



14 町並みを和服で彩る

此処彼処
脇町うだつの町並み内にあるお店で和服をレンタルし、情緒あふれる通りを散策しよう。
☎090-2822-3066



15 うだつの町並みをボタリング

AWA-RE
伝統的建造物が建ち並ぶ「脇町うだつの町並み」や吉野川周辺を英国製折畳み自転車プロンプトンでのんびりとボタリング。
☎0883-35-3084



16 ブルーベリー狩りで健康&美容

AWA Blueberryファーム
「500円玉サイズ」「メロン超え糖度16度」「快適に楽しめる」をコンセプトにした観光農園です。
☎0883-35-3084



17 学びと感動が生まれる場所へ

tonaru SETO/SHIMADA
閉校した小学校と幼稚園を観光拠点としてリニューアル。臨場感あふれる阿波おどりなどが体験できます。
☎088-623-8181 (エアトラベル徳島)



18 絶景を眺めながらお食事を

フレンチモンスター瀬戸内フードアート
瀬戸内海の絶景が広がる展望台を備えたお菓子工房で、地産地消のスイーツや食事を楽しもう。
☎088-661-5566

アナザー・トクシマ Another Tokushima 夏の観光マップ

徳島が誇る代表的な観光地の周辺には、新しく魅力的なスポットがたくさんあります。観光マップで今まで知らなかった「もう一つの徳島」をチェックして、夏の思い出を徳島色に染めてください。

※掲載の観光情報はDMO(観光地域づくり法人)の提供をもとに掲載しています。



17 谷のサウナでリラックス

シモノロ・パーマメント
天然の葉草が香る熱いスチームのミストを浴びた後、すぐそばのきれいな川に体を浸しましょう。
☎0883-76-8585



18 雄大な渓谷美を一望

小歩危展望台
吉野川が誇るV字峡谷の絶景を眼下に見下ろせます。秘境の雄大さをその目で確かめてください。
☎0883-76-0877 (三好市観光案内所)



19 トロッコ列車でスローな旅を

藍よしがわトロッコ
吉野川の文化や沿線の歴史、地元の食などを体感できるトロッコ列車でノスタルジーな一日を。
☎087-825-1612 (四国旅客鉄道)



3 海上をリブポートで疾走!

鳴門ウチノ海 爽快クルージング
波に強く、安全性が高いリブポートに乗って、小型船ならではのクルーズ体験を楽しもう。
☎088-678-3331



4 鳴門海峡に抱かれたカフェ

UZUrhythm
食事を楽しむカフェテリアやセレクトショップ。「鳴門の渦潮」が目の前に広がるオーシャンビューも魅力です。
☎088-687-0021



5 吉野川とおいしいお菓子

DAIJU PARK
阿波和三盆糖入りのバターサンドが有名なお菓子店。夏はカフェスペースでかき氷も食べられます。
☎088-679-8840



6 完熟ブルーベリーを食べ比べ

那賀川BLUEBERRYみき農園
完熟した10〜20品種のブルーベリーの摘み取りや食べ比べが体験できます。農園カフェも併設。
☎080-5092-5072



7 肌と味で四季を感じよう

ベルトナレ
静かな別荘を思わせる古民家の雰囲気と、厳選された食材が人気を呼ぶ本格イタリアンです。
☎080-3165-7153



8 圧倒的な風景に出会う

うみがめマリンクルーズ
名勝「千羽海崖」や巨大な洞穴「えびす洞」を漁船でクルージング。
☎0884-77-1730



9 大自然を空中滑走

椿谷自然体験村
独自の発想を詰め込んだジップラインをはじめ、都会では味わえないアクティビティを満載。
☎090-2788-6256

徳島県観光情報サイト

阿波ナビ

季節のイベント、観光トピックスや宿泊情報など徳島の観光情報満載!

「阿波ナビ」スタンプラリーに参加して徳島の名産品をGet!

詳しくはこちら

☎088-621-2342 ☎088-621-2851



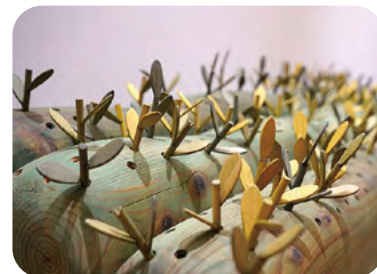
23 秘境の小道を散策

かずら橋祖谷川遊歩道
祖谷のかずら橋から徒歩1分の場所にある遊歩道。美しい川原に立ち寄ることもできます。 写真提供: 三好市観光協会
☎0883-76-0877 (三好市観光案内所)



