



# 四国の右下 ウォーキング マップ

コース詳細は裏面にあるQRコードから確認!

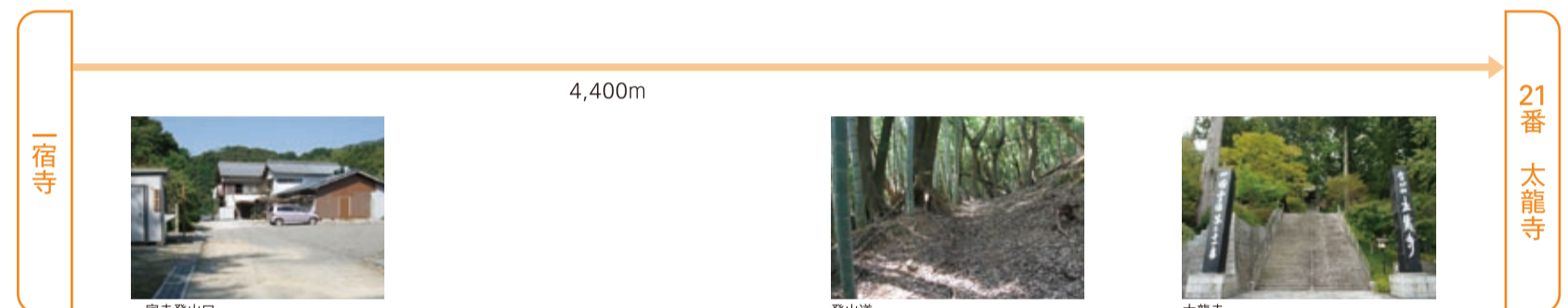
徳島県南部総合県民局  
このパンフレットはH25.12月現在の情報に基づき作成しています。

## 阿南市 [健脚登山コース]

# かも道

所要時間 片道約2時間 距離 4.4km

弘法大師が修行で訪れた時に宿泊した地といわれる一宿寺から標高619mの山頂近くにある太龍寺までのコース。途中、南北朝時代の丁石19基(一宿境内地の5基を含む)や、西国三十三観音菩薩像が祀られていた石堂、弘法大師坐像、にじり石などの史跡が見られる。

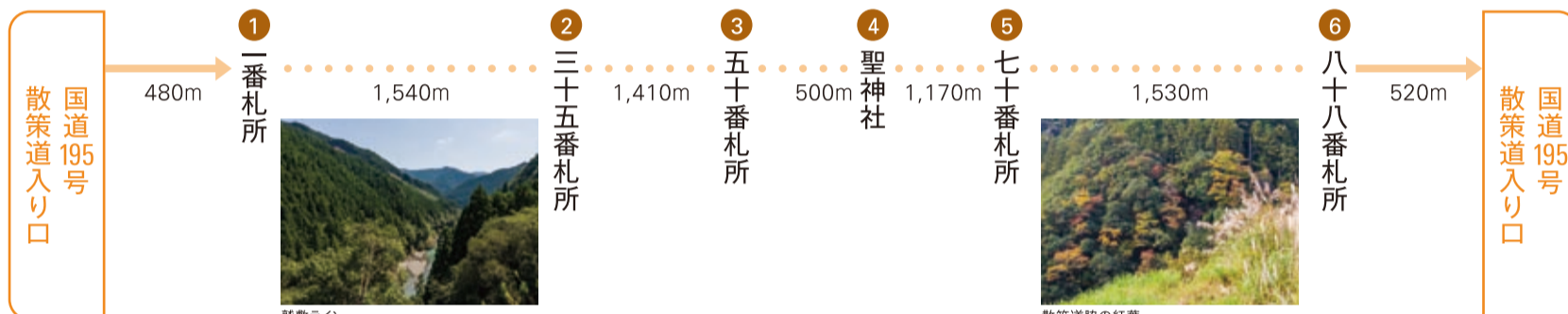


## 那賀町 [自然満喫コース]

# 水崎巡りのみち

所要時間 約1時間50分 距離 7.1km

那賀川の流れが大きく曲ったその内側を四国に見立てたミニ四国八十八ヶ所参りが楽しめる。聖神社には髪神様の髪神子が氏神として祀られている。年間を通じてウォーキングを楽しむことができる。途中、休憩施設にベンチあり。



- 阿南市 1 [健脚登山コース] かも道
- 阿南市 2 [歴史文化探訪コース] 公方面影のみち
- 那賀町 3 [自然満喫コース] 水崎巡りのみち
- 那賀町 4 [ゆったりウォーキングコース] 鷺敷ライン散策のみち
- 美波町 5 [健脚登山コース] 明神山
- 美波町 6 [眺望良好コース] 千羽海岸
- 牟岐町 7 [ゆったりウォーキングコース] 季節のみち
- 牟岐町 8 [ゆったりウォーキングコース] 年坂のまちなみ散策路
- 海陽町 9 [自然満喫コース] 水床探求のみち
- 海陽町 10 [自然満喫-歴史文化探訪コース] 鈴ヶ峰



