

Called as the last paradise,
the jewel of Tokyo.

三宅島

miyakejima 

火山と生きるこの島は
地球が残した軌跡と奇跡

One of the most beautiful volcanic islands.
The magnificent landscape will never cease to
fascinate you.



Fishing, driving, bird watching, snorkelling.
Things to do in the island are limitless.

◆ 東京都三宅支庁



～ 本冊子をご覧になられる方に ～

- ・ 本冊子は、令和元年12月時点の情報を元に作成しています。
- ・ そのため、ご利用時点で宿泊施設の料金などに変更があることがあります。
- ・ 最新の情報をお知りになりたい場合は、ホームページなどをご確認ください。



フレームに収まりきれない絶景を求めて。



おやま
雄山



撮影：沖山真人



三宅島の中央にそびえたつ雄山（標高775.1m）。

度重なる噴火でできた荒涼とした溶岩原は、荒々しい海岸風景と独特の自然景観をつくりあげ、その雄姿は圧倒的な存在感である。

火口の深さは約500m。噴火以降、立ち入り禁止区域が設けられ、山頂付近への立入りは出来なかったが、東京都版エコツーリズムの開始に伴い、東京都自然ガイド同行のもと、山頂付近への立入りが可能となる（令和2年4月以降）。

東京都指定天然記念物

三宅村指定天然記念物

巨樹巨木



三宅村指定天然記念物

①【堂山のシイ】 伊豆地域

御祭神社・満願寺の境内に佇む
スダジイの自然林の中にある。

幹回り9m 樹高24m

②【普濟院の大桜】 伊豆地域

普濟院の境内にある樹齡200年を
超えるヤマザクラの巨樹。

③【迷子椎】 坪田地域

大path池周辺の巨木の森に佇む
火の神が宿る「やどり木」とされる
樹齡数百年といわれる巨樹。

幹回り7.5m 樹高15m

噴火を繰り返す雄山の影響で
立ち枯れた木々とは対照的に、
この島には、太古から続く森と
巨樹巨木が生き続けている。
この島は、訪れた人々に
『生命の動と静』を感じさせる。

④【神着のビヤクシン】 神着地域

島役所跡の前庭にあるビヤクシンは、
樹齢450年を超える。

幹回り7m 樹高26m

⑤【神着の大ザクラ】 神着地域

腐朽が進むオオシマザクラの巨樹。

幹回り5m 樹高6.5m



巻頭特集

雄山	1
巨樹巨木	3
三宅島マップ	7
モデルコース	9
三宅島のおみやげ	19

見どころ

ジオスポット	21
夕陽スポット	25
星空スポット	27
パワースポット	29
雨でも楽しめる 室内スポット	31
植物の遷移を巡る	33
巨樹・巨木林に逢う	35

アクティビティ

バードウォッチング	41
ダイビング	43
海水浴&シュノーケリング	48
ドルフィンスイム&ウォッチング	52
釣り	55
ドライブ&サイクリング	59
林道ウォーキング	63



三宅島

miyakejima 

文化と歴史

お祭り	67
神社巡り	69
文化財	71
偉人	73

季節の情報

四季おりおりの景色	75
イベントカレンダー	77



旅の情報

三宅島への行き方	153
三宅島内での移動	155
三宅島から他島への移動	159
旅行の留意点	161
火山活動が起こった時の対応	
携帯電話の電波状況	
クレジットカードの利用可能店舗	
ATMの状況	
島内の医療体制	
ライフセーバーが常駐する海水浴場など	
溶岩や植物などの採取制限	
三宅島でとれる魚	165

地域の情報

伊豆（いず）	81
伊ヶ谷（いがや）	89
阿古（あこ）	95
坪田（つぼた）	121
神着（かみつぎ）	139

コラム

東海汽船の就航決定など	39
新中央航空の就航決定など	40
島じまん食材使用店	79
電子しまぼ・しまぼ通貨	80
東京都地域特産品認証食品	120
立根人道橋	130
三宅島とエコツーリズム	138
三宅村の鳥・花・木	152
伊豆諸島の火山の数	156
特産品（農産物）	164
雄山環状林道の全線開通	176
スポーツライミング	179
噴火の歴史	47
島名の由来	51
平家の落人伝説	87
三宅島の式内社	88
流人の島としての歴史	160
め組の半鐘	160
店舗等目次	177

三宅島マップ



東海汽船着岸港



郵便局・ATM

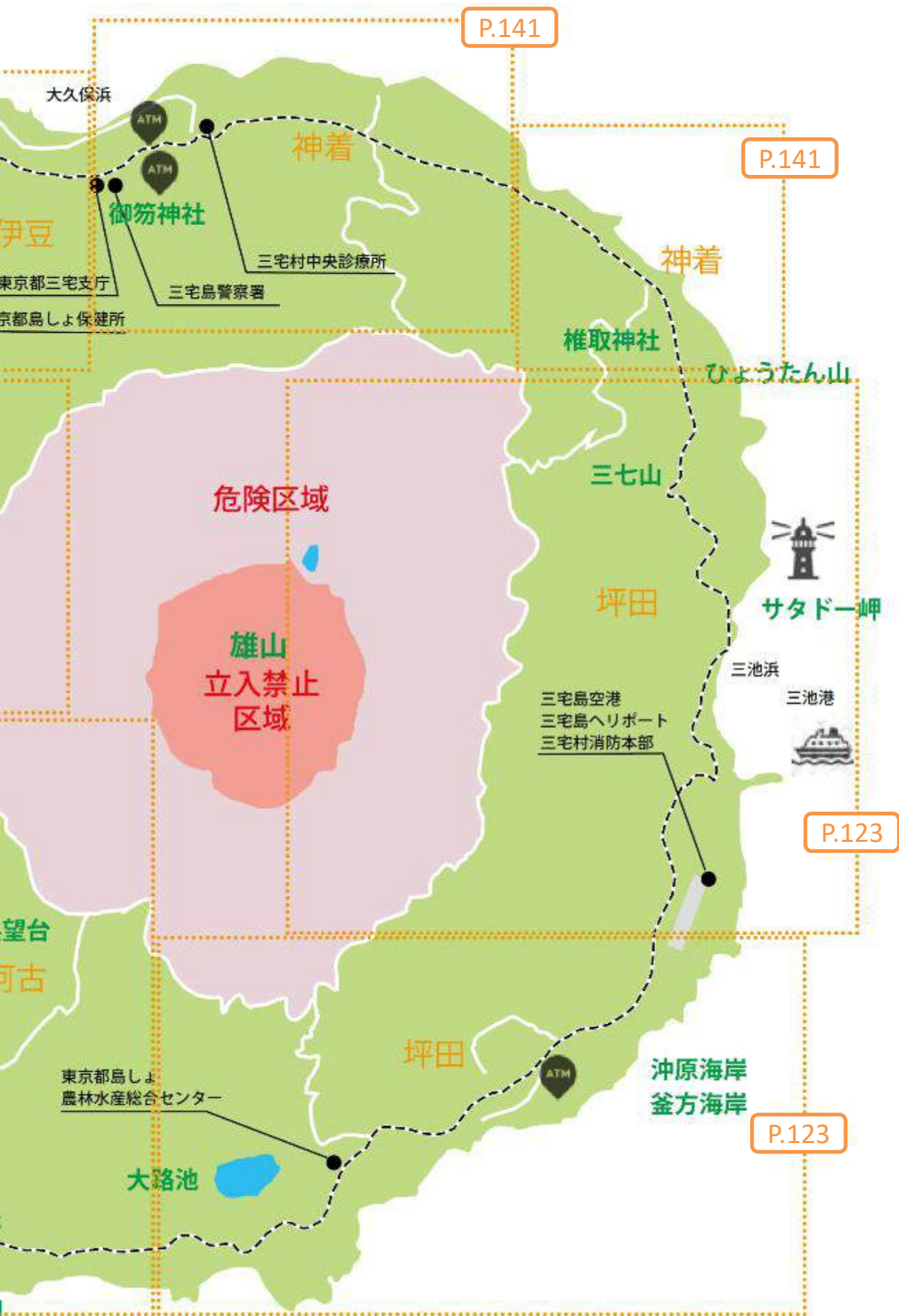
P.162



村営バスルート

P.158





レンタルサイクルで楽しむ三宅島

1日目



レインボーブリッジを通過して出発。



朝焼を受けて到着。

竹芝桟橋 (22:30発)

東海汽船
特2等



6時間30分



少し贅沢に個室キャビンで快適な睡眠を。

錆ヶ浜港 (5:00着)

着岸港は到着前に決定

仮眠休憩 (宿泊先 (阿古))

予約すればどの港でも迎えに来てくれる。



南側の入口から回ろう。

三宅島観光協会 (9:00open)

レンタル
サイクル



50分

大久保浜園地にシャワーがある。



透明度抜群の大久保浜。

伊豆岬 (10:00着)

10分



伊豆岬のサイクリングコース。

大久保浜 (10:45着)

10分

夏のみ。他の季節は見所をじっくり回ろう。

御笏神社・島役所跡 (11:45着)



御笏神社

昼食 (正午)

20分



噴火の象徴、椎取神社。

椎取神社～三七山 (15:00発)

5分

海岸沿いの断崖。風に気を付けて。

サタドー岬

15分



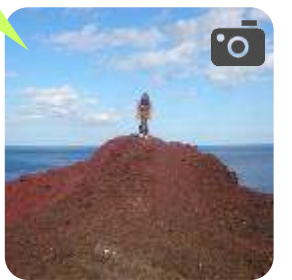
三池港の信号 左折→右折でアクセス。



断崖絶壁のサタドー岬。

釜方海岸～沖原海岸 (16:00着)

20分



ひょうたん山付近の断崖。

大路池 (16:45発)

20分

さえずりのシャワーを。



静寂に包まれる大路池。

新濤池・新鼻新山

20分

夕暮れの静寂と鳥の声を楽もう。



一夜で消滅した新濤池。

宿泊先に到着 (18:00着)

20分

ふるさとの湯とセットでも。



真っ暗なので気を付けよう。



オプション



2日目

宿泊先 (8:00出発)

15分

(南戸林道から)

20分

七島展望台 (8:35着)

(村道雄山線)

富賀神社 (9:30着)

15分

火山体験遊歩道 (10:35発)

今崎海岸・メガネ岩

三宅島観光協会 (12:00着) 返却

昼食・お土産

錆ヶ浜港 (13:45発)

東海汽船



6時間05分

竹芝棧橋 (19:50着)

朝早く
出られるなら。



オプション

コシキの穴の展望台。



一式の富賀神社。



火山体験遊歩道



オプション

錆ヶ浜海水浴場

60分

最終チェックイン
は13:20頃。

お土産は
船客待合所そばの
いきいきお魚センターなど

出帆港が異なる場合は
村営バスで向かおう。
11:00頃に港は決定。



三宅島を出港。

大型客船で
昼食や軽食もとれる。



七島展望台で絶景写真。



荒々しい今崎海岸。



大迫力のメガネ岩。



いきいきお魚センター



レインボーブリッジを通って
お帰りなさい!



サタデー岬からの大パノラマ。

レンタルサイクルで楽しむ三宅島

1日目



レインボーブリッジを通過して出発。

竹芝桟橋 (22:30発)

東海汽船
特2等



6時間30分



少し贅沢に個室キャビンで快適な船旅を。



朝焼を受けて到着。

着岸港は到着前に決定

錆ヶ浜港 (5:00着)

仮眠休憩 (宿泊先 (阿古))

予約すればどの港でも迎えに来てくれる。

三宅島観光協会 (9:00open)

レンタル
サイクル



15分

水分は持参!



この島で最も重要な神社。

富賀神社・富賀浜



テーブルサンゴとウミガメ。



オプション

コシキの穴の展望台。

昼食 (正午)

15分

(南戸林道から)

60分

水分は持参!



七島展望台で絶景の一枚。



ウォーキングをする時は時間調整。

七島展望台 (14:00発)

20分

オプション

15分

(環状林道沿い)



60分

お茶に最適。



大路池展望台で休憩。



新鼻新山の断崖。

大路池・アカココ館 (16:30発)

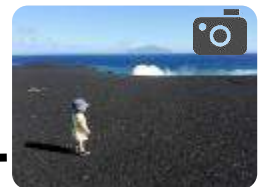
25分

16:30まで。
月曜日定休日

10分

新漣池・新鼻新山

10分



新鼻新山



オプション

真っ暗なので気を付けよう。

宿泊先に到着 (18:00頃)

20分



オプション



2日目

宿泊先 (8:00出発)

朝早いほど遠くまで見えることが多い。

先に伊豆岬まで行っておこう。

50分

伊豆岬 (9:30発)

10分

御祭神社・満願寺



森に佇む御祭神社。

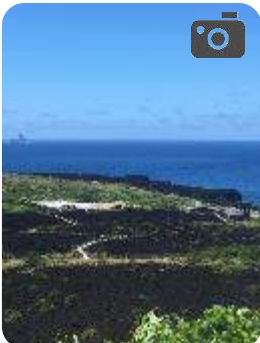
60分

火山体験遊歩道 (11:00着)

今崎海岸・メガネ岩



三宅島観光協会 (12:00着) 返却



旧阿古集落展望台

オプション
60分
昼食・お土産

最終チェックインは13:20頃。

お土産は船客待合所そばのいきいきお魚センターなど

出帆港が異なる場合は村営バスで向かおう。11:00頃に港は決定。

錆ヶ浜港 (13:45発)



いきいきお魚センター

東海汽船 6時間05分

竹芝栈橋 (19:50着)



レインボーブリッジを通ってお帰りなさい！

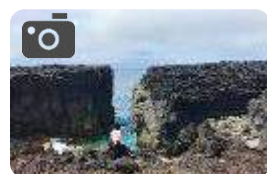
大型客船で昼食や軽食もとれる。



伊豆岬のサイクリングコース。



荒々しい今崎海岸。



片メガネのメガネ岩。



錆ヶ浜海水浴場



三宅島を出港。



伊豆岬からのパノラマ。

レンタカーで巡る三宅島

1日目

飛行機からの景色も旅の一部。



調布飛行場

調布飛行場 (8:40発)

新中央航空



50分

予約すれば
迎えに来てくれる。



三宅島空港

三宅島空港 (9:30着)

是非本殿まで
行ってみよう。



神秘的な本殿。

三宅島交通 (10:00発)

レンタカー



15分

山頂への道。
車は駐車場に。



ひょうたん山に登ってみよう。

椎取神社～サドー岬 (12:20発)

10分

昼食 (12:30着)



断崖絶壁のサドー岬。



静寂の大路池。

三池港の信号
左折→右折
でアクセス。



釜方海岸～沖原海岸

10分

大路池・アカコッコ館 (14:15着)



沖原海岸

お茶に最適。

坪田林道・大路池展望台

10分

七島展望台 (15:30着)

月曜日定休日
入館料200円



大路池展望台で休憩。



アカコッコ館

15分

富賀神社 (16:15着)



七島展望台の大パノラマ。



この島で最も重要な神社。

5分

ふるさとの湯

オプション

真っ暗なので
気を付けよう。

宿泊先に到着 (18:00頃)



オプション



2日目

宿泊先 (8:00出発)

 今崎海岸・メガネ岩



火山体験遊歩道 (9:00発)

15分

 御祭神社・満願寺


 伊豆岬 (9:40着) 



5分

 大久保浜 (11:30発) 

5分

 御笏神社・島役所跡 (11:55発)

三宅島交通 (12:00)  返却

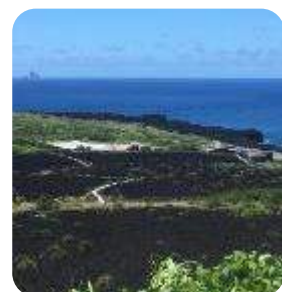
 昼食・お土産 

お土産は
船客待合所そばの
いきいきお魚センターなど

錆ヶ浜港 (13:45発)

東海汽船  6時間05分

竹芝栈橋 (19:50着)



溶岩にのまれた旧阿古集落。



ハイライトの一つ伊豆岬。



ロングビーチの大久保浜。



いきいきお魚センター

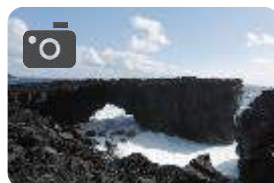


レインボーブリッジを通過して
お帰りなさい!

初夏はオレンジ色の
ハマカンゾウが満開。



今崎海岸



メガネ岩



満願寺にある堂山のシイ。



島役所跡と御笏神社。



三宅島を出港。

大型客船で
昼食や軽食もとれる。

夏のみ。他の季節は
見所をじっくり回ろう。

港まで送ってもらおう。



七島展望台からのパノラマ。

レンタバイクで三宅島の風を感じよう

1日目



レインボーブリッジを通過して出発。



朝焼を受けて到着。



ハイライトの一つ伊豆岬。



大久保浜



椎取神社



神秘的な本殿。



沖原海岸

着岸港は到着前に決定。

風を感じるドライブコース。

大久保浜も絶好のドライブコース。

是非本殿まで行ってみよう。

三池港の信号。左折→右折でアクセス。

竹芝棧橋 (22:30発)

東海汽船 特2等



6時間30分

錆ヶ浜港 (5:00着)

仮眠休憩 (阿古)

レンタバイク朝信 (9:30発)

レンタバイク



5分



今崎海岸・火山体験遊歩道

15分



伊豆岬 (10:30着)



10分



昼食 (11:30着)



5分



大久保浜 (12:35着)

5分



御笏神社・島役所跡 (13:20発)

15分



椎取神社～三七山 (15:40発)

5分



サタドー岬

15分



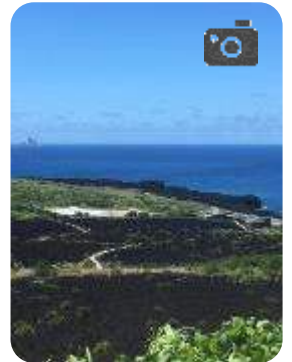
釜方海岸～沖原海岸 (16:45着)

宿泊先に到着 (17:30頃)



少し贅沢に個室キャビンで快適な睡眠を。

予約すればどの港でも迎えに来てくれる。
※宿泊しなくても基本は可。



旧阿古集落展望台



御笏神社



ひょうたん山の海岸線。



サタドー岬



夕暮れの沖原海岸は幻想的。



2日目

宿泊先 (8:00出発)

10分

大路池 (9:00発)

10分

新瀨池・新鼻新山 (9:15着)

15分

七島展望台 (10:30着)

10分

富賀神社・富賀浜 (11:15着)

5分

レンタバイク朝信 (12:00) 返却

昼食・お土産

お土産は
船客待合所そばの
いきいきお魚センターなど

出帆港が異なる場合は
村営バスで向かおう。
11:00に港は決定

錆ヶ浜港 (13:45発)

東海汽船



6時間05分

竹芝栈橋 (19:50着)

朝早いほど鳥の
さえずりが多い。



静寂の大路池。

静寂を感じよう。



一夜で消滅した新瀨池。

村道雄山線からアクセス。
安全運転で行こう。



山頂に登ってみよう。
足元・風には注意。



新鼻新山への道。



七島展望台の大パノラマ。

阿古よりも
ガソリンスタンドがある。



富賀神社西の御門。

港まで送ってもらおう。



富賀神社



三宅島を出港



いきいきお魚センター

大型客船で
昼食や軽食もとれる



レインボーブリッジを通って
お帰りなさい!



秋の雄山 (七島展望台付近)。

三宅島の歴史探索・ボルダリング体験

1日目

飛行機からの景色も旅の一部。



調布飛行場

調布飛行場 (8:40発)

新中央航空



50分

予約すれば
迎えに来てくれる。

三宅島空港 (9:30着)



三宅島空港

七島商事コスモレンタカー (9:45発)

レンタカー



5分

2020東京オリンピック競技。
初心者でもかなり楽しめる。

二宮神社・海蔵寺 (10:05発)



式内社の二宮神社。

ボルダリング体験 (11:35発)



国の重文がある海蔵寺。

昼食 (12:40発)



10分

アカコッコ館 (14:00発)

月曜日定休日
入館料200円。



アカコッコ館

富賀神社 (14:45発)

雨の日の神社は
違った顔を見せる。



レクリエーションセンター



富賀神社

VR動画
は大迫力。

三宅島観光協会 (VR体験など)



観光協会のある「ここぼーと」。

郷土資料館 (15:45着)

この島の歴史
を紐とこう。



学校跡にある郷土資料館。

火山体験遊歩道 (16:45着)



遊歩道は雨でも歩ける。

1階の図書館にある「よもやま話」は、島の歴史を教えてくれる。

ふるさとの湯

宿泊先に到着 (18:00頃)



温泉でのんびりしよう！

宿泊先は
伊ヶ谷・伊豆・神着でも。
※ふるさとの湯から10～15分。



2日目

伊豆・神着地域に泊まっている場合は少し戻ろう

伊ヶ谷地域の史跡を巡ってみよう



式内社の后神社。



希望の鐘

宿泊先 (8:15出発)

10分

后神社～伊ヶ谷の史跡

10分

御祭神社・満願寺 (9:15発)

10分

御笏神社・島役所跡 (9:45発)



今も住居として使われている島役所跡。



御笏神社

15分

椎取神社 (10:30発)

雨の日の本殿は、より神秘的に感じる。

ひょうたん山・三七山 (11:15発)

15分

ひょうたん山は行けるところまで。



ひょうたん山山頂からの景色。

七島商事 (11:30着) 返却



返却

港まで送ってもらおう。



噴火を象徴する椎取神社。

昼食・お土産

少し遠くまで店を散策しても。

お土産は船客待合所そばのいきいきお魚センターなど



いきいきお魚センター



三宅島を出港。

錆ヶ浜港 (13:45発)

大型客船で昼食や軽食もとれる。

東海汽船



6時間05分



レインボーブリッジをとお帰りなさい！

竹芝棧橋 (19:50着)



三七山からのパノラマ (新東京百景)。

三宅島のおみやげ



▲ パッションフルーツ

三宅特有の温暖な環境で育った、爽やかな甘みと酸味が特徴のフルーツ。そのまま食べても、アイスやヨーグルトにかけてもおいしい。(6月～8月頃)

▼ あしたば炊きこみごはんの素



明日葉と醤油ベースの優しい味にリピート率No.1。お米に混ぜて炊くだけで、手軽に島の味が食べられる。



▲ 牛乳煎餅

香ばしく、サクサクとした食感が人気の三宅島の定番みやげ。個包装されており、学校や職場でも配りやすいのがうれしい。



▲ 三宅島のあしたばカレー

三宅で育った明日葉をたっぷり入れて、コクの中にも明日葉が香るちょっぴりスパイシーな味わいが人気。



▲ 三宅島の明日葉アイス・塩アイス

明日葉アイスは苦みが少なく、明日葉が苦手な方でも食べやすい。塩アイスはほんのり感じる塩がミルクの甘さを引き立て、さっぱりとした味わい。



◀ 雄山一

三宅島を代表する焼酎。米麴を使用した麦焼酎で、日本酒にも似た、まろやかな味わいが特徴。

明日葉 (生葉) ▶

伊豆諸島ではポピュラーな野菜。最近では健康食品としても人気。お浸しや天ぷらにして食べるのがオススメ。





▲ 三宅島のあしたば味噌汁

2018年販売開始の商品。三宅島産の明日葉がたっぷり入って食べ応え抜群。フリーズドライの味噌汁。



◀ 島スコ

島唐辛子の辛さに島レモンやパッションフルーツを加えた、辛くてフルーティなホットソース。



▲ ドラゴンフルーツ

鮮やかな色合いで、ほのかな甘みと独特の食感が特徴のフルーツ。デザートとしてはもちろん、サラダに入れてもおいしい。(9月～10月頃)



◀ 明日葉粉末

近年健康食品としても人気の明日葉を粉末にした商品。お湯、牛乳、焼酎に混ぜて飲んだり、パンやケーキの材料としても最適。



▲ 岩のりうどん

三宅島産の手摘みの岩のりを使用。うどんはコシがあり、三宅の磯の香りが広がる一品。



◀ はんばのり (はばのり)

島の厳しい冬の海で育ったはんばは栄養満点。水で戻したはんばを混ぜて炊いた「はんばご飯」は絶品。

ぎよさん ▶

海へ行くときには欠かせないアイテム。いろんな色があるので、お気に入りを見つけよう。



ジオスポット

七島展望台

数多の噴火の影響を受けてきた「人と植物と火山のせめぎあいの場所」。
360°の大パノラマが広がるこの島のハイライトの一つ。



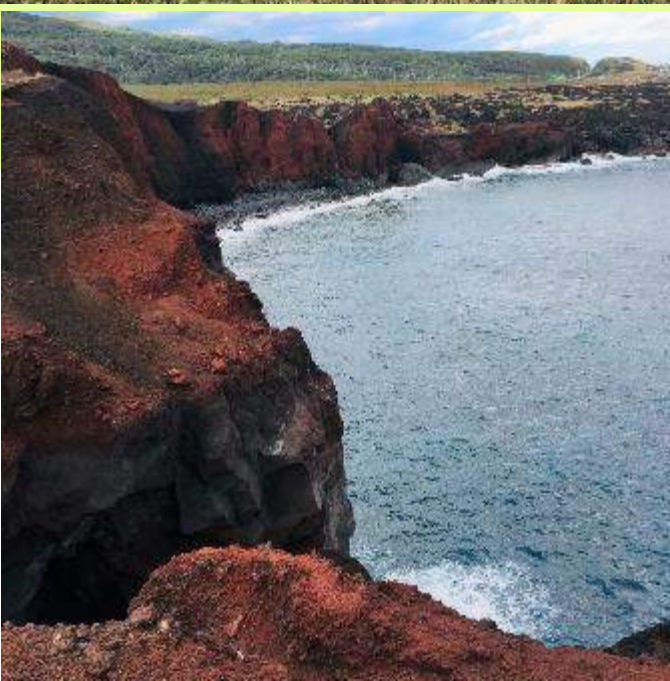
西側



南側



北側



ひょうたん山

島の東側を代表する火山景観を有し、その独特の風景は『新東京百景』に選ばれている。
山頂からの眺望は抜群。



火山体験遊歩道



昭和58年（1983年）の噴火により溶岩流に飲み込まれた旧阿古集落跡。火山のパワーを感じることができる随一のスポット。



サタドー岬

ヒンズー語で「地獄」を意味する断崖絶壁と圧巻のパノラマを持つ岬。

ウミガメとの遭遇率が高いことでも知られている。





1

伊豆岬

島内有数の景勝地。残された地層から噴火の歴史を知ることができる。



25

赤じり公園

大久保浜を望む絶景ポイントの一つ。



24

焼場

1874年噴火の溶岩流の形跡を残す。



23

釜の尻海岸

噴火で噴出したペリドットを見ることができる。



2

伊ヶ谷

26,000年前に噴火した南九州の火山灰が確認された地域。



3

火山体験遊歩道

1983年噴火の溶岩流で飲み込まれた小中学校の跡地がそのまま保存されている。



4

今崎海岸

江戸時代の溶岩流により形成された台地。初夏にはハマカンゾウの花が映える。



5

メガネ岩

溶岩により造られたアーチ状の奇岩。夕陽やダイビング、釣りの絶好のスポット。



6

鉄砲場

溶岩に飲み込まれた車の跡が残る。都道沿いなので見逃さずに。



7

コシキの穴

江戸時代の噴火口を一周することができる。山頂からの景色は素晴らしい。



8

七島展望台

島内随一の景勝地。伊豆諸島を一望できる。



9

笠地

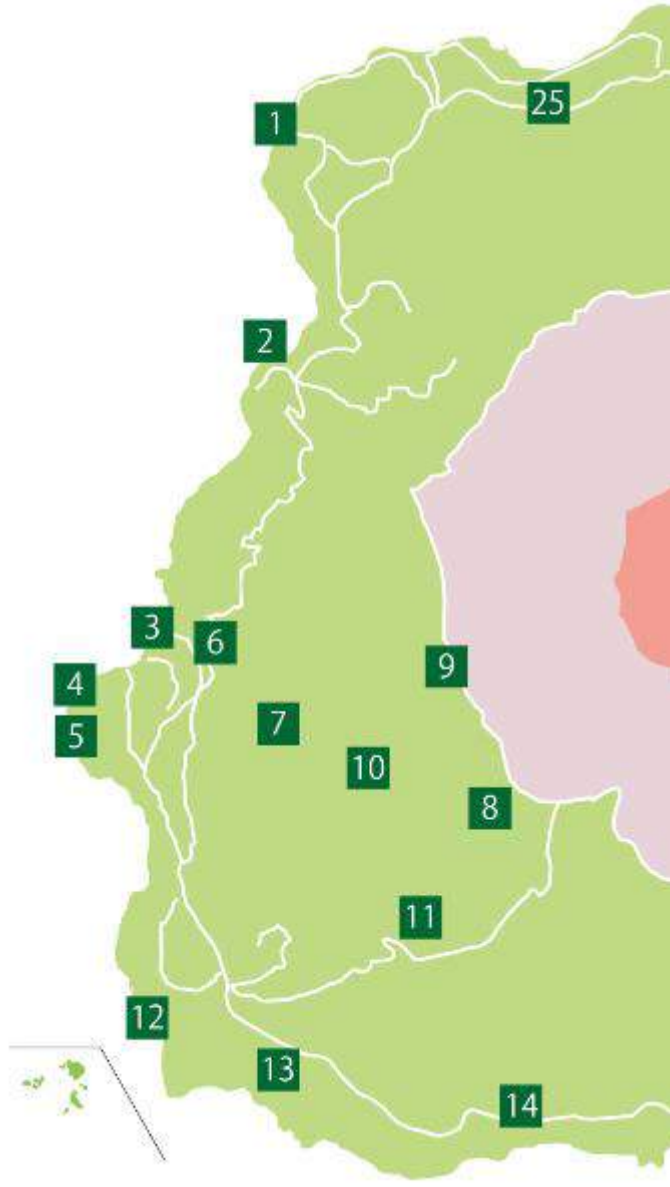
2000年噴火で被害を受けた牛舎等の跡地。



10

鉄砲沢

溶岩流を止めるために設けられた砂防堰堤。





2000年噴火の象徴の一つ。自然の脅威と再生を同時に感じよう。



溶岩流により形成された広大な台地。ひょうたん山からの眺望が素晴らしい。



1940年噴火により、一夜にして形成された台地。新東京百景の一つに数えられる。



1962年噴火により形成されたスコリアの丘。ひょうたん山を望む絶好の展望台。



三宅島は国内有数の火山島の一つとして、島内には噴火の歴史を彩る多くのスポット（ジオスポット）がある。ジオスポットを巡っていけば、火山をとりまくすべてのものを目のあたりにすることができるはずだ。