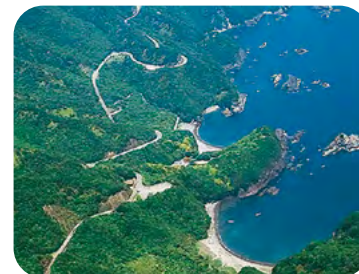
24 山の滋味あふれる「わらび餅」

四国山岳植物園 岳人の森
神山町産天然ワラビを練り込んだ「わらび餅」は絶品。植物園やキャンプ場も利用できます。
☎088-677-1147



25 木が育む子どもの未来

那賀町山のおもちゃ美術館
木のぬくもりが感じられる心地良い空間に、たくさんの木のおもちゃコーナーを用意しています。
☎0884-63-8110



10 西日本有数の絶景コース

南阿波サンライン
美波町と牟岐町を結ぶ海岸線が美しいスカイライン。雄大な太平洋の風景が迎えてくれます。
☎0884-77-3617 (美波町産業振興課)



11 手ぶらで本格釣り体験

牟岐大島 山下渡船店 海漁丸
手ぶらで船釣り体験や無人島BBQ、SUP スカイライン。雄大な太平洋の風景が迎えてくれます。
☎0884-72-0449



12 海陽町の文化を体験

阿波海南文化村
海陽町の常設展示や、白地のお守りを藍で染める「お守り染め体験」などが楽しめます。
☎0884-73-3100



13 山と海が出逢う場所

海洋自然博物館 マリンジャム
サンゴや熱帯魚を観察できる海中観光船に乗った後は、ユニークな手作り水族館を楽しもう。
☎0884-76-3100



ふるさと発見! あわっ子文化大使通信

あわ文化を次の世代に伝承し、徳島の魅力を県内外に発信する「あわっ子文化大使」のレポートです。



千年の歴史をもつ「神踊り」

●あわっ子文化大使リポーター
徳島市上八万中学校2年 佐藤 百々花さん

上八万小学校前にある宅宮神社には千年以上の歴史を持つ「神踊り」という神事が伝わっています。

この踊りでは、五穀豊穡・悪病退散を祈り、境内の中央に神籬と、8mの竹の四方八方に

桜の花びらなどを華やかに散らした「桜花八方乱」等の飾り物を立てます。子どもたちは向かい合って太鼓を打ち鳴らし、踊り子はその外側に円陣を作って扇を持ち、太鼓と歌に合わせて踊ります。「神踊り」の歌は、「御神踊り」「桜踊り」「いずも踊り」「つばくろ踊り」など12種類ほどあり、すべてを踊ると4時間あまりかかるそうです。現在は主に7〜8題が歌い踊られて



写真提供: 宅宮神社神踊り保存会

います。中でも「いずも踊り」は、一説によると邪馬台国の卑弥呼の世継ぎとされる宗女が

いよ歌を歌ったものと伝えられてとても神秘的です。

このような行事が中断せずに長く続いている理由は、地域の人々が一緒に飾りつけや衣装などの準備を行い、歌や踊りの練習を通じて親交を深めてきたからだだと思います。私たちに大切な教をいただいた気持ちになりました。地域の思いが込められた文化をたくさんの方に知っていただきたいと思います。

●皆さんからのご意見・ご感想をお待ちしています。県義務教育課 ☎088-621-3054 ☎088-621-2882

なすとオクラ入り元気サラダ



- 材料 [2〜3人分]
●なす 2本 ●オクラ 5本 ●パプリカ 1/2個
●きゅうり 1本 ●すだち 2個 ●醤油 大さじ2
●しょうが、砂糖 少々

すだちでスッキリさわやか!
夏野菜をたっぷり食べられるサラダです。

- 作り方
①へたを取ったなすは、ラップをし、レンジで4分加熱し、すぐに冷水で色止めする。
②オクラは、熱湯に塩を入れ、1分茹でて冷水で色止めする。
③なす、オクラは少し大きめに、パプリカ、きゅうりは一口大に切る。すだち1個はうす切りにする。
④残りのすだち1個を絞り、みじん切りしたしょうが、醤油、砂糖と混ぜてドレッシングを作り、③とざっくり混ぜて完成!

●レシピ提供
県とくしまブランド推進課



お知らせ

徳島の行ってみたい! 見てみたい!
食べてみたい! 募集中!

県公式Instagramでは、「#あわさぼ」がついた素敵な投稿を紹介しています。徳島の魅力的な写真や動画に「#あわさぼ」をつけて投稿してください。徳島県の魅力と一緒に発信しましょう!



県公式 Instagram



[問] 県民ふれあい課 ☎088-621-2095 ☎088-621-2862