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

한국어

도쿠시마

Tokushima Prefecture



Special

자연과 문화의 아름다움,
아와오도리의 열기를 만나러

도쿠시마로 떠나자!

추천 여행 코스와 먹거리 등
즐거운 여행을 위한
정보가 가득

GoodLuckTrip

도쿠시마 한눈에살펴보기

도쿠시마에 오신 것을 환영합니다!

먼저 도쿠시마현에 대해 알아볼까요?
도쿠시마현은 크게 5개의 지역으로 나눠지며 문화와 풍토가 다양하답니다.

기본정보

면적 4147km² (전국 제 36위)

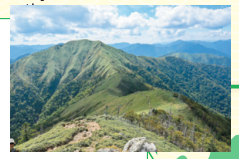
현청 소재지 도쿠시마시

스다치군 저는 일본에서 스다치(영귤)이 가장 많이 생산되는 도쿠시마현의 마스코트 '스다치군'이라고 합니다! 도쿠시마의 스다치를 널리 알려 모두를 행복하게 만들고 싶어요. 스다치군과 함께 스마일!

장소 시코쿠의 동부에 위치하며 북쪽으로는 가가와현, 서쪽으로는 에히메현과 고치현에 접하고 있습니다. 오나루토바시(나루토해협대교)로는 효고현의 아와지시마와 연결되어 있습니다.



기후 쓰루기산을 경계로 북부와 남부의 날씨가 크게 달라집니다. 북부의 도쿠시마시는 비가 잘 오지 않고 온난하지만 남부의 가이요초는 1년 내내 강수량이 많습니다. 또한 산간부는 기온의 변동이 심한 편입니다.



쓰루기산에서는 하이킹을 즐길 수 있다!



AREA 01

도쿠시마 정치·경제의 중심
도쿠시마시 지역

요시노가와강 유역과 기이수도에 접해 있다. 도쿠시마시는 도쿠시마현의 현청 소재지와 공항이 있는 마쓰시게초, 베드타운이자 항구도시인 고마쓰시마가 포함되어 있다. 볼거리, 먹거리가 풍부한 중심 지역이다.



시내에 134개의 강이 흐르는 '강의 도시' 도쿠시마시

명물·특산물

도쿠시마 라멘 돼지 뼈와 간장 국물을 동시에 느낄 수 있는 도쿠시마만의 지역 라멘



피시카쓰 으깬 생선살을 바삭하게 튀긴 도쿠시마 소울푸드



Mamma Rosa 도쿠시마를 대표하는 명과 우유맛 앙금의 은은한 단맛이 특징



AREA 02

요시노가와강 유역의 평야지대
동부 지역

나루토 소용돌이와 오츠카 국제 미술관으로 알려진 도쿠시마현에서 가장 관광객이 많이 찾는 지역. 아이즈미초와 가미이타초는 쪽염색 고장으로도 유명해서 쪽염색 체험 가능한 곳이 많다.



세계 3대 조류인 나루토해협의 소용돌이를 볼 수 있다

명물·특산물

미사토의 매실주 일본 최초의 매실주 특구인 요시노가와 고원에서 만들어지는 매실주





나루토 긴토키 나루토산 고구마인 나루토 긴토키를 사용한 과자와 디저트

아와 쪽염색 세계적으로 유명한 아와(도쿠시마)의 'JAPAN BLUE'



AREA 03

자연과 역사가 공존하는 지역
서부 지역

서일본에서 두 번째로 높은 쓰루기산의 북쪽 기슭에 펼쳐지는 지역. 북쪽으로는 요시노가와강이 흐르며 주변에 마을이 밀집되어 있다. 미요시시의 이야 계곡과 오보케·고보케에서 아름다운 자연경관을, 미마시의 우다쓰 거리에서 고즈넉한 분위기를 즐길 수 있다.

명물·특산물



한다소면 쓰루기초의 특산물인 굵고 쫄깃한 소면



미마카라 미마시 고추로 만든 매운맛 고명



레몬케이크 유명 제과점 '펄 양과자점'의 명물 입안 가득한 레몬맛

AREA 04

산간에 펼쳐진 스다치와 유자 마을
중부 지역

쓰루기산계 남쪽 기슭에 있는 다섯 개 마을에서는 산사면에서 스다치를 비롯한 감귤류를 재배한다. 중부 지역에서는 풍요로운 숲에 둘러싸여 다양한 액티비티를 즐길 수 있다.



사나고치손 마을에 있는 수국 명소, 오카와라 고원

명물·특산물



기토 유자 나카초 기토지구의 명물인 유자



스다치(영귤) 전국 시장점유율 90%이상을 자랑하는 도쿠시마 대표 감귤류



아와반차 가미카츠초와 나카초의 명물인 발효차

AREA 05

아름다운 바다를 품은 네 개의 마을
남부 지역

태평양에 접한 해안선과 이어지는 지역. 해안 드라이브 코스가 유명하며 바다거북의 산란지이기도 하다. 내륙으로는 숲이 이어진다.

가모다미사키곶 등 바다를 전망할 수 있는 경승지가 많다

명물·특산물

닭새우와 전복 고급 식자재인 닭새우와 전복은 대표적인 남부 특산물



해적요리 신선한 해산물의 직화 석쇠구이



명물 특산물 구입하려면 여기로!

아루데요 도쿠시마

あるでよ徳島 도쿠시마시

아와오도리 회관 1층에 위치하며 다양한 종류의 특산물을 판매한다.



주 도쿠시마시 신마치바시 2-20(아와오도리 회관 내)
TEL 088-622-8231

발행:도쿠시마현
제작:주식회사 '지큐노 아루키카타'
사진:PIXTA
※본 자료의 정보는 2025년 11월에 게재되었습니다.
※본 자료의 무단 전재, 복제, 복사, 번역은 엄격히 금합니다.

메모 스다치를 사용한 기념품 중 가장 인기 있는 것은 역시 스다치 폰즈입니다. 여러 제조사에서 다양한 제품이 출시되고 있어, 각각의 맛을 비교해 보는 것도 하나의 재미랍니다.

메모 요시노가와시의 미사토 지구는 예로부터 매실 산지로 유명합니다. 일본 최초로 '매실주 특구'로 선정된 지역에는 5개의 주조장이 있습니다.

대중교통으로도! 렌터카로도!

현내 최강 추천 코스 ×3

도쿠시마의 필수 관광지를 방문하는 3가지 추천 코스를 소개합니다!

ROUTE 1 대중교통으로 여행하기

3박 4일 정석 코스

나루토와 오보케&이야 계곡 도쿠시마의 2대 관광지를 도는 코스.
교통수단을 이용하면 3박 4일간 여행 가능.

DAY 1 나루토의 명소를 따라서

도쿠시마역에서 노선버스 탑승. 나루토로 이동하여 소용돌이와 오츠카 국제 미술관을 견학 후, 나루토 특산물 도미로 식사. 오후는 료젠지로 이동하여 관광 후, 리조트 호텔에서 느긋한 마무리.

8:00 JR도쿠시마역
↓ 약 1시간 20분 [노선버스]
9:30 나루토 소용돌이 Ⓐ (→P.8)
↓ 약 30분
10:40 오츠카 국제 미술관 Ⓑ (→P.9)
↓ 약 15분 [노선버스] 약 15분
13:00 아지도코로 '아라시' Ⓒ (→P.18)
↓ 약 10분 약 45분 [노선버스]
14:30 료젠지 Ⓓ (→P.13)
↓ 약 1시간 [노선버스]
16:30 아오아오 나루토 리조트 (→P.21)

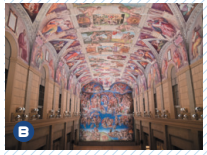
점심은 여기서



Ⓒ도미코스 정식을 추천!







Ⓐ유람선을 탑승하면 더 자세히 관찰 가능
Ⓑ오츠카 국제 미술관에서 약 1,000여점의 세계 명화 감상
Ⓓ료젠지는 시코쿠 순례 88곳 영장의 첫번째 사찰

DAY 2 오보케&이야 계곡 온몸으로 만끽하는 대자연

아오아오 나루토 리조트에서 고속버스로 이동. 노선버스와 도보로 이동하며 관광지를 방문하고 이야 지역 온천에 숙박하며 절경을 만끽.

