



サザエ



東京都心から約130kmの利島。富士箱根伊豆国立公園の中にある利島。利島の海は美しくいつも新鮮な魚介に囲まれています。海中遊泳も可能で、季節の海の風景と味を体感できます。



イセエビ

海の幸



音の水溜め

水

水を大事にしていた利島は、各家庭に雨水をためるための「水がめ」がありました。今では簡易水道の貯水池が完成、脱塩化装置の発達により水資源の危機は軽減されました。現在でも、集落を散歩するとわずかに水がめを設置しているご家庭に出会うことができますが、そのほとんどは庭の樹木の水やりのために使用しているようです。山の神社の入り口には、「シテ」と呼ばれる笹の枝を使って雨水を貯めていた当時の水がめが残っています。水道は、昭和39年簡易水道の貯水池が完成、給水が開始されました。



シテと水がめ



水路

としまずかん

とっておきのしあわせをまんきつ



ウォーキングマップ

私たちの利島は、伊豆諸島で一番面積が小さく4.12kmで周囲7.7kmの断崖絶壁に囲まれた島です。徒歩約3時間で一周できる可愛い利島、海山の自然があなたを待っています。

ちょっと実行、ずつと健康。

高速ジェット船「セブンアイランド」



春から夏にかけては主に大型客船やジェット船で行き来する観光客や釣り人で賑わいます。秋から冬の風が強い日、船着き場にかかる大きな虹は圧巻です。

利島へのアクセス

- 飛行機を利用する
 - 調布～大島(25分) 新中央航空 042-231-4191
 - 大島～利島(10分) 毎日1往復 東邦航空 04996-2-5222



ヘリコプター「東京愛らんどシャトル」

利島村役場

〒100-0301 東京都利島村248番地
TEL:04992-9-0011 FAX:04992-9-0190
<http://www.toshimamura.org/>

制作 特定非営利活動法人 nature center risen

約300名の村民が暮らす利島は、江戸時代からヤブツバキが植えられ、島の全体の約8割を覆う、日本一の椿の生産地になりました。その精油は香り豊かで、昔から江戸市民をはじめ日本中で利用されてきました。



ヤブツバキ



椿の実



明日葉

椿畑



椿畑

歴史と文化

それぞれの神社の特徴や周囲の自然環境は少しずつ異なり、ゆっくり訪ねてみると現在の利島の文化や伝統に触れることが出来ます。お正月のジックワ火や流鏝馬、山廻りなど、昔から村の伝統的行事も神社を中心に行われてきました。約6,000年前から人が住んでいたと言われている利島、昭和32年に発掘調査が行われた大石山遺跡・ケッケイ山遺跡や阿豆佐和気命神社・堂の山神社からの出土品や銅鏡、古文書など数多く、過去の歴史から学び、今後の利島の未来を考える一つの機会になりそうです。



宮塚山山頂

登山道

宮塚山

イノヒヨドリ、メジロ、アトリ、セキレイなどの身近な鳥や天然記念物のアカコッコやカラサトの留鳥、そして渡り鳥のオオミスナキドリなど、様々な鳥が棲んでいます。「宮塚山」「南ヶ山園地」「海岸」「集落」など、耳を澄ませば、早朝、昼間、夜間など種類によってさまざまな声が聞こえてきます。



オオミスナキドリ

鳥



イノヒヨドリ



イノヒヨドリ(オス)



アトリ



ハクセキレイ

伊豆諸島に特有の植物のサクユリやインギク、利島に特徴的に見られるツルコウジ、自然林や宮塚山などに見られるジュウモンジダやホソバカナワラビやテイカカズラ、海岸のワダンやハマボスなど多くの種の植物が生育しています。光るキノコのシイトモシビダケなどのキノコをはじめココメクスなどの菌類などにも出会えます。陽のあたる場所や日陰、湿った場所、風が当たる場所など、それぞれの環境の比較も楽しみの一つです。



シイトモシビダケ

コクワガタ、オカダカゲ、アサギマダラ、シオカラトンボ、カミキリムシなど、樹木や葉、倒木、水のある場所などを棲みかにする昆虫などがいます。利島村民は生きものを大事にするので、道端でも小さな生き物を目にする事が出来ます。実物の生きものに触れて楽しんで、利島の自然の力や優しさを体中で感じて下さい。



ミヤマクワガタ



ホタルガ

小動物



サクユリ



ハマコンギク



オカダカゲ



ヤマドジミ

リクガイの仲間



ツルコウジ



オニカナワラビ



チョウジカズラ



トバラ



ツワブキ



シマテンナンショウ



マムシ

彩り



利島村全島ウォーキングマップ



春の新芽の香り豊かな明日葉、梅雨時の魅惑的なシイトモンビダケや上品に咲くセッコク、夏の旺盛に飛び交う賑やかな渡り鳥、秋の島の食卓を彩る海の幸、冬の可憐な椿の花、一年を通して自然と触れ合い楽しめる島が利島です。伊豆諸島が見渡せる風景は冬が絶好の時期です。集落では、身近にそびえ立つ「保護樹林」や、海から運んだ玉石で作った石垣や道が、静かで情緒ある利島の歴史を物語ります。また、郷土資料館には文化財として指定されている銅鏡など、利島の先人の生活を偲ばせる数々の遺物も展示されています。さあ、一緒に歩いてみましょう。

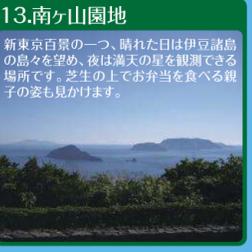
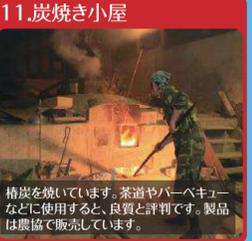


ウォーキングコース紹介 (各コースとも、コース上の白線の丸がスタート地点です)

コース	距離	歩数	所要時間	消費エネルギー量	ワンポイントアドバイス
初級 東道コース	約200m	約285歩	約3分	約9kcal	とても急な坂道です。島内唯一のお寺である長久寺があります。
中級 中道・西道コース	約430m	約615歩	約6.5分	約19.5kcal	急な坂道です。阿豆佐和氣命神社がある集落のメインストリートです。
中級 利島とおきコース	約2.5km	約3,570歩	約37.5分	約112.5kcal	海を眺め、ヘリポートや遊跡に沿って集落を一周できます。

観光

旬の海山の幸も、利島の自然を堪能できる楽しみの1つです。それぞれの民宿や食事処で思う存分味わってください。(島内のキャンプや野宿は禁止です。レンタカーやタクシーはないのでご注意ください。)



ウォーキングの効果

※慢性疾患をお持ちの方は、始める前に主治医にご相談ください。

- 生活習慣病予防**
血糖値を下げたり、血圧を下げる効果があります。また「がん」「糖尿病」などの生活習慣病のリスクを下げるといわれています。
- 心肺機能の向上**
習慣的に運動を続けると、全身持久力や筋力といった体力の維持・向上につながります。
- 肥満を防ぐ**
エネルギー消費量が増加し、腹囲や体重が減りやすくなります。
- ストレス解消**
気分転換やストレス解消につながり、心身の健康の向上に役立ちます。

(目標とする歩数の9割を達成すると2013(厚生労働省)を参考に)

水分補給を忘れずに

汗となる体内の水分が不足すると、熱中症を起こすおそれがあります。水、スポーツドリンクで水分補給をしましょう。

