

HAVE A NICE DAY!

OZ
magazine

Special Book

東京諸島で、いい/日を。

心ときめく出会いが待つ
東京の島へ

TOKYO LOVE ISLAND

恋を
かなえる

出会いが
ある

女子力が
あがる



心ときめく出会いが待つ

東京の島へ

TOKYO LOVE ISLAND

都心から船でわずか数時間、会社帰りにも行ける東京の島。そこは、
きれいなビーチや手つかずの自然など、写真に撮りたい絶景の宝庫。
そんな魅力に加えて、恋愛や女子カアップに効くスポットがたくさん
あることを発見！ 新たな出会いを求めてさあ島旅へ

恋を
かなえる

出会いが
ある

女子力が
あがる

撮影/大崎あゆみ、小島沙緒理、佐藤克己、佐野学、masa モデル/望月カオリ スタイ
リング/武者こずえ ヘアメイク/中島由紀子 取材・文/中森りほ、藤森優香、山越菜
(扉、P8~9) ワンピース34560円/dosa (G.O.D. ☎03-3477-2620) 帽子
47520円/ステットソン (ステットソン ジャパン☎03-5652-5890) (P4~6) ブラ
ウス25920円/シックス ウォーマ(エープレス☎03-6416-4540) パンツ34560円
/フィルザビル(シックス☎03-5464-9321)



INDEX

- | | | | | | |
|----|--------------------|-----------------|----|------------|-----------------|
| 08 | 新島 | 白い砂浜と青い海にときめく | 20 | 三宅島 | 大地のパワーを感じる絶景めぐり |
| 12 | 神津島 | 神話が残る星降る島へ | 22 | 御蔵島 | イルカを目の前で眺める |
| 14 | 式根島 | 目の前に海が広がるアツアツ温泉 | 24 | 八丈島 | 「女の島」でラブパワーチャージ |
| 16 | 大島 | 見たことのない景色に出会う | 26 | 青ヶ島 | 絶海の大自然を贅沢に堪能 |
| 18 | 利島 | 歩くだけで楽しい花に染まる島 | 28 | 父島 | 固有種が生息する南国パラダイス |
| 19 | 買って帰りたい島みやげ | | 30 | 母島 | 自然の中でアクティブデート |

東京の島旅がお得になる「しまぼ通貨」が期間限定で登場！
詳しくはP31を見てね

青い海と空に包まれる船旅へ





潮風が気持ちい〜い！

船内にレストランがあり、
ドリンクメニューのほか、
カレーやうどん、そばと
いった軽食も揃うので、
お腹を満たして



船の中での～んびり



二段ベッドにソファやテーブルが備わる
特1等室の客室。ゆったりとした空間で
ホテルにいるかのように快適に過ごせる

乗船からが旅の始まり

まずはじめに
予約から

予約・問い合わせ

東海汽船

☎03-5472-9999
(お客様センター9:30~20:00)
<http://www.tokaikisen.co.jp/>

発券をするので60分前には到着を

予約をしていても、当日窓口でチケットを発券する必要があるため、60分前をめどに港へ。伊豆諸島や小笠原諸島のおみやげを売る店もあるので寄ってみて

予約

目的に合わせて船選びを

速さが魅力の高速ジェット船、施設やサービスが充実して、のんびり過ごせる大型客船があるので、行く島や旅の行程に合わせて、インターネットか電話で予約を

編集部が深夜発の大型客船の船旅をレポート

仕事を終えて、竹芝から深夜発の大型客船で八丈島へ。眠るだけじゃない、楽しみ満載の船旅を紹介

① 23:30



シャワーも完備。仕事が終わってそのまま船に乗り込んでも、さっぱりできるのが嬉しい。1回100円

② 22:40



船内にはドリンク、軽食の自動販売機がたくさん。さっそく夜景を見ながら乾杯！アルコールの購入は免許証が必要

③ 22:35



竹芝を出発したらすぐにお台場のレインボーブリッジの下を通過。普段は見られない都心の夜景のきれいさに感動！

④ 22:30



東京と八丈島を結ぶ航路を就航する「橋丸」に乗り込んで出航。旅客定員が約1000人というその大きさにびっくり

⑤ 8:00



いよいよ八丈島へ。こもりした八丈富士が見えてきた。約10時間半、長いかなと思っていたら、あっという間でした

⑥ 7:00



船内のレストランで朝食。名物の明日葉を使った明日葉カレー(800円)を食べる。ほどよい辛みでおいしい

⑦ 6:00



日が昇って明るくなってきた。途中、三宅島、御蔵島付近を通る。それぞれの島の形に特徴があっておもしろい

⑧ 0:30



この日は特2等室を予約。二段ベッドで、カーテンを閉めれば快適なプライベート空間に。ぐっすり眠れた～

船旅をした感想

深夜便と聞いて、ただ寝るだけかなと思っていたのですが、出発したらすぐに迫力満点の夜景！ビールを飲みながら楽しんできました。特2等室でぐっすり眠れて疲れもなし。次々に現れる島々や大海原を見ているだけでも飽きません。島だけでなく船旅を存分に満喫できます！

青くきらめく海と真っ白なビーチ。ここが東京とは思えない、まさに南国リゾートのような景色が広がる新島。島内を歩くと、コーガ石と呼ばれる世界でイタリアと新島でしか採れない珍しい白い石でできたモヤイ像があちこちに。パノラマに広がる海や真っ赤に染まる夕日をうっとり眺めて



ロマンティックな時間が待つ

新島



南国リゾートのような
白い砂浜と青い海にときめく

羽伏浦海岸

はぶしうらかいがん 新島村本村羽伏浦 新島港より車で約10分

羽伏浦海岸のメインゲート。まるで映画のワンシーンのような美景が撮れる絶好の写真ポイント



ふたりの距離がぐっと近くなる アイランド・新島でかなう9のこと

きれいなビーチでのんびり



泳がなくても見ているだけで癒されるビーチ。ピクニック気分ですっきり過ごすのもおすすめ

お揃いのグラスを作る



新島ガラスアートセンターでは工芸体験もできるので、旅の記念にお揃いのグラスを作ってみては

展望台でドキドキ感を味わう



石山展望台からの眺め。その高さで絶景に心躍る。つり橋効果でさらにドキドキ感が高まるかも

砂浜にふたりのイニシャル



砂にお互いの名前を書いたり、口では言いたくないことを書いて伝えたり、波打ち際で寄り添って

色違いのギョサンを買う



島で過ごすにはギョサンがいちばん。カラフルな色合いやおもしろいデザインもたくさん揃う

島内のモヤイの意味を知る



モヤイとは島の方言で「助け合う、力を合わせる」という意味。その意味合いをふたりで分かちあって

満天の星に願いごとをする



光が少ない島では、見上げれば星がいっぱい。ときどき現れる流れ星に願いごとをしてみよう

南国ムードのカクテルに酔う



フルーツを使ったカクテルやリゾート感あふれるカラフルなお酒を飲んで、心も解放的に

ロマンティックな夕日を眺める



島の西側の前浜海岸は夕日のスポット。ピンク色に染まる空を見ているとなんともやさしい気持ちに

ここも行きたいよりみちスポット



静寂な参道に癒される



十三社神社

13の神様が祀られていることが名前の由来。神事の「神楽」「獅子木遣り」は、東京都の無形文化財の指定に。静かな参道の脇には様式の異なる小さな末社が並ぶ。神社のおみくじは願いがかなうと評判。また御朱印がいただけるのでぜひ。

じゅうさんしゃじんじや 新島村本村2-6-13 新島港より車で約10分



美しいガラスを手作りしてみる



新島ガラスアートセンター

世界的にも珍しいコーガ石を原料とする新島ガラス。独特なオリーブグリーンやさしい色合いは、石に含まれる鉄分で自然にこの色になるのだそう。販売のほか、マイグラスを作れる体験教室も。作品の完成は翌日で、発送もしてくれる。

にいじまガラスアートセンター 04992-5-1540 新島村間々下海岸通り 10:00~12:00 13:00~16:30 火 見学無料、ガラス工芸体験教室2700円~(要予約・約30分) 新島港より徒歩10分



