四国の右下
MINAMI AWA

観光MAP

日和佐八幡神社秋祭り（美波町）

Access

東京

飛行機
羽田空港 →（1日11便／約1時間15分）→ 徳島阿波おどり空港 →（リムジンバス／約30分）→ 徳島駅 →（JR／約50分）→ 阿南市

高速バス
東京 →（約10時間40分／高速バス／約9時間50分）→ 徳島駅 →（JR／約50分）→ 阿南市

鉄道
東京駅 →（新幹線／約3時間20分）→ 岡山駅 →（JR／約2時間）→ 徳島駅 →（JR／約50分）→ 阿南市
※鉄道は高速舞子（兵庫県）から高速バスで徳島駅までの移動も可能です。

フェリー
東京（有明）のりば →（約20分）→ 徳島（沖洲）のりば →（路線バス／約50分）→ 徳島駅 →（JR）→ 阿南市
月曜～土曜日発：約17時間35分
日曜日・祝日発：約19時間 5分

（飛行機）
日本航空（JAL）
TEL:0570-025-071
全日空（ANA）
TEL:0570-029-222
（高速バス）
JR 四国バス
TEL:088-602-1090
徳島バス
TEL:088-622-1826
海部観光
TEL:0570-064-188
（鉄道）
JR四国電話案内センター
TEL:0570-00-4592
（フェリー）
オーシャン東九フェリー
TEL:0570-055048

名古屋

高速バス
名古屋 →（高速バス／約6時間10分）→ 徳島駅 →（JR／約50分）→ 阿南市

鉄道
名古屋駅 →（新幹線／約1時間45分）→ 岡山駅 →（JR／約2時間）→ 徳島駅 →（JR／約50分）→ 阿南市
※鉄道は高速舞子（兵庫県）から高速バスで徳島駅までの移動も可能です。

（高速バス）
JR 四国バス
TEL:088-602-1090
（鉄道）
JR四国電話案内センター
TEL:0570-00-4592

大阪

高速バス
大阪 →（約3時間／高速バス／約2時間30分）→ 徳島駅 →（JR／約50分）→ 阿南市

鉄道
新大阪駅 →（新幹線／約45分）→ 岡山駅 →（JR／約2時間）→ 徳島駅 →（JR／約50分）→ 阿南市
※鉄道は高速舞子（兵庫県）から高速バスで徳島駅までの移動も可能です。

車
吹田 IC →（約1時間55分）→ 徳島 IC →（約50分）→ 阿南市

（高速バス）
JR 四国バス
TEL:088-602-1090
徳島バス
TEL:088-622-1826
海部観光
TEL:0570-064-188
（鉄道）
JR四国電話案内センター
TEL:0570-00-4592

関西国際空港

高速バス
関西国際空港 →（高速バス／約3時間）→ 徳島駅 →（JR／約50分）→ 阿南市

（高速バス）
徳島バス
TEL:088-622-1826

福岡

飛行機
福岡空港 →（1日2便／約1時間）→ 徳島阿波おどり空港 →（リムジンバス／約30分）→ 徳島駅 →（JR／約50分）→ 阿南市

鉄道
博多駅 →（新幹線／約1時間40分）→ 岡山駅 →（JR／約2時間）→ 徳島駅 →（JR／約50分）→ 阿南市

フェリー
北九州（新門司）のりば →（約20分）→ 徳島（沖洲）のりば →（路線バス／約50分）→ 徳島駅 →（JR）→ 阿南市
月曜～土曜日発：約14時間20分
日曜日・祝日発：約15時間20分

（飛行機）
日本航空（JAL）
TEL:0570-025-071
（鉄道）
JR四国電話案内センター
TEL:0570-00-4592
（フェリー）
オーシャン東九フェリー
TEL:0570-055048

観光に関するお問い合わせ

・一般社団法人四国の右下観光局　TEL 0884－70－5880
ホームページ：https://shikokunomigishita.jp/
（土日祝・年末年始を除く　9：00～17：00）

