



TOKYO ELEVEN ISLANDS
 伊豆諸島・小笠原諸島

地球の歩き方

Have a Nice
WEEKEND TRIP!



TOKYO ISLANDS PERFECT NAVI

**週末に行ける東京の島々！
 東京諸島 完全ナビ**

FROM:

HOME

TO:

大島・利島・新島・式根島・神津島
 三宅島・御蔵島・八丈島・青ヶ島
 父島・母島

OSHIMA, TOSHIMA, NIIJIMA, SHIKINEJIMA,
 KOZUSHIMA, MIYAKEJIMA, MIKURASHIMA,
 HACHIJOJIMA, AOGASHIMA,
 CHICHIJIMA, HAHAJIMA

DATE:

AS SOON AS POSSIBLE

DURATION:

AS LONG AS YOU LIKE

GATE:

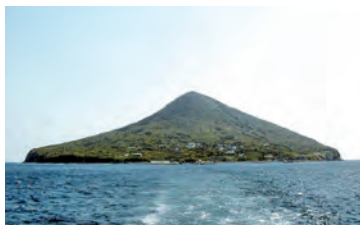
11T



島で会いたい ♥ この景色

とっておきの11シーン

ELEVEN VIEW SPOTS



1	2	7	8
	3	9	11
4	6	10	
5			

1 地蛇温泉／式根島 → P.18

2 ヘゴの森遊歩道／八丈島 → P.26

3 黒根海岸／新島 → P.16

4 島の全景／利島 → P.14

5 迫力の海岸線／青ヶ島 → P.28

6 南島／父島 → P.30



大島
利島
式根島、新島
神津島

新島にはモヤイが
いっぱい

式根島にも!

まヶ島でも
探してね♡



7 裏砂漠／大島 → P.12

8 南崎／母島 → P.32

9 赤崎遊歩道／神津島 → P.20

10 伊豆岬灯台／三宅島 → P.22

11 ミナミハンドウイルカ／御蔵島 → P.24



週末を使って、お手軽トリップ♥

お休み日数別 モデルプラン

小笠原諸島を除く東京の島々は、1～2泊で行ける気軽さが魅力。

次の週末はどこに行きましょう？

大島

SNS 映えスポットを探す

1泊2日

SATURDAY

- 早朝 ▶ ジェット船で竹芝棧橋を出発
- 午前 ▶ ツバキを見ながらドライブ
- 午後 ▶ 裏砂漠を歩く
- 夕方 ▶ サンセットパームラインで夕日観賞
- 夜 ▶ 居酒屋で島ごはんを堪能！

SUNDAY

- 午前 ▶ 三原山火口をハイキング
- 昼 ▶ 島食材たっぷりのランチ
- 午後 ▶ 港のショップでおみやげ探し
▶ ジェット船で竹芝棧橋へ



利島

何もしない贅沢を味わう

2泊3日

FRIDAY

- 夜 ▶ 大型客船で竹芝棧橋を出発

SATURDAY

- 早朝 ▶ 利島に到着
- 午前 ▶ 宮塚山を歩いて展望台へ
- 午後 ▶ 宿を起点に周辺の集落散歩
- 夕方 ▶ 島で唯一の居酒屋へ
- 夜 ▶ 南ヶ山園地で星空観察

SUNDAY

- 午前 ▶ 勤労福祉会館でボウリング
- 午前 ▶ ヘリコプターで大島へ
- 午後 ▶ 大型客船で竹芝棧橋へ



日帰りで行ける島は？

夏はジェットフォイルの運航本数が多いので、大島、利島、新島、式根島、神津島のいずれも日帰りが可能。とはいえ、例えば大島の滞在時間は最長4時間45分。1泊したほうが島の魅力に触れられます。大島、新島、神津島、三宅島、八丈島は飛行機を使えば日帰りできますが、滞在時間は数時間になってしまいます。

シーカヤックやダイビングなどマリンスポーツを楽しむなら、スケジュールには余裕をもっておきたい



6日間休めるなら小笠原諸島へ

小笠原諸島へは片道24時間のおがさわら丸を利用。基本的に6日に1度の就航なので、最低でも6日間が必要になります。移動だけで丸2日……としり込みしてしまいがちですが、実は「何もしない贅沢」を味わえる船の時間も小笠原の魅力の一部。行きは高まる気持ちとともに、帰りは余韻に浸る船旅を楽しめます。