9:00 아오아오 나루토 리조트
↓ 약 3시간 [고속버스]
12:00 오보케 협곡 관광 유람선 (→P.6)
약 10분



13:00 미치노에키 오보케 Ⓐ (→P.6)
↓ 약 40분 [노선버스]
15:30 이야 지역 가즈라바시 Ⓑ (→P.10)
↓ 약 10분 [노선버스]
17:00 신이야온천 호텔 가즈라바시 Ⓒ (→P.20)

점심은 여기서



'미치노에키 오보케' 내부 카페에서 지비에버거로 식사





Ⓑ일본 3대 비경으로 불리는 이야 지역 가즈라바시
Ⓒ이야 계곡의 절경을 감상하며 즐기는 온천

메모 나루토역에서 오보케/이야 지역까지는 철도로도 갈 수 있지만, 나루토선, 도쿠시마선, 도잔선으로 환승하는데 시간이 걸리므로 고속버스를 추천합니다.

DAY 3 이야지역에서 우다쓰거리, 역사 속 순간으로

이야 지역에서 아와이케다역까지는 노선버스, 아와이케다역에서 도쿠시마역까지는 JR을 이용해서 이동. 그 사이엔 미마시의 우다쓰 거리에 들러 전통 가옥 풍경을 즐길 수 있다. 도쿠시마시에서는 카페와 이자카야, 마무리로 아와오도리 공연까지.

8:00 신이야온천 호텔 가즈라바시
↓ 약 20분 [노선버스] 약 1시간 35분 [철도] (환승포함) 약 10분 [택시]
11:00 우다쓰 거리 Ⓐ (→P.11)
↓ 약 10분 [택시] 약 45분 [철도] 약 5분
16:00 다카시마 커피전문점 (→P.19)
↓ 약 5분
18:00 이자카야 도쿠산 Ⓑ (→P.18)
↓ 약 10분
20:00 아와오도리 회관 Ⓒ (→P.12)

점심은 여기서



피자의 진수를 맛볼 수 있는 PIZZA PUNTA

숙박은 JR도쿠시마역 주변의 호텔에서



Ⓐ전통 건물이 즐비한 우다쓰 거리
Ⓑ향토요리와 향토주로 건배!
Ⓒ본고장에서 함께 즐기는 아와오도리!

+ANOTHER PLAN

래프팅을 희망하시는 분을 위한 코스 추천! 3일째 오보케에서 래프팅을 즐기자. 점심은 아와이케다역 부근에서 가능.



8:00 신이야온천 호텔 가즈라바시
↓ 약 40분 [노선버스]
9:00 BIGSMILE Rafting (→P.23)
↓ 약 20분 [철도]
13:30 JR아와이케다역 주변에서 점심
↓ 약 35분 [철도] 약 10분 [택시]
15:30 우다쓰 거리 (→P.11)
↓ 약 10분 [택시] 약 1시간 [철도]
20:00 아와오도리 회관 (→P.12)
↓ 약 10분
21:00 이자카야 도쿠산 (→P.18)

DAY 4 도쿠시마 시내를 한 바퀴

마지막 날은 도쿠시마 시내에서 즐기는 산책. 로프웨이를 타고 비잔산에 올라 경치를 감상하고 아와 주로베 야시키 저택에서 아와 인형 조루리를 즐겨보자. 그 후에는 맛있는 점심과 여유로운 산책을 함께.

8:30 JR도쿠시마역
↓ 약 10분 약 6분 [로프웨이]
9:00 비잔공원 Ⓐ (→P.9)
↓ 약 6분 [로프웨이] 약 25분 [노선버스]
11:00 도쿠시마현립 아와 주로베 야시키 Ⓑ (→P.13)
↓ 약 25분 [노선버스]
12:30 중화소바 '이노타니' 본점 Ⓒ (→P.18)
↓ 약 15분
13:40 효탄지마 크루즈 Ⓓ (→P.9)
↓ 약 30분
15:00 PRISM LAB (→P.19)

+OPTION!

반다이 중앙 부두

PRISM LAB이 위치한 반다이 중앙 부두는 도쿠시마의 감성 가득한 거리. BANDAI CAFÉ에서의 휴식도 추천.



BANDAI CAFE
住 도쿠시마시 반다이초 5-71-4
TEL 088-679-8888









Ⓑ아와 인형 조루리는 1일 2회 공연
Ⓒ점심은 역시 도쿠시마 라멘
Ⓓ도쿠시마시의 중심을 도는 리버 크루즈

같은 코스를 자동차로 이동하면 2박 3일!
자동차로 이동하면 2박 3일 안에 여행 가능. 자동차의 경우, 첫날은 이야 지역, 둘째 날은 도쿠시마시에서 숙박하는 것을 추천.

메모 아와이케다역 주변에는 음식점이 많답니다. 추천 가게는 라멘과 정식이 인기인 노포 '야치요(八千代)'!

ROUTE 2 렌터카로 여행하기

이야계곡 드라이브

일본 3대 비경 오보케&이야 지역 산과 계곡을 바라보며 절경 속 드라이브를 즐기자!

START!

8:30 JR도쿠시마역

105km 약 1시간 10분

10:00

오보케 협곡 관광 유람선

大歩危峡観光遊覧船

요시노가와강 상류의 협곡에서 희귀한 결정편암의 기암절벽을 감상할 수 있는 오보케 협곡 관광 유람선을 탑승할 수 있다.

住 미요시시 야마시로초 니시우 1520
TEL 0883-84-1211



탑승 시간 약 30분

400m 약 1분



다양한 요괴에 대해 배울 수 있다.

11:00

미치노에키 오보케

道の駅 大歩危

계곡을 따라 달리는 국도 32호에 위치하며, 지역의 요괴 전설을 전하는 '요괴의 집과 돌 박물관'이 병설되어 있다.

住 미요시시 야마시로초 가미묘 1553-1
TEL 0883-84-1489
lapis@yamashiro-info.jp

12.1km 약 20분



이야 계곡의 상징 오줌싸개 소년 동상



강이 히라가나 'ひ'처럼 보이는 것에서 유래된 이름

12:30

오줌싸개 소년 동상과 히노지 계곡

小便小僧とひの字渓谷

이야 계곡의 장대한 절벽을 감상할 수 있는 관광 명소를 방문한다.

TEL 0883-76-0877 (미요시시 관광안내소)

8.8km 약 20분



초여름에는 신록을, 가을에는 단풍을 즐길 수 있다.

13:10

이야 지역 가즈라바시

祖谷のかずら橋

'시라쿠치카즈라'라는 덩쿨식물로 만들어진 다리. 아름다운 계곡에 세워진 다리는 실제로 건너볼 수 있다.

●DATA (→P.10)

+OPTION!

이야 소바 맛보기

이야 지역의 명물요리, 이야 소바. 이야비진(→p.18)에서는 소바와 아메고(산천어) 소금구이를 맛볼 수 있다.

향토의 맛입니다



16.6km、약 30분



국가의 중요전통적 건조물군 보존지구로 지정

14:45

오치아이 취락 전망대

落合集落展望所

오쿠이야 지역에 있는 취락으로, 맞은편 언덕 위에 마을을 한눈에 내려다볼 수 있는 전망대가 있다.

住 미요시시 히가시이야 나카우에 80
TEL 0883-76-0877(미요시시 관광안내소)

5.9km、약 25분

FINISH!

15:15

고민가 숙소 '고야'

古民家やど 紺屋

구보 취락에 위치한 130년 된 고민가를 활용한 숙박시설로, 옛 생활 방식을 체험하며 여유롭게 머물 수 있다. 문의는 이메일로 가능하다.



세월이 느껴지는 이로리(화로)가 있다

Ⓐ지역 식자재를 사용한 향토요리가 메인
Ⓑ소바 만들기 등 다양한 체험 가능

住 미요시시 히가시이야 쿠보 311
TEL 080-6378-8984
※메일(kouya.18.508@gmail.com) 연락을 추천

메모 이야 지역의 향토 요리는 '데코마와시'란 감자와 이야 두부, 곤약을 꼬치에 꽂아 미소를 발라 구운 요리. 아와 인형 조루리의 인형(데코)를 닮았다 하여 붙여진 이름이랍니다.

