

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」

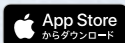


 徳島県



観光スポット検索、ルートナビなど旅の計画から旅先でのガイドまで便利機能を多数搭載。登録おもてなし施設ではアプリの画面を見せるだけで、お店ごとの特典を得られます。また抽選で素敵なプレゼントが当たる「スタンプラリー機能」もございます！

まずはアプリを入手しよう！**無料**



本ガイドブックと連動！徳島たびプラスの活用法

1 **アプリでQRコードを読み込み**
 アプリを起動し、トップ画面のQRをタップ。カメラが起動したら本ガイドブック内のQRコードを読み込みます。

2 **施設情報をGET!**
 該当ページ掲載施設の一覧が表示されるので、見たいところをタップすると、施設情報が表示。

3 **マップ上で表示させる**
 「地図を見る」をタップすると地図アプリが立ち上がり、施設の場所が表示されます。

4 **移動時間と距離を表示**
 地図アプリの経路をタップするとルート案内が、さらに開始をタップすれば現地まで案内してくれます。
 ※現在地の情報が必要です。

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
 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。

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。
 阿波おどりと阿波人形浄瑠璃、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、
 暮らしたに溢れる藍色を見て
 「ジャパンプルー」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

西部エリア

美馬市、三好市、つるぎ町、東みよし町

CONTENTS

- 4 阿波おどり
- 6 大歩危・祖谷
- 8 鳴門の渦潮
- 9 剣山
- 10 藍染
- 11 阿波人形浄瑠璃
- 12 麺・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

※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。
 ※掲載のデータは平成31年3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。

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で繰り広げられる「春らんまん阿波おどり」で、阿波おどりの魅力を満喫できる。また、「とくしまグルメ横丁」では、徳島の名物グルメなどが楽しめる。

- 開催日/4月下旬の土日
- 料金/入場無料
- 場所/徳島市内・新町川公園一帯(藍場浜公園等)
- 問/088-655-7331(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。



国内外から100万人以上が集う
世界最大級の夏の祭典

- 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/088-621-5298(阿波おどり実行委員会事務局)



県内のトップをきつて
盛大に盛り上がる!

- 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)



鴨島駅周辺が踊り天国に!
風情あふれる阿波踊り

- 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)



名峰「剣山」のふもとで
街中が幻想的な踊り

- 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)



四国の「その阿波おどり」
本場「阿波おどり」の総決算!!

- 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/0120-404-344((一社)三好市観光協会)

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「全国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)



「徳島たびプラス」を使ってアクセス情報をゲットしよう(使い方はP3に記載)
右記のQRコードをスマートフォンやタブレットを使って読み取ってください。



毎日阿波おどり 「阿波おどり会館」

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おります。

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から現代の阿波おどりまで、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ください。



阿波おどりの

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

- 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~、16:00~
- 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
- 夜の公演/大人800円 夜の公演/料金 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4回あるから旅行の計画も立てやすい。



大歩危 祖谷

おほしほや

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。ここを訪れる誰しもが、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。

スキー場の高級コースのような傾斜の蕎麦の畑や茶畑を歩き、眼下の渓谷を見下ろすとき、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

雲海の見えるポイント
日の出から
朝7時半頃まで

雲海の見えるポイント
3月～4月、
10月～12月

雲海の見えるポイント
前日との気温差が大きく、
当日朝が快晴

八合霧(雲海)(はちごうぎり)

地形と気象の微妙なかかり合いから、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



大歩危・祖谷おすすめポイント



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字型の渓谷には、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、すぐ横には人力で渓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にわたる渓谷で、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る。

三好市山城町西宇1520 9:00～17:00
無休(強風・増水時は欠航) 大人1,080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

八合霧／祖谷のかずら橋／祖谷溪・小便小僧／奥祖谷二重かずら橋 ■問い合わせ先 ☎0120-404-344 ((一社)三好市観光協会)



「徳島たびプラス」を使ってアクセス情報をゲットしよう(使い方はP3に記載)
右記のQRコードをスマートフォンやタブレットを使って読み取ってください。



鳴門の渦潮



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
☎ 8:00~17:00 ☎ 無休(天候により欠航あり)
☎ 大人1,550円 ☎ 有(45台)
☎ 鳴門北ICより車で約5分

MAP P20 D-1

鳴門観光汽船 ☎088-687-0101

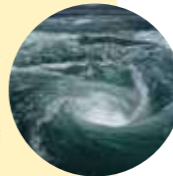
☎ 鳴門市鳴門町土佐泊浦字大毛264-1
☎ 8:30~17:00 ☎ 無休(天候により欠航あり)
☎ 大型船わんだーなると/1,800円
☎ アクアエディ/大人2,400円
☎ 有 ☎ 鳴門北ICより車で約10分

MAP P20 D-1



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おります。



剣山

しんざん

初心者にもおすすめの日本百名山のひとつ

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。

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
☎ 9:00~16:45(7月23日~8月28日は8:00~17:45)
☎ 4月中旬~11月末頃
☎ 往復大人1,860円(片道大人1,030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。



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!



「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(おとせき)」は圧倒的な迫力を持つ。

渦の道

☎088-683-6262 MAP P20 D-1

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
エスカヒル・鳴門
☎088-687-0222

MAP P20 D-1

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)
☎ 不定休
☎ 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-1

☎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

海のスぺクタクルショー「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。潮流時速約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。





阿波人形浄瑠璃

**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」。江戸時代、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。

**クルーズ船で人形浄瑠璃と藍染を巡る旅
徳島じょうりクルーズ**

徳島の豊かさを味わう旅。吉野川を舟で渡り、阿波十郎兵衛屋敷へ。阿波人形浄瑠璃を観た後は、徳島の食材を使ったお弁当。のどかな風景の中を路線バスで移動し、貴重な天然染料による藍染もお楽しみください。

4月～10月まで運行中。お問い合わせお申し込みは徳島県立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11時、14時に上演している。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

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「ジャパンプール・藍色」を支えています。

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。



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 **MAP P20 B-2**

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
🚗 土成ICから車で約10分

**阿波藍の歴史を学ぶ施設
藍の館** ☎088-692-6317 **MAP P20 C-2**

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
🕒 9:00～17:00(体験は16:00まで)
📅 火曜(祝日は閉館)
👤 入館料大人300円
🚗 有
🚗 藍住ICから車で約5分

**町並み散歩の途中でどうぞ
美馬市観光交流センター** ☎0883-53-8599 **MAP P32 D-2**

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1,000円ほか
🚗 有
🚗 脇町ICから車で約7分





阿波尾鶏

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/紺屋町よしの



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みが特徴。ステーキなどで肉本来の味を楽しもう。

画像提供/わたなべ精肉店



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。

画像提供/Lamp

肉

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。豪快にガブッとかぶりっこう。



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がおいしい。



半田そうめん

いわゆるそうめんのイメージよりも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。



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。



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!

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

麺

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、
食べて?

※食べませんか?

徳島を食いつくす!

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。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っているようです。ここではその食について「麺」「肉」「海鮮」「B級グルメ」に分けてご紹介いたします。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ね。

海鮮



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す。最近では生しらすとの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 鱧

全国トップクラスの漁獲量を誇る徳島県の鱧。どう猛な見た目は裏腹に、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、秋冬期の鱧も脂が乗り、鍋物や土瓶蒸しとの相性は抜群。

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天国!「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「カイクポイント」

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「カイクポイント」はサーファーたちの聖地。波に乗れ!!!!

