

2015. 3

歩いてなんぼ じゃわ～

徳島の
水辺21
94677歩

MAP

①鳴門海峡
渦潮探索ぐるぐる散歩道

②ウチノ海
みずべの公園でリフレッシュ

③吉野川河口
あしあと発見！！

④第十堰周辺のみずべ
夕暮れに阿波を想う

⑤善入寺島周辺のみずべ
城から眺める無人島

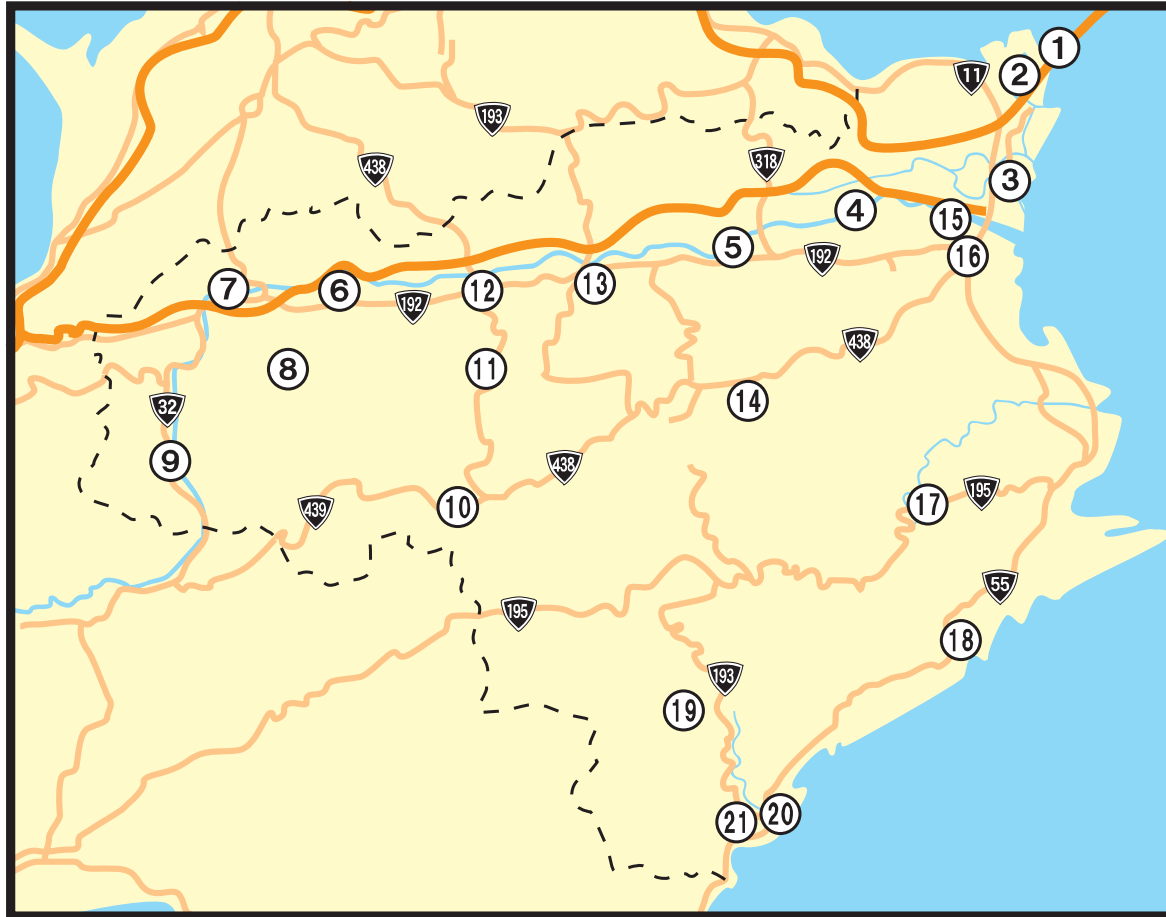
⑥美濃田の渚
吉野川に浮かぶ不思議

⑦池田湖
ダムの上って... 歩けるの！？

⑧黒沢湿原とたびの尻滝
メルヘンな世界へ

⑨大歩危・小歩危
歩危～っとする

⑩奥祖谷二重かずら橋と丸石谷川
祖谷の綱渡り



⑪土釜・鳴滝
徳島版ハリウッド

⑫貞光ゆうゆう館周辺の竹林とみずべ
遊々てんこもり

⑬穴吹川
来てみてわかる 四国一

⑭雨乞の滝
あした雨にな～れ♪

⑮こんにゃく橋のみずべ
こんにゃくと洪水との戦い

⑯新町川水際公園とケンチョピア
新まちなかクルーズ

⑰鶯敷ライン
エキサイトリバーインワジキ

⑱日和佐海岸
うみがめウォーク

⑲轟九十九滝と王余魚谷川
マイナスイオン浴び放題！

⑳海部川
海南の宝探し

㉑母川
ほたるとおおうなぎの故郷

TOKUSHIMA



はじめに

徳島のみずべを歩いてみてください。
歩いてみると、さまざまな発見があります。
歩いてみると、みずべに潜む色々なものに出会います。
自然を近くに感じること、
地元のひとの思いを感じることに、
みずべで遊び、楽しむこと。
そうすることで川や海と共存してきた徳島の魅力を知ってもらいたい
と思いました。
この本では、実際にそれぞれの水辺のオリジナル散歩コースを歩き、
その歩数を記載しています。
あなたの歩く道しるべになれば、と思っています。

※関連するWEBサイトにアクセスできるQRコードを添付していますので、
ご活用下さい。

キャラクター紹介

ひきこもりがち。
人と話すのが苦手。
そんなもっくんが、このみずべ
の旅を通して、大変身！！



流木
もっくん

甘いもの大好き！
でも運動大嫌い。
糖尿病寸前のぐりこちゃんが
みずべダイエットに挑戦です！！



栗石（ぐりいし）
ぐりこちゃん

ところで、知っていましたか？