おがさわら丸が到着するのは父島の二見港。周辺にはレストランやみやげ物店が集まり、にぎわっている



御蔵島

野生のイルカと泳ぐ♪

2泊3日

FRIDAY

夜 ▶ 大型客船で竹芝棧橋を出発

SATURDAY

早朝 ▶ 御蔵島に到着

午前～午後 ▶ ドルフィンスイム×2回

夕方 ▶ 集落をのんびり散歩

夜 ▶ 宿の前から満天の星を観賞

SUNDAY

午前 ▶ 長滝山トレッキング

午後 ▶ 御蔵島を出発

夜 ▶ 竹芝棧橋に到着



三宅島

心に響く絶景ドライブ

2泊3日

FRIDAY

夜 ▶ 大型客船で竹芝棧橋を出発

SATURDAY

早朝 ▶ 三宅島に到着

午前 ▶ 七島展望台など絶景スポット巡り

午後 ▶ 火山体験遊歩道など溶岩スポットへ

夜 ▶ 伊豆岬灯台で星空観賞

SUNDAY

午前 ▶ 大路池周辺をのんびり散歩

昼 ▶ カフェで島食材のランチ

午後 ▶ 飛行機で調布飛行場へ



新島

式根島

神津島

個性派3島巡り

2泊3日

FRIDAY

午前 ▶ 調布飛行場から飛行機で新島へ

午前 ▶ 海水浴のあとは湯の浜露天温泉へ

午後 ▶ ガラス吹き体験

SATURDAY

朝 ▶ 連絡船で式根島へ

午前 ▶ 自転車で絶景スポットを巡る♪

午後 ▶ サイクリングの途中で露天温泉へ

夕方 ▶ 大浦海水浴場でサンセット見物

SUNDAY

朝 ▶ 大型客船で神津島へ

午前 ▶ 白島登山道から天上山トレッキング

昼 ▶ 赤崎遊歩道を散策

午後 ▶ 飛行機で調布飛行場へ



八丈島

青ヶ島

雄大な自然に触れる

2泊3日

FRIDAY

早朝 ▶ 飛行機で羽田空港から八丈島へ

朝 ▶ ヘリコプターで青ヶ島へ

午前 ▶ 大凸部など展望スポット巡り

午後 ▶ 丸山一周遊歩道を散歩

夜 ▶ 尾山展望台で星空観賞

SATURDAY

朝 ▶ ヘリコプターで八丈島へ

午前 ▶ 大坂トンネル展望台など眺望スポットをドライブ

午後 ▶ みはらしの湯でのんびり

SUNDAY

午前 ▶ ヘゴの森でジュラ紀体験

午後 ▶ 飛行機で羽田空港へ



持ち帰りたい島みやげ

東京の島で見つけたおみやげたち。
どれを連れて帰りましょうか？

新島 くさやストラップ .A



御蔵島 うずまきてぬぐい .B



父島 パッション
リキュール .C



さわやかな甘さはカクテルに◎

八丈島 黄八丈豆財布 .D



青ヶ島 ひんぎゃの塩 .E

生野菜との
相性を
抜群!!



三宅島 アカココの
カードスタンド .F



大島 大島牛乳ぶりん .G

とろ生食感が
たまらない！



父島 ギョサン .H



神津島 パッションフルーツ
ジャム&シロップ .I

ほじよい香気味と
香りが上品
♪♪



A. あみぐるみのくさやがキュート (¥800 / いさば家)、B. 御蔵島の周りをイルカが泳ぐデザインが◎ (¥700 / ふくまる商店)、C. 小笠原名物のラム酒をパッションフルーツ風味に (¥1100 / フリーショップまるひ他)、D. 小物入れにも使えそう (¥2200 / 黄八丈めゆ工房)、E. 火山の蒸気と海水から作るマイルドな塩 (100g ¥520 / 十一屋酒店)、F. フォルムがかわいい! (¥1980 / 三宅島自然ふれあいセンター アカココ館)、G. しぼりたての大島牛乳を100%使用 (¥450 / シャロン洋菓子店)

