時間、約5000人が暮らす神山町。かつて林業で栄えた山あいの小さな町だ。昨今では、IT企業のサテライトオフィスが相次いで開設され、地方創生のロールモデルとしてメディアに多数取り上げられている。2023年には起業家の育成を目的にした私立の高等専門学校『神山まると高専』が開校し、ますます注目を集めている。

「メディアで報道される先進的な神山町は、ほんの一面でしかありません。地域で長年暮らす、おじいちゃんやおばあちゃんの“田舎で生きる知恵”や“素朴だけど気持ちのよい暮らし”を味わってもらいたくて、ゲストハウスをオープンしました」。そう話すのは、7年前に千葉から移住した北山歩美さん。地域おこし協力隊の任期後、築150年の古民家を改修して『moja house』を営んでいる。ここは北山さんの自宅でもあるため、宿泊者は北山さんの日常生活に居候するような形になる。お風呂、台所、リビングは共有で個室と相部屋が選択できる。客室までに必ずリビングを通る間取りになっていて、宿泊客同士が顔を合わせるのも、そこで仲良くなることも珍しくない。

一人旅をする若者や夫婦、外国人などさまざまな人

が訪れる中、宿泊客のほとんどが“夕食づくり体験”に参加する。北山さんに教わりながら、スパイスカレーや郷土料理を作り、みんなで食べるスタイルだ。ご近所さんがおすそ分けしてくれた神山育ちの野菜や卵、苗から自分たちで育てた米…。北山さんは「大好きな神山の素朴な暮らしを感じてもらえるように」と、調理中に宿泊客とおしゃべりをしながら、夕食に使う食材にまつわる話を伝えるという。さらには、宿泊でつながった縁をきっかけに、通年で神山に来てくれるような仕掛けづくりを考えているのだそう。「目指す理想は“みんなの第2の故郷”。宿泊客と一緒に果樹を植えて収穫期にまた来てもらえるようにしたり、田植えから稲刈りまで一連の農作業を経験して一緒に米作りをしたりなど、神山の暮らしや四季を体感してもらえるような取り組みを考えているんです」。豊かな暮らしを求めて神山を行き来する人々に想いを馳せ、瞳を輝かせる北山さん。『moja house』の裏山は少しずつ整備が進み、新たな人々の訪れを待っている。



軒下に吊るされた手作りの干し柿は寒風を受けて甘さを増す。



ゲストと宿主の関係を越えて
みんなで『日の丸商店』を発展させたい



日の丸商店

谷崎 多恵子さん

——— 施設情報はP14 へ



『日の丸商店』 谷崎 多恵子さん。

徳島県の最東端・阿南市にある新野(あらたの)町の住宅街に、昔の趣を残したまま佇む『日の丸商店』。周辺は穏やかな里山で、実り豊かな農地が広がる。四国八十八ヶ所第22番札所平等寺のほど近くで、山間エリア的那賀町と海辺に近い美波町の間地点。山の恵みも海の恵みも楽しめるエリアだ。

『日の丸商店』の魅力のひとつが昭和ノスタルジック。かつて、学生向けの下宿として建てられた建物がそのままの姿でこの場所に移築されたものだ。タイル貼りの洗面台や裸電球、月日を経て飴色に変化した柱や階段が、懐かしくもありかわいらしくもある。タバコや日用品を取り扱う商店を営んでいたが5年ほど前に改装し、1階部分は不定期で開催するイベントスペース、2階部分を宿泊スペースにして生まれ変わった。

「ようこそ」と笑顔で出迎えてくれたのは、谷崎多恵子さん。「この場所がお日様のように、いろいろな人たちが集まり、交流する場所になって発展していったらいいなと思って…。人も動物も植物もみんな、あたたかな太陽のもとに集まるでしょう！」と、「日の丸」を宿名に付けた理由を教えてくれた。その思い通り、『日の丸商店』にはお遍路さん、車・バイク・自転車で旅をする人、外国人観光客などさまざまな人が訪れる。イベントを催した時には、ご近所はもちろん、阿南市や

那賀町、美波町などから多くの人が足を運び、宿泊者もともに楽しんでいる。

「ちょうど梅干し作りの最中だったから、一緒に仕込みをしたり、ガレージで友人たちとバーベキューをしていたときに、お客さんがチェックインしに来たので、飛び入りで食事に参加してもらったりしたこともあるんです。私たちの日常生活にふれてもらうことが、田舎ならではのリアルな暮らしや良さを知ることにつながると思って」。『日の丸商店』では、決まった体験プランはあえて作らず、宿主とお客さんの垣根をなくしているという谷崎さん。宿泊客、イベントの主催者、参加者など“みんなで作り上げる”のが『日の丸商店』のコンセプト。ここを訪れた人たちとともに盛り上げていきたいという。

ガラス戸から差し込む柔らかな日の光が、『日の丸商店』をやさしく照らす。「これ、ご近所さんからいただいたの。良かったら食べて」と、多恵子さんが焼いた餅を出してくれた。きっと、宿泊客にもこういった心遣いをしているのだろう。「多くのお客さんが『初めて来たのに、懐かしい気持ちになる』って言うてくれてね。そんな心に残るような思い出を、ここで提供できたらと思います」と谷崎さんは目を細めた。



『日の丸商店』オリジナルのグッズも販売している。



生まれ育った集落を慈しみ 訪れる人に田舎暮らしを惜しみなく振舞う

西部エリア

民宿うり坊

木下 正雄さん

——— 施設情報はP21 へ



ゲストとの記念撮影は“鹿ポーズ”で。写真中央：木下さん

徳島県西部、東みよし町・内野集落。17戸の家が点在し、農山村の“ありのままの暮らし”が受け継がれる場所。この地区の自治会長でもある宿主・木下さんは約40年にわたる会社員生活の後、生家で民宿を始めた。今では教育旅行や視察、一般客など1年で500名近く受け入れる県内でも屈指の民宿となった。訪れた日は県外で農泊を営む人たちが研修に来ており、到着早々そばがらの灰汁を使ったこんにゃく作りの体験が始まった。「私たちの作り方よりもずっと早い」「これはおいしそう」と、同業の人たちからしても、ここでの暮らしの知恵は目を見張るものようだ。

