

主催・お問い合わせ



にし阿波
剣山・吉野川観光圏



にし阿波観光圏
HP

あわこい事務局

(一般社団法人そらの郷内)

〒778-0005徳島県三好市池田町シマ995-1

TEL.0883-87-8988 FAX.0883-72-0753

(9:00~17:00※土・日・祝を除く)

SNSでも最新情報発信中!



あわこいHP



Instagram



Facebook



\ にし阿波体験プログラムガイド /

美馬市・三好市・つるぎ町・東みよし町

あわこい *awakoi*

にし阿波で濃い時間



にし阿波の

自然と人がつくりだす

87 個の体験プログラム

2024
1.20 sat
▽
3.17 sun

素敵な寺院がいっぱい! (本楽寺・美馬市)



絶景スポット盛り沢山 (塩塚高原・三好市)



大迫力の自然がすぐそこに (土釜・つるぎ町)



四季の移ろいを感じる (加茂の大クス・東みよし町)



にし阿波とは?

「にし阿波」とは、徳島県西部(美馬市・三好市・つるぎ町・東みよし町)の2市2町からなる地域のことです。にし阿波の山間部にある集落は、険しい山々の中腹に形成されています。山や畑、石積みやコエグロ、家屋などが一体となった景観は、桃源郷とも称される日本の原風景です。



あわこいとは?

徳島県西部の「にし阿波～剣山・吉野川観光圏」(美馬市・三好市・つるぎ町・東みよし町)で2012年(平成24年)から期間限定で開催している体験プログラムイベントです。地元の人により、自然や歴史、文化、食など、にし阿波のさまざまな地域資源を活かした体験プログラムを開催します。期間中、にし阿波のどこかでプログラムイベントが行われていますので、ちょっとだけ足を延ばして、にし阿波でステキな濃い時間を過ごしてみませんか?



プログラムへの申し込み方法と注意事項

- 1 ご予約方法は、Google form、InstagramのDM、電話など、プログラムによって異なります。お問い合わせは各プログラムの連絡先をお願いいたします。
- 2 参加の申し込み期限は、プログラムごとに異なります。
- 3 定員に達し次第、プログラムの申し込みを締め切りますので、お早めにお申し込みください。
- 4 食品系のプログラムにおける調理中は、なるべくマスクの着用をお願いいたします。
- 5 食品系のプログラムに参加の方は、手洗いを実施するなど、手指を清潔に保ってください。
- 6 キャンセルする場合は、必ず前日までに予約先にご連絡ください。また、体調に不安を感じる方や37.5℃以上の発熱がある方は無理せずキャンセルしましょう。
- 7 やむを得ない理由で中止になる場合は、お電話またはメールにてご連絡させていただきます。
- 8 プログラムへの参加料金は、当日に現金でお支払いいただくか、事前に各プログラムの指定の銀行口座へお振込ください。
- 9 アレルギー等がある方は、各プログラムの連絡先へ事前にご相談ください。
- 10 イベントの様態を撮影し、広報媒体などで使用場合があります。あらかじめご了承ください。

program

プログラム紹介

にし阿波を体感する87のプログラム



モデル(右):美馬市地域おこし協力隊 井上佳奈さん
撮影場所:青木家住宅

多様なプログラムをご紹介! 食 ▶ P06 ~ ものづくり ▶ P19 ~ 体験 ▶ P32 ~

伝統的な食文化を継承することは、

各家庭に根付く“家の味”を守ることに繋がります

そのために、しよいのみの魅力をもっと伝えていきたいです

麴屋 本家 阿波おんな

藤原 有希さん

にし阿波の伝統食品「しよいのみ」や、
発酵食品の商品開発や県内外への魅力発信を行う。
しよいのみの材料をすべて国産でまかなうため
農業もスタート。



「しよいのみ」とはどのような食べ物ですか？

しよいのみとは、にし阿波だけに伝わる伝統的な発酵食品。昔は各家庭で作られていましたが、手間がかかるためだんだんと作られなくなりました。そこで私の母が、地元の食文化を残すため、しよいのみを商品化しました。今は私が事業継承し、しよいのみの魅力を発信しています。