ROUTE 3 렌터카로 여행하기

남해안 드라이브

도쿠시마 남부 아난시~미나미초~무기초~가이요초까지 화제의 명소를 해안선을 따라 즐기자!

START!

8:00 JR도쿠시마역

51.6km 약 1시간 45분

9:45

가모다미사키곶

蒲生田岬

시코쿠의 최동단에 위치한 곶으로 산책길 끝의 등대에서 바다를 전망할 수 있다.



연애운 명소로 유명

住 아난시 쓰바키초 가모다 1
TEL 0884-24-3141(아난시관광협회)

35.1km 약 55분



구멍의 크기는 직경 30m, 깊이 40m

11:00

에비스 동굴

えびす洞

파도의 침식으로 생긴 거대한 동굴. 돌산을 오르는 길이 있다.

住 미나미초 히와사우라
TEL 0884-77-3617(미나미초 산업진흥과)

2.3km 약 5분

11:30

히와사야

ひわさ屋

히와사 항구 옆에 위치한 식당. 아와오도리(닭)와 지역 특산 생선의 사시미로 만들어진 정식이 인기이다.

住 미나미초 오쿠가와우치 데라마에 122 TEL 0884-77-3528



사시미와 닭튀김 세트 '가이잔 고한'

1km 약 5분

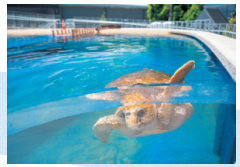
12:30

히와가 바다거북 박물관 '가렛타'

日和佐うみがめ博物館 カレッタ

사람과 바다거북의 공존을 계승하는 미나미초 오하마 해안에 위치한 바다거북 전문 박물관. 바다거북에 대해 배울 수 있다.

住 미나미초 히와사우라 370-4
TEL 0884-77-1110



보호된 바다거북을 사육하고 있다

38.5km 약 50분



파도가 잔잔한 리아스 해안

14:30

미토코 만

水床湾

투명도 높은 깨끗한 바다와 작은 섬들이 떠 있는 관광 명소로, '가네가사키'라는 전망 스폿이 있다.

住 가이요초 시시쿠이우라 고메 82
TEL 0884-76-3050(가이요초 관광협회)

1.7km 약 4분

15:00

해양자연박물관 '마린잼'

海洋自然博物館マリンジャム

다케가시마에 위치한 산호 자료관. 해저를 들여다볼 수 있는 유람선 '블루 마린호'로 유명하다.

住 가이요초 시시쿠이우라 다케가시마 28-45
TEL 0884-76-3100



주변 바다는 산호 서식지로 유명하다

FINISH!

16:15

호텔 리비에라 시시쿠이

ホテルリビエラししくい

지하 1,000m에서 솟는 천연 온천을 갖춘 호텔. 정면은 바다와 접해있어 전망도 훌륭하다.

●DATA (→P.21)

3.2km 약 6분



미치노에키에 병설되어, DMV 정류장도 있다

+OPTION!

세계최초! DMV를 타다!

도쿠시마현 남부에는 세계 최초 도로와 선로를 함께 달리는 하이브리드 차량이 운행 중

TEL 0884-76-3700(시시쿠이역)



메모 DMV란 'Dual Mode Vehicle'의 약자로 도로와 선로를 모두를 달릴 수 있는 하이브리드 차량을 뜻합니다. 차량 수가 적어 탑승 전 홈페이지에서 스케줄 확인은 필수!

도쿠시마에서 해야 할 7가지

도쿠시마 관광의 하이라이트 7가지를 소개합니다.
절경, 예술 감상, 문화 체험, 액티비티까지 즐거움이 가득!



나루토시

1 나루토 소용돌이를 본다

나루토 해협에서 발생하는 소용돌이(우즈시오)는 세계 최대급의 크기를 자랑한다. 소용돌이는 시코쿠와 아와지시마섬을 잇는 오나루토바시 바로 밑 전망대나, 유람선에서 볼 수 있다.

HOW TO

소용돌이 감상하기

소용돌이를 감상하는 방법은 크게 3가지!
각각 특징이 있으므로 미리 알아두자.

1 유람선



소용돌이에 가장 가까이 갈 수 있는 유람선. 두 개 회사가 운항 중이며 대형선, 소형선 등 배의 크기로 선택할 수 있다.

운항 회사는 두 곳!



우즈시오 기선
住 나루토시 나루토초 도사도마리우라 후쿠이케 65-63
TEL 088-687-0613



나루토 관광기선
住 나루토시 나루토초 도사도마리우라 오게 264-1
TEL 088-687-0101

2 오나루토교 '소용돌이 길(우즈노미치)'
大鳴門橋遊歩道 渦の道

오나루토교 교각 내에 조성된 보행로로, 바닥이 유리로 된 전망 공간에서 소용돌이를 볼 수 있다.



住 나루토시 나루토초 나루토 공원 내
TEL 088-683-6262

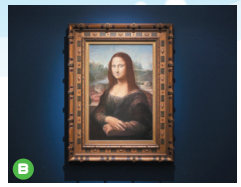
3 나루토 공원
鳴門公園

공원 내에는 소용돌이를 가까이서 볼 수 있는 전망대가 있다. 기념품 판매나 식사는 물론, 숙박도 가능하다.



住 나루토시 나루토초 나루토 공원 내
TEL 088-684-1157 (나루토시 관광진흥과)

메모 나루토 소용돌이는 조류 상황에 따라 발생하므로, 하루종일 볼 수 있는 것은 아니랍니다. 간조와 만조 전후 1시간 30분 정도가 발생시간이니, 유람선 웹사이트 등에서 시간을 확인해 두세요.



Ⓑ



Ⓐ

Ⓐ미술관의 상징적 존재인 시스티나 홀
Ⓑ레오나르도 다빈치의 '모나리자' 등 세계적인 명화의 향연

2 오츠카 국제 미술관에서 세계적인 명화를 감상

나루토시

도자기 판에 회화를 실물 크기로 재현한 '도판 명화'를 전시하고 있다. 고대 벽화부터 현대 회화까지 1,000점이 넘는 서양 명화를 한 번에 볼 수 있는 세계 유일의 미술관이다.

오츠카 국제 미술관
大塚国際美術館
住 나루토시 나루토초 나루토 공원 내
TEL 088-687-3737

감상 포인트!



1 다른 시점에서 감상
시스티나 홀은 지하 2층에 있는 발코니에서 내려다볼 수 있다.



2 그림을 가볍게 만지며 감상
명화는 가까이서 감상할 수 있다. 도판은 열화와 색바램에 강해서 가볍게 만져도 OK.



3 수복 전후의 그림을 비교하며 감상
20년의 세월을 거쳐 수복된 레오나르도 다빈치의 '최후의 만찬'. 수복 전후를 모두 재현했다.

3 도쿠시마 시내를 산책

도쿠시마시

현청 소재지인 도쿠시마시는 도시 중심부에 볼거리가 집중돼 있다. 아래 4곳은 모두 JR도쿠시마역의 도보권내에 있으므로 반나절이면 충분히 돌 수 있다.

ROUTE

Ⓐ 신마치가와강 아와세이시미즈기와 공원
新町川・阿波製紙水際公園
住 도쿠시마시 미나미우치마치 2-3
TEL 088-621-5295 (시 공원녹지과)

↓ 도보 1분

Ⓑ 효탄지마 크루즈
ひょうたん島クルーズ
住 도쿠시마시 미나미우치마치 2 (신마치가와 아와제지 미즈기와공원 내)
TEL 090-3783-2084

↓ 도보 10분

Ⓒ 아와오도리 회관
阿波おどり会館
●DATA (→P.12)

↓ 로프웨이 6분

Ⓓ 비잔공원
眉山公園
住 도쿠시마시 비잔초 마쓰게가하라
TEL 088-621-5295(시 공원녹지과)



비잔산에서 내려다본 도쿠시마
정상까지는 로프웨이로 이동

Ⓓ



신마치가와강 강변으로 펼쳐진 친수 공원

Ⓐ



료코쿠바시다리 위 아와오도리 동상

Ⓐ



물의 도시 도쿠시마를 몸소 느낄 수 있는 크루즈

Ⓑ



1년 내내 아와오도리를 접할 수 있는 시설

Ⓒ

메모 '효탄지마 크루즈 선착장'은 신마치가와강 아와세이시미즈기와 공원에, 비잔산 정상으로 가는 '아와긴 비잔 로프웨이 승차장'은 아와오도리 회관 5층에 있답니다.