体験の後は、待ちに待った夕食。『うり坊』の名の通り、猟師でもある木下さん自慢のジビエ料理や昼に作ったこんにゃくが並ぶ。昔から受け継がれてきた、より自然に近い方法で作ったこんにゃく。優しい、だけと力強い味に心が動かされる。次々と運ばれてくるおもてなし料理に、宿泊者からの質問が絶えない。少しシャイな木下さん、質問に答えながら「まーくんでええよ」とポツリ、一気に場が和む。「ほんまは鹿も猪も殺したあない。でも集落の畑が荒らされて困っとるけん獲る、獲ったからにはおいしくいただく」。ただ泊まるだけではなく、宿主の暮らし・考え方を共有してもらおうという、農林漁家民宿の本質に触れた気がした。

夕食時は料理のために台所で忙しくされていた木下さん。宿泊客が夕食と入浴を終えた後に梅酒を持って話しに来てくれた。宿主を交えての時間があること、それが旅館やホテルとは違う農林漁家民宿の醍醐味とも言える。1時間近く語り合い、話は尽きないが泣く泣く寝ることにした。

翌朝、10数年に一度の大雪と天気予報が騒ぐなか、夜に積もった雪は朝日に照らされだんだんと溶けていく。若葉・新緑・紅葉・雪景色と、季節によって違う姿を見せてくれる美しい前山。世界農業遺産地域に認定されているこの地区は、SDGsという概念が生まれるずっと前から、当たり前前に自然と共存する暮らしをしてきた。その事実を景色から教えてもらっていると、朝ごはんのいい匂いがしてきた。昨晚のシン鍋の出汁を使った雑炊、ほかほかの卵焼きなどが並ぶ。寝起きのパジャマ姿で「おはよう」と言ってくれる3人の孫娘さんたち、親戚の家に一泊したようだ。

帰り際、昨日到着したときに振舞ってくれた干し芋をお土産に持たせてくれた。「どうやって作ってるんですか？ 私たちが作ってもこんなにおいしくできない」と宿泊客の女性。「皮剥いて干しとるだけよ」と、まーくん。ここでの暮らし自体が、他から見れば宝なのだ。



〔シン鍋〕〔鹿・猪のハンバーグ食べ比べ〕など絶品料理でお出迎え。



東部エリア

1

民宿 鶴風亭



どんな人にとっても、どこか懐かしく暖かさを感じてもらえるような農家民宿です。大人も子どもも自然を満喫しながら学習ができる体験を用意され、中でも人気の竹竿づくりは100円でできます。作った竿で釣りに行き、釣った魚たちは加工・調理体験を通して自分で食べることも。季節によって釣れる魚が違うので、どんな魚が釣れるかは予約の際に確認を。

農山漁村体験

● 通年メニュー

- ・ 竹竿づくり(100円)
- ・ 淡水魚・水生生物の捕獲体験
(鮎、あめご、うなぎ、もくずがに等)
- ・ 漁産物の加工・調理
- ・ 河川散策・生態ガイド



● 季節ごと

- 3月中旬～4月上旬 桜の花見
- 4月中旬～5月上旬 あじさい鑑賞
- 5月中旬～8月頃 ホタル観賞

施設情報

民宿 鶴風亭

〒771-4303 勝浦郡勝浦町生名字屋敷76-4
TEL 0885-42-4656

●チェックイン／15時～20時 ●チェックアウト／7時～9時

定休日：年末年始、盆

定員：6人



施設情報

上勝 花びより

〒771-4502 勝浦郡上勝町旭中村116
TEL 0885-33-1837

●チェックイン／16時 ●チェックアウト／10時

定休日：年末年始

定員：8人

詳細はこちら



約13年前からスタートした上勝町内でも老舗の農泊施設です。入ってすぐの居間は、まるでおばあちゃん家に帰ったような気分にさせてくれます。阿波晩茶、ゆこうやゆずといった柑橘類の収穫と上勝町特産の農作物収穫体験をはじめ、山仕事などにも参加可能です。また傾斜地に広がる堂平の棚田、檜原の棚田など日本の原風景ともいえるビュースポットも近くなので、ぜひ足を運んでください。

農山漁村体験

●通年メニュー

- ・畑仕事全般
- ・森林の下草刈り など

●季節ごと

野菜収穫体験

4月・5月 田植え作業
6月 梅の収穫
7月 晩茶の収穫

9月 すだちの収穫
10月 稲刈り、ゆこうの収穫
11月 ゆずの収穫



孫の家 CASA DOS NETOS

(カーサドス ネットス)



スーパー林道の起点から約8km、標高600メートルの雄中面(おなかづら)集落の100年杉の間伐材を使ったログハウス風の宿泊施設です。栽培している葉ワサビや野菜の収穫のほか、設置されている薪ストーブの薪割りにも挑戦できます。春は山桜や早咲きのつつじ、6月上旬には下流でホタル観賞、10月～11月下旬まで紅葉と四季折々の自然が楽しめ、夜は山間部なので年間通じて星空がとても綺麗です。

農山漁村体験

●通年メニュー

- ・葉ワサビの収穫(11月～8月)
- ・薪割り体験

●季節ごと

野菜収穫体験

9月・10月 秋野菜収穫



施設情報

孫の家 CASA DOS NETOS

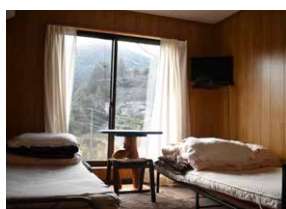
(カーサドス ネットス)

〒771-4503 勝浦郡上勝町大字生実字雄中面31
TEL 090-5148-4972

●チェックイン／15時 ●チェックアウト／10時

定休日：農繁期(詳しくはTEL確認してください。)

定員：4人



施設情報

農家民宿 山掬

〒771-4503 勝浦郡上勝町生実字下野81-1
TEL 0885-46-0356

●チェックイン／15時～20時 ●チェックアウト／6時～11時

定休日：無休（年末年始、盆などTEL確認してください。）

定員：7人

詳細はこちら



上勝町の自然を五感で感じられるよう、食・体験にこだわってオーナーが自らの手で作ってきた農家民宿です。中でも、囲炉裏やピザ窯は訪れる人たちにも喜ばれる場所のひとつ。また、いつでも体験可能な薪割は、風呂を焚いたり焚火をしたりするときの薪として使える人気メニュー。冬には猪鍋、夏には自身の養鶏場にいる阿波尾鶏を使用した唐揚げや焼鳥がいただけます。