・徳島県南部総合県民局　TEL 0884－74－7356
（土日祝・年末年始を除く　8：30～18：15）

和歌山

フェリー
和歌山港 →（1日8便／約2時間10分）→ 徳島港 →（路線バス／約20分）→ 徳島駅 →（JR／約50分）→ 阿南市

（フェリー）
南海フェリー
TEL:088-636-0750

神戸

高速バス
神戸 →（高速バス／約2時間）→ 徳島駅 →（JR／約50分）→ 阿南市

鉄道
新神戸駅 →（新幹線／約35分）→ 岡山駅 →（JR／約2時間）→ 徳島駅 →（JR／約50分）→ 阿南市

（高速バス）
JR 四国バス
TEL:088-602-1090
徳島バス
TEL:088-622-1826
海部観光
TEL:0570-064-188
（鉄道）
JR四国電話案内センター
TEL:0570-00-4592

高松

高速バス
高松駅 →（高速バス／約1時間20分）→ 徳島駅 →（JR／約50分）→ 阿南市

鉄道
高松駅 →（JR／約1時間10分）→ 徳島駅 →（JR／約50分）→ 阿南市

車
高松中央 IC →（約50分）→ 徳島 IC →（約50分）→ 阿南市

（高速バス）
四国高速バス
TEL:087-881-8419
（鉄道）
JR四国電話案内センター
TEL:0570-00-4592

松山

高速バス
松山駅 →（高速バス／約3時間30分）→ 徳島駅 →（JR／約50分）→ 阿南市

鉄道
松山駅 →（JR／約2時間30分）→ 高松駅 →（JR／約1時間10分）→ 徳島駅 →（JR／約50分）→ 阿南市

車
松山 IC →（約2時間15分）→ 徳島 IC →（約50分）→ 阿南市

（高速バス）
JR 四国バス
TEL:088-602-1090
徳島バス
TEL:088-622-1826
（鉄道）
JR四国電話案内センター
TEL:0570-00-4592

高知

高速バス
高知駅 →（高速バス／約3時間）→ 徳島駅 →（JR／約50分）→ 阿南市

鉄道
高知駅 →（JR／約1時間10分）→ 阿波池田駅 →（JR／約1時間10分）→ 徳島駅 →（JR／約50分）→ 阿南市

高知駅 →（JR・土佐くろしお鉄道／約1時間25分）→ 奈半利駅 →（バス／約2時間）→ 甲浦駅 →（阿佐海岸鉄道／約11分）→ 海部駅 →（JR／約1時間20分）→ 阿南市

車
高知 IC →（約1時間55分）→ 徳島 IC →（約50分）→ 阿南市

（高速バス）
JR 四国バス
TEL:088-602-1090
徳島バス
TEL:088-622-1826
（鉄道）
JR四国電話案内センター
TEL:0570-00-4592
阿佐海岸鉄道宍喰駅
TEL:0884-76-3700

阿南市→県南部へのアクセス

バス・鉄道

阿南市 →（路線バス／約30分）→ 鷲敷 →（路線バス／約20分）→ 川口
川口 →（路線バス／約30分）→ 日和佐駅
阿南市 →（JR／約40分）→ 日和佐駅 →（JR／約20分）→ 牟岐駅 →（JR／約20分）→ 海部駅 →（阿佐海岸鉄道／約7分）→ 宍喰駅 →（阿佐海岸鉄道／約4分）→ 甲浦駅

※木沢・木頭方面のアクセスについては那賀町観光協会にお問い合わせください。
TEL:0884-62-1198

車

阿南市 →（約30分）→ 鷲敷 →（約15分）→ 川口 →（約1時間10分）→ 木頭（※高の瀬峡まで）
川口 →（約45分）→ 木沢（※四季美谷温泉まで）
阿南市 →（約45分）→ 日和佐 →（約20分）→ 牟岐 →（約20分）→ 海部 →（約15分）→ 宍喰 →（約10分）→ 甲浦
川口 →（約20分）→ 日和佐

（路線バス）
徳島バス
TEL:088-622-1811
（鉄道）
JR四国電話案内センター
TEL:0570-00-4592
阿佐海岸鉄道宍喰駅
TEL:0884-76-3700