18 サタドー岬

ヒンズー語で「地獄」を意味する断崖絶壁の岬。展望台からのパノラマは圧巻。



17 沖原海岸

絶好のドライブ・サイクリングコースの海岸。ウミガメの遭遇率がとても高いことも有名。



16 長太郎池

天然のタイドプール。溶岩特融の複雑な地形は絶好のシュノーケリングスポット。



15 八重間マール

三宅高校は、八重間爆裂火口の火口壁内に立っている。



14 新鼻新山

1983年噴火により一晩で形成。青い海と赤い壁面のコントラストが美しい。



11 村道雄山線

溶岩樹形のスポット。雄山へのアクセス道。



12 富賀浜

噴火の地層を残す島内有数の美しい海岸。



13 薄木 溶岩流

溶岩流をダイレクトに感じることができる。

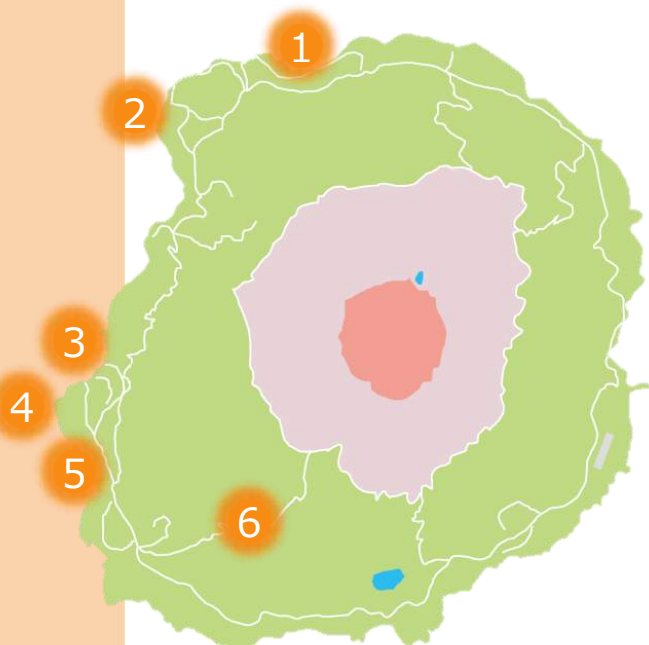


14 新瀨池

七色の湖面を見せる美しい湖であったが、1983年噴火で一瞬で消失。

夕陽スポット

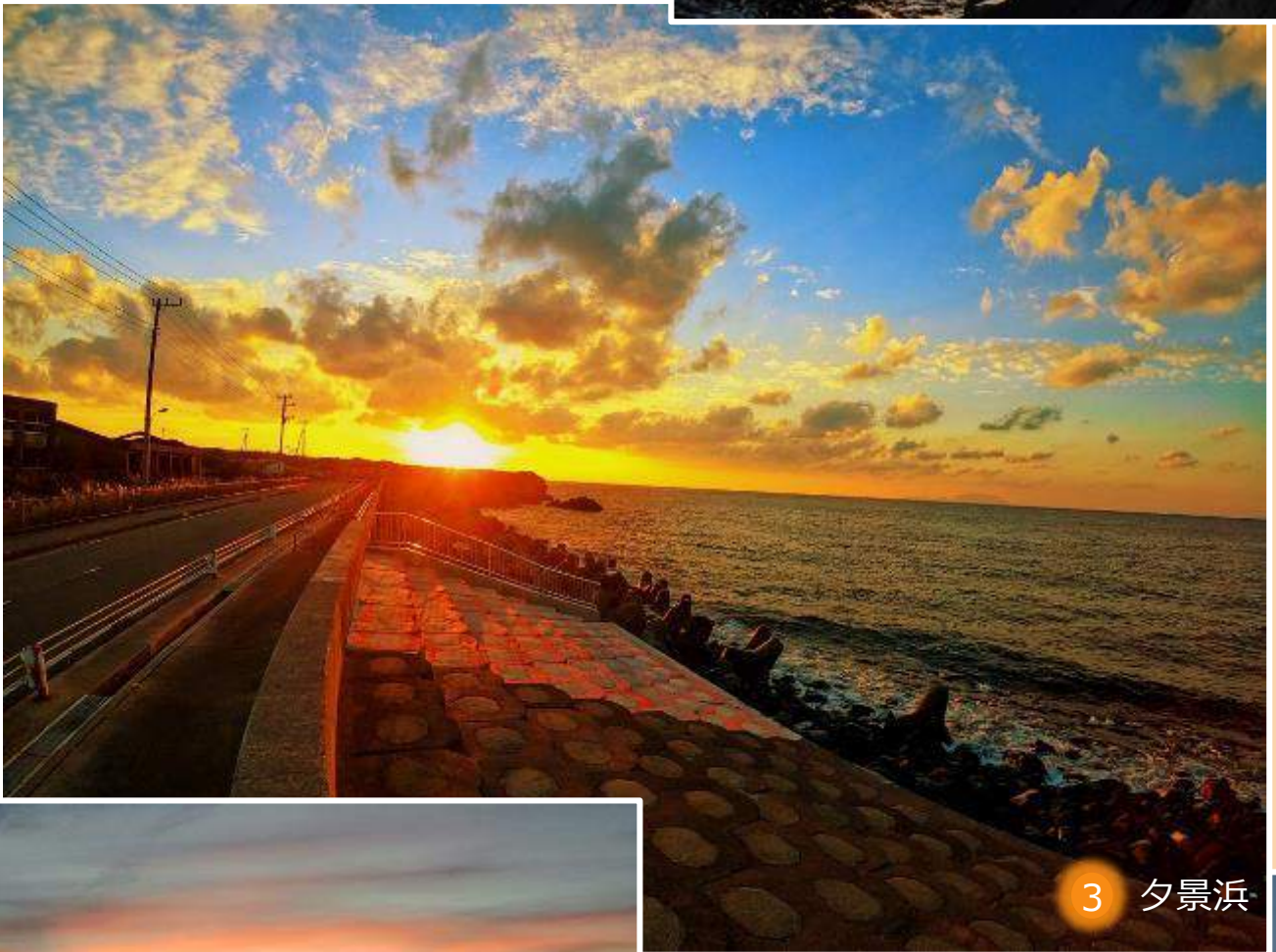
1 日の終わりを告げる夕焼け。
 周囲をオレンジに染めながら水平線に沈んでいく夕陽は、つい見入ってしまう。
 都会では見られない雄大な景色を、三宅島で堪能してほしい。



2

伊豆岬

5 ヂガネ岩



3 夕景浜



1 大久保浜



6 七島展望台

星空スポット

東京（竹芝）から南に約180Km、周りに人工の光が少ないそこには満天の星が各地に広がっている。

そんな星空を眺め、日々の疲れ、ストレスを一瞬でも忘れる瞬間があるのも島旅ならではの良さだろう。

ここに掲載するスポット以外にも、自分だけのオリジナルスポットを見つけてみるのもまた楽しみ方の一つだろう。

① 伊豆岬



② 大路池



③ 学校下



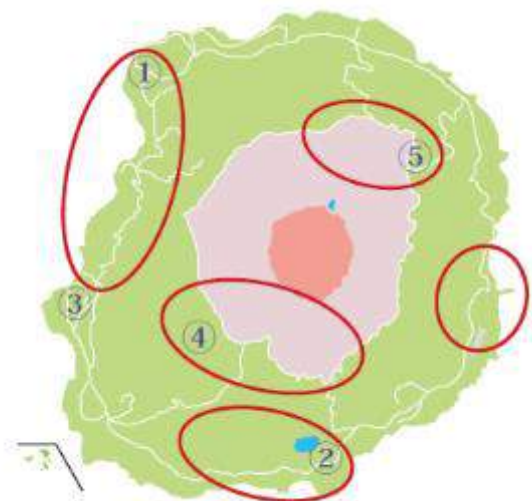
④ 七島展望台



☆ 代表的な星空スポット

☆ 星空探しのコツ！

地図中の赤丸の位置は比較的光量が少なく、星を見るのに適している。様々な場所で色々な星を見てみよう。



パワースポット



迷子椎と大路池遊歩道

大路池は椎の原生林に囲まれており、遊歩道の途中でもたくさんの椎の巨木と出会える。中でも、密林に迷い込んでもその大きさからこの大木を目標にすれば必ず助かると言われている椎が「迷子椎」だ。数百年前から噴火をつかさどる神木として畏敬されており「やどり木」とも呼ばれる。



椎取神社

2000年の噴火で拝殿と鳥居が埋没したが、枯れた椎の木の周りにも緑が復活し始め、大自然の力を感じることが出来る。本殿の場所はもともと入り江だったが、現在は樹木が生い茂っている。社の横には様々な石の神様が同居している。



ハートロック

源為朝が一矢で打ち抜いて出来た穴と言われ、「為朝の打ち抜き岩」と名付けられている。

穴の形がハートであるため「ハートロック」とも呼ばれ、恋愛成就の観光スポットともなっている。

★現地のガイドが必要な場合あり

事前要確認



笠地観音

子授け観音・縁結び観音として著名。「笠地と云う場所に椎の木あり、その凸所をなでさすり、我が名を称えべしすなわち念願かなうべし」

★ご神木は平成12年の噴火災害によって枯れてしまった。

メガネ岩

溶岩流が波で侵食されてできた奇石。かつてはメガネ状だったが昭和34年の伊勢湾台風の際に片方が壊れ、現在は片メガネ。



雨でも楽しめる 室内スポット



▲ ふるさとの湯

- 営業時間 11:00～21:00 (4月～9月)
11:00～20:00 (10月～3月)
- 定休日 水曜日 (祝日の場合は翌日)
- 入湯料 500円

阿古地域にある三宅島唯一の温泉。内風呂からはメガネ岩が見え、露天風呂からは錆ヶ浜が見渡せる。夕陽を眺めながら温泉を楽しむことができる。



▲ 三宅村レクリエーションセンター

- 営業時間 11:00～20:00
(日曜・祝日は9:00～19:00)
- 定休日 木曜日 (祝日の場合はその翌日)
- 料金 一般：500円 (1日/再入場可)
※高校生以下及び65歳以上無料

日本最大級のボルダリング施設。
1日500円で250を超える課題が登り放題。



▲ アカコッコ館

○開館 9:00～16:30

○休館日 月曜日（祝日の場合はその翌日）
年未年始（12月29日～1月3日）

○利用料 200円



三宅村営の自然観察施設であり、日本野鳥の会のレンジャーが常駐している。
バードウォッチングをするのに最適な施設。



廃校した阿古小学校を改修して作られた施設であり、三宅島の歴史（文化・自然・噴火など）について学ぶことができる。
図書館も併設されている。

▲ 三宅島郷土資料館

○営業時間 10:00～17:00

○定休日 水曜日 年未年始（12月29日～1月3日）

○入館料 200円

植物の遷移を巡る

～2000年の噴火と植生遷移～

噴火に伴う火山ガスは、島の植生にも大きな影響を与えた。しかし、時の経過とともに、その植生は変遷をたどり、緑が戻りつつある。植生の遷移を巡ると、島の新たな一面が見えてくる。



あかばきよう

赤場暁

赤場暁は溶岩流に覆われていたため、長く植物の進出を阻んでいたが、2000年の噴火により火山泥流や土砂流が溶岩の表面を覆った。

植物にとって大切なミネラル分が補給されたため、オオバヤシャブシ等の樹木の進出が一気に進んでいる。この先、どんな森に移り変わるのか、じっくり観察していきたい。

みいけはまえんち

三池浜園地

三池浜は、島特有の西風の影響で、最後まで火山ガスの影響が強く残った地域であり、植生の回復が遅れていた。

しかし、ガスの発生が少なくなってからは植生が戻りつつあり、その様子を目の当たりにできる。



そんどうおやません

村道雄山線

島の南西を通る村道雄山線の周辺は、ハチジョウススキが広大な優先群落を形成しているが、近年は常緑樹の生育も見られ、緑が増えつつある。

また、緑の合間から見られる枯損木（こそんぼく＝枯れて朽ち果てた木）は、噴火の歴史を感じさせる。

時の流れとともに、景色が移り変わる様を目に焼き付けたい。





島で最も発達した植生は、スダジイやヤブツバキ等の常緑広葉樹が優占種となる照葉樹林である。

島の南側に位置する大 路 池周辺は、2000年噴火の影響が少なかったことから、スダジイの巨樹を含む発達した極相林が広がっている。

その雄大な森は、“クライマックス・フォレスト”と称されている。

植生遷移で観察できる植物たち



サルトリイバラ

遷移初期のころに出現する半低木。赤く熟した実は、リース等に活用される。



ハチジョウススキ

大きいもので高さ2 m以上に生育する草本。秋には様々な所で観察できる。



オオバヤシャブシ

ハンノキとも呼ばれる高木。荒れ地でも生育が有利であることから他の種に先駆けて成長しやすい。



ヒサカキ

常緑の高木で、ガスに対しての耐性が高いと考えられている。噴火後、増加傾向にある。

植生遷移とは？

裸地から森林が形成される過程のこと。段階に応じて植物の種類が、時間の経過とともに入れ替わるように生育する。三宅島のように火山ガス等の影響により森林（植生）が衰退し、回復・再生していくこともある。



巨樹・巨木林に逢う

太古から自然と人の営みを見守り続けてきた巨樹巨木。
広げられた枝葉の陰に入れば、脈々と続く生命の息吹を感じることができる。
木々の静寂の中に足を運び、巨樹が見てきた島の歩みに想いを馳せてみてはいかがだろうか。

巨樹とは？

環境省自然環境局による自然環境基礎調査では、地上から130cmの高さにおける幹回りが300cm以上の木を調査対象としており、これが一般的に「巨樹」と呼ぶ指標となっている。

三宅島では現在約3,000本の巨樹が確認されている。

(平成22年9月～令和2年2月
三宅島巨樹の会 やどり木 調査)

↓ 巨樹調査の様子 (島内実施)



↓ 神着の大桜 (神着)



三宅島で今、巨樹が熱い。

平成28年、島内でスダジイの中で日本一の主幹幹周のものが発見され、全国記録を更新。日本中にその名を轟かせることとなった。

令和2年には「第33回巨木を語ろう全国フォーラム」の三宅島での開催が決定しており、注目を集めている。

三宅島巨樹の会【やどり木】

平成31年3月に設立された民間団体。

島内の巨樹巨木の調査の他、観察会や植樹会の実施、会誌「やどり木」の発行などを行っている。

会の名称は、大路池の傍にあるスダジイの巨木に由来する。この木は噴火を司る神々が宿る木として「やどり木」と呼ばれていた。現在は「迷子椎」と呼ばれ、実際に見に行くことができる。



↑ 神着のビヤクシン (神着)

厳選！三宅島の巨樹巨木

三宅島にある3,000本以上の巨樹巨木の中から「これだけは見ておきたい！」というものを紹介する。どれも全国でトップクラスのものばかりであることを知ってもらいたい。



幹周全国1位！

みやけのよみのしい 御焼の黄泉の椎

スダジイ【ブナ科】
幹周 19.27m
樹高 15m（目測）
推定樹齢 900年
15回の噴火を生き抜いた！
火山島の蘇る椎。

※現在公開を調整中のため、
場所は非掲載



幹周全国4位！

さんどうのすべるこうぼく 参道の続べる香木

ヤブニッケイ【クスノキ科】
幹周 2.65m
樹高 15m（目測）
推定樹齢 150年
根皮に香り成分がある。



幹周全国2位！

ふさいいんのおおざくら 普濟院の大桜

オオシマザクラ【バラ科】
幹周 6.30m
樹高 10m（目測）
樹齢 230年
三宅村指定天然記念物



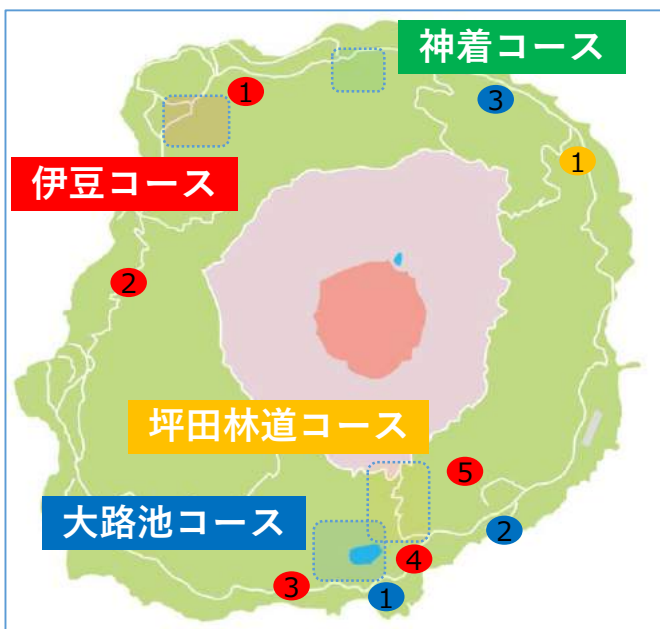
スダジイ株立ち 総幹周全国1位！

じゅうさんしゅいのりのしい 十三手祈りの椎

スダジイ【ブナ科】
幹周 26.47m
(株立ち13本)
樹高 15m（目測）
推定樹齢 300年
復興への思いを込めた名称

巨樹巨木散策コース

代表的な巨樹巨木を見た後はぜひ、個別のコースごとにじっくり巨樹を味わってもらいたい。



地図中、●●●は都道沿いから観察できる巨樹巨木林の位置を示している。都道を通るとき、ちょっと気にして見てみるとまた見える景色が変わるかもしれない。

- …スダジイ（群）
- ①：姉川神社付近…スダジイ群26本
- ②：クリーンセンター付近…スダジイ（6.13m）
- ③：立根橋公園付近…スダジイ（4.20m）
- ④：農林合同庁舎付近…スダジイ（4.25m）他
- ⑤：坪田観音付近…スダジイ群40本
- …タブノキ
- ①：大路池バス停付近：タブノキ（3.10m）
- ②：坪田駐在所付近：タブノキ（5.21m）
- ③：岡太楼本舗付近：タブノキ（3.38m）
- …混在（スダジイ・タブノキ）
- ①：椎取神社…スダジイ・タブノキ混在25本

伊豆コース

伊豆地区の街並みを感じつつも、ちょっと奥の参道へ入れば巨樹に囲まれた別世界が広がっている。



1 善陽寺の椎 (スダジイ)



2 学びの桜 (オオシマザクラ)



3 樹雨の椎 (スダジイ)



4 スダジイ (5.91m)



5 見返りの椎 (スダジイ)



6 堂山のシイ (スダジイ)



大路池コース

鳥達が集まってくる大路池。鳥のさえずりと大きな湖を見ながら一周する間にも数多くの巨樹が存在している。



1 スダジイ (5.58m) 【株立ち2】



2 南岸の大椎 (スダジイ)



3 スダジイ (3.58m)



4 迷子椎 (スダジイ)



5 補陀落の椎 (スダジイ)



6 タブノキ (3.05m)



坪田林道コース

周囲を木に囲まれた林道。少し見方を変えてみれば今まで見えなかった巨樹が見えてくるかもしれない。



1 風らいの椎
(スダジイ)



2 スダジイ
(4.60m)



3 ふたたびの椎
(スダジイ)



4 マジカよ? 椎
(スダジイ)



5 御蔵の見える椎
(スダジイ)



6 三叉の椎
(スダジイ)



神着コース

天然記念物にも指定された巨樹が多くある神着地区。指定されている木以外にも、魅力的な巨樹は多数ある。



1 私はタブです
(タブノキ)



2 垂乳根のイチヨウ



3 神着の大タブ
(タブノキ)



4 タブノキ
(6.78m)



5 参道の癒しタブ
(タブノキ)



6 イチヨウ
(3.73m)



←広域図

東海汽船の就航決定のタイミングなど

【往路】

■ 就航決定

当日の17:00頃。

※ 着岸港は、到着前に船内でのアナウンスがある。

※ 条件付きでの出港の場合もあるので東海汽船HPを確認しよう。

【復路】

■ 就航・着岸港の決定

当日の11:00頃。

※ 復路は、海の状況によって着発することがある。その場合は早朝発。
(島内アナウンス、宿泊先で教えてくれる。)

(用語)

○ 条件付き就航

海の状況によって、着岸できるか確定していない状況で出航すること。

○ 着発 (ちゃくはつ)

朝に三宅島到着後、御蔵島、八丈島に向かわずに竹芝に折り返すこと。

(豆知識)

- ・ 三宅島に向かう船では、23時半に消灯、朝4時半頃に船内アナウンスがある。
- ・ 席に空きがあれば、乗船後に等級を変更することができる。
- ・ 船内にWi-Fiがあるが、それほど電波は強くない（本などの持参がお勧め。）。
- ・ 夏やGWは、復路は大島に寄港する。大島でジェット船に乗換えできる日もある。
- ・ 席がない場合でも、2等料金で「席なし」で乗船できることがある。

(運航状況 (東海汽船HP)) <https://www.tokaikisen.co.jp/schedule/>

新中央航空の就航決定のタイミングなど

【往路・復路】

■ 就航決定

適宜決定。

（豆知識）

- ・ 状況にもよるが、できるだけ就航できるように、ぎりぎりまで欠航判断を伸ばす。
- ・ 天気予報によって、出発時間を前後にずらして運航することがある。
- ・ 時間変更がある場合は、新中央航空からの電話が登録番号にくる。
- ・ 調布駅から調布飛行場までは、バスが運行している。
- ・ 調布飛行場と近隣（一般的な徒歩圏内）に飲食店はないので注意しよう。
- ・ 予約は1月前（8/1の予約は7/1）から。電話は8:30、インターネットは10:00から。

（運航状況（新中央航空HP））

https://www.central-air.co.jp/flight_information.html



スーパーエコシップ 橘丸

バードウォッチング

「バードアイランド三宅島」で多種多様な鳥たちに出会うため、
双眼鏡を片手にでかけよう！



イソヒヨドリ

自然観察ポイント

● 伊豆岬

● 三の宮林道

● 薬師堂

● 坪田林道

● 釜方海岸

● 大路池

★ アカコッコ館

ウチヤマセンニュウの絶好の観察スポット。
海岸では春秋に定期的に島を通過するムナグロやチョウゲンボウが観察出来る。

薬師堂周辺は貴重な照葉樹林が残されている。
カラスバト・オーストンヤマガラ・タネコマドリなどが見られる。

噴火以前の三宅島の自然が良く残されている。
アカコッコやカラスバト・オーストンヤマガラなどを観察できる。

スタジイの巨木が残されている。
アカコッコ・カラスバト・オーストンヤマガラ・タネコマドリ・モスケミソザイなどが生息する。

春と秋には定期的に島を通過していくシギ・チドリ類が観察できる。
沖合ではオオミズナギドリの群れやハシボソミズナギドリなどの海鳥を観察できる。

伊豆諸島最大級の湖で、島内屈指のバードウォッチングスポット。
アカコッコ・カラスバト・イイジマムシクイ・オーストンヤマガラなどの野鳥を観察できる。

主にみられる野鳥

アカコッコ（国・天然記念物）

アカコッコは、伊豆諸島とトカラ列島でのみ繁殖する日本固有のツグミの仲間。

国の天然記念物でレッドデータブックでは絶滅危惧種IB類になっている。

伊豆諸島では、大島から青ヶ島にかけて生息し、北部より南部の島で多く見られる。三宅島は本種の代表的な生息地で、三宅村の鳥に選定されている。



成鳥



幼鳥

カラスバト

(天然記念物)

全身真っ黒の
大きなハトで首に
緑色の光沢がある。



イジママムシクイ

(天然記念物)

伊豆諸島とトカラ
列島でのみ繁殖
する夏鳥。



オーストン

ヤマガラ

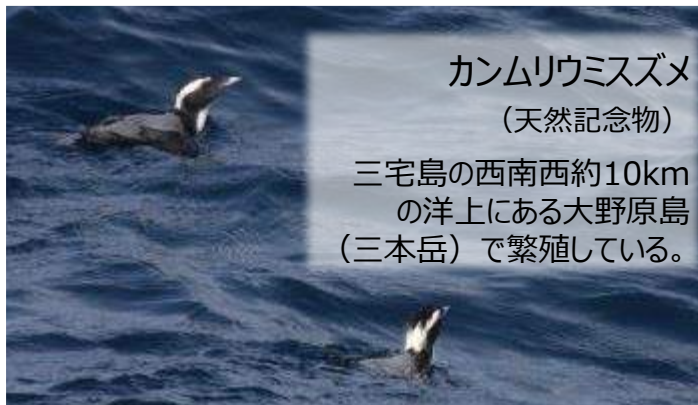
三宅島・御蔵島
八丈島だけに
しか住んでいない。



カンムリウミスズメ

(天然記念物)

三宅島の西南西約10km
の洋上にある大野原島
(三本岳)で繁殖している。



タネコマドリ

「ヒン、カラララ…」
という張りのある
さえずりが特徴。



ウチヤマ

センニュウ

5月に渡来する。
伊豆岬・富賀浜で
観察できる。



アオバズク

夕方から活動し
「ホッ、ホー、
ホッ、ホー」と
繰り返し鳴く。



モスケミソサザイ

本州のミソサザイ
に比べると羽色が
濃い。



シチトウメジロ

本州のメジロに
比べくちばしや
翼が長く大きめ。



ミヤケコゲラ

白黒の小型の
キツツキ。



ダイビング



三宅島の海には感動があふれている。

海の中から噴火の傷跡と噴火後の自然の再生を目の当たりに。

黒潮の影響が大きいこの島の海ではサングの群生や回遊魚、ウミガメなど
様々な生き物に出会えるだろう。





ダイビングスポット MAP

大久保浜 **ピ**

PICK UP!

エントリー場所が港の湾に囲まれており年間通してダイビング可能。比較的波が穏やかで初心者でも楽しめるポイント。

伊ヶ谷 **ピ**

釜の尻 **ピ**

ウミガメ遭遇率が非常に高くシュノーケリングでも人気の高いスポット。ポイントまで距離があるため、エアの消費量が多いダイバーは注意が必要。

PICK UP!

学校下 **ポ**
メガネ岩 **ポ**
土方海岸 **ピ**

テーブルサンゴや回遊魚の他、海底は砂地のため、砂地の生物も見られる。沖合 100m ほど進むと、ドロップがあり 10m ほどの落ち込みがある。

初心者におすすめのポイント。体験ダイビングやスクールでもよく利用される。

PICK UP!

富賀浜 **ポ**

三本岳 **ポ**

黒潮直撃で潮流がとて速く、上級者向けのポイント。多くの回遊魚を見ることができる。

ピ ビーチエントリー **ポ** ポートエントリー

PICK UP! 次のページで詳しく紹介

大久保浜

初心者から楽しめる三宅島を代表するダイビングスポット。
生物の種類が非常に多いスポットでもある。
ナイトダイビングも可能。昼の海とは一味違う幻想的な景色を楽しむことができる。



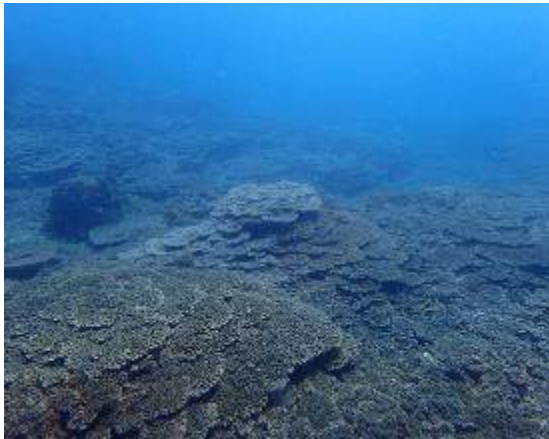
メガネ岩

6月と10月の土日限定で解禁される。
巨大アーチが3つあり、魚の種類も豊富なため、地形と魚のどちらも楽しめる。
三宅の噴火の歴史を海底から感じることもできる人気スポット。
潜降・浮上はロープがあるので安心して潜ることができる。



富賀浜

伊豆諸島最大のサンゴ群生地。
幾重にも重なるテーブルサンゴは圧巻。
地形も変化に富み、多くの人が楽しむスポット。
ビーチエントリーはゴロタから。



ダイビング中に見られるかも

三宅島に棲む海の生き物たち



噴火の歴史

三宅島は古来、伊豆諸島の中で最も噴火の多い島として有名であった。

およそ3000年前に大規模な噴火が起こった形跡があり、雄山山頂のカルデラは、この大噴火によってできたものではないかといわれている。

最古の記録として応徳二乙丑年(1085年)に噴火があったことが「壬生家系図」に記されている。

また、天武13年(684年)から明治7年までに噴火の回数を13回としている説もあるが、奈良・平安初期頃の記録がなく、実際には噴火した回数はもっと多いと考えられている。

20世紀以降においても昭和15年(1940年)、昭和37年(1962年)、昭和58年(1983年)、平成12年(2000年)と4回の噴火が発生している。

■ 昭和15年(1940年)

北東部の山腹から割れ目噴火。**赤場暁**の形成、**ひょうたん山**の形成。

■ 昭和37年(1962年)

北東部の山腹から割れ目噴火。**三七山**の形成。

■ 昭和58年(1983年)

南西部の山腹から割れ目噴火。**旧阿古集落の埋没**、**新滞池の消失**、**新鼻新山**の形成。

■ 平成12年(2000年)

山頂噴火。異例の全島避難となり避難解除(帰島)まで4年半を要した。平成27年に帰島10周年を迎えた。



▲ 2000年噴火(坪田地域より)



▲ 2000年噴火前の八丁平(雄山山頂)

海水浴 & シュノーケリング

三宅島と言えば海。
プライベートビーチのような海で海水浴やシュノーケリングを楽しもう。
透明度の高い海で、たくさんの海の生き物に出会えるはず。

大久保浜

三宅の海を楽しむためのアイテム

- **水着・ラッシュガード**
ラッシュガードは日焼けやクラゲ対策にも。
- **ライフジャケット・浮輪**
お子様でも安心。
- **3点セット（フィン・マスク・シュノーケル）**
三宅の海を楽しむための必須アイテム。
- **水中カメラ**
海で出会った生き物をパシャリ。
- **マリンブーツ**
足場の悪い場所でも安心。
- **ギョサン**
島内でも買える。砂利浜を歩くならこれ。

1 大久保浜海水浴場



- バス停：大久保浜
- 魚の種類が豊富でダイビング、シュノーケリング、海水浴といろいろなアクティビティが楽しめる。大久保浜園地ではBBQやキャンプが楽しめる。



▼大久保浜園地



2 大船戸海水浴場



- バス停：伊ヶ谷港
- 三宅島内唯一の砂浜。比較的波が穏やかで静かなので、お子様連れやシュノーケリング初心者にもおすすめ。



3 錆ヶ浜海水浴場



- バス停：錆ヶ浜
- 全長800mの夕陽がとてもきれいなビーチ。近くには「ふるさとの湯」がある。海で泳いだ後は温泉で汗を流して帰ろう。



4 富賀浜



- バス停：富賀神社前
- 美しいテーブルサンゴがあり、シュノーケリングスポットとして人気。ウミガメとの遭遇率も高い。足場が悪いので、マリンシューズを履いて遊ぼう。

海水浴場&シュノーケル



ケリングスポットMAP



トイレ



シャワー



更衣室



★ 7月中旬から8月中旬までライフセーバー常駐
※年によって配置していない海水浴場もあるため要事前確認

7

釜の尻海岸



- バス停：釜の尻
- ウミガメ遭遇率が非常に高いスポットとして有名。シュノーケリングにはもってこいのスポット。



▼アオウミガメ



6



6

三池浜海水浴場



- バス停：三池
- 全長約1.5 kmの雄大なブラックサンドビーチ。沖の漁礁までいくといろいろな魚が集まっている。



5

長太郎池



- バス停：高校前
- 溶岩が海を囲んでできた自然のタイドプール。潮の満ち引きによって、様々な種類の魚を観察でき、シュノーケリングにもおすすめのスポット。



島名の由来

三宅島の島名の由来には諸説ある。

① 三家島

島を遠くから見ると、3つの家が並んだように見えたことから、三つの家の島、三家島と呼ばれたという説。

② 御焼島

過去から噴火が多い島だったため「焼島（やけしま）」と呼ばれ、神によって作られた島であるため御焼島（おんやけのしま）と呼ばれるようになったという説。

③ 宮家島

創造主とされる事代主命（ことしろぬしのみこと）が渡られたことや、三宅島には式内社が12社（全国平均の20倍という試算結果も）もあり、お宮を象徴した島名として「宮家島」と呼ばれたという説。

④ 流人の名前に由来する説

養老三年（719年）、多治比真人三宅麻呂（たじひのまびとみやけまる）がこの島に流されたことに起因するとされる説。

（式内社）

延長5年（927年）に編纂された法典である「延喜式」の巻9・10を延喜式神名帳といい、当時の全国の神社の一覧。そこに記載されている神社を「式内社」（しきないしゃ）という。

ドルフィンスイム & ウォッチング



遭遇率99%!? 野生のイルカと一緒に泳ごう!!