徳島県は糖尿病の死亡率が全国でワースト1なのです。
糖尿病は運動不足が大きく関係しています。
空気の良い水辺で歩きましょう。

本に記載されているカロリーは、波多野義郎『ウォーキングと歩数の科学』を参考に
しています。また、歩数は実際に歩いてみた記録を元にしています。
さあ！あなたも万歩計をもってみずべ散歩にくりだしましょう～。



いただきまーす。



「渦の焼きもち」5個で450円

お土産街もあるよ。
鳴門はやっぱり芋だなあ・・・



エディ 大鳴門橋架橋記念館

「渦」と「橋」をテーマにしたミュージアム。展示だけでなく、自転車で大鳴門橋と鳴門スカイラインを渡れるゲームなど、遊びながら鳴門を楽しめるコーナーもある。



鳴門の魚を釣りましょう。



屋上もあるよ。

☐TEL 088-687-1330

☐営業時間 9:00~17:00 入場は16:30まで
(GWとお盆 8:00~18:00 夏休み 9:00~18:00 ※入場は17:30まで)

☐入場料 一般:610円 中・高生:410円 小学生:250円

千畳敷展望台
お土産物街

5911歩
246kcal
消費!

① 鳴門海峡 渦潮探索ぐるぐる散歩道

訪問日 年 月 日 歩数 歩

渦の道

渦の道は大鳴門橋剛桁の空間に設置された遊歩道、つまりは海の上を歩く道なのだ。ここでは、迫力のある鳴門の潮流をじっくり見ることができる。

大潮のときには直径20m以上の渦潮が出現することもある。来るときは、潮見表を要チェック!



歩く人



たたずむ人



眺める人

☐TEL 088-683-6262

☐営業時間 9:00~18:00 入場は17:30まで
10月~2月は9:00~17:00 入場は16:30まで
GWと夏休みは8:00~19:00 入場は18:30まで

☐休日 3, 6, 9, 12月の第2月曜日

☐入場料 一般:510円 中・高生:410円 小学生:250円

スタート
(鳴門第一駐車場)

5911歩
ゴール

4041歩
エディ

お土産物街
3381歩

渦の道
1093歩

5235歩

お茶園展望台

お茶園展望台

鳴門の景色をゆっくり眺めることのできるポイント。



鳴門海峡を一望!!