動物の石像と写真撮影



石の動物園

新島の特産品・コーガ石でできた動物が点在するユニークな動物園。リスやフクロウなど、島の職人さんが手彫りしたという石像は一つひとつ表情が異なり、茶目っ気たっぷり。羽伏浦海岸のすぐ近くなのでビーチに行く前に立ち寄って。

いしのどうぶつえん 新島村楡山(羽伏浦公園内) 入園自由 なし 入場無料 新島港より車で約12分



神殿が目印の露天風呂へ



湯の浜露天温泉

港を南に進むと、古代ギリシャをモチーフにした神殿風の建物が登場。ここでは大小6つの温泉を楽しめ、旅の疲れを癒してくれる。水平線に沈む夕日は絶景。24時間入れるので、満天の星の下、大切な人と心ゆくまで温泉を満喫して。

ゆのはまるてんおんせん 新島村間々下 24時間入浴自由 ※水着着用、ロッカー・シャワーあり なし 入場無料 新島港より徒歩5分

結びポイント



海と空の絶景が待つ石山展望台



石の採掘場を頂上まで登ると、真っ青な海の景色とモヤイ像が出迎えてくれる。渋谷のモヤイ像は新島から贈られたものだ。モヤイとは「モヤイ合(思い合う)」という語源から。気持ちのいい空の下、ふたりの心の距離を縮めたい石山展望台/いしやまてんぼうだい 新島村石山山頂 新島港より車で約20分



ピラミッド形の建物がユニーク



新島村博物館

新島村の自然・歴史・民俗・芸能・農漁業などが一気に学べる博物館。島の祭りなどの貴重な資料や、世界中から収集した60年代のサーフボードの展示もあって見応え十分。新島の知識をプラスすれば、島民との会話もはずみそう。

にいじまむらはくぶつかん 04992-5-7070 新島村本村2-36-3 9:00~17:00(16:30最終入館) 月(祝の場合翌休) 300円 新島港より車で約10分

立ち寄りしたい島ごはんとカフェ



栄寿司

看板メニューは、特製タレに漬け込んだ旬のネタにカラシをつけていただく寿司。この日は、島の近海で獲れたカンパチ、メダイ、マダイを使い、お味噌汁付きで2000円。ランチのほか、夜は居酒屋としても営業。明日葉の天ぷらは、ぜひ食べておきたい逸品だ。島民や観光客で混み合うため電話予約を。

さかえずし ☎04992-5-1539 ♡新島村本村5-2-9 ☎11:30～14:00 18:00～22:00※ネタがなくなり次第終了 ☎不定カード不可 ♪新島港より自転車約15分



POOL

倉庫だった建物をリノベーションしたおしゃれなカフェ。裏の畑で採れた野菜など、島の食材がふんだんに盛り込まれたPOOLプレート1200円や、島の青唐辛子を使ったガバオライス1000円が人気。食後は、自然を感じられるテラスでリラックス。新島出身の女性スタッフに、島のとっておき情報を聞いてみて。

プール ☎04992-5-0048 ♡新島村本村2-9-23 ☎10:00～17:00 (ランチ11:30～15:00頃) ☎木 ♪新島港より車で約10分

金目鯛の
ねぎまが絶品!



焼き鳥 大三

種類豊富な焼き鳥をはじめ、漁師でもある主人が釣った金目鯛のねぎま260円がこちらの名物。出会えない日でも、新島名物である魚のすり身を揚げたたたき揚げ420円、アシタバとツナの和え物300円など、オリジナルの島料理が充実。テーブルや座敷で相席になった地元の人と自然と会話がはずみそう。

だいさん ☎04992-5-0109 ♡新島村本村5-3-1 ☎17:30～23:00 (22:00L) ☎不定 カード不可 ♪新島港より自転車約15分



かじやベーカリー

コロケパン190円、クリームパン120円、どらちゃん120円など、ふわふわの焼きたてパンはすべて手作り。一度食べたならやみつきになるやさしい味わいで、島外からのリピーターも多いとか。朝7時から営業しているので素泊まりの朝食としてもぴったり。すぐに売り切れることもあるので早めの来店を。

☎04992-5-0179 ♡新島村本村1-8-6 ☎7:00～18:30 ☎火(8月は無休) カード不可 ♪新島港より自転車約15分



ここに泊まろう

Hostel NABLA



ホステル ナブラ ☎04992-5-0376 ♡新島村本村6-3-1 ☎1泊1名素泊まり5500円 ベッド数24 IN15:00 OUT10:00 カード可 ♪新島港より徒歩20分

2017年4月にオープン。客室はすべて相部屋のドミトリ形式で、女性専用の部屋も完備。2段ベッドのブース内は、照明、コンセント、ハンガー、タオル掛けのほか貴重品ボックスもあって便利。海をイメージした青色のベッドでゆったりとくつろぎたい。

島へのアクセス・島の回り方

東京・芝橋より高速ジェット船で約2時間30分10690円、大型客船で約9時間30分7480円 ※ 料金・運行回数は時期によって異なる。調布飛行場の小型飛行機なら、新島まで約40分14100円、1日3便(夏期増便あり) 村の中心の新島村役場周辺は徒歩かレンタサイクルで回れる。遠方に行くにはレンタカーか観光タクシーが便利 問い合わせ: 新島村役場産業観光課 ☎04992-5-0284

島の中央にそびえる雄大な天上山に、神々が集ったという神話が残る神津島。清らかな湧き水が豊富で、青い海と白い砂浜に癒される。そして360°大パノラマで満天の星を楽しむのが魅力。まるでプラネタリウムのような星空の下、ロマンティックなひとときを過ごして

出会いがある

KOUZUSHIMA

自然が生んだ神秘の世界

神津島

清らかな湧き水と
神話が残る星降る島へ

縁結びポイント



とのりの庵屋堂で縁結び祈願



江戸時代に振東三十三札所を模して作られた神津百観音のひとつ。お堂にはご本尊の阿彌陀如来が祀られ、その横の「やしる様」と呼ばれる領域にそれぞれ異なるご利益を持つ33基の石塔が並ぶ。6番札所の「飯山観音」が縁結び観音なのでお祈りして

📍 神津島村内 奥神津島港より徒歩30分

島へのアクセス・島の回り方

東京・竹芝桟橋より高速ジェット船で約3時間45分11360円、大型客船で約12時間7930円～。調布飛行場発の小型飛行機なら、約45分15300円（往復割引あり）、1日3便（夏期増便あり）。※料金・運行回数は時期により異なる 大半の観光スポットはレンタバイク・レンタサイクル、徒歩で回れる。遠方への移動はレンタカーかタクシーで。島内には村営バスも走っている
問い合わせ：神津島観光協会 ☎04992-8-0321



ガイドと星空観察へ

神津島は美しい星空が自慢。講習を受けた島民ガイドが案内する。星空ガイドツアーでは、島民だからこそわかるその日のベストポイントに監視店変に案内してくれる。水平線ぎりぎりに南中する「カノブス」が見られることも



宿で島ごはんの夕食

夕食は宿自慢の島ごはんを。明日葉をはじめ、島内で育った野菜や、島に水揚げされた地魚を使用。新鮮な食材を使ったサラダや刺身、煮魚でもてなしてくれる。やさしい味わいにお腹も心も幸せいっぱい(写真はイメージ)



夕日を見に前浜海岸へ

約800m続く白い砂浜が魅力的な前浜海岸。サンセットビーチとして人気で、赤や紫、オレンジなど季節や天候で変わる美しい夕焼けはため息もの。夜は寝転んで星空観察を楽しんで。
 ♪神津島村前浜海岸 ♪神津島港よりすぐ



天上山ハイキング

山頂では伊豆諸島や富士山を望めるほか、ハート形の不動池や白砂の砂漠が見どころ。白鳥登山道は、車で6合目まで行け、1時間ほどで登頂できる。
 ♪神津島村天上山 ♪神津島港から黒鳥登山口まで車で15分

Day 1

神津島ではこう過ごそう!