三宅島のお隣にある「御蔵島」には100頭を超える野生の“ミナミハンドウイルカ”が棲んでいる。御蔵島ドルフィンスイム（ウォッチング）ツアーでは高い確率でイルカに遭遇することができる。イルカの機嫌がいいと一緒に遊んでくれるかも！イルカに会いに行こう！

ドルフィンスイミング&ウォッチング実施期間

3月15日 から 11月15日まで。

※当日の天候や海況によってはツアーが中止になる可能性あり。



ドルフィンスイムの前に



- 余裕をもって予約をしよう！
(ドルフィンスイム(ウォッチング) ツアーには定員や最少催行人数が定められており、直前の予約は受けしてもらえないことがある。)
- 初めてドルフィンスイムに参加する場合は、必ず「**スイムトレーニング**」を受けよう！
(ドルフィンスイム経験のない方はスイムトレーニングが必要。ダイビングショップなどでトレーニングをやってくれるところもある。)
- ドルフィンスイムは想像以上にハード！泳ぐのが苦手な方は**船上ウォッチング**を！
(ドルフィンスイムは足のつかないところで行うため、それなりの泳力が必要。不安な方はライフジャケットを借りることも可能。)
- 睡眠不足・二日酔い厳禁！！
(前日は早く寝て、万全の体調で臨もう。持病のある方は事前に申告をしておこう。)



ドルフィンスイムのルール



- ◇ イルカに触らない・餌をやらない。
- ◇ イルカの食事や交尾、出産などの自然な行動を妨げない。
- ◇ 子連れのイルカにはこちらから近づかない。
- ◇ ウエットスーツを着用する(ダイビングショップでレンタル可能)。
- ◇ ホイッスルなどの人工音を発するものをむやみに使用しない。
- ◇ スクーバの使用禁止。
- ◇ フラッシュ撮影禁止・自撮り棒使用禁止。



ドルフィンスイムの持ち物



- ☑ 水着/ラッシュガード
- ☑ ウエットスーツ(レンタル可)
- ☑ 3点セット(マスク・シュノーケル・フィン)(レンタル可)
- ☑ タオル
- ☑ 防寒着(ウインドブレーカーなど)
- ☑ カメラ(必要な方)
- ☑ 飲み物
- ☑ 酔い止め





漁船で移動する際の注意点



▽ 酔い止めを服用しよう！

御蔵島は三宅島から約20 km離れた場所に位置している。
イルカの棲んでいる御蔵島近海までは**漁船で片道約40分**かかる。
その日の海況にもよるが、小型の船のため**かなり揺れる**ことが予想される。
乗り物酔いに強い方も出発前に酔い止めを服用しておくとう安心。

▽ 防風・防寒対策を万全に！

漁船で移動する際は、風の影響をもろに受けるので、肌寒く感じることも。
特に帰りは、海に入った後で全身濡れているため、思いのほか身体が冷える。
タオルやウインドブレーカー等、防風・防寒対策を万全にしておこう。



ドルフィンスイムの流れ



①



坪田漁港を出発。漁船に揺られながら、御蔵島近海まで移動。

②



御蔵島に到着。イルカの群れを発見！3点セットを装着して、準備万端！

③



インストラクターの「GOサイン」で海へエントリー！周りで泳いでいる人に注意しながらイルカを探してみよう！

④



水中では触れそうな距離でイルカが泳いでいることも！触りたい気持ちをグッとこらえて一緒に泳いでみよう！

⑤



イルカが去った後は、インストラクターから合図があるので、いったん船に戻ろう！次の群れを見つけたら再びエントリー！

⑥



③～⑤を繰り返す。(10回までエントリー可能。)ドルフィンスイム終了後は船で三宅島まで戻る。

イルカと人間がいつまでも仲良く暮らしていけるように
1人1人がルールを守り、安全に楽しく遊ぼう！！

釣り

Let's go fishing in Miyake island !

三宅島、そこは「釣り人の聖地（メッカ）」と呼ばれるほど、釣り人に愛され、釣り人を魅了する島であり、釣りがしたくて三宅島に来る人は依然として後を絶たない。

そんな三宅島ではどんな釣りができるのか、釣り経験者でない人もきっとその魅力と臨場感に心惹かれることだろう。



釣りのルールと注意

これから初めて釣りをする人も、そうでない人も…安全に、そして、これからもこの自然を守っていくために知ってもらいたいことがある。

ルール

① 釣り人マナー

釣り糸、空き缶などの**ゴミ**は、野生動物等に影響を与えないよう海に捨てずに**必ず持ち帰る**。

② まき餌（コマセ）の使用

まき餌（コマセ）については、釣り場の環境に配慮し**使用を控える**。

③ 磯の魚の資源保護

イシガキダイ、イシダイについては、**全長40cm以下はすべてリリース**し、持ち帰りは、**1人2尾**まで。

注意点

① ライフジャケットの着用

磯場や船の上などは非常に滑りやすく、波をかぶることもあり、万が一に備え、ライフジャケットは**必ず着用**する。

② 防寒、滑りにくい靴の着用

寒いこともあるため、着脱できる服があると便利。また靴も滑りにくい靴を選ぶ。

③ 譲り合いの心を

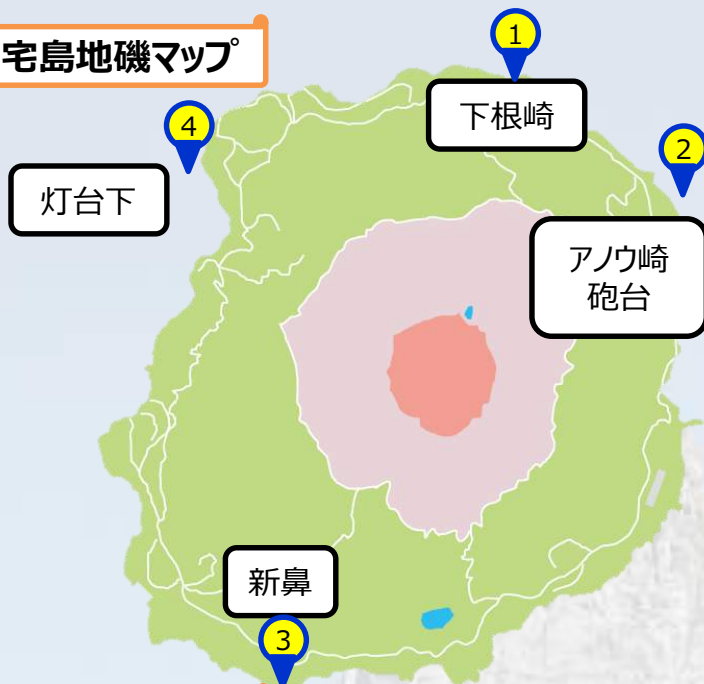
先に釣り場にいる人の場所を横取りするなど、他人の迷惑となる行為はしない。



三宅島の釣り その1 磯釣り

黒潮の恵みを受け、魚の種類も多く、ほとんどの岩場が磯釣りのポイントとなっている三宅島。円形の島であるため、強風時でも入れる磯が必ずあることが大きな魅力である。

三宅島地磯マップ



★三宅島の磯釣り、ここが楽しい！

三宅島の地磯は都道からの歩行距離が短く、手軽に入磯できる場所も多い。

このページで挙げた以外にも磯場は多くある。磯釣りガイドを行っている宿もあり、楽しみ方は人それぞれだろう。

レンタカーで好きなように回るもよし、釣りガイドを頼んで同行してもらうもよし、その楽しみ方は無限大である。

自分だけの釣りポイントを探してみてもいい。

不意な大物、チャンスを逃さないためにも入念な準備をして臨んでもらいたい。

磯場への入り方

1



① 都道沿い、案内板手前の道を左へ。



② 分岐を左へ。

2



釜の尻海岸に出て、左側が砲台（写真上部）、右側がアノウ崎（写真下部）。

③階段を下り、磯場へ。

3



① 新漣池跡駐車場の向かいの細道へ。

② 細道を進み、新鼻新山手前を下ると磯場。



4



灯台を目の前にして左に進み、岩場を下る。





三宅島の釣り その2 渡船、船釣り

三宅島の西方に浮かぶ「三本岳」、地磯のハナレなど大物に出会うことも稀ではない絶好のポイントに上陸する渡船、刻々と変化する潮流状況に応じて幅広い釣り方が求められる船釣り。これらもまた、三宅島の魅力のひとつだろう。

渡船

中でも、三本岳は大物に遭遇する可能性が高く、65cmに迫る尾長メジナ、10kg以上の青物・石物に出会うこともある。



☆料金相場☆

3人まで 31,000円
3人以降 + 1人につき +5,200円

(料金詳細は利用する宿に要確認)

1

事前に宿に渡船の予約をしておく。来島後、港から宿に移動し、釣りの準備をする。

2

午前6時出港、宿のスタッフの指示に従い、乗り遅れないように準備する。

3

宿泊日の撤収は午後3時から午後4時の間、帰る日は定期船に合わせ午前11時には撤収。※日帰り可。

船釣り

主な釣り方は「五目釣り」、「泳がせ釣り」、「ルアー釣り」。激流の日もあれば、湖のように静かな日もある。主なポイントは、三宅島回りと三本岳周辺の水深75m以内。市場にあまり出回らないアオダイやウメイロなど白身の高級魚が人気である。



1

事前に宿に渡船の予約をしておく。来島後、港から宿に移動し、釣りの準備をする。

2

三宅島の船釣りの大半は「仕立船」のため、出港時間を船長と決められる。「乗合船」の場合は、お客さん同士で相談して決める。

3

宿泊日の撤収は午後3時から午後4時の間、帰る日は定期船に合わせ午前11時には撤収。※日帰り可。

☆料金相場☆

4人まで 52,000円
4人以降 + 1人につき +6,200円

(料金詳細は利用する宿に要確認)



釣りカレンダー

1年を通じて様々な魚が狙える三宅島。今はどんな魚が釣れるか見てみよう。

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
シマアジ	←→									←→		
メジナ	←→										←→	
カンパチ									←→			
ヒラマサ	←→								←→			
アオリイカ	←→									←→		
ムロアジ						←→						
イシダイ	←→										←→	
イシガキダイ			←→							←→		

船釣りは主に4～11月を通じて狙うことができる。冬場（）は季節風の影響が強く、出現率が極端に下がる。



魚の捌き方

釣った魚を捌いて新鮮なうちに食べることも釣りの楽しみのひとつである。

1 うろこを取る

うろこ取りなどを使って、尾びれから頭に向かって丁寧に取る。

※うろこ落としがない場合にはペットボトルのふたでも代用可。

2 腹を開き内臓を取る

腹びれのあたりから肛門くらいまで（黄色ライン）刃を入れ、開いてはらわたを取る。



3 頭を落とす

胸びれから背びれにかけて包丁を当て一気に包丁を落とす（※魚がずれないようにしっかり頭部分を手で押さえる）。



4 2枚におろす

(1)尾びれに背骨に当たるくらいの切込みを入れる（黄線部分）

(2)尾びれの切れ込みから頭の方へ、刃先に背骨が当たる感覚を頼りに包丁を這わせる。



5 3枚におろす

④で切り落とした残り（背びれがついている方）に頭側から包丁を入れ、背骨に当たるように引きながら背骨を切り落とす。



6 仕上げ

皮を剥いで、小骨を取って好みの大きさに切って食べる。



※④・⑤の作業が終了した状態。



釣り具レンタル

釣り具を持ってない人、急に釣りをしたくなった人、そんな人はレンタルでいざ釣りへ。



① 釣り具の店 サンライズ
三宅村坪田1296

TEL [04994-6-0200](tel:04994-6-0200)



② 海楽釣具店
三宅村阿古1878

TEL [04994-5-0131](tel:04994-5-0131)
[04994-5-0132](tel:04994-5-0132)

ドライブ & サイクリング

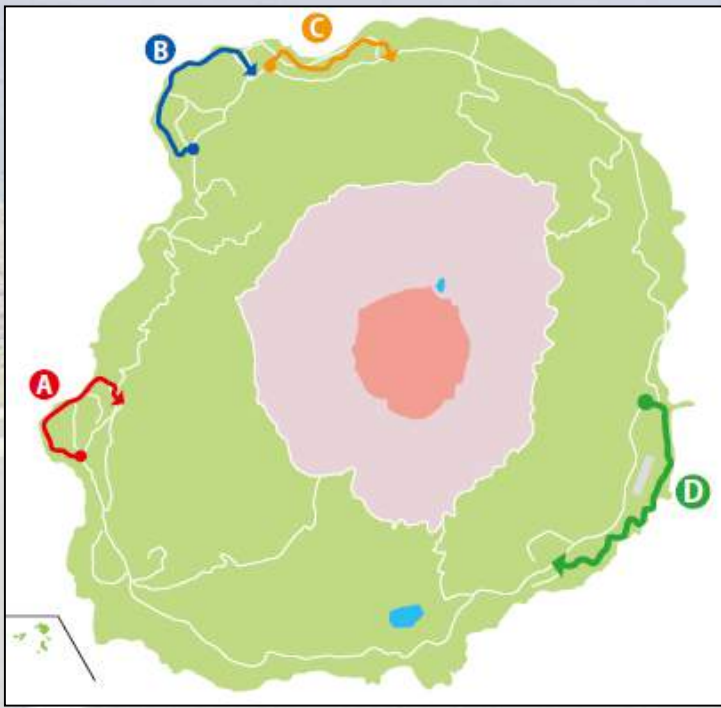


平地が少ない三宅島には、他の島では感じることができない大自然がある。

繰り返される火山活動でできた溶岩、未だ立ち続ける枯損木、島内全域がドライビング&サイクリングポイントと言っても過言ではない。

そこで、ここでは三宅島に来たら一度は通って欲しいポイントのみを掲載する。





Aポイント
今崎海岸 : 約 1.7 k mのスポット

Bポイント
伊豆岬 : 約 2.2 k mのスポット

Cポイント
大久保浜 : 約 2.3 k mのスポット

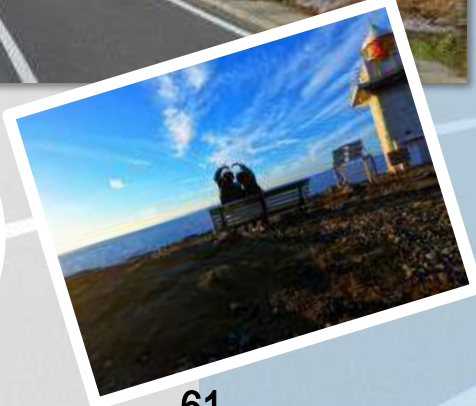
Dポイント
沖原海岸等 : 約 2.4 k mのスポット

A 今崎海岸

これまでの火山活動で蓄積された溶岩に囲まれた海岸線。三宅島の火山史を感じるこのできるスポットの1つである。



ここを左折



B 伊豆岬

三宅島に遊びに来て訪れない人はいないと言っても過言ではない伊豆岬。海と山の圧倒的自然感を味わうことのできるスポット。



ここを左折



C 大久保浜

三宅島で一番人気の海水浴場である大久保浜。

この大きな海を横目に走るドライブやサイクリングは格別。



ここを左折



D

沖原・釜方海岸

坪田地域の海岸線を走る超穴場のドライブ＆サイクリングスポット。

四阿も設置されているので、海を眺めながら物思いにふけるのも、楽しみ方の一つだ。



ここを左折





林道 ウォーキング

三宅島一周道路から、一本横に入れば、そこには、都会では感じることのできない大自然が待っている。

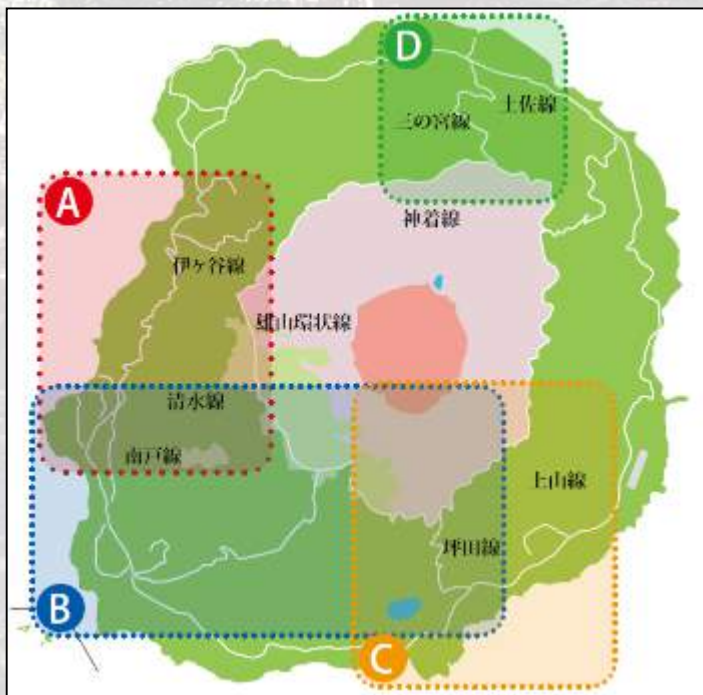
雄山の中腹にある雄山環状林道から眺める景色は壮大で、声も出なくなるだろう。

林道を歩ききった人は皆口を揃えてこう言う。「こんな綺麗な景色だとは思わなかった。また来たい。」

ここでは、そんな林道のおすすめコースを紹介する。

林道通行時の注意点

1. 降雨・降雪時には、スリップや落石の危険がある。
2. 車のスピードは、20km/時速以下。
3. 夜間または濃霧のときの通行は避ける。
4. 見通しの悪い箇所での駐車は避ける。



Aコース

行程距離:7.8km 所要時間:2時間00分

Bコース

行程距離:11.2km 所要時間:2時間40分

Cコース

行程距離:7.6km 所要時間:2時間00分

Dコース

行程距離:6.4km 所要時間:1時間20分

Aコース

伊ヶ谷～阿古地域を巡る中距離コース

行程

⑧伊ヶ谷バス停～伊ヶ谷林道～雄山環状林道～南戸林道～⑧鉄砲場バス停

伊ヶ谷林道を上り、雄山環状林道を經由して南戸林道を下るコース。途中にある笠地観音は縁結びや子宝にご利益があると言われている。南戸林道からの下りでは、海への眺望が良いポイントがある。

ゴール近くには、温泉施設「ふるさとの湯」もあり、散策の疲れを癒してくれる。



①笠地観音



②南戸林道から望む海。

Bコース

森林浴&展望を楽しむ贅沢長距離コース

行程

⑧高校前バス停～坪田林道～雄山環状林道～南戸林道～⑧鉄砲場バス停

坪田地域と阿古地域にまたがるロングコース。坪田林道はシノキ等の巨樹が多く、気持ちの良い森林浴が楽しめる。

晴天時には雄山環状林道からの海・山の景色も抜群。



①森林浴トレイル



②七島展望台

Cコース

噴火からの再生を感じる中距離コース



行程

②高校前バス停～坪田林道～雄山環状林道～上山林道～②大永井バス停

坪田林道～上山林道を巡る中距離コース。金曾沢は2000年の噴火被害が最も甚大だった地域の一つで、噴火災害からの再生の様子を間近に見ることができる。



①火山ガスで枯損した樹木と御蔵島。



②多摩産材を使用した樹木と御蔵島。金曾沢の復旧工事。

Dコース

お手軽短距離コース



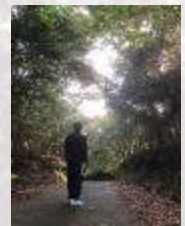
行程

②土佐バス停～土佐林道～雄山環状林道～三の宮林道～②土佐バス停

最も距離が短く、傾斜も比較的緩い、初級者コース。三の宮林道からは雄山もよく見え、その雄大さを感じられる。



①三の宮林道から見える雄山。



②枝葉から覗く太陽。

富賀神社大祭



とがじんじやたいさい

富賀神社大祭は2年に一度（奇数年）の8月4日から9日まで、神輿が阿古・伊ヶ谷・伊豆・神着・坪田の旧5か村に一泊をしながら島内を一巡する祭礼行事である。平成24年には「富賀神社の巡り神輿」として、都指定無形民俗文化財（風俗習慣）に指定された。



獅子舞

各地域の青年団や芸能保存会で伝統が受け継がれている。

頭を噛んでもらうと厄払い効果がある。



見どころ

神輿の周りの旗や獅子舞・太鼓は地区によって大きく異なる。

地区から地区への神輿の受渡式は祭礼中最も盛り上がる場面である。



牛頭天王祭

ごずてんのうさい おしやく
牛頭天王祭は、毎年7月中旬に、五穀豊穰・大漁・家内安全・無病息災を祈願し神着地域御笏
神社で行われる祭りである。江戸時代から続く祭りであり、太鼓きやと木遣り（榊持ち）が神輿を先導し、
神着地域を巡行するが、要所要所で神輿が大きく揉まれると観客からは盛大な拍手が起こる。

太鼓

巡行が終わる16時頃から神輿が納められるまで、神社一の鳥居（階段）前で打ち込み太鼓が行われる。

木遣り

神輿を先導し、榊を持ちながら唄うのが「木遣り」である。一定の歌詞以外にもその場の状況に応じた思いを歌い神輿を盛り上げる。



見どころ

祭りの最後には、神輿を納めるための担ぎ手の攻防があり、最高潮に盛り上がる。



神社巡り

三宅島には120社ちかくの神社があるが、そのうち12社は「延喜式神名帳」に収録された式内社神社である。

二年に一度の富賀神社大祭の巡り神輿と同じルートで神社を巡ってみよう。



西の御門
富賀浜の駐車場より
丘側に立っている。
海神としての富賀神社
の海への道であり、海
からの祈願所である。

とが 富賀神社 (一式) 阿古 P.106

祭神

ことしろぬしのみこと
事代主命 (三島大明神)
いこなひめのみこと
伊古奈比咩命 (后)
あめつわきのみこと
阿米津和気命 (王子)

事代主命は、父大国主命と共に出雲国島根半島から紀伊国に渡り、更に三宅島に渡ってこの神社付近に居住し、島々に漁業や農業を伝えたといわれている。三宅島の総鎮守とされており、静岡県三島市の三島大社の本宮としても名高い。

車約15分



きさい 后神社 (二式) 伊ヶ谷 P.93

祭神

いがむひめのみこと
伊賀牟比売命 (事代主命后)

伊豆村と伊ヶ谷村の間の倉沢橋の下に位置していたが、伊ヶ谷村創設の際に、后山に遍座した。

御祭神は事代主命が三宅島においた三柱の後のうちの一柱、伊賀牟比売命である。



ごさい 御祭神社 伊豆 P.85

祭神

ことしろぬしのみことけんぞく
祭神事代主命眷属
とようけのおおかみ
豊受大神

箱根芦ノ湖から大蛇が三宅島に渡ってきたとき、事代主命が着物を付けるいとまもなく裸で立ち向かったという神事は、東京都の無形民俗文化財に指定されている。夏は光るキノコの観察スポットとしても有名。

車約15分



-----> 車約10分 

御笏神社 (三式) 神着 P.142

祭神 さきたまひめのみこと
佐伎多麻比咩命 (事代主命后)

毎年7月に開催される天王祭は島内屈指の大祭で、勇壮な木遣太鼓と共にくり出す神輿の渡御は、夏を告げる島の風物詩として広く親しまれている。

車約15分



椎取神社 (五式) 神着 P.145

祭神 しりたきのみこと
志理太宣命 (佐伎多麻比咩命の第八子)

神社に向かって左側の溶岩原は昭和15年7月の噴火で埋没するまでは自然が創りあげた島内唯一の良港があった。事代主命が三宅島に渡られたとき、上陸の第一歩はこの地とされており、三宅島における神話発祥の地である。平成12年6月の火山活動に伴う泥流により地域一帯が埋没した。



▲神澤神社十二式 ▲片菅命神社(八式)

十二式内社のゆくえ

十二式の神澤神社は伊豆、八式の片菅命神社は神着の山中に鎮座する。六式の南子神社も同じく神着の山中に位置しており、七式・二宮神社と九式・峯指神社は御笏神社へ、十式・久良浜神社と十一式・御嶽神社は二宮神社に合祀されている。

二宮神社 (四式) 坪田 P.128

祭神 いはのひめのみこと
伊波乃比咩命 (事代主命后)

伊波乃比咩命とその第二子 (二宮) を祀っていることから二宮神社と呼ばれる。

今二宮神社がある場所はもともとは天満宮神社で、その後二宮神社が小倉山付近 (大路池近く。) から遍座し、二宮神社となった。

高山様

三池浜園地の隣に鎮座する九良浜神社の出張。ここより真正面の山の中腹に神社の元社地がある。



車約20分



文化財



◀ 銅造観音菩薩立像

(国指定文化財/坪田・海蔵寺)

奈良時代に作られたもの
年に二回の開帳日がある。

木造薬師如来坐像▶

(東京都指定文化財/伊豆・薬師堂)

江戸時代に八丈島流罪となった仏師菊池民部のもの。

例年11月ごろに都の特別公開がある。



▲ さかえばし

(三宅村指定文化財/伊ヶ谷)

大正時代に建てられたとされる三宅島
最古の石造の橋。



▼ 三宅島役所 (東京都指定文化財)

地役人壬生氏の屋敷である。島政の事務を執るために島役所が設けられ、役人たちは毎月1日、15日が出会いの日と定められ、この島役所において島政上の諸問題が処理されたのである。建物は江戸中期の建築になるもので、民家としては、伊豆諸島で最古最大の規模を持ち、その材質は総て椎の木が使用されている。



アカコッコ ▶
 (天然記念物)
 島内各地で
 観察できる。



国指定文化財

- 重要文化財
 【工芸品】 銅造観音菩薩立像
- 天然記念物
 カラスバト、アカコッコ、カンムリウミスズメ、イジママムシクイ

赤字の文化財の
 閲覧は事前要相談。

東京都指定文化財

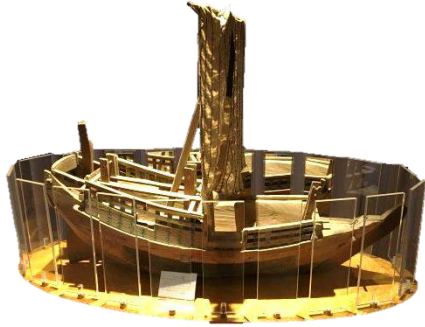
- 有形文化財
 【工芸品】
 銅製鍍金銚子、銅製提子、陶製黒釉瓶子
 銅鏡（鸚鵡双綬鏡外10面）
 銅鏡（籬二菊花双鳥鏡外3面）
 銅鏡（菊花双鳥鏡外32面）、銅鏡（菊花双鳥文）
 銅鏡(松喰鶴鏡外17面)
 銅鏡（蓬萊双鶴文外1面）、銅鏡（山吹双鳥文）
 【彫刻】 木造楽面（2面）、木造薬師如来坐像
 【古文書類】
 三宅島民政資料（303冊・172通）
 三宅島民政資料（107点）

- 無形民俗文化財（不定期に公開）
 御笏神社の神事、御祭神社の神事、三宅島の歌と踊り
 三宅村坪田のヨミンチャラ、富賀神社の巡り神輿
 （隔年8月4日～9日）

- 史跡
 三宅島役所、三宅島大里遺跡、三宅島コマ遺跡
- 天然記念物
 神着の大ザクラ、ビヤクシン、堂山のシイ
 三宅島椎取神社の樹叢と溶岩流

三宅村指定文化財

- 有形文化財
 【彫刻】 善光寺式阿弥陀如来像
 【工芸品】 普濟院銅鉦、ヨイト船、刀剣、御笏神社御刀
 【古文書類】 小金井小次郎自筆証文（2通）、井上正鉄の書
 【建造物】 さかえばし
- 旧跡
 竹内式部の墓、不受不施派僧の墓
 小金井小次郎の首切り地藏、井上正鉄の墓、生島新五郎の墓
 小金井小次郎建立の地藏尊、小金井小次郎井戸、処刑場跡
- 天然記念物
 大路藻、迷子椎、普濟院の大桜、普濟院の蘇鉄、坪田観音
 ハコネコメツツジ、リュウビンタイ、オオシマハイネズ、ミヤケコゲラ
 オーストヤマガラ、タネコマドリ、モスケミノサザイ、ウチャマセンニュー
 シチトウメジロ ※植物は立入禁止区域に自生しているものあり。



▲ ヨイト船
 (三宅村指定文化財/伊ヶ谷)
 江戸時代の御用船の模型。

▼ ビヤクシン
 (東京都指定文化財/神着・三宅島役所)



偉人

三宅島は江戸時代には他の伊豆諸島の島々とともに、罪人を島流しにする流刑地だった。その数は、明治時代初期までに2,300人にもものぼる。

◀ 生島新五郎の墓

生島新五郎は徳川七代将軍家継のころ、江戸の山村座（現在の歌舞伎座付近）で、濡れごとの名手とうたわれた人気俳優であった。

将軍家継の生母、月光院に仕える大奥の絵島と激しい恋におちたが、正徳四年正月（1714年）千五百余人が処罰されるという絵島事件により、新五郎は三宅島に、絵島は高遠藩（長野県）に流された。