藤原さんの考える、にし阿波の魅力とは？

人の面倒見の良さだと思います。しよいのみの材料をすべて国産化するために農業を未経験から始めた時も、近所の農家さんが自発的にお手伝いや農地を貸してくださいました。

にし阿波らしさを感じる風景を教えてください。

加茂の大クスです。毎日犬の散歩をするときに近くを通りかかるのですが、何回見ても飽きないですね。ぜひ、近くにいらしゃった時は一目見て行っていただきたいです。季節ごとに見せる表情も違って面白いですよ。



▶ 藤原さんに会いに行くなら！

P12『しよいのみ』づくり体験をチェック！

麴屋 本家 阿波おんな

tel. 0883-76-1500

東みよし町加茂1863-5

リトセア 池田の植物案内人

寺尾 和代さん

アロマオイルや薬膳茶の提案で、自然の力で心身を整えるサポートを行う。
築200年の古民家で、蒸留体験やワークショップ、アロマ教室も企画。

体調や気分によって、

“香り”の感じ方は変わります

その時々に適したアロマを選び、

植物の力で自分を整えることが

アロマセラピーの魅力です



アロマセラピーについて教えてください。

アロマセラピーとは植物療法の一つ。薬膳茶や精油に使用する植物は野菜と同じように効能があり、それを香りで取り入れると考えると分かりやすいかもしれません。「リラックスしたい」「気分を上げたい」など、体調を伺って、ぴったりの精油を提案しています。

寺尾さんの考える、にし阿波の魅力とは？

自然がごく身近にあることです。精油が採れる天然の植物も、たくさんにし阿波でそろいます。植物との距離が近い暮らしが気に入っています。

にし阿波らしさを感じる風景を教えてください。

ウマバ展望台から見える景色です。ここから徳島市方面にかけて真っ直ぐに伸びる吉野川と中央構造線が遠くまで見渡せます。気持ちの良い場所です。



▶ 寺尾さんに会いに行くなら！

P26「透明感が美しい☆桜切子石けん作り」

P30「お札の原料ミツマタの炭を使って！石けんを作ろう」をチェック！

リトセア

池田の植物案内人

tel. 090-7575-4777

三好市池田町白地ウマバ16



インタビュー / にし阿波のひと

Trip 四国の川の案内人 代表

牛尾 健さん

ネットでは拾えない情報が、自然の中には転がっています

遊びを通して生きる本質や環境の大切さを見つめ直せることが

アウトドアの魅力です

アウトフッターとはどのようなお仕事ですか？

簡単にいえば、アウトドアを通して自然と人をつなげる仕事です。自然で遊ぶプロとして、一人ひとりに最適な遊び方や過ごし方を提案しています。まだ日本では耳馴染みがないかもしれませんが、海外ではアウトドアの専門家って憧れの仕事とされているんです。

牛尾さんの考える、にし阿波の魅力とは？

良い意味で「何もないところ」です。喧騒から無縁の地で、誰にも邪魔されことなく自然が持つ魅力を最大限楽しむことができる環境だと思います。

にし阿波らしさを感じる風景を教えてください。

カヤックの上から見る吉野川です。吉野川は河原の幅が広いことが特徴で、船上から見ると湖のように広い水面を感じられます。特に竹林に囲まれたエリアは、外の景色が遮断されるので別世界にきたような心地になりますね。



▶ 牛尾さんに会いに行くなら！

P33「剣山山系スノーピクニック」をチェック！

P47「美濃田の淵 春のデイキャンプカヌーツーリング」

Trip 四国の川の案内人

tel. 0883-68-8022

つるぎ町貞光字皆瀬川向122

あわこいプログラムカレンダー 2024.1.20(土)～3.17(日)