- 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 / (一社)三好市観光協会 ☎0120-404-344

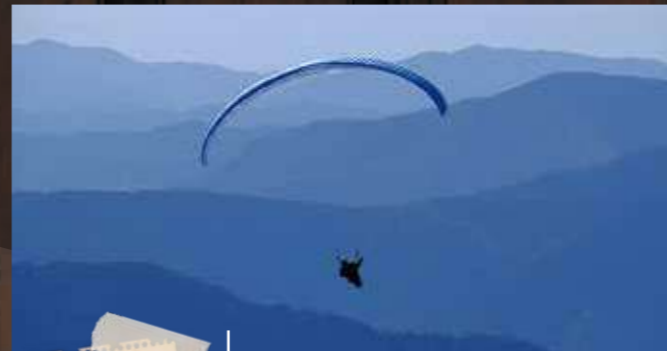
ウェイクボード

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、大歓声がかた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 / (一社)三好市観光協会 ☎0120-404-344



日本一の激流!!
ラフティング
世界チャンピオン
活動拠点



日本最大級の高低差1,000m!!
50km級の
アウト&リターン

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 美馬市観光課 ☎0883-52-5610
- 三好市 塩塚高原キャンプ場 ☎0883-86-3077
- 勝浦町 勝浦町役場 企画交流課 ☎0885-42-2552
- 東みよし町 東みよし町産業課 ☎0883-79-5345

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つばへレッツゴー!

- 体験場所 / 美馬市
- 問い合わせ / 美馬モーターランド ☎0883-63-2926

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!

- 体験場所 / 県内各地
- 問い合わせ / 徳島県県民スポーツ課 ☎088-621-2112



西日本最大級の
スケートパーク

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!バスケットコートもあり。

- 体験場所 / 鳴門市
- 問い合わせ / UZU PARK ☎088-685-8111

国内トップクラスの ロングジップ



ジップライン

森の中を爽快ひととび。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

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

徳島市エリア

四国一の大河吉野川をはじめ138本の川が街中を流れ、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

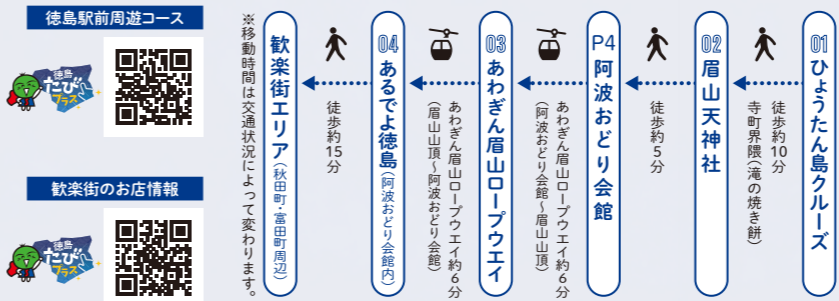


ここで食べたい！
絶品スイーツ

滝の焼き餅

米ともち米の粉を名水・錦電水で練り、中にさらしあんを入れて焼いた菓子。徳島藩蜂須賀家政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



～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)

01 ひょうたん島クルーズ ☎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30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。
☎ 徳島市南内町(両国橋北詰ボート乗り場)
🕒 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) 📄 保険料大人300円、子ども150円が必要 📄 有 📄 JR徳島駅から徒歩10分

02 眉山天神社 ☎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。
☎ 徳島市新町橋2-21
📄 有 📄 JR徳島駅から徒歩10分

04 あるでよ徳島 ☎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。
☎ 徳島市新町橋2-20(阿波おどり会館1F) 🕒 9:00～21:00
📄 年末年始(12/28～1/1)、阿波おどり会館施設点検日 📄 入場無料
📄 有 📄 JR徳島駅から徒歩約10分



03 あわぎん眉山ロープウェイ ☎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。阿波おどり会館発着。
☎ 徳島市新町橋2-20 📄 無休
📄 大人片道610円、大人往復1,020円、小学生片道300円、小学生往復510円
📄 有 📄 JR徳島駅から徒歩10分



徳島を一望できる夜景は圧巻。



「徳島たびプラス」を使ってアクセス情報をゲットしよう(使い方はP3に記載)
右記のQRコードをスマートフォンやタブレットを使って読み取ってください。




12 一宮城跡

いちのみやじょうあと

MAP P16 A-3

南北朝時代初期に築かれたとされる山城で、規模および堅牢さはともに県内最大級。城内には曲輪や堅堀、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 とくしま動物園北島建設の森

どうぶつえんきたじまけんせつ もり

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”は毎年秋に開催され大人気。

徳島市上方町・淡野町 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1290円) JR徳島駅から車で約25分



14 弁天山

べんてんやま

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けられたとされ、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 文六寺

じゅうろくじ

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。

徳島市文六町文鎮32
有
JR徳島駅から車で約30分



09 徳島新鮮なつとく市

とくしましんせん

MAP P16 D-2

「食・釣・焼・産」をテーマにしたグルメとレジャーの複合施設。シーサイドバーベキューや、新鮮な農畜産物が味わえるレストラン、中四国最大級の釣り堀や県内中の名品を集めた物産館などがあり、家族みんなが心踊る時間を過ごせそう。

徳島市東沖洲2-14
10:00～21:00(曜日・施設によって異なる) 不定休 来場無料
有
JR徳島駅から車で約15分



屋内型施設ファミリー釣りばり『釣ってみんでフィッシング』で釣り体験。釣ったら併設のレストランやバーベキューで食べても持ち帰ってもOK!



10 文化の森総合公園徳島県立博物館

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

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。総合展示では日本列島と四国の生い立ちなど「徳島の自然や歴史・文化」をテーマにした展示が見られる。随時行われている企画展(別料金)も必見。

徳島市八万町向香山(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200円、高校・大学生100円、小・中学生50円(祝日はすべて無料) 有 有 JR徳島駅から車で約25分



11 徳島県立近代美術館

とくしまけんりつきんだいびじゅつかん

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。

徳島市八万町向香山(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、小中学生は土・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 有 JR徳島駅から車で約25分



07 新町川・阿波製紙水際公園

しんまちがわ あわせいしみずぎわこうえん

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。




08 徳島県立文学書道館

とくしまけんりつぶんがくしよどうかん

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(休日の場合は翌日)、12/28～1/4 一般300円、高校・大学生200円、小・中学生100円 有(43台) 有 JR徳島駅から徒歩約10分




05 徳島市立徳島城博物館

とくしましりつとくしまじょうはくぶつかん

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 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。



06 寺町界限

てらまちかいわい

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。有名人の墓も多く、ポルトガル領事モラエス(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じるこのエリアは軽い散歩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」として伏し拜まれたという。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。

モラエスはポルトガル生まれ。明治期にポルトガル領事館の神戸総領事などを歴任した後、亡妻の故郷・徳島に移り住み、晩年を徳島で過ごした。「徳島の盆踊り」「おヨネとコハル」「日本精神」など多数の著作を残し、後世に伝えるべき文筆家として高く評価されている。モラエス展示場では、彼の遺品や、当時を再現した仕事を公開している。イベントも開催されるので、要チェックだ。

場所/徳島市中央公民館3階






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礼所「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。



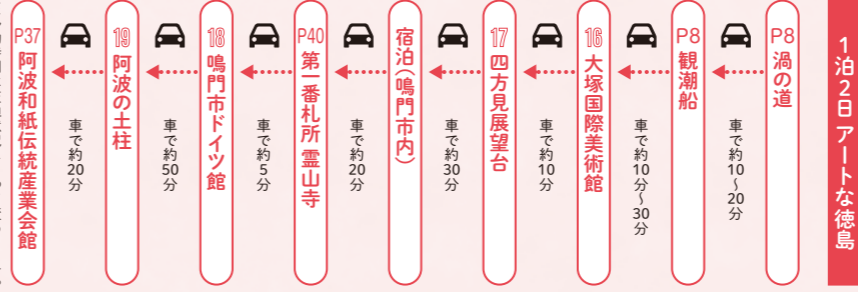
EASTERN AREA

アクセス

車でお越しの場合
徳島IC～鳴門北IC
29 km (約35分)
11 11 など
25km (約45分)



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。



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。



MAP P20 D-1

1000点を超える西洋名画を陶板で原寸大に再現。日本にいなか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3,240円、大学生2,160円、小中学生540円 ☎ 有 ☎ JR徳島駅から車で約50分

自然光の下で鑑賞できるモノの「大睡蓮」。



「最後の晩餐」の修復前と修復後を見比べることができる。



カフェヴィンセントでは、ゴッホの名画「アルルのゴッホの部屋」をリアルに再現した撮影コーナーを特設している。

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ト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。天気がいい日は野鳥や桜など四季折々の自然も観察してみてください。



☎ 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



「徳島たびプラス」を使ってアクセス情報をゲットしよう(使い方はP3に記載) 右記のQRコードをスマートフォンやタブレットを使って読み取ってください。



32 大川原高原

☎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どかな高原。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。



☎ 名東部佐那河内村大字大川原
📍 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

☎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!