この事件を題材にした「大奥」が2006年に映画化された。



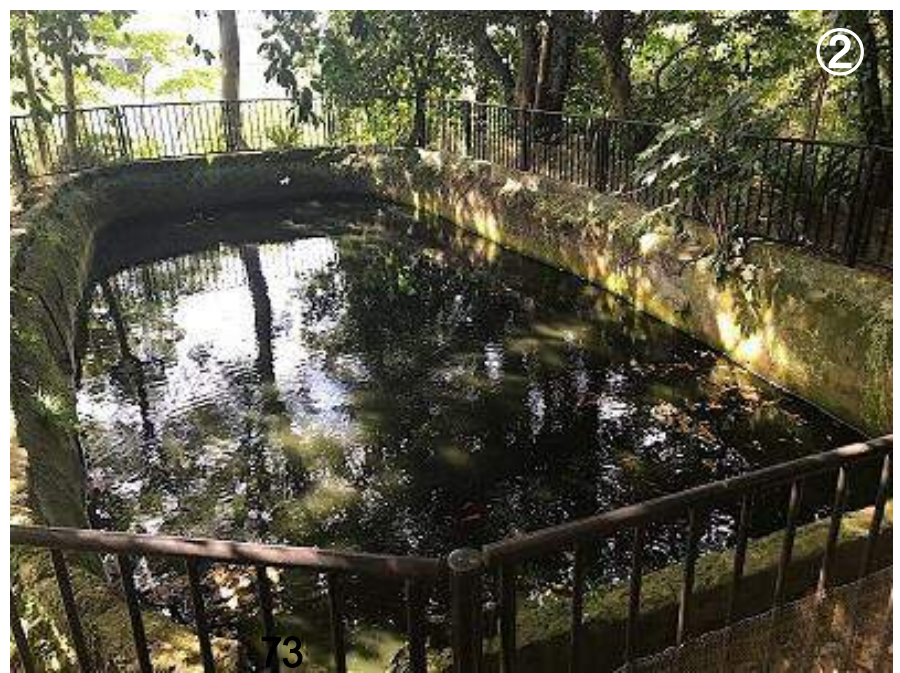
▼ 小金井小次郎

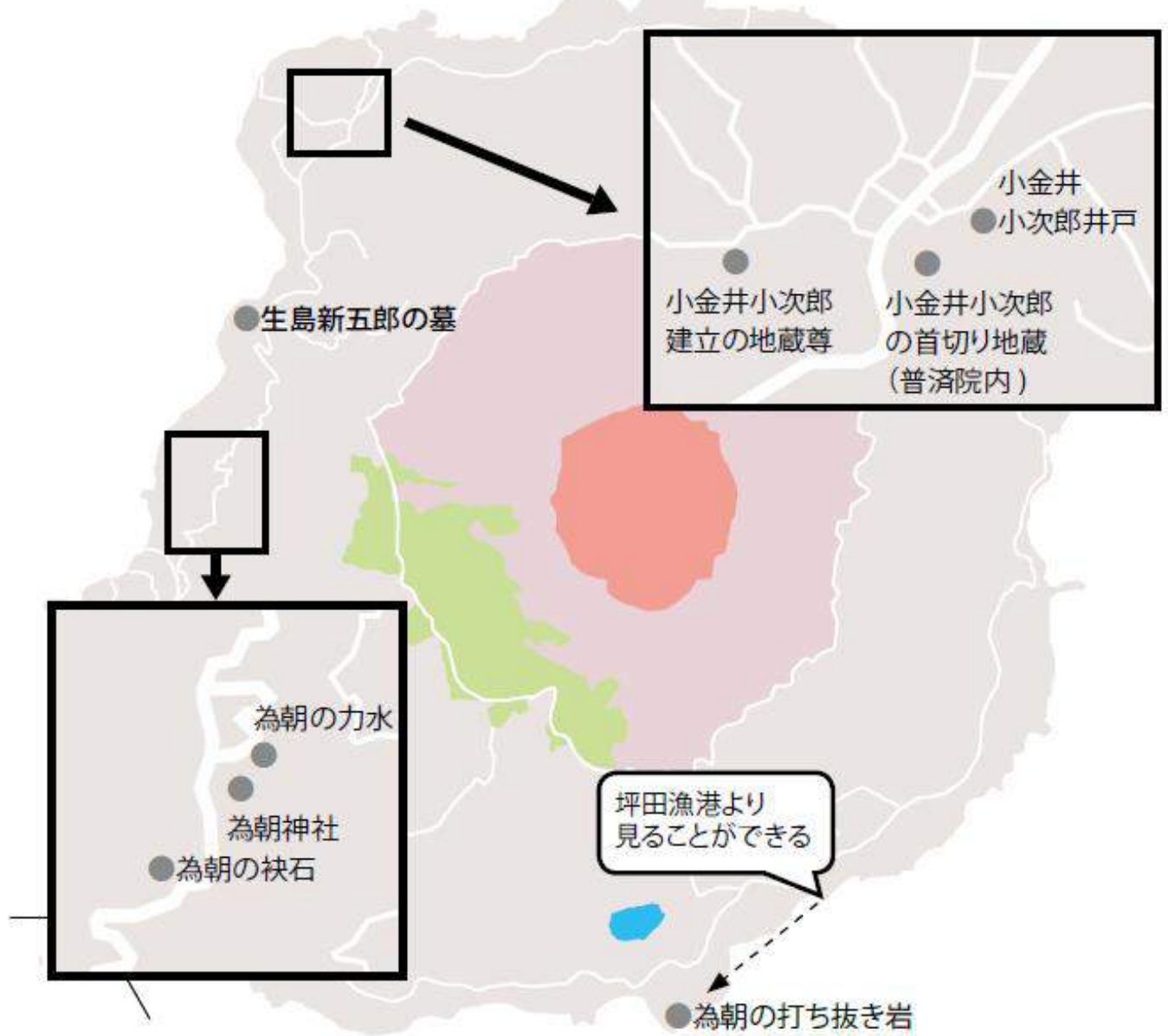
武蔵野多摩軍小金井村鴨下の名手、関家の次男坊。

安政三年から12年間、博奕の罪によって三宅島に流罪となった。

① 小次郎の首切り地蔵 普濟院境内で、若者たちと業を競った折に、向気の強い侠客肌を丸出しにして、
小次郎建立の地蔵尊 地蔵尊の首を切り落としてしまった。小次郎はその代償として新しく地蔵尊を設立した。

② 小次郎井戸 配流された伊豆部落は島内で一番水に乏しく、朝夕女性が久保浜から水を運んでいた。水のために難渋する人々の姿を見るにしのびず、私費を投じて大きな貯水槽を作り、この井戸は近年まで大いに利用されてきた。





▼ 源為朝

保元の乱で敗戦した源為朝はその武勇を惜まれて、処刑ではなく、伊豆大島に流罪となったが、僅かの合間に伊豆の島々を膝下に収めたことにより、伊豆の領主に攻められ、流罪から17年後、八丈小島で命を絶った。

① 為朝の打ち抜き岩

弓の名手であった為朝が一矢にして打ち抜いた岩。



② 為朝の袂石

床几の梁にするため常に袂に入れて持ち歩いた石。

③ 為朝の力水

三宅島に逃れた為朝が、ここに流れていた山裾の清水をむさぼり飲んだところ、たちまち体力が回復し、生気がみなぎった。



④ 為朝神社

為朝を祀っている神社。

神着桜

春になると至る所で桜が咲く。
自分だけの花見スポットを探すのも島の楽しみ方の一つだ。

春

雄山とススキ

秋

秋には、雄山が黄金色に染まる。
この景色を初めて見た人は必ず
心を奪われるだろう。

天の川

夏には、空一面に星が広がる。
かなりの確率で天の川を眺めることができ、
三宅島の織姫と彦星はラブラブだ。

夏

冬

伊豆七島の展望

冬は空気が澄んでいることから、運が良ければ、七島展望台からは伊豆七島に加えて富士山も眺めることができる。

三宅島は一年中魅力いっぱい！季節ならではのイベントや

1月

2月

3月

4月

5月

6月

●2日:船祝い

新年の豊漁と安全を「ふなだまさま船霊様」に祈願する。
各漁港でミカンやおひねりなどが撒かれる、正月恒例行事。



●メガネ

6・10月の

●6月上

誰でも参加

●1日:村民の日

●上旬:綱引き大会

村民の日を記念して、子供から大人まで参加する綱引き大会。



●上旬:初午

獅子が各家庭を踊り歩き、厄払いを行う。



●中旬:三宅島文化会発表会

華道、書道、絵画などの様々な展示のほか演劇や音楽の舞台発表などが行われる。



●不定期開催：島市

年5回程度、日曜午前に開催される。
島の特産品等が目白押し。



●不定期開催：島コンツァー

島の魅力と出会いに触れる婚活イベント。

●中旬～下旬

：三宅島ボルダリング大会

三宅島にある日本最大級の施設で開催。

●不定期開催：GEOルディックウォーク

年3回程度、主に土曜に行われる。ガイド付で島の自然を歩いて回れるウォーキングイベント。

服装
気候

冬は、島特有の風が吹き付ける。かなり気温が下がるので、ダウンジャケットやコートが必須。

4～5月は天候も安定。6月に入ると梅入りし、湿気が多い。長袖のシャツや半で過ごせる。

気温

最高

12.5

12.4

13.4

18.4

22.6

24.0

最低

7.4

6.9

8.3

12.4

16.6

19.2

カレンダー

お祭りに参加してみよう。島の暮らしや伝統に触れることができる。

7月

8月

9月

10月

11月

12月

岩ダイビング

の週末限定でメガネ岩周辺がダイビングスポットとして解禁。

7月上旬～9月下旬：フォトコンテスト

参加できるコンテスト。島で撮った写真を応募しよう！

● 7月上旬～下旬：三宅島OWS大会

三宅島の黒潮に挑む長距離の水泳競技大会。



● 4～9日：富賀神社の巡り神輿

2年に1度（西暦奇数年開催）の三宅島全地区の祭り。神輿が、各地区の神社に一泊しながら6日間かけて全島を一周する。

● 下旬：WERIDE三宅島親子サマーキャンプ

親子でバイクの乗り方を学び、三宅島を満喫できるキャンプ。

● 第3日曜日：牛頭天王祭

江戸時代から続く、神着地区御笏神社で行われる祭り。
神輿、太鼓、木遣りが一体となって地区内を渡御巡行する。

● 下旬：マリンスコール21フェスティバル

島の夏の風物詩となっている夏祭り。模擬店、福引抽選会、花火大会など島全体で盛り上がるイベント。

● メガネ岩ダイビング

● 11月上旬：WERIDE三宅島 インデューロレース

三宅島の雄大な自然を利用したオフロード・バイクレース。



● 下旬：三宅島産業祭

農産物の品評会、物産販売など、島の農林水産業、観光、商工業集結のイベント。



雨
袖

夏は日差しが強いので、日焼け止め、帽子、サングラスなどを準備しよう。服装は半袖で十分。

都心に比べて暖かく、過ごしやすい日が多い。冬に近づくとつれて風が寒くなるので、ジャケットやセーターがあると重宝する。

28.8

28.8

27.0

23.2

19.0

13.6

23.8

24.5

21.9

19.1

13.5

8.5

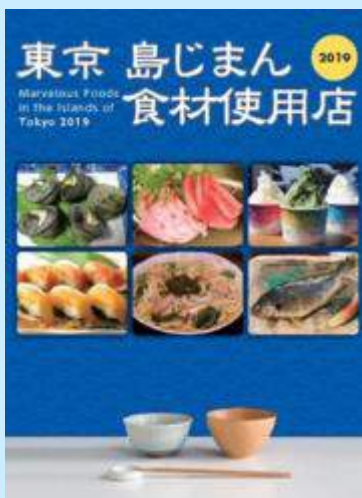
島じまん食材使用店

東京都では、東京の島しょ地域において豊かな自然に育まれた、魅力的な食材である農林水産物を積極的に活用している島の飲食店を「東京 島じまん食材使用店」として登録し、PRすることにより、島しょ産食材の地産地消を進めている。

「東京 島じまん食材使用店」に登録されているお店は、都内島しょ地域で営業している飲食店等で、以下の取組をしている。

- 島しょ産農林水産物を、概ね年間を通じて使用しているか、来島者の多い時期に使用し、島しょの特徴的な料理や独自に創作した料理を提供。
- 使用している農林水産物の情報を来島者に提供し、地産地消の推進につながる取組を実施。
- 島しょ観光の振興に貢献。
- 東京都の食育・地産地消推進活動に協力。

三宅島では、22店が登録している（R01.12時点）



◀ 「島じまん食材使用店」のガイドブック（2019年版）竹芝栈橋や島内で手に入る。

▼ 「島じまん食材使用店」は下記のボードが目印



（制度のご案内）

<http://www.sangyo-rodo.metro.tokyo.jp/norin/syoku/shimajiman/index.htm>

電子しまぼ・しまぼ通貨

「電子しまぼ」、「しまぼ通貨」は、公益財団法人東京観光財団（TCVB）が事業主体として実施している取組

○ 電子しまぼ

「電子しまぼ」とは、スマートフォンで利用できる東京島ファンのための観光パスポート（「東京島めぐりPASSPORT」）。

東京の11の島を旅する際、各島のスタンプと、島ごとに設定されたポイントを集めるスタンプラリーに参加できる。

さらに「電子しまぼ」の画面を特典加盟施設で提示すると、割引等の特典やサービスを受けることができる。

○ しまぼ通貨

しまぼ通貨とはプレミアム付き宿泊旅行商品券を購入できる電子しまぼ会員向けサービス。

東京11島内の加盟店と、竹芝の一部店舗で利用できる。

利用にはスマートフォン/携帯電話が、購入にはクレジットカードが必要。

三宅島では、31件の宿泊施設、飲食店等で使用できる（R01.12時点）。



「しまぼ通貨」のパンフレット（2019年版） ▶



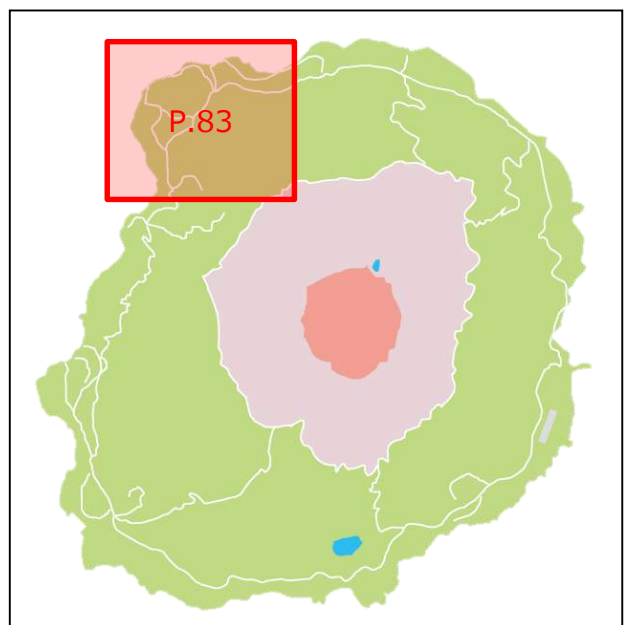
（制度のご案内） <https://shimapo.com/>



伊豆 —izu—

地名の由来は、かつて伊豆国の人々が多く移り住み、また伊豆半島がよく眺望できるこの地域を伊豆と称したとされる。また一説によれば、姉宮神社（通称姉川神社）祭神の伊豆奈比売命（いずなひめのみこと）からその名をとったとも言われている。

その名の由来のとおり、島内有数の景勝地である伊豆岬からは、天気の良い日には伊豆半島から遠く富士山までを望むことができる。伊豆岬のベンチに座れば、紺碧の太平洋と後ろには雄大な雄山を見ることができ、この島が火山と黒潮の島であることを感じるができるはずだ。

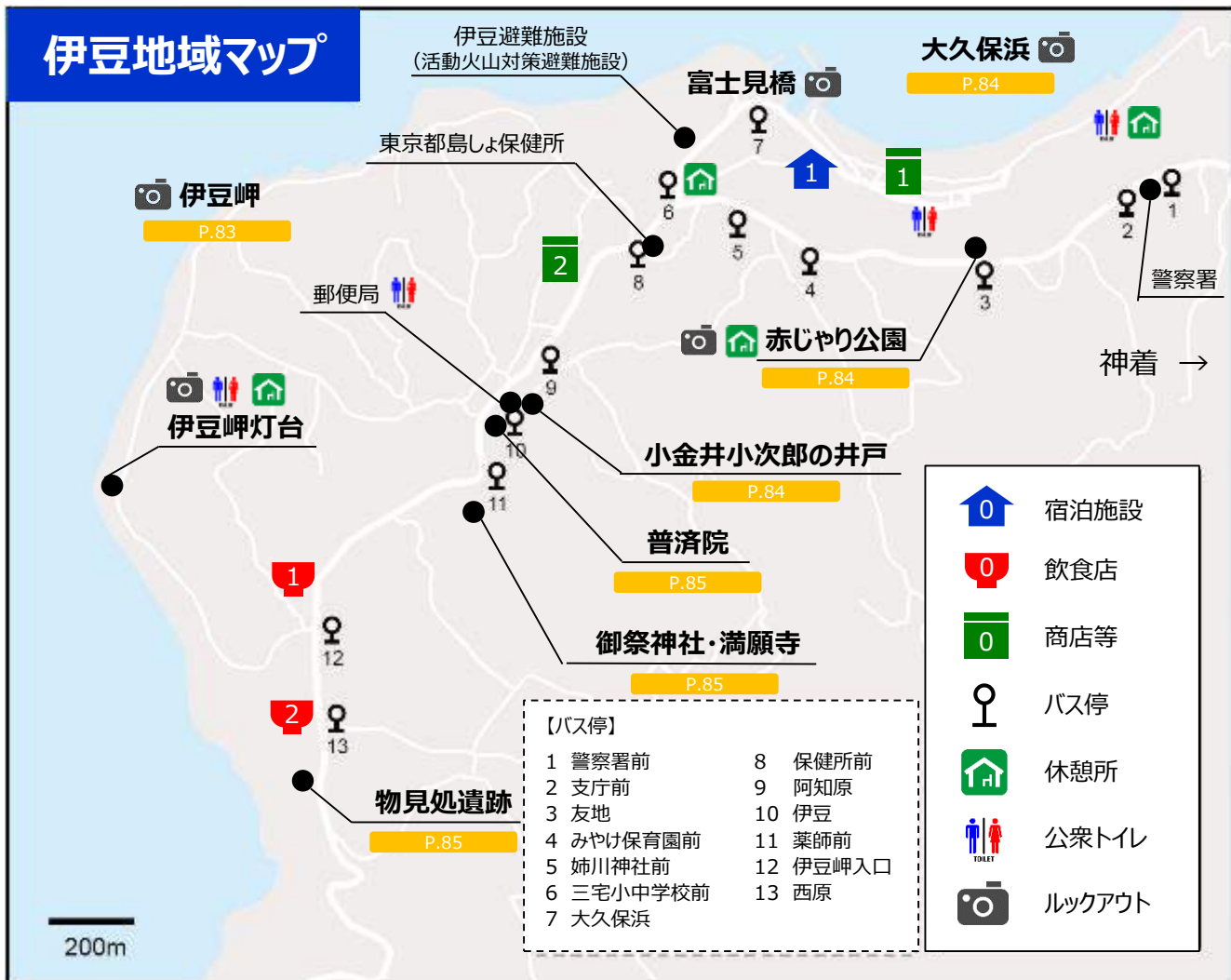




▲ 伊豆岬

交通 アクセス	鑄ヶ浜港	・村営バス	29分
		・タクシー	17分
		・レンタルサイクル	31分
	三池港	・村営バス	28分
	・タクシー	23分	
	・レンタルサイクル	44分	
伊ヶ谷港	・村営バス	9分	
	・タクシー	7分	
	・レンタルサイクル	13分	
三宅島空港 三宅島ヘリポート	・村営バス	30分	
	・タクシー	22分	
	・レンタルサイクル	45分	

伊豆地域マップ



おもな見どころ

伊豆岬

ジオスポット

夕陽スポット

星空スポット



▲ 伊豆岬灯台とスカシユリ。



▲ 伊豆岬からの雄山。



▲ 四阿より（夕方）。

海の向こうには新島や神津島などの伊豆諸島、運がよければ遠く富士山まで遠望することもできる。伊豆岬灯台に設置されている四阿（あずまや）からの眺めは素晴らしく三宅島を代表する景観の一つだ。

アクセスは都道から分岐（南北2か所。看板あり）。



▲ 大久保浜全景（空撮）。



大久保浜は、伊豆と神着地域にまたがる島の北部に広がる美しい浜で、弓なりの海岸線が約2km続く。

この浜ではダイビングやシュノーケリングなどを楽しむことができる。夏季はライフセーバーが常駐。

赤じゃり公園

ジオスポット



赤じゃり公園は、大久保浜を一望することができる展望台。東京都が「まちかど庭園」として整備している。

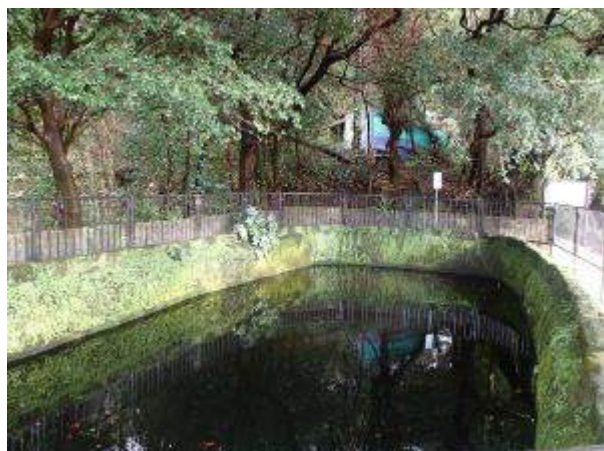
四阿（あずまや）や水飲み場が整備されているので、サイクリングなどの休憩にも最適。



▲ 赤じゃり公園から望む大久保浜。

小金井小次郎の井戸

村指定文化財



小金井小次郎は、江戸時代の流人。この井戸は、水不足に悩む島民のために掘った井戸で、今でも水を湛えている。



アクセスは都道からの分岐に入る。郵便局の裏手。（案内看板あり）



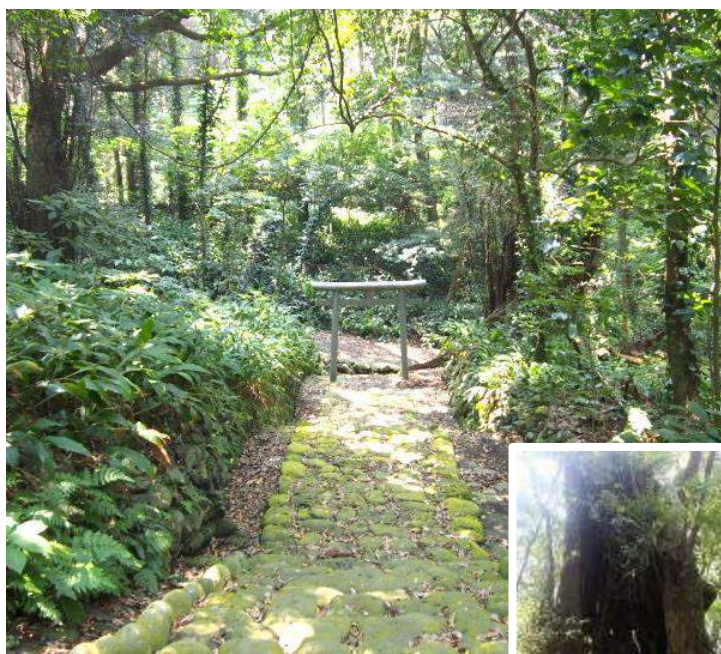
▲ 蘇鉄

▲ 首切り地蔵

普濟院には、三宅村指定の天然記念物の「大桜」や「蘇鉄」、「小金井小次郎の首切り地蔵」などの見所がある。

▲ 大桜

御祭神社・満願寺



▲ 森の中に佇む満願寺。



▲ 木々の回廊を抜ける。

この地には、御祭神社と満願寺（通称「薬師様」）が肩を並べて、深い森の中にひっそりと佇んでいる。

御祭神社の境内にある堂山のシイは、幹回り9m、樹高24mを越す巨樹で、東京都指定の天然記念物。その大きさには目を奪われるはずだ。

物見処（もれんど）遺跡

物見処遺跡は、中世から近世にかけて作られた積石塚群。

三宅島在来の積石信仰を見ることができる。都道沿いに看板があるため、見落とさないようにしたい。



宿泊施設等

1

民宿 吉兼



大久保浜海水浴場から太平洋を望む好立地。官公庁も徒歩圏内。
観光にビジネスにご利用ください。

住所	三宅村伊豆610	料金	1泊2食 7,100円～
電話	04994-2-0217	部屋	和室 16室 洋室 1室
バス	「大久保浜」 徒歩0分	送迎	送迎あり（船、飛行機、ヘリ）

テレビ	エアコン	無線LAN (1階ロビー)	洗濯機
クレジット カード	釣り船 手配	ダイビング 手配	

1

ギャラリーカフェ カノン

島じまん食材使用店



島の明日葉、フルーツ、天草などを使用し、パンやスイーツを手作りしています。

住所	三宅村伊豆36	ランチ	金土 11:00 ~ 17:00
電話	04994-2-1239	カフェ	火水木 12:00 ~ 16:00
バス	「伊豆岬入口」 徒歩1分	メニュー	ハンバーガーセット 1,200円 スイーツセット 700円など
定休日	日曜日・月曜日	クレジットカード	利用不可
座席	テーブル 15~20席		

HP <http://natu07miyake.blog28.fc2.com/>

《 本紙持参特典 》
単品ドリンク 50円引き

2

あしたばの里 卯月

島じまん食材使用店



三宅島で摘んだ「あしたばの新芽」を練り込んだ自家製麺です。島外発送可能です。

住所	三宅村伊豆22-3	ランチ	11:30 ~ 14:00
電話	04994-8-5855	ディナー	17:00 ~ 21:00
バス	「西原」 徒歩0分	メニュー	黒潮うどん 1,000円 ざるうどん 700円 など
定休日	水曜日	クレジットカード	利用不可
座席	テーブル 15席 座敷 6席		

1 箱根商店

【食料品、飲料、雑貨】



住所	三宅村伊豆549
電話	04994-2-0055
バス	「大久保浜」 徒歩1分
定休日	不定休
営業	8:00 ~ 20:00
弁当	販売なし
クレジットカード	利用不可

2 曾我部商店

【食料品、飲料、雑貨】



住所	三宅村伊豆447-2
電話	04994-2-0074
バス	「保健所前」 徒歩1分
定休日	水曜日
営業	8:00 ~ 18:00
弁当	販売なし
クレジットカード	利用不可

平家の落人伝説

壇ノ浦で破れた平家一族の姫が、三宅島に難を逃れてきたという記録がある。この姫の名は不明だが、島では「落人姫」とよばれ、伊豆地域の旧道、1本松のかたわらに葬られている。

高貴な姫のかたわらを通るのは恐れおおいので、目を深くおおって通ったことから「メブカク」という地名になったが、今では「メフカリ」と呼ばれている。

また、その東西100メートル程離れた位置に二つの墓所があり、西側の墓を「腰元の塚」と呼び、東側の墓を「カムロの塚」と呼んでいる（かむろとは、姫の化粧調髪などを受持っていた侍女）。

更に、この姫を護って渡島した七人の武士を「平家七人衆」と呼び、それぞれの墓所がある。

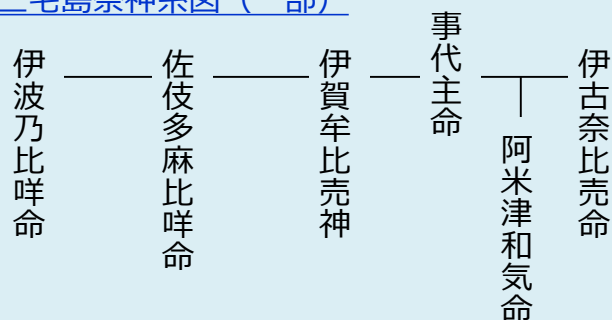
その頭領を「関の頭」と呼び「ナノオ」という場所に葬られている。在島中は、源氏の追討を考慮して名を秘めていたために、村人の謎をよんだ。「ナノオ」とは謎の転訛した言葉と言われている。

三宅島の式内社

延長5年（927年）に編纂された法典である「延喜式」の巻9・10を延喜式神名帳といい、当時の全国の神社の一覧。そこに記載されている神社を「式内社」（しきないしゃ）といい、三宅島には12社の式内社がある。

一式	富賀神社 （阿古）	事代主命・伊古奈比売命・阿米津和気命
二式	后神社 （伊ヶ谷）	伊賀牟比売神
三式	御笏神社 （神着）	佐伎多麻比咩命
四式	二宮神社 （坪田）	伊波乃比咩命
五式	椎取神社 （神着）	志理太宜命
六式	南子神社 （神着）	南子命
七式	二宮神社 （神着）	加禰命（御笏神社へ合祀）
八式	片菅命神社 （神着）	片菅命
九式	峯指神社 （神着）	片波夜志命（御笏神社へ合祀）
十式	久良浜神社 （坪田）	久良恵命（二宮神社へ合祀）
十一式	御嶽神社 （坪田）	夜須命（二宮神社へ合祀）
十二式	神沢神社 （伊豆）	氏良命

三宅島祭神系図（一部）



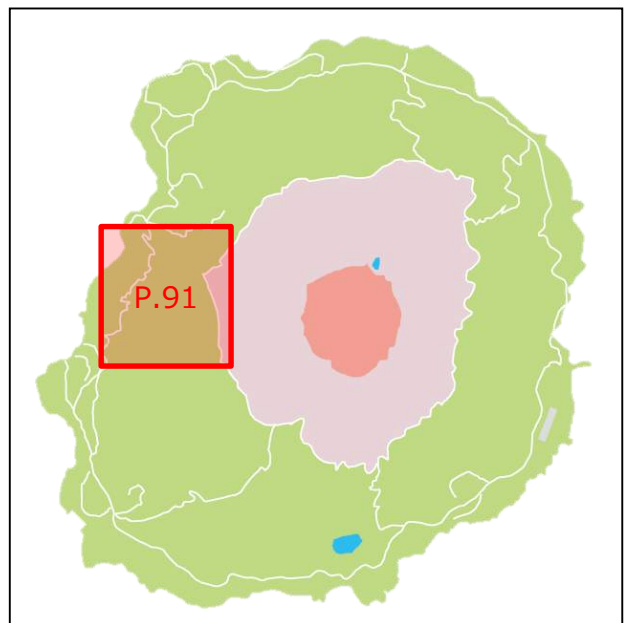
伊ヶ谷 — igaya —



伊ヶ谷村の誕生は、室町時代の文明3年（1471年）と記録されている。阿古地域と伊ヶ谷地域の中ほどに長根という地域があり、住民がその地を追われ、大船戸の地に住み着いたことが伊ヶ谷村の前身とされている。

