地球の歩き方
GLOBE-TROTTER TRAVEL GUIDEBOOK www.arukikata.co.jp
日本語

徳島

Tokushima



Special

自然と文化、阿波っ子の
情熱と笑顔に会いに行こう

**来てみんで徳島
おもっしょいけん!**

モデルルートやグルメなど
旅を満喫する情報満載

GoodLuckTrip

徳島県早わかりNAVI

徳島へようこそ!

まずは徳島県に関してお勉強。県内は大きく5つのエリアに分かれ、
文化や風土もさまざま。各エリアの特徴をご紹介！

基本情報

面積 4147km²（全国第36位）

県庁所在地 徳島市

すだちくん 僕は日本一のすだちの産地・徳島で生まれた「すだちくん」だよ。地元の柑橘の魅力を伝えて、みんなをハッピーにしたいな。

場所 四国の東部に位置しており、北を香川県、西を愛媛県と高知県に接し、大鳴門橋（鳴門海峡大橋）で兵庫県の淡路島とつながっている。



気候 剣山を境に、北部と南部で気候が大幅に変わる。北部の徳島市は少雨で温暖。南部の海陽町は1年を通して降水量が多い。また山間部では気温の変動が激しい。

AREA 02

吉野川流域の平野地帯

東部エリア

鳴門の渦潮や大塚国際美術館で知られ、徳島県で最も観光客が訪れるエリア。藍住町や上板町は藍染めの町としても有名で、藍染めの体験ができるところも多い。



世界三大潮流の鳴門海峡の渦潮を見に行こう

名物・特産

美郷の梅酒

日本初の梅酒特産区、吉野川市の高原で作られる





なると金時

サツマイモのなると金時を使ったお菓子

阿波藍染め

世界に知られる阿波の“JAPAN BLUE”

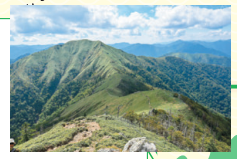


AREA 03

自然と歴史が共存するエリア

西部エリア

西日本で2番目に高い剣山の北裾に広がる。北には吉野川が流れ、町はその周辺に集中。三好市の祖谷渓や大歩危・小歩危、美馬市のうだつの町並みがハイライト。



剣山ではハイキングが楽しめる

名物・特産

半田そうめん

つるぎ町の名産である太めのそうめん



みまから

美馬産トウガラシを使った激辛薬味



レモンケーキ

パール洋菓子店の名物。レモンの味が濃い



AREA 01

徳島の政治・経済の中心

徳島市エリア

吉野川の流域、紀伊水道に面する。徳島県の県庁所在地と、空港がある松茂町、ベッドタウンでもある港町・小松島市の3市町。見どころ、グルメとも豊富に揃う。



市内に134の川が流れる「川の町」徳島市

名物・特産

徳島ラーメン

豚骨醤油スープのラーメンはおみやげにも◎



フィッシュカツ

魚のすり身をからりと揚げたソウルフード



マンマローザ

徳島銘菓のひとつ。ミルク餡がやさしい甘さ

AREA 04

山間に開けたすだちとゆずの里

中部エリア

剣山系の南山麓に位置する5つの町村。山の斜面ですだちをはじめとした柑橘類が栽培されている。豊かな森に覆われて、さまざまなアクティビティが楽しめる。



佐那河内村にあるアジサイの名所、大川原高原

名物・特産

木頭ゆず

那賀町木頭地区のブランドゆず





すだち

全国シェア90%以上を誇る柑橘

阿波晩茶

上勝町や那賀町の名産である発酵茶



AREA 05

蒲生田岬など海を一望する景勝地も多数

美しい海に面した4つの市町

南部エリア

太平洋に面した海岸線が続くエリア。海岸線を走り抜けるドライブルートが有名で、ウミガメの産卵地ともなっている。内陸部は緑の森が続く。

名物・特産

伊勢エビとアワビ

豪華食材の伊勢エビとアワビは南部の名産品



海賊料理

地元の新鮮魚介の豪快網焼き料理



名物・特産を買うならココへ！

あるでよ徳島 徳島市

あるでよとくしま

阿波おどり会館の1階にあり、広々としたスペースで物産を販売。



住徳島市新町橋2-20（阿波おどり会館内）

TEL088-622-8231

発行：徳島県
制作：株式会社地球の歩き方　写真：PIXTA
※本誌掲載の情報は2025年11月時点のものです。
※本書の無断転載、複製、複写（コピー）、翻訳を禁じます。

MEMO すだちを使ったおみやげで人気No.1がすだちポン酢。さまざまなメーカーから発売されている、味もいろいろ。食べ比べてみるのも楽しい。

MEMO 吉野川市の美郷地区は、古くから梅の産地として有名。日本で最初の「梅酒特区」に選ばれたエリアには5つの酒造所がある。

公共交通機関でも！ レンタカーでも！

県内最強モデルルート ×3

徳島観光のハイライトを回る3つのモデルルートを提案。

ROUTE 1 公共交通機関で回る

3泊4日 王道ルート

鳴門と大歩危・祖谷という2大観光スポットを回るルート。移動は公共交通機関で、うまく乗り継げば3泊4日で行ける。

DAY 1 鳴門の見どころをぐるり

徳島駅から路線バスで出発し、午前中は鳴門の渦潮と大塚国際美術館を見学。鳴門駅付近でランチを食べたら、午後は霊山寺へ。宿泊はリゾートホテルでのんびりと。

8:00 JR徳島駅
↓ 約1時間20分［路線バス］
9:30 鳴門の渦潮 A（→P.8）
↓ 約30分
10:40 大塚国際美術館 B（→P.9）
↓ 約15分［路線バス］、約15分
13:00 味処あらし C（→P.18）
↓ 約10分
↓ 約45分［路線バス］
14:30 霊山寺（りょうぜんじ） D（→P.13）
↓ 約1時間［路線バス］
16:30 アオアヲ ナルト リゾート（→P.21）

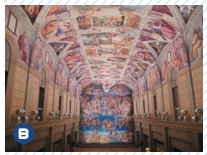
ランチはここで



C鯛づくしの定食ランチを召し上がれ！







A遊覧船から鳴門の渦潮を見る B大塚国際美術館で世界のアートを鑑賞 D霊山寺は四国お遍路八十八ヶ所霊場の一番札所

DAY 2 大歩危（おおぼけ）・祖谷（いや）の大自然を堪能

アオアヲ ナルト リゾートから大歩危・祖谷までは高速バスを利用。徒歩や路線バスで自然スポットを回り、名湯・祖谷渓地域の温泉にステイ。絶景温泉に酔いしれよう。

9:00 アオアヲ ナルト リゾート
↓ 約3時間［高速バス］
12:00 大歩危峡観光遊覧船（→P.6）
↓ 約10分



13:00 道の駅 大歩危 A（→P.6）
↓ 約40分［路線バス］
15:30 祖谷のかずら橋 B（→P.10）
↓ 約10分［路線バス］
17:00 新祖谷温泉 ホテルかずら橋 C（→P.20）