☎ 名西部石井町高川原字高川原2268-3
📍 10:00~20:00
🔥 水曜 📺 有
🚗 JR徳島駅から車で約30分

34 四国山岳植物園 岳人の森

☎088-677-1147

MAP P20 A-3

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。



☎ 名西部神山町上分中津土須峠
📍 4/1~11/31 (降雪の状況により変更あり)
🔥 12月~3月 📺 大人(中学生以上)500円、小人(小学生以下)無料 📺 有
🚗 JR徳島駅から車で約80分

35 雨乞の滝

☎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。

☎ 名西部神山町神領字谷
📍 有
🚗 徳島ICから車で約75分

28 生名の桜

☎0885-44-0112
(道の駅「ひなの里かつうら」)

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ススメだが、船下りではほかほか陽気の中、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。期間中はライブ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
📍 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

☎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
📍 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

☎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で感じられる『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。勝浦川や両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
📍 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

☎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。

☎ 名東部佐那河内村大字大川原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510円・バンガロー4,400円・テント860円・毛布150円、他に施設使用料大人200円・子ども100円
📺 10台 🚗 JR徳島駅から車で約50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直産市。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
📍 9:00~18:00※5/1~は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

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ぶ。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 夜間営業有り) 📺 12/31~1/5
📺 来場無料 📺 有
🚗 脇町ICから車で約20分

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、年末年始
📺 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

27 高開の石積み

☎0883-43-2888
(美郷ほたる館)

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。冬にはライブ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

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ある。屋上は360度の眺望が楽しめる。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(入館は各階30分前) 📺 無休
📺 大人610円、中学生410円、小学生250円 📺 鳴門公園駐車場(普通車500円) 🚗 鳴門ICから車で約5分

21 花見山心の手紙館

☎088-687-3555



MAP P20 D-1

未来の自分・家族・大切な人に、伝えたい気持ちを届けよう。心の手紙館では、時を超えて手紙を送ることができる。また、春にははだれ桜450本が咲き誇る花の名所。

☎ 鳴門市鳴門町土佐泊浦字大毛234-35
📍 10:00~16:00 (3月~6月、10月~11月)、13:00~17:00 (7月~9月)、12:00~16:00 (12月~2月)
📺 火曜日、年末年始 📺 無料(郵送料等は別途) 📺 有
🚗 鳴門ICから車で約2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、徳島ならではのご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

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



「徳島たびプラス」を使ってアクセス情報をゲットしよう(使い方はP3に記載) 右記のQRコードをスマートフォンやタブレットを使って読み取ってください。



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・フィッシュカク

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。



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。

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。ひとつ一つ異なる動作には、今にも踊り出しそうな躍動感。

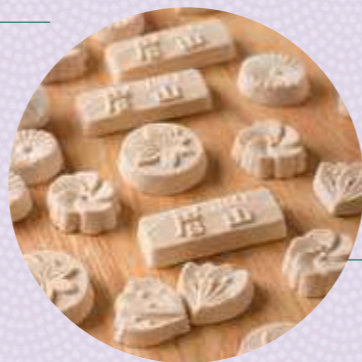
阿波ういろ

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。



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。



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、写楽最中も人気の一つです。



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!



まだまだあるぞ! ※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。レック アクセス

あるぞ徳島 検索

40 北島チューリップ公園 ☎088-698-9806 (北島町まぢみらい課)

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80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 ☎9:00~17:00 (4月の開花期間中は無休) 園 無料 園 無料 園 JR勝瑞駅から車で約10分

41 藍住町バラ園 ☎088-637-3120 (藍住町経済産業課)



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 園 無休 園 無料 園 20台 園 藍住ICから車で約10分

42 あすたむらんど徳島 ☎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。「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、「プラネタリウム」では、満点の星空を楽しむことができる。そのほか無料で利用できる遊具も多数。



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

43 上板サービスエリア ☎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宮蒲谷72-3(上り)板野郡上板町神宅字山田99-16(下り) ☎7:00~21:00 ※上り線レストラン上板屋は11:00~15:00、下り線かみいたキッズかふえは11:00~16:00(15:00最終受付) 園 無休 園 来場無料 園 有 園 上板サービスエリア(下り)までJR徳島駅から車で約40分

36 神山森林公園イルローザの森 ☎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、夏休み期間限定の水遊びの広場など、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 名西郡神山町阿野字大地459-1 ☎9:00~17:00 園 12/28~1/4 園 無料 園 約250台 園 徳島ICから車で約50分

37 月見ヶ丘海浜公園 ☎088-699-6697



MAP P20 D-2

徳島阿波おどり空港からすぐ近くの花見の公園。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 園 来場無料 園 有 園 徳島ICから車で約20分

38 徳島とくとくターミナル ☎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 ☎8:00~19:00(物産館) 園 無休 園 来場無料 園 有 園 徳島IC、または鳴門ICから車で約5分

39 ハレルヤスイーツキッチン松茂本店 ☎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・日曜のためぎけーきづくり体験は人気。

園 板野郡松茂町島字北川向四ノ越30 ☎9:30~17:30 園 1/1 園 たぬきヶーきづくり1人800円 園 有 園 JR徳島駅から車で約20分



「徳島たびプラス」を使ってアクセス情報をゲットしよう(使い方はP3に記載) 右記のQRコードをスマートフォンやタブレットを使って読み取ってください。



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。

AREA GUIDE



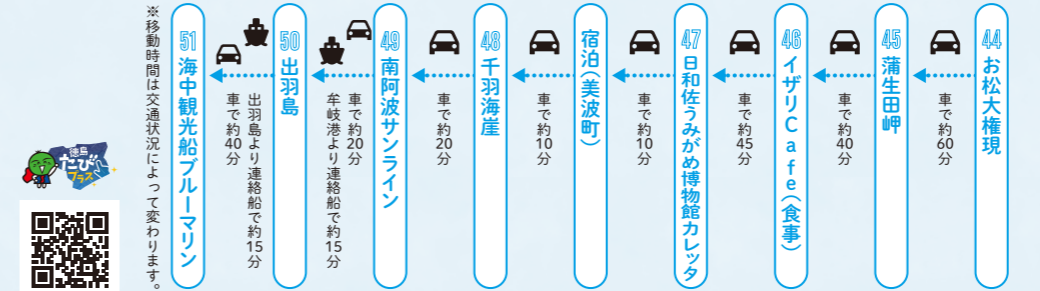
ここで食べたい!