農山漁村体験

●通年メニュー

- ・薪割りと風呂焚き（無料）
- ・ピザ窯で焼く
本格手作りピザ（1枚500円）
- ・苔玉作り（要予約、500円）
- ・バーベキュー（要予約）



●季節ごと 野菜収穫体験

3月～5月 菊堀り、山菜取り
8月～9月 すだち収穫体験
夏季限定 アメゴのつかみ取り



江戸末期1804年（文化元年）築の藍屋敷を一部改装し、当時の趣を残す庭に面した一棟（厨房付き）に宿泊。阿波藍に関する古文書や式服の展示だけでなく解説が聞けます。客間の天井・欄間は屋久杉、床・建具は漆塗り、精緻な釘隠しを使用し、古民家ならではの風情を堪能でき、隣接の畑では、四季折々の野菜を栽培していて、収穫体験も楽しめます。

農山漁村体験

●通年メニュー

- ・焼き物体験紹介可



●季節ごと

野菜・果物の種まきや収穫、田植え

3月 ジャがいも・里芋・スイカなどの種まき（～5月まで）
5月 米の田植え、キュウリ・トマト・ナス・トウモロコシなどの種まき（～9月まで）
8月 イチジク収穫（～10月まで）
9月 柿収穫（～11月まで）
10月 米の収穫
12月 甘夏収穫（～1月まで）

施設情報

古民家 懐和の里

〒779-3206 名西郡石井町高原字池北240-1
TEL 090-1008-0834

●チェックイン／15時～ ●チェックアウト／～11時

定休日：無休（年末年始、盆などTEL確認してください。）

定員：5人

詳細はこちら





施設情報

神山くらしの宿 moja house
(もじゃハウス)

〒771-3310 名西郡神山町神領字本小野363
TEL 050-5359-5598

●チェックイン／16時～20時 ●チェックアウト／10時

定休日：不定休(休業期間はInstagramで要確認)

定員：8人

詳細はこちら



集落を見渡せる高台に位置した築150年の古民家を改修したゲストハウス。宿名の“moja(もじゃ)”とは、バングラデシュの言葉で“おいしい”や“楽しい”という意味。神山の野菜や、家主が作った棚田米を使ったバングラデシュスタイルのスパイスカレー作り体験が人気です。縁側からの絶景や薪ストーブで揺れる炎が癒しの時間を提供してくれます。神山の暮らしそのものを詰め込んだ地に遊びに来ませんか？

農山漁村体験

●通年メニュー

- ・神山野菜でつくる
スパイスカレー作り体験
- ・郷土料理(ばら寿司・そば米汁)
作り体験



●季節ごと 農作業体験

5月末～6月頭 田植え体験
9月～10月 稲刈り体験
9月中旬～下旬 すだち狩り体験
12月～3月 はっさく狩り体験
冬季 薪割り体験



優しい女将と明るい三姉妹が営む農家民宿です。宿泊できるのは1日1組限定、広々とした和室に朝食・夕食付き(素泊まりも可)でステイすることができます。予約制で[おまかせランチ]の提供もはじまり、ちょっとした立ち寄りでも田舎の雰囲気を感じられます。野菜やハーブ収穫&料理体験ができるほか、お遍路ツアーや文化体験などのオプションも揃っているので予約時に相談してみましょう。

農山漁村体験

●通年メニュー

- ・野菜収穫&料理体験
- ・ハーブ手入れ・収穫・乾燥作業体験
- ・体調に合わせたブレンドハーブティ作り
- ・化粧水の素になるハーブチンキ作り
- ・ハーブキャンドル/石鹸作り・よもぎ&ハーブ蒸し体験
- ・マタニティペイント体験・お遍路ツアー(切幡寺)



●季節ごと 野菜収穫体験

7・8月 ゴーヤ、トウモロコシ等
10月 いも掘り
(畑の状況による)

施設情報

農家民宿 桜や

〒771-1624 阿波市市場町山野上123-1
TEL 0883-36-5597
MAIL 49sakuraya.49@gmail.com

●チェックイン／15時～ ●チェックアウト／10時(要相談)

定休日：毎週金曜日

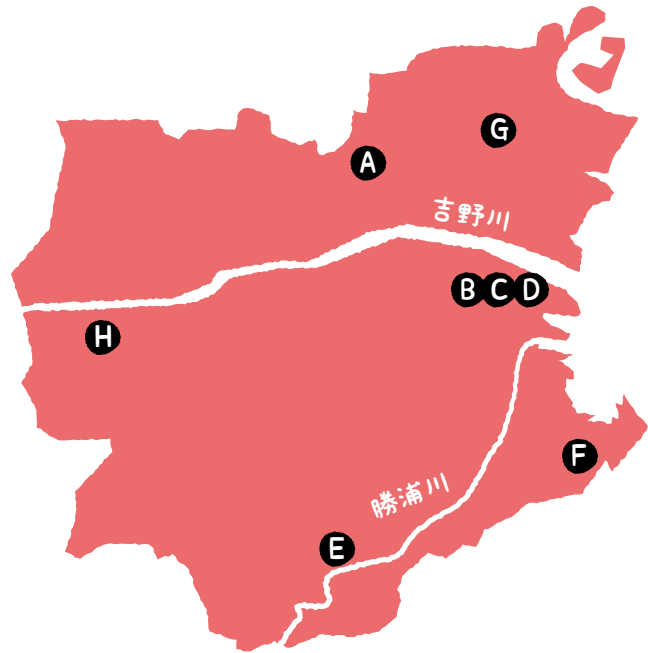
定員：1組5人まで

詳細はこちら



徳島の文化を知り尽くす! 周辺の観光マップ

東 部 編



県庁所在地である徳島市があるエリア。100万人以上を動員する県下最大級のイベントの阿波おどりは、約400年の歴史を持つ伝統として県民に愛されています。世界三大潮流の一つの「鳴門の渦潮」や、阿波和紙や大谷焼をはじめとする伝統工芸に触れられる施設も多数。徳島ラーメンや、[鳴門わかめ]、[なると金時]などのグルメやブランド食材も外せません。