Gourmet

海賊料理

阿南市・美波町・牟岐町・海陽町

県南の名物料理。地元で獲れた新鮮な魚介類（アワビ、サザエ、伊勢海老など）を豪快に生きたまま網焼きに！

徳島県南部

阿波尾鶏（あわおどり）

低脂肪、適度な歯ごたえとやわらかさ、もっちりとした食感、旨み成分の多さが特徴。地鶏出荷量日本一！

写真提供：odori

アオリイカ

阿南市・美波町
牟岐町・海陽町

甘み、肉厚さ、透明感から「イカの王様」と評されるアオリイカ。刺身が最高ですが、一夜干しも旨みが増して○。

伊勢海老

阿南市・美波町
牟岐町・海陽町

黒潮で育まれた天然の伊勢海老は、ぷりっとした歯ごたえやとろける甘さが絶品!秋には各地で伊勢海老まつりも開催。

アワビ

阿南市・美波町
牟岐町・海陽町

荒波に鍛えられ、海藻アラメを食べて育ったアワビは、肉質が厚く、身は引き締まり、格別の味わいです。

ハモ

阿南市・美波町・牟岐町

ハモは夏のイメージが強いですが、秋冬期のハモは、脂が乗り、松茸ハモや黄金ハモとも呼ばれています。

南阿波丼

徳島県南部

徳島県南のお米や魅力ある素材をふんだんに使った丼。それが「南阿波丼！」その数なんと 30 種類以上‼いろんな店舗を回ってお気に入りを見つけよう‼

相生晩茶

那賀町

独特の味と香りが癖になる、乳酸発酵のお茶。お腹にやさしく、最近は健康飲料としても注目されています。

寒茶

海陽町

一年でいちばん寒い時期におばあちゃんたちが一枚一枚手揃みして作る「寒茶」は、まろやかでやわらかい味わい。

はんごろし

那賀町

もち米にうるち米をまぜ、半分だけつぶして作った郷土料理のおはぎ。ユニークなネーミングと素朴な味が評判の人気商品。

木頭ゆず･加工品

那賀町

爽やかな香りと独特の酸味の木頭ゆず。ポン酢やゆず胡椒、ゆず味噌などの加工品のほか、最近はスイーツも登場しています。

南阿波スイーツ

徳島県南部

県南の特産品をふんだんに使った新感覚のスイーツに仕上げています。店舗独自の技と最高の食材で作られた南阿波スイーツで貴方をおもてなしいたします。

鹿肉料理

那賀町

那賀町の新･名物料理。鹿肉は低カロリー高タンパク。柔らかくてくせが少ないため、いろいろな料理で味わえます。

四国の右下
MINAMI AWA

観光MAP

カイフポイント（海陽町）　写真提供：PAVILION SURF（http://www.pavilion-surf.com/）

History and Culture

太龍寺

阿南市

弘法大師空海の足跡をたどり、四国に点在する八十八ヶ所の霊場を巡拝する四国お遍路。四国霊場第 21 番札所である太龍寺は「西の高野」と呼ばれお遍路泣かせの難所であったが、現在は西日本一の長さを誇る 2775 m のロープウェイが完備されています。また、太龍寺に向かうまでの古道「かも道」は、南北朝時代に立てられた丁石が残るなど、四国最古の遍路道として知られています。

海部の藍

徳島県南部

鎌倉時代から受け継がれてきた徳島県の藍染め。深く鮮やかな青は、JAPAN BLUE として世界に知られています。無農薬・有機栽培で育てられた藍草を使うことで環境にも人にも優しい仕上がりです。

農村舞台

徳島県南部

徳島県は人形芝居用の農村舞台が県南部に多数存在しており、ここ数年で農村舞台がいくつも復活し、毎年公演が行われています。

薬王寺

美波町

徳島県最後の四国霊場第 23 番札所、薬王寺。高野山真言宗の別格本山でもあり、厄除根本御祈願所として有名で、石段一段ごとにお賽銭をお供えしながら登ると身に降りかかる厄難が落ちると言われています。