お昼は手打ちそば

国産石臼引きのそば粉と島の地下水を使った「まいとりい」の手打ちそばを。ケンの実を練りこんだ3色そばがおすすぬ。
 ☎04992-8-1123 ♪神津島村668-2 ☎11:30~13:30 ㊿日カード不可 ♪神津島港から徒歩5分



神話に思いをさせる

前浜海岸にある「水配り像」は、島の神々が集まってそれぞれの島に水を配分する会議を開いたという神話の象徴。伊豆諸島の中でも豊かな水に恵まれた神津島の伝説に触れてみて。
 ♪神津島村前浜海岸 ♪神津島港より徒歩2分



清らかな多幸湧水

天上山に降った雨が多幸湾へと注ぐ湧水で、東京の名湧水57選にも選定されている。透明度が高くほんのり甘くやさしい口当たり。その名の通り、飲むと幸せが訪れるという。
 ♪神津島村榎木が沢 ♪神津島港から車で15分



Day 2

白い砂浜の多幸湾

エメラルドグリーン的大海と、白い砂浜が美しい多幸湾。島のシンボルでもある天上山をはじめ、美しい景観を望む。周辺には観光客に人気の多幸湾公園ファミリーキャンプ場も。
 ♪神津島村榎木が沢 ♪神津島港から車で15分

満天の星に清らかな湧き水、美しい夕暮れ。神々が集った島ならではの雄大な自然を堪能しよう

神津島ナイト3つの楽しみ方

神津島まるごとプラネタリウム



神津島の夜空には四季折々の星座や流星群など無数の星が広がり、島がまるごとプラネタリウムのような。神津島星空ガイド3000円~の案内のもと星降る島を体感しよう
 ☎04992-8-0321 (神津島観光協会) ♪神津島村37-2(まっちゃりセンター内) ♪神津島港よりすぐ

夜光虫ナイトクルーズ



夏の夜は「海ホタル」とも呼ばれる「夜光虫」を見にナイトクルーズへ。ボートが作る波紋が青白い光の帯となり、海面に浮かび上がる姿が幻想的。利用料は大人2160円
 ☎04992-8-1740 (アクアメイトダイビングクラブ) ♪神津島村1646 ♪神津島港より徒歩17分

「Hyuga Brewery」で地ビールを味わう



2017年3月にオープンしたビアバー「Hyuga Brewery」は、神津島のおいしい湧水と麦で作った地ビールが味わえる。島の特産品を使った明日葉ピッツァ900円も絶品
 ヒューガブルワリー ☎04992-7-5335 ♪神津島村142 ☎18:00~23:30(23:00) ㊿月カード可 ♪神津島港より徒歩9分



式根島は外周12kmほどの小さな島。白い砂浜があり、美しい海岸線を描くリアス式海岸と透明度の高い青い海が広がる。24時間無料で入れる天然露天風呂が3カ所あるのも魅力。温泉に浸かりながら、昼は大海原、夜は満天の星を眺められる。水着を持参して、大切な人とゆったりと過ごして



SHIKINEJIMA

のんびりとした和みの島

式根島



目の前に海が広がる アツアツ温泉めぐり

夜には満天の
星の下で温泉

開放的な温泉で
のんびりタイム



松が下 雅湯

潮の満ち引きに関係なく、いつでも快適な湯温が楽しめる。湯舟はひざぐらいまでと浅めなので、海風を感じながらのんびりと浸かっていられそう。泉質は赤褐色の硫化鉄泉で足湯コーナーも完備。夜はほんのり明かりがとまりロマンティックな雰囲気。

まつがした みやびゆ 新島村式根島 ①24時間入浴自由 ※水着着用、更衣室・シャワーあり ②入場無料 ③野伏港より自転車約15分



式根島温泉憩の家

温泉めぐりの締めは式根島唯一の室内温泉場へ。お湯は地鉈温泉からの引き湯で、鉄分を多く含んだ硫化鉄泉。じっくり浸かって旅の疲れを癒そう。施設内には休憩室やマッサージチェアも完備され、お風呂上がりにくつろげるのが嬉しい。天気がよくない日でも温泉を満喫できる。

しきねじまおんせんいこのいえ ☎04992-7-0576
新島村式根島995-2 ①10:00~21:30(21:00最終受付) ②水 ③200円 ④野伏港より自転車約10分



足付温泉

波打ち際の岩場に湧いた天然露天風呂。昔、足に傷を負ったアシカがこの温泉に入ったことでこの名が付いたそう。目の前に遮るものがないので、刻々と変わる海の景色を満喫できる。無色透明な湯の温度は35℃。潮の満ち引きによって湯温が微妙に変わるので、ちょうどよい湯加減のポイントを見つけて。

あしつきおんせん 新島村式根島 ①24時間入浴自由 ※水着着用、更衣室あり、シャワーなし ②入場無料 ③野伏港より自転車約15分

昔は岩場の間が隠れた
デートスポットだったとか



地鉈温泉

崖を鉈で割ったようなワイルドな岩壁に囲まれた珍しいロケーション。温泉場へと向かう階段の途中の岩に、訪れたカプルの名前が刻まれているのを発見。泉質は硫化鉄泉で、源泉の温度は80℃。別名「内科の湯」と呼ばれ、特に冷え性の女性にやさそう。夜は満天の星を眺めながら身も心もポカポカ。

じなとおんせん 新島村式根島 ①24時間入浴自由 ※水着着用、更衣室・シャワーなし ②入場無料 ③野伏港より自転車約15分



恋人との仲も深まる!? 朋輩の樹

島の名樹として有名な朋輩(ほうべい)は、恋人や友人同士を指す島の言葉から名付けられたそう。100年以上寄り添って立つチキノキとタミノキから幸せを分けてもらう
朋輩の樹/ほうべいのき 野伏港より車で約5分 みやとらよりすぐ



パワーとご縁をもらえる東要寺

縁結びの葉と隠れた人気のナギの葉や樹齢約900年のイヌマキの樹に出会える寺院。毎朝、住職が祈願したナギの葉を、境内に設置された箱から持って帰ってお守りにしよう
東要寺/とうようじ 04992-7-0133 新島村式根島11-1 野伏港より車で約10分



ここも行きたいよりみちスポット



池村商店

毎朝焼きたて、揚げたてのパンや、季節の島の食材を使ったお弁当が好評。島にも愛される揚げパン150円はふっかふか。シナモン、きな粉と、ほんのり甘い島名物・明日葉のフレーバーの3種から選べる。観光シーズンは、売り切れ必至なので早めの来店を。

いけむらしょうてん 04992-7-0016 新島村式根島348-1 7:30~20:00※夏季7:00~ 不定 カード不可 野伏港より徒歩10分



大浦海水浴場

波が穏やかな入り組んだ海岸線と、馬が水を飲んでいる姿に見える造形的な岩場が特徴のビーチ。式根島の西側に位置しているので、島いちばんの夕日が見られるスポットとしても人気。夕焼けを眺めながら恋人や友達と語らえば距離もグッと縮まるはず。

おおうらかいすいよくじょう 新島村式根島 トイレ・シャワー・更衣室あり 駐車場あり 野伏港より徒歩15分



泊海水浴場

式根島の玄関口である野伏港から徒歩5分で行ける、岩に囲まれた穏やかな海岸。透明度抜群で透浅なので、夏場は海水浴やシュノーケリングを楽しむのにおすすめ。白い砂浜に座って、青い海を眺めているだけでうっとり。インスタ映えする写真が撮れそう。

とまりかすいよくじょう 新島村式根島 トイレ・シャワー・更衣室あり 売店(夏期のみ)・駐車場あり 野伏港より徒歩5分



みやとら

名物は、魚のすり身を揚げたこの店オリジナルのたたき丸。あしたば佃煮や鉄板のハムチーズ、新島特産くさやを使用したくさやの3種で各200円。ごはんも入っているのでボリューム満点。入口にはパラソル、椅子・テーブルがあり、ひと休みに最適。