全国最大規模の木育ミュージアム A



県土の約4分の3を森林が占める徳島で、木がもたらす恩恵や文化を伝える体験型美術館。県産木材を使用した館内で、徳島の木をまるごと感じることができます。子どもも大人も感性を刺激される、全国から選りすぐりのおもちゃが勢ぞろい。

徳島木のおもちゃ美術館

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)
問い合わせ先/088-672-1122
営業時間/9:30~16:30
7・8月は9:30~17:30
定休日/水曜 (祝日の場合は翌日休み)



「0歳から100歳まで楽しめる」がコンセプト

毎日阿波おどりを上演中 B



※画像はイメージです。

昼は、有名連から選抜された踊り手・鳴り物で構成する会館専属連、夜は有名連(日替)による華麗な演舞を毎日上演。また、『あるでよ徳島』では、定番からこだわりの逸品まで幅広くお土産・特産品を取りそろえています。

阿波おどり会館

徳島市新町橋2-20
問い合わせ先/088-611-1611
営業時間/9:00~21:00
定休日/年末年始、2月、6月、9月、
12月の第2水曜日 (令和5年4月~)



市内が一望できる眉山ロープウェイ

水の都を川から眺める

C



街中を縦横に川が流れ、いくつもの島で構成される水都徳島市の中心に位置する「ひょうたん島」と呼ばれる中州を一周するアトラクション感覚の遊覧船です。

ひょうたん島クルーズ
徳島市 新町川周辺

問い合わせ先／090-3783-2084
営業時間／11:00～15:40 (40分毎に出航)
7・8月は11:00～19:40
お盆は9:00～22:00
定休日／元旦



遊山箱の絵付け体験

D



特別な行事のときに子どもに持たせていた木製の弁当箱で、「阿波の玉手箱」と呼ばれる遊山箱。幼少期の思い出をたくさん持って欲しいという親の願いが込められています。

(有) 江淵鏡台店
徳島市末広1-1-40

問い合わせ先／088-622-1314
営業時間／9:00～18:00
定休日／日曜、祝日
※定休日の体験は要相談



地域を感じるクラフトビール

E



特産品の柚香や上勝晩茶を使用したクラフトビールを、ごみゼロを目指しながら作っています。レストランでは上勝の食材を中心としたバーベキューやランチを楽しめます。

RISE & WIN Brewing Co.
BBQ & General Store
勝浦郡上勝町正木平間237-2

問い合わせ先／0885-45-0688
営業時間／11:00～17:00
定休日／月曜・火曜



伝統的な味噌作りを学ぶ

F



明治30年の創業から製法はそのままに、杉樽での醤油・味噌作りを守り続けている醸造場。本格的な味噌作りが体験できます。約10ヶ月の寝かせる期間も楽しみの一つ。

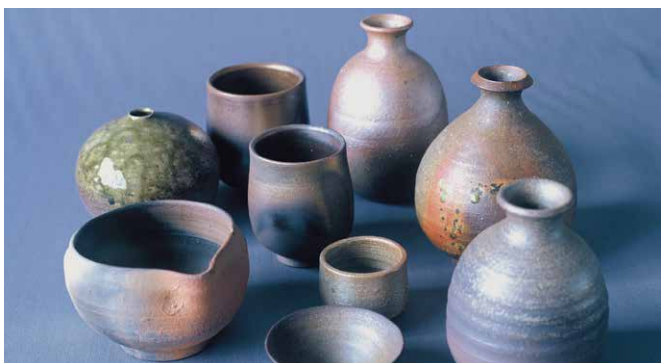
濱醤油醸造場
小島市立江町若松34

問い合わせ先／0885-37-1128
営業時間／9:00～17:00
定休日／不定休



徳島を代表する焼き物を作る

G



鳴門に古くから伝わる伝統工芸「大谷焼」を、地域の窯元で体験することができます。長く使える自分だけの器は、旅の記憶を残すのにぴったりです。

大谷焼の里
鳴門市大麻町大谷

問い合わせ先／088-684-1157
(鳴門市観光振興課)
営業時間／窯元による
定休日／窯元による



阿波和紙の職人技に触れる

H



1300年の歴史を持つ阿波和紙職人による技の見学や、オリジナルの和紙作りを体験できます。また、和紙を用いた作品の鑑賞や、和紙を使った文具・雑貨等の購入もできます。

阿波和紙伝統産業会館
吉野川市山川町川東141

問い合わせ先／0883-42-6120
営業時間／9:00～17:00
定休日／月曜
(祝日の場合は、翌日休み)





1 日の丸商店



1階は不定期で開くカフェとお弁当屋さん。2階は民泊施設として昔から営んでいた商店を5年ほど前にリニューアル。四国八十八ヶ所の第22番札所・平等寺が近くにあり、お遍路さんや、屋根と鍵付きのガレージがあるため車・バイク・自転車で旅をする人たちも泊まりに来ます。1階で不定期に開催されるイベントには飛び入り参加も可能。いろいろな人たちとの交流を楽しみましょう！

農山漁村体験

● 通年メニュー

- ・ 清流博物館見学
(宿に隣接、見学料無料、天然記念物のオヤニラミにエサやりができるかも)
- ・ 鯛焼き体験・竹林見学 (季節によりタケノコ掘り体験ができるかも)
- ・ 屋外バーベキュー (ダッチオーブン、燻製機などの道具類の貸し出し可能)
- ・ 薪割り、薪ストーブ体験



● 季節ごと 体験メニュー有 (要相談)

農園、屋内でのテント泊可能

施設情報

日の丸商店

〒779-1510 阿南市新野町馬場10-3
TEL 080-4992-0808

●チェックイン／いつでも (事前要相談)

●チェックアウト／いつでも (事前要相談)

定休日：無休 (年末年始、盆是要確認) 定員：特になし

詳細はこちら





エビやカニが生息する美しい日和佐川で、四季折々の川遊びを楽しめる宿です。実生ゆずの収穫や木工品加工の体験など、さまざまな体験メニューを用意しています。また、オーナーの春田さんは『椿谷自然自然体験村』も運営していて、キャンプができるほか、ジップラインで外遊びを堪能することもできます。ピザ窯もあり、新鮮な食材を使ったピザ作りを楽しんでみましょう。