(写真 野藤みきよさん)



さあ、ダイエットのはじまり! 渦のうえを歩いたり、エディでは自転車漕いだり、遊んどるだけなのに運動した気分っ ♪♪





(写真 cocodocoさん)

ウチノ海の釣り

海に浮かぶイカダがウチノ海独特の味のある風景を生み出している。また、たくさんの小船が海上を走る姿も印象的だ。これほどたくさんの船が行き交う風景はなかなか見られない。ここでは、チヌ、タイ、ひらめなどが釣れる。



● 鳴門ウチノ海総合公園



久々に外に出
たけど、ウチノ海って
こんなに遊ぶところがあっ
たんですね。ああ・・・風
が気持ちいい・・・



2812歩
117kcal
消費!

みずべの公園でリフレッシュ



② ウチノ海

Mizube
in Shikoku

訪問日 年 月 日 歩数 歩

鳴門ウチノ海総合公園



ウチノ海に面した公園。コートや遊具が充実しており、スポーツが満喫できる。多目的コート（フットサルやテニス、ゲートボールに利用できる。）の利用はパークセンターに利用届の提出が必要。

TEL:088-687-3175



南岸コース

12141歩
506kcal
消費!

吉野川河口の南岸は、広々とした景色を眺めながら歩ける場所。たくさんの方が散歩コースとして利用している。

らーめん店 吉野川

コクのある徳島ラーメンが食べられる。スープは豚骨醤油。

吉野川干潟

ラムサール条約締結会議で立ち上げられた「東アジア・オーストラリア地域シギ・チドリ類重要生息地ネットワーク」に日本で最初に参加した干潟である。シオマネキやシロチドリなど珍しい生物が見られる。

こんなおっきい流木あったよ～



砂浜で遊ぼう!!



足跡つけ放題!!



こんなところに砂浜が!



スタート
(最河口部(左岸側))

ゴール
12141歩

だいぶ歩いてもうヘトヘトじゃわつ。これだけ歩いたけん、ラーメン一杯くらいいいかいな・・・?!



6071歩
折り返し地点

3km地点
4438歩

2km地点
2920歩

1km地点
1638歩

いろんな生物いるな～



③ 吉野川河口 あしあと発見!!

訪問日	年	月	日	歩数	歩
-----	---	---	---	----	---

北岸コース

7516歩
313kcal
消費!

吉野川河口の北岸は、釣りをしている人がたくさんいる場所。

釣り人に話をきいてみよう!

今日は晴れてるからあんまりつれないねえ



今の時期はサヨリなんだよ。



※11月です。

スタート
(最河口部(右岸側))

ゴール
7516歩

3758歩
折り返し地点

2km地点
3068歩

1km地点
1538歩

川内温泉
394歩

川内温泉 湯あそびひろば

- 営業時間/AM10:00～ 翌1:00
- 土曜 7:00～翌2:00
- 日曜 7:00～翌1:00
- 定休日/毎月15日
- 当日が土日祝の場合は翌日休
- 料金/大人360円
- 駐車場完備

疲れた体を癒してね☆





④ 第十堰周辺のみずべ 夕暮れに阿波を想う

訪問日 年 月 日 歩数 歩

1756歩
73kcal
消費!

第十堰



魚道があるよ。



青石畳が阿波っぽい!!