ランチはここで



道の駅 大歩危内のカフェでジビエバーガー♪





B日本三大秘境のひとつと呼ばれる祖谷渓のかずら橋 C渓谷を見ながら温泉につかれる

MEMO 鳴門駅から大歩危・祖谷へは、JR鳴門駅から鉄道でも来られるが、鳴門線、徳島線、土讃線と乗り継ぐため時間がかかる。高速バス推奨。

DAY 3 祖谷（いや）からうだつの町並みへ

祖谷から阿波池田駅まで路線バスとJR土讃線を乗り継ぎ、JR徳島線で徳島駅へ。途中、美馬市のうだつの町並みへ。徳島市ではカフェと居酒屋をはしご、阿波おどりで〆。

8:00 新祖谷温泉 ホテルかずら橋
↓ 約20分［路線バス］、約1時間35分［鉄道］（乗換含む）、約10分［タクシー］
11:00 うだつの町並み A（→P.11）
↓ 約10分［タクシー］、約45分［鉄道］、約5分
16:00 たかしまコーヒー店（→P.19）
↓ 約5分
18:00 居酒屋とくさん B（→P.18）
↓ 約10分
20:00 阿波おどり会館 C（→P.12）

ランチはここで



本格ピッツァが味わえるPIZZA PUNTA

宿泊はJR徳島駅周辺のホテルへ







A伝統的な建物が並ぶうだつの町並み B郷土料理と地酒で乾杯！C本場の阿波おどりを観て一緒に踊ろう！

+ANOTHER PLAN

DAY 3では、大歩危でのラフティングを組み込むことも可能。その場合のスケジュールは以下。ランチは移動途中、阿波池田駅の周辺で。



8:00 新祖谷温泉 ホテルかずら橋
↓ 約40分［路線バス］
9:00 ビックスマイルラフティング（→P.23）
↓ 約20分［鉄道］
13:30 JR阿波池田駅周辺でランチ
↓ 約35分［鉄道］、約10分［タクシー］
15:30 うだつの町並み（→P.11）
↓ 約10分［タクシー］、約1時間［鉄道］
20:00 阿波おどり会館（→P.12）
↓ 約10分
21:00 居酒屋とくさん（→P.18）

DAY 4 徳島市内をお散歩

最終日は徳島市内を散策。ロープウェイで眉山に登った後は、路線バスで徳島県立阿波十郎兵衛屋敷へ。阿波人形浄瑠璃を鑑賞後は中心部にもどりランチ＆散策を。

8:30 JR徳島駅
↓ 約10分、約6分［ロープウェイ］
9:00 眉山公園 A（→P.9）
↓ 約6分［ロープウェイ］、約25分［路線バス］
11:00 徳島県立阿波十郎兵衛屋敷 B（→P.13）
↓ 約25分［路線バス］
12:30 中華そば いのたに本店 C（→P.18）
↓ 約15分
13:40 ひょうたん島クルーズ D（→P.9）
↓ 約30分
15:00 PRISM LAB（プリズム ラボ）（→P.19）

+OPTION!

万代中央ふ頭

PRISM LABがある万代中央ふ頭は徳島市のおしゃれスポット。BANDAI CAFEなどのカフェで休憩するのもおすすめ。



BANDAI CAFE
住 徳島市万代町5-71-4
TEL 088-679-8888









B人形浄瑠璃の上演は1日2回 Cランチはやっぱり徳島ラーメン D徳島市の中心を回るリバークルーズ

同ルートを車で回るなら2泊3日!

車で回るなら1日短縮して2泊3日で行ける。その場合、1日目は祖谷、2日目は徳島市に宿泊。

MEMO 阿波池田駅の周辺には飲食店も多い。おすすめはラーメンや定食などが人気の大衆食堂、味の老舗八千代。

ROUTE 2 レンタカーで回る

祖谷渓ドライブ

日本三大秘境と呼ばれる大歩危・祖谷エリアへ。山と渓谷を眺めながらの絶景ドライブを楽しんで！

START!

8:30 JR徳島駅

105km、約1時間10分

10:00 大歩危峡観光遊覧船
おおぼけきょうかんこうゆうらんせん

吉野川上流の峡谷、大歩危峡のクルーズ船。希少な結晶片岩の岸壁を望むことができる。

住三好市山城町西宇1520
TEL0883-84-1211



約30分かけて往復する

400m、約1分



さまざまな妖怪について学べる

11:00 道の駅 大歩危
みちのえき おおぼけ

渓谷沿いを走る国道32号にある。地域の妖怪伝説を伝える「妖怪屋敷と石の博物館」を併設。

住三好市山城町上名1553-1
TEL0883-84-1489
E-Mail：lapis@yamashiro-info.jp

12.1km、約20分



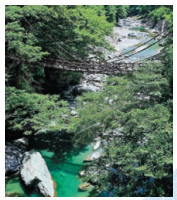


12:30 小便小僧とひの字渓谷
しょうべんこぞうとひのじけいこく

祖谷渓のダイナミックな断崖を見下ろす絶景スポットをはしご。

TEL0883-76-0877（三好市観光案内所）

8.8km、約20分



初夏は新緑、秋は紅葉も楽しめる

13:10 祖谷のかずら橋
いやのかずらばし

シラクチカズラという植物でできた橋。美しい渓谷に架かる橋は実際に渡ることができる。

●DATAは（→P.10）

+OPTION!

祖谷そばを食べる

祖谷地方の名物グルメ、祖谷そば。祖谷美人（→P.18）ではそばやアメゴの塩焼きが味わえる。



16.6km、約30分



国の重要伝統的建造物群保存地区に指定

14:45 落合集落展望所
おちあいしゅうらくてんぼうしょ

奥祖谷エリアにある集落。集落向かいの丘の上に展望所がある。

住三好市東祖谷中上80
TEL0883-76-0877（三好市観光案内所）

5.9km、約25分

FINISH!

15:15 古民家やど 紺屋
こみんかやど こうや

久保集落にある築130年の古民家を利用した宿泊施設。昔ながらの生活を体験しながらゆっくりと過ごせる。連絡はメールで。



Ⓐ食は地元食材満載の郷土料理がメイン Ⓑそば打ちなどの体験が豊富

住三好市東祖谷久保311
TEL080-6378-8984
※メール（kouya.18.508@gmail.com）連絡が望ましい

MEMO 祖谷の郷土料理である「でこまわし」とは、ジャガイモと祖谷豆腐、こんにゃくの田楽焼き。阿波人形浄瑠璃の人形（でこ）に似ていることからこの名に。

ROUTE 3 レンタカーで回る

南海岸ドライブ

徳島南部、阿南市～美波町～牟岐町～海陽町まで海岸線をドライブ。話題のスポットを回ろう。

START!