農山漁村体験

●通年メニュー

- ・ジップライン
- ・ピザ作り
- ・木工品加工
- ・キャンプ



●季節ごと

野菜収穫体験

■ 10～11月末 実生ゆず

施設情報

農家民宿 清流の郷

〒779-2307 美波町山河内字西山208-1
TEL 090-2788-6256

●チェックイン／15時 ●チェックアウト／10時

定休日：無休

定員：9人

詳細はこちら



農家民泊で /

身近な非日常と、集中できる環境を

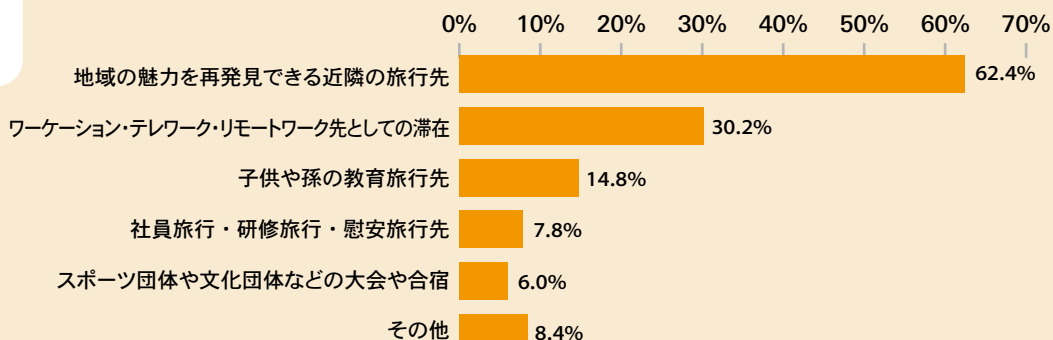
最近の調査では、「地域の魅力を発見できる近隣の旅行先」や、「ワーケーション・テレワーク・リモートワーク先としての滞在」を目的に農山漁村地域に滞在している人が多いことが分かりました。農家民泊は、身近な場所で、非日常を味わったり、ゆったりとした時間を過ごす場所として人気があるようです。また、ワーケーションとして訪れ、自然を楽しみながら仕事に取り組んでいる人も多い模様。農作業で身体を動かして、心も身体もスッキリさせると、仕事も捗ります。

自然の中でゆったり滞在中、頭も身体もリフレッシュできました。受け入れ先の方もとても優しく癒されました。これから、平日のテレワーク中などにも利用したいですね。



実際に農家民泊を体験したKさん

新しい生活様式を踏まえた農山漁村地域への旅行目的

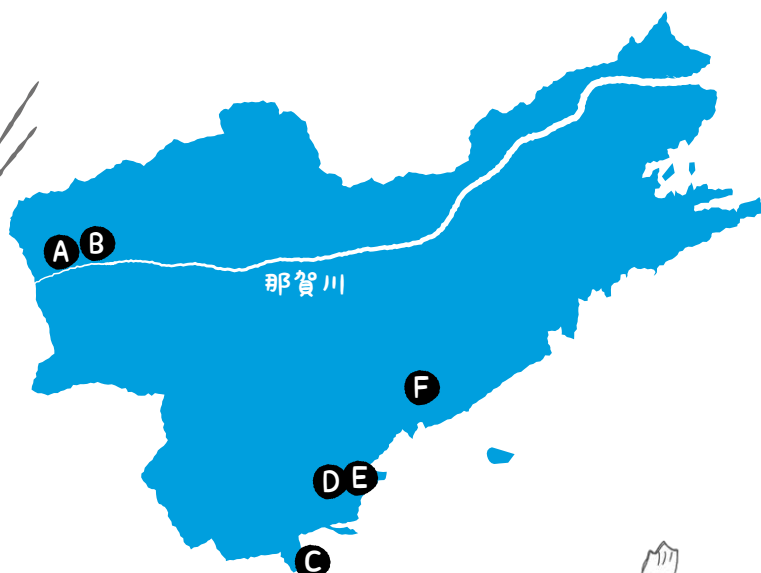


出典：百戦錬磨「With コロナ時代における農泊ニーズ調査」(2020)

徳島の文化を知り尽くす! 周辺の観光マップ

南部編

四国最東端の『蒲生田岬』や、うみがめの産卵地として知られる『大浜海岸』などの、海の魅力を満喫できるスポットが満載のエリア。サーフィンやスキューバダイビングをはじめとするマリンスポーツも盛んで、海岸で楽しむ人々の姿が見られます。海の幸を炭火で豪快に味わう「海賊焼」とよばれるグルメも人気です。



日本最長の林道でツーリング

A



上勝町の生実を起点として、那賀町の木頭北川まで続く総長87.7kmで日本一の長さを誇る林道です。沿線の森林資源の開発のために開設されました。標高600～1000mで眺望が良く、大部分が砂利道でもあるのでオフロードバイクや四輪駆動車で通行が多く、全国的にも林道ツーリングのメッカとして愛されています。

剣山スーパー林道

勝浦郡上勝町生実殿川内～那賀郡那賀町木頭
問い合わせ先／0884-65-2111 (那賀町役場木沢支所)
定休日／毎年12月1日～3月31日は冬期全面通行止め
ルートなどの詳細はとくしま林道ナビをご参照ください。



限界集落にある唯一無二のコンビニ

B



地元の人々の買い物の環境改善を目指すとともに、この地で育つ子どもたちが多様な人生や感性に触れて、未来への刺激を受けられる場となるようにその名がつけられました。“世界一美しいコンビニ”をコンセプトにデザインされています。

未来コンビニ

那賀郡那賀町木頭北川いも志屋敷11-1
問い合わせ先／0884-69-2620
営業時間／8:00～19:00
定休日／水曜



木頭の特産品の柚子の畑をモチーフにした建築

美しい竹ヶ島をまるごと満喫

C



竹ヶ島の海を体感するアクティビティが多数。サンゴやクマノミを展示した『島のちいさな水族館』や、シーカヤックなどのマリンスポーツ体験のほか、船底に窓が設けられた船に乗って竹ヶ島海域公園を巡るブルーマリン号が楽しめます。

マリンジャム

海部郡海陽町穴喰浦字竹ヶ島28-45
問い合わせ先／0884-76-3100
営業時間／体験によって異なる
定休日／体験によって異なる



約40分間のクルーズで海底を回遊



世界初に乗ろう！ DMVで周遊

D



世界で初めて本格営業運行を開始した線路と道路の両方を走行できるDMV(デュアル・モード・ビークル)。徳島県海陽町と、高知県東洋町をつなぐ区間を走行します。(※土・日曜、祝日は室戸方面へ1日1往復運行します。)