食

もの
づくり

体験

期間中は、全87個のプログラムを実施！

プログラムには申込期限や定員があるので、希望のプログラムはお早めに申し込みましょう！

期間中毎日開催

あなたとの愛の苺狩り! (※月曜を除く) ▶P6

西庄良所会のそば打ち ▶P6

伝統の田舎団子作り体験 ▶P7

にし阿波郷土料理「そば米雑炊」作り体験 ▶P7

自分だけのオリジナルみまから一味作り体験 ▶P8

木材を使ったゲーム作り ▶P19

レジンアクセサリーと珈琲ハンドドリップ ▶P20

アルコールインクアート体験 ランチ付き (※平日のみ) ▶P24

リバーカヤック体験 ▶P32 デトックス ▶P32

スノーピクニック ▶P33 内臓整体 ▶P33

山城秘境体験 ▶P34 よもぎ蒸し (※日曜・祝日を除く) ▶P36

期間中の土・日開催

ミニピザ体験 ▶P8

あわのわっか作り体験 ▶P9

タイダイ染め体験 ▶P20

竹細工 ▶P21

シルクの糸繰+ランプシェード ▶P21

藍染ドライフラワー ▶P22

ドライフラワーワークショップ ▶P22

ボードゲーム (※金曜も開催) ▶P34

阿波おどり三味線 ▶P35

月	火	水	木	金	土	日
2024 1 january / awakoi program calendar /					20 塩麴と薬膳 ▶P9 ジェルフラワー ライト ▶P23 水引オリジナル アクセサリー ▶P23 ピラティス ▶P35	21 塩麴と薬膳 ▶P9 いちご狩り ▶P10 染めたいように。 ▶P24
22 藍染体験 ▶P25	23 フラワーアレンジ ▶P25 ボディケア ▶P36 キックボクシング ▶P37	24 染めたいように。 ▶P24 ボディケア ▶P36	25 藍染体験 ▶P25 ピラティス ▶P35 ボディケア ▶P36	26 ボディケア ▶P36 キックボクシング ▶P37	27 ジェルフラワー ライト ▶P23 ピラティス ▶P35 眉メイク ▶P37	28 いちご狩り ▶P10 こんにゃくと ゆず味噌 ▶P10 染めたいように。 ▶P24 藍染体験 ▶P25 茜染め体験 ▶P26
29 綿ストール藍染 ▶P28	30 コンニャク作り ▶P11 スノーボール クッキー ▶P11 フラワーアレンジ ▶P25 キックボクシング ▶P37	31 染めたいように。 ▶P24 藍染体験 ▶P25 親子ふれあい カフェ ▶P39				和桜切子石けん ▶P26 親子ベアグッズ ▶P27 アクセサリー ▶P27 モルック体験 ▶P38 スキンケアメイク ▶P38