大船戸の地域は、当初伊賀牟（いがむ）と呼称されていたが、これは后神社の祭神、伊賀牟比売命（いがむひめのみこと）から起こったものとされている。

この地域には、島内唯一の砂の海水浴場である大船戸海水浴場があり、また江戸時代に天然の良港として知られていたこの地域の名残りを見ることができる。



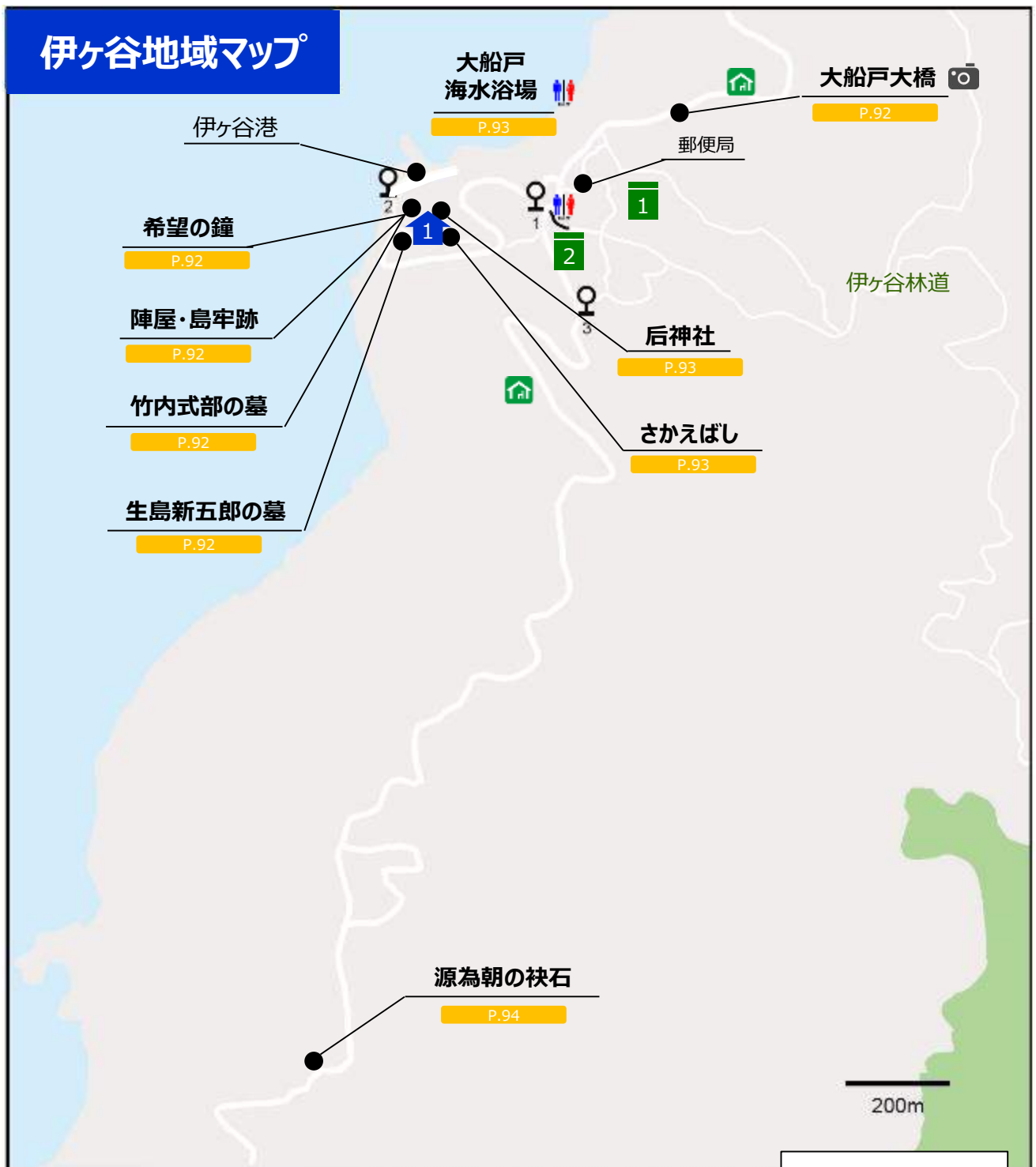





▲ 伊ヶ谷港

交通
ア
ク
セ
ス

鑄ヶ浜港	<ul style="list-style-type: none"> ・村営バス 18分 ・タクシー 13分 ・レンタルサイクル 21分
三池港	<ul style="list-style-type: none"> ・村営バス 34分 ・タクシー 28分 ・レンタルサイクル 55分
伊ヶ谷港	<ul style="list-style-type: none"> ・村営バス 2分 ・タクシー 1分 ・レンタルサイクル 3分
三宅島空港 三宅島ヘリポート	<ul style="list-style-type: none"> ・村営バス 36分 ・タクシー 26分 ・レンタルサイクル 56分

伊ヶ谷地域マップ



-  宿泊施設
-  飲食店
-  商店等
-  バス停
-  休憩所
-  公衆トイレ
-  ルックアウト

- 【バス停】
- 1 伊ヶ谷
 - 2 伊ヶ谷港
 - 3 岡庭

大船戸大橋（おおふなとおおはし）



◀ 歩道からの眺望。

伊ヶ谷地域にかかる美しい橋。歩道からは伊豆岬灯台を望むことができる。

竹内式部の墓、生島新五郎の墓

村指定文化財



▲ 竹内式部の墓。

竹内式部は、江戸時代中期の国学者。「宝暦事件」により八丈島に流罪となる途中に発病し、三宅島の伊ヶ谷で養生したが病没。

生島新五郎は、江戸時代の人気俳優。「絵島事件」を引き起こし、三宅島に流罪になった。



▲ 生島新五郎の墓。

陣屋・島牢跡、希望の鐘（大林寺）

村指定文化財



江戸時代、陣屋（関所）や犯罪者を拘束する牢屋が建てられた跡地。この地が天然の良港として知られ、要所であったことがわかる。



平成24年（2012年）に建立。噴火と隣り合ってきた島民の「どんな時にも夢と希望を失わず島を再建してきたこと」などの思いを込めて名付けられた鐘。

后神社（きさいじんじゃ）

式内社

都指定文化財



三宅島の創造主である事代主命（ことしろぬしのみこと）の第三の後、伊賀牟比売命（いがむひめのみこと）を祀っている。島内に12社ある「式内社」の一つ。

大船戸海水浴場

ジオスポット



三宅島唯一の砂のビーチ。波が静かなこともあり家族連れが多い。

遊泳区域の堤防側の端には、「ファインディングニモ」で有名なカクレクマノミが棲んでいる岩礁が沈んでいる。

夏季にはライフセーバーが常駐し、シャワーとトイレもある。



さかえばし

村指定文化財



大正時代に建てられたとされる島内最古の石造のアーチ型の橋。

大林寺の付近から、山側に並ぶ伊ヶ谷の集落を見上げたところにある。

三宅村の指定文化財。

源為朝の袂石（たもとishi）



▲ 観音様の右の丸い石が袂石。

源為朝は、源氏宗家の出であったが「保元の乱」に敗れ大島に流された。その後、三宅島・八丈島と渡ったと伝承されている。

島内には為朝所縁のスポットがいくつもあるが、この袂石は、為朝が常に懐に入れていたとされている。

伊ヶ谷から阿古にかけての長い峠を越えていく際に、一息つきながら立ち寄ってみたい。

宿泊施設等

1 民宿 Deep in モロミド

しまぼ通貨



ダイビングショップによるダイバー専用の宿です。海と夕陽☆全室オーシャンビュー。

住所	三宅村伊ヶ谷309	料金	1泊2食 7,700円~
電話	04994-2-1444	部屋	和室 6室
バス	「伊ヶ谷港」 徒歩1分	送迎	送迎あり（船）
HP	http://www.deep-in.info/		

テレビ	エアコン	無線LAN	洗濯機	
クレジットカード	釣り船手配	ダイビング手配	ドライヤー	コーヒー・お茶など自由

1 手作りお土産の店 猫又堂

しまぼ通貨

【アクセサリー販売】



住所	三宅村伊ヶ谷421
電話	04994-2-0112
バス	「伊ヶ谷」 徒歩5分
定休日	不定休
営業	10:00 ~ 17:00
クレジットカード	利用可

2 Dive trip ディープイン

しまぼ通貨

【ダイビングショップ】



住所	三宅村伊ヶ谷492-1
電話	04994-2-1444
バス	「岡庭」 徒歩1分
定休日	不定休
クレジットカード	利用不可

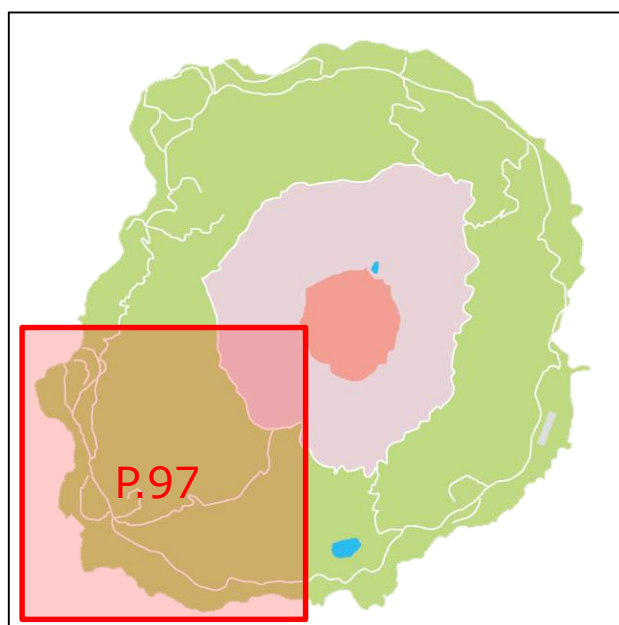
阿古 —ako—



地名の由来は、三宅島の創造主である事代主命（ことしろぬしのみこと）の後、伊古奈比咩命（いこなひめのみこと）と、その皇子の阿米都和氣命（あめつわきのみこと）の一文字をとり、阿古と称したとされる。

ここには、この島の玄関港の一つ「錆ヶ浜港」があり、船客待合所には三宅島観光協会が入っている。宿泊施設や飲食店なども多い地域で、島内観光の拠点だ。

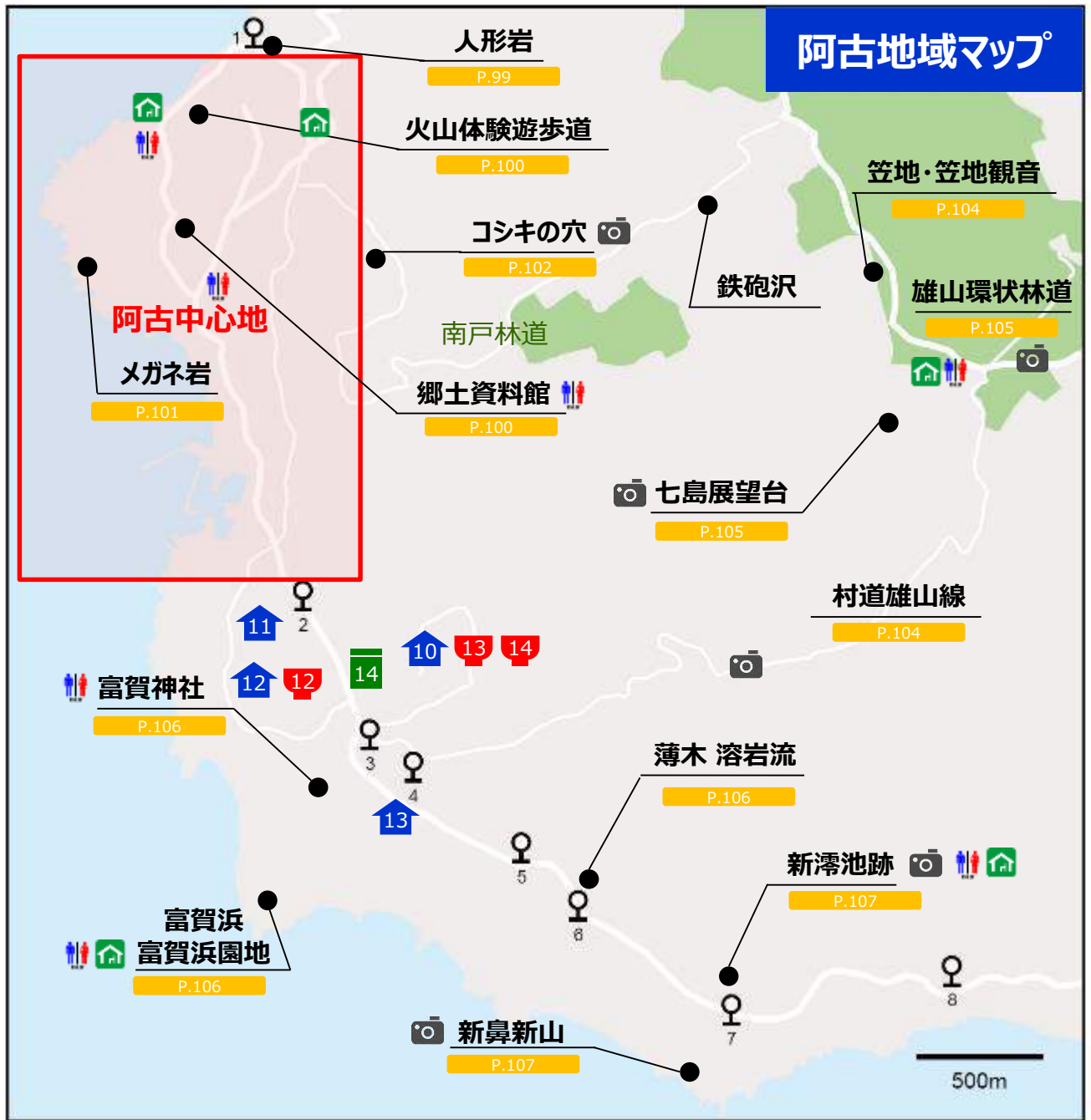
見所としては、噴火の足跡を感じることができる火山体験遊歩道や、圧倒的な景観を見せる七島展望台などがある。





▲ 阿古（2010年頃。空撮）

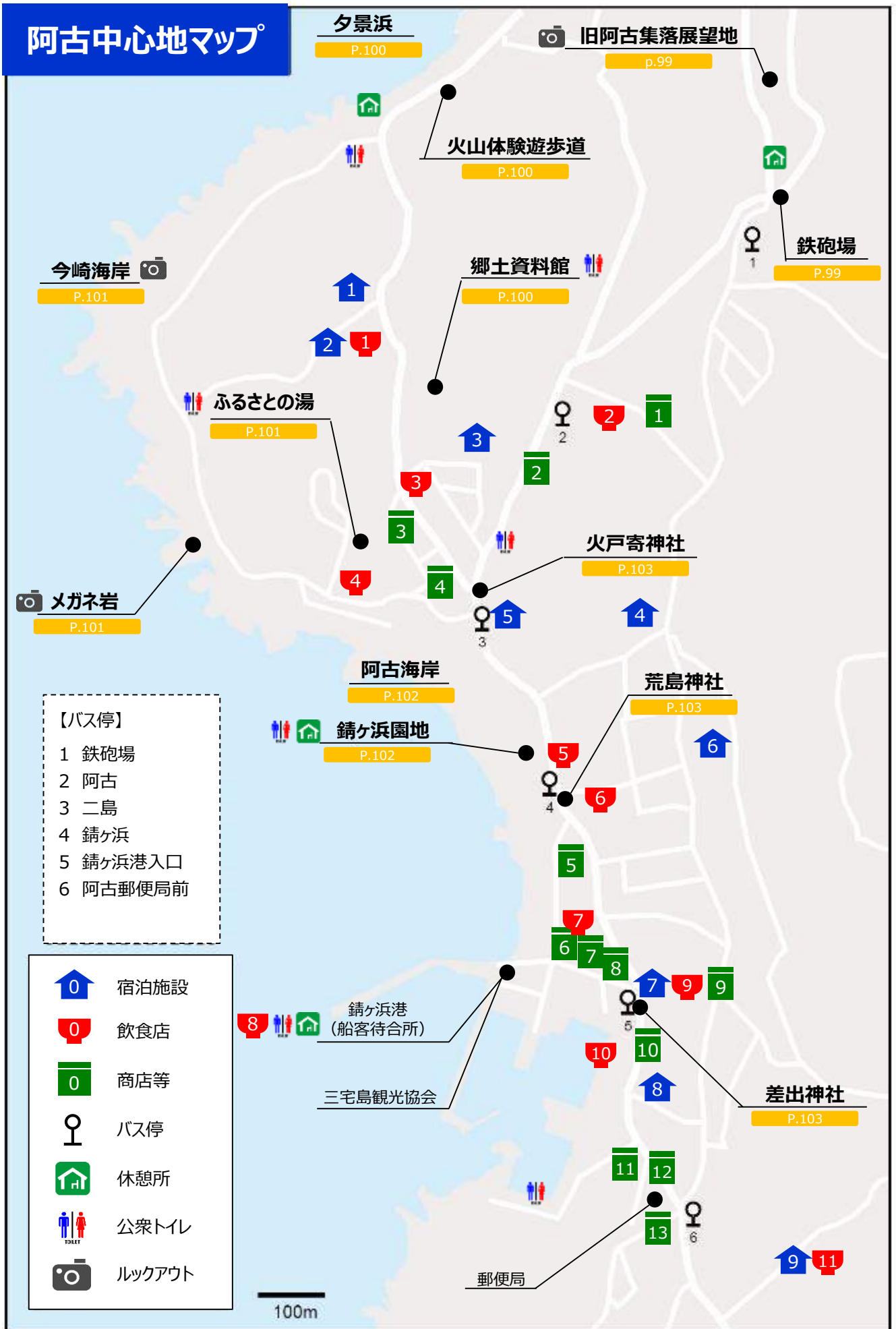
交通アクセス	鑄ヶ浜港	<ul style="list-style-type: none"> ・村営バス 1分 ・タクシー 1分 ・レンタルサイクル 2分
	三池港	<ul style="list-style-type: none"> ・村営バス 24分 ・タクシー 22分 ・レンタルサイクル 48分
	伊ヶ谷港	<ul style="list-style-type: none"> ・村営バス 20分 ・タクシー 11分 ・レンタルサイクル 22分
	三宅島空港 三宅島ヘリポート	<ul style="list-style-type: none"> ・村営バス 22分 ・タクシー 18分 ・レンタルサイクル 42分



- 【バス停】
- 1 夕景浜
 - 2 釜根
 - 3 富賀神社前
 - 4 薄木
 - 5 栗辺坂上
 - 6 栗辺
 - 7 新霽池
 - 8 角屋敷

- 宿泊施設
- 飲食店
- 商店等
- バス停
- 休憩所
- 公衆トイレ
- ルックアウト

阿古中心地マップ





▲ 展望地からの景観。



▲ 旧阿古集落（展望地にある看板。）

昭和58年（1983年）の噴火により溶岩流に飲み込まれた旧阿古集落を一望できる。当時の集落の写真と見比べれば、想像を絶する噴火のすさまじさを感じるはずだ。

鉄砲場

ジオスポット

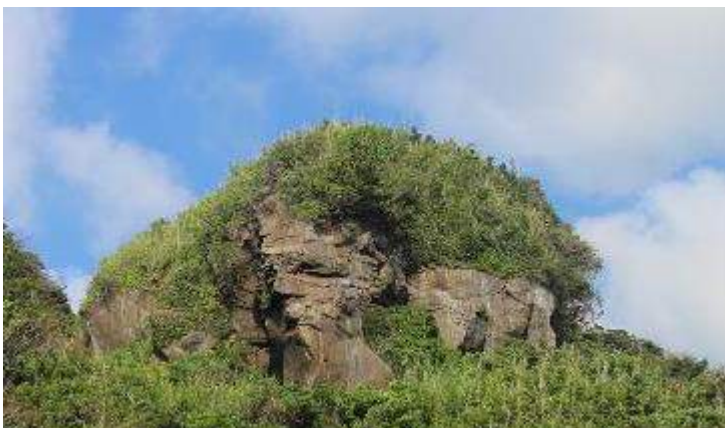


昭和58年（1983年）の噴火により、旧阿古集落に流れ出した溶岩流による痕跡。

この付近には、自動車修理工場があったが、放置された車が溶岩流に飲み込まれた跡が残っている。

溶岩流のエネルギーを感じることができる。

人形岩



この奇岩は地上20mの断崖にあり、火の神の化身として島民に親しまれている。アクセスは、都道から鉄砲沢・夕景沢の交差点を海側へ入り、突き当り手前の右手斜面。

夕景浜は、島の西海岸に位置する海岸で、その名があらわすとおり夕陽の名所。

整備された海岸に座り、対岸の神津島などの伊豆諸島に沈んでいく夕陽を眺めてみよう。

アクセスは、都道から鉄砲沢・夕景沢の交差点を海側へ入り道なり。少しわかりにくいのが、海岸沿いに階段が見えてくるので見逃さないようにしよう。



火山体験遊歩道（旧阿古小中学校）

ジオスポット

星空スポット



昭和58年（1983年）の噴火によって、溶岩流に飲み込まれた阿古集落跡に整備されている遊歩道。

小中学校跡も当時のまま残されていて、噴火のすさまじさを直接感じることができる。

郷土資料館

室内スポット



廃校になった小学校を改修し、平成20年に開館した資料館。村役場（臨時庁舎）と同じ敷地内にある。島の文化や自然、歴史についての資料が豊富に揃っている。休館日は水曜日。



寛永20年（1643年）に起こった噴火により、形成された「溶岩扇状地」。

夏にはハマカンゾウのオレンジ色が、黒々とした溶岩地形に映え、火山島ならではの独特な景観を見ることができる。



メガネ岩



今崎海岸と同時期に形成された景勝地。

元々はメガネのように穴が2つ空いていたが、昭和34年（1959年）の伊勢湾台風の影響で現在の形状になった。

溶岩によって作られた複雑な地形は、絶好のダイビングスポットとして知られ、毎年「メガネ岩ダイビング」ができる（申込みは三宅島観光協会へ）。

また、絶好のフィッシングポイントとしても有名。

ふるさとの湯



▲ 露天風呂



▲ 内風呂

島内唯一の温泉施設。

太平洋に沈む夕陽を眺めながら、島内観光で疲れた体をゆっくりと癒したい。

阿古海岸（錆ヶ浜海水浴場）



▲ 阿古海岸全景（空撮）。



阿古海岸は、阿古の中心地に位置する約800mのブラックサンドの海岸。夏季にはライフセーバーが常駐。都道沿いの錆ヶ浜園地からアクセスできる。三宅島OWS大会2017開催地。

錆ヶ浜園地



阿古中心地に位置する、東京都が管理する園地の一つ。

休憩所、シャワー、トイレの各施設に加えて、BBQを行うこともできる（調理器具等は持ち込み）。

裏手の道路を下りれば、阿古海岸にアクセスできる。



コシキの穴

ジオスポット



▲ コシキの穴への入口。

寛永20年（1643年）の大噴火の火口。この時の噴火によって、今崎海岸一帯の溶岩台地が形成された。

コシキの穴は、中央（火口）がくぼんだ小高い丘になっており、整備された遊歩道には阿古地域を一望できる見晴台があり、火口に降りることもできる。

アクセスは、南戸林道沿い。

火戸寄神社（ほどりじんじゃ）



神話の時代、三宅島を創造した事代主命（ことしろぬしのみこと）の命により、鑄ヶ浜に姫を追ってきた大蛇を退治するための剣を作った迦具突智神（かかつちのかみ）を祀る。

三宅島では、噴火口を「ホド」と呼ぶことから、山側にあるコシキ山噴火口を祀っているという説もある。

都道沿いの鳥居を入り、鬱蒼とした森の中を進むと本殿がある。

荒島神社

火の神として当時の村人に恐れられていた火牟須比命（ひむすびのみこと）を祀る。

富賀神社がかつてこの地にあった形跡があることから、この神社は富賀神社の跡地に建っていることが分かっている。



差出神社



この神社には、大蛇退治の際に、最初に大蛇を退治した剣の神が祀られている。

「鑄ヶ浜」の地名は、この刀の鑄を落としたからともいわれている。

また一説には、この神社は長い溶岩流の上に位置し、その名は剣のような鉄鑄色の溶岩流に由来するという説もある。



▲ 御蔵島等の展望地。



◀ 三本岳を望む。



◀ 道沿いの枯損木。

昭和58年（1983年）の割目火口列を横断する村道。雄山線からの景観は美しく、時間をとってドライブやサイクリングなどを楽しみたい。道の途中には、御蔵島と新瀨池、新鼻新山を望む展望地もある。

笠地・笠地観音

この地域は、かつて椎の老木やオオシマザクラなどによる幻想的な森であったが、平成12年（2000年）の噴火によって壊滅的な被害を受けた。

噴火直後は、牛舎やサイロ、トイレなどの噴火の傷跡を残す施設が見られたが、現在では植生の回復によって、森が広がっている。



この笠地には、笠地観音という観音様が祀られている。この観音様は、「子授け観音」、「縁結び観音」として知られている。



雄山環状林道は、雄山中腹を一周する道。七島展望台から坪田林道の間の道は、視界をさえぎるものがないため、絶好のウォーキングポイントだ。

夏ばかりでなく、ススキが黄金色の絨毯のように輝く秋から初冬もお勧めだ。

七島展望台

ジオスポット

夕陽スポット

星空スポット



昭和58年（1983年）の噴火により形成されたスコリア丘。数多の噴火の影響を受けてきた「人と植物と火山のせめぎあいの場所」。

山頂からの景観は素晴らしく、南から西にかけては八丈島から大島まで遠望でき、空気が澄んでいる時には、伊豆半島や遠く富士山まで望むことができる。

また、北から西に目を向ければ雄大な雄山の圧倒的な姿を見ることができる。

富賀神社（とがじんじゃ）

式内社

都指定文化財



雄山線との分岐の反対側にある。



三宅島の創造主である事代主命（ことしろぬしのみこと）、後の伊古奈比咩命（いこなひめのみこと）、王子の阿米津和気命（あめつわきのみこと）を祀る神社。島内に12社ある「式内社」の一つ。

事代主命は、父大国主命（おおくにぬしのみこと）とともに紀伊国、さらにこの地にわたり、島の基盤を築いたといわれている。

2年に一度、島内の巡り神輿である「富賀の大祭」が行われる。

アクセスは都道沿いの鳥居から。

富賀浜（とがはま）・富賀浜園地

ジオスポット



整備されたアプローチ。

富賀浜は、伊豆諸島で最大のテーブルサンゴの大群集地。ウミガメとの遭遇率も高く、島内有数のスポットの一つ。

東京都の管理する園地があり、シャワーやトイレ、休憩所が整備されている。

薄木 溶岩流

ジオスポット



昭和58年（1983年）の噴火により、流れ出した溶岩流の跡。

東側に少し歩けば、噴火による噴石も残されており、溶岩流のエネルギーを感じることができる。



▲ 新澗池跡



▲ 神秘の湖と言われた新澗池。

昭和58年（1983年）の噴火により、消失した湖の跡地。

新澗池は、かつて七色の水面を持つと言われた美しい湖として知られていたが、「マグマ水蒸気爆発」によって、一瞬で干上がった。

東京都が整備する園地があり、小高い丘からその跡地を展望できる。

新鼻新山（にっばなしんざん）



昭和58年（1983年）の噴火により、一夜にして形成された、岩石や火山灰による火砕丘。この島を代表する火山景観の一つ。

アクセスは、新澗池跡の駐車場正面の未舗装路から。



▲ 頂上から阿古方面を望む。

宿泊施設等

1

民宿 夕景

島じまん食材使用店



住所 三宅村阿古541-1

料金 1泊2食 8,000円～

電話 04994-5-0118

部屋 和室 8室 洋室 3室

バス 「阿古」 徒歩5分

送迎 送迎あり (船、飛行機、ヘリ)

HP <http://0118yukei.com/>

テレビ

エアコン

無線LAN

洗濯機

クレジット
カード

釣り船
手配

ダイビング
手配

2

ペンション ココナッツガーデン

島じまん食材使用店

しまぼ通貨



新築です。オーナーが漁師です。洋室は夕陽がキレイに見えます。
2階の部屋は全て海が見えます。

住所 三宅村阿古531

料金 1泊2食 9,500円～

電話 04994-5-0006

部屋 和室 3室 洋室 2室

バス 「阿古」 徒歩3分

送迎 送迎あり (船、飛行機、ヘリ)

テレビ

エアコン

無線LAN

洗濯機

クレジット
カード

釣り船
手配

ダイビング
手配

3

ペンション サントモ

島じまん食材使用店

しまぼ通貨



島の食材をふんだんに使用した和洋食。
ダイビング施設併設のため、ダイバーや特に女性客に人気があります。

住所 三宅村阿古575

料金 1泊2食 8,500円～

電話 04994-5-0532

部屋 和室 5室 洋室 4室
別館和室 4室

バス 「阿古」 徒歩1分

送迎 送迎あり (船)

HP <http://santomo15.com>

テレビ

エアコン

無線LAN

洗濯機

クレジット
カード

釣り船
手配

ダイビング
手配

冷蔵庫

コーヒー・お茶
無料

4 民宿 みなと

島じまん食材使用店

しまぼ通貨



島の食材を使用した和と韓の味は絶品です。

住所	三宅村阿古2102	料金	1泊2食 7,100円~
電話	04994-8-5688	部屋	和室 7室
バス	「鑄ヶ浜」 徒歩3分	送迎	送迎あり(船、飛行機、ヘリ)

テレビ	エアコン	無線LAN	洗濯機
クレジットカード	釣り船手配	ダイビング手配	

5 三宅島ゲストハウス島家

しまぼ通貨



地域との交流や生の情報を大切にして、島の楽しみ方を提案します。

住所	三宅村阿古2117-1	料金	素泊り 3,800円~
電話	080-4477-1250	部屋	和室 1室 ドミトリー 2室
バス	「二島」 徒歩0分	送迎	送迎なし
HP	http://miyake-shimaya.com/		

テレビ	エアコン	無線LAN	洗濯機
クレジットカード	釣り船手配	ダイビング手配	冷蔵庫 レンジ・ポット

6 民宿 伊波荘

しまぼ通貨



オーシャンビューが最高です。夕日も眺められます。

住所	三宅村阿古1978	料金	1泊2食 7,500円~
電話	04994-5-0849	部屋	和室 5室
バス	「鑄ヶ浜」 徒歩8分	送迎	送迎あり(船、飛行機、ヘリ)
HP	http://inamiso3.watson.jp/		

テレビ	エアコン	無線LAN	洗濯機
クレジットカード	釣り船手配	ダイビング手配	

《本紙持参特典》
『特産品』
をプレゼント

7

ホテル海楽

しまぼ通貨



島内最大の収容人数です。

住所 三宅村阿古1878

料金 1泊2食 8,800円～

電話 04994-5-0131

部屋 和室 14室 ハナレ 7室

バス 「鑄ヶ浜港入口」徒歩1分

送迎 送迎あり（船、飛行機、ヘリ）

HP www.kairaku.co.jp

テレビ

エアコン

無線LAN

洗濯機

クレジットカード
※JCB不可釣り船
手配ダイビング
手配

《本紙持参特典》
『レストランリンク
1杯無料券』
をプレゼント

8

バイサイドハウス 共栄荘

しまぼ通貨



住所 三宅村阿古1819-1

料金 1泊2食 8,400円～

電話 04994-5-0660

部屋 和室 5室 洋室 3室

バス 「鑄ヶ浜港入口」徒歩2分

送迎 送迎あり（船、飛行機、ヘリ）

HP <http://miyake-kyouei.com/>

テレビ

エアコン

無線LAN

洗濯機

クレジットカード

釣り船
手配ダイビング
手配

9

民宿 遊



のんびりくつろげる宿を目指してがんばっています。

住所 三宅村阿古1732

料金 1泊2食 9,200円

電話 04994-5-0802

部屋 和室 2室 洋室 2室

バス 「釜根」徒歩2分（山側）

送迎 送迎あり（船、飛行機、ヘリ）

テレビ

エアコン

無線LAN

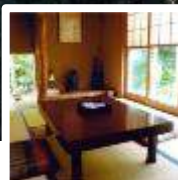
洗濯機

クレジットカード

釣り船
手配ダイビング
手配

冷蔵庫

《本紙持参特典》
『早朝のコーヒー』
をプレゼント



地元の食材を使用した料理。

住所 三宅村阿古1544

料金 1泊2食 10,000円~

電話 04994-5-0317

部屋 和室 5室

バス 「富賀神社前」徒歩5分

送迎 送迎あり(船、飛行機、ヘリ)

テレビ

エアコン

無線LAN

洗濯機

クレジット
カード

釣り船
手配

ダイビング
手配

《本紙持参特典》

『ふるさとの湯
の入浴券』

『自家製の燻製』
をプレゼント



独立したログハウスコテージは全棟Wi-Fi、有線LAN接続可能です。

住所 三宅村阿古5759-2

料金 1泊2食 8,100円~

電話 04994-5-0050

部屋 和室 5室

バス 「阿古郵便局前」徒歩3分

送迎 送迎あり(船、飛行機、ヘリ)
※飛行機・ヘリは不可の場合有

HP www.oceanclub3.com/

テレビ

エアコン

無線LAN

洗濯機

クレジット
カード

釣り船
手配

ダイビング
手配



静かで落ち着いた雰囲気です。

住所 三宅村阿古794-1

料金 素泊り 4,000円

電話 04994-5-0400

部屋 和室 9室 洋室 1室

バス 「阿古郵便局前」徒歩10分

送迎 送迎なし

テレビ

エアコン

無線LAN

洗濯機

クレジット
カード

釣り船
手配

ダイビング
手配



住所 三宅村阿古925

電話 04994-5-0029

バス 「薄木」 徒歩0分

料金 1泊2食 7,500円~

部屋 和室 7室

送迎 送迎あり(船、飛行機、ヘリ)