出羽島

牟岐町

幕末の建物を最古とし、明治～昭和前期までの建物が残る小さな島。平成 28 年度に漁村集落が国の重要伝統的建造物群保存地区に選定されました。

相生森林美術館

那賀町

全国でも珍しい木の美術館として、木を素材とした木彫や木版画を収集しています。それらに加え、企画展やミュージアムコンサートも開催されています。

海部刀

海陽町

海部刀は、中世から海部川流域で発生した海部刀工により創作された刀剣で阿波の名刀として知られています。阿波海南文化村 海陽町立博物館で常設展示しています。

Festival

大里八幡神社秋祭り

海陽町

海陽町大里の八幡神社で色とりどりの７台のだんじり・関船が、鉦や太鼓の音とともに砂煙を上げながら猛烈な勢いで走り抜ける伝統の秋祭り。祭り前日には海部川河川敷で花火大会が行われます。

赤松吹筒花火

美波町

赤松吹筒花火保存会による手作り花火「赤松吹筒煙火」の奉納。吹き上がる炎の下を青年団たちが掛け声とともに火の粉をかぶりながら走り回り、来年の豊作などを祈願します。

四国の右下 お祭り一覧

時　期	行　事　名	場　所
３月下旬～４月上旬	岩脇公園桜まつり	阿南市羽ノ浦
旧暦３月21日	新四国八十八箇所水﨑廻り	那賀町水﨑
４月	鷲敷縁日七福神めぐり	那賀町鷲敷（鷲敷地区各寺社）
４月上旬	日和佐さくらまつり	美波町日和佐城・薬王寺
５月３日	加茂谷鯉まつり	阿南市加茂谷
５月	拝宮農村舞台公演	那賀町拝宮
旧暦４月16日	竹ヶ島神社祭り	海陽町宍喰（竹ヶ島）
６月中旬の日曜日	あじさいまつり	牟岐町内妻
６月第１または第２土曜日	母川ほたるまつり	海陽町高園
７月９日	轟祭り	海陽町　轟の滝
７月海の日の前々日	日和佐うみがめまつり	美波町日和佐
７月16日、17日	宍喰祇園祭り	海陽町宍喰
７月下旬～８月上旬（土日）	牟岐姫神祭り	牟岐町（八幡神社・大島）
８月12日	阿波踊りと民謡の夕べ	海陽町海部（旧海部中学校グラウンド）
８月13日	エキサイティング・サマー・イン・ワジキ	那賀町鷲敷
８月14日	木頭おどり	那賀町木頭（和無田八幡神社）
８月14日	芸題踊り	美波町山河内（打越寺）
８月15日	相生まつり	那賀町相生（相生中学校）
８月17日	黒滝寺まつり	那賀町木沢
９月中旬	佐田神社だらだらまつり	阿南市椿泊
９月中旬～下旬	由岐の連続秋まつり	美波町由岐（西由岐、西の地、木岐、阿部）
９月第４日曜日	宍喰八幡神社祭り	海陽町宍喰
10月第１土日	牟岐八幡神社秋祭り	牟岐町東
10月１日・２日	橘海正八幡神社けんかだんじりまつり	阿南市橘
10月体育の日・前々日～前日	日和佐八幡神社秋祭り	美波町日和佐
10月体育の日・前夜	赤松吹筒花火	美波町赤松（赤松神社）
10月中旬～11月中旬	木沢もみじまつり	那賀町木沢
10月20日頃より	高の瀬峡紅葉狩り	那賀町木頭
10月第３土曜日（原則）	湊柱神社奉納赤ちゃんの土俵入り	海陽町鞆浦
10月第３日曜日（原則）	大里八幡神社秋祭り	海陽町鞆浦・松原
11月２日、３日	平谷八幡神社の大祭	那賀町上那賀
１月１日	ひわさ冬まつり	美波町日和佐
２月初旬～３月中旬	明谷梅林まつり	阿南市明谷
３月上旬頃	椿川ヒウオまつり	阿南市椿町