DMV (阿佐海岸鉄道株式会社)

問い合わせ先／0884-76-3701
運行ルートや運賃等については、
阿佐海岸鉄道HPをご参照ください。



バスモードで走行するDMV



地域の生涯学習の拠点

E



美術刀剣として知られる海部刀や、県内で制作された阿波刀の常設展示のほか、大里古墳のジオラマを展示。また、藍染めや木工の体験を定期的に実施しています。「関船」と呼ばれる海部郡の伝統の船形だんじりも常時展示しています。

阿波海南文化村

海部郡海陽町四方原字杉谷73
問い合わせ先／0884-73-3100
営業時間／8:30～17:15
定休日／月曜
(祝日の場合は営業、翌日休み)
年末年始(12月29日～1月3日除く)



お土産品や軽食も購入できます



0歳からできる自然体験を

F



築150年以上の古民家を拠点に、大人も子どもも本気で遊べる自然活動や、田舎暮らし体験を提供しています。SUPやカヌー、シャワークライミング、キャンプをはじめ、オーダープランでは参加者の希望に合わせてアクティビティをご提案。

むぎ青空プロジェクト

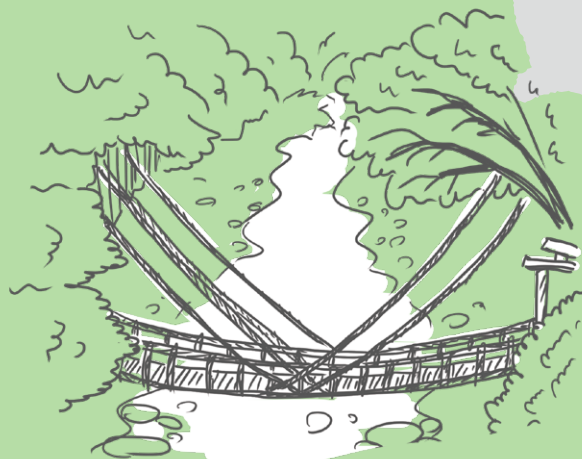
海部郡牟岐町大字河内893
問い合わせ先／0884-70-1301
営業時間／9:00～18:00
定休日／年中無休



竹バームクーヘンづくりや狩猟体験も



西部エリア



1

農家民宿 ゆずの里いづみ



標高300メートルの静かな山間の中、2017年に民宿として誕生。旬野菜やゆずの収穫体験のほか、地元産の小麦で作った自家製生地の上に地元野菜をたっぷりのせて、DIYで作り上げた本格的なピザ窯で焼き上げるピザ作り体験などが人気です。夏は穴吹川での川遊びなど美馬市ならではの楽しみ方も提案してくれるのので県外はもちろん、海外ゲストの利用も多いのも納得です。

農山漁村体験

● 通年メニュー

- ・ピザ作り体験
- ・こんにゃく作り体験

● 季節ごと

- 4月～12月 野菜収穫体験
- 11月～3月 そば打ち体験
- 冬季 ゆず収穫体験



施設情報

農家民宿 ゆずの里いづみ

〒777-0006 美馬市穴吹町口山字西山520
TEL 0883-53-7550

●チェックイン／14時～19時 ●チェックアウト／8時～11時

定休日：不定休（休業期間は電話で要確認）

定員：8人

詳細はこちら





自然の香りが心地よい春に、朝日が美しい夏。秋は眼前の山が真っ赤に染まり、冬は真っ白になることも。寒暖差のある傾斜地で育てた野菜を取り入れた料理は、オーナー・さよちゃんがその日の畑の様子を伺いながら献立が決まっていくなかで、いくつものスタイルが人気です。自家製きなこを使ったお餅やお寿司など、田舎料理もたっぷり楽しませてくれるので、貴重な食体験をお望みの方はぜひ。

農山漁村体験

● 通年メニュー

豆腐づくり体験(応相談)

● 季節ごと

野菜収穫体験

夏 ミニトマト
ピーマン
インゲン
冬 ミニ白菜
大根



施設情報

農家民宿 なかじま そらの宿“さよちゃん”

〒779-3635 美馬市脇町字横倉89
TEL 090-7628-6392

●チェックイン／15時～19時 ●チェックアウト／6時～12時

定休日：無休(年末年始、盆などTEL確認してください。)

定員：8人

詳細はこちら



標高490m。剣山が一望できる立地から眺める、紅葉や青葉の美しさは感動のひとつ。最近は聞こえる数も減りましたが、夏の夕方にはひぐらしが「カナカナ」と鳴き、秋が深くなった時期には啄木鳥が木を叩く音。フクロウが鳴く夜もあり、目だけでなく耳でも自然の美しさが体験できるかもしれません。寒暖差がもたらす甘い野菜が絶品のバーベキューやカラオケも完備され、至れりつくせりの内容です!

農山漁村体験

● 通年メニュー

竹細工のストラップ作り

● 季節ごと

野菜収穫体験

1月 白菜
夏 なす
きゅうり
9月 いちご狩り



施設情報

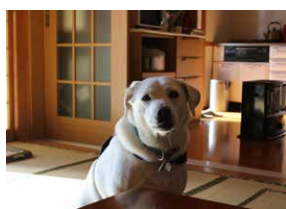
お山の民宿 ひぐらし 茅蝸

〒779-3637 美馬市脇町字上中野311
TEL 0883-53-5413

●チェックイン／15時～ ●チェックアウト／10時～

定休日：無休

定員：5人



施設情報

旅人の宿 なこね

〒778-0104 徳島県三好市西祖谷山村棟242
TEL 0883-72-5557

●チェックイン／16時 ●チェックアウト／9時

定休日：不定休(予約時に確認)

定員：15人

詳細はこちら



大歩危駅から車で約5分、温泉や祖谷のかずら橋など観光地へのアクセスが良い宿。この地区は山の中でも開けた場所で、日当たりが良く空が広く感じる。夜は満天の星空、早朝には雲海と、自然が何よりのおもてなし。宿主手作りの五右衛門風呂からも、この絶景を独り占めすることができる。自家製無農薬の緑茶や柚子酢など、特産品を販売しているので自宅でも西祖谷を堪能して欲しい(電話注文)。