4 도쿠시마에 밖에 없는 절경을 만끽한다!

산과 강, 고원 등 변화무쌍한 도쿠시마의 자연환경. 이곳에서만 볼 수 있는 절경을 발견하는 여행을 떠나보자. 하이킹 등 액티비티를 즐길 수 있는 곳도 많다.

표지의 장소는 여기!!

이야 지역 가즈라바시 미요시시

祖谷のかずら橋
1,000m가량의 산과 계곡이 이어지는 이야 계곡. 그 깊이 세워진 넝쿨 다리가 바로 관광 명소. 과거에는 표지 그림처럼 지역민의 생활을 위한 다리였다고 한다.

住 미요시시 니시이야 야마무라 젠토쿠 162-2
TEL 0883-76-0877 (미요시시 관광안내소)

오보케 협곡 미요시시

大歩危峡
강 양쪽으로 솟은 듯한 절벽이 이어지는 협곡. 유속이 매우 빨라 래프팅의 성지로 불린다.

住 미요시시 야마시로초 시게자네
TEL 0883-76-0877 (미요시시 관광안내소)

오카와라 고원 사나고치손

大川原高原
해발 약 1,000m 고원지대. 수국과 별 관측 명소로 유명하다.

住 사나고치손 가미오카와라
TEL 088-679-2973 (사나고치손 기획정책과)

야마이누다케 가미카츠초

山犬嶽
이끼 낀 바위들이 모여있는 풍경이 SNS 등에서 화제가 되었다.

住 가미카쓰초 이쿠미
TEL 0885-46-0111(가미카쓰초 산업과)

아와의 도주 아와시

阿波の土柱
자갈과 모래층이 침식되어 형성된 대지의 예술. 국가 지정 천연기념물이다.

住 아와시 아와초 기타야마 540
TEL 0883-35-4211(아와시 관광협회)

쓰루기산 미요시시 미마시 나카초

剣山
해발 1,955m의 산. 주차장이 있는 미노코시역에서 정상 부근의 니시지마역까지 리프트로 올라갈 수 있다.

도도로키 폭포 가이요초

轟九十九滝
도도로키 폭포는 도도로키 신사 주변에 위치한 폭포를 총칭한다. 메인 폭포는 낙차가 무려 58m이며, 상류에는 2중 폭포 등을 볼 수 있다.

住 가이요초 히라이 가레이다니
TEL 0885-46-0111 (가이요초 관광협회)

메모 이야 지역의 가즈라바시는 옛날 방식 그대로 '시라쿠치카즈라'라고 하는 넝쿨 식물로 엮어 만들어요. 자연의 식물을 그대로 사용하기 때문에 안전을 위해 3년에 1번씩 교체하니 안심!

5 우다쓰 거리을 걷는다! 미마시

에도시대 중기(1,700년대)부터 쇼와시대(1920~30년대)에 걸쳐 쪽 상인의 상가가 이어지는 우다쓰 거리는 중요 전통적 건조물군 보존지구로 지정되어 있다.



약 430m의 거리에 85채의 전통 건물이 늘어서 있다.

볼거리 SPOT

요시다 가문 저택
吉田家住宅
쪽 상인이었던 요시다 나오베의 저택. 당시 쪽 상인의 생활상을 볼 수 있는 자료관이다.



住 미마시 와키마치 와키마치 53
TEL 0883-53-0960

우다쓰 아가루
うだつ上がる
잡화점과 카페 등이 있는 복합시설이다. 건물은 150년이 넘은 고택.



住 미마시 와키마치 와키마치 156
TEL 050-3433-8218

PIZZA PUNTA
PIZZA PUNTA
메이지시대의 창고를 개조한 피자 전문점으로 정통 피자가 특히 인기다.



住 미마시 와키마치 와키마치 39
TEL 050-8884-1178

우다쓰 거리에서 즐기는 문화 체험

우다쓰 거리에서는 전통문화 체험이 인기다. 미라이 공방에서는 이 지역 전통 공예인 미마와가사(미마시의 전통 우산)의 미니 버전과 램프 갓 만들기 체험을 할 수 있다. '고코카시코'에서는 기모노 렌탈 서비스를 하고 있다.



미마시 전통공예 체험관 미라이 공방
住 미마시 와키마치 와키마치 92
TEL 0883-53-8599



기모노 렌탈 '고코카시코'
住 미마시 와키마치 와키마치 55
TEL 090-2822-3066

6 액티비티에 도전

자연이 풍부한 도쿠시마에서는 다양한 액티비티를 즐길 수 있다. 하이킹은 물론, 래프팅 SUP 등 수상 액티비티도 다양하다.

자세한 사항은 (→P.22)



Ⓐ무기초에서 배로 가는 무인도 SUP 크루즈
Ⓑ오보케·고보케 급류에서 즐기는 래프팅

7 아와 쪽염색을 즐긴다



에도시대부터 요시노가와 유역에서 재배되어 전국에서도 최고 품질로 인정받는 도쿠시마의 '쪽'. 지금도 '아이시(염색 원료를 만드는 장인)'라고 불리는 전문가들에 의해 전통이 계승되고 있으며 쪽염색 체험을 할 수 있는 공방도 많다.

상세한 것은 (→P.14)



Ⓐ현재도 전통 공정으로 쪽염색 실시
Ⓑ누구냐 손쉽게 체험할 수 있다

메모 우다쓰 거리의 건물 대부분은 쪽상인들의 가게입니다. 우다쓰는 당시 부의 상징으로 여겨져, 상인들은 부를 내세우기 위해 큰 우다쓰를 세웠답니다.

도쿠시마 문화 소개

도쿠시마의 전통문화는 아와오도리만 있는 것이 아니랍니다!
도쿠시마에서만 체험할 수 있는 전통문화를 소개합니다!

아와오도리

아와오도리는 도쿠시마의 대표 전통 예능.
이곳에서는 아와오도리 팀을 '렌'이라 부른다.







일년 내내 아와오도리를 즐길 수 있다!

아와오도리는 8월 중순에 개최하지만, 아와오도리 회관에서는 일년 내내 아와오도리를 관람할 수 있으며, 뮤지엄도 있습니다.

아와오도리 회관 도쿠시마시

阿波おどり会館

住 도쿠시마시 신마치바시 2-20
TEL 088-611-1611

봄과 가을에도 아와오도리를 개최!

봄의 제전 '도쿠시마성 아와오도리'
개최 4월 하순
TEL 088-655-7331
(도쿠시마신문사 사업부)

봄 하나·하루·페스타
개최 4월 중순
TEL 090-5214-2737(하나·하루·페스타 실행위원회 사무국)

가을 도쿠시마 오도리 페스타 (가을의 아와오도리)
개최 11월
TEL 088-621-2342
(도쿠시마현 관광기획과)

8월에는 여기저기서 개최!

오본 시기가 되면 도쿠시마의 이곳저곳에서 아와오도리가 개최!

도쿠시마시 아와오도리 도쿠시마시



현내 최대 규모의 아와오도리. 매년 8/11~15일 개최.

TEL 088-678-5181'아와오도리를 미래로 계승하는 실행위원회 사무국'

나루토시 아와오도리 나루토시



현내에서 가장 먼저 개최하는 아와오도리. 8/9~11일에 최하며 춤을 가까이서 볼 수 있다.

TEL 088-684-1157(나루토시 관광진흥과)

우다쓰 거리의 아와오도리 대회 미마시



미치노에키 '아이란도 우다쓰' 주변에서 8/11경 개최. 불꽃놀이가 함께 터진다.

TEL 0883-53-7393(미마시 상공회)

이케다 아와오도리 미요시시



JR 아와이케다역 주변에 공연장이 생긴다. 8/13~16에 개최.