(写真 原田宏さん)

みずべを楽しむ

第十堰では、鮎の溯上が見られる。
じっくり見れば、第十堰のみずべに隠
れているいろんな生物が発見できる。

第十樋門

上堰

下堰

スタート

(船着き場)

ゴール
1756歩

647歩
看板

915歩
入宮入江川
排水樋門

吉野川

夕暮れの景色はとてもキレイ



綺麗な風景だ
なあ。それに、堰に
当たる水の音にも癒
される・・・。



看板



第十堰の役割や吉野川
との関わりについて詳
しく説明がされている。
景色を眺めながら、堰
について知ってみよう。

吉野川の歴史

昔は、現在の旧吉野川を本流としていた。徳島藩が船運の便をよくするために
開いた水路の周囲が低地だったために本流が別宮川（現在の吉野川）に流れ込
んできたのである。そのため旧吉野川の下流の水量は激減し、この水不足を解
消するために現在の下堰の場所に堰の原型となる物が造られたと言われている。





善入寺島

四国三郎 吉野川

川島

(写真 原田宏さん)

善入寺島の唯一残っている鳥居。この奥には・・・行ってお楽しみ♪



善入寺島って？

東西6km、南北1.2kmの吉野川で最大の川中島。阿波文化発祥の地のひとつとされ、大正4年の強制退去命令が出るまでは、約500戸、3000人が住んでいた。現在、善入寺島に住んでいるひとはいないが、畑の手入れをしに来ている何人かの人に会うことができる。

2471歩
103kcal
消費！



⑤ 善入寺島周辺のみずべ城から眺める無人島

訪問日 年 月 日 歩数 歩



上から眺めてみて善入寺島でこんなに大きかったんだってわかったわ～。今度は善入寺島のなかを歩いてみようかしら。

万葉植物園



万葉集で歌われている130種の植物が歌とともに植えられている。



植物に囲まれて歩くのって気持ちいいね。

休憩所



善入寺島や吉野川、潜水橋を一望できる。

TOILET

居心地サイコウ!!

598歩

休憩所

1258歩

万葉植物園



川島神社

2471歩

ゴール

スタート

(川島神社横の駐車場)

落ち葉とたわむれよう♪

川島城



□開城 午前9時～午後5時
□休城 毎週月曜日
(月曜日が祝祭日の場合は、その次の日が休城)
上の展望台からは善入寺島の景色が見渡せる。



鎧や善入寺の歴史についてのパネルが展示されていてオモシロイ♪

224歩

展望台

891歩

国道192号

←至池田



ここに座って、のんびり読書するのも良いねー。



吉野川ハイウェイオアシス

高速道路からも一般道からも利用できる施設。ふれあい館では四国中の土産物売っており、また、美濃田の湯では、吉野川を眺めながらの露天風呂が楽しめる。



4924歩 **ゴール**

スタート

(吉野川ふれあい館) 吉野川ふれあい館

公園
観光遊覧船
のりば

観光遊覧船



3月中旬～11月末まで運航。
□大人1000円 子供500円
カンドリ舟に似せたグラスファイバー製の遊覧船で美濃田の淵をユラユラリ。

層状の岩の不思議

美濃田の淵は名勝天然記念物として指定を受けている、吉野川中流域の景勝地だ。ここで見られる岩の特徴として層状の積み重なっているのが見てわかる。これは結晶片岩の地層からなっており、地下深くで高い圧力を受けたためこのような岩ができあがった。



あいあい橋
1602歩

カンドリ舟



カンドリ舟って??

カンドリという名前は、かじとりを意味する楫取(かんどり)からきている。幅が狭く、底が浅く平らになっており、浅瀬でも進むことができるこの舟は鮎漁用のふねである。川面にうかぶカンドリ舟は吉野川の風物詩のひとつとなっている。

4924歩
205kcal
消費!

⑥ 美濃田の淵 吉野川に浮かぶ不思議

訪問日 年 月 日 歩数 歩



(写真 長野孝之さん)

美濃田の淵公園

テニス
コート

児童公園



折り返し地点 (川原)
2462歩

橋脚の不思議

その昔の話。美濃田の淵に橋を架けようと橋脚を完成させた。しかし、結局橋は架からなかった。なぜならば、工事半ばに資金難に陥ったこと、工事推進の中心だった森さんが病に倒れたことなどからやむなく工事は中止されたといういきさつがある。今ではそんな橋脚が美濃田の淵にすっかりなじんでいる。

このゴツゴツした岩の上を歩くと足腰が鍛えられそうですね。