8:00 JR徳島駅

51.6km、約1時間45分

9:45 蒲生田岬
かもだみさき

四国の最東端にある岬で、遊歩道先の灯台から海が一望できる。



住阿南市椿町蒲生田1
TEL0884-24-3141（阿南市観光協会）

35.1km、約55分



穴の大きさは直径30m、奥行40m

11:00 えびす洞
えびすどう

波の浸食によりできた巨大な空洞。岩山を登る遊歩道がある。

住美波町日和佐浦
TEL0884-77-3617（美波町産業振興課）

2.3km、約5分

11:30 ひわさ屋
ひわさや

日和佐の港そばにある食堂。阿波尾鶏や地魚の刺身の定食が人気。



刺身と唐揚げがセットになった海山ごはん

住美波町奥河内寺前122 TEL0884-77-3528

1km、約5分

38.5km、約50分

12:30 日和佐うみがめ博物館 カレッタ
ひわさうみがめはくぶつかんかれった

人とウミガメの共存を継承する美波町大浜海岸にあるウミガメ専門の博物館。ウミガメについて学べる。



保護されたウミガメを飼育している

住美波町日和佐浦370-4
TEL0884-77-1110



14:30 水床湾
みとこわん

透明度抜群の海に大小の島々が浮かぶ景勝地。金ヶ崎という展望スポットあり。

住海陽町宍喰浦古目82
TEL0884-76-3050（海陽町観光協会）

1.7km、約4分

15:00 海洋自然博物館マリンジャム
かいようしぜんはくぶつかんまりんじゃむ

竹ヶ島にあるサンゴの資料館。名物は海底をのぞける遊覧船「ブルーマリン号」。



周辺の海はサンゴの群生地として有名

住海陽町宍喰浦竹ヶ島28-45
TEL0884-76-3100

FINISH!

16:15 ホテルリビエラししくい
ほてるりびえらししくい

地下1000mから湧き出る天然温泉を備えるホテル。正面を海に面し、ロケーションも抜群。

●DATAは（→P.21）

3.2km、約6分



道の駅に併設、DMVのバス停もある

+OPTION!

世界初!DMVに乗る!

このエリアでは、世界初のバスと列車の両機能をもつハイブリッド車両が運行中。

TEL0884-76-3700（宍喰駅）



MEMO DMVとは、「Dual Mode Vehicle」の略。鉄道の路線と道路の両方を走ることができるハイブリッドな車両。便数は少ないので、ウェブサイトでスケジュールを確認すること。

徳島でやるべき7つのコト

徳島観光のハイライトを7つ紹介。
絶景から芸術鑑賞、文化体験、アクティビティまで楽しみは盛りだくさん！



鳴門市

① 鳴門の渦潮（うずしお）を見る

鳴門海峡に発生する渦潮は、世界最大級！ 渦潮は四国と淡路島の間に架かる大鳴門橋の真下あたりに出て、展望台や遊覧船などで見ることができる。

HOW TO

渦潮ウォッチング

**渦潮見学には大きく3つの方法がある。
それぞれ特徴があるので、あらかじめ知っておこう。**

① 遊覧船



渦潮に最も近づけるのが遊覧船。2社が運航しており、大型船、小型船など船の大きさで選ぶことができる。

運航は2社!



うずしお汽船
住鳴門市鳴門町土佐泊浦福池65-63
TEL088-687-0613



うずしお観潮船
住鳴門市鳴門町土佐泊浦大毛264-1
TEL088-687-0101

② 大鳴門橋遊歩道 渦の道

おおなるときょうゆうほどう うずのみち

大鳴門橋の橋桁内にある遊歩道。足元がガラス張りになった展望室から渦潮を観賞できる。



住鳴門市鳴門町土佐泊浦福池
TEL088-683-6262

③ 鳴門公園

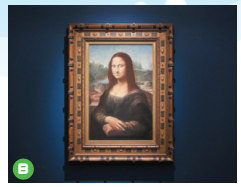
なるとこうえん

公園内には鳴門の渦潮を間近に楽しめる展望台がある。おみやげや食事はもちろん宿泊も可能。



住鳴門市鳴門町土佐泊浦福池
TEL088-684-1157
（鳴門市観光振興課）

MEMO 鳴門の渦潮は潮流の関係により発生するので、1日中出ているわけではない。干潮と満潮の前後1時間30分ほどが発生時間。遊覧船のウェブサイトで潮見表を確認しておくとよい。



Ⓑ



Ⓐ

Ⓐ美術館のアイコン的存在のシスティーナ・ホール Ⓑレオナルド・ダ・ヴィンチ『モナ・リザ』などの世界中の名画が揃う

② 大塚国際美術館で世界の名画を鑑賞

鳴門市

陶器の板で絵画を原寸大に再現した「陶板名画」を展示。古代の壁画から現代絵画まで、1000点を超える西洋名画が一度に見られる、世界でも唯一の美術館だ。

大塚国際美術館
おおつかこくさいびじゅつかん
住鳴門市鳴門町土佐泊浦福池65-1（鳴門公園内）
TEL088-687-3737

ここがスゴイ！



① 別視点から鑑賞
システィーナ・ホールは地下2階にあるバルコニーからも鑑賞可能。上部から名画を見られる。



② 絵画に触れられる
名画は間近で鑑賞できる。陶板は劣化や色褪せに強いので、そっとなら触れてもOK。



③ 修復前後の絵画を比較できる
20年の歳月をかけて修復されたレオナルド・ダ・ヴィンチ『最後の晩餐』。修復前と後、両方を再現。

③ 徳島市内をおさんぽ

徳島市

県庁所在地である徳島市は、町の中心に見どころが集中している。以下の4ヵ所はいずれもJR徳島駅の徒歩圏内にあるので、半日あれば十分に回れる。

ROUTE

Ⓐ 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
住徳島市南内町2~3
TEL088-621-5295（市公園緑地課）
↓ 徒歩1分

Ⓑ ひょうたん島クルーズ
ひょうたんじまくるーず
住徳島市南内町2（新町川・阿波製紙水際公園内）
↓ 徒歩10分

Ⓒ 阿波おどり会館
あわおどりかいかん
●DATAは（→P.12）
↓ ロープウェイ6分

Ⓓ 眉山公園
びざんこうえん
住徳島市眉山町、佐古山町諏訪山の一部外
TEL088-621-5295（市公園緑地課）



眉山の山頂から徳島市を一望。山頂まではロープウェイで



新町川沿いに広がる親水公園



近接する両国橋には阿波おどりの像が



水の都・徳島を体感できるクルーズ



1年中阿波おどりに触れられる施設

MEMO ひょうたん島クルーズの乗り場は新町川・阿波製紙水際公園、また眉山山頂行きのあわぎん眉山ロープウェイの乗り場は阿波おどり会館の5階にある。

4 徳島にしかない! 絶景を堪能する

山に川、高原など、変化に富んだ徳島の風土。ここでしか見られない絶景を探す旅へ出てみよう。ハイキングなどアクティビティが楽しめるところも多い。

表紙はココ!