TEL 0883-76-0877(미요시시 관광안내소)

메모 에도시대 초기는 현재의 형태가 갖추어져, 시민들 사이에서 널리 즐겨졌다고 전해지는 아와오도리. 힘타고 개성이 돋보이는 남자 춤, 일사불란한 아름다움의 여자 춤, 그리고 '나리모노'라고 불리는 악기 연주가 어우러집니다.



시코쿠 순례길

고보대사에 의해 시작된 시코쿠 순례길. '후다쇼'라고 불리는 88개 사찰을 도는 순례여행.

다이류지 본당으로 가는 계단

순례길이 시작되는 도쿠시마

시코쿠 네 현에 걸친 순례의 첫 번째 후다쇼가 도쿠시마에 있다. 첫 후다쇼인 료젠지를 '발원 사찰', 도쿠시마현 내의 순례 사찰은 '발심의 도장(発心の道場)'이라 불린다. 88개소를 전부 도는 것을 '결원'이라고 하는데, 최근에는 일부 후다쇼만을 방문하는 사람도 늘고 있다.

루트와 거리
88개 후다쇼를 모두 돌면 총 거리는 약 1,4000km 이며 도쿠시마에는 88개소 중 23개의 후다쇼가 있다.

추천 후다쇼

1번 후다쇼 료젠지 나루토시
霊山寺

시코쿠 순례 88개소의 제1번 후다쇼. 번뇌를 떨치는 순례는 이곳 료젠지에서 시작한다.

住 나루토시 오아사초 반도 쓰카하나 126
TEL 088-689-1111





21번 후다쇼 다이류지 아난시
太龍寺

해발 618m 다이류지산 정상에 위치. 구카이 승려와 깊은 인연이 있는 '샤신가다케'가 볼거리로, 산기슭에서는 로프웨이로 이동할 수 있다.

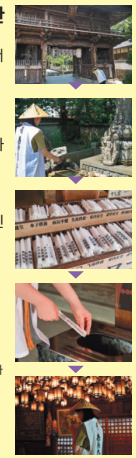
住 아난시 가모초 류잔 2
TEL 0884-62-2021





참배 방법

1. **산문에서 가볍게 인사한 뒤 경내로 들어간다**
   신성한 공간의 입구인 산문에서 부처님께 예를 표한다
2. **손과 입을 씻는다**
   먼저 왼손 그 다음 오른손을 닦고 마지막에 손에 물을 담아 입을 헹군다
3. **본당에서 헌등, 헌향**
   촛불과 향에 불을 붙여 정해진 장소에 봉납
4. **오사메후다를 봉납하고 시주(새전)을 넣는다**
   본당에 있는 오사메후다*를 적어 봉납함에 넣는다
   *오사메후다: 주로 시코쿠 88개소 순례 등에서 사용되는 참배의 증표. 본당이나 대사당에 바치는 종이 표찰이다.
5. **불경을 읽고 예불을 드린다**
   본존불 앞에서 합장하고 불경을 독송한다.



아와 인형 조루리

1,600년 경에 성립된 아와 인형 조루리는 전 세계가 사랑하는 도쿠시마의 전통 문화



지금도 살아 숨쉬는 전통 예능

아와 인형 조루리란 하나의 인형 조종하는 세 명의 인형 조종사와 다유(이야기꾼), 샤미센 연주라는 세 가지 역할이 하나가 되어 펼쳐지는 전통극이다. 아와 주로베 야시키 저택에서는 매일 두 번 공연을 감상할 수 있다.

아와 주로베 야시키

阿波十郎兵衛屋敷

도쿠시마시

住 도쿠시마시 가와우치초 미야지마혼우라 184
TEL 088-665-2202

Ⓐ대표연목 '게이세 아와노 나루토'의 1막
Ⓑ하나의 인형을 3명이 조종
Ⓒ내용은 자막으로 이해할 수 있다

메모 1,200년 역사를 자랑하는 시코쿠 순례길. 유명 후다쇼에서는 인주도장도 받을 수 있어요.

전통공예

생활 속에 뿌리내린 도쿠시마의 전통공예.
전통 제작 방식을 지켜온 공방에서 체험하는 장인의 기술



에도시대부터 이어지는 특산품

에도 시대 번의 재정을 지탱했던 아와 쪽 사업. 요시노가와강 유역에서 재배된 쪽은 '스쿠모(染)'라는 염료로 가공되어 전국 각지로 유통되었다. 산지인 아이즈미초와 이타노초에서는 염색 공방이 남아 있어, 체험을 즐길 수 있다.



쪽 염색 제품은 기념품으로 추천!

체험은 여기서!

정통 쪽염색 야노공장 아이즈미초

本藍染矢野工場

전통 방식인 천연 잿물 발효 기법의 쪽 염색을 체험할 수 있다. 체험은 사전 예약 필요.


쪽에 대한 해설


손수건이나 숄 염색

주소 아이즈미초 야카미 에노쿠치 25-11 TEL 088-692-8584
yanokozyou@gmail.com

아와 전통 종이


전통 종이로 만든 소품을 판매하는 매장을 함께 운영

지금도 요시노가와시에서 직접 생산 중

닥나무, 안피나무, 삼지닥나무 등의 식물을 원료로 만드는 아와 전통 종이는 국가가 지정한 전통 공예품이다. 전통 종이를 직접 만들어보자!

체험은 여기서!

아와 전통 종이 전통

요시노가와시

阿波和紙伝統産業会館

아와 전통 종이를 계승하는 시설. 전통 종이 만들기 견학과 체험이 가능.

주소 요시노가와시 야마카와초 가와히가시 141
TEL 0883-42-6120

오타니야키


다양하게 전시된 고전 소품

6개의 도예 공방이 모여있는 곳

나루토시의 오아사초에서 만들어지는 도기. 1780년 시코쿠 순례길에 온 분고노쿠니(현 오이타현)의 도공에 의해 전래되었다.

체험은 여기서! 나루토초

오타니야키 모토야마가마 다무라 도예전시관

大谷焼 元山窯 田村陶芸展示館

모토야마가마 10대손 다무라 에이치로 씨의 도방. 공방에서 도예체험을 할 수 있다.

주소 나루토시 오아사초 오타니 나카도오리 3-1
TEL 088-689-4039

메모 오타니야키는 쪽 염색을 위한 거대 항아리를 만든 것에서 시작됐어요. 사람 키 정도의 크기로 만들기 위해 누워서 물레를 돌리는 '네로쿠로'라는 기법을 국내 최초로 고안해 냈답니다.

아와 너구리&고양이 신앙

도쿠시마에 널리 퍼진 몇가지 민화와 괴담. 대표적인 것이 '아와 너구리 대작전'과 '아와 괴묘(猫)전'.



신으로 모셔지는 너구리와 고양이

'아와 너구리 대작전'의 배경인 고마쓰시마시. 이곳에서는 너구리가 모셔진 신사와 거대한 너구리상을 볼 수 있다. '아와 괴묘전'은 아난시가 배경으로 고양이를 모신 신가사 실재한다.

너구리&고양이 SPOT

A 긴초신사 고마쓰시마시 너구리

金長神社

'아와 너구리 대작전'에 등장하는 대장 긴초 너구리를 모시는 신사. 금전운으로 유명하다.

주소 고마쓰시마시 주덴초 와키타니
TEL 0885-32-3809(고마쓰시마시 상공관광과)

B 고마쓰시마 스테이션 파크 고마쓰시마시 너구리

小松島ステーションパーク

광장과 도서관 등이 있는 공원. 공원 내에 있는 너구리 상은 높이가 5m로 세계 최대 크기를 자랑한다.

주소 고마쓰시마시 고마쓰시마초 아미부치 1-13
TEL 0885-32-2118(고마쓰시마시 도시정비과)

C 오마쓰 다이곤겐 아난시 고양이

お松大権現

합격과 필승 기원에 효험이 있는 신사. 고양이 모습의 부동명왕 등, 경내는 고양이 신으로 가득하다.

주소 아난시 가모초 후케 63
TEL 0884-25-0556

추천 행사

축제&행사

현내 각지의 축제와 행사를 체크!
아와오도리 외에도 다양한 행사가 있다.