見所たくさんある四国の右下は



### 徳島へのアクセス

東京 → 徳島	大阪 ← 徳島	松山 ← 徳島
飛行機 約1時間10分	高速バス 約2時間30分	JR 約3時間40分
高速バス 約3時間20分	高速バス 約3時間10分	船 約18時間20分
神戸 ← 徳島	高知 ← 徳島	
高速バス 約1時間50分	高速バス 約2時間50分	
名古屋 ← 徳島	岡山 ← 徳島	高松 ← 徳島
飛行機 約1時間	JR 約2時間	JR 約1時間30分
高速バス 約6時間10分	高速バス 約2時間30分	高速バス 約1時間30分

### ウォーキングを楽しめる皆さまへ

- 狩猟期間の入山はお気を付けてください。  
狩猟期間 毎年11月15日～翌年2月15日  
(ただし、クワガタの採集については4月15日まで。)
- 海では、地元漁協の許可を得ない限り、貝類、海藻等を採取しないでください。
- 山に入るときは、マムシ、ヤマカガシなどの毒蛇、スズメバチにご注意ください。また、ダニなどの風土病のおそれもあります。

### 四国の右下の公的病院・診療所

阿南市	1 阿南共栄病院 (0884-44-1311)	2 阿南医師会中央病院 (0884-22-1313)
阿南市	3 伊予診療所 (0884-33-0304)	4 加茂谷診療所 (0884-25-0200)
那賀町	5 上那賀診療所 (0884-66-0211)	6 日野谷診療所 (0884-62-0073)
那賀町	7 木原診療所 (0884-68-1202)	8 北川診療所 (0884-68-2201)
美波町	9 日和田病院 (0884-77-1212)	10 南越病院 (0884-78-0075)
牟岐町	11 徳島県立海部病院 (0884-72-1166)	12 徳島県立海部診療所 (0884-72-0566)
海陽町	13 海陽病院 (0884-73-1355)	14 穴崎診療所 (0884-76-2028)

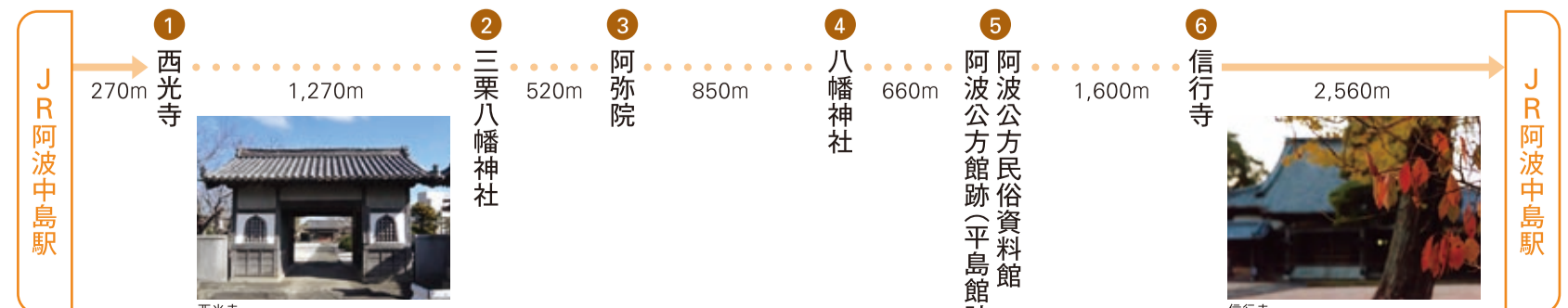
四国の右下ウォーキングマップ詳細コース情報  
<http://shikokunomigishita.jp/docs/2014012700016/>

## 阿南市 [歴史文化探訪コース]

# 公方面影のみち

所要時間 約2時間 距離 7.7km

天文三年(1534年)、初代阿波公方(足利義冬)が京から移り住んで以来、270年にわたる阿波公方ゆかりの地を巡ることができる。年間を通じてウォーキングを楽しむことができる。西光寺・三葉八幡神社・阿波公方館跡(平島館跡)等の史跡を巡るコース。車道に面したコースのため、車道に注意が必要。