絶品グルメ

南阿波弁

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「南阿波弁」。色々な店舗で独自の弁が楽しめる。

1泊2日 絶景・大パノラマ



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(祝日の場合は閉館、翌日休館) 大人600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

室戸阿南海岸国立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)

50 出羽島

☎0884-72-1111 (牟岐町役場)

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ぶ漁村集落。黒潮の影響を受けた温暖な気候に育まれた自然が広がり、のどかな漁村の風景を味わえる。ゆったりと流れる出羽島の時間を味わってみて。



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

☎ 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) 徳島ICから車で約110分



出羽島アート展2020に向けて、2019年3月にプレイベントを開催。

44 お松大権現 ☎0884-25-0556

MAP P26 D-1

「猫さま」として親しまれ、境内には約1万体制にもおふ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)、参拝は24時間可能 無休 境内散策無料 有
 JR徳島駅から車で約50分



45 蒲生田岬 ☎0884-22-3290

(阿南市商工観光政策課)

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、波と風がモチーフのモニュメントが近年パワースポットとして注目されている。



☎ 阿南市檜町蒲生田
 有
 JR阿南駅から車で約70分

46 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
 11:00~15:00(臨時休業あり)
 月曜・祝日、年末年始 有
 JR徳島駅から車で約90分



車でお越しの場合 徳島IC



約28km(約40分)

お松大権現



60 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。県産の木を使ったモデル建築で見てきた。眼前には、「四国八十八景」に選ばれた『松ヶ磯』が広がる。



☎ 海部郡牟岐町瀬下浜辺198-1
☎ 9:00~16:30 ☎ 月曜(祝日の場合は
☎ 翌日休) ☎ 高校生以上200円、小学生
☎ 100円、幼児無料※障害者手帳提示で半
☎ 額 ☎ 有 ☎ 徳島ICから車で約140分

61 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(最低運行人数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

62 阿波海南文化村

☎0884-73-3100
(海陽町教育委員会)

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

63 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

56 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を前にすると、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

57 ファガスの森 高城

☎0884-65-2111
(那賀町木沢支所)

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、バンガロー5,000円
☎ 有(20台)
☎ 那賀町役場木沢支所から車で約60分

58 高の瀬峡

☎0884-68-2311
(那賀町木頭支所地域振興室)

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90分

59 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。

☎ 海部郡牟岐町瀬下浜辺
☎ 古牟岐港駐車場
☎ 徳島ICから車で約90分

53 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
☎ 12万9600円(料理代含む)
☎ 有
☎ JR見能林駅から車で約15分

54 川口ダム自然エネルギーミュージアム

☎0884-62-2209



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

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。

55 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、「大釜の滝」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。



☎ 那賀郡那賀町横谷夏切3-3
☎ 10:00~21:00(最終受付20:30)
☎ 第3水曜(8・11月は営業)
☎ 大人600円、小人400円 ☎ 有
☎ 徳島ICから車で約140分

49 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号日和佐半岐線)
☎ JR日和佐駅から車で約10分(第二展望台)

51 海中観光船ブルーマリン

☎0884-76-3100



MAP P26 B-4

室戸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

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。



☎ 阿南市富岡町ノ町24-3
☎ 管理事務所9:00~18:00
☎ 管理事務所・牛岐城趾館:12/29~1/3 ☎ 無料 ☎ 有
☎ JR阿南駅から徒歩約8分

阿波写楽のほっと一息 Part6

太龍寺ロープウェイは、道の駅「鷲の里」から海拔600m超に所在する四国八十八ヶ所霊場第21番札所「太龍寺」までを結ぶ西日本最長(全長2,775m)を誇る特大スケールで、約10分間の川越え・山越えの空中散歩が最大の魅力です。さまざまに変化する急流や自然の削磨による怪石などの渓谷美、剣山山系の山々の風景から遠くは紀伊水道を望む景色では様々な表情が楽しめます。途中には、国際的な彫刻家である流政之(ながれ まさゆき)氏のブロンズ像「山さきもり」や「舎心ヶ嶽」という岩上では、100日間で100万遍の真言を唱えたとされる19歳の弘法大師のブロンズ像「求聞持修行大師像」など見どころが数多くあります。



有名彫刻家流政之氏のブロンズ像「山さきもり」
MAP P26 D-1



川越え・山越えの空中散歩「太龍寺ロープウェイ」
MAP P26 C-2, D-1



断崖の岩場に座する「求聞持修行大師像」
MAP P26 D-1



「徳島たびプラス」を使ってアクセス情報をゲットしよう(使い方はP3に記載) 右記のQRコードをスマートフォンやタブレットを使って読み取ってください。



まっおがわおんせん
松尾川温泉 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。

☎ 三好市池田町松尾黒川2-1
 ☎ 10:00～20:00
 ☎ 毎週水曜日(祝日の場合は営業)
 ☎ 510円

おおほけおんせん
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

きょうこく ゆやどおほけきょう
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
 ☎ 不定休
 ☎ 700円

いやけいおんせん ひきょう ゆ
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、よもぎ薬湯、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
 ☎ 12:00～21:00
 ☎ 毎週火曜日(祝日の場合は翌日)
 ☎ 1,000円

しんいやおんせん ぼし
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
 ☎ 10:00～16:00
 ☎ 無休
 ☎ 1,200円

な やど いやおんせん
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
 ☎ 不定休
 ☎ 1,700円

おんせんきょう
いやしの温泉郷 MAP P47 C-3 ☎0883-88-2975

秘境奥祖谷の美しい空気と木々の香りの中でのんびり過ごせる。大自然に囲まれた露天風呂は開放的。

☎ 三好市東祖谷菅生28
 ☎ 10:00～20:30
 ☎ 毎週水曜日(12/1～3/31の間、冬季休館)
 ☎ 500円

やど いわと
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。

☎ 美馬郡つるぎ町一宇赤松6-9
 ☎ 11:00～21:00
 ☎ 毎週水曜日
 ☎ 400円

つるぎさん ゆうまおんせん
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。

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

みさきおんせん ほようしせつ
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

しみびだにおんせん
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
 ☎ 第3水曜日(8・11月は営業)
 ☎ 600円

がわおんせん
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字西納野4-7
 ☎ 10:00～22:00
 ☎ 第3火曜日
 ☎ 500円

どうおんせん しろう どうだい
えびす洞温泉 ホテル白い燈台 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
 ☎ 6:30～8:00、15:00～21:30(土日祝は12:00より)
 ☎ 無休
 ☎ 540円

やくおうじおんせん いおう ゆ
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寺前248
 ☎ 13:00～21:00(土日祝は11:00～21:00)
 ☎ 不定休
 ☎ 500円

やど ゆうゆう
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
 ☎ 600円

MAP P47 D-5
ホテルリビエラししきい ☎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。

☎ 海部郡海陽町穴吹浦字松原226-1
 ☎ 6:30～9:00、11:00～23:00
 ☎ 無休
 ☎ 600円

MAP P47 D-2
ブルーヴィラあなぶき ☎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、パイラバス、サウナ、薬・水・露天風呂、うたせ湯がある。

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

おおほけいやあわおんせん しょう
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
 ☎ 16:00～21:00(日祝は14:00より)
 ☎ 土曜日・祝前日
 ☎ 500円

MAP P46 F-1
アオアヲ ナルト リゾート ☎088-687-2580

(旧ルネッサンス リゾート ナルト)

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
 ☎ 12:00～18:00
 ☎ 無休
 ☎ ランチ付きプランで利用可(前日17:00迄に要予約)

なるとかいげつ
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福池65-7
 ☎ 11:00～22:00
 ☎ 無休
 ☎ 大人800円 小人(小学生)500円