마치★아소비 도쿠시마시



'도쿠시마를 마음껏 즐기자'를 콘셉트로 애니메이션과 게임 등의 엔터테인먼트 업계가 한자리에 모인 이벤트

개최 5월·10월 중순(예정)
npo@machiasobi.or.jp
(NPO법인 마치★아소비)

니시아와 불꽃놀이 미마시·미요시시



약 2만발의 불꽃이 가을 밤하늘을 물들이는 서일본 최대급의 불꽃놀이 대회. 음악 페스티벌 등도 동시 개최되어 열기를 띤다.

개최 11월 상순
TEL 050-5482-3142
(니시아와의 불꽃놀이실행위원회)

도쿠시마 마라톤 도쿠시마시



시코쿠 내 최대 규모 마라톤 대회. 도쿠시마현청 앞에서 출발하여 요시노가와강을 따라 도쿠시마 육상 경기장까지 달린다.

개최 3월 하순
TEL 088-621-2150(도쿠시마현 스포츠진흥과)

가쓰우라 벚꽃축제 가쓰우라초


©yishida/ikuna_roman

'이쿠나 로망카도'에서 개최. 야간 벚꽃 라이트업과 배 타기 체험도 마련되어 있다. 함께 열리는 대형 히나마쓰리 축제도 놓치지 말자.

개최 3월 하순~4월 상순
TEL 090-8970-6728
(이쿠나 로망모임)

행사 캘린더

우다쓰에 꽃장식을 미마시
개최 1월 하순~3월 상순
TEL 0883-53-8599(미마 관광 뷰로)

고마쓰시마 항구 축제 고마쓰시마시
개최 7월 하순
TEL 0885-38-6522
(고마츠시마 항구축제운영위원회 사무국)

시코쿠 술축제 미요시시
개최 2월 하순
TEL 0883-72-0143(아와이케다 상공회의소)

요시노가와 페스티벌 요시노가와시
개최 7월 하순
TEL 090-3783-2084
(요시노가와 페스티벌 실행위원회)

데바지마 아트전 무기초
개최 3월 하순
TEL 0884-72-0107(데바지마 오이덴테바)

후루사토 카니발 아와 너구리 축제 도쿠시마시
개최 11월 상순
TEL 088-655-7667(JRT 시코쿠방송)

이건 꼭 먹어봐! 도쿠시마 대표 음식

풍요로운 자연 속에서 자라난 도쿠시마의 맛있는 식자재!
자세한 사항은 여기서!

육류

도쿠시마현은 소고기, 돼지고기, 닭고기 모두 현 지정 브랜드로 육성하고 있다.

육즙 가득한 요리가 가득



아와규(소고기)

도쿠시마현에서 자란 흑모와규 중에서도 등급 4~5급 이상의 최고급 소고기. 부드럽고 은은한 단맛의 최상급 마블링이 특징.



아와톤부타(돼지고기)

멧돼지의 육질을 이어받은 명품 돼지고기. 감칠맛과 육즙이 특징.

심플한 꼬치구이의 중독성 강한 맛 ♡





아와오도리(닭고기)

샤모(군계)와 브로일러 전용 품종을 교배해 만든 육용 닭으로, 풍요로운 환경에서 자라 쫄깃한 식감과 감칠맛이 특징이다.

해산물

세토내해와 태평양에 접해있어 여러 품종의 해산물을 신선하게 맛볼 수 있다. 일본에서도 손꼽히는 브랜드 생선의 산지기도 하다.



스다치 방어

스다치 껍질을 배합한 사료로 키운 방어. 기름기가 돌고 쫀득하다.



닭새우

현 남부에서 주로 수확하는 닭새우. 수확 철은 10~11월경이다.



갯장어

도쿠시마의 갯장어는 전국 유수의 수확량. 살은 담백하면서 고급스러운 맛.



나루토 미역

나루토에는 양식 시설이 많으며, 나루토 미역은 씹는 맛과 바다 향이 진한 것이 특징이다.

나루토 도미

도쿠시마가 자랑하는 대표 생선. 나루토 해협의 빠른 유속에서 살아남은 도미의 탄력과 감칠맛은 한 번 맛보면 잊을 수 없다.



Check!

도쿠시마산 대표 농산물



스다치

전국 시장 점유율 90%이상을 차지하는 도쿠시마 대표 특산물. 향도 좋고 맛도 상큼해 요리의 맛을 올려준다.

제철 8~9월



나루토 긴토키

나루토시, 마쓰시게초 등에서 재배하는 고구마. 밤처럼 포슬포슬하고 단맛이 강하다.

제철 1~3월

기토 유자

나카초의 기토지구에서 재배되는 기토 유자는 최상품으로 알려져있다.

제철 11~12월

사쿠라모모 딸기

사나고치손에서만 재배되는 희귀한 딸기로, 알이 크고 평균 당도 15도의 달콤함을 자랑한다.

제철 12~4월



한다 소면

쓰루기초의 특산물. 보통 소면보다 두꺼워 쫄깃하다.

스다치 폰즈로 특별한 맛을 더해봐!





도쿠시마 라멘

돼지 뼈와 간장 국물을 동시에 느낄 수 있는 도쿠시마만의 지역 라멘. 고명으로는 얇은 돼지고기와 날달걀이 올라간 것이 특징.



다라이 우동

아와시 도나리 지역의 명물. 우동이 다라이에 담겨 나온다.

면류

'면 왕국' 도쿠시마! 라멘에 우동, 소바에 소면까지 각각 다른 개성에 입맛대로 고르는 재미.



이야 소바

산기슭 경사면에서 재배하는 메밀을 사용한 이야 지방만의 소바. 면이 굵고 짧은게 특징.

Check!

소바고메 조스이



메밀을 물에 불려 끓인 메밀죽으로, 미요시시 이야 지역의 향토 음식이다.



극세 고구마 겐피

미치노에키 '쿠루쿠루 나루토'의 인기 상품. 얇게 채를 썰어 튀긴 고구마다.

나루토 긴토키 우즈마키 아이스크림

마치 나루토 소용돌이를 보는 것 같은 아이스크림에 나루토 긴토키가 토핑으로 듬뿍!



나루토 긴토키 디저트

나루토 긴토키는 디저트와 찰떡궁합! 기념품으로 추천합니다!

소울푸드

도쿠시마현민이라면 모를 수 없는 옛날부터 사랑받아 온 소울푸드.



마메텐타마

긴토키 팥이 들어간 오코노미야키. 달콤하면서도 짭짤한 조화가 매력적.



피시카쓰

으깬 생선 살에 카레 가루를 더해 바삭한 튀겨내 밥과도 잘 어울리는 인기 음식.



긴짱 라멘

전국적으로 인기있는 '긴짱 라멘'은 익숙하면서도 자꾸 끌리는 맛.

메모 스다치하면 도쿠시마. 도쿠시마에서는 생선회나 구이는 물론 츄하이나 된장국에 넣기도 한다고!

메모 도쿠시마에서는 민물 생선도 많이 먹는답니다. 대표적으로는 요시노가와강 상류의 청류에서 잡히는 은어와 아메고(산천어의 일종)가 있고, 이야 지역에서는 소금구이로 맛볼 수 있어요.

도쿠시마 대표 음식를 맛보고 싶다면 여기로

앞 페이지에서 소개한 음식을 맛볼 수 있는 식당을 소개합니다!
인기 가게 리스트 대공개

아와규, 아와오도리, 나루토 도미, 갯장어, 닭새우, 나루토 미역

이자카야 도쿠산 도쿠시마시
居酒屋とくさん

JR 도쿠시마역 부근으로 여러 종류의 도쿠시마 요리를 제공.

주 도쿠시마시 데라시마혼초 니시 1-42
TEL 088-654-1930



나루토 도미, 갯장어, 스다치 방어

도쿠시마 생선 도매상 도도카쓰 도쿠시마시
徳島魚問屋 とゝ喝

나루토 도미를 사용한 도미솥밥이 명물.

주 도쿠시마시 곤야마치 13-1
TEL 088-625-0110



아와오도리, 아와규, 아와톤부타, 나루토 도미, 나루토 미역

곤야마치 '요시코노' 도쿠시마시
紺屋町よしこの

아와오도리의 진수를 맛볼 수 있는 가게.