04992-7-0304 新島村式根島283-2 8:00~19:00※夏季~20:00 日※夏季は無休 カード可 野伏港より車で約5分

島へのアクセス・島の回り方

東京・竹芝橋より高速ジェット船で約3時間10690円、大型客船で約11時間7480円~ ※料金・運行回数は時期により異なる。新島からは連絡船にのり約15分430円、1日3便。外周12kmの小さな島なので、レンタサイクルで自由に行き来可能
問い合わせ: 新島村役場式根島支所 04992-7-0004

高速ジェット船なら2時間以内で行ける、都内からいちばん近い東京の離島。噴火と再生を繰り返し、島の中心にある三原山からは大地のパワーをもらえそう。三原山の火山を散策するツアーに参加したり、地元の人たちも通う飲食店をめぐってみよう。そこには、運命的な出会いが待っているかも



火山のパワーに圧倒される

大島



日本とは思えない
見たことのない景色に出会う

火山を体験する
トレッキングツアーへ



島人に“御神火様”と親しまれてきた三原山は、大島では外すことのできないパワースポット。ガイド付きのトレッキングは、三原山半日ツアーや裏砂漠半日ツアー各5400円（2名より催行）など目的に合わせて選べる。皆で一緒に歩く心地よい一体感！



生命のたくましさを実感できる、約4時間の裏砂漠半日ツアーに出かけてみよう

疲れた体は
甘いもので癒して



島のアイスクリーム屋トリトン

島のスイーツとして評判の大島牛乳で作るアイスクリームは、甘すぎないさっぱりとした味わい、パッションフルーツやバジルなど約26〜31種類ある。しまのアイスクリームやトリトン ☎04992-7-5425
▲大島町元町1-10-9 ☎11:00〜18:00 (17:30 LO) ◎水 カード不可 員元町港より徒歩3分



黒い火山岩で覆われた裏砂漠。スタッフが持ってきたしゃぼん玉で遊んでみた



ガイドが噴火時の写真を見せながら説明。わかりやすくして散策の期待度も高まる

縁結びポイント

夫婦椿とも呼ばれる「野地の椿」



10月から3月まで美しい椿で覆われる大島。なかでも、ヤブツバキがトンネル状に連なる「野地の椿」は必見。2本の根が仲よく手を取り合うように見える「夫婦椿」をチェックすれば、恋愛や結婚運がグンとアップするかも！
野地の椿／のじのつばき ▲大島町元町野地 員元町港より車で約15分



「溶岩の森」には細長く伸びるハチジョウイヌツゲが茂り、神秘的な雰囲気



視界が開けたらゴールはすぐ。半日一緒に歩くので、参加者同士の距離も近づく

グローバルネイチャークラブ

☎04992-2-1966 ▲大島町元町北野1-74 ☎ツアー内容に準ずる ◎不定 カード不可 員元町港より車で約5分 ※ツアー参加者は送迎あり



大島ふるさと体験館

大島の文化体験ができる施設。特産品の精油を手作りする構紋り体験2700円は、ミニボトルのおみやげ付きなのが嬉しい。昔ながらの圧搾機で絞ったビュアな精油で美肌をめざそう。

おしまふるさとたいけんかん ☎04992-2-3991
 大島町元町北の山125-4 ☎10:00～16:30(体験終了時間) 体験は予約制 ◎火 カード不可 大島町港より車で約10分



きらく小屋

3000坪もの敷地を誇る夫婦で営むカフェ。庭で採れた明日葉や地元産の岩のりを使ったピザ800円を、オーナー手作りのテーブルでどうぞ。鳥のさえずりや風の音にも癒される。

きらくこや ☎04992-2-0003 大島町元町八重の水244-1 ☎11:00～18:00(17:00LO) ◎月～木 カード不可 大島町港より車で約5分



元町 浜の湯

長根浜公園内の水着で入れる公共露天風呂。背景に三原山、正面に青い海と伊豆半島の絶景が広がる。日没間際は、伊豆半島に沈む夕日が茜色に染まってロマンティックな雰囲気。

もともちはまのゆ ☎04992-2-2870 大島町元町字トンチ畑882 ☎13:00～19:00(天候により休業・時間短縮あり) ◎300円 ※水着着用、ロッカー・シャワーあり ◎なし 大島町港より徒歩4分



港の食堂 Bistro U・TO

銀座でフレンチのシェフ兼ソムリエとして活躍していたオーナーが2016年に開店。伊豆大島の魚介や野菜を使ったカルパッチョなどの料理を予算に合わせておまかせで提供してくれる。

みなとのしょくどう ビストロウト ☎080-7934-2244 大島町元町1-9-4・2F ☎18:00～22:00(21:30LO) 要予約 ◎火・水 カード不可 大島町港よりすぐ



波治加麻神社

島人に守られてきたこちらの神社には、『三宅記』という室町時代の書物に登場する次郎王子が祀られている。静かな森の中にひっそりと佇む神社を参拝すれば身心もリフレッシュ!

はじかまじんじや 大島町泉津不重字250-2 大島町港より車で約25分



雑魚や紀洋丸

伊豆大島近郊で獲れた魚介を使った郷土料理の店。酢飯に島唐辛子醤油に漬け込んだメダイが乗る大島名物のべっこう丼1400円が人気。つぶ貝の煮物や小魚の南蛮漬けなどの小鉢も付く。

ざこやきようまる ☎04992-2-1414 ☎11:30～13:30 17:30～20:00 ◎不定休 カード不可 大島町港より車で約4分



ここに泊まろう

ゲストハウスオアシス アイランドゲート



オーナー夫妻がリノベーションした3室のみのアットホームな宿泊施設。ベッドを配置したゆとりある客室と、宿泊者同士が集まれるフリースペースがあるのが嬉しい。船の発着地のひとつである元町港や公共の温泉、飲食店が徒歩圏内にある立地も高ポイント。

☎04992-2-1238 大島町元町4-10-5 ◎1泊1名素泊まり5400円 客室数3 IN15:00～18:00 OUT10:00 カード不可 大島町港より徒歩3分

島へのアクセス・島の回り方

東京・竹芝桟橋より高速ジェット船で約1時間45分8320円、大型客船で約8時間5560円～ ※料金・運行回数は時期により異なる。調布飛行場発の小型飛行機なら、大島まで約25分11800円(往復割引あり)、1日2～3便。島内はレンタカー・レンタサイクルで回ることができ、繁華街の元町港周辺は徒歩で散策可能 問い合わせ: 大島観光協会 ☎04992-2-2177

ここも行きたいよりみちスポット

外周約8kmの伊豆諸島で最も小さな有人島。夏は大きなサクウリの甘い香りで満たされ、冬は可憐なツバキの花が島全域に咲く花のアイランド。カエデやシイなどの力強い巨木からはパウーがもらえそう。バードウォッチングや星空観測、歴史を感じる神社めぐりなど、気持ちが和む時間を過ごせる



ツバキの美しさに癒される

利島



島の樹木の約8割を占め、冬には約20万本ものツバキが咲き誇る。毎年2月頃には花が落ちて「椿の絨毯」があらわれる。美肌をめざす女性の味方、精油の生産量は全国1位



縁結びポイント

島を守る3つの神社

一番神社・阿豆佐和気命神社、二番神社・大山小山神社、三番神社・下上神社の順でお参りする、島の伝統の「山回り」を体験してみてください。花にあふれる美しい利島を造った神様を順番に参拝すれば、美のパワーがみなぎるかも!? 1時間ほどでスピリチュアルな神社めぐりができるのも嬉しい



立ち寄りたいおみやげ屋さん

利島のおみやげ屋さん モリヤマ



2015年にオープンした小さなおみやげ&雑貨店。ツバキをモチーフにしたレトロでキュートなハンドメイドの雑貨やアクセサリ、明日葉などの特産品のほか、ここでしか買えないモリヤマオリジナルのおみやげも。絶品のジェラートは食べ歩きにおすすめ。

としまのおみやげ屋さん モリヤマ ☎04992-9-0201 📍利島村255 ㊟不定
㊟カード不可 📍利島港より徒歩10分

島へのアクセス・島の回り方

東京・竹芝桟橋より高速ジェット船で約2時間30分9380円、大型客船で約9時間6190円～ ※料金・運行回数は時期により異なる。
大島発のヘリコプターなら、利島まで約10分7230円、1日1便。
公共交通機関はなく、1日で島を徒歩で回れる
問い合わせ: 利島村役場 ☎04992-9-0011