テレビ

エアコン

無線LAN

洗濯機

クレジット
カード

釣り船
手配

ダイビング
手配

飲食物
持込可

明日葉茶
など無料

1

レストラン ココナッツガーデン

島じまん食材使用店

しまぼ通貨



地元の食材を使用したメニューもあります。

住所 三宅村阿古531

電話 04994-5-0006

バス 「阿古」 徒歩 3分

定休日 火曜日

座席 テーブル 25席
座敷 10席

ランチ 11:00 ~ 14:00

ディナー 17:30 ~ 21:00

メニュー 南国チャーハン 850円
はんばチャーハン 850円 など

クレジットカード 利用可

2

飛龍館



住所 三宅村阿古2174

電話 04994-5-0728

バス 「阿古」 徒歩1分

定休日 木曜日

座席 座敷 24席
カラオケ 3室

ランチ 12:30 ~ 14:00

ディナー 17:00 ~ 22:00

メニュー 焼肉定食 1,000円 など

クレジットカード 利用不可

3

G2 cafe

島じまん食材使用店

しまぼ通貨



海の見えるcafe。

住所 三宅村阿古568-38

電話 なし

バス 「二島」 徒歩 3分

定休日 火曜日・水曜日

座席 テーブル 7席
カウンター 4席

ランチ 11:30 ~ 23:30

ディナー

メニュー 金目鯛パスタ 900円
パンケーキ 720円 など

クレジットカード 利用不可

HP <http://g2cafe.amebaownd.com>

4

三宅島ふるさと味覚館 宙 -SOLA-

島じまん食材使用店



こだわりの食と酒をオーシャンビューと共に。

住所 三宅村阿古644

電話 04994-5-0630

バス 「二島」 徒歩1分

定休日 水曜日

座席 テーブル 13席
座敷 3席
ウッドデッキ 2席

HP www.miyake-sola.com

ランチ 11:30 ~ 14:00

ディナー 18:00 ~ 22:00

メニュー 地魚三点盛 1,400円
(内容により変動あり)

明日葉ビール 800円 など

クレジットカード 利用不可

5

居酒屋 コットン



島の地魚。アカハタの唐揚げ・煮つけ、アカイカの刺身・ゲソのボイル焼きなどその時々島の魚を提供しています。

住所 三宅村阿古2208

電話 04994-5-0883

バス 「鑄ヶ浜」 徒歩0分

定休日 日曜日

座席 テーブル 18席
個室(テーブル) 15席
カウンター 5席

ランチ 営業なし

ディナー 17:00 ~ 23:00

メニュー アカハタの唐揚げ 1,000円

アカイカの刺身 1,000円など

クレジットカード 利用不可

《 本紙持参特典 》

『 大盛無料 』

6

浜清



住所 三宅村阿古2056

電話 04994-5-0023

バス 「鑄ヶ浜」 徒歩1分

定休日 不定休

座席 座敷 16席
カウンター 7席

ランチ 営業なし

ディナー 17:00 ~ 21:00

クレジットカード 利用不可

7

麻布倶楽部



住所 三宅村阿古681

ランチ 営業なし

電話 04994-5-0145

ディナー 20:00 ~ 26:00

バス 「錆ヶ浜港入口」徒歩0分

クレジットカード 利用不可

定休日 日曜日

座席 テーブル 20席
カウンター 7席

8

サバサンドカフェ

しまぼ通貨



地元の食材を使用しています。

住所 三宅村阿古672-3

ランチ 11:30 ~ 13:30

電話 04994-2-1433

ディナー 営業なし

バス 「錆ヶ浜港入口」徒歩1分

メニュー サバサンド 500円
サバとまどライカレー 500円など

定休日 不定休

座席 テーブル 28席

クレジットカード 利用可

HP www.miyakejima.com/saba/

9

レストラン海楽

しまぼ通貨



島の食材を使ったオススメランチ。朝食バイキング5:30より営業。仕出し弁当、宴会承ります。

住所 三宅村阿古1878

ランチ ※朝食バイキング 5:30~
11:00 ~ 14:00

電話 04994-5-0131.0132

ディナー 18:00 ~ 21:30

バス 「錆ヶ浜港入口」徒歩1分

メニュー 島魚の刺身定食
1,000~1,500円

定休日 なし

座席 テーブル 60席
宴会場 30席キンメー夜干し
1,200円 など

クレジットカード 利用可 (JCBは不可)

HP www.kairaku.co.jp

10 カジュアル Bar Almet

島じまん食材使用店

お酒をもっと楽しくカジュアルに。楽しい夜には美味しい島のお酒と料理が付きもの！
気軽にお立ち寄りください。
※チャージ料が800円かかります。



住所	三宅村阿古691-7	ランチ	営業なし
電話	04994-5-0959	ディナー	20:00 ~ 25:00 (金・土) 20:00 ~ 24:00 (日)
バス	「阿古郵便局前」徒歩10分	メニュー	旬の野菜と唐辛子のペペロンチーノ 1,200円 パッションフルーツサワー 700円 など
定休日	月曜日～木曜日	クレジットカード	利用不可
座席	ボックス 3席 カウンター 5席		

11 遊芳 (ゆうがお)



島内随一の眺望のcafe。天気の良い日は富士山が見えます。

住所	三宅村阿古1732	ランチ等	5:30 ~ 17:00頃
電話	04994-5-0802	ディナー	営業なし
バス	「釜根」徒歩2分 (山側)	メニュー	コーヒー 350円 パッションフルーツ ジュース 400円 など
定休日	不定休	クレジットカード	利用不可
座席	テラス 8席 テーブル 6席 カウンター 6席		

12 スナック あいあい



お一人様でも気軽にお越しください！

住所	三宅村阿古794-1	ランチ	営業なし
電話	04994-5-0978	ディナー	19:00 ~ 24:00
バス	「阿古郵便局前」徒歩10分	メニュー	旬のおつまみ 1,000円～ など
定休日	日曜日	クレジットカード	利用不可
座席	テーブル 15席 カウンター 8席		

13

ヤマノベ旅館

島じまん食材使用店

しまぼ通貨



住所 三宅村阿古1544

電話 04994-5-0317

バス 「富賀神社前」徒歩5分

定休日 不定休

座席 囲炉裏 20席程度
※ティーハウスノン・ノでも釜めし召し上がれます。

ランチ

11:00 ~ 19:00

ディナー

メニュー

島の釜めし

金目鯛 1,600円

島アサリ 1,500円 など

クレジットカード

利用不可

14

ティーハウス ノン・ノ

しまぼ通貨



ひきたてのコーヒー豆をサイホンで入れます。

住所 三宅村阿古1544

電話 04994-5-0317

バス 「富賀神社前」徒歩5分

定休日 不定休

座席 テーブル 10席
カウンター 4席

ランチ

11:00 ~ 19:00

ディナー

メニュー

生絞りフレッシュ

明日葉ミルク 400円

ハイビスカスティー

(ホット&アイス) 450円 など

クレジットカード

利用不可

1 Atelier Fleur Aqua

【クラフト体験(ハーバリウムなど)】



- 住所 三宅村阿古2185-1
- 電話 080-5425-5627
- バス 「阿古」 徒歩2分
- 定休日 土日祝日のみ営業
- 営業 10:00 ~ 17:00
- クレジットカード 利用不可

2 (有) はせがわ

【食料品、飲料、雑貨】



- 住所 三宅村阿古2143
- 電話 04994-5-0005
- バス 「阿古」 徒歩1分
- 定休日 不定休
- 営業 8:00 ~ 19:00
※日曜 10:00~18:30
- 弁当 販売あり
- クレジットカード 利用不可

3 ぴのきお

【服飾、雑貨】



- 住所 三宅村阿古612
- 電話 04994-5-0822
- バス 「二島」 徒歩2分
- 定休日 木曜日
- 営業 10:00 ~ 18:30
- クレジットカード 利用不可

4 Shell Shop YAMADA

しまぼ通貨

【貝の加工品販売】



- 住所 三宅村阿古603
- 電話 04994-5-0156
- バス 「二島」 徒歩1分
- 定休日 火曜日
- 営業 9:00 ~ 19:00
- クレジットカード 利用不可

5 株式会社三宅島産興商会

【ガソリンスタンド】



- 住所 三宅村阿古675
- 電話 04994-5-0505
- バス 「鑄ヶ浜」 徒歩1分
- 定休日 日曜日
- 営業 7:30 ~ 18:00
- クレジットカード 利用不可

6 いきいきお魚センター

【鮮魚、お土産】



- 住所 三宅村阿古680
- 電話 04994-5-0019
- バス 「鑄ヶ浜港入口」 徒歩1分
- 定休日 不定休
- 営業 10:00 ~ 15:00
- クレジットカード 利用不可

7 一休の店

【お土産】



- 住所 三宅村阿古682
- 電話 04994-5-0210
- バス 「鑄ヶ浜港入口」徒歩1分
- 定休日 不定休
- 営業 10:00 ~ 17:00 (不定)
- クレジットカード 利用不可

8 土屋食品

【食料品、飲料、雑貨】



- 住所 三宅村阿古683
- 電話 04994-5-0331
- バス 「鑄ヶ浜港入口」徒歩1分
- 定休日 月曜日
- 営業 7:00 ~ 19:00 ※夏季、年末営業あり
- 弁当 販売あり
- クレジットカード 利用不可

9 海楽釣具店

しまぼ通貨

【釣り具販売】



- 住所 三宅村阿古1878
- 電話 04994-5-0131.0132
- バス 「鑄ヶ浜港入口」徒歩1分
- 定休日 なし
- 営業 5:30~21:00
- クレジットカード 利用可 (JCBは不可)

10 Dolphin Club

しまぼ通貨

【ダイビングショップ】



- 住所 三宅村阿古1813-1
- 電話 04994-8-0510
- バス 「鑄ヶ浜港入口」徒歩1分
- 定休日 不定休
- 営業 10:00 ~ 16:00
- クレジットカード 利用可 (VISA、MASTERCARD)

11 北川商店

【食料品、飲料、雑貨】



- 住所 三宅村阿古695-4
- 電話 04994-5-0037
- バス 「阿古郵便局前」徒歩1分
- 定休日 なし
- 営業 8:00 ~ 20:00
- 弁当 販売あり
- クレジットカード 利用不可

12 シタヤマ

【薬、化粧品、衣料品、日用品、雑貨】



- 住所 三宅村阿古1804
- 電話 04994-5-0138
- バス 「阿古郵便局前」徒歩2分
- 定休日 第4水曜日
- 営業 8:00 ~ 18:30
- 弁当 販売なし
- クレジットカード 利用不可

13 沖山揆一郎商店 しまぼ通貨

【ガソリンスタンド】



住所	三宅村阿古700-5
電話	04994-5-0043
バス	「阿古郵便局前」徒歩0分
定休日	不定休 (基本は日曜日)
営業	7:30 ~ 18:00 ※土曜は17:30まで
クレジットカード	利用可

14 レンタバイク朝信

【レンタバイク】



住所	三宅村阿古1539
電話	04994-5-0516 090-4920-5501
バス	「富賀神社前」 徒歩1分
定休日	不定休
営業	8:00 ~ 17:00
クレジットカード	利用不可

東京都地域特産品認証食品

都内産の原材料を使用している加工食品 または 東京の伝統的手法など生産方法に特徴があると認められる食品 について、商品に込めた思いやこだわり、味や品質等を審査し、都が認証した食品。

認証を受けた食品には、東京都独自のマーク（通称「Eマーク」）を付けることができ、都ではこれらの食品を「東京の特産品」として、各種イベント、ウェブサイト等でPRしている。

三宅島では、ヤマノベ旅館で作られている「むろあじあしたば燻製」・「とびうおあしたば燻製」「三宅島ドライマグロふりかけ」が認証を受けている（R02.1時点）。



◀ 認証食品のマーク
(Eマーク)

(制度のご案内)

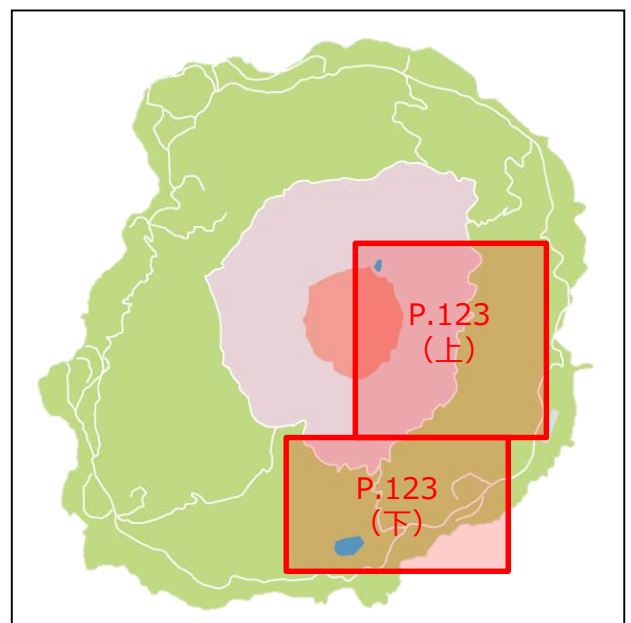
<http://www.sangyo-rodo.metro.tokyo.jp/norin/syoku/e-mark/foods/index.html>

坪田 —tsubota—



地名の由来は、三宅島の創造主である事代主命（ことしろぬしのみこと）の後、伊波乃比咩命（いばのひめのみこと）が住んでいた地域一帯が、壺状の形をしていたことから壺田と名付けられたと伝わる。また一説によれば、古代において畑を共同開発した後に個々人に坪分けしたことから坪田と呼ばれたとも言われている。

この地域には、種々の魚などを鑑賞することができる天然のタイドプールである長太郎池や、赤場暁、ひょうたん山、三七山、サタドー岬などの火山景観などを見ることができる。

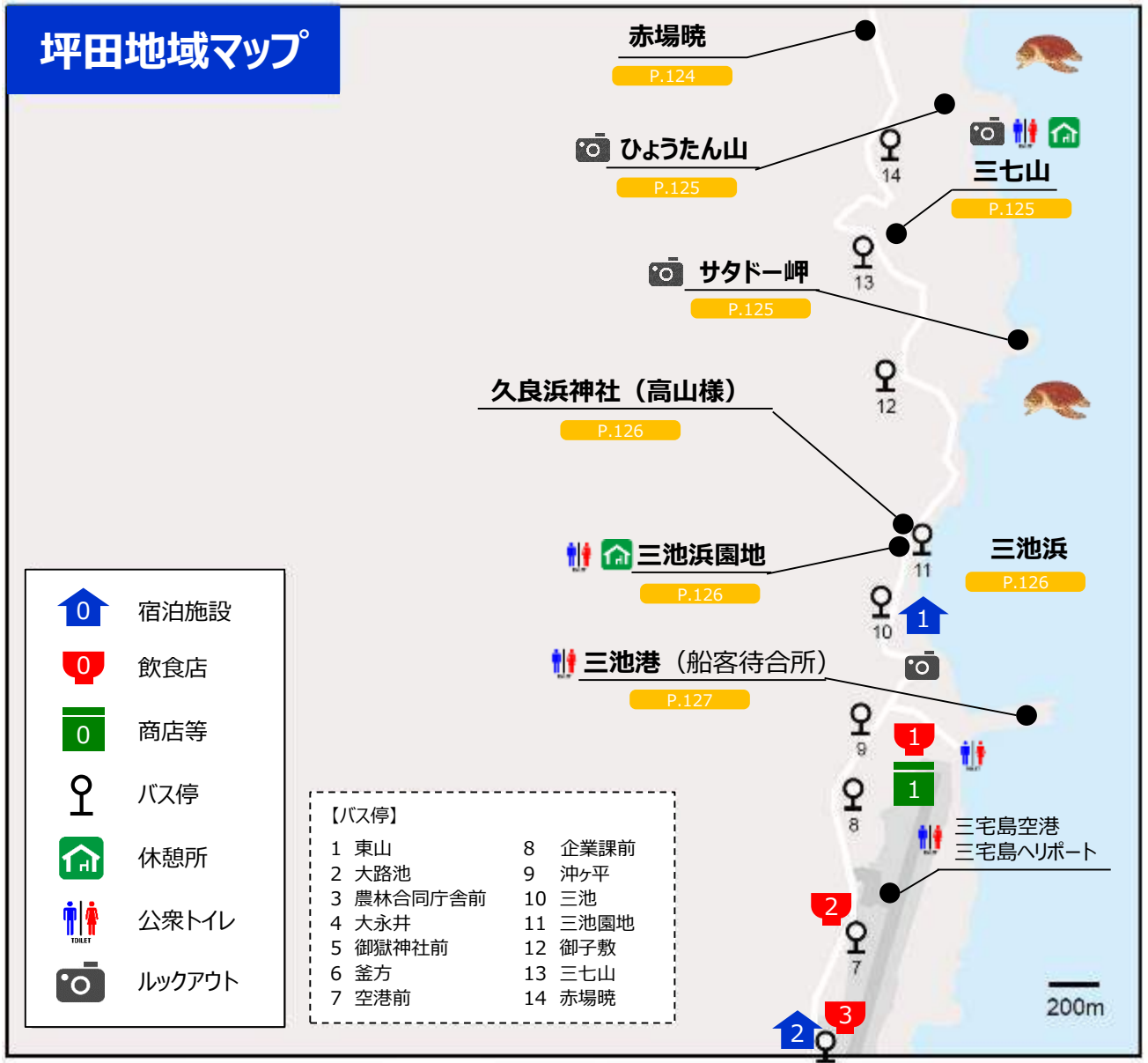




▲ 三池の集落と三池浜。

交通 ア ク セ ス	鑄ヶ浜港	・村営バス	16分
		・タクシー	16分
		・レンタルサイクル	36分
	三池港	・村営バス	7分
	・タクシー	9分	
	・レンタルサイクル	14分	
伊ヶ谷港	・村営バス	37分	
	・タクシー	26分	
	・レンタルサイクル	56分	
三宅島空港 三宅島ヘリポート	・村営バス	5分	
	・タクシー	5分	
	・レンタルサイクル	9分	

坪田地域マップ



坪田中心地

【バス停】

- 1 高校前
- 2 郷野
- 3 坪田
- 4 旧坪田小学校前



おもな見どころ

赤場暁

ジオスポット

植物遷移



▲ ひょうたん山からみた赤場暁



◀ ひょうたん山の海岸沿いからの眺望。

昭和15年（1940年）、昭和37年（1962年）の噴火によって流れ込んだ溶岩によって形成された500m四方の広大な台地。案内看板の山側には、かつての海岸線であった崖を見ることができ、噴火のエネルギーを感じることができるはずだ。

ひょうたん山の海岸線からの景観はまさに絶景。時間があれば足を延ばしてみたい。ひょうたん山には車の乗り入れはできないので歩いて行こう。

ひょうたん山

ジオスポット



◀ 山頂からは御蔵島を望めることも。

昭和15年（1940年）の噴火により形成された山。現在は1つの火口しか残っていないが、当時は2つの火口であったことに、その名前は由来する。

三七山（さんしちやま）

ジオスポット



昭和37年（1962年）の噴火で形成された山。駐車場から海に向かって右側の丘が三七山の山頂。三七山の展望台からひょうたん山を望む景観は美しく、『新東京百景』に選ばれている。赤場暁から三七山まで続く一帯は、東海岸の火山景観のクライマックス。時間をかけて見てみよう。

サタドー岬

ジオスポット



◀ 展望地までの道は足場が悪いので注意。

「地獄」を意味するヒズー語を語源とする岬（他説あり）。その名のとおり、足がすくむほどの断崖と、奥の展望地からは壮大な太平洋のパノラマを望むことができる。



アクセスは都道からの分岐に入る。カーブの途中にあり分かりにくいので注意。

久良浜神社（高山様）

式内社

島内に12社ある「式内社」の一つ。
久良恵命を祀る。

久良浜神社は、坪田地域の二宮神社に合祀し、
元社地には「高山様」と呼ばれる祠がある。

とても重要な神様のため、訪れる場合は敬意を
払おう。



三池浜、三池浜園地

植物遷移



▲ 美しい海岸線の三池浜。



▲ 子供も楽しめる。



▲ 噴火前の三池浜園地付近。



▲ 赤い屋根が特徴的な三池浜園地。

三池浜は、平成12年（2000年）
の噴火の影響を最後まで受けた三
池地区にある海岸。

美しい海岸線と抜群の透明度を有し、
シュノーケリングなどが楽しめる。

夏季にはライフセーバーが常駐し、浜
辺の向かいに設置されている園地
には、トイレ、シャワー、更衣室がある。
ただし、商店はこの地区にはないので
注意が必要。

また、南側の都道沿いからは、三池
地区の全容を望むことができるが、そ
の雄大さは思わず息をのむほど。ぜひ
車を止めて景観を楽しんでみよう。



三池港は、鑄ヶ浜、伊ヶ谷と同じく東海汽船のフェリーが着岸する港。

港の奥には、港を作る際に残された岩場があるので、船を待つ間に時間があれば足を運んでみよう。三池港から見える雄山は大迫力。

釜方海岸、沖原海岸

ジオスポット



この海岸の楽しみ方は、なんといっても四阿（あずまや）のある沖原海岸から三池港まで、2.5km程度続く海岸沿いの絶景だ。

海岸沿いからは、夏場を中心に高確率でウミガメを見ることができる。また、運が良ければ、満月の晩の「月の出」である『月の道』を見することもできる。

アクセスは、北側は三池港への分岐から、南側は都道沿いにある「釜方海岸」の看板に入る。



◀ 海岸線からの雄山



南側からは「釜方海岸」の分岐に入る。

海蔵寺

国指定文化財

浄土宗に属する寺院。

銅造観音菩薩立像は、奈良時代の作で国指定の重要文化財。

三宅島内で、国指定の重要文化財になっている工芸品は他にない。



島内に12社ある「式内社」の一つ。
三宅島の創造主である事代主命（ことしろぬしのみこと）の後、伊波乃比咩命（いばのひめのみこと）を祀る。



三宅村レクリエーションセンター

室内スポット



幼児でも楽しめる。▶

2020年の東京オリンピック・パラリンピックの正式種目「スポーツクライミング」の施設。

公共施設としては日本最大級のボルダリング施設を有し、利用料金も1日500円とかなりお手頃。

初心者から楽しめるので、特に雨の日に時間を持て余す時には、気軽に訪れたい。

定休日は木曜日。

長太郎池

ジオスポット



長太郎池は、溶岩活動によってできた天然のタイドプール。

潮の満ち引きによって、色とりどりの魚などが観察できる。

よく整備されており、また夏季はライフセーバーが常駐しているので安心だ。

都道沿いに2か所「長太郎池」の看板がある。分岐後は道なり。



▲ 干潮時の長太郎池。御蔵島も遠望できる。

坪田林道

坪田林道は、雄山の中腹にある「雄山環状林道」に続く林道の一つ。

この地域は火山の影響をあまり受けておらず、日本有数の巨樹巨木の森として深く神秘的な雰囲気漂わせる。

林道沿いからは、巨樹や枯損木を随所で見ることができる。



林道は森林整備のために必要最低限の規格で作られた道のため、急なカーブや勾配、落石などに注意して、時間に余裕をもってでかけよう。

アカコッコ館

室内スポット



三宅島の自然を多くの人に知ってもらうために設立された、三宅村営の自然観察施設。日本野鳥の会のレンジャーが常駐している。島内に推定7,777羽（2016年時点。）生息する島の鳥「アカコッコ」を探しに行こう。管内には、長太郎池に生息する魚などの紹介コーナーもある。



アカコッコ館は、山の神神社の境内跡に建っているが、駐車場からアカコッコ館まで参道跡を歩くこともできる。

◀ アカコッコ

参道跡 ▶



立根橋公園は、島のほぼ真南に位置する立根橋周辺に整備された、東京都が管理する「まちかど庭園」の一つ。

御蔵島を望む絶好のスポットで、夕陽の名所としても知られている。

公園に配置されているモニュメントは、「立根人道橋」と呼ばれた橋の一部で、平成12年（2000年）の噴火からの復興のシンボルの一つだ。



立根橋公園からの絶景。 ▶

立根人道橋

平成12年（2000年）の三宅島火山噴火災害により、島民の暮らしに最も大切な一周道路（都道三宅循環線）は、泥流の発生等により多くの被害を受けた。

このうち、立根については、泥流により新たな沢が出現し、都道すべてが崩壊して交通が遮断され、島内の復旧事業を進める上で大きな障害になった。

これを受け、立根橋の工事に先立ち、応急的に島内を周回する都道の通行を確保するため、平成13年4月（2001年）に仮橋を設置。この仮橋の完成は、その後の島内のインフラ復旧事業の飛躍的な進捗に大きく貢献した。

困難を極めた災害復旧事業を後世に伝えるために、三宅島の復興の礎として、災害復旧のシンボリック存在の「立根の仮橋」を人道橋として保存した。



▲ 立根人道橋

大路池（たいろいけ）、 大路池園地、大路池展望台

植物遷移

村指定天然記念物

星空スポット

パワースポット



大路池は、およそ2500年前にできたといわれる火口湖で、伊豆諸島最大級の淡水湖。多数のスダジイの巨樹を含んだ原生林とともに独特な自然景観を有している。

村指定の天然記念物であるスダジイの巨樹「迷子椎」は車でもアクセスできるので、巨樹巨木の島三宅島を堪能したい。



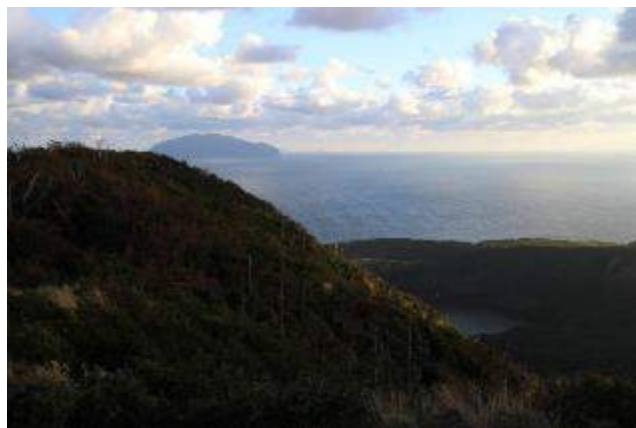
◀ 大路池周辺マップ



大路池の北側には、東京都の管理する園地があり、トイレや休憩所などがある。大路池には昭和の文豪「太宰治」が訪れており、案内看板も設置されている。北側の栈橋に立てば、静寂の中に鳥の声が聞こえてくる。



▲ 整備されたばかりの展望台。



▲ 展望台からの夕景は壮大。

七島展望台から坪田林道に向かう雄山環状林道沿いに、大路池展望台がある。ウォーキングの休憩場所としても最適。トイレはないので注意しよう。

宿泊施設等

1

民宿 姉妹

しまぼ通貨



住所 三宅村坪田1127-1

料金 1泊2食 7,000円~

電話 090-7266-3327

部屋 和室 9室

バス 「三池」 徒歩0分

送迎 送迎あり(船、飛行機、ヘリ)

テレビ

エアコン

無線LAN

洗濯機

クレジット
カード

釣り船
手配

ダイビング
手配

2

民宿 広丸



2階から朝日が見えます。

住所 三宅村坪田1454

料金 1泊2食 7,500円~

電話 04994-6-0526

部屋 和室 5室

バス 「釜方」 徒歩0分

送迎 送迎あり(船、飛行機、ヘリ)

テレビ

エアコン

無線LAN

洗濯機

クレジット
カード

釣り船
手配

ダイビング
手配

3

民宿 つくば

しまぼ通貨



オーナーが釣った新鮮な魚が食べられます。

住所 三宅村坪田2881-2

料金 1泊2食 7,100円~

電話 04994-6-1339

部屋 和室 8室

バス 「御嶽神社」 徒歩3分

送迎 送迎あり(船、飛行機、ヘリ)

テレビ

エアコン

無線LAN

洗濯機

クレジット
カード

釣り船
手配

ダイビング
手配

BBQ可

4

民宿 千成荘

島じまん食材使用店



住所 三宅村坪田3066

料金 1泊2食 8,500円~

電話 04994-6-1170

部屋 和室 5室

バス 「坪田」 徒歩2分

送迎 送迎あり(船、飛行機、ヘリ)

テレビ

エアコン

無線LAN

洗濯機

クレジット
カード釣り船
手配ダイビング
手配

5

ペンション おしどり

しまぼ通貨



ダイビング、釣り、バードウォッチングなど様々なアクティビティをお楽しみいただけます。自主所有船あり。

住所 三宅村坪田3045

料金 1泊2食 7,500円~

電話 04994-6-0346

部屋 和室 12室

バス 「坪田」 徒歩3分

送迎 送迎あり(船、飛行機、ヘリ)

HP <http://www.sea.sannet.ne.jp/miyake-oshidori/>

テレビ

エアコン

無線LAN

洗濯機

乾燥機

クレジット
カード釣り船
手配ダイビング
手配タンク充填所
完備

6

民宿 いけ吉

島じまん食材使用店



海を一望できるお部屋や展望デッキでお寛ぎいただけます。地区中心部に位置しているので外出やアクセスの面でも便利です。外国の方、大歓迎。

住所 三宅村坪田3069

料金 1泊2食 9,000円~

電話 04994-8-5743
04994-6-0118

部屋 和室 3室 洋室 5室

バス 「坪田」 徒歩1分

送迎 送迎あり(船、飛行機、ヘリ)

HP <https://ikeyoshi-miyake.tokyo/>

テレビ

エアコン

無線LAN

洗濯機

クレジット
カード釣り船
手配ダイビング
手配フリースペース
テラス冷蔵庫
(共用)

7

釣宿 民宿 ラッパ荘

しまぼ通貨



宿や地元の方が作った食材、釣った魚をお出ししています。

住所 三宅村坪田4951

料金 1泊2食 8,000円～

電話 04994-6-0097

部屋 和室 8室

バス 「高校前」徒歩2分

送迎 送迎あり(船、飛行機、ヘリ)

※できる限りさせて頂いています。
タクシーをお願いする場合があります。

テレビ

エアコン

無線LAN

洗濯機

クレジット
カード釣り船
手配ダイビング
手配コーヒー
無料

8

民宿 新鼻荘

島じまん食材使用店

しまぼ通貨



庭に野鳥が多くいます。大路池が近いです。静かです。
庭が広いのでのんびり、ゆっくりしていただけます。地元の食材を使用しています。

住所 三宅村坪田4214

料金 1泊2食 7,500円～

電話 04994-6-1547

部屋 和室 7室 洋室 2室

バス 「農林合同庁舎前」徒歩5分

送迎 送迎あり(飛行機、ヘリ)

※ 船の送迎は要相談。

HP <http://www.miyake287.com>

テレビ

エアコン

無線LAN

洗濯機

クレジット
カード釣り船
手配ダイビング
手配コーヒー
抹茶無料

1 食事の店 サンライズ



時は流れた。この地で半世紀！！栄枯盛衰世のならい。
でも二人。磯・波止釣りとたった2品の《味》に賭ける活き方もある。

住所	三宅村坪田1296	ランチ	11:00 ~ 14:00
電話	04994-6-0200	ディナー	17:30 ~ 19:00
バス	「沖ヶ平」 徒歩 3分	メニュー	焼肉定食 1,600円 ハンバーグ定食 1,400円
定休日	不定休	クレジットカード	利用不可
座席	テーブル 32席		