祖谷のかずら橋 三好市
いやのかずらばし

1000m級の山々と渓谷が連続する祖谷渓。渓谷の奥地に架かる吊り橋が見どころ。かつては本誌の表紙の絵のように、地元の人々の生活のための橋だった。

住三好市西祖谷山村善徳162-2
TEL0883-76-0877（三好市観光案内所）

大歩危峡 三好市
おおぼけきょう

川の両側に切り立った崖が続く峡谷。ラフティングの好スポット。

住三好市山城町西宇
TEL0883-76-0877（三好市観光案内所）

大川原高原 佐那河内村
おおかわらこうげん

標高約1000mの高原地帯。アジサイと星空の名所として有名。

住佐那河内村大川原
TEL088-679-2973（佐那河内村企画政策課）

山犬嶽 上勝町
やまいぬだけ

苔むす岩々が密集する風景がSNSなどで話題になった。

住上勝町生実
TEL0885-46-0111（上勝町産業課）

阿波の土柱 阿波市
あわのどちゅう

砂礫層が浸食し形成された大地の芸術。国の天然記念物。

住阿波市阿波町桜ノ岡
TEL0883-35-4211（阿波市観光協会）

剣山 三好市 美馬市 那賀町
つるぎさん

標高1955mの山。駐車場のある見ノ越駅から山頂付近の西島駅までリフトで上れる。

轟の滝 海陽町
とどろきのたき

轟九十九滝は轟神社周辺に点在する滝の総称。落差58mの本滝や、上流には二重の滝などがある。

住海陽町平井王余魚谷
TEL0884-76-3050（海陽町観光協会）

5 うだつの町並みを歩く! 美馬市

江戸中期から昭和初期にかけての藍商人の商家が並ぶ「うだつの町並み」。重要伝統的建造物群保存地区に指定されている。

うだつとは漆喰塗りの防火壁のこと



約430mの通りに85棟の伝統的建造物が並ぶ

立ち寄りSPOT

吉田家住宅
よしだけじゅうたく

藍商、吉田直兵衛の屋敷。当時の藍商の暮らしを伝える資料館。



住美馬市脇町脇町53
TEL0883-53-0960

うだつ上がる
うだつあがる

雑貨店やカフェなどが入る複合施設。建物は築150年の家屋。



住美馬市脇町脇町156
TEL050-3433-8218

PIZZA PUNTA
ぴっつぁ ぷんた

明治時代の蔵を改装したピッツェリア。本格ピッツァが人気。



住美馬市脇町脇町39
TEL050-8884-1178

うだつの町並みで文化体験

うだつの町並みでは、伝統的な文化に触れられる体験が人気。美来工房（みらいこうぼう）ではこの地方の伝統工芸である美馬和傘のミニ和傘やランプシェード作りが楽しめる。此処彼処（ここかしこ）では着物のレンタルサービスを行っている。



美馬市伝統工芸 体験館 美来工房

住美馬市脇町脇町92
TEL0883-53-8599



着物レンタル 此処彼処

住美馬市脇町脇町55
TEL090-2822-3066

6 アクティビティに挑戦

自然の宝庫である徳島では、さまざまなアクティビティにチャレンジできる。ハイキングのほかラフティングやSUP（サップ）などのウォーターアクティビティも盛ん。

詳しくは（→P.22）



Ⓐ牟岐町の船で行く無人島SUPクルーズ Ⓑ大歩危・小歩危の急流で行われるラフティング

7 阿波藍染めを楽しむ



江戸時代から吉野川流域で栽培され、全国でも最高品質として認められた徳島の「藍」。今も藍師と呼ばれる専門家の手により伝統が受け継がれ、藍染めの体験ができる工房も多い。

詳しくは（→P.14）



Ⓐ今も昔ながらの工程で藍染め Ⓑ誰でも手軽に体験できる

MEMO 祖谷のかずら橋は、昔と同じシラクチカズラという植物で造られている。自然の草木のため劣化も激しく、3年に1度掛け替えられる。

MEMO うだつの町並みに並ぶ建物は、ほとんどがかつての藍商人たちの商家。家々を隔てる「うだつ」は当時富の象徴となっており、商人たちは己の富を競うかのように大きなうだつを造った。

トクシマカルチャー案内

徳島の伝統文化は、阿波おどりだけじゃない！
ここにしかない伝統文化を体験しよう。

阿波おどり

「連」というグループで踊る「阿波おどり」。徳島を代表する郷土芸能。







1年中阿波おどりを楽しめる!

お盆時期に行われる阿波おどり。阿波おどり会館では、1年を通して阿波おどりの実演が行われるほか、ミュージアムも併設している。

阿波おどり会館 徳島市

あわおどりかいかん

住徳島市新町橋2-20
TEL088-611-1611

春と秋にも阿波おどりを開催！

春の祭典「徳島城 阿波おどり」
開催 4月下旬
TEL088-655-7331
（徳島新聞社事業部）

はな・はる・フェスタ
開催 4月中旬
TEL090-5214-2737（はな・はる・フェスタ実行委員会事務局）

徳島おどりフェスタ（秋の阿波おどり）
開催 11月
TEL088-621-2342（徳島県観光企画課）

8月にはあちこちで開催！

お盆には県内あちこちで阿波おどりが開かれる。

徳島市阿波おどり 徳島市



県内最大の阿波おどり。毎年8月11～15日に開催される。

TEL088-678-5181（阿波おどり未来へつなぐ実行委員会事務局）

鳴門市阿波おどり 鳴門市



8月9～11日、徳島県内のトップを切って開催。踊り手を間近で見られる。

TEL088-684-1157（鳴門市観光振興課）

うだつのまちの阿波おどり大会 美馬市



道の駅 藍ランドうだつの周辺で8月11日頃に開催。花火も。

TEL0883-53-7393（美馬市商工会）

いけだ阿波おどり 三好市



JR阿波池田駅周辺に演舞場が登場。8月13～16日に開催。

TEL0883-76-0877（三好市観光案内所）

MEMO 江戸時代初期にはその原型ができあがり、市民の間で広く踊られていたとされる阿波おどり。勇壮で個性を争う男踊り、一糸乱れぬ統一美の女踊り、鳴り物と呼ばれる楽器の3つにより展開される。