買って帰りたい島みやげ



大島油



C



B



ギョサン

A

三宅島の



H

あしたばカレー



G

レトロなキーホルダー



F

御神火マッチ

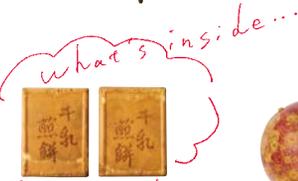


E



K

牛乳煎餅



J

パッションフルーツ

ハチ島



ジャージープリン

A 島のサンダル「ギョサン」。カラフルなものや、魚の形などユニークなものが多数 B 御蔵島イルカあめ12個入400円。御蔵島にはイルカグッズがいっぱい C 椿油の元祖・宝船印の阿部製油所の大島油15cc500円。直営のみやげ店「あべもり」のみで購入可。レトロなデザインで、ヘアケア、スキンケアなどに使える D スード耳かき430円。本つげでできたシュールな見た目の耳かき。一つひとつ形や表情が微妙に異なる E 御神火マッチ200円。元町にあるみやげ店「くぼいち」の長男であるイラストレーターの柳瀬忠彦さんと、京都でオリジナルマッチを作る滝町昌寛さんが制作。おみくじか金色のマッチのおまけ付き F おみやげ店でどこか懐かしい80年代風のキーホルダーを発売！新島や神津島でよく売られている G サンゴや貝殻を使ったインテリアやアクセサリーも島ならではのみやげ H 明日葉がたっぷり入ったスライサーな三宅島のあしたばカレー 540円 I 八丈島乳業の八丈島ジャージープリン3個入1200円。八丈島の自然放牧で育ったジャージー牛の牛乳と生クリームを使用。やさしい甘さでめらかな舌触り J 伊豆諸島、小笠原諸島で作られているパッションフルーツ。直前に冷蔵庫で冷やしてから真横に半分に切り、スプーンで種ごとすくってかまずにいただく K 大島の老舗・善葉子屋が作る牛乳煎餅8袋入650円。絞りにての大島牛乳と卵、砂糖、バター、小麦粉で作られ、シンプルな味わい。大島以外に新島、式根島、三宅島などでも独自の牛乳煎餅を購入できる

トレッキングやダイビング、バードウォッチングが楽しめる自然豊かな三宅島。島の中央にある雄山をはじめ、火山活動で変化する姿に自然の力を感じる。大地のパワーあふれる圧巻の絶景スポットめぐったり、地元の食材を使った話題のグルメをいただいでエネルギーをチャージしよう



自然が織りなす迫力ある風景

三宅島



打ち寄せる波が迫力満点



01

大地のパワーを感じる
絶景めぐり



海と山のパノラマ！

05



04



断崖がバウムクーヘンみたい

03

縁結びポイント



縁結びの笠地観音と珍木



子供に恵まれない夫婦が椎(シイ)の木に願ったところ、子宝に恵まれたことから立てられた観音様。子授けや縁結びのご利益がある珍木もあるので、願いを込めて触れてみて

縁結びの笠地観音と珍木／えんむすびのかさじかんのんとちんぼく 三宅村阿古地区 阿古漁港より車で約30分



07



06

01. 溶岩流跡に造られた火山体験遊歩道。1983(昭和58)年の噴火で溶岩に大部分のみ込まれた阿古小中学校跡を目にすると、自然のパワーを実感 02. 溶岩流が波で侵食され眼鏡形になったメガネ岩。1959(昭和34)年の伊勢湾台風の際に片方が壊れてしまったが、岩間から三本岳が見られる 03. 新鼻新山は1983年の噴火時に一夜でできた山。海岸線に突き出す幾層にも重なる岸壁はダイナミック 04. 伊豆諸島最大の淡水池・大路池。斜面一帯が天然の照葉樹林で、アカココロをはじめ希少な野鳥に出会える 05. 天候がよければ富士山から八丈島まで望むことのできる七島展望台。陸側には溶岩が広がり、大噴火の爪痕が残る 06. 純白ランプ式のレトロな灯台がロマンティックな伊豆岬。御蔵島まで望める海辺で夕日や星空を眺めたい。時期によってはウミガメが見られる 07. 2000(平成12)年に噴火した雄山。山頂には雲がかかっていることが多いので、山の姿を見ることができたら幸運のしるし



ふるさとの湯

三宅村ふるさと体験ビレッジ内にある島人も通う温泉施設。2面ガラス張りの開放的な内湯や岩盤浴のほか、太平洋に沈む夕日が望める露天風呂があるのも嬉しい。入浴後は、敷地内にある「ふるさと味覚館」へ。三色海鮮など地元の新鮮な食材を使った料理をいただいても腹も満たそう。

ふるさとのゆ 04994-5-0426 三宅村阿古644 11:00~21:00(4~9月)~20:00(10~3月) 水 入浴料500円(岩盤浴90分500円) カード不可 車で二島下車徒歩2分



三宅村 レクリエーションセンター

廃校となった中学校の体育館を再利用したこちらは、公共施設としては日本最大級のボルダリングスポット。壁一面を占める巨大ウォールは、初心者でも安心なルートも多く、フィットネス感覚で楽しめる。専用シューズをはじめ、用具をすべて借りられるので、運動のできる服装であれば手ぶらでOK。

みやけむらレクリエーションセンター 04994-8-5681 三宅村坪田3034 11:00~20:00 木 利用料金1日500円 カード不可 車で坪田下車徒歩5分



鳥居が埋まっている!?

椎取神社

2000(平成12)年の噴火の泥流で、社殿と鳥居のみこまれてしまった神社。上部だけ残った鳥居が噴火のすさまじさを物語る。噴火によって周辺の木々は枯れてしまったが、森が再生していく姿から生命のエネルギーを分けてもらえそう。



しいとりじんじや 三宅村神着2420-1 車で椎取神社前下車すぐ

ここで島ごはんを

ギャラリー&カフェ Canon



島の風景画が展示されたギャラリー併設のカフェでひと休み。島のパッションフルーツを種ごと練り込んだチーズケーキのセット700円、島の天草で作ったところてんに手作りの明日葉アイスを添えたカンオンあんみつ500円。やさしい甘さに癒されそう。

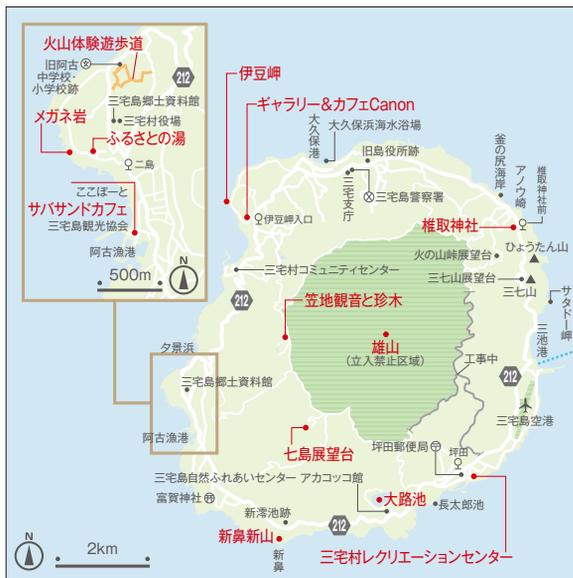
ギャラリー&カフェCanon 04994-2-1239 三宅村伊豆36 金・土 11:00~17:00 火・水 12:00~16:00 ※GW・夏季は特別営業、ギャラリーの見学は随時 日・月・木不定 カード不可 車で伊豆岬入口下車すぐ

サバサンドカフェ



島で利用されていなかったゴマサバを活用しようと店主・野田理恵さんが考案したサバサンド500円が名物に。蒲焼風味の身の厚いゴマサバに、島野菜をたっぷりのせ、酸味の利いたドレッシングで味付け。一度食べたらずみつきに。島特産の明日葉茶と相性抜群。