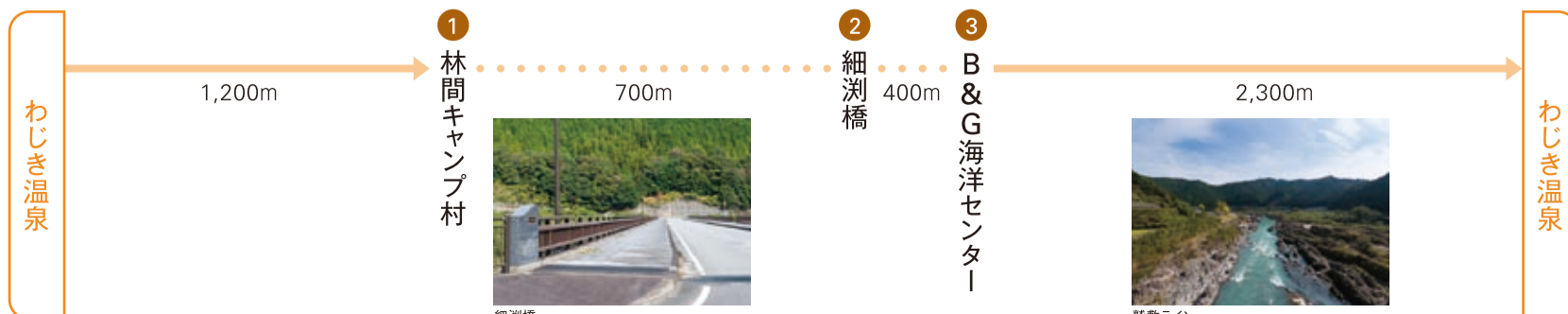


## 那賀町 [ゆったりウォーキングコース]

# 鷺敷ライン 散策のみち

所要時間 約50分 距離 4.6km

那賀川の大自然の流れがつくった深流「鷺敷ライン」を眺めながら、ゆったりと散歩を楽しむことができる。湯量が豊富でなめらかな肌触りが人気のわじき温泉もある。年間を通じてウォーキングを楽しむことができる。



- 1 太龍寺  
「西の高野」とも称される四国霊場第21番札所。標高618mの太龍寺山の山頂近く、境内には古刹の霊気が漂う。
- 2 蓮生田舎  
四国最東端の碑。灯台からの風景は圧巻で、晴れた日には遠く大境門橋、淡路島、和歌山県まで望むことができます。
- 3 大森の滝  
水量も多く、滝壺が大きいことで知られています。高さ20メートルから数メートルに流れ落ちる滝は圧巻です。
- 4 高の瀬峡  
新緑に、花に、四季折々の景観は素晴らしい。特に紅葉では四国一七の景観の美しさも高い評価です。
- 5 紫王寺  
四国八十八ヶ所第23番霊場であり、弘法大師隠居本願寺新願所として全国にその名が知られています。
- 6 大浜海岸  
4月中旬から月上旬にかけて、アカメシメギが産卵のために上陸することで知られている美しい海岸です。
- 7 出羽島の町並み  
赤坂港から南3.27kmの沖合に浮かぶ小さな島。独特の景観(きりぎりすの景観)もとても印象的です。
- 8 大島・津島  
高瀬川上流にある四国一の大滝。本滝の上流には、大小さまざまな滝があり、総称して轟九十九滝と呼ばれています。
- 9 海中観光船ブルーマリン  
約45分で「竹島」を見守る海中観光船。船底のガラス窓からは、美しいウツギや熱帯魚を観望することができます。
- 10 轟の滝  
高瀬川上流にある四国一の大滝。本滝の上流には、大小さまざまな滝があり、総称して轟九十九滝と呼ばれています。

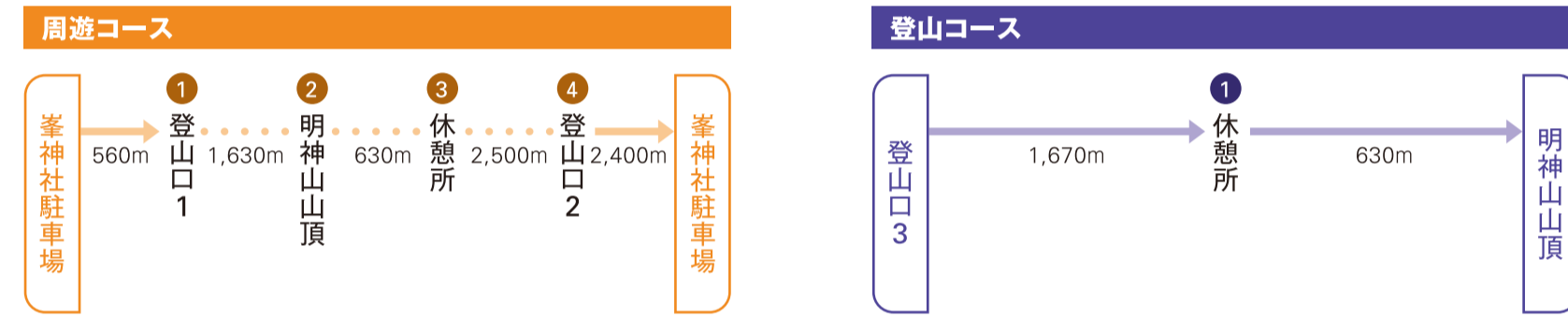
美波町 [健脚登山コース]