伝統のお祭りは地元のしきたりを守って

それぞれ地域のお祭りには、地元の人たちが大切にしていることがありますので、お祭りに参加する際には、地元の人によく話を聞いて、楽しくお祭りに参加できるようにしましょう。

阿南市

橘海正八幡神社 けんかだんじりまつり

阿南市橘町の街中で重さ４トンもあるだんじりを猛烈な勢いでぶつけ合う豪快で勇壮なお祭り。できるだけ公共交通機関をつかって参加しましょう。

海陽町

湊柱神社奉納 赤ちゃんの土俵入り

海陽町鞆浦の山下公園に作られた土俵で、この一年間に生まれた男の赤ちゃんが土俵入り。関取のように逞しく育つようにと願いを込めて、虎や鷹などの鮮やかな化粧まわしとしこ名をつけて土俵入りを行う奉納神事です。

那賀町

黒滝寺まつり

四国八十八箇所霊場第 21 番札所『太龍寺』の奥の院として知られる名刹『黒滝寺』で紫燈大護摩をたいて行われる祭事。多くの参拝者で賑わいます。

牟岐町

牟岐姫神祭り

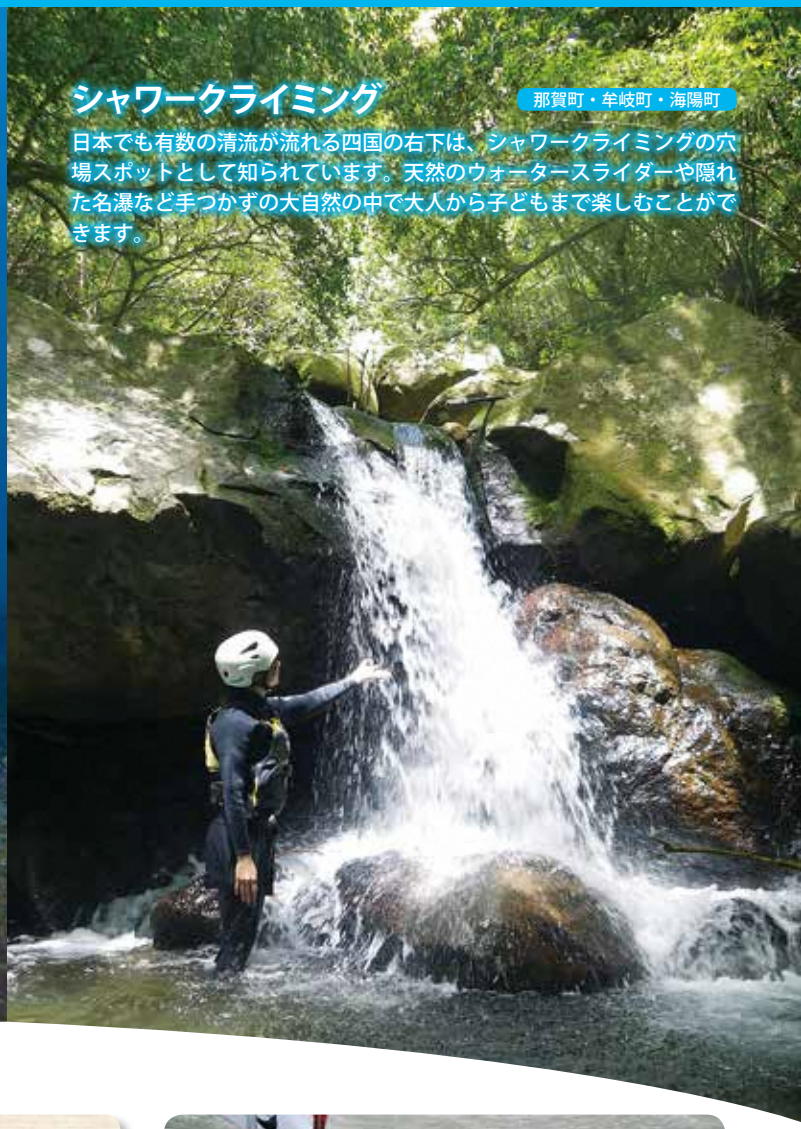
牟岐大島にある奇岩『姫神』にまつわる悲恋物語にちなんだ伝統行事。男性のシンボルを型どったご神体を漁船に乗せて大島まで海上パレードをします。夜には花火大会が行われます。