四国お遍路

弘法大師により開かれた四国お遍路。札所と呼ばれる88の寺を回る巡礼の旅た。

太龍寺本堂への階段

お遍路始まりの徳島

四国4県にまたがるお遍路の1番札所は徳島にあり、1番札所・霊山寺を「発願の寺」、徳島県内の遍路寺は「発心の道場」と呼ばれる。88ヵ所すべてを回ることを結願というが、最近では一部の札所だけを回る人も増えている。

ルートと距離
88の札所すべてを回ると総距離は約1400km。徳島には88のうち23の札所がある。

注目の札所

1番札所 霊山寺 鳴門市
りょうぜんじ

四国霊場八十八ヵ所の第1番札所。煩悩を祓い清める巡礼の旅はここ霊山寺から始まる。





住鳴門市大麻町板東塚鼻126 TEL088-689-1111

21番札所 太龍寺 阿南市
たいりゅうじ

標高618mの太龍寺山山頂にある。空海ゆかりの舎心ヶ嶽が見どころ。麓からはロープウェイで。





住阿南市加茂町龍山2 TEL0884-62-2021

参拝の仕方

1. **山門で一礼し境内へ**
聖域の入口である山門では、仏様に一礼する



2. **手水舎でお清め**
最初に左手、次に右手を清め、最後に口をゆすぐ



3. **本堂で献灯・献香**
ろうそくや線香に火をつけ決められた場所に奉納



4. **納め札をし、賽銭**
本堂にある納め札を記入し、納札入れに入れる



5. **経本（お経）を読み勤行**
ご本尊に向かい、合掌礼拝をしお経を唱える



阿波人形浄瑠璃

1600年頃に成立した人形浄瑠璃は、徳島の誇る伝統芸能。



今も息づく伝統芸能

1体の人形に3人の人形遣い、太夫（語り）、三味線の三業が一体となって繰り広げられる舞台芸能が、阿波人形浄瑠璃。阿波十郎兵衛屋敷では、毎日2回、人形瑠璃の公演を行っている。

阿波十郎兵衛屋敷

あわじゅうろうべえやしき

徳島市

住徳島市川内町宮島本浦184
TEL088-665-2202

Ⓐ代表演目『傾城阿波の鳴門』の一幕 Ⓑ1体の人形を3人で操る Ⓒストーリーは字幕でチェックできる

MEMO 1200年もの歴史があるとされる四国お遍路。各札所では御朱印も拝受できる。

伝統工芸

暮らしの中に根ざす、徳島の伝統工芸。昔ながらの製造工程を貫く工房で、手仕事の技を体験しよう。



マンツーマンでていねいに教えてくれる


藍染め製品はおみやげにも大人気

江戸時代から続く特産品

江戸時代の藩財政を支えた阿波藍。吉野川流域で栽培された藍は「蒅（すくも）」という染料へと姿を変え全国へと流通した。産地である藍住町や板野町には染色工房があり、体験なども行っている。

体験はここで!

本藍染矢野工場 藍住町

ほんあいぞめやのこうじょう

伝統的な天然灰汁発酵建てによる藍染めを行っている。体験は要予約。


藍についての解説も


ハンカチやストールを染める

住藍住町矢上江ノ口25-11 TEL088-692-8584 yanokozyou@gmail.com

阿波和紙


和紙アイテムを扱うショップを併設

吉野川市で今も生産される

楮（こうぞ）や雁皮（がんぴ）、三椏（みつまた）などの植物から作る阿波和紙は、国の伝統的工芸品。手漉きの和紙作りを体験してみよう。

体験はここで!

阿波和紙伝統産業会館 吉野川市

あわわしでんとうさんぎょうかいかん

阿波和紙の伝統を伝える施設。和紙作りの見学や体験ができる。

住吉野川市山川町川東141
TEL0883-42-6120

大谷焼 おおたにやき


重厚なアイテムが揃っている

6つの陶房が集中

鳴門市の大麻町で製造される陶器。1780年に四国お遍路に来た豊後国の焼き物師によりもたらされた。

体験はここで!

大谷焼 元山窯 田村陶芸展示館 鳴門町

おおたにやき もとやまがま たむらとうげいてんじかん

元山窯10代目、田村栄一郎氏の陶房。工房で陶芸体験ができる。

住鳴門市大麻町大谷中通り3-1
TEL088-689-4039

MEMO 大谷焼のはじまりは、藍染めの巨大甕を作ったことから。背丈ほどもある巨大な甕を作るため、寝転んでロクロを回す「寝ロクロ」という全国でも類を見ない伝統技法が編み出された。