04994-2-1433 三宅村阿古672-3阿古漁港船客待合所こぼーと2F 11:30~13:30(船の発着時のみ) 不定休 カード可 阿古漁港よりすぐ



島へのアクセス・島の回り方

東京・竹芝桟橋より大型客船で約6時間30分8350円~、1日1便 ※料金・運行回数は時期により異なる。調布飛行場発の小型飛行機なら、約50分17200円(往復割引あり)、1日3便。島内は村営バスや、レンタバイク・レンタサイクルがあり、大半の観光スポットを回る事が出来る。アクティブに動くなら、レンタカーかタクシーが便利 問い合わせ: 三宅島観光協会 04994-5-1144

「神様が宝をしましう蔵を置くために作られた島」という伝説が残る魅惑の御蔵島。外周16kmの小さな島は自然が広がり、清らかな水にあふれている。また、シュノーケリングで野生のイルカと泳げる島としても人気。自然と触れ合うツアーに参加すれば、新たな出会いがあるかも



MIKURASHIMA

手つかずの自然が残る

御蔵島



のびのびと泳ぐイルカを
目の前で眺める

イルカと泳げるスポットとして世界でも屈指の御蔵島。4～11月がシーズン

イルカと泳ぐなら 事前に予約を

御蔵島に行くには、宿泊予約が必須。宿に連絡を入れる際、イルカウォッチングの予約を同時にすると、宿の所有船または、宿と提携している船に乗ることができる。島には宿が7軒、村営バンガローが5棟のみのため早めの予約がおすすめ。乗船料金は、大人7000円～



人懐っこい御蔵島のイルカ。イルカの動きに合わせれば、寄り添うように泳いでくれる



船上ではガイドの指示に従ってフィンやマスクの準備を。声がかかったら海の中へ



御蔵島のイルカウォッチングは約10人乗りの小型ボートが基本。所要時間は約2時間

みよがいけ
御代ヶ池を見る長滝山コース

往復約半日のコースで、手つかずの自然を楽しめるツアー。長滝山山頂には平清水川が造った深い谷、伊豆諸島の島々を望む絶景が広がる。山の尾根から見えるハート形の御代ヶ池に恋するパワーをもらえそう。

島の山はほとんどのコースでガイドの同行が必須。観光案内所でガイドを紹介しているので事前に確認を



天気よければ、山の向こうの海や伊豆諸島が見えることも



山頂をさらに越えると、目の前に御山の雄大な姿が現れる



敵が原から見る御代ヶ池は、緑に浮かぶハートに見える!?

絶景に出会うトレッキングへ

結びポイント



村営ふれあい広場で四葉のクローバー探し



▲御蔵島村 ▲御蔵島港より徒歩10分

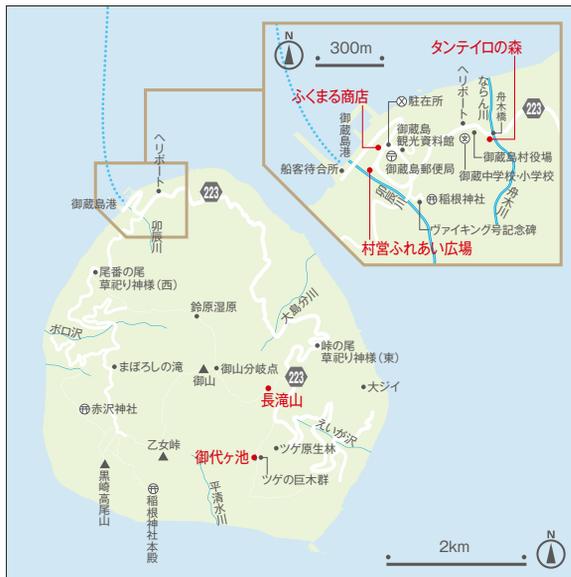
見つけられる確率は0.01~0.001%とも言われる、四葉のクローバー。島の村営ふれあい広場は、そんな四葉のクローバー探しに穴場スポット。"幸福"という花言葉を持つ四葉のクローバーを見つけて、幸せを持ち帰ろう

森には
たくさんの巨樹



タンテイロコース

気軽にトレッキングを楽しみたいなら、ガイド不要のタンテイロコースがおすすめ。集落から歩いて行けて徒歩往復30分ほど。後場を越え少し進んだ舟木橋の右手が入口。シイの巨樹が生い茂る神秘的な森は、まるで映画のワンシーンのよう。



ここで食べよう

ふくまる商店



島の健康野菜・明日葉がたっぷり入ったあしたばカレー750円。食後には海を眺めながら、島の柑橘類・カブツや明日葉を使ったジェラート380円を。マイルドなカレーと、さっぱりしたジェラートがベストマッチ。店内にはイルカグッズのおみやげも豊富に揃う。

ふくまるしょうてん ☎04994-8-2292 ▲御蔵島村550 ㊟11:00~14:00 7~9月7:00~14:00 16:00~18:00 ㊟月 カード可 ▲御蔵島港より徒歩7分

島へのアクセス・島の回り方

東京・竹芝桟橋より大型客船で約7時間30分9380円～、1日1便 ※料金・運行回数は時期により異なる。交通機関やレンタカーはないが、港周辺は徒歩で回れる。山や森へ行くにはガイドの同行が必要 問い合わせ:御蔵島観光協会 ☎04994-8-2022

八丈富士と三原山のふたつの火山が接合したひょうたん形の八丈島。眺望抜群の海や山など、豊かな自然を満喫できる散策コースが多くあるので、探検欲が満たされる。絶景を眺めながら行うヨガを体験したり、それぞれ個性的な源泉掛け流しの7カ所の温泉をめぐったりして、女子力を高めよう



HACHIJOJIMA

神秘の美景に心潤う

八丈島



「女の島」といわれる島で
ラブパワーチャージ

1

エナジーヒーリングヨガ

八丈島でヨガを満喫するなら癒香オリジナルヨガコース3時間半8000円がおすすめ。八丈小島を望む南原千畳敷と、滝を裏から見られる裏見ヶ滝の2カ所でヨガを行った後、太平洋を一望できる足湯でリラックス。ゆったりと大地に座り、潮風を感じながら自然のエネルギーを吸収するヨガは格別だ。

Aroma & Yoga ナチュラルセラピールーム 癒香～ゆこう～

アロマ&ヨガ ナチュラルセラピールーム
ゆこう ☎04996-2-0399 📍八丈島八丈町大賀郷周辺 🕒10:00～20:00(外ヨガは9:00～) 📞不定 📍アロマトリートメント5400円～、ヨガセラピー5000円～ 📍八丈島空港より車で約5分



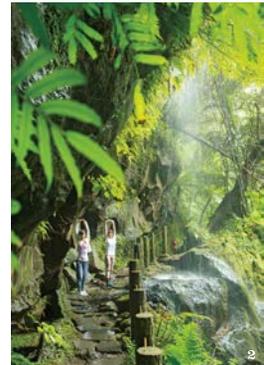
海岸でのヨガは
気持ちいい



3



4



2

1. ヨガのコースは、希望に合わせて順番や開始時間を相談できる。夕暮れや星空の下で行うヨガは神秘の力を得られそう
2. 全身に潤いを吸収できる滝ヨガ。ゆっくり深呼吸して瞑想を
3. 大自然の中で伸び伸びと筋肉をほぐそう
4. ヨガで疲れた脚は足湯で癒して



八丈富士

登山口から1280段の階段を上ると、360度パノラマの絶景にたどり着く。天気によれば頂上から御蔵島も望める。山頂の火口周りを歩く「お鉢めぐり」のコースもおすすめ。

はちじょうふじ 八丈島八丈町大賀郷 八丈島空港より登山道入り口まで車で約15分



みはらしの湯

海拔94mの高台にあり、島の最南端の岬・小岩戸ヶ鼻や八丈島灯台を望む温泉。内風呂と露天風呂があり、満天の星も堪能できる。湯上がりは、広い休憩室でゴロンと横になって休憩を。

みはらしのゆ 04996-8-1933 八丈島八丈町末吉581-1 10:30~21:30(最終入湯21:00) 火 入場料500円 八丈島空港より車で約30分



裏見ヶ滝温泉

森の中にある裏見ヶ滝を見た後に立ち寄りた、水着着用の男女混浴の露天風呂。滝の音を聞きながら緑に包まれば、自然と一体になったような気分。人が少ない午前中が穴場。

うらみがたきおせん 八丈島八丈町中之郷1246-2-4154 10:00~21:00 ※水着着用、混浴、石けん・シャンプー使用禁止 なし 入場無料 八丈島空港より車で約20分

縁結びポイント



出会いの横間海岸



その昔、島内の女性が、島外から訪れる男性のためにワラ草履を作り、出会いのチャンスとしたと伝えられる海岸。行けば恋愛運が上がるかも!?