Outdoor Sports

スキューバダイビング

美波町・海陽町

日和佐、海部、宍喰等のスポットで、初心者から上級者まで太平洋の魅力を楽しむことができます。洞窟やアーチなど変化に富んだ環境の中、サンゴや熱帯魚を見に行こう。



シャワークライミング

那賀町・牟岐町・海陽町

日本でも有数の清流が流れる四国の右下は、シャワークライミングの穴場スポットとして知られています。天然のウォータースライダーや隠れた名瀑など手つかずの大自然の中で大人から子どもまで楽しむことができます。

Limitless athletes challenge　～アスリート達の限りない挑戦～

Human-Powered Games

Human-Powered Games は、知られざる自然を舞台に、化石燃料を使わず人力だけで競うスポーツイベント。春夏秋冬、全国各地のストイックなアスリート達が「四国の右下」に集結。

Event Schedule

開催時期（予定）	イベント名	種　目
春	桜街道・夢マラソン	マラソン
夏	ひわさうみがめトライアスロン	トライアスロン
	木頭杉一本乗り大会	丸太乗り
秋	地下足袋王子杯剣山スーパー林道マウンテンマラソン	トレイルラン
	とくしま宍喰オープンウォータースイム	オープンウォータースイム
	とくしま宍喰シーカヤックマラソン	カヤック
	ヘルスアップ in 牟岐	マラソン・ウォーキング
	四国の右下ロードライド	自転車
冬	千羽海崖トレイルランニングレース	トレイルラン
	徳島・海陽究極の清流海部川風流マラソン	マラソン

南阿波アウトドア道場

県内外のアウトドア愛好者から大好評！海・山・川をテーマに 43 の様々なアウトドアプログラムを掲載しています。

https://www.pref.tokushima.lg.jp/ippannokata/kyoiku/kanko/2017042600103/

ワールドマスターズゲームズ 2021関西

那賀町・美波町・海陽町

生涯スポーツの国際的祭典「ワールドマスターズゲームズ」が 2021 年に関西を中心に開催され、四国の右下でも那賀町で「カヌー」が、美波町で「トライアスロン」「アクアスロン」が、海陽町で「サーフィン」が実施されます。