阿波の狸&猫信仰

徳島にはいくつもの民話・怪談がある。代表が「阿波狸合戦」と「阿波怪猫伝」。



A


B


C


C

神として祭られる狸と猫

「阿波狸合戦」の舞台は小松島市。狸が祀られた神社のほか、巨大狸像が見られる。「阿波怪猫伝」は阿南市。猫を祀る神社が実在している。

タヌキ&ネコSPOT

A 金長神社 小松島市

きんちょうじんじゃ

阿波狸合戦に登場する総大将・金長狸を祀る神社。金運のパワースポット。

住小松島市中田町脇谷
TEL0885-32-3809（小松島市商工観光課）

B 小松島ステーションパーク 小松島市

こまつしますてーしょんぱーく

広場と図書館などからなる公園。園内に立つ高さ5mの狸像は、世界でも最大級。

住小松島市小松島町網渕1-13
TEL0885-32-2118（小松島市都市整備課）

C お松大権現 阿南市

おまつだいごんげん

合格や必勝祈願のご利益があるといわれる神社。猫の不動明王など境内は猫神尽くし。

住阿南市加茂町不け63
TEL0884-25-0556

注目イベント

お祭り&イベント

県内各地の祭りやイベントをチェック!
阿波おどりのほか、さまざまな催しがある。

マチ★アソビ 徳島市



“徳島をアソビ尽くす”をコンセプトに、アニメやゲームなどのエンターテインメント業界が集う総合イベント。

開催 5月・10月中旬（予定）
npo@machiasobi.or.jp
（NPO法人マチ★アソビ）

にし阿波の花火 美馬市・三好市



約2万発の花火が秋の夜空を彩る、西日本最大級の花火競技大会。音楽フェスなども同時開催され、盛り上がる。

開催 11月上旬
TEL050-5482-3142
（にし阿波の花火実行委員会）

とくしまマラソン 徳島市



四国最大規模のマラソン大会。徳島県庁前からスタートし、吉野川に沿って徳島市陸上競技場までを走る。

開催 3月下旬
TEL088-621-2150（徳島県スポーツ振興課）

勝浦さくら祭り 勝浦町


©yishida/ikuna_roman

「生名ロマン街道」で開催。夜桜ライトアップのほか、舟下りなども。同時開催のビッグひな祭りも必見。

開催 3月下旬～4月上旬
TEL090-8970-6728
（生名ロマンの会）

イベントカレンダー

うだつをいける 美馬市
開催 1月中旬～2月末
TEL0883-53-8599（美馬観光ビューロー）

小松島 港まつり 小松島市
開催 7月下旬
TEL0885-38-6522
（小松島港まつり運営委員会事務局）

四国酒まつり 三好市
開催 2月下旬
TEL0883-72-0143（阿波池田商工会議所）

吉野川フェスティバル 吉野川市
開催 7月下旬
TEL090-3783-2084
（吉野川フェスティバル実行委員会）

出羽島アート展 牟岐町
開催 3月下旬
TEL0884-72-0107（牟岐町教育委員会）

ふるさとカーニバル 阿波の狸まつり 徳島市
開催 11月上旬
TEL088-655-7667（JRT四国放送）

絶対食べたい！阿波（あわ）グルメ

豊かな自然に囲まれた徳島は、おいしい食材の宝庫！
食べてみたいご当地フードはこちら！

肉類

牛肉、豚肉、鶏肉それぞれに県指定の銘柄肉があり、ブランド化している。

肉汁たっぷりの料理が揃う



阿波牛

徳島県内で育てられた黒毛和種で、等級4～5級以上のもの。まろやかで甘味が強い、極上の霜降り肉。



阿波とん豚

イノシシの肉質を受け継いだブランド豚。うま味と肉汁が特徴。

シンプルな串焼きが美味♡





阿波尾鶏

軍鶏とブロイラー専用種の掛け合わせで生まれた肉用鶏。豊かな自然環境で育てられ、歯ごたえとうま味抜群。

魚介類

瀬戸内海と太平洋に面し、多品種の魚介類がとれる。日本有数のブランド魚も多数。



すだちぶり

すだちの果皮を配合した餌で育つ。身は脂がのってきめが細かい。



伊勢エビ

県南で秋から漁期を迎える伊勢エビ。最盛期は10～11月頃。



ハモ

徳島のハモは、全国有数の収穫量。身は淡泊で、上品な味わい。



鳴門わかめ

鳴門には多くの養殖設備がある。歯ごたえがあり、磯の香りが強い。

鳴門鯛

徳島の誇るブランド魚。鳴門海峡の潮流で育つ天然の真鯛で、弾力があり、うま味も段違い。



Check! メイド・イン・トクシマのブランド農産物



すだち

全国シェアの90%以上を占める特産品。香り高く、味もさわやか。

旬 8～9月



なると金時

鳴門市、松茂町などで栽培されるサツマイモ。ほくほくで甘みが強い。

旬 1～3月



木頭ゆず

那賀町の木頭地区で栽培される木頭ゆずは、最高級品として知られる。

旬 11～12月



さくらももいちご

佐那河内村で栽培される幻のイチゴ。大ぶりで、平均糖度15程度。

旬 12～4月

麺類

実は徳島は「麺大国」。ラーメンにうどん、そばにそうめんまで個性豊か。



半田そうめん

つるぎ町の特産。普通のそうめんよりもかなり太くてコシも強い。

すだち酢で味変も！



徳島ラーメン

こってりした豚骨醤油スープのご当地ラーメン。具材は煮込み豚肉で、生卵を落とすのが王道。





たらいうどん

阿波市土成（どなり）の名物。たらいに入ったうどんを食べる。



祖谷そば

山あいの傾斜地で栽培されるそばの実を使ったそば。太くて短い。

Check! そば米雑炊



そばの実を水に浸したそば米を煮込んだ雑炊。三好市祖谷の名物。



極細けんぴ

道の駅くるくる なるとの大人気商品。極細のいもけんぴ。



鳴門金時うずまきソフト

鳴門の渦潮をイメージしたソフトになると金時がたっぷり！

なると金時スイーツ

なると金時は、スイーツにぴったり！ おみやげやテイクアウトで味わって。

B級グルメ

徳島県民が愛してやまない、地元の味はコレ！県内での知名度はほぼ100%！



豆天玉

金時豆入りのお好み焼き。甘さとしょっぱさのコンビがクセになる。



フィッシュカツ

魚のすり身にカレー粉を混ぜて揚げるカツ。ご飯のお供にもぴったりの、県民のソウルフード！



金ちゃんラーメン

全国区の人気を誇る金ちゃんラーメンは、徳島製粉の主力商品。

MEMO 徳島といえばすだち。地元では刺身や焼き魚はもちろん、酎ハイ、味噌汁にまで入れることも！

MEMO 徳島では川魚もよく食べる。代表的なのは吉野川上流域の清流で取れるアユやアメゴ。祖谷では塩焼きで売っているところも多い。

阿波（あわ）グルメを食べるならココへ

前ページで紹介した食材を食べられる飲食店を一挙紹介！
いずれ劣らぬ名店ばかり。

阿波牛、阿波尾鶏、鳴門鯛、ハモ、伊勢エビ、鳴門わかめ

居酒屋とくさん 徳島市
いざかやとくさん
JR徳島駅そば。徳島の料理が揃う。