みょうじんやま

# 明神山

(標高442m)

海岸からわずか1.5キロの明神山頂からは太平洋の大展望が広がる。頂上の峯神社は自然石固いの貴重な神殿があり、安産・母乳の神、陸・海上の導き神として地域の信仰を集める。年間を通していつでも登れる。特に新緑・紅葉のシーズが美しい。初日の出の名所としても注目されている。11月15日～2月15日は狩猟期間のため、入山は要注意。伊産利方面からは山頂付近まで車の乗り入れが可能。



牟岐町 [ゆったりウォーキングコース]

# 季節のみち

所要時間 約1時間50分 距離 7.0km

牟岐の歴史施設、内妻海岸等をゆったりと巡ることができる。年間を通じてウォーキングを楽しむことができるが、さくらとあじさいの花開く時期が見頃である。



海陽町 [自然満喫コース]

みとこたんぎゅう

# 水床探求のみち

所要時間 片道約1時間10分 距離 4.7km

国の天然記念物に指定されている化石「滝痕」、リアス式海岸が美しい水床湾、竹ヶ島を巡り、自然を満喫することができる。ハイキング気分ですべて歩いて歩くことができる。途中、水床湾が一望できる水床休憩所、竹ヶ島休憩所がある。



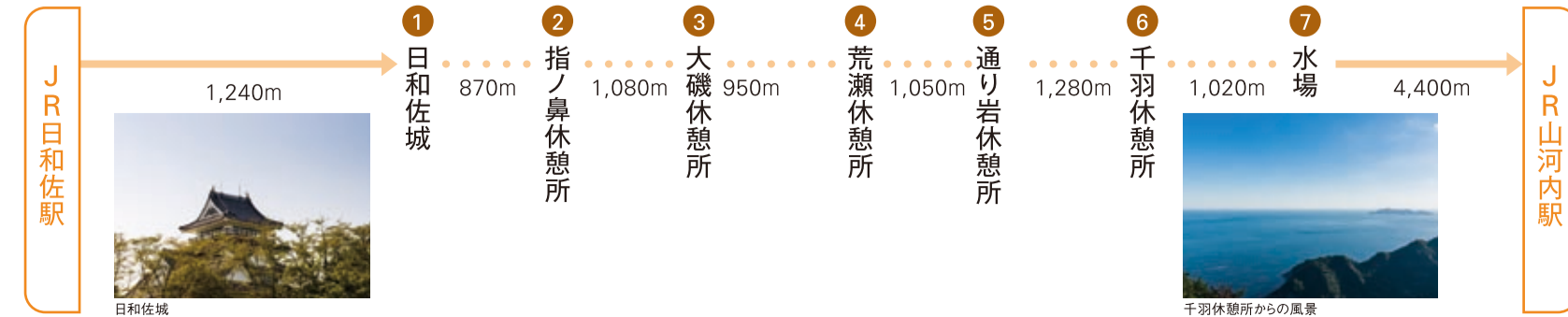
美波町 [眺望良好コース]

せんばがいがい

# 千羽海崖

(標高245m)

四季を通じて楽しむことができるハイキングコース。室戸阿南国定公園の中央に位置する千羽海崖の海岸上の道から太平洋を望む雄大な景色が広がる。日和佐城からは、薬王寺や日和佐の町並みを一望できる。途中、アップダウンの激しい山道あり。



牟岐町 [ゆったりウォーキングコース]

むぎ

# 牟岐のまちなみ散策路

所要時間 約1時間10分 距離 4.8km

牟岐の町並みから天神社、観音堂、海蔵寺をゆったりと巡ることができる。小張崎からの眺望も見どころ。年間を通じてウォーキングを楽しむことができる。



海陽町 [自然満喫・歴史文化探訪コース]

すずがみね

# 鈴ヶ峰

(標高395m)

所要時間 片道約50分 距離 2.4km

鈴ヶ峰からは水床湾と穴喰の町並みを眺望できる。標高300mからはシイの大木が混じる照葉樹林帯や天然記念物のヤッコソウ生育地などもある。ハイキング気分ですべて歩いて歩くことができる。天然記念物のヤッコソウは11月頃に開花する。登山道は全般的に階段が整備されている。