利島

神代椿 .J



2種類あります！

式根島

湯ったりめぐり (入浴剤セット) .K

自宅で温泉気分



いい湯だなー♡

東京諸島は牛乳せんべいパラダイス！

水を一切入れず、牛乳、卵、砂糖、バター、小麦粉だけのシンプルな材料で作られた牛乳せんべい。

島ごとに少しずつ味わいや食感が違います。焼き印の文字にも注目！

火焼きEPは
大島節



大島 2枚入り 8包 ¥720 / 善菓子屋

式根島 5枚 ¥300 / サンパレー



三宅島 15枚 ¥800 / 岡太楼本舗

牛が
カラ
々目線



八丈島 2枚入り 9包 ¥1134 / スーパーあさぬま

ゆる
イラストが
かわいい♡



新島 15枚 ¥750 / 池村製菓

H. 船上や岩場でも滑りにくい (¥950 / フリーショップまるひ他)、I. 神津島産の果実を使ったフレッシュな味わい (パッションフルーツジャム ¥1300、パッションフルーツシロップ ¥1100 / 神津島農業協同組合)、J. 特産の椿油は髪の毛の保湿、艶出しに (50ml ¥1980 / 利島農業協同組合)、K. 式根島の地元の湯泉と新島の湯の浜温泉の素 (2包 ¥400 / 式根島観光協会)

絶対に食べたい！島グルメ

新鮮な魚や海藻、^{あしたば}明日葉など、東京諸島ならではの食材を使った料理を堪能しましょう。

新島 たたき揚げ .C

新島・式根島の
郷土料理！



大島 べっこう井 (イタリア風) .A

アレンジ☆



大島名物を
イタリアンに

父島 アカバのから揚げ .B



八丈島 手打ち 明日葉うどん .F



八丈島 島寿司 .D



神津島 つけ丼 .E



おまかせが
◎

式根島 たたき丸 .G

ボリューム
満点!!



新島 キンメねぎ間串 .H



A. 大島名物べっこう井をイタリアン風にアレンジ (¥1000 / 海のキッチン)、B. 自身の高級魚を豪快に丸揚げ※仕入れ状況によりご提供が難しい場合があります (¥1500 / 南国酒場こも)、C. 魚のすり身を味付けした「たたき」を揚げものに (¥540 / 大三)、D. ツケにした白身魚と甘めのシャリが特徴 (¥1880 / すし処銀八※休業中)、E. ツケにした島の魚がたっぷりのった丼 (¥1200 / れすとらん鯖崎)、F. 海老と明日葉天付きの天ぷらうどん (¥1350 / 名代一休庵)、G. 「たたき」を衣にした揚げおにぎり (1個 ¥200 / ファミリーストアみやとら)、H. 焼いたキンメダイがふりっふり (1本 ¥350 / 大三)、I. 300年に渡る伝統の味くさや (¥600 但し半身 / 大三)、J. スジとモツを煮込みコラーゲンたっぷり (¥950 / 南国酒場こも)

島の

お酒も一緒にどうぞ！

大島、新島、神津島、三宅島、青ヶ島、母島に各ひとつ、八丈島には4つの島酒蔵元があります。青ヶ島には10人の杜氏がいる、13種類もの銘柄があります。



● 大島「御神火」



● 利島「さくゆり」



● 新島「嶋自慢」



● 神津島「盛若」



● 母島「海底熟成ラム Mother」

新島 くさや .I

くさや...
けどうまい!!



父島 母島 ウミガメの煮込み .J



お店によって
味付けが違う!

神津島 キンメダイの煮魚定食 .K



神津島 明日葉ピザ&
明日葉ビール .L



大島 サバの
キーマカレー .M



大島 明日葉の天ぷら .N

さくさく



揚げたて!

父島 母島 島トマト .O

甘い!!



三宅島 カノンあんみつ .P



大島 大島牛乳の
ジェラート &
ソフトクリーム .Q

濃厚



K. 一番人気の定食はすぐ売り切れに (¥1000 / よっちゃーれセンター)、L. ほろ苦で後を引く旨さ! (¥1010、¥610 / Hyuga brewery)、M. 骨ごとミンチしたゴマサバがたっぷり (¥700 / 浜のかあちゃんめし)、N. ほのかな苦みが味わい深い (¥600 / 寿し光)、O. フルーツのような甘味のあるトマト※季節商品 (¥900 / 南国酒場こも)、P. 自家製のところでんに明日葉アイスをトッピング※ところでん使用だけ「季節・期間限定 (4 ~ 9月頃まで)」 (¥600 / カノン)、Q. ジェラートは常時7~8種類のフレーバーが揃う (ダブルサイズ ¥550 シングルサイズ ¥350、牛乳ソフトクリーム ¥400 / ぶらっとハウス)



ベストシーズンはいつ？

行きどき決める、島ごよみ

3月

MAR.