2 彦七



自家製麺（そば、うどん、ラーメン）

住所	三宅村坪田1578-4	ランチ	11:00 ~ 19:00
電話	04994-6-1464	ディナー	
バス	「空港前」 徒歩 3分	メニュー	天ざる 1,700円 かつ丼 1,500円 など
定休日	木曜日	クレジットカード	利用不可
座席	テーブル 20席 小上がり 10席		



3 居酒屋 島人

島じまん食材使用店



地元の食材を使用しています。

住所	三宅村坪田1410	ランチ	11:30 ~ 14:00
電話	04994-6-1400	ディナー	18:00 ~ 22:00
バス	「釜方」 徒歩 5分	メニュー	チキン南蛮定食 1,100円（ランチ） 1,300円（ディナー）
定休日	日曜日		
座席	テーブル 10席 座敷 25席 カウンター 6席		軟骨の味噌煮込み 800円 など
HP	https://miyake-shimanchu.jimdofree.com/		
		クレジットカード	利用不可



4

焼肉 京ちゃん



住所 三宅村坪田2905-1

電話 04994-6-1352

バス 「大永井」 徒歩 0分

定休日 水曜日

座席 座敷 36席

ランチ 11:00 ~ 13:00

ディナー 17:00 ~ 21:00

メニュー テールタンクツパ 1,500円
イカヘ (大) 1,100円 など

クレジットカード 利用不可

5

Terrace café Restaurant GIZMO

島じまん食材使用店



目の前に広がる海からは、波の音、まわりの木々からは鳥の声も楽しめます。芝生の上でお茶を飲んだり、テラスに座って食事を楽しんだり、居心地の良い空間を満喫できるカフェです。

住所 三宅村坪田2891

電話 04994-8-5853

バス 「大永井」 徒歩 0分

定休日 火曜日、水曜日

座席 カウンター 4席
テーブル 18席

ランチ 12:00 ~ 16:00 (15:00L.O)

ディナー 18:00 ~ 22:00 (21:00L.O)

メニュー ギズモサンド 1,000円
地魚のカルパッチョ 1,500円 など

クレジットカード 利用不可

6

スナック リリィー



楽しく歌って飲める店。送迎します！！

住所 三宅村坪田2990-1

電話 04994-6-1625

バス 「旧坪田小学校前」徒歩 3分

定休日 月曜日

座席 テーブル 30席

ランチ 営業なし

ディナー 19:00 ~ 24:00

クレジットカード 利用不可



島の素材を使った食事コースと寿司を入れた食事コースがあります。

住所 三宅村坪田3069

電話 04994-6-0118
04994-8-5743

バス 「坪田」 徒歩1分

定休日 不定休

座席 テーブル席・カウンター席
20席程度

ランチ 要予約

ディナー 17:00～20:00頃

メニュー 島の素材を使った食事コース
3,000円～

寿司を入れたコース
3,000円～

クレジットカード 利用不可

HP <https://ikeyoshi-miyake.tokyo/>

1 釣り具の店 サンライズ

【釣り具販売】



住所 三宅村坪田1296

電話 04994-6-0200

バス 「沖ヶ平」 徒歩3分

定休日 不定休

営業 7:00～19:00

クレジットカード 利用不可

2 (有)七島商事・コスモレンタカー

【ガソリンスタンド、レンタカー】



住所 三宅村坪田5369-1

電話 04994-6-1252

バス 「大永井」 徒歩0分

定休日 なし

営業 7:00～18:00

クレジットカード 利用不可

3 (株)今関商会 三宅島給油所

【ガソリンスタンド】



住所 三宅村坪田5022-4

電話 04994-6-0205

バス 「大永井」 徒歩2分

定休日 不定休

営業 7:00～18:00
(月～土)

8:00～17:00
(日・祝祭日)

クレジットカード 利用可

4 三宅ハート会

しまぼ通貨

【食料品、飲料、雑貨】



住所 三宅村坪田5364

電話 04994-6-1855

バス 「坪田」 徒歩0分

定休日 水曜日

営業 9:00～18:00

弁当 販売あり

クレジットカード 利用不可

5 築穴商店

【食料品、飲料、雑貨】



住所	三宅村坪田4971
電話	04994-6-0411
バス	「郷野」徒歩1分
定休日	日曜日
営業	7:30 ~ 18:30頃
弁当	販売なし
クレジットカード	利用不可

6 進八屋

【食料品、飲料、雑貨】



住所	三宅村坪田4958
電話	04994-6-0117
バス	「郷野」徒歩0分
定休日	なし（元日休み）
営業	7:30 ~ 19:30
弁当	販売なし
クレジットカード	利用不可

三宅島とエコツーリズム

東京都では、特に貴重な自然がある地域において、都認定の自然ガイドの同行を義務づけ、立ち入りを限定的にすることによりその保護と利用のバランスを図る制度として「東京都版エコツーリズム」を実施している。

これまでに、小笠原諸島の南島及び母島石門、御蔵島の3ヶ所において導入されてきたが、令和元年に三宅島の雄山で東京都版エコツーリズムの実施が決定した。

雄山については、巻頭でも紹介しているが、平成12年に噴火し、それ以降周辺の立ち入りが禁止されてきたが、エコツーリズムの開始に伴い、東京都自然ガイドの同行のもと、立ち入りが可能となる。

三宅支庁土木港湾課では、平成28年度から雄山登山線の整備を進めており、令和2年度からエコツーリズムで活用していく。



↑雄山登山線



↑雄山火口付近

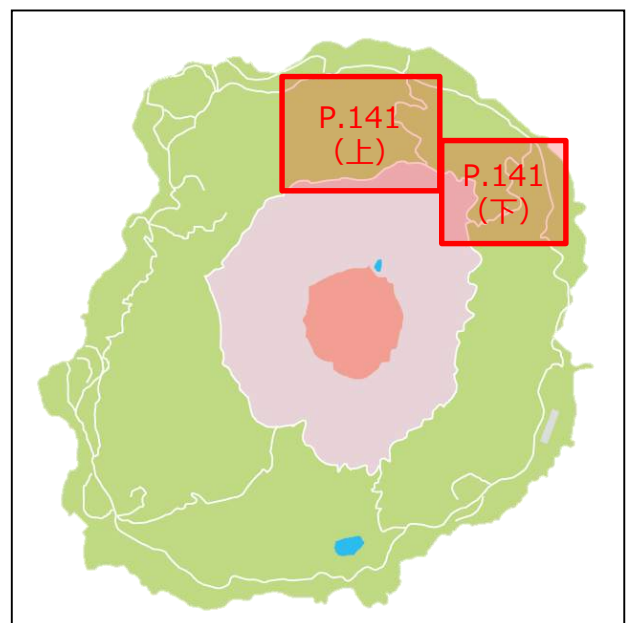
神着 —kamitsuki—



三宅島の創造主である事代主命（ことしろぬしのみこと）は、国土を天孫にゆずって島根半島を旅立ち、紀伊国を経て途中伊豆半島に立ち寄り、三宅島に渡ったとされている。

事代主命が三宅島に渡った際、この地域に上陸したとされ、その名のとおり、神が着いた場所として、この地域を神着と名付けたとされる。

神着地域には、江戸時代から続く牛頭天王祭が執り行われる御笏神社や、かつての島役所跡、平成12年（2000年）の噴火の泥流に埋まった鳥居などを見ることができる椎取神社など、数々の見所がある。

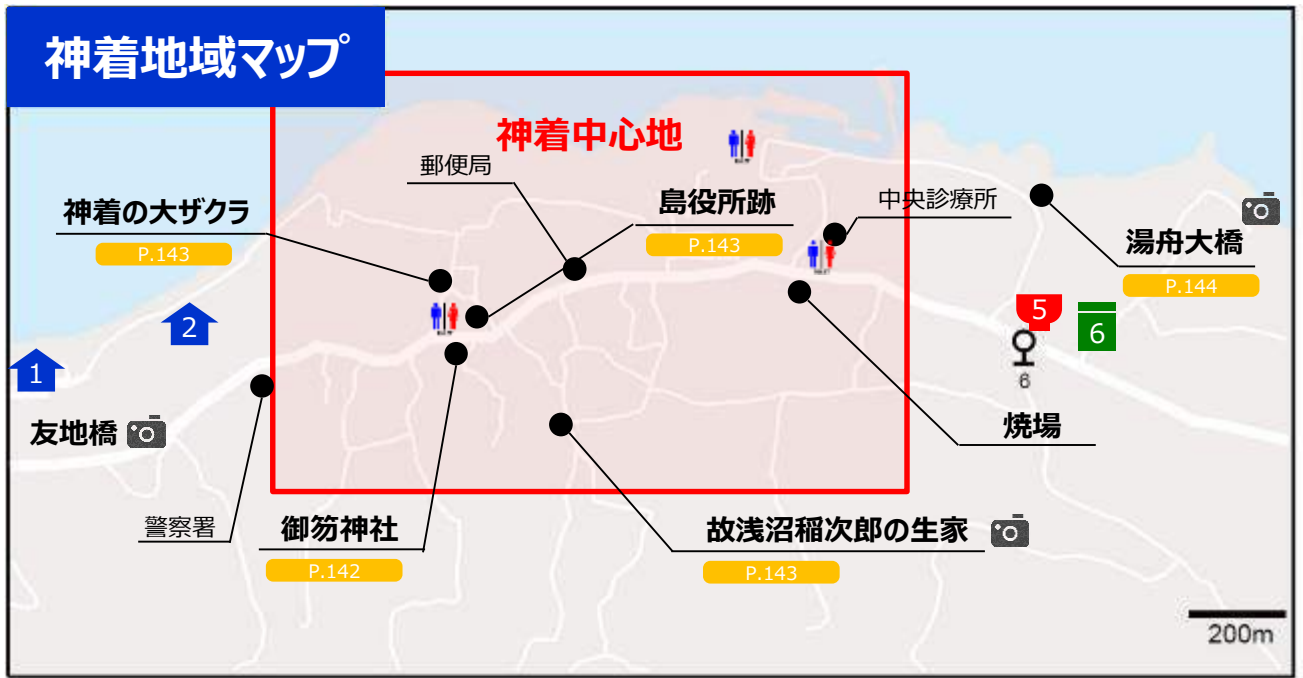




▲ 島役所跡と御笏神社

交通 ア ク セ ス	鑄ヶ浜港	<ul style="list-style-type: none"> ・村営バス 42分 ・タクシー 22分 ・レンタルサイクル 41分
	三池港	<ul style="list-style-type: none"> ・村営バス 15分 ・タクシー 17分 ・レンタルサイクル 34分
	伊ヶ谷港	<ul style="list-style-type: none"> ・村営バス 22分 ・タクシー 14分 ・レンタルサイクル 24分
	三宅島空港 三宅島ヘリポート	<ul style="list-style-type: none"> ・村営バス 17分 ・タクシー 15分 ・レンタルサイクル 35分

神着地域マップ



神着中心地



おもな見どころ

御笏神社（おしゃくじんじゃ）

式内社

都・村指定文化財



▲ 牛頭天王祭の様子。

永正13年（1516年）に、この地に建てられた三宅島の創造主である事代主命（ことしろぬしのみこと）の後、佐伎多麻比咩命（さきたまひめのみこと）を祀る神社。島内に12社ある「式内社」の一つ。7月には、江戸時代から続く『牛頭天王祭』が行われ、神輿、太鼓、木遣りが三位一体となって渡御巡行する。



◀ 篤姫の蘇鉄。

天文3年（1534年）に建造。現存する木造建築としては、伊豆諸島で最大最古。前庭にあるビャクシンの巨木は樹齢450年を超え、都の天然記念物に指定されている。

神着の大ザクラ



アクセスは都道からの分岐に入る。

東京都指定天然記念物のオオシマザクラ。幹回り5mの巨樹で、腐朽が進んでいるが、春には鮮やかな桜の花をつける。

故浅沼稻次郎の生家



▲ 故浅沼稻次郎の生家。



▲ 併設されている児童公園。

故浅沼稻次郎は、三宅島出身の政治家で、日本社会党書記長、委員長を歴任。

「演説百姓」、「人間機関車」などの異名をとったが、演説中に腹部を刺され、波乱の生涯を終えた。

併設されている児童公園からは海まで遠望できる。

湯舟大橋



都道と湯の浜漁港の東側をつなぐ橋。
都道から港に向かって下りれば、海と港を眼下に望むことができ、港から都道に向かって上がっていけば、道が空に続くような錯覚におちいる。時間があれば、立ち寄ってみたい。

漁港方面に向かう眺望。 ▶



カメ公園



◀ 亀のモニュメントが目印。

東京都が管理する「まちかど庭園」の一つで、展望台から沖原海岸まで、島の東海岸ではウミガメをよく見ることができる。

三宅島で観察できるウミガメは、主にアオウミガメとアカウミガメだが、海岸線からよく見られるのはアオウミガメ。

釜の尻海岸

ジオスポット



島内随一のウミガメを見ることができる海岸。

運が良ければ、透き通った海でウミガメと一緒に泳げることも。

トイレはあるが、シャワーはないので注意。



アクセスは都道からの分岐に入り、「トイレ」の看板横の道を下る。



東京都が整備する園地の一つ。
山と海を臨む眺望も素晴らしいが、満点の星を眺める絶好のスポットとしても知られる。
アクセスは都道の分岐から交差点を常に左。



◀ 付近の治山ダム。

椎取神社

都指定天然記念物

ジオスポット

パワースポット

式内社



▲ 建て替えられた鳥居・拝殿。



◀ 神秘的な本殿（奥の院）。



◀ 泥流で埋まった鳥居・拝殿。



◀ 本殿までの小道。

島内に12社ある「式内社」の一つ。
志理太宜命（しりたきのみこと）を祀る。
平成12年（2000年）の噴火による火山泥流と火山ガスによって壊滅的な被害を受けた神社で、三宅島の近年の噴火を象徴するスポットの一つ。
今では再生の進む森を観察できる。
ここを訪れるならば、かつての海岸線に鎮座する神秘的な本殿（奥の院）まで足を運びたい。

宿泊施設等

1 旅館 川徳



地元のお魚を使用した食事を提供しています。 ※お得意様優先です。

住所	三宅村神着45	料金	1泊2食 7,100円～
電話	04994-2-0066	部屋	和室 13室
バス	「大久保浜」 徒歩3分	送迎	送迎なし

テレビ	エアコン	無線LAN	洗濯機
クレジットカード	釣り船手配	ダイビング手配	瞬間湯沸し器

2 大久保浜園地



三宅島で唯一キャンプができる園地（事前申込制。三宅島観光協会へ）。

期間	4月1日～11月30日	料金	無料
バス	「大久保浜」 徒歩7分	施設	トイレ、シャワー、更衣室、BBQ
予約	https://www.miyakejima.gr.jp/play/camp/		

3 プチホテル あいらんど

しまぼ通貨



2016年にリニューアルオープン。部屋の雰囲気も暖かく落ち着く空間。

住所	三宅村神着893	料金	1泊2食 10,000円～
電話	04994-8-5686	部屋	洋室 20室
バス	「焼場」 徒歩1分	送迎	送迎あり（船、飛行機、ヘリ）

テレビ	エアコン	無線LAN	洗濯機
クレジットカード	釣り船手配	ダイビング手配	

※クレジットカード利用は導入予定（要確認）

4 民宿 三宅島バーディ



ドルフィンスイムとダイビングのお宿です。

住所	三宅村神着938	料金	1泊2食 8,100円~
電話	04994-2-0766	部屋	和室(戸建て) 6室
バス	「湯舟グラウンド前」徒歩3分	送迎	送迎あり(船、飛行機、ヘリ)
HP	http://mbirdy.travel.coocan.jp/		

テレビ	エアコン	無線LAN	洗濯機
クレジットカード	釣り船手配	ダイビング手配	

《本紙持参特典》

ドルフィンスイム・
ダイビング 5%off

5 島の宿 スナッパー

島じまん食材使用店

しまぼ通貨



地元の食材を使用しています。お一人様大歓迎です。

住所	三宅村神着1172	料金	1泊2食 7,100円~
電話	04994-2-1433	部屋	和室 7室
バス	「三ノ輪」徒歩5分	送迎	送迎あり(船、飛行機、ヘリ)
HP	http://www.snapper-d.com/		

テレビ	エアコン	無線LAN	洗濯機
クレジットカード	釣り船手配	ダイビング手配	有線PC(共用)

6 ペンション オレンジハウス バロン

島じまん食材使用店

しまぼ通貨



鳥のさえずりと潮騒の間こえる旅の宿。

住所	三宅村神着1728	料金	1泊2食 10,000円~
電話	04994-2-1110	部屋	和室 1室 洋室 4室
バス	「三ノ輪」徒歩0分	送迎	送迎なし

テレビ	エアコン	無線LAN	洗濯機
クレジットカード	釣り船手配	ダイビング手配	

《本紙持参特典》

『コーヒー無料』

7 民宿 すずらん



住所 三宅村神着1433-2

料金 1泊2食 7,100円~

電話 04994-2-0675

部屋 和室 3室

バス 「美茂井」 徒歩2分

送迎 送迎あり(船、飛行機、ヘリ)
※4名まで

テレビ

エアコン

無線LAN

洗濯機

クレジット
カード

釣り船
手配

ダイビング
手配

コーヒー
無料

8 ペンション TSUKUBA



住所 三宅村神着2417-10

料金 1泊2食 7,100円~

電話 04994-8-5620

部屋 和室 6室

バス 「釜の尻」 徒歩15分

送迎 送迎あり(船、飛行機、ヘリ)

テレビ

エアコン

無線LAN

洗濯機

クレジット
カード

釣り船
手配

ダイビング
手配

9 民宿 アンバージャック

しまぼ通貨



観光スポットの椎取神社、釜の尻海岸、ひょうたん山、三七山が徒歩圏内です。

住所 三宅村神着1236

料金 1泊2食 7,000円~

電話 04994-2-1067

部屋 和室 5室

バス 「椎取神社」 徒歩1分

送迎 送迎あり(船、飛行機、ヘリ)

HP www.amberjack-ds.jp

※朝船は仮眠休憩・朝食
を利用される方のみ。

テレビ

エアコン

無線LAN

洗濯機

クレジット
カード

釣り船
手配

ダイビング
手配

1 酒処 和



住所	三宅村神着304	ランチ	営業なし
電話	04994-2-1367	ディナー	18:30 ~ 24:00
バス	「神着」 徒歩1分	メニュー	生ビール 600円 など
定休日	日曜日	クレジットカード	利用不可
座席	テーブル 8席 カウンター 12席		

2 リターノ

島じまん食材使用店

しまぼ通貨

森の入口の飲み屋さん。お酒の種類は島1番！！



住所	三宅村神着421-5	ランチ	営業なし
電話	04994-2-1245	ディナー	18:00 ~
バス	「神着」 徒歩7分	メニュー	サラダ 1,000円～ 酒のつまみ 300円～ など
定休日	日曜日	クレジットカード	利用可
座席	テーブル 4席 カウンター 6席		
HP	https://ja-jp.facebook.com/nritano/		

3 お食事処 どんぐり

島じまん食材使用店

地元食材を使用した本格和食のお店。



※ 写真は刺身盛合せ3人前

住所	三宅村神着237	ランチ	営業なし
電話	04994-2-1410	ディナー	17:30 ~ 22:00
バス	「焼場」 徒歩0分	メニュー	刺身盛合せ 1,200円 天ぷら定食 1,350円 など
定休日	火曜日	クレジットカード	利用不可
座席	テーブル 10席 座敷 32席 カウンター 5席		

《 本紙持参特典 》

サービス有
(当日のお楽しみ)

4

レストラン 和み

島じまん食材使用店

和と韓の味の調和。一度是非!!



住所 三宅村神着891
 電話 04994-8-5676
 バス 「焼場」 徒歩1分
 定休日 月曜日
 座席 テーブル 84席

ランチ 11:30 ~ 14:00
 デイター 18:00 ~ 21:00
 メニュー あしたば石焼ビビンバ 1,000円
 サムギョプサル 1,300円 など

クレジット カード 利用不可

5

とんとん

しまぼ通貨



ラーメンと言えばとんとん。

住所 三宅村神着996
 電話 04994-2-1777
 バス 「土佐」 徒歩1分
 定休日 木曜日
 座席 テーブル 12席
 座敷 8席
 カウンター 4席

ランチ 11:00 ~ 14:00
 デイター 18:00 ~ 21:00
 メニュー とんとんメン 820円
 ネギラーメン 830円 など

クレジット カード 利用不可

6

三宅島酒造株式会社

しまぼ通貨



海とウミガメを見ながらドリンクを楽しめる絶景のカフェ。

住所 三宅村神着1198
 電話 04994-2-1391
 バス 「三ノ輪」 徒歩1分
 定休日 水曜日
 座席 テーブル 16席

ランチ 9:00 ~ 16:30
 デイター 営業なし
 メニュー 体にいいドリンク 400円
 コーヒー (ホット&アイス) 400円など
 ※食事の提供なし

クレジット カード 利用不可

HP <http://www.oyama1.tokyo/>

1 ヤマシタ

【食料品、飲料、雑貨】



住所	三宅村神着98
電話	04994-2-0071
バス	「門の原」 徒歩1分
定休日	日曜日
営業	8:00 ~ 18:30
弁当	販売なし
クレジットカード	利用不可

2 三宅島農業振興会

【食料品、飲料、雑貨】



住所	三宅村神着313-1
電話	04994-2-0132
バス	「神着」 徒歩0分
定休日	土・日曜日・祝日
営業	9:00 ~ 17:30
弁当	販売なし
クレジットカード	利用不可

3 三宅島交通

【ガソリンスタンド、レンタカー、タクシー、食料品等】



住所	三宅村神着225
電話	04994-2-0291
バス	「焼場」 徒歩1分
定休日	不定休
営業	7:30 ~ 19:00
弁当	販売なし
クレジットカード	利用可

4 浅沼教材店

【文房具、書籍】



住所	三宅村神着229
電話	04994-2-0077
バス	「焼場」 徒歩1分
定休日	日曜日
営業	8:00 ~ 18:30
クレジットカード	利用不可

5 りぼん薬局

【薬、日用品】



住所	三宅村神着240
電話	04994-8-5840
バス	「焼場」 徒歩0分
定休日	土・日曜日・祝日
営業	8:00 ~ 17:30
クレジットカード	利用可

6 正大ストア しまぼ通貨

【食料品、飲料、雑貨】



住所	三宅村神着1823
電話	04994-2-0178
バス	「土佐」 徒歩2分
定休日	なし
営業	9:00 ~ 20:00
弁当	販売あり
クレジットカード	利用可

7 岡太楼本舗

【牛乳せんべい販売】



住所	三宅村神着1168
電話	04994-2-0051
バス	「ナダード」 徒歩1分
定休日	不定休
営業	8:00 ~ 17:00
クレジットカード	利用不可

8 三宅島ネイチャーツアーズ mahana

【ネイチャーツアー】



住所	三宅村神着1172
電話	04994-2-1433
バス	「三ノ輪」 徒歩5分
定休日	不定休
営業	いつでも対応可
クレジットカード	利用可

9 三宅島酒造株式会社

【焼酎製造・販売、お土産】



住所	三宅村神着1198
電話	04994-2-1391
バス	「三ノ輪」 徒歩1分
定休日	水曜日
営業	9:00 ~ 16:30
クレジットカード	利用不可

三宅島の鳥・花・木



三宅村の鳥
＜アカコッコ＞



三宅村の花
＜ガクアジサイ＞



三宅村の木
＜椎＞

三宅島への行き方



錆ヶ浜港に入港する橋丸



東海汽船

竹芝桟橋 (JR浜松町駅徒歩 8 分) から、大型客船が毎日就航。

乗船時間 約 **6時間30分**

行き 竹芝桟橋 22:30発
三宅島 翌朝 5:00着

帰り 三宅島 13:45発
竹芝桟橋 19:50着

※主な時刻表。時期によって変動。



新中央航空

調布飛行場 (調布駅からバス15分) から、小型機が毎日就航。

フライト時間 約 **45分**

	行き (調布発)	帰り (三宅島発)
1便	8:40	9:50
2便	11:10	13:00
3便	14:50	16:00

※主な時刻表。時期によって変動。



愛らんどシャトル

大島と八丈島の間等でヘリコプターが毎日就航。

フライト時間 約 **20分** (大島)

フライト時間 約 **10分** (御蔵島)

大島方向 11:10発
八丈島方向 15:20発

東海汽船



▶ 料金 (片道)



6,600 円 (大人、二等) ※2019年5月 (通常期) 料金
(8,570 円) (大人、二等) ※2019年8月 (繁忙期) 料金)

団体割引 (15名以上)	30%割引 (最大)
シルバー割引 (65才以上)	10%割引 (通常期)
学生割引	20%割引
早期購入割引	20%割引 (通常期) 15%割引 (繁忙期)
インターネット割引	20%割引 (通常期) 15%割引 (繁忙期)
※一部等級除く。	
障害者割引	50%割引

▶ 定員

約 **1,000 名** (使用機材: 橋丸、さるびあ丸)

▶ 就航率

往路 約 **94 %** 復路 約 **92 %** (平成30年度実績)

▶ 電話番号 (予約等)

03-5472-9999 (毎日 9:30~20:00)

▶ ホームページ

<https://www.tokaikisen.co.jp/>

新中央航空



▶ 運賃 (片道)

17,500 円 (大人)

往復割引運賃	31,900円 (繁忙期以外)
身障者割引運賃	13,100円

▶ 定員

19 名 (使用機材: ドルニエ 228-212)

▶ 就航率

約 **95 %** (平成30年度実績)

▶ 電話番号 (予約等)

04994-6-0006 (毎日 8:30~17:00)

▶ ホームページ

<https://www.central-air.co.jp/index.html>

愛らんどシャトル



▶ 料金 (片道)

11,880 円 (大人) ※大島まで

▶ 定員

9 名 (使用機材: シコルスキー-S-76C+外)

▶ 就航率

大島~三宅島 約 **91 %** 三宅島~大島 約 **90 %**
御蔵島~三宅島 約 **91 %** 三宅島~御蔵島 約 **93 %**
(平成29年度実績)

▶ 電話番号 (予約等)

04996-2-5222 (日曜以外 9:00~16:00)

▶ ホームページ

<http://tohoair-tal.jp/>

三宅島内での移動

レンタカー



(有) 七島商事・コスモレンタカー (坪田地域)

料金 (軽自動車)

3,600円/4時間 5,700円/1日 など

電話番号 04994-6-1252

(早朝対応可/要事前連絡)



三宅島交通 (神着地域)

料金 (軽自動車)

4,860円/6時間 5,940円/1日 など

料金 (ワゴン車)

9,720円/6時間 14,580円/1日 など

※免責保証手数料 1,296円/1日

電話番号 04994-2-0291

(早朝対応可/要事前連絡)



レンタバイク



レンタバイク朝信 (阿古地域)

料金 (50cc) 2,500円/3H 4,500円/1日

料金 (100cc) 4,000円/3H 6,000円/1日

料金 (200cc) 5,000円/3H 7,000円/1日

電話番号 04994-5-0516 090-4920-5501

(無料送迎 (阿古地域内))

※ 事前予約がお勧め。



『三宅島内での移動』の詳細は「三宅島観光協会ホームページ」から

<https://www.miyakejima.gr.jp/transportation/>



三宅島観光協会（阿古地域）船客待合所こぼーと内

料 金 （電動アシスト自転車） **1,500円/半日** **2,500円/1日** など

※午前は9:00～12:30、午後は13:30～17:00

貸出時間 9:00～17:00

貸出案内

https://www.miyakejima.gr.jp/wp/wp-content/uploads/2017/08/rentalcycle_leaflet_201708.pdf

電話番号 04994-5-1144（完全予約制）



『三宅島内での移動』の詳細は「三宅島観光協会ホームページ」から

<https://www.miyakejima.gr.jp/transportation/>

伊豆諸島の火山の数

伊豆諸島には世界の火山の約0.5%が集中している。小笠原諸島を含めた東京諸島では実に約1.4%を占める。

日本の国土が、世界の国土の0.25%程度であることを考慮すると、日本はまさに火山大国であり、伊豆諸島は「世界でも稀有な火山諸島」であることがわかる。

	（活火山数）	（割合）
世界	約1,550	
日本	111	約 7.2%
伊豆諸島	8	約 0.5%
東京諸島	21	約 1.4%

（2018年8月時点）



おしどりハイヤータクシー（坪田地域）

貸切料金	（定員4名） 5,600円/時間	送迎	可（飛行機、船、ヘリ）
営業時間	早朝～深夜	クレジットカード	不可
定休日	なし	電話番号	090-2240-0083 04994-6-1312

さくまタクシー（坪田地域）

貸切料金	（定員5名） 5,600円/時間	送迎	可（飛行機、船、ヘリ）
営業時間	24時間対応いたします。	クレジットカード	可
定休日	なし	電話番号	04994-8-5900
その他	ガイド案内可		

三栄タクシー（阿古地域）

貸切料金	（定員4名） 5,300円/時間	送迎	可（飛行機、船、ヘリ）
営業時間	0:00～24:00	クレジットカード	不可
定休日	不定休	電話番号	04994-5-0511
その他	UD車（スロープ付、車いす乗車可）、福祉車（回転リフトシート付）		

三宅島交通株式会社（神着地域）

貸切料金	（定員4名） 5,300円/時間	送迎	可（飛行機、船、ヘリ）
	（定員9名） 7,900円/時間	クレジットカード	不可
営業時間	4:30～22:30	電話番号	04994-2-0291
定休日	なし		

（株）宮原タクシー（阿古地域）

貸切料金	（定員4名） 5,600円/時間	送迎	可（飛行機、船、ヘリ）
営業時間	5:00～19:00	クレジットカード	不可
定休日	なし	電話番号	04994-5-1666



	左回り					
	早朝便	1便	2便	3便	4便	5便
空港	到着港 から発	7:02	10:17	11:37	15:37	17:07
三池港		7:04	10:19	11:39	15:39	17:09
伊ヶ谷港		7:40	10:55	12:15	16:15	17:45
錆ヶ浜港		8:01	11:16	12:36	16:36	18:06
空港		8:22	11:37	12:57	16:57	18:27
三池港		8:24	11:39	12:59	16:59	18:29

	右回り					
	早朝便	1便	2便	3便	4便	5便
三池港	到着港 から発	6:46	10:11	11:31	15:21	17:11
空港		6:48	10:13	11:33	15:23	17:13
錆ヶ浜港		7:09	10:34	11:54	15:44	17:34
伊ヶ谷港		7:29	10:54	12:14	16:04	17:54
三池港		8:06	11:31	12:51	16:41	18:31

- 東海汽船の竹芝からの朝船に合わせて「早朝便」が運行（どの港でも）。
- 東海汽船の竹芝行きに合わせて運行（どの港でも）。
- 島外との移動手段は、バスが接続していないことが多いため、事前によく確認しよう。



- 詳細なタイムテーブルはリンク先を参照。
<https://www.miyakejima.gr.jp/wp/wp-content/uploads/2018/04/basjikokuhyou20180501.pdf>