農山漁村体験

●通年メニュー

蕎麦打ち、餅つき、
五右衛門風呂体験

●季節ごと

野菜収穫体験

4月 茶摘み
5月 野菜の種蒔き
6月 ジャガイモ収穫
7月 トマト・ナス・キュウリの収穫
8月 トウモロコシの収穫



9月 芋掘り体験
10月 芋掘り体験
11月 柚子酢づくり体験
12月 大根・白菜の収穫



施設情報

昔暮らし体験宿 カジヤ祖谷浪漫亭

〒778-0204 三好市東祖谷京上141
TEL 090-5144-9277

●チェックイン／15時～ ●チェックアウト／10時

定休日：不定休 (HPの空室カレンダー参照)

定員：8人

詳細はこちら



日本三大秘境の一つ、祖谷(いや)地方のさらに奥地で、田舎暮らし体験。梁や土壁、囲炉裏をそのまま残し、薪割りや五右衛門風呂湯沸かし体験などのメニューで、昔にタイムスリップしたような時間が楽しめます。一組だけの貸し切りのため、ほかの宿泊客に気をを使う必要もなし。海外予約サイトでの高評価やマスコミにも放映され、宿泊客の大半が外国人客という、国際色豊かな宿です。

農山漁村体験

●通年メニュー

・薪割り体験
・五右衛門風呂湯沸かし体験
・羽釜でのご飯炊き体験
・囲炉裏で炭火おこし体験

●オプションメニュー(要相談)

・祖谷そば打ち体験
・周辺ガイド
・ラフティング相談





猟師が営む宿は「農家レストラン」の名にふさわしく、田舎料理が自慢。ジビエ料理を中心に、傾斜地農場で育った野菜や山野の恵みを詰め込んだメニューでお出迎え。山々の中腹で畑と農家が一体となっている景観は、日本の原風景そのもの。世界農業遺産地域に認定されており、宿主の暮らしから学ぶことが多い。車で約15分『吉野川ハイウェイオアシス』には温泉があり、チェックインの前に入るのもおすすめ。

農山漁村体験

●通年メニュー

そば打ち・こんにゃく作り
傾斜地農法体験

●季節ごと

- 春 春野菜の収穫、山菜採り(ワラビ、タラの芽など)
- 夏 夏野菜の収穫(キュウリ・ナス・トマト・タケノコ・ウメなど)
- 秋 果樹の収穫(ブドウ・カキ・ミカン・クリなど)
- 冬 冬野菜の収穫(ダイコン・ハクサイなど)・狩猟体験



施設情報

民宿 うり坊

〒771-2503 三好郡東みよし町東山字内野29
TEL 0883-79-5226、090-4338-2985

●チェックイン／16時 ●チェックアウト／10時

定休日：無休

定員：10人

詳細はこちら



具材に茹でた大豆を加える節分の[鬼除け汁]、秋祭りには[ぼうぜの姿寿司]など、食事は季節行事を大事にした郷土料理を提供しています。また農業体験だけではなく、温故知新をモットーに竹細工、干し柿や干し大根作り、浴衣や着物の着付けなど生活に密着した体験も数多く揃っています。襖絵や細工の見事な欄間などが配された日本間で過ごせば、昔ながらの田舎暮らしの醍醐味が味わえます。

農山漁村体験

●通年メニュー

赤飯・団子・寿司・ぼた餅・巻き寿司・
そば米汁など郷土料理作り、竹とんぼ・
紙玉鉄砲など竹細工、そうめん流し、藍の
生葉染め(7・8・9月)や藍染め、吉野川の
堤防巡りや『ぶぶるパークみかも』の散策など



●季節ごと 野菜収穫体験

- | | |
|-------------------------|-----------------|
| 1月・2月 干し大根作り | 9月・10月 稲刈り |
| 3月・4月 夏野菜苗植付け | 11月 干し柿作り、焼き芋体験 |
| 5月 田植え、さつまいもの植え付け、玉ねぎ収穫 | 12月 餅つき体験 |
| 7月 夏野菜収穫 | |

施設情報

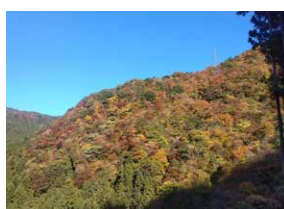
農家民宿 岩野家

〒779-4702 三好郡東みよし町西庄字横田35
TEL 0883-82-5057

●チェックイン／14時～22時 ●チェックアウト／6時～10時

定休日：無休

定員：7人



いちごのハウス栽培を手がける近藤さんが営む農家民宿では、1月～5月中旬までいちご狩りに加えて、いちご大福作り、いちごを浮かべる“いちご風呂”（別途料金）など、いちご好きには嬉しい体験が満載です。標高300メートルにある東みよし町の山間に位置する中名（なかみょう）地区からは吉野川北岸が見渡せ、タイミングが良ければ鹿や猿などの野生動物を目撃することもあります。

農山漁村体験

● 通年メニュー

- ・うどん、そば打ち体験
- ・農作業全般
- ・中名（なかみょう）集落の散策 など

● 季節ごと 野菜収穫体験

- | | |
|---------------------|--------------|
| 1月～5月 いちご狩り・いちご大福作り | 9月 栗拾い(上旬のみ) |
| 4月 山菜獲り | 10月 稲刈り |
| 7月～9月 トマトの収穫 | 12月 いちごの手入れ |



施設情報

農家民宿 いちごはうす

〒779-4702 三好郡東みよし町西庄字中名144
TEL 0883-82-4154、090-8282-3718

●チェックイン／16時 ●チェックアウト／10時

定休日：不定休

定員：6人

詳細はこちら



国道192号線から南の山側へ向かうこと6キロメートル。連続するヘアピンカーブを進んだ先に誰もが感動する景色が広がる。「山奥へ来てしまった…。と不安がる子どもたちも、この景色を見たら大喜びですよ」と、女将の“あんちゃん”。コロナ禍での2年の休業を経た今、季節ごとの体験メニューに加え、地域行事への参加や生活の知恵から育まれた竹細工・新聞バッグといった製作体験が充実しています。