住徳島市寺島本町西1-42
TEL088-654-1930



鳴門鯛、ハモ、すだちぶり

徳島魚問屋 とゝ喝 徳島市
とくしまうおどんや ととかつ
鳴門鯛を使った鯛めしが名物。

住徳島市紺屋町13-1
TEL088-625-0110



阿波尾鶏、阿波牛、阿波とん豚、鳴門鯛、鳴門わかめ

紺屋町よしこの 徳島市
こんやまちよしこの
阿波尾鶏を味わい尽くすならここ。

住徳島市紺屋町5-6（アクティ21 8階）
TEL088-654-1694



阿波尾鶏

骨付き阿波尾鶏 一鴻 徳島市
ほねつきあわおどり いっこう
元祖、骨付き阿波尾鶏の店。

住［徳島駅前店］徳島市寺島本町東3-12-8
TEL088-678-5995



鳴門鯛、鳴門わかめ

味処あらし 鳴門市
あじどころあらし
行列必至の食堂。漁師直送。

住鳴門市撫養町大桑島北ノ浜51-1
TEL088-686-0005



徳島ラーメン

中華そば いのたに本店 徳島市
ちゅうかそば いのたにほんてん
王道の徳島ラーメンを味わえる。

住徳島市西大工町4-25
TEL088-653-1482



たらいうどん

たらいうどん新見屋 阿波市
たらいうどんにいみや
清流を見ながら食事できる。

住阿波市土成町宮川内上畑100-1
TEL088-695-2068



半田そうめん

半田そうめん食堂 つるぎ町
はんだそうめんしょくどう
半田そうめんを味わえる貴重な店。

住つるぎ町貞光東浦68-1
TEL080-6376-7328



祖谷そば

祖谷美人 三好市
いやびじん
祖谷の郷土料理を提供。宿併設。

住三好市西祖谷山村善徳9-3
TEL0883-87-2009



なると金時スイーツ、阿波牛、阿波尾鶏

道の駅くるくる なると 鳴門市
みちのえきくるくる なると
徳島の幸と特産品・食事が楽しめる。

住鳴門市大津町備前島蟹田の越338-1
TEL088-685-9696



豆天玉

はやしのお好み焼 徳島市
はやしのおこのみやき
県民なら知らぬ者はいない有名店。

住徳島市南内町1-30
TEL088-623-7120



フィッシュカツ

池添かまぼこ店 徳島市
いけぞえかまぼこてん
フィッシュカツ発祥の老舗店。

住徳島市幸町3-100
TEL088-622-8255



MEMO 徳島ラーメンはスープの色で茶系、白系、黄系の3つに分類される。それぞれ特徴があり、味も異なる。中華そば いのたには茶系。

レトロカフェに行きたい！

珈琲文化が盛んな徳島には、こだわりのコーヒーが飲めるカフェがたくさん。
おすすめはこちら。



たかしまコーヒー店 徳島市
たかしまこーひーてん
創業半世紀以上の純喫茶。一枚板のテーブルや年季の入ったメニューボードなど至るところに歴史を感じる。

住徳島市八百屋町2-20-1
TEL088-652-1071

Aカウンター席もある Bの名物のホットサンド CJR徳島駅からも徒歩すぐ

ハレとケ珈琲 三好市
はれとけこーひー
廃校の教室がカフェになっている。ハンドドリップコーヒーや地元食材のピザなどメニューもこだわりの味。

住三好市池田町大利大西15
TEL0883-75-2208



保護猫が窓の外を歩く

Aの昔の黒板がメニューボードに Bの自分でドリップコーヒーをいれることもできる Cのかわいい猫型ピッツァ

県内名物スイーツ紹介

人気店の名物スイーツをセレクト！
ジェラート以外はおみやげにも◎。

パール洋菓子店の「レモンケーキ」
果実感あふれるグラスアローとふんわり食感のバランスが絶妙。



パール洋菓子店 三好市
ぱーるようがしてん
住三好市池田町ウエノ2618
TEL0883-87-8809

PRISM LABの「ゆずピールショコラ」
木頭ゆずの果皮をコンフィにし、チョコと合わせたスペシャリテ。毎月月末のみの限定発売。



PRISM LAB 徳島市
ぷりずむ らぼ
住徳島市万代町5-71-6
TEL088-660-5593

TONPUKUの「ジェラート」
素材の含有率が高いジェラートは果物を食べているかのよう！

TONPUKU 上勝町
とんぷく
住上勝町福原平間62



茜庵の「ゆうたま」
地元の味覚を閉じ込めた「ゆうたま」は見た目も美しい、徳島銘菓。



菓游 茜庵 徳島市
かゆう あかねあん
住徳島市徳島町3-44
TEL088-625-8866

MEMO 菓游 茜庵のゆうたまには、阿波和三盆糖が使われているものも。味は柚子、すだち、ヤマモモ、梅、ゆこうの5種類。

エリアで選ぶ癒やしの温泉

徳島には、各地に魅力的な温泉地がたくさん。代表的な温泉地と宿を紹介。
お手軽な日帰り温泉もチェックして。

祖谷温泉（いや）



露天風呂は2種類あり、男女1日交代

秘境にたたずむ絶景宿

ホテル祖谷温泉 三好市

ほてるいやおんせん

四季折々の表情を見せる山々と渓谷を見下ろす絶景ホテル。渓谷にせり出した露天風呂へはケーブルカーでアクセスできる。

住三好市池田町松尾松本367-28
TEL0883-75-2311

泉質 アルカリ性単純硫黄温泉
風呂の種類：貸切風呂／内湯（展望風呂）／露天風呂


内湯からも四季の風景が楽しめる


ケーブルカーで露天風呂へ


山々を見渡せる客室

新祖谷温泉（しんいや）


A


B


C

天空露天から絶景を一望！

新祖谷温泉 ホテルかずら橋 三好市

しんいやおんせん ほてるかずらばし

名物は、絶景を満喫できる天空露天風呂。郷土料理の夕食も評判。

住三好市西祖谷山村善徳33-1
TEL0883-87-2171

泉質 アルカリ性単純硫黄温泉
風呂の種類：貸切風呂／サウナ／内湯／露天風呂／個風呂

A180度のパノラマで四季折々の絶景が楽しめる B スタンダード和室 C 天空露天風呂へはケーブルカーで

MEMO 徳島県で一番人気の温泉が祖谷渓エリアの温泉。渓谷美を堪能できる宿が多く、カップルにもおすすめ。

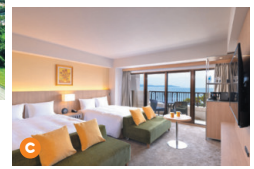

朝焼けやムーンロードの展望を楽しめる露天風呂

鳴門温泉（なると）

泉質 ナトリウム塩化物泉
風呂の種類：個風呂／露天風呂／内湯（展望風呂）／サウナ


A


B


C

A海に面しており、淡路島を一望 B阿波郷土料理バイキングの阿波三昧 C2024年7月に新登場したゴッホのヒマワリルーム

多彩な施設でリゾートライフを満喫

アオアヲ ナルト リゾート 鳴門市

あおあを なるとりぞーと

鳴門海峡を一望する大型リゾート。バリエーション豊かな客室を持つふたつのタワーが立ち、プールやプライベートビーチ、5つのレストランも備える。

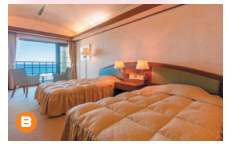