※プログラム名は省略して掲載しております

月	火	水	木	金	土	日
2024 2 - 3	february & march / awakoi program calendar /					
			2/1 ビラティス ▶ P35	2 キックボクシング ▶ P37	3 しょいのみ ▶ P12 チョコケーキ ▶ P12 CoCoブラウニー ▶ P13 日本茜染め ▶ P28 ビラティス ▶ P35 二層うだつの町並み歩き ▶ P39 録音体験 ▶ P40 四柱推命 ▶ P40 たばこ踊り ▶ P41	4 いちご狩り ▶ P10 味噌づくり ▶ P13 アイシングクッキー ▶ P14 染めたいように。 ▶ P24 藍染体験 ▶ P25 モルック体験 ▶ P38
5 ボディケア ▶ P36 予祝体験 ▶ P41	6 コンニャク作り ▶ P11 スペシャルティコーヒー ▶ P14 フラワーアレンジ ▶ P25 ボディケア ▶ P36 たばこ踊り ▶ P41	7 染めたいように。 ▶ P24 藍染体験 ▶ P25 ボディケア ▶ P36	8 ビラティス ▶ P35 ボディケア ▶ P36	9 CoCoブラウニー ▶ P13 ボディケア ▶ P36 キックボクシング ▶ P37	10 素人曾のそば打ち ▶ P15 雑穀と米粉マフィン ▶ P15 ジェルフラワーライト ▶ P23 藍染体験 ▶ P25 ビラティス ▶ P35 たばこ踊り ▶ P41 ポイントメイク ▶ P42 演奏体験 ▶ P42	11 いちご狩り ▶ P10 ほっこり料理 ▶ P16 染めたいように。 ▶ P24 精麻飾り ▶ P29 スキンケアメイク ▶ P38 トンネルのロマン ▶ P43
12	13 コンニャク作り ▶ P11 バレンタインケーキ ▶ P16 藍染体験 ▶ P25 フラワーアレンジ ▶ P25 たばこ踊り ▶ P41	14 染めたいように。 ▶ P24	15 ビラティス ▶ P35 ジェルネイル ▶ P43	16 藍染体験 ▶ P25 藍染と蠟燭 ▶ P29 キックボクシング ▶ P37 ジェルネイル ▶ P43	17 水引オリジナルアクセサリ ▶ P22 日本茜染め ▶ P28 ビラティス ▶ P35 眉メイク ▶ P37 東福寺で瞑想と芸術文化 ▶ P44 開運セルフケア ▶ P44	18 いちご狩り ▶ P10 染めたいように。 ▶ P24 うだつの町並みで落語会 ▶ P45
19 藍染体験 ▶ P25 藍染と蠟燭 ▶ P29	20 きなこ飴 ▶ P17 フラワーアレンジ ▶ P25	21 染めたいように。 ▶ P24 和傘ランプシェード ▶ P30 親子ふれあいカフェ ▶ P39	22 ビラティス ▶ P35	23 ミツマタ石けん ▶ P30 キックボクシング ▶ P37 東福寺で瞑想と芸術文化 ▶ P44 池田合気道 ▶ P45	24 ビラティス ▶ P35	25 いちご狩り ▶ P10 雑穀スイーツ ▶ P17 染めたいように。 ▶ P24 藍染体験 ▶ P25 ドローン体験 ▶ P46 藍のふるさと ▶ P46
26	27 フラワーアレンジ ▶ P25 キックボクシング ▶ P37	28 染めたいように。 ▶ P24 藍染体験 ▶ P25 和傘ランプシェード ▶ P30	29 ビラティス ▶ P35	3/1 味噌づくり ▶ P13	2 藍染体験 ▶ P25 日本茜染め ▶ P28 ビラティス ▶ P35 たばこ踊り ▶ P41 美濃田の淵デイキャンプ ▶ P47	3 いちご狩り ▶ P10 二層うだつの町並み歩き ▶ P39
4 予祝体験 ▶ P41	5 ランチBOX ▶ P18 藍染体験 ▶ P25 たばこ踊り ▶ P41	6 親子ふれあいカフェ ▶ P39	7 ビラティス ▶ P35	8 藍染体験 ▶ P25	9 ビラティス ▶ P35 たばこ踊り ▶ P41 ポイントメイク ▶ P42	10 いちご狩り ▶ P10 無添加調味料 ▶ P18 消しゴム版画 ▶ P31 脇町合気道 ▶ P47 ジオガイドマルシェ ▶ P48
11 藍染体験 ▶ P25	12 味噌づくり ▶ P13 たばこ踊り ▶ P41	13	14 藍染体験 ▶ P25 ビラティス ▶ P35	15	16 塩麹と薬膳 ▶ P9 玉手箱展 ▶ P31 ビラティス ▶ P35	17 塩麹と薬膳 ▶ P9 いちご狩り ▶ P10 ボードゲーム&ピザ ▶ P19 藍染体験 ▶ P25 玉手箱展 ▶ P31 スキンケアメイク ▶ P38 あわこいCUP ▶ P48 ボタリング ▶ P49