なるとてんねんおんせん ゆ
鳴門天然温泉あらたえの湯 MAP P46 F-1 ☎088-676-2611

ポ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ウサウナがある。

☎ 鳴門市撫養町大桑島字北ノ浜8-2
 ☎ 8:00～翌1:00(金曜・土曜・祝前日は翌2:00まで)
 ☎ 不定休
 ☎ 600円～

ゆどころ こまつしまてん
湯処あらたえ 小松島店 MAP P46 F-2 ☎0885-38-2611

日替わりイベント充実。朝風呂。夜風呂がお得。自家製蕎麦を中心とした食事処や岩盤浴もオススメ。

☎ 小松島市立江町字黒岩13-1
 ☎ 9:00～24:00
 ☎ 不定休
 ☎ 600円～

おんせん
ふいご温泉 MAP P47 D-2 ☎0883-42-4700

かつて上流にあった鉱山跡から自然に湧き出ている鉱泉水を利用した自然湧出の緑ばん鉄泉。

☎ 吉野川市山川町久宗31-1
 ☎ 6:00～8:30、10:00～22:30
 ☎ 不定休
 ☎ 600円

てんねんおんせんごしよ さと
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1-1
 ☎ 10:00～23:00
 ☎ 第4水曜日(その他臨時休業あり)
 ☎ 600円

つきがたにおんせん つき やど
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
 ☎ 520円～

かみやまおんせん しき さと
神山温泉ホテル四季の里 MAP P46 E-2 ☎088-676-1117

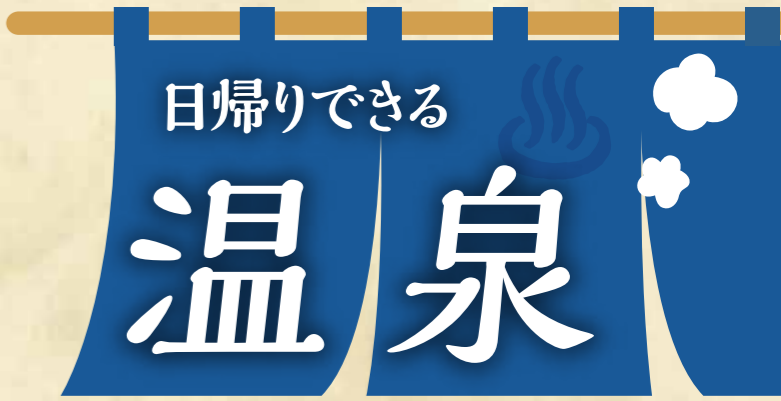
大浴場に特殊な畳を敷き詰めたくつろぎの和空間、神山産の材木を使用した「癒し」の湯などがある。

☎ 名西郡神山町神領本上角80-2
 ☎ 10:00～21:00(10～3月の期間は20:00まで)
 ☎ 第4水曜日(変更の場合もあり)
 ☎ 600円

おんせん さと
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。

☎ 坂野郡坂野町大坂字椋木原30-1
 ☎ 10:00～21:30
 ☎ 毎週水曜日(祝日の場合は翌日)
 ☎ 500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、旅の疲れを癒やりに訪れてみてはいかがでしょうか？



やどとくしま
かんぽの宿徳島 MAP P46 F-2 ☎088-625-1255

徳島市のシンボル・眉山山頂近くにあります。露天風呂は三好市池田町「祖谷温泉」の湯を使用した天然温泉。

☎ 徳島市八万町中津山3-70
 ☎ 11:00～20:00
 ☎ 年1回
 ☎ 510円

とくしま てんねんおんせん
ホテルサンルート徳島 天然温泉 びざんの湯 MAP P46 F-2 ☎088-653-8111

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
 ☎ 午前 520円～/午後 720円～

てんねんおんせん ゆ
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(祝日の場合は変更)
 ☎ 700円

とくしまてんねんおんせん ゆ
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
 ☎ 600円～(土日祝は750円～)

てんねん ゆ おんせん
天然の湯 あいあい温泉 MAP P46 F-2 ☎088-665-7788

開放感抜群の露天風呂が自慢。その泉質は、温泉成分が多く入り込みやすく、体も湯冷めしにくいのが特徴。

☎ 徳島市川内町平石若宮185-1
 ☎ 8:00～24:00(日曜は7:00～24:00)
 ☎ 第3水曜日(祝日の場合は翌日)
 ☎ 朝450円/通常550円

かもしまおんせん かも ゆ
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通替わりで楽しめる。

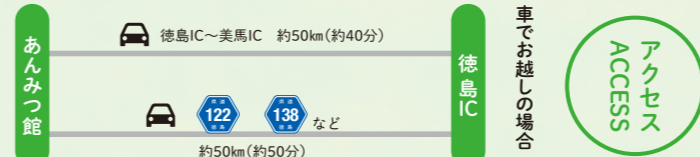
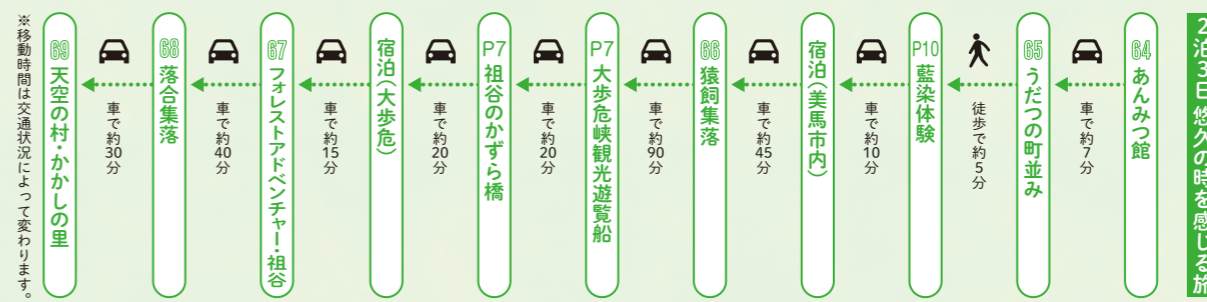
☎ 吉野川市鴨島町飯尾415-1
 ☎ 10:30～22:00
 ☎ 毎月第3水曜日
 ☎ 大人500円(70歳以上は400円)、小人300円





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。



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。

67 フォレストアドベンチャー・祖谷 ☎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) ☎ アドベンチャーコース受付9:00～15:00、ジップラインは～16:30 ☎ 不定休(天候により変動するので要問い合わせ) ☎ アドベンチャーコース大人(18歳以上)4,000円・子ども(10～17歳)3,600円、祖谷ロングジップスライド2,200円※小学4年生以上もしくは身長140cm以上、体重130kgまで。中学生以下は保護者同伴。保護者1人につき子ども3名まで同伴可。☎ 有 ☎ 井川池田ICから車で約50分



68 落合集落 ☎0883-72-7620 (まるごと三好観光戦略課)

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指定された落合集落。近頃では、古民家を改装して、田舎体験ができる宿泊施設がオープンし、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115分



64 あんみつ館 ☎0883-53-1187

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ビ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。

☎ 美馬市臨町大字北庄551-2 ☎ 8:30～17:00 ☎ 無休(12/31、1/1は休) ☎ 無料 ☎ 110台 ☎ 臨町ICから車で約5分

65 うだつの町並み ☎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歩していると、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。

☎ 美馬市臨町大字臨町92 ☎ 有 ☎ 臨町ICから車で約10分



66 猿飼集落 ☎0883-62-3114 (つるぎ町商工観光課)

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



81 奥祖谷めんめ塾 ☎0883-88-5625 (3日前までに要予約)

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。かずら橋で馴染みのつる植物を用いるかずら芸、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

82 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思いに祖谷の日常を体感してみよう。

☒ 三好市東祖谷落合403
☒ IN15:00、OUT10:00(受付9:30~17:30) ☒ 1泊1名1万3200円~
☒ 有(台数要問い合わせ)
☒ JR徳島駅から車で約180分

83 奥祖谷観光周遊モノレール ☎090-7781-5828

MAP P32 C-4

祖谷の森の中をまるで登山をしているような気分で約65分間のんびりと楽しむことができるモノレール。自然豊かな森の空気は夏でもさわやかで清々しく、森林浴にはもってこい。二人乗りのモノレールが約5分おきに発車している。