住鳴門市鳴門町土佐泊浦大毛16-45
TEL088-687-2580

宍喰温泉（ししくい）


とろりなめらかな「美肌の湯」

泉質 ナトリウム炭酸水素塩温泉
風呂の種類：個風呂／内湯（展望風呂）／サウナ


A


B

海に面したリゾート温泉

ホテルリビエラししくい 海陽町

ほてるりびえらししくい

洋館のような佇まいのホテル。太平洋を一望する客室と展望温泉が自慢。地元、海陽町ならではの美味な食事も楽しみ。

住海陽町宍喰浦松原226-1
TEL0884-76-3300

A地元の海の幸や阿波尾鶏などが味わえる B部屋から海が見渡せる

設備充実の 日帰り温泉施設


成分濃度の非常に高い温泉

徳島天然温泉 あらたえの湯 徳島市

とくしまてんねんおんせん あらたえのゆ

徳島市内にあるスーパー銭湯。内湯のほか露天風呂、ロウリュサウナ、岩盤浴あり。エステ、マッサージ、リラックスルームなども完備。

住徳島市南田宮1-2-8
TEL088-633-0261

MEMO アオアヲ ナルト リゾートでは、夏に「アオアヲの夏休み」としてビーチでのアクティビティを開催。ほか季節限定の体験も。

山 川 海 のアクティビティに挑戦！

県内で楽しめる、アウトドアアクティビティを一挙紹介！山、川、海でリフレッシュしよう。



ハイキング

徳島には剣山を筆頭に、1800m級の山々がいくつもある。本格的なものからお手軽なものまでたくさんのルートがあり、ハイカーたちを楽しませている。

Ⓐ人気No.1の登山スポットである剣山 Ⓑ夏には高山植物の花が咲く

山 おすすめコース

県内各地にある魅力的なコースから、おすすめの3つをセレクト。どれも日帰りでOK。

登山シーズンはどれも5～10月頃！


幻想的な風景が広がる

山犬嶽 上勝町
やまいぬだけ

登山口から山犬嶽山頂まで1,740m（約75分）。登山口から約950m（約40分）のところに美しい苔のじゅうたんが広がる。

詳しくは（→P.10）

距離 約3.5km（駐車場から登山口まで約2km）

所要時間 約2時間30分（駐車場から登山口まで約40分）

TEL0885-46-0111（上勝役場産業課）


四国を代表する名瀑

轟の滝 海陽町
とどろきのたき

轟の滝と呼ばれる本滝をはじめ、周辺の滝を回ることができる。本滝から最奥の鍋割の滝までは約1.5km。

詳しくは（→P.10）

距離 約3km

所要時間 約2時間

TEL0884-76-3050（海陽町観光協会）


秋には紅葉も楽しめる

剣山
つるぎさん

麓からリフトが出ており、リフト終着駅から山頂までは3ルートある。最短だと40分だが険しいので1時間の大剣道コースがおすすめ。

詳しくは（→P.10）

登山リフト西島駅から頂上の往復

距離 約2km～4km

所要時間 約1時間20分～2時間20分

※リフト運行期間4月中旬～11月末

TEL0883-62-2772（剣山観光登山リフト）

海 SUP（スタンドアップパドルボード）

水に恵まれた徳島でSUP（サップ）を体験！海陽町の太平洋や雄大な吉野川、山間のダムなど多彩な水域が広がり、豊かな自然を水上から満喫できる。


ひとり乗りから数人で乗るBIG SUPまである

HORIZON 鳴門市
ほらいずん

穏やかなウチノ海を舞台としたSUP（サップ）やシーカヤックのツアーを催行。

住鳴門市鳴門町土佐泊浦黒山246-29

TEL090-3782-4250


海陽町のサーフポイント

サーフィン

徳島の海岸線にはサーフィンに適したスポットが多数ある。地元サーフショップでは初心者向けの体験スクールも行っている。

2大サーフSPOT

❶ 小松海岸 徳島市
こまつかいがん

市街地に近く、数々のマリンアクティビティが楽しめる。初心者向け。

❷ 宍喰海岸 海陽町
ししくいかいがん

プロの大会も開催される、全国有数のサーフスポット。初心者～上級者向け。

川 ラフティング

大歩危・小歩危は、世界大会も開かれたラフティングのスポット。激流で川下りを楽しめる。


最大落差2mもの激流を下る

ビックスマイルラフティング 三好市
びっくすまいるらふてぃんぐ

吉野川沿いにオフィスのあるラフティング専門会社。ボートには経験豊富なガイドが同乗してくれる。

住三好市山城町大川持574

TEL0771-29-5370

カヤック

気温が穏やかな春と秋にカヤックツアーを開催。吉野川中流域の、その日のベストスポットへご案内。


事前にレクチャーも受けられる

Trip 四国の川の案内人 つるぎ町
とりっぷ しこくのかわのあんないにん

ツアーを手掛けるのはガイドの牛尾さん夫妻。少人数制で夏は沢歩き、冬は剣山系での山ツアーなども催行。

住つるぎ町貞光皆瀬川向122

TEL0883-68-8022

CHECK!

徳島でゴルフを楽しむ!

徳島県には14のゴルフ場があり、有名なチャンピオンシップコースも。いずれも風光明媚なロケーションでプレーを楽しめる。


サンピアゴルフクラブにて

おすすめコース



サンピアゴルフクラブ 徳島市
さんぴあごるふくらぶ

徳島を代表する名門ゴルフクラブ。なだらかな丘陵地に広がるフラットな全18コース。

住徳島市入田町安都真215-1

TEL088-644-1100



グランディ鳴門ゴルフクラブ36 鳴門市
ぐらんでぃなるとごるふくらぶ36

四国最大規模のコース。瀬戸内の海や山を望みながらラウンドできる。

住鳴門市北灘町折野大川筋182

TEL088-682-0246



Jクラシックゴルフクラブ 阿波市
じぇいくらしっくごるふくらぶ

徳島県出身のプロゴルファー、ジャンボ尾崎監修。最高クオリティを誇るトーナメントコース。

住阿波市土成町秋月明月176-1

TEL088-695-5215

MEMO 徳島の名峰といえば剣山。標高1955mは西日本で2番目に高い。霊峰としても有名で、ソロモンの秘宝伝説などさまざまな噂話が伝わっている。

MEMO 鳴門、徳島市など北部から、美波、牟岐、海陽町といった南部の磯釣りが盛んな地域まで、沿岸の多くの市町で海釣りが楽しめる。

TOKUSHIMA PREFECTURE
2026

TOKUSHIMA NO ARUKIKATA

定価：PRICELESS
（本体0円+税0%）

109403151149104



徳島では、特別な体験が待っている



体験や観光情報はコチラをチェック！

ALL
阿波ナビ
徳島県と徳島県観光協会による観光情報満載

WEST
にし阿波
～剣山・吉野川観光圏～
体験予約から、グルメやおみやげ、宿泊情報も

SOUTH
みなみ阿波
海川山の豊かな地の体験・宿・食・イベント情報

EAST
イーストとくしま
鳴門他、有名観光地と文化・体験・グルメ情報を発信