牟岐町・海陽町

サーフィン

「四国の右下」はサーファーのメッカ。世界的に有名なハードな波、初心者にやさしいメローな波。波と戯れるサーファーを眺めてみては。スクール、ボードレンタルも可。

徳島県南部

サイクリング

四季折々の豊かな自然、少ない交通量、おいしいグルメの数々。四国の右下で是非、自転車の魅力をご体感ください。

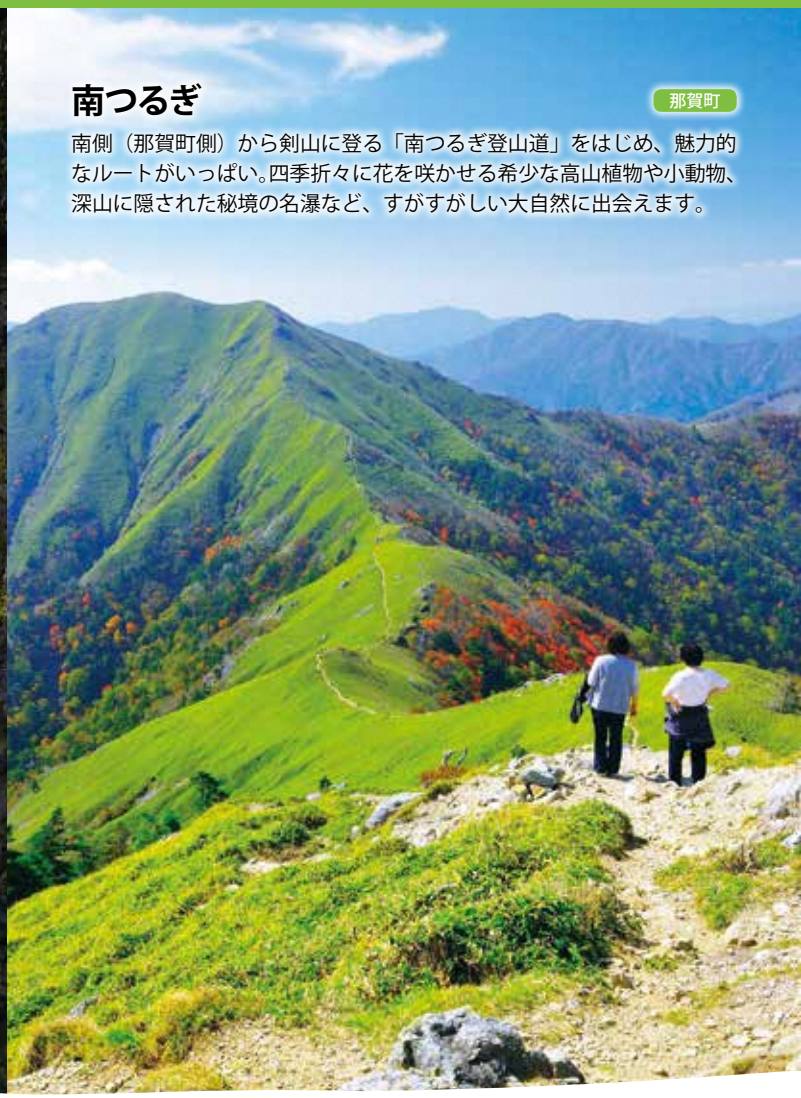
県南のおすすめコース

Nature

轟の滝

海陽町

日本滝百選のひとつ、四国一の大滝「轟の滝」。本滝の上流には、それぞれの趣をもった大小さまざまな滝が連続してあり、総称して轟九十九滝と呼ばれています。



南つるぎ

那賀町

南側（那賀町側）から剣山に登る「南つるぎ登山道」をはじめ、魅力的なルートがいっぱい。四季折々に花を咲かせる希少な高山植物や小動物、深山に隠された秘境の名瀑など、すがすがしい大自然に出会えます。

四国の右下には、海・山・川など
美しい自然や見どころが満載。
自然の力で心も体もリフレッシュ！

海部川

海陽町

開発を免れたため、清冽な流れに、鮎やうなぎが生息するなど豊かな自然が残っており、平成の名水百選に選ばれています。一年を通して釣り人やキャンパーで賑わい、河口部は世界的に有名なサーフスポット（「カイフポイント」）として知られています。

浪切不動尊

海陽町

海部川の支流・母川の上流にある弘法大師ゆかりの不動尊。一面をおおう苔が神秘的な雰囲気を醸し出しています。

ウミガメ

徳島県南部

自然豊かな徳島県南部は、蒲生田岬や大浜海岸などで多くのウミガメが産卵に訪れています。大浜海岸のすぐそばには世界でも珍しいうみがめ博物館カレッタがあります。

大轟の滝

那賀町

落差約 20 mの 3 段に落ちる滝は圧巻。新緑、紅葉のいずれも美しい。国道 193 号沿いから見ることができます。

南阿波よくばり体験とは…

南阿波の海部郡（美波・牟岐・海陽 3 町）は、山から里を経て黒潮おどる太平洋に続く豊かな自然に育まれた地。この地でたくましく生きる人々の暮らしは、自然と共存していくために必要な知恵で満ち溢れた魅力的なものです。南阿波よくばり体験では、教育旅行や企業研修、家族やグループで、ありのままの農山漁村生活を体験して頂ける様々なプログラムをご用意しています。

【お問い合わせ先】南阿波よくばり体験推進協議会事務局
TEL 0884－72－2622　南阿波よくばり体験　検索　click