☒ 三好市東祖谷管生28(いやしの温泉郷 敷地内)
☒ 4~9月の8:30~16:00、10月~11月の8:30~15:30
☒ 水曜※春の大型連休、お盆の水曜は運行
☒ 大人2,000円、小人1,000円 ☒ 有(いやしの温泉郷駐車場)
☒ JR大歩危駅から車で約60分

阿波写楽のほっと一息 Part7

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、ぜひお一ついかがでしょうか。



「徳島たびプラス」を使ってアクセス情報をゲットしよう(使い方はP3に記載) 右記のQRコードをスマートフォンやタブレットを使って読み取ってください。



77 児啼爺石像 ☎0120-404-344 ((一社)三好市観光協会)

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。



©水木プロ

☒ 三好市山城町上名
☒ 無料
☒ JR大歩危駅から車で約10分

78 妖怪屋敷と石の博物館 ☎0883-84-1489 (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ぶ。

☒ 三好市山城町上名1553-1 ☒ 9:00~17:00(入館は16:40まで) ☒ 無休(12月~2月の火曜は休、祝日の場合は要日休)
☒ 大人500円、小人300円、幼児無料
☒ 58台 ☒ 井川池田ICから車で約40分

79 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
☒ 無休
☒ 大人500円、小人300円 ☒ 有
☒ 井川池田ICから車で約40分

80 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、生活の様子などがわか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 ☒ 8:30~17:00 ☒ 12~2月の土・日曜、祝日および年末年始(12/28~1/3) ☒ 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

73 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
☒ 一般310円、高・大学生210円、小・中学生100円
☒ JR阿波池田駅から徒歩10分

74 箸蔵寺 ☎0883-72-0812 (箸蔵寺ロープウェイ)



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。

☒ 三好市池田町州津蔵谷1006 ☒ ロープウェイ4月~11月:8:00~17:00、12月~3月:9:00~17:00 ☒ 無休 ☒ ロープウェイ大人往復1,540円 ☒ 有 ☒ ロープウェイ乗り場までJR箸蔵駅から徒歩5分、ロープウェイで5分

75 黒沢湿原 ☎0120-404-344 ((一社)三好市観光協会)

MAP P32 B-3

三方を山々に取り囲まれた標高550m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

76 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、夜には満点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

69 天空の村・かかしの里 ☎0120-404-344 ((一社)三好市観光協会)

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250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。



☒ 三好市東祖谷管生191
☒ 有
☒ 井川池田ICから車で約95分

70 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」の口ケの舞台になった。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

71 穴吹川 ☎0883-52-5610 (美馬市観光課)

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。



☒ 美馬市穴吹町口山字丸山1
☒ JR穴吹駅から車で約10分

72 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、ちよっと贅沢な遊山箱をいただいて。列車は大歩危駅~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。

☒ 大歩危駅、多度津駅 ☒ 受付時間8:00~20:00 ☒ 月~木(運行日カレンダーによる) ☒ 有料(大歩危~多度津間:大人3,740円、小人2,510円)※食事は別途 ☒ 大歩危駅までは井川池田ICから車で約45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500円、半紙2枚500円
☎ 有 ☎ 徳島ICから車で15分

徳島の見どころ、まだまだご紹介しします!

TOKUSHIMA NEW TOURISM

徳島ニューツーリズム

遊山箱絵付け体験

江洲鏡台店

☎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
☎ 8:30~18:00 ☎ 日曜・祝日
☎ 遊山箱組み立て・絵付け体験 4000円
☎ 有 ☎ 徳島ICから車で約10分

和三盆干菓子づくり

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姥御前271-2
☎ 9:00~17:00
☎ 月曜午前、金曜
☎ 干菓子づくり体験 2000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。

☎ 鳴門市大麻町池谷字柳の本19
☎ 酒蔵見学受付9:00~17:00(平日)
☎ 日曜 ☎ 酒蔵見学は無料
☎ 有 ☎ 鳴門ICから車で約10分

88 巨樹王国

☎0883-62-3114 (つるぎ町商工観光課)

MAP P32 C-3

幹周がなんと8.7mもある日本一大きな「赤羽根大師のエノキ」や、四国一大きなアカマツがあるつるぎ町は日本有数の巨樹の里! 自然の神秘的な力強さに感動したり、力を感じたりすることからパワースポットとしても人気だ。

☎ 美馬郡つるぎ町一宇地区
☎ JR真光駅から車で約40分



89 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よう。

☎ 三好郡東みよし町加茂
☎ 有 ☎ JR阿波加茂駅から徒歩約10分



90 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。

☎ 三好郡東みよし町足代
☎ 50台
☎ 井川池田ICから車で約20分



91 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、施設内には吉野川を眺望できる入浴施設『美濃田の湯』がありエンジョイできる。お土産も充実しているから観光や帰郷の締めくくりにもぴったりだ。

☎ 三好郡東みよし町足代1650
☎ 8:30~19:30(土・日・祝は~20:00)
※施設により異なる ☎ 無料(入浴施設は火曜休) ☎ 来場無料 ☎ 有 ☎ 徳島ICから車で約50分



84 三嶺

☎0883-72-7620 (まるごと三好観光戦略課)

MAP P32 C-4

徳島県と高知県にまたがる標高1893m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。

☎ 徳島県三好市・高知県香美市
☎ 有 ☎ 井川池田ICから車で約100分



85 貞光二層 うだつの町並み ☎0883-62-3114 (つるぎ町商工観光課)

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は施されている。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。

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



86 於安パーク

☎0883-62-3114 (つるぎ町商工観光課)

MAP P32 C-2

四季折々の自然を楽しめる自然公園で、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。

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



87 土釜

☎0883-62-3114(つるぎ町商工観光課)

MAP P32 C-3

貞光川の流れて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。

☎ 美馬郡つるぎ町一宇
☎ 美馬ICから車で約30分



「徳島たびプラス」を使ってアクセス情報をゲットしよう(使い方はP3に記載)
右記のQRコードをスマートフォンやタブレットを使って読み取ってください。



「徳島たびプラス」を使ってアクセス情報をゲットしよう(使い方はP3に記載)
右記のQRコードをスマートフォンやタブレットを使って読み取ってください。



橋巡りの旅



みどり橋 (藍住町)



祖谷のかずら橋(三好市)



ドイツ橋(鳴門市)

水の都「徳島」

まだまだあるよ、徳島の橋 / 橋の博物館とくしま

徳島県には、吉野川をはじめ大小約500の河川が流れており、その河川には全国でも有数の橋が数多く架けられています。

全長60mもの西日本屈指の木造アーチ橋「みどり橋(藍住町)」や第一次世界大戦時のドイツ人捕虜によって建造された「ドイツ橋(鳴門市)」、シラクチカズラを使って架けられた日本三奇橋のひとつとして有名な「祖谷のかずら橋(三好市)」などは人気者です。そのほか、鋼橋、コンクリート橋、鋼とコンクリートを用いた複合橋など、どれ一つとして同じ様式はなく千差万別です。

朝焼けや夕日に映える橋が織りなす美しい一瞬を捉えてみませんか。

阿波写楽のほっと一息 Part8

吉野川中流域に架かる「阿波中央橋」。昭和28年に完成した、戦後における国内初の長大橋には、平和や復興の願いが込められており、二人の男女の石像が両岸に設置されています。

この石像は、20世紀を代表する彫刻家「イサム・ノグチ」氏によるものです。

他にも、徳島県立近代美術館には、阿波おどりをイメージした「オドリコ」という作品もあるので、徳島は近代芸術に興味がある方におすすめのスポットです。



阿波中央橋 MAP P20 B-2



吉野川大橋(徳島市)



吉野川橋梁(徳島市)



川島橋(吉野川市、阿波市)



高瀬橋(石井町、上板町)



川島橋(吉野川市、阿波市)



池田へそっ湖大橋(三好市)