『三宅島内での移動』の詳細は「三宅島観光協会ホームページ」から

<https://www.miyakejima.gr.jp/transportation/>

三宅島から他島への移動（周遊）

東海汽船



東海汽船では、**御蔵島・八丈島** に移動することができる。

夏季期間などは、竹芝桟橋行きの便が **大島** に寄港し、**大島航路の各島** にも移動できる。

【行きの便】

運航日		毎日
東京	発	22:30
三宅島	着	翌5:00
	発	5:05
御蔵島	着	5:55
	発	6:00
八丈島	着	8:50

【帰りの便】

運航日		毎日
八丈島	発	9:40
御蔵島	着	12:30
	発	12:35
三宅島	着	13:25
	発	13:35
東京	着	19:40

【帰りの便（大島寄港）】

運航日		毎日
八丈島	発	9:40
御蔵島	着	12:30
	発	12:35
三宅島	着	13:25
	発	13:35
大島	着	16:10
	発	16:20
東京	着	20:45

※平成31年度の標準的な時刻表。

愛らんどシャトル



愛らんどシャトルでは、**御蔵島・八丈島・青ヶ島・大島・利島** に移動することができる。
大島を起点として、東海汽船に乗換え、**式根島・新島・神津島** にも向かうことも可能。

【大島方向からの便】

運航日		毎日
利島	発	12:05
大島	着	12:15
大島	発	14:55
三宅島	着	15:15
三宅島	発	15:20
御蔵島	着	15:30
御蔵島	発	15:35
八丈島	着	16:00

【八丈島方向からの便】

運航日		毎日
八丈島	発	09:20
青ヶ島	着	09:40
青ヶ島	発	09:45
八丈島	着	10:05
八丈島	発	10:25
御蔵島	着	10:50
御蔵島	発	10:55
三宅島	着	11:05
三宅島	発	11:10
大島	着	11:30
大島	発	11:50
利島	着	12:00

※平成30年度の標準的な時刻表。

新中央航空



新中央航空の航空便は、調布飛行場と各島（大島、新島、神津島）との間で直接運航。

流人の島としての歴史

三宅島は江戸時代には他の伊豆諸島の島々と同様に、罪人を島流しにする流刑地として使われていた。

その数は、明治時代初期までに2,300人にもものぼると言われている。

三宅島の流人としては、絵師の英一蝶(はなぶさいちよう)や博徒の小金井小次郎、国学者の竹内式部、宗教家の井上正鐵(いのうえまさかね)、歌舞伎役者の生島新五郎(いくしましんごろう)など歴史上の有名人も少なくない。

特に江戸時代中期の歌舞伎の人気役者であった生島新五郎と江戸大奥の女中である絵島との密会疑惑を発端とし、大奥の権力争いを背景に江戸中を巻き込んで1,000人以上の処分者を出す大スキャンダルに発展した「絵島・生島事件」は有名で、この事件を題材に「大奥」として2006年に映画化もされた。

め組の半鐘（はんしょう）

文化2年（1805年）2月、現在の芝大神宮の境内で奉納相撲が催された際、力士とこのあたり一帯を縄張りとする火消し「め組」の鳶との間で小競り合いになった。め組の鳶は近くの火の見櫓に上り半鐘を鳴らして仲間の加勢を求め、大乱闘事件になった（「め組の喧嘩」）。

この騒動が世間の注目を集めたのは、火消しを管轄する町奉行、相撲興行を管轄する寺社奉行、さらに勘定奉行までも加わって裁定を下したという珍しさに加えて、いわゆる『粋』な裁きがあったからである。

裁きは、関係者には寛大な処分を下し、事件の原因は自然に鳴りだした『め組の半鐘』にあるとして、半鐘に遠島（島流し）を申しつけた。これにより、事件は首尾よく収まり、この裁定に江戸の民は喝采したとされる。

この遠島の地は、芝大神宮に残る記録によれば三宅島であるとされ、また阿古地域の寺に保管されていたと伝わっている。

『め組の半鐘』は明治時代に御赦免となり、今は芝大神宮に戻り保管されている。

旅行の留意点



火山活動が起こった時の対応

【現在の状況】

三宅島（雄山）の噴火警戒レベルは「**レベル1**」。これは、富士山や東京諸島の三原山（大島）、八丈富士・三原山（八丈島）などと同じ。

平成27年6月5日に、気象庁は噴火警戒レベルを2（火口周辺規制）から1（活火山であることに留意）に引き下げ、噴火のリスクは低くなっている。

一方、最近の噴火は、1962年、1983年、2000年で、活動が再開する可能性もある。

【火山活動を知る。】

島内には、44か所にスピーカーがあり、注意報などが発令される場合は放送が流れるため、島内放送が流れるときには耳を傾けよう（島内放送の大部分は通常の連絡事項。）。

また、島内には14か所に「回転灯」があり、火山ガス注意報が発令されるときなどに点灯する。

■ 赤色 レベル4（火山ガス 警報）



■ 黄色 レベル2（高感受性者 警報）



■ 緑色 レベル3（火山ガス 注意報）



■ 青色 レベル1（高感受性者 注意報）



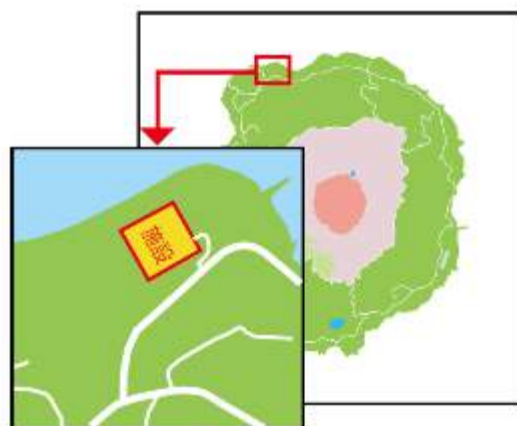
【火山活動が起きたとき。】

島内放送で指示がある場合は、**指示に従おう**。

自転車などの移動手段がある場合は、風向きなどを考え火山ガス濃度の低い地域に移動し、また、有事のために備えられている**伊豆避難施設**（正式名称：活動火山対策避難施設）に避難することもできる。



三宅小中学校の北側にある。



旅行の留意点



携帯電話の電波状況

三宅島では、都道沿いを中心にdocomo、au、SoftBank等が**問題なく使用できる**。

ただし、雄山環状林道等の林道や展望地、南部の人口が少ない地域の一部などでは、**電波状況が悪いところもある**ため注意しよう。

電波の受信状況が最もよい地域は、阿古や坪田地域。



クレジットカードの利用可能店舗

三宅島では、**クレジットカードを使える店は多くない**。

宿泊施設や飲食店、商店等については、各ページにクレジットカードが利用できるかを記載しているので、旅行にあたって、どのぐらいの現金が必要になるのかを確認しておこう。



ATMの状況

三宅島のATMは、**七島信用組合**と**郵便局**のみ。

24時間営業しているATMはなく、また**土日祝日に開いていないところも多い**ので、どのぐらいの現金を持参する必要があるかを計画しておこう。

七島信用組合

神着

平日 8:45~18:00
土曜 9:00~17:00
日曜 9:00~17:00

郵便局

神着

平日 8:45~17:00
土曜 9:00~16:00
日曜 9:00~12:30

郵便局

伊豆 伊ヶ谷 阿古 坪田

平日 9:00~17:30

旅行の留意点



島内の医療体制

三宅島には、島の北部の神着地域に **三宅村中央診療所** があり、歯科診療所を除いて島内唯一の医療機関（電話番号：04994-2-0016）。

通常の診療時間は、平日の午前中（8:30～11:30）だが、それ以外の時間でも、急患に対する **緊急外来** を行っているので、旅行中に体調を崩しても安心。

診療所で扱えない病状等である場合は、ヘリコプターで東京本土に搬送することもできる。



ライフセーバーが常駐する海水浴場など

三宅島の海水浴場などには、**7月中旬から8月中旬まで、ライフセーバーが常駐**している。

泳ぎに自信がない人や家族連れの場合は、できるだけこの海岸で海遊びを楽しもう。

海岸で遊泳が可能かの情報は、三宅島観光協会のホームページから確認できる。

（ライフセーバーが常駐する海岸）

大久保浜、大船戸海水浴場、阿古海岸（錆ヶ浜海水浴場）、三池浜、長太郎池

※年によってはライフセーバーが常駐しない海岸もあるので事前に確認してから行くとよい。



溶岩や植物などの採取制限

三宅島は、大部分の区域が**富士箱根伊豆国立公園**に指定されているため、その優れた自然の景観を保護するために、規制がかかっている。

住宅地や農地等を除く大部分の地域では、**溶岩や植物などの採取が制限**されている。

また、海中の**珊瑚や魚などの動植物の採取も制限**されているので気を付けよう。

特産品（農産物）

○ アシタバ

三宅島では山の中から道端まで自然に生えている野草。あしたば生産者部会が品質の統一を図っており、今では都内のスーパーでも扱われる。



○ パッションフルーツ

火山ガスに強い特産品として、帰島後から三宅島パッションフルーツ生産部会で栽培。生産者による直販などされている他、島内の飲食店でジュースや菓子の加工用として利用。



○ その他の主な農産物



▲ キヌサヤ



▲ レザーファン



▲ キキョウラン



▲ コルディリーネ



▲ サトイモ（赤芽イモ）

三宅島でとれる魚

アオダイ

船

スズキ目 スズキ亜目 フェダイ科 アオダイ属
Blue fusilier, Japanese snapper



- 主な生息地 水深100～150mの岩礁域
- 大きさ 30～50cm
- 獲れる時期 4～11月

背中がきれいな青色であることから青鯛と名付けられました。透き通った白身と上品な味わいの高級魚です。三宅島をはじめとする伊豆諸島は、日本でも有数の漁場です。別名「あおぜ」です。

遭遇率 ★★★★★☆

アオリイカ

陸

ツツイカ目 開眼亜目 ヤリイカ科 アオリイカ属
Bigfin reef squid, Oval squid



- 主な生息地 島まわりの水深0～100m
- 大きさ 40～60cm
- 獲れる時期 4～8月

ケンサキイカと同じく、三宅島の代表的なイカです。バショウの葉に形が似ていることから「ばしょういか」とも呼ばれます。肉厚な身と、甘いのある旨みが非常においしいです。

遭遇率 ★★★★★★

アカイサキ

船

スズキ目 スズキ亜目 ハタ科 ハナダイ亜科 アカイサキ属
Schlegel red bass, Sunrise perch



- 主な生息地 水深80～150mの岩礁域
- 大きさ 20～40cm
- 獲れる時期 通年

朱色と黄色の色合いがきれいな魚で、伊豆諸島と九州が主な産地です。淡白な白身で、刺身よりは油を使って料理した方がおいしいと言われています。

遭遇率 ★★★★★☆

『三宅島さかな図鑑』は「三宅支庁ホームページ」から

<http://www.soumu.metro.tokyo.jp/14miyake/miyakehp/>

三宅島でとれる魚

アカハタ

スズキ目 スズキ亜目 ハタ科 マハタ属
Blacktip grouper



- 主な生息地 水深20～80mの岩礁域
- 大きさ 20～40cm
- 獲れる時期 通年

陸 船

中華やフレンチでよく使われる魚で、蒸し料理や煮物との相性は抜群です。島内ではよく知られていますが、なかなか島外への流通はないようです。

遭遇率 ★★★★★☆

イサキ

スズキ目 スズキ亜目 イサキ科 イサキ属
Chicken grunt



- 主な生息地 水深5～60mの岩礁域
- 大きさ 30～40cm
- 獲れる時期 4～11月

陸 船

釣りの対象として人気の魚です。幼魚は「うり坊」と呼ばれています。鮮度の良し悪しに関わらず目が白く濁るので、選ぶ際には身の硬さを基準としています。

遭遇率 ★★★★★☆

イシガキダイ

スズキ目 スズキ亜目 イシダイ科 イシダイ属
Spotted knifejaw



- 主な生息地 水深0～50mの岩礁域
- 大きさ 20～60cm
- 獲れる時期 10～11月

陸

石垣のような模様は成長するにつれて黒っぽくなり、口の周りは白くなっていくため、「口白」と呼ばれています。イシダイ同様、釣りの対象として人気の魚です。刺身が特においしい魚です。

遭遇率 ★★★★★☆

『三宅島さかな図鑑』は「三宅支庁ホームページ」から

<http://www.soumu.metro.tokyo.jp/14miyake/miyakehp/>

三宅島でとれる魚

ウメイロ

スズキ目 スズキ亜目 フェダイ科 アオダイ属
Yellowtail blue snapper



- 主な生息地 水深50～100mの岩礁域
- 大きさ 40～60cm
- 獲れる時期 通年

体色が梅の実の色であることから「梅色」と名付けられたようです。タカベに姿が似ており、タカベよりも沖の深いところにいるため、「おきたかべ」とも呼ばれています。上品な白身です。

遭遇率 ★★★★★☆

船

カツオ

スズキ目 スズキ亜目 サバ科 カツオ属
Skipjack tuna



- 主な生息地 水深0～100mを回遊
- 大きさ 40～70cm
- 獲れる時期 通年

体の縞模様は死後に出てくるもので、線が濃いほど新鮮で、線の間が広いほどおいしいと言われています。近年、漁獲量が減少しています。三宅島では、たたきではなく薄切りの刺身で食べます。

遭遇率 ★★★★★☆

船

カマスサワラ

スズキ目 スズキ亜目 サバ科 カマスサワラ属
Wahoo



- 主な生息地 水深0～20mを回遊
- 大きさ 100～180cm
- 獲れる時期 7～12月

三宅島では「さわら」と呼びますが、一般的には「おきざわら」と呼ばれています。フライや味噌焼きに向いており、知名度は低めですが、実は切り身の状態で身近に流通しています

遭遇率 ★★★★★☆

船

『三宅島さかな図鑑』は「三宅支庁ホームページ」から

<http://www.soumu.metro.tokyo.jp/14miyake/miyakehp/>

三宅島でとれる魚

カンパチ

スズキ目 スズキ亜目 アジ科 ブリ属
Greater amberjack



陸 船

- 主な生息地 水深20～200mを回遊
- 大きさ 30～150cm
- 獲れる時期 4～11月

正面から見たときに、目の上を斜めに通る線が漢字の「八」のように見えるため、「勘八」「間八」と名付けられています。三宅島では小型のカンパチを「しょご」・「しょっぱち」と呼びます。

遭遇率 ★★★★★

キハダ (きめじ)

スズキ目 スズキ亜目 サバ科 マグロ属
Yellowfin tuna



陸 船

- 主な生息地 水深0～100mを回遊
- 大きさ 40～60cm
- 獲れる時期 5～12月

きめじはマグロの仲間であるキハダの幼魚です。ひき縄漁業で初夏からとれ始め、島内でも出回ります。成長が早く、生まれてから1年で50cm前後に、2年で100cm前後になります。

遭遇率 ★★★★★

キンメダイ

キンメダイ目 キンメダイ亜目 キンメダイ科 キンメダイ属
Splendid alfonsino



- 主な生息地 水深200～800mの岩礁域
- 大きさ 30～50cm
- 獲れる時期 通年

三宅島周辺のキンメダイ漁場で獲れたキンメダイは「地きんめ」として出荷されています。刺身や煮つけ、しゃぶしゃぶなど様々な食べ方があります。熟成させると旨みが増します

遭遇率 ★★★★★

『三宅島さかな図鑑』は「三宅支庁ホームページ」から

<http://www.soumu.metro.tokyo.jp/14miyake/miyakehp/>

三宅島でとれる魚

クサヤモロ (青むろ)

陸 船

スズキ目 スズキ亜目 アジ科 ムロアジ属
Blue mackerel scad



- 主な生息地 島まわりの水深0~30m
- 大きさ 30~40cm
- 獲れる時期 4月~12月

クサヤモロの特徴は、体に青い線があり、尾びれが黄色で、ぜいごが短く、口の中が黒いことです。その名のとおりさやに最適な脂の少ない身で、ムロアジ類の中で一番水揚げされます

遭遇率 ★★★★★

クロカジキ (くろかわ)

カジキ亜目 マカジキ科 クロカジキ属
Indo-Pacific blue marlin



- 主な生息地 水深0~40mを回遊
- 大きさ 250~450cm
- 獲れる時期 6月~10月

三宅島では、マカジキと比較して、値段は安く、水揚げ量も少ないですが、非常に大型な個体が多いのが特徴です。漁獲直後の体の色は鮮やかな藍色で、時間が経つと黒くなります。

遭遇率 ★☆☆☆☆

ケンサキイカ (あかいか)

陸

ツツイカ目 開眼亜目 ヤリイカ科 ヤリイカ属
Swordtip squid



- 主な生息地 水深0~100mを回遊
- 大きさ 10~40cm
- 獲れる時期 5~6月

三宅島では時期になると、こぞって釣りに行く初夏の風物詩です。冷凍しても味が変わらないので、冷凍庫に常備する人もいます。三宅島で愛されているイカです。甘味があり、非常においしいです。

遭遇率 ★★★★★

『三宅島さかな図鑑』は「三宅支庁ホームページ」から

<http://www.soumu.metro.tokyo.jp/14miyake/miyakehp/>

三宅島でとれる魚

シイラ

スズキ目 スズキ亜目 シイラ科 シイラ属
Dolphinfish, Dorado



陸 船

- 主な生息地 水深0～10mを回遊
- 大きさ 40～150cm
- 獲れる時期 6～9月

ハワイでは「マヒマヒ」と呼ばれる高級魚です。鮮度の落ちが早く、保存が難しいのでなかなか流通していません。島内では刺身やフライがおいしいと有名で人気の魚です。

遭遇率 ★★★★★☆

シマアジ

スズキ目 スズキ亜目 アジ科 シマアジ属
Trevally, Crevalle jack



陸 船

- 主な生息地 水深10～100mの砂まじりの岩礁域
- 大きさ 40～100cm
- 獲れる時期 通年

高級魚として有名な魚で、名前は体に縞があることや伊豆諸島中心に島しょ部での漁獲が多いことから由来しています。三宅島の各地で漁獲され、しっかりとした旨みのある白身が特徴です。

遭遇率 ★★★★★☆

スマ (三つ星・やいと)

スズキ目 スズキ亜目 サバ科 スマ属
Kawakawa



陸 船

- 主な生息地 水深0～100mを回遊
- 大きさ 40～60cm
- 獲れる時期 通年

三宅島では「三つ星」とも呼ばれ、人気のある魚です。鮮度の落ちが早く、まとまった量が獲れないため、産地でしか食べられない魚です。最近クロマグロに似た味わいで注目されています。

遭遇率 ★★☆☆☆

『三宅島さかな図鑑』は「三宅支庁ホームページ」から

<http://www.soumu.metro.tokyo.jp/14miyake/miyakehp/>

三宅島でとれる魚

タカベ

スズキ目 スズキ亜目 タカベ科 タカベ属
Yellow striped butterflyfish



- 主な生息地 沿岸の水深0～50mの岩礁域
- 大きさ 10～25cm
- 獲れる時期 4～9月

夏の季語にもなっており、魚では珍しく夏に脂がのります。塩焼きが特においしいとされており、伊豆諸島を中心に人気の魚です。三宅島の各地で、群れで泳ぐ姿を見ることができます。

遭遇率 ★★★★★☆

陸 船

チカメキントキ

スズキ亜目 キントキダイ科 チカメキントキ属
Longfinned bullseye



- 主な生息地 水深100～400mの岩礁域
- 大きさ 20～40cm
- 獲れる時期 通年

キンメダイとよく似ていますが、鱗が固く、アゴがしゃくれているのが特徴です。旬は秋から冬といわれており、白身の美味しい魚です。焼くと皮の身離れが良く、面白いように皮が取れます。

遭遇率 ★★☆☆☆

ツムブリ

スズキ目 スズキ亜目 アジ科 ツムブリ属
Rainbow runner



- 主な生息地 水深0～100mを回遊
- 大きさ 30～100cm
- 獲れる時期 5～9月

糸を巻く紡ぎから名前がつけました。英名はレインボー・ランナーで青と黄の線が美しい魚です。夏場は三宅島の海水浴場内を群れで泳いでいます。三宅島での別名は「なだーら」です。

遭遇率 ★★★★★☆

陸 船

三宅島でとれる魚

ナンヨウカイワリ

スズキ目 スズキ亜目 アジ科 ヨロイアジ属
Island trevally, Island jack



陸 船

- 主な生息地 水深0～150mの砂泥域
- 大きさ 20～70cm
- 獲れる時期 4～12月

名前からはアジの仲間であるとは想像しにくいですが、アジ類の特徴である「ゼイゴ」が尾びれ周辺にあります。体表面に黄色の斑があるのが特徴です。

遭遇率 ★★★☆☆

ナンヨウキンメ

キンメダイ目 キンメダイ亜目 キンメダイ科 キンメダイ属
Alfonsino



- 主な生息地 水深200～500mの岩礁域
- 大きさ 20～40cm
- 獲れる時期 通年

キンメダイと混獲されます。平べったいため、「平きん」と呼ばれています。キンメダイより脂が少ないですが、人によってはこちらの方がおいしいということも。なかなか流通しません。

遭遇率 ★★☆☆☆

ハガツオ

スズキ目 スズキ亜目 サバ科 ハガツオ属
Striped bonito



陸 船

- 主な生息地 水深0～150mを回遊
- 大きさ 60～80cm
- 獲れる時期 主に5～7月

三宅島では「方三（ほうさん）」と呼ばれています。他の別名は「きつね」で、その由来は、口が狐のようにとがっていること、味がマグロにもカツオにも化けること、と言われています。

遭遇率 ★★★☆☆

『三宅島さかな図鑑』は「三宅支庁ホームページ」から

<http://www.soumu.metro.tokyo.jp/14miyake/miyakehp/>

三宅島でとれる魚

ハマダイ (おなが)

スズキ目 スズキ亜目 フェダイ科 ハマダイ属
Deepwater longtail red snapper



- 主な生息地 水深200～300mの岩礁域
- 大きさ 70～90cm
- 獲れる時期 1～7月

三宅島をはじめ関東では「おなが」と呼ばれています。その名のとおり尾びれが長いことが特徴の赤いきれいな魚です。クセのないうまみがあり、どんな料理にも合います。

遭遇率 ★★★☆☆

ハマトビウオ

ダツ目 ダツ亜目 トビウオ科 ハマトビウオ属
Japanese giant flyingfish



- 主な生息地 水深0～50m 主に表層域
- 大きさ 30～50cm
- 獲れる時期 3～5月

トビウオの仲間のうち、最も大型になる種類で、昭和30年代には伊豆諸島全体で600万尾以上漁獲され、伊豆諸島を代表する魚種でした。刺身、揚げ物やすり身など様々な料理にあう食材です。

遭遇率 ★★★★★

陸

ハマフェフキ

スズキ目 スズキ亜目 フェフキダイ科 フェフキダイ属
Spangled emperor



- 主な生息地 水深0～100mの岩礁域
- 大きさ 50～100cm
- 獲れる時期 通年

口笛を吹いているような顔の形から名前がついた「フェフキダイ」の一種です。クセのない白身で、どんな料理にも合います。大きな体で悠々と泳ぐ姿は英名のとおり輝く皇帝のようです。

遭遇率 ★★★☆☆

陸 船

三宅島でとれる魚

ヒメダイ (おご)

スズキ目 スズキ亜目 フェダイ科 ヒメダイ属
Lavender jobfish



- 主な生息地 水深100~200mの岩礁域
- 大きさ 40~50cm
- 獲れる時期 1~7月

上品であっさりとした白身の高級魚として知られています。三宅島では「おご」と呼ばれています

遭遇率 ★★★★★☆

ヒアマサ

スズキ目 スズキ亜目 アジ科 プリ属
Yellowtail amberjack

陸 船



- 主な生息地 水深0~200mを回遊
- 大きさ 80~120cm
- 獲れる時期 4~7月

ブリとよく似ていますが、平べったく、口の横の切り込み部分が丸い点で見分けられます。ブリを少しあっさりとした味で、刺身、焼き、煮つけ…とどんな料理方法でもおいしい魚です。

遭遇率 ★★★★★☆

ヒレナガカンパチ

スズキ目 スズキ亜目 アジ科 プリ属
Longfin yellowtail

船



- 主な生息地 水深20~200mを回遊
- 大きさ 30~100cm
- 獲れる時期 4~11月

三宅島ではカンパチと区別して「あいかん」と呼ばれています。カンパチよりも若干暖かい地域に生息しています。

遭遇率 ★★★★★☆

『三宅島さかな図鑑』は「三宅支庁ホームページ」から

<http://www.soumu.metro.tokyo.jp/14miyake/miyakehp/>

三宅島でとれる魚

マカジキ

カジキ亜目 マカジキ科 マカジキ属
Striped marlin



- 主な生息地 水深0～40mを回遊
- 大きさ 150cm～400cm
- 獲れる時期 1～5月、10～12月

日本近海にいる6種のカジキ類のうち、最も高級なものとして扱われています。かつては、船から飛び込んでモリで突く「突きん棒漁」で盛んに獲っていました。

遭遇率 ★★☆☆☆

メジナ (クロメジナ)

スズキ目 スズキ亜目 メジナ科 メジナ属
Smallscale blackfish



陸 船

- 主な生息地 水深0～30mの岩礁域
- 大きさ 20～70cm
- 獲れる時期 通年

磯釣りの代表として有名な魚で、メジナ・クロメジナ・オキナメジナの3種類に分類されます。三宅島で一番水揚げが多いのはクロメジナです。三宅島で「めじな」はクロメジナのことを指します。

遭遇率 ★★★★★

メダイ

スズキ目 イボダイ亜目 イボダイ科 メダイ属
Pacific barrelfish, Japanese butterfish



- 主な生息地 水深200～500mの岩礁域
- 大きさ 50～90cm
- 獲れる時期 通年

全身がぬるぬるとした粘液で覆われていることから、英名はジャパニーズ・バターフィッシュです。しかし、この粘液の仕組みや目的はわかりません。クセのない白身のおいしい魚です。

遭遇率 ★★★★★

『三宅島さかな図鑑』は「三宅支庁ホームページ」から

<http://www.soumu.metro.tokyo.jp/14miyake/miyakehp/>

雄山環状林道の全線開通

平成12年（2000年）の三宅島火山噴火災害により、緑に覆われた三宅島の森林植生は、一部壊滅的な被害を受けた。

三宅島の雄山中腹を一周する「雄山環状林道」も、各所で道が崩落するなど甚大な被害を受け、今でも一部で通行できない状態が続いている。

林道を所管する東京都（三宅支庁）では、雄山環状林道の全線開通に向けた事業を着実に進めている。



▲ 環状林道からの絶景。



▲ 環状林道からの絶景。



▲ 動物のような形の枯損木。



▲ 溶岩樹形も残る。



▲ 工事の風景。



▲ 雄山中腹の環状林道。

【宿泊施設】

オーシャンクラブNUMBER3	111	民宿 みなと	109
大久保浜園地	146	民宿 三宅島バーディ	147
島の宿 スナッパー	147	民宿 吉兼	86
釣宿 民宿 ラッパ荘	134	民宿 遊	110
プチホテル あいらんど	146	民宿 夕景	108
バイサイドハウス 共栄荘	110	ヤマノベ旅館	111
ペンション TSUKUBA	148	旅館 川徳	146
ペンション おしどり	133		
ペンション オレンジハウス バロン	147		
ペンション ココナッツガーデン	108		
ペンション サントモ	108		
ホテル海楽	110		
三宅島ゲストハウス島家	109		
民宿 Deep in モロミド	94		
民宿 あいあい	111		
民宿 アンバージャック	148		
民宿 いけ吉	133		
民宿 伊波荘	109		
民宿 薄木荘	112		
民宿 姉妹	132		
民宿 すずらん	148		
民宿 千成荘	133		
民宿 つくば	132		
民宿 新鼻荘	134		
民宿 広丸	132		
		【飲食店】	
		G2 café	113
		麻布倶楽部	115
		あしたばの里 卯月	86
		居酒屋 コットン	114
		居酒屋 島人	135
		お食事処 どんぐり	149
		カジュアルBar Almet	116
		ギャラリーカフェ カノン	86
		酒処 和	149
		サバサンドカフェ	115
		食事の店 サンライズ	135
		スナック あいあい	116
		スナック リリー	136
		Terrace café Restaurant GIZMO	136
		ティーハウス ノン・ノ	117
		とんとん	150

日本料理 いけ吉	137	(株)今関商会 三宅島給油所	137
浜清	114	株式会社三宅島産興商会	118
彦七	135	北川商店	119
飛龍館	113	シタヤマ	119
三宅島酒造株式会社	150	進八屋	138
三宅島ふるさと味覚館 宙 -SOLA-	114	正大ストア	151
焼肉 京ちゃん	136	曾我部商店	87
ヤマノベ旅館	117	築穴商店	138
遊芳	116	土屋食品	119
リターノ	149	釣り具の店 サンライズ	137
レストラン 海楽	115	Dive tripディーブイン	94
レストラン ココナツガーデン	113	手作りお土産の店 猫又堂	94
レストラン 和み	150	箱根商店	87
		ぴのきお	118
		三宅島交通	151
		三宅島酒造株式会社	152
		三宅島ネイチャーツアーズ mahana	152
		三宅島農業振興会	151
		三宅ハート会	137
		ヤマシタ	151
		(有)七島商事・コスモレンタカー	137
		(有)はせがわ	118
		りぼん薬局	151
		レンタバイク朝信	120
Atelier Fleur Aqua	118		
Dolphin Club	119		
Shell Shop YAMADA	118		
浅沼教材店	151		
いきいきお魚センター	118		
一休の店	119		
岡太楼本舗	152		
沖山揆一郎商店	120		
海楽釣具店	119		

【商店等】

スポーツクライミング

スポーツクライミングは、2020年の東京オリンピック・パラリンピックで実施される競技種目。

東京2020大会で実施される種目は、同じ条件で設置された高さ15メートルの壁を2人の選手が同時に登り速さを競う「スピード」、高さ4メートルの壁を制限時間内にいくつ登れるかを競う「ボルダリング」、制限時間内に高さ15メートル以上の壁のどの地点まで登れるかを競う「リード」の3つ。オリンピックでは、各選手がこの3種目を行い、その合計点で順位が決まる。

【ボルダリング】

ボルダリングとはロープを付けない種類のフリークライミングで、スポーツクライミングの場合は高さ4～5m程度の壁において4～8手ほどのコースを登る。

ボルダリングの成績は「いくつかのコースを登ることができたか（コースを最後まで登り切ることを「完登」と言う。）」と「完登に何トライを要したか（トライのことを「アテンプト」と言い、少ない方が順位が上。）」の順番で決まる。つまり、より少ないアテンプト数で多くのコースを登ることができた選手が上位になる。

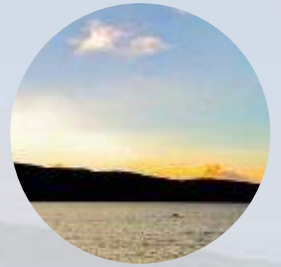
さらに「完登コース数」、「完登に要したアテンプト数」が同じ選手がいた時のために、コースの途中には「ボーナス」というホールドが設定されていて、「ボーナス獲得数」、「ボーナス獲得に要したアテンプト数」も成績に反映される。

ボルダリング用ウォール



リード用ウォール







電子版はこちら

発行 東京都総務局 三宅支庁産業課 TEL 04994-2-1312

協力 東京都三宅村、公益法人三宅村商工会、
一般社団法人三宅島観光協会

写真提供 一般社団法人三宅島観光協会、（公財）日本野鳥の会
令和2年3月発行



東京都三宅支庁HP



東京観光デジタル
パンフレットギャラリー