古民家喫茶 中之郷

江戸時代末期に立てられた古民家を活かした店内は、囲炉裏を囲んだ和みの空間。縁側に座って、サクサク食感のハチミツトースト400円とパッションジュース400円をいただく。

こみんかきさき なかのごう 04996-7-0502 八丈島八丈町中之郷1642-1 10:00~17:00 木(季節により臨時休業あり) カード不可 八丈島空港より車で約20分



空間舎 in Long Beach 1983

木のぬくもりあふれるインテリアや雑貨が並びカフェ。明日葉が香るチーズケーキとすっきりとした飲み口のコーヒーはセットで800円。南国植物が生い茂る庭を眺めながらゆっくりしたい。

くうかんしゃ イン ロングビーチ 1983 04996-2-4154 八丈島八丈町大賀郷8144-1 13:00~18:00 火・金(8月は無休) カード不可 八丈島空港より車で約10分



八丈小島を望む夕日にうっとり



八丈富士が噴火した際、流れ出した溶岩が固まってできた溶岩の台地である南原千疊敷。黒々と大きな玄武岩が並ぶ海岸では、仲よく並んだ宇喜多秀家と正室の豪姫の像に出会うこともできる。八丈小島に向かって沈む美しい夕日を大切な人と眺めれば、愛が深まること間違いなし。道路に面しているため車のアクセスもいいのも嬉しい。

島へのアクセス・島の回り方

東京・羽田空港より飛行機で約55分11190円～、1日3便。東京・竹芝桟橋より大型客船で約10時間10480円～、1日1便 ※料金・運行回数は時期により異なる。島内を周るのにレンタカーがタクシーが便利。予約しておけば、空港・港まで迎えに来てくれる。路線バスは1~2時間に1本の運行なので、時刻表を事前にチェックしたい問い合わせ:八丈島観光協会 04996-2-1377

伊豆諸島の最南端に位置する二重式火山でできた青ヶ島。浜辺や入り江がなく、少しの高波でも着岸できなくなるので、フェリーの就航率は約5割という秘境の島だ。日本一人口の少ない青ヶ島村に上陸できたら幸運。世界的に珍しい地形・二重カルデラや感動的な星空を満喫して運気をアップしよう



行けたら運がある孤島

青ヶ島

珍しいカルデラを一望できる
絶海の大自然を贅沢に堪能

カルデラドームで星空観察



写真提供：井川俊彦

火山の活動でできた大きな凹地・カルデラの内側から星空を見られるのは世界でも青ヶ島だけ。小さな星まで観測していると神秘の世界に引き込まれそう

幻の酒「AO-CHU」でカンパイ！



人口の少ない青ヶ島には杜氏が10人もいて、13種類の焼酎「AO-CHU」をつくっている。「AO-CHU」は、代々女性が夫のためにつくった「愛のお酒」。種類によっては生産量が限られているものもあるので、本土では飲めない珍しい味に出会えるかも。

結びポイント

アツアツの地熱釜



旧火口を持つ丸山の内部にある、火山の熱を利用した地熱釜。卵やじゃがいも、さつまいもなど、食材を持っていけば誰でも無料で利用できる。待っている間は、近くのサウナで汗をかくのもいい。ほくほくの食材を手に星を堪能する贅沢なデートを楽しもう

写真提供：青ヶ島村役場



写真提供：東京都島しょ振興公社



写真提供：東京都島しょ振興公社

1785年の大噴火で隆起した大小ふたつの旧火口を持つ内輪山・丸山。散策で季節の草花や島にも遭遇



島へのアクセス・島の回り方

八丈島より週4～5日運行する連絡船で約2時間30分(燃料油価格変動調整金設定のため、乗船運賃は毎月変動)。八丈島より毎日運行するヘリコプターでは約20分11530円。※料金・運行回数は時期により異なる 島の見どころを回るにはレンタカーが便利
問い合わせ：青ヶ島村役場 ☎04996-9-0111

父島

豊かな自然に恵まれ、世界自然遺産に登録された小笠原諸島。父島は海でのアクティビティはもちろんのこと、多彩なトレッキングコースでは、固有種の植物も発見できる。父島から船で約20分の、海が美しい無人島・南島に上陸して、大切な人とのんびり過ごすのもおすすめ



OGASAWARA ISLAND

ここにしかない出会いの島

小笠原諸島

(父島・母島)



固有種が多数生息する
南国パラダイス

カルスト地形が海に沈下した「沈水カルスト地形」が見られる南島。石灰岩のユニークな景観が魅力

父島ではこれをしよう！



スターウォッチング

周囲に遮るものがなく、夏以外でも天の川が見られるのが魅力。父島は小港海岸とウェザーステーション展望台、母島なら旧ヘリポート周辺が、満天の星を満喫できるスポット



森・山のガイドツアー

大陸と一度も陸続きになったことのない小笠原諸島では、独自の進化を遂げた固有種を目にすることができる。ガイドを頼むと、珍しい動植物との遭遇率がアップ



ドルフィンズスイム

海域には野生のイルカが生息しており、イルカを見つけたらそっと船を近づけて一緒に泳ぐこともできる。フィーリングが合えば、イルカから近寄ってくれるかも!?



ホエールウォッチング

船で行くツアーに申し込んで参加を。2~4月はザトウクジラに、5~11月にはマッコウクジラに出会える。ジャンプしたり、尾ビレで海面をたたく追力の姿を間近で見たい

＼ いちばんの出会いの場!？ ／

おがさわら丸での船旅

小笠原諸島へのアクセス方法は、貸客船「おがさわら丸」のみ。片道約24時間の船旅では、自然と乗客同士が顔見知り。大海原の真ん中で見る夕日やロマンティックな星空を共有すれば、出会いに発展があるかも!?



船窓から大海原のパノラマが堪能できる展望ラウンジ「Haha-jima」。軽食や喫茶の販売のほか、飲食物の持ち込みがOKなの嬉しい



行き

894人が乗れる大型客船。船内には飲食物やおみやげを販売するショップ、レストランのほか、シャワールームもあり快適。Suicaも使える



おがさわら丸が船着場から離れると、島民がクルーザーや漁船で併走。「いってっっしゃい」と見送ってくれた後、なんと船から海へダイブ!