健康体験 ヘルスツーリズム

まるで妖精の森 ~マイナスイオンで心も身体も綺麗に~

苔の群生が幻想的な「山犬嶽」や、彩豊かな葉っぱと吊り橋が楽しい健康ウォーキング！
弘法大師ゆかりの温泉「月ヶ谷温泉 月の宿」と上勝食材をふんだんに使ったメニューで心身をリセットしてみませんか？



■問い合わせ先
月ヶ谷温泉 月の宿
勝浦郡上勝町福原平間71-1
☎0885-46-0203



山犬嶽(上勝町)



食



癒

月ヶ谷温泉 月の宿(上勝町)



健康

いろどり橋(上勝町)

アウトドア 体験



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



画像提供/Kamikatz Rolling Room



「徳島たびプラス」を使ってアクセス情報をゲットしよう(使い方はP3に記載)
右記のQRコードをスマートフォンやタブレットを使って読み取ってください。



札所を巡る 遍路旅



第一巻 礼所 笠和山 **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

第二巻 礼所 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：阿彌陀如来 ●宗派：高野山真言宗
鳴門市大麻町松ヶ谷の上12 tel.088-689-1112

第三巻 礼所 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：釈迦三尊 ●宗派：高野山真言宗
板野郡板野町大寺宇亀山下66 tel.088-672-1087

第四巻 礼所 黒巖山 **大日寺**
緑と静寂に包まれた山寺のたたずまい
立派な朱塗りの鐘樓門に加え、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

第五巻 礼所 無尽山 **地藏寺**
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：勝軍地藏菩薩 ●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 礼所 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階建ての鐘樓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

第七巻 礼所 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藏尊に参る人が多数います。

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

第八巻 礼所 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

第九巻 礼所 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
弘法大師の衣を繕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
阿波市市場町切幡字観音129 tel.0883-36-3010

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

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

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

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、ゴツゴツと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

第十五巻 礼所 薬王山 **國分寺**
聖武天皇へ繫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、申込にして見学が可能です(9:00~16:30、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

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、八十八カ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

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錫杖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：真言宗善通寺派
徳島市国府町井戸北屋敷80-1 tel.088-642-1324

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對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

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

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鶯ヶ尾14 tel.0885-42-3020

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500m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

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かれない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

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がると厄落としができるといわれています。

●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字前285-1 tel.0884-77-0023

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った帳面です。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。

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が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、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みたいことができます。また、徳島は「発心の道場」と言われており、「お遍路の旅に出てみようかな」と思っている方も多くいます。遍路を思い立つた人は、ぜひ徳島から遍路を始めてみませんか。



道の駅

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16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。



45 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の選定された「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。

おすすめグルメ >>> 阿波尾鶏カレー

おすすめグルメ② 阿波尾鶏南蛮

美馬市藍町大字藍町55
☎ 9:00~18:00
☎ 12月27日~1月1日
☎ 藍町ICより車で約10分

55 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番霊場「薬王寺」の近くにあり、お遍路さんの足を癒やす「足湯」や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」を片手に足湯でのんびりしよう。

おすすめグルメ >>> すだちソフトクリーム

立ち寄りスポット 第23番札所 薬王寺

海部郡美波町奥河内寺前493-6
☎ 9:00~18:00
☎ 年中無休 徳島ICより車で約70分

55 道の駅穴喰温泉
☎0884-76-3988 MAP P46 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。とろとろの湯触りが人気の温泉施設や新鮮な海・山の幸が味わえるレストランが併設し、特に「竜宮井」は人気の一品。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。

おすすめグルメ >>> 竜宮井

立ち寄りスポット 海中観光船 ブルーマリン号

海部郡海陽町久保字板取219-6
☎ 9:00~20:00(店舗によって異なる)
☎ 年中無休 徳島ICより車で約130分

438 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。ひととき爽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賞沢に詰め込んだサイダーは人気。さらに神山を味わいつくすなら、神山の農家が作った旬の野菜や果物をまるごと盛り込んだ「神山旬感アイス」もおすすめ。

おすすめグルメ 神山すだちサイダー

おすすめグルメ② 神山旬感アイス

名西部神山町神領字西上角 151-1
☎ 3月~10月 9:00~18:00、11月~2月 9:00~17:00
☎ 毎月第3火曜日
☎ 徳島ICより車で約90分

12 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えて流れる口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む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」にちなんだ饅頭や餡はまさに天下に轟く味わい。

おすすめグルメ >>> 三好長慶まんじゅう

ご当地おみやげ みのにもんた飴

三好市三野町太刀野1909-1
☎ 9:00~18:00
☎ 食堂、売店:毎週月曜日(祝祭日の場合は翌日)
☎ 美馬ICより車で約25分

192 道の駅貞光ゆうゆう館
☎0883-62-5000 MAP P46 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。

おすすめグルメ >>> 半田そうめん

立ち寄りスポット 貞光二層 うだつの町並み

美馬郡つるぎ町貞光字大須賀11-1
☎ 9:00~18:00
☎ 水曜日(レストラン)、第3水曜(全館)
☎ 美馬ICより車で約10分

195 道の駅わじき
☎0884-62-3553 MAP P46 F-3

「剣山」の麓に位置し、奇岩、極石が連続した渓流「驚敷ライン」は、阿波八景十二勝のひとつに数えられ、自然の流れと悠々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、新鮮な鹿肉を使用した「ナカ鹿井」は、ここでは食べられない限定グルメ!ヘルシーな鹿肉を使用しているため、ダイエット中でも安心。

おすすめグルメ >>> ナカ鹿井

立ち寄りスポット 驚敷ライン

那賀郡那賀町中山字関ヶ原34-56
☎ 9:00~17:00
☎ 毎週水曜日、年末年始
☎ 徳島ICより車で約50分

41 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。

おすすめグルメ >>> 第九ホットドッグ

ご当地おみやげ ドイツビール

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)、年末年始
☎ 板野ICより車で約7分

32 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「大歩危峯」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、名物祖谷そばが人気。ほかにも、妖怪「うどん狸」をモチーフにした仰天うどんが土日限定で食べられる。

おすすめグルメ >>> うどん狸

立ち寄りスポット 妖怪屋敷

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

318 道の駅どなり
☎088-695-5405 MAP P46 E-1

美しい渓谷美を誇るダム湖畔に位置し、沿線にはイチゴ狩り、ブドウ狩りが有名。また、点在する郷土料理「たらいうどん」は、元々は林業や農業の振る舞いご飯として作られていたのがルーツの野趣溢れるグルメ。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。人気観光地である「阿波の土柱」をモチーフとした「阿波土柱カレー」も人気。

おすすめグルメ >>> たらいうどん

おすすめグルメ② 阿波土柱カレー

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

55 道の駅公方の郷なかがわ
☎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。日本最大級の反射望遠鏡を備えた「阿南市科学センター」が見所。おすすめは地元野菜と地元牛をふんだんに使った「なかがわギューカレー」。

おすすめグルメ >>> なかがわギューカレー

立ち寄りスポット 阿南市科学センター

阿南市那賀川町工地803
☎ 9:00~17:00
☎ 喫茶:月曜、産直:水曜
☎ 徳島ICより車で約40分

16 道の駅ひなの里かつら
☎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。

おすすめグルメ >>> カレーラーメン

ご当地おみやげ みかんストレート

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)、年末年始
☎ 徳島ICより車で約50分

12 道の駅みまの里
☎0883-63-3837 MAP P47 C-2

平成30年6月2日にオープンしたばかり。和傘をディスプレイに使用しており、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そば、蕎麦、うどんの他、なんと生で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、低カロリー、ヘルシーなもね肉とお好みに合わせてどうぞ。地元産完熟ブルーベリーのジェラートもオススメ。

おすすめグルメ >>> 阿波尾鶏唐揚げ

グルメ② ブルーベリーのジェラート

美馬市美馬町字願勝寺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週の水曜日
☎ 美馬ICより車で約5分