農山漁村体験

● 通年メニュー

- ・放し飼い鶏のたまご拾い
- ・竹細工体験
- ・田舎料理、野菜料理、
釜たきごはん、季節の野菜の天ぷら、
流しそうめん

● 季節ごと

- | | |
|-----|--|
| 春～夏 | 山菜とり、お茶摘み、夏野菜の種まき・苗植え、さつまいもの苗植え |
| 夏～秋 | じゃがいも掘り体験、夏野菜収穫、メロン栽培見学、秋・冬野菜の種まき、水遊び・花火 |
| 秋～冬 | さつまいも掘り、柚子・すだちの収穫、あずきなどの秋・冬野菜収穫、春野菜の種まき |



施設情報

民宿安藤 あんちゃんち

〒779-4702 三好郡東みよし町西庄字桑内86
TEL 0883-82-5832

●チェックイン／14時頃～ ●チェックアウト／体験内容による

定休日：要問合せ

定員：6人

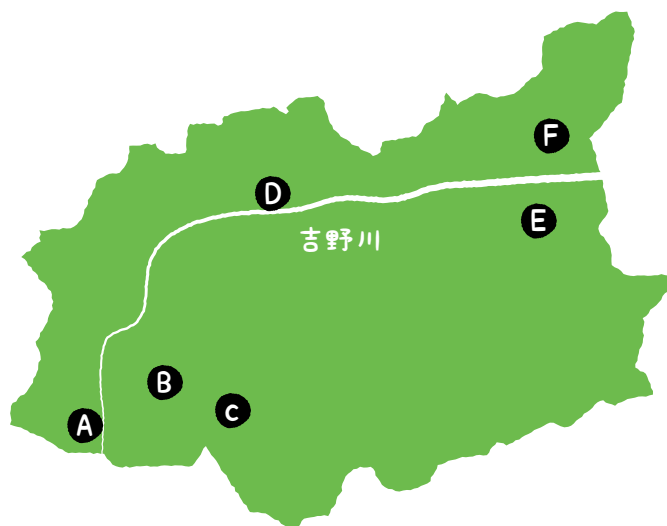
詳細はこちら



徳島の文化を知り尽くす! 周辺の観光マップ

西部編

四国最大級の河川である吉野川の上流があり、1000m級の山々が織りなす豊かな緑が美しいエリアです。吉野川の激流が生んだ溪谷『大歩危・小歩危』や、かずらで作られた『祖谷のかずら橋』などの絶景スポットは必見。また、西日本で2番目の高さを誇る標高1,955m『剣山』は、リフトで気軽にアクセスでき、トレッキング初心者にもオススメです。



世界レベルの激流を体感

A



世界選手権も開かれたほどの急流、吉野川。エメラルドグリーンに輝く川面や、川底まで見える透明度で、ラフティング愛好家を魅了しています。程よい初心者向けコースからスリル満点の上級者向けまで、経験値に合わせて楽しめます。

三好市のラフティング

三好市
問い合わせ先／各ラフティング会社まで
営業時間／各ラフティング会社まで
定休日／各ラフティング会社まで



絶景を見ながらのアクティビティ

秘境の冒険への誘い

B



日本の三大秘境のひとつ、祖谷の自然を体感できます。傾斜地を利用した大迫力のパークには5つのステージと31のアクティビティが用意されており、大人も子どもも夢中に。長さ360mのジップラインから見る祖谷川は一見の価値あり。

フォレストアドベンチャー祖谷

三好市西祖谷山村尾井ノ内379
祖谷ふれあい公園内
問い合わせ先／080-6284-2105
営業時間／9:00～17:00
夏期は9:00～18:00
定休日／不定休



国内トップクラスのジップライン

奥祖谷の自然と文化の学び場

C



“めんめ”とは祖谷の方言で“それぞれに”という意味。祖谷に
来た人がそれぞれの方法で楽しめるようにと名付けられました。
そば手打ち、かざら工芸、原生林に囲まれての登山など文化を
感じる様々なアクティビティを体験できます。

奥祖谷めんめ塾

徳島県三好市東祖谷若林84-1
問い合わせ先／0883-88-5625
営業時間／要問い合わせ(要予約)
定休日／不定休



食事だけの利用もできます



四国の“いいもの”を発信

D



清流吉野川を露天風呂から眺望できる『美濃田の湯』や、オー
ル四国から集まったお土産、“エンカル”をテーマにしたアイテ
ムの販売、食事処、アスレチックを備えた総合レジャー施設です。
コワーキングスペースも完備でテレワークにもいかが？

吉野川ハイウェイオアシス

三好郡東みよし町大字足代1650
問い合わせ先／0883-79-5858
営業時間／お土産売り場は
平日 10:00～18:00
土日祝 9:30～18:00
美濃田の湯は10:00～21:00
定休日／美濃田の湯は火曜



13種のバラエティ豊富な浴槽がそろう温泉



採れたて野菜たっぷりの定食を

E



レストラン周辺の畑でオーナー自らが栽培した野菜をその日の朝
に収穫し、素材を生かすように調理。野菜が主役の定食をラン
チで提供しています。開放感の溢れたテラス席では、美しい自然
を堪能しながら地域の旬の食材を楽しめます。

農家レストラン風和里

美馬市穴吹町口山字刈名307
問い合わせ先／0883-56-0725
営業時間／11:30～14:30
定休日／月・火曜



刈名産の野菜をいただけます



藍染のオリジナルハンカチ作り

F



徳島では古くから藍染料の染(すくも)が特産で、その優れた品
質から阿波藍が全国に流通し、日本の藍文化を支えてきました。
化学染料を使用していない昔ながらの阿波藍を使った藍染め
体験ができます。

美馬市観光交流センター

美馬市脇町 藍商佐直・吉田家住宅横
問い合わせ先／0883-53-8599
営業時間／9:00～17:00
(藍染受付は～15:00)
定休日／年末年始



阿波尾鶏を使ったランチも楽しめる



心の豊かさを思い出す旅へ



お問い合わせ先

徳島県 農林水産部

鳥獣対策・ふるさと創造課 ふるさと創造担当

TEL.088-621-2706

E-mail choujuutaisakufurusatosouzouka@pref.tokushima.jp

とくしまグリーン・ツーリズムウェブサイト

<https://www.pref.tokushima.lg.jp/green/>