주 도쿠시마시 곤야마치 5-6(아쿠티21 8층)
TEL 088-654-1694



아와오도리

호네쓰키 아와오도리 '잇코' 도쿠시마시
骨付き阿波尾鶏 一鴻

호네쓰키* 아와오도리의 원조 점포.
(*호네쓰키: 뼈째 요리한 음식)

주 [도쿠시마역앞점] 도쿠시마시 데라시마혼초 히가시 3-12-8
TEL 088-678-5995



나루토 도미, 나루토 미역

아지도코로 '아라시' 나루토시
味処あらし

어부 직송인 신선한 재료를 사용해, 웨이팅 필수인 맛집.

주 나루토시 무야초 오쿠와지마 기타노하마 51-1
TEL 088-686-0005



도쿠시마 라멘

중화소바 '이노타니' 본점 도쿠시마시
中華そば いのたに本店

도쿠시마 라멘의 정석을 맛볼 수 있는 가게.

주 도쿠시마시 니시다이쿠마치 4-25
TEL 088-653-1482



다라이 우동

다라이 우동 '니이미야' 아와시
たらいうどん新見屋

계곡 풍경을 보며 식사를 즐길 수 있는 곳.

주 아와시 도나리초 미야가와우치 간바타 100-1
TEL 088-695-2068



한다 소면

한다 소면 식당 쓰루기초
半田そうめん食堂

한다 소면을 맛볼 수 있는 몇 없는 가게.

주 쓰루기초 사다미쓰 히가시우라 68-1
TEL 080-6376-7328



이야 소바

이야비진 미요시시
祖谷美人

이야 지역의 향토 요리를 맛볼 수 있으며 숙박 시설을 함께 운영하는 곳.

주 미요시시 니시이야 야마무라 젠토쿠 9-3
TEL 0883-87-2009



나루토 긴토키 디저트, 아와규, 아와오도리

미치노에키 '쿠루쿠루 나루토' 나루토시
道の駅くるくる なると

도쿠시마의 식재료와 특산품을 판매하고, 이를 활용한 요리를 즐길 수 있는 곳.

주 나루토시 오쓰초 비젠지마 가네다노코시 338-1
TEL 088-685-9696



마메텐타마

하야시노 오코노미야키 도쿠시마시
はやしのお好み焼

주민들에게 사랑받는 정겨운 맛집.

주 도쿠시마시 미나미우치마치 1-30
TEL 088-623-7120



피시카쓰

이케조에 가마보코점 도쿠시마시
池添かまぼこ店

피시카쓰의 원조인 점포.

주 도쿠시마시 사이와이초 3-100
TEL 088-622-8255



메모 도쿠시마 라멘은 국물색에 따라 갈색계, 백색계, 황색계의 세 가지로 나뉘며 각각의 특색과 맛이 다릅니다. 중화소바 '이노타니'에서는 갈색계 도쿠시마 라멘을 맛볼 수 있어요.

레트로 카페에 가고 싶다면!

커피 문화가 발달한 도쿠시마는 정성과 개성이 담긴 카페가 많으니 취향에 따라 방문해보세요!



다카시마 커피전문점 도쿠시마시
たかしまコーヒー店

창업한 지 반세기가 넘은 전통찻집. 통나무 테이블과 오래된 메뉴판 등 매장 곳곳에서 세월의 흔적이 느껴진다.

주 도쿠시마시 야오야마치 2-20-1
TEL 088-652-1071

Ⓐ카운터석도 마련
Ⓑ대표 메뉴인 핫 샌드위치
Ⓒ JR 도쿠시마역에서 도보로 이동 가능

하레토케 커피 미요시시
ハレとケ珈琲

폐교의 교실을 개조한 카페. 핸드드립 커피와 지역 식자재를 사용한 피자가 대표 메뉴.

주 미요시시 이케다초 오리오니시 15
TEL 0883-75-2208

Ⓐ옛 칠판이 메뉴판으로
Ⓑ직접 핸드드립 커피를 내릴 수도 있다
Ⓒ귀여운 고양이모양 피자



창밖에는 보호된 고양이가

현내 명물 디저트 소개

인기 매장의 디저트를 선별!
젤라토 외에는 선물용으로도 추천!

펄 양과자점의 '레몬케이크'

과일 풍미가 살아있는 달콤한 글레이즈와 부드러운 식감의 황홀한 조화.

펄 양과자점 미요시시
パール洋菓子店

주 미요시시 이케다초 우에노 2618
TEL 0883-87-8809



PRISM LAB의 '유자 필 쇼콜라'

기토 유자 껍질을 졸여 초코와 조합한 시그니처 메뉴. 매달 월말에만 한정 발매.



PRISM LAB 도쿠시마시
PRISM LAB

주 도쿠시마시 반다이초 5-71-6
TEL 088-660-5593

아카네앙의 '유타마'

지역의 맛을 그대로 담은 '유타마'는 비주얼까지 완벽한 도쿠시마 명과.

가유 '아카네앙' 도쿠시마시
菓游 茜庵

주 도쿠시마시 도쿠시마초 3-44
TEL 088-625-8866



TONPUKU의 '젤라토'

원재료를 듬뿍 담아 마치 과일을 먹는 듯한 젤라토!

TONPUKU 가미카쓰초
TONPUKU

주 가미카쓰초 후쿠히라 히라마 62



메모 가유 '아카네앙'의 유타마 중에는 아와 와산본(도쿠시마 설탕)을 사용한 것도 있답니다. 맛은 유자, 스다치, 야마모모, 매실, 유코의 5종류가 있어요.

지역으로 고르는 힐링 온천

도쿠시마의 지역별 대표 온천과 숙박 시설을 소개합니다.
부담 없는 당일치기 온천도 체크!

이야 온천


노천탕은 두 곳으로, 하루 단위로 남녀 교대 운영

비경에 자리한 절경 숙박지

호텔 이야온천 미요시시

ホテル祖谷温泉

계절마다 바뀌는 산과 계곡의 풍경을 즐길 수 있는 호텔로, 계곡 위에 자리한 노천탕까지는 케이블카로 이동할 수 있다.

住 미요시시 이케다초 마쓰오 마쓰모토 367-28
TEL 0883-75-2311

온천수: 알칼리성 단순유황온천
욕장 종류: 노천탕 / 실내탕·전망욕장 / 전세욕장


실내탕에서도 계절별 풍경 감상 가능


케이블카를 타고 노천탕으로


산 풍경을 전망할 수 있는 객실

신이야온천


A

천공 노천탕에서 절경을 만끽!

신이야온천 호텔 가즈라바시 미요시시

新祖谷温泉ホテルかずら橋

탁 트인 절경으로 유명한 천공 노천탕. 저녁으로 제공되는 향토 요리도 인기.

住 미요시시 니시이야 야마무라 젠토쿠 33-1
TEL 0883-87-2171

온천수: 알칼리성 단순유황온천
욕장 종류: 노천탕 / 실내탕·전망욕장 / 사우나 / 전세욕장


B


C

A 180도로 펼쳐진 사계절의 절경
B 스탠다드 다다미방
C 천공 노천탕까지 이동하는 케이블카

메모 이야 계곡 부근의 온천은 도쿠시마에서 가장 인기가 많답니다. 계곡 풍경을 즐길 수 있는 료칸이 많아 커플에게도 추천합니다!

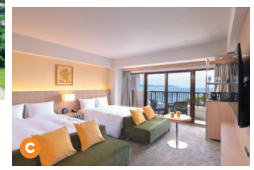

새벽노을부터 문로드(Moon road)를 전망할 수 있는 노천탕

나루토온천

온천수: 나트륨 염화물천
욕장 종류: 노천탕 / 실내탕·전망욕장 / 사우나


A


B


C

A 바다에 면해 있으며 아와지시마를 전망
B 아와 향토요리 뷔페 '아와 잔마이'
C 2024년 7월 새로이 등장한 고흐의 해바라기 룸

다채로운 시설에서 리조트 라이프를 만끽

아오아오 나루토 리조트 나루토시

アオアヲ ナルト リゾート

나루토 해협을 한눈에 볼 수 있는 대형 리조트. 다양한 객실 타입의 두 개의 타워와 수영장, 프라이빗 비치, 5개의 레스토랑을 완비하고 있다.