帰り

島民たちの温かい見送りは小笠原ならではの。出航時には、航海安全と再会の願いを込めて、ダイナミックな太鼓の演奏で送り出してくれる



結びポイント



港を一望！ 高台に立つ神社



町の高台にある大神山神社は、遊歩道を登ると展望台があり、島の繁華街とエメラルドグリーンの海を一望できる。町を見守る小笠原の神様に参拝して、大切な人との発展を願ってみては？

大神山神社／おがみまじんじや ☎04998-2-2251 ▲小笠原村父島宇東町 二見港より展望台まで徒歩20分

ハート形の巨大岩



沖から見るとハート形をしていることから「ハートロック」と呼ばれる円縁湾に面した断崖絶壁。ピンク色の岩肌もキュートで恋愛運が上がるかも!？ 山頂から見ると南島などの景色も絶景

千尋岩／ちひろいわ 二見港より登山口まで車で約15分(登山には入林許可を得たガイドの同行が必要)

ここに立ち寄ろう

USK COFFEE



天井の麻袋がおしゃれなオープンデッキカフェ。自家農園で収穫・焙煎したホンニア일랜드コーヒー900円のほか、世界のスペシャルティコーヒーをホームメイドスイーツとともに楽しめる。南国の農園のようなんびりとした雰囲気にな癒されよう。

ユースケコーヒー ☎04998-2-2338 ▲小笠原村父島宇北沢沢 ☎11:00～17:00(おがさわら丸入港中) 土・日とおがさわら丸入港中のみ営業(臨時営業あり) 二見港より車で約15分

ここに泊まろう

HOTEL PAT INN



B&B形式の2015年オープンのホテル。白を基調としたスタイリッシュな客室は居心地抜群で、小笠原の食材を使用した朝食も好評だ。オーナーのご先祖は小笠原初期の外国人開拓者のひとりとか。ホテル主催の小笠原の歴史をたどるツアーにもぜひ参加して。

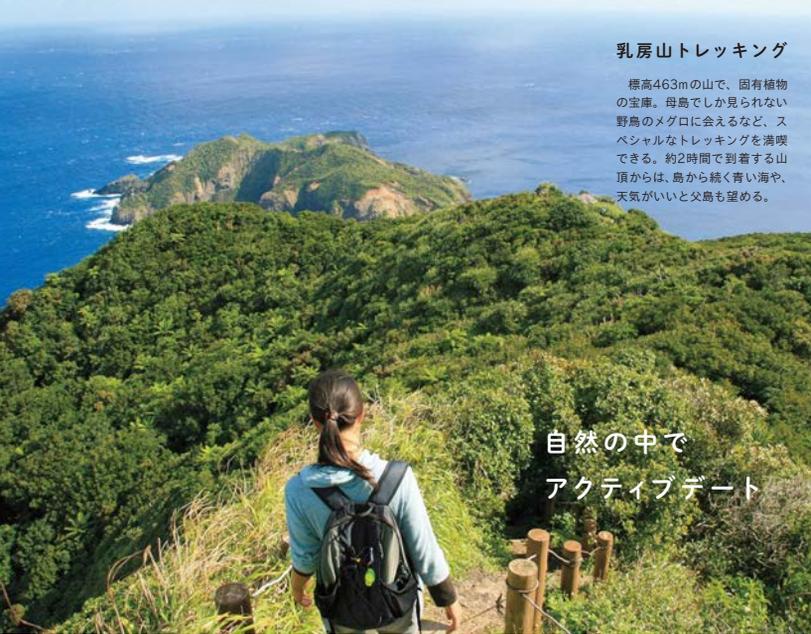
ホテルパティン ☎04998-2-3711 ▲小笠原村父島宇東村 ☎2名1室1泊朝食付き1名12960円～ IN11:00 OUT10:00 カード可 二見港より車で約5分

島へのアクセス・島の回り方

東京・竹芝桟橋より週に1便の定期船「おがさわら丸」で約24時間(燃料油価格変動調整金設定のため、乗船運賃は毎月変動、夏期やGWは増便)。島内の移動はレンタカーやレンタルバイクのほか、村営バスを利用するのも可
問い合わせ:小笠原村観光協会 ☎04998-2-2587

乳房山トレッキング

標高463mの山で、固有植物の宝庫。母島でしか見られない野鳥のメグロに会えるなど、スペシャルなトレッキングを満喫できる。約2時間で到着する山頂からは、島から続く青い海や、天気がいいと父島も望める。



自然の中で アクティブデート

下りは樹高の低い植物に囲まれた道で、美しい海を眺めながらの爽快なウォーキングが楽しめる

母島

父島から「ははじ丸」に乗り約2時間で到着する母島。島民約500人ののどかな島で、亜熱帯の高木林が茂り、乳房山や小富士のトレッキングでは珍しい植物に触れることができる。島の南部には蓬莱根や南崎など景観のいい海岸も多く、シュノーケリングでは美しいサンゴ礁を鑑賞できる



1. うっそうと茂るジャングルに冒険心を駆りたてられる
2. 約1時間で、沖港周辺の集落を見下ろせる休憩所に到着
3. 眺望がよい下山ルートを歩くことがすがすがしい気分

美しいサンセットシアター



静沢の森の遊歩道入口周辺にぼつんと置かれたベンチからは、海に溶けていくような美しい夕日を堪能できる。ロマンティックに1日の終わりを迎えよう

こんもりかわいい小富士



島の最南端に位置する小富士。約1時間のトレッキングコースを歩けば、サンゴ礁が美しい南崎海岸が眼下に広がる。登山後にひと泳ぎするのも気持ちがいい

幻の道が出現！ 蓬莱根海岸



母島南部の西海岸。唐なす海岸とワイビーの中間の沖に立つ岩。干潮時のみ道が現れアプローチできる。波食崖の岩を手でつかみながら慎重に歩こう



結びポイント



母島の神様からラブパワーチャージ



南国の植物に囲まれた社殿が豊かな雰囲気のパワースポット。拝殿裏には散策路が続いており、カルスト地形ならではのユニークな石灰岩が見られる。天然記念物の鳥・メグロにも注目

月ヶ岡神社／つきがおかじんじゃ ●小笠原村母島元地 ●沖港より徒歩5分

島へのアクセス・島の回り方

東京から直行便がないため、父島から定期船「ははじ丸」を利用。所要時間約2時間（予約不可。乗車券は船客待合所にて購入）。島にはバスなどの公共交通手段がないため、レンタカーやレンタルバイク、乗合タクシーを利用するのが便利
問い合わせ：小笠原母島観光協会 ☎04998-3-2300

東京都からの助成で実現したお得なサービス



「しまぼ通貨」を使って 今回紹介したスポットを お得に旅しよう！

伊豆諸島や小笠原諸島で使える旅行商品券「しまぼ通貨」が期間限定で登場！スマートフォンで利用できる電子旅行券で、購入金額にプラスしてサービスが。島に着いたらさっそく購入して、お得に島旅を楽しもう

東京の島で使える
「しまぼ通貨」って？

「しまぼ通貨」は、東京諸島の宿泊、観光、飲食、おみやげなど、旅先で使えるお得なプレミアム付き宿泊旅行商品券のこと。宿泊旅行をする場合、東京都が一部助成をしてくれるので、お得に島旅ができる。スマートフォンで購入から支払いまでできるのも便利。得した分、おいしい島ごはんを食べたり、おみやげをたくさん買っちゃおう！

ENMUSUBI project



東京の島の 「縁結び」観光プロジェクト実施中！

東京でありながら、豊かな自然、アクティビティにグルメと魅力たっぷりの島々。そこに「縁結び」という新たな旅の目的がプラス。これから縁結びをテーマにしたツアーが続々登場するのでチェックしてみてください

詳しくはこちらへ

GO TOKYO
「Travel Resources」内の
「東京諸島縁結びツアー」



〈しまぼ通貨〉

- 詳細はホームページを検索



しまぼ通貨 検索

公式HPから購入
<https://shimapo.com>

- 問い合わせ

しまぼ通貨事務局 コールセンター
☎0570-001542(9:00~17:00)

※この事業は東京都の「地域観光振興基金」を活用して実施しています。

- 利用期限：公式HPをご確認ください
- もっと島のことを知りたい場合は
〈TAMASHIMA.tokyo〉
<https://tamashima.tokyo/>をチェック

ATTENTION

しまぼ通貨は加盟店のみで利用できる。加盟店一覧は公式ホームページで確認を

TOKYO LOVE ISLAND

＼ 東京の島へ旅して写真を撮って投稿しよう！

Instagram
フォトキャンペーン

#東京LOVEアイランド

#東京ラブアイランド

2019年2月28日(木)までに投稿してくれ
た方には、抽選でプレゼントが当たるよ！
※期間終了後もハッシュタグを付けてアップしていただく
ことは可能です

オズマガジン×公益財団法人東京観光財団

※この冊子は、東京都の「島しょ地域を活用した緑結び観光プ
ロジェクト」の一環で制作いたしました。 ※本誌掲載の情報は
10月20日現在のものです。掲載店舗などの情報は、取材時
と変更になっている場合がございますので、ご了承ください。
©TCVB2018 Printed in Japan(本誌の記事・写真を無断
で複写(コピー)、転載することを禁じます)