45 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、そば粉の割合が高く香りが高く、そば本来の味を楽しめるので人気。

おすすめグルメ >>> 祖谷そば

立ち寄りスポット 祖谷のかずら橋

三好市西祖谷山村尾井ノ内348-2
☎ 9:00~17:00
☎ 3~11月無休、12~2月不定休
☎ 井川池田ICより車で約70分

195 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や宿泊施設、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の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。

おすすめグルメ >>> ジビエ・ダムカレー

おすすめグルメ② はんごろし

那賀郡那賀町久保字西納野4-7
☎ 10:00~22:00
☎ 毎月第3火曜日
☎ 徳島ICより車で約120分

19 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(かきませ)には特産のゆず酢がサッパリと効き大人気。

おすすめグルメ >>> 五目寿司(かきませ)

立ち寄りスポット 求聞持修行 大師像

那賀郡那賀町和食字田野89
☎ 7:10~17:40(12~2月は8:00~17:20)
☎ 不定休 徳島ICより車で約60分



アクセスガイド



高速バスで

東京	①②1日3便(夜行便) 約9時間30分	岡山	①1日3便 約2時間30分
名古屋	②③④1日2便(夜行便) 約6時間	広島	①1日2便 約4時間
大阪	①②③④1日50便 約2時間30分	福岡	①1日1便(夜行便) 約11時間
関西空港	①①1日9便 約3時間	高松	①1日12便 約1時間30分
京都	①②③④1日9便 約3時間	高知	①②1日4便 約3時間
神戸	①②③④1日35便 約2時間	松山	①①1日7便 約3時間30分

東京	②1日1便(夜行便)約10時間 ※三好市まで	美馬市(土成) 三好市 阿波市(土成)
大阪	②②1日9便 約3時間30分 ※三好市まで	
京都	②1日2便 約4時間 ※三好市まで	
神戸	②②1日7便 約3時間 ※三好市まで	
東京	①②1日2便(夜行便 徳島駅経由) 約10時間30分 ※阿南市まで	小松島市 阿南市
大阪	①1日7便 約3時間 ※阿南市まで	

※大阪便は日和佐、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本四海峡バス ☎088-664-6030
 ⑥琴平バス ☎050-3537-5678
 ⑦四国交通 ☎0883-72-1231
 ⑧四国交通バス ☎087-881-8419

フェリーで

なんば	南海電鉄 約1時間5分	和歌山港	南海フェリー 1日8便 約2時間	徳島港
関西国際空港	南海電鉄 約1時間	東京港(有明)	オーシャン東九フェリー 1日1便 約19時間	
		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30分	

■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 ☎0570-055048
 南海電鉄 ☎06-6643-1005

車で

東京IC	約630km 約7時間	徳島IC
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	

鉄道で

東京	新幹線 約3時間20分	徳島IC
名古屋	新幹線 約1時間40分	
新大阪	新幹線 約45分	
広島	新幹線 約40分	
博多	新幹線 約1時間40分	
鹿児島中央	新幹線 約3時間20分	

特急うずしお 約2時間
 快速マリンライナー 約1時間
 特急いしづち 約1時間10分
 特急いしづち 約1時間40分

■問い合わせ
 JR四国電話案内センター ☎0570-00-4592

飛行機で

東京(羽田)	JAL ANA 1日11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	
札幌(新千歳)	JAL 毎週3便(8月火木土) 約2時間	

■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

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。

まちな魅力を紹介しす！ 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!!

<p>三好市 井川町 辻のまち歩き 0883-76-0877</p> <p>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。</p> <p>【ガイド料金】1人500円、団体(中型バス3,000円、大型バス5,000円) 【予約】3日前まで</p>	<p>美波町 観光ボランティアガイド会日和佐 0884-77-0768</p> <p>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。</p> <p>【ガイド料金】無料(施設料金、飲食費等は除く) 【予約】当日および前日までの予約可</p>	<p>小松島市 小松島市観光ボランティアガイド協会 0885-32-1537 (南小松島観光案内所)</p> <p>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。</p> <p>【ガイド料金】無料 【予約】1週間前まで</p>	<p>徳島市 とくしま観光ガイドボランティア会 088-655-1910</p> <p>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。</p> <p>【ガイド料金】個人無料、団体(30人以上3,000円、30人未満2,000円) 【予約】3日前まで</p>
<p>三好市 奥祖谷めんめ塾 0883-88-5625</p> <p>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)の方言で「それぞれに」に楽しんでください。</p> <p>【ガイド料金】体験により異なる 【予約】3日前まで</p>	<p>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)</p> <p>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基ある牟岐みなと節(野口雨情)歌碑巡りツアーを実施しています。</p> <p>【ガイド料金】イベントにより異なる 【予約】3日前まで</p>	<p>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)</p> <p>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。</p> <p>【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</p>	<p>徳島市 とくしま観光サポーター 090-2784-6416</p> <p>阿波おどりや藍染め、庶民の味くぐり、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。ツーリズム徳島のバスツアーやサイクルツアーに同行ガイドもしています。</p> <p>【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</p>
<p>三好市 箸蔵寺アニマル・ミステリーツアー 0883-76-0877</p> <p>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歩き探します。</p> <p>【ガイド料金】1人500円、団体(中型バス3,000円、大型バス5,000円) 【予約】3日前まで</p>	<p>海陽町 NPO法人 あったかいよう 0884-70-1413</p> <p>大里松原、母川の滝、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。</p> <p>【ガイド料金】500円~3,000円(保険料含む) 【予約】1週間前まで</p>	<p>阿南市 廻路古道(かも道・いわ道)ガイド 090-3187-7640 (加茂谷へんろ道の会)</p> <p>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廻路道です。</p> <p>【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</p>	<p>徳島市 徳島城博物館ボランティア友の会 088-656-2525 (徳島博物館)</p> <p>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。</p> <p>【ガイド料金】無料 【予約】2週間前まで</p>
<p>三好市 よびごと案内人 0883-76-0877</p> <p>祖谷の古い歴史や文化、または風景などをお客さまにこの土地ならではの言葉で伝え、案内します。</p> <p>【ガイド料金】(1時間あたり)10人まで3,000円、11人以上1人につき300円 【予約】1週間前まで</p>	<p>美馬市 寺町案内人 0883-63-2015 (安楽寺) 090-4336-8882 (郡里交流会)</p> <p>「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しょう。</p> <p>【ガイド料金】無料 【予約】随時</p>	<p>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</p> <p>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です。</p> <p>【ガイド料金】無料 【予約】事前予約</p>	<p>鳴門市 なんと観光ボランティアガイド会 088-684-1731</p> <p>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。</p> <p>【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</p>
<p>つるぎ町 つるぎの達人 0883-62-3114</p> <p>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。モデルコース：二層うだつの町並みめぐり、巨樹めぐり。</p> <p>【ガイド料金】イベントにより異なる(二層うだつの町並みめぐり2,000円~約90分巨樹めぐり5,000円~4時間~8時間) 【予約】1週間前まで(当日応相談)</p>	<p>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</p> <p>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。</p> <p>【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</p>	<p>那賀町 地下足袋王子と歩く木沢の山々 090-1578-3029 (ワガスの森 高城)</p> <p>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。</p> <p>【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</p>	<p>鳴門市 鳴門公園コンシェルジュ 088-683-6262</p> <p>大鳴門橋の小ネタから渦潮のてきる仕組みまで、渦の道を中心に鳴門公園を案内します。</p> <p>【ガイド料金】無料(入館料が必要) 【予約】約1カ月前まで(※要相談)</p>

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

①~⑳ 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 国分寺(こくぶんじ)
- ⑯ 第16番札所 観音寺(かんのんじ)
- 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 薬王寺(やくおうじ)