八丈島

3～4月
八丈島フリージアまつり



4月

APR.

5月

MAY.

母島

母島フェスティバル



式根島

式根島マラソン大会

父島・母島

返還祭

7月

JUL.

三宅島

マリンスコアレ21フェスティバル

三宅島

牛頭天王祭

八丈島

八丈島夏まつり

8月

AUG.

神津島

渚の花火大会
大島 伊豆大島夏まつり

神津島

8/1、8/2 物忌奈命神社例大祭

父島・母島

サマーフェスティバル

新島

新島大踊り
八丈島 八丈島納涼花火大会

青ヶ島

牛祭り
利島 納涼盆踊り大会

御蔵島

稲根神社例大祭
御蔵島 御蔵島花火大会

ドルフィンスイム

スキューバダイビング

ホエールウォッチング

釣り、バードウォッチング

春 Spring

八丈島では3月後半～4月上旬に色とりどりの花に彩られる「八丈島フリージアまつり」が開催されます。神津島は天上山の春の花が見頃を迎え、御蔵島は4月からドルフィンスイムのシーズンに突入。父島、母島では1月に海開きしますが、水着で快適に泳げるのは5月から。三宅島でバードウォッチングを楽しむなら、渡り鳥が立ち寄り梅雨入り直前がおすすです。八丈島と青ヶ島を結ぶ連絡船は5～6月に就航率がアップ！

島の花

- 3～4月 フリージア（八丈島）
- 3～4月 オオシマザクラ（大島）
- 5～6月 オオシマトツジ（式根島・神津島）
- 5～6月 ガクアジサイ（三宅島）



夏 Summer

白砂ビーチが自慢の新島、遠浅の穏やかな海岸をもつ式根島など、海水浴や磯遊びに向いたビーチがある島々に多くの観光客が訪れます。新島の本村前浜海岸には浮き島が設置されて、アトラクション感がアップ。また神津島の赤崎遊歩道ではエメラルドグリーンの海への飛び込みにもチャレンジしてみよう。夏場は晴天率が高く、ジェット船の本数が増えるのもうれしいところ。各島でさまざまなイベントが開催されます。

島の花

- 5～7月 ムニンヒメツバキ（父島・母島）
- 5～11月 ハイビスカス（八丈島）
- 6～7月 サクユリ（利島）
- 6～7月 紫陽花・八丈千鳥（八丈島）
- 7～9月 サクユリ（神津島・式根島・大島）



春夏秋冬、それぞれの季節にそれぞれの島の楽しみがあります。

9月
SEP.

母島
新島

島民まつり
母島カー大会



10月
OCT.

11月
NOV.

三宅島
新島

新島国際ガラスアートフェスティバル
11/2、11/9
WERIDE三宅島エンデューローレース

12月
DEC.

大島

伊豆大島マラソン

1月
JAN.

八丈島

八丈島パブリックロードレース

大島

1月下旬～3月下旬 椿まつり

三宅島

1/2 船祝い

利島・神津島

1/2 乗り初め

利島

1/1、1/3 山廻り

父島・母島

1/1 日本一早い海びらき

母島

1/1 日本一早い初日の出

2月
FEB.

大島

カメラアマゾン



ホエールウォッチング

秋 Autumn

10月を過ぎると各島は観光のオフシーズンに。訪れる人が少ないぶん、ゆっくりと島の魅力を味わえます。神津島の天上山や、八丈島の八丈富士、三原山では秋のトレッキングシーズンを迎えます。秋はサイクリングにも最適なシーズン。大島では「御神火ライド」など自転車レースの大会が開かれます。また10月後半まではどの島でもスノーケリングやダイビングを楽しめます。特に9月過ぎからは海の透明度が上がり、魚の群れがよく見えます。

島の花

9～5月

ストレチア（八丈島）

10～12月

ツワブキ（新島・式根島）

11～1月

イズノシマダイモンジソウ
（大島・神津島）



冬 Winter

11月後半から大島、利島の冬に彩りを添える椿の花が開花。大島では1月下旬～3月下旬に「伊豆大島椿まつり」が開催されます。冬季は風が強くなるためどの島も欠航が増え、体感温度も低くなりがちですが、こんなときにこそ楽しみたいのが温泉！ 大島、新島、式根島、神津島、三宅島、八丈島と11島のうち6島に温泉があるんです。八丈島、父島、母島では12～4月に子育てのために北上してくるザトウクジラが見られます。

島の花

12～2月

ヤブツバキ
（大島・利島・神津島）

12～2月

アロエ（八丈島）

1月

スイセン（新島）



大島



OSHIMA・おおしま

首都圏から最も近いビッグアイランド。気軽に出かけられる離島ながら、裏砂漠などここでしか見られない圧巻の風景に出会えるのが魅力です。

人口 7024人 (2023年)
面積 90.73km² 周囲 52km

アクセス
調布飛行場から 約25分
竹芝桟橋から 約1時間45分
 約6時間

裏砂漠へ続く
月と砂漠ライン



風情のある
波浮港さんぽ♪

OSHIMA Must Do!

01

大島でこれが見たい

ダイナミックさに圧倒される 三原山 & 裏砂漠歩き

島全体が活火山の大島。島民から「御神火」とあがめられる三原山は、噴火口や山の東側を覆う黒い裏砂漠など大地の息吹を感じられるスポットがたくさん。

火口近くでは
そこから
蒸気が噴き出す



サイコー!!



山頂遊歩道

1986年の噴火時に流れ出た溶岩流も見られます。

一面を黒い溶岩の
粒が覆っています



裏砂漠

日本で唯一、国土地理院が発行する地図に「砂漠」として記されている裏砂漠。ほかの惑星に降り立ったような、一種荒涼とした独特の景観が見られるのはここだけ。

📍 元町港から車で約40分+徒歩10分



大迫カー!!!

三原山

バス停のある三原山頂口から火口を目指す「山頂遊歩道（舗装道）」コースとお鉢巡りをする「カルデラ周廻線火口一周コース（砂利道）」は気軽に歩けます。所要2時間30分ほど。

📍 元町港から三原山頂口まで車で約20分

✓ OSHIMA Must Do!

大島でこれが見たい

02

サンセットパーム ラインをサイクリング

ぶらっとハウス

島の農産物直売所で、取れたて野菜をゲット。大島牛乳100%のアイスクリームもおいしい!

- ② 元町港から車で約10分
- ③ 大島町岡田字新開
- ④ (04992) 2-9233
- ⑤ 9:00~16:00
- ⑥ なし



自転車
で
約6分



赤禿

溶岩が固まってできた赤く小高い丘に登って、水平線に沈む夕日を眺めましょう。

- ② 元町港から自転車で約12分

自転車
で
約12分



野田浜

ダイビングスポットとしても有名な野田浜。海岸沿いのパティオの前で記念撮影!

- ② 元町港から自転車で約24分



MUST
EAT!!

大島名物の
べっこう寿司も忘れずに



寿し光

- ② 元町港から徒歩約2分
- ③ 大島町元町1-4-7
- ④ (04992) 2-0888
- ⑤ 11:00~15:00 (L.O.14:00)、17:00~22:00 (L.O.21:00)
- ⑥ 水曜



クロシビカマスを使ったゴジラ寿司

✓ OSHIMA Must Do!

大島でこれが見たい

03

島ごはんで満腹満足

島ならではの新鮮な魚や明日葉などの食材をふんだんに使った料理をいただくのは、島旅の醍醐味です。

伊豆大島椿花ガーデン

早咲き椿の品種が豊富な椿園。広大な林にある椿は、個人運営している山下隆さんが一つひとつ植栽したそう。晴れた日に富士山が見渡せる芝生広場が絶景です。

- ② 元町港から車で約20分
- ③ 大島町元町字津倍付41-1
- ④ (04992) 2-2543
- ⑤ 9:00~15:00
- ⑥ 水・木曜 (椿まつり期間中は無休)
- ⑦ 830円



✓ OSHIMA Must Do!

大島でこれが見たい

04

椿の島で椿体験♪

大島といえば椿。島内には椿園が数ヵ所あり、開花時期、色、大きさが異なる多様な椿を觀賞できます。



都立大島公園 椿園

東京ドーム約1.5個分の敷地面積をもつ世界最大級の椿園。毎年1月下旬から3月下旬までは椿まつりが盛大に開催されます。椿資料館も併設。



- ② 元町港から車で約20分
- ③ 大島町泉津字福重2
- ④ (04992) 2-9111
- ⑤ 8:30~17:00 (資料館)
- ⑥ なし

都立大島高校 椿園

農林科の学生が自ら管理している椿園。教育機関としては世界初の国際優秀つばき園の認定を受けています。



- ② 元町港から車で約5分
- ③ 大島町元町字八重の水127
- ④ (04992) 2-1431
- ⑤ & ⑥ 学校開門時間に準ずる

マークの見方

②…行き方 ③…住所 ④…問い合わせ先 ⑤…電話番号 ⑥…営業・開館時間 ⑦…定休日 ⑧…料金

利島



TOSHIMA・としま

椿油生産量日本一。利島は島の約80%をヤブツバキが覆う椿の島です。大島と新島の間に位置する小さな島では、ゆったりと時間が流れていきます。

人口 317人 (2023年)
面積 4.12km² 周囲 8km

アクセス

竹芝桟橋から 約2時間25分、
約7時間35分

集落のほとんどが石段と急な坂道。足腰鍛えられます！



神社が多い！

島の子供たちが定期的にお掃除しています。

2レーンだけのボウリング場

島の娯楽施設は勤労福祉会館に。



☑ TOSHIMA Must Do!

利島でこれが見たい

01

何もしない贅沢な島時間

観光地というよりも島の人の暮らしにおじゃまる感覚で出かけたい利島。集落をのんびり散歩すれば島民気分がリラックス。

集落からは海が見渡せる



椿の絨毯を歩く

椿の島・利島では山の傾斜に沿って、棚田状の椿畑が続きます。花びらが散ったあとの畑はまるで椿の絨毯が敷き詰められたようです。



利島でこれが見たい

星降る夜は スターウォッチング

島の南側にある南ヶ山園地は、海に向かって開けた芝生広場になっています。ここが絶好の星見ポイント。空を見上げると、そこには天の川が。

光るキノコに遭遇!?

梅雨頃から夏にかけては夜の山で発光する「シイノトモシビダケ」が見られることも。小さいので見つけにくいですが、出合いのチャンスにかけてみて。



天然のプラネタリウム!!



南ヶ山園地

● 利島港から車で約 15 分



徒歩
約 30 分

start!

宮塚山南登山口

地元の保育園の園児も登る、比較的マイルドな山道。

● 利島港から車で約 15 分



山頂へ!

頂上は印があるのみ。見晴らしのよいスポットではありません。

徒歩
約 10 分

利島でこれが見たい

島のシンボル宮塚山で レッツ・ハイキング

総距離 約 1.2km 所要時間 約 1 時間 30 分

お椀を伏せたような、甘食のような形をした宮塚山に登ってみましょう。巨木やヤブツバキがお出迎えしてくれる楽しい山道です。



富士山も!

ここです



finish!

絶景の 展望台に到着

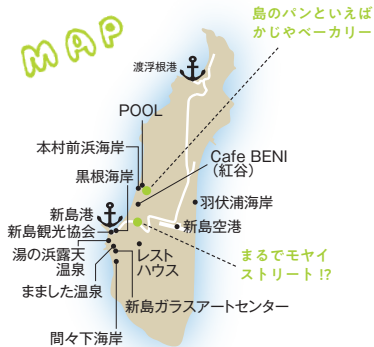
木製の展望台に上ると、集落と海が一望できます。晴れた日は遠く富士山まで見渡せます。

新島

NIJIMA・にいじま

新島は世界的にも珍しいコーガ石の島。真っ白な石が紺碧の海に映える独特の景観には、どこか異国情緒が漂います。

- 人口 2458人 (2023年)
- 面積 22.97km² 周囲 28km
- アクセス 調布飛行場から  約35分
竹芝桟橋から  約2時間20分
 約8時間30分



✓ NIJIMA **Must Do!**

新島でこれが見たい

01

**爽快！ 壮観！
白砂ビーチ巡り**

新島の砂浜には透明感のあるコーガ石の成分が多く含まれています。新島ならではの、まばゆい白砂に青い海が映える美ビーチに出かけましょう。



まました
間々下海岸

島の南西にあるビーチ。夕景を楽しむサンセットポイントとして、地元の人も訪れます。

✪ 新島港から車で約8分

海に突き出す巨岩！

黒根海岸

新島港のすぐ脇にある海岸。波が低く穏やかなので家族連れに人気です。

✪ 新島港から徒歩約1分



はぶしうら
羽伏浦海岸

約7kmの新島を代表するロングビーチ。大きな波が立つ国内有数のサーフポイントとしても知られています。

✪ 新島港から車で約10分

海岸のシンボル、真っ白いメインゲート



宿から歩いてビーチへ！



本村前浜海岸

民宿や飲食店が立ち並ぶ本村地区から歩いていけるアクセスのよさ。夏場は浮き島が設置されて子供も大喜び。

✪ 新島港から車で約5分

NIIJIMA Must Do!

02

新島でこれがしたい

個性派温泉でまったり

パルテノン神殿とみまごう露天風呂、
砂蒸し体験ができる砂風呂など、
新島ではユニークな温泉体験を!

まました温泉

屋内浴場や絶景の露天風呂も併設した
温泉施設。羽伏浦海岸の砂を温泉熱で
温めた砂蒸し風呂が気持ちいい!

- ② 新島港から徒歩約12分
- ④ 新島村瀬戸山 ⑤ (04992) 5-0830 ⑥ 13:00～21:30 (砂風呂13:00～20:00)
- ⑧ 水曜 ⑨ 300円 (砂風呂700円)

あたたまる～



湯の浜 露天温泉

海に向かって突き出すギリシャ神殿のような露天風呂が無料で楽しめます。水着で入ります。

- ② 新島港から徒歩約7分

眺め最高～♡♡



新島ガラス アートセンター

- ② 新島港から徒歩約10分
- ④ 新島村間々下海岸通り ⑤ (04992) 5-1540 ⑥ 10:00～12:00、13:00～16:30 (ガラス吹き体験は現在休止中)
- ⑧ 火曜 ⑨ 見学無料

お、きれいに吹けてる



NIIJIMA Must Do!

03

新島でこれがしたい

世界でここだけ！ 新島ガラス体験

コーガ石(火山石)を使った新島ガラスは、
淡いオリーブグリーンの色合いが特徴。
工房ではガラス吹き体験ができます。

NIIJIMA Must Do!

04

新島でこれがしたい

島カフェでゆったり時間

新島散策の合間に立ち寄りたい島カフェ。
島の食材を使った料理やドリンクに和みます。

和菓子に
コーヒーが合うゆい



Cafe BENI (紅谷)

創業100年の和菓子屋が店の一角にカフェをオープン。コーヒーのお供には自家製どらやきや栗餡頭、店主特製のホットドッグなどをどうぞ。Wi-Fiも使えます。

- ② 新島港から車で約3分
- ④ 新島村本村 6-1-6 ⑤ (04992) 5-0055 ⑥ 7:30～19:00頃 ⑧ 水曜

おしゃべりスペースも空いてる



ロックアイテムたくさん!



POOL

古い倉庫をリノベーションしたカフェ。どの料理にも島の野菜がたっぷり入ります。日替わりプレートやチキンロコモコが人気。

- ② 新島港から車で約8分
- ④ 新島村本村 2-9-23 ⑤ (04992) 5-0048 ⑥ 10:00～17:00 (ランチは11:30～15:00) ※休業予定 (期間未定) ⑧ 木曜

レストハウス

石と水をテーマにした新島親水公園にあるカフェレストラン。岩のり、明日葉入りのメニューが豊富です。きれいな水色のクリームソーダなどのカフェメニューもおすすめ。

- ② 新島港から車で約6分
- ④ 新島村瀬戸山120 新島親水公園内 ⑤ (04992) 5-1772 ⑥ 11:00～16:00 (L.O.15:30) ⑧ 不定休

式根島

SHIKINEJIMA・しきねじま

温泉番付にも選ばれた風光明媚な野外温泉で知られる式根島。リアス式海岸が織りなす岩礁と穏やかな海岸が生み出す景観も見事です。

人口 481人 (2023年)
面積 3.67km² 周囲 12km

アクセス

竹芝桟橋から  約2時間20分
 約9時間

MAP



ネギトリ
ラーメン食べた？

緑結びの
葉っぱをゲット



じなた
地鉦温泉

ワイルドすぎる

筋肉痛、神経痛などに効果があるとされる別名「内科の湯」。鉦で割ったような岩山に囲まれた地形も見もの。

☑ 野伏港から車で約10分+徒歩7分



松が下雅湯

潮の干満に関係なく入れる露天風呂。港のすぐ横にあり、車で近くまで行けるので、夜も安心です。

☑ 野伏港から車で約8分



島民の憩いの場 ☺



あしつき 足付温泉

すり傷、切り傷に効果があるとされる別名「外科の湯」。開けた視界のもと広々とした海を眺められます。

松が下雅湯から
歩いて行ける♪



☑ 野伏港から車で約8分+徒歩3分

☑ SHIKINEJIMA Must Do!

式根島でこれが見たい

01

シービューを楽しむ
露天温泉巡り

193段の石段を下りてたどり着く秘湯から、車で気軽に行ける岬の温泉まで、泉質違いのお湯比べも楽しんで。いずれも水着着用、24時間オープンで無料です。



大浦海水浴場

島でサンセットを見るならここ！ 海岸線に沈む夕日と岩々が織りなす箱庭的美に見とれます。

● 野伏港から車で約5分

SHIKINEJIMA Must Do!

02

式根島でこれが見たい

美景に憩う実力派ビーチでのんびり

小さな島の中に個性あふれるビーチが揃っています。お気に入りの海岸で1日過ごすもよし。はしごビーチも楽しい！

\\ こんなビーチも！ //



中の浦海水浴場

● 野伏港から車で約8分



石白川海水浴場

● 野伏港から車で約7分

泊海水浴場

海の透明度は島一番。ジオラマのように美しい扇形の海岸線が自慢です。

● 野伏港から徒歩約6分



SHIKINEJIMA Must Do!

式根島でこれが見たい

03

自転車に乗って 絶景スポットを訪ねよう

小回りのきく自転車で島内に点在する展望スポットを巡れば、島がまるっとわかるはず。



かんびき

神引展望台

島一番の景勝ポイントははずせない！ 複雑な海岸線が美しく、対岸の新島や遠く伊豆半島まで見渡せます。

● 野伏港から車で約10分

自転車
約30分



● 野伏港から車で約10分

● 新島村式根島11-1

ぐんじ山展望台

林の奥にあるかわいらしい木製の展望台。目の前にパノラマビューが広がります。

● 野伏港から車で約8分

自転車
約3分



とうようじ 東要寺

境内にあるナギの葉は縁結びの葉として有名。運がよければ住職がいてねいに読経をあげた葉をいただけます。



ふたり乗りのコンパクトなミニ電気自動車を体験！島の狭い道も回りやすいのです。

こくち 小の口公園

遊具もある島の人の憩いの公園。大きなクジラ像が目印です。

● 野伏港から車で約5分



自転車
約2分



式根島発！あげばんをおやつに



池村商店のあげばんが大人気。懐かしくて優しい甘さがサイクリング中のおやつにぴったり。

神津島


KOZUSHIMA・こうづしま

古に東京の島々が作られた際、神々が集まって各島の水の配分を相談したといわれる神津島。神秘的な雰囲気が漂う島の山と海を満喫して。

人口 1778人 (2023年)

面積 18.24km² 周囲 22km

アクセス

調布飛行場から  約40分

竹芝桟橋から  約3時間05分

 約9時間55分



✓ KOZUSHIMA *Must Do!*

神津島でこれが見たい

01

透明度抜群の天然プールにダイブ!

穏やかな入江に設置された木製のつり橋や大小のジャンプ台は神津島名物。ここから透き通ったエメラルドグリーン的大海へいっと飛び込めば気分爽快です。



赤崎遊歩道へは村営バスでも行けます



海へいざダイブ!



遊園地のアトラクションみたい!

スノーケリングも楽しい

赤崎遊歩道

島の北端にある赤崎の海岸沿いに木造の遊歩道が設けられており、展望を楽しめます。その先の入江が飛び込み台のあるスポット。

☒ 神津島港から車で約10分

☑ KOZUSHIMA *Must Do!*

神津島でこれが見たい

02

独特の景観を楽しむ 天上山トレッキング

総距離 約3km 所要時間 約2時間30分

神津島のシンボル天上山。
標高わずか572mの小さな山ながら、
山頂付近では変化に富んだ景色を
楽しめるトレッキング向けの山です。



その名の通り、天空にいるかのような気分になる
360度パノラマの展望スポット。

start!

白島登山道 6合目

ここまでは車道が通り、
車で来ることができます。

☉ 神津島港から車で約20分



徒歩
約30分



はいらないがさわ

不入ガ沢

(白島登山道10合目)

山頂にある大きな窪地。こここそ、かつて
神々が会議をした場所です。その名
には誰も入るべからず、という意味。