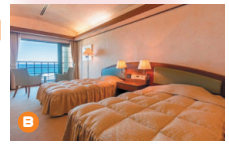
住 나루토시 나루토초 도사도마리우라 오게 16-45
TEL 088-687-2580

시시쿠이온천


매끄럽고 부드러운 '미인탕'

온천수: 나트륨탄산수소염온천
욕장 종류: 실내탕·전망욕장 / 사우나


A


B

A 지역 특산 해산물과 아와오도리 등을 맛볼 수 있다
B 방에서 바다를 전망할 수 있다

바다와 맞닿은 리조트 온천

호텔 리비에라 시시쿠이 가이요초

ホテルリビエラししくい

서양식 분위기의 호텔. 태평양을 조망하는 객실과 전망 온천이 매력이다. 가이요초의 특색 요리도 함께 즐길 수 있다.

住 가이요초 시시쿠이우라 마쓰바라 226-1
TEL 0884-76-3300

시설 정비 완벽! 당일치기 온천시설


성분농도가 아주 높은 온천

도쿠시마 천연온천 아라타에노유 도쿠시마시

徳島天然温泉 あらたえの湯

도쿠시마 시내에 위치한 대형 온천 시설로, 실내탕은 물론 노천탕, 로류(증기) 사우나, 암반욕까지 즐길 수 있다. 에스테틱, 마사지, 휴식 공간도 완비.

住 도쿠시마시 미나미 다미야 1-2-8
TEL 088-633-0261

메모 아오아오 나루토 리조트에서는 여름 시즌에 '아오아오의 여름방학'이라는 이름으로 해변 액티비티를 개최합니다! 이 외에도 계절 한정 체험이 가득.

산 강 바다 의 액티비티에 도전!

현내에서 즐길 수 있는 아웃도어 액티비티를 빠짐없이 소개합니다!



산 추천코스

현내의 매력적인 코스 중 BEST 3
모두 당일치기 가능!

등산 시즌은 모두 5~10월경!



야마이누다케 가미카쓰초

山犬嶽

이끼가 낀 바위가 밀집한 절경 스폿. 등산 코스는 다소 난도가 높으며, 등산로 입구까지는 약 40분, 이끼 군락지까지는 다시 40분이 소요된다.

자세한 사항은 (→P.10)

거리 약 3.5km (주차장에서 등산로 입구까지 약 2km)
소요시간 약 2시간 30분 (주차장에서 등산로 입구까지 약 40분)
TEL 0885-46-0111
(가미카쓰사무소 산업과)



도도로키 폭포 가이요초

轟の滝

도도로키 폭포라고 불리는 본 폭포를 비롯해 주변의 폭포를 함께 돌아보는 코스. 본 폭포에서 가장 안쪽 폭포인 나베와리 폭포까지는 약 1.5km.

자세한 사항은 (→P.10)

거리 약 3km
소요시간 약 2시간
TEL 0884-76-3050
(가이요초 관광협회)



쓰루기산

剣山

산기슭에서 리프트가 운행되며, 리프트 종착역에서 정상까지는 3개의 등산로가 있다. 최단 코스는 40분이지만 난도가 있으므로 1시간의 다이켄도 코스를 추천한다.

자세한 사항은 (→P.10)

등산 리프트 니시지마역에서 쓰루기산 정상까지
거리 약 2km~4km
소요시간 약 1시간 20분~2시간 20분
※리프트 운행기간 4월 중순~11월 말
TEL 0883-62-2772
(쓰루기산 관광 등산 리프트)

바다 SUP

SUP (Stand Up Paddleboard)

안정적인 서프 보드에 올라 패들로 이동하는 해양 스포츠가 바로 SUP. 자연 경치를 만끽하며 즐길 수 있다는 점이 SUP의 매력 포인트다.



HORIZON 나루토시

HORIZON

평온한 우치노우미 바다를 무대로 한 SUP와 바다 카약 투어를 개최.

주 나루토시 나루토초 도사도마리우라 구로야마 246-29
TEL 090-3782-4250

바다 서핑



가이요초의 서핑 위치

도쿠시마의 해안선에는 서핑에 적합한 장소가 많다. 지역 서핑샵에서는 초심자용 체험 스쿨도 실시된다.

2대 서핑 SPOT

1 고마쓰 해안 도쿠시마시
小松海岸

시내에서 접근하기 쉽고 다양한 액티비티를 체험할 수 있다. 초심자에게 추천.

2 시시쿠이해안 가이요초
宍喰海岸

프로 대회가 개최되는 전국에서 손꼽히는 서핑 명소이다. 초심자부터 상급자까지 누구라도.

강 래프팅

오보케, 고보케는 세계대회도 열린 래프팅의 명소. 급류에서 래프팅을 즐길 수 있다.



BIGSMILE Rafting 미요시시

ビックスマイルラフティング

요시노가와 강변에 사무실이 있는 래프팅 전문회사. 보트에는 경험 풍부한 가이드가 동승한다.

주 미요시시 야마시로초 오카와모치 574
TEL 0771-29-5370

강 카약

기온이 온화한 봄과 가을에 카약 투어를 개최한다. 요시노가와강의 중류에서 최적의 장소로 안내한다.



Trip 시코쿠의 강 가이드 쓰루기초

Trip 四国の川の案内人

투어는 가이드 우시오 부부가 진행한다. 소수 인원으로 운영되며, 여름에는 계곡 걷기, 겨울에는 쓰루기산 일대의 산 투어도 함께 진행한다.

주 쓰루기초 사다미쓰 가이제카와무카이 122
TEL 0883-68-8022

CHECK!

도쿠시마에서 즐기는 골프!

도쿠시마현에는 14개의 골프장이 있으며 유명한 챔피언십 코스도 갖추고 있다. 어느 곳이나 뛰어난 경치를 보며 경기를 즐길 수 있다.


선피아 골프 클럽

추천코스



SUNPIA GOLF CLUB 도쿠시마시
サンピアゴルフクラブ

도쿠시마를 대표하는 명문 골프 클럽. 완만한 구릉지에 조성된 평탄한 18할 코스.

주 도쿠시마시 뉴타초 아즈마 215-1
TEL 088-644-1100



GRANDEE NARUTO GOLF CLUB 36 나루토시
グランディ鳴門 ゴルフクラブ36

시코쿠 최대 규모 코스. 세토내해와 산 경치를 감상하며 즐기는 라운딩.

주 나루토시 기타나다초 오리노 오카와스지 182
TEL 088-682-0246



J Classic Golf Club 아와시
Jクラシックゴルフクラブ

도쿠시마현 출신 프로 골프 선수인 점보 오자키가 직접 감수. 최고의 완성도를 자랑하는 토너먼트 코스.

주 아와시 도나리초 아키즈키 메이게쓰 176-1
TEL 088-695-5215

메모 도쿠시마를 대표하는 명산인 쓰루기산은 해발 1,955m로 서일본에서 두 번째로 높은 산입니다. 영험한 산으로도 유명해, 솔로몬의 비보 전설을 비롯한 여러 이야기가 전해 내려온답니다.

메모 나루토, 도쿠시마시 등의 북부 지역부터 미나미, 무기, 가이요초 등 남부의 갯바위 낚시 명소에 이르기까지, 도쿠시마 연안 곳곳에서는 바다낚시를 즐길 수 있답니다.

TOKUSHIMA PREFECTURE
2026

TOKUSHIMA NO ARUKIKATA

가격0엔
(본체0엔+세금0%)

109403151149104



도쿠시마에서 특별한 체험을 즐겨요



체험과 관광정보는 여기를 체크!

ALL
DISCOVER TOKUSHIMA
도쿠시마현과
도쿠시마현 관광협회가
제공하는 관광 정보

WEST
NISHI AWA
~쓰루기산/요시노가와 관광 정보~
체험 예약, 먹거리,
기념품, 숙박 정보까지

SOUTH
MINAMI AWA
바다, 강, 산이 풍요로운
지역의 체험, 숙박, 먹거리,
행사 정보

EAST
EAST TOKUSHIMA
나루토시를 비롯한
유명 관광지와
문화, 체험, 먹거리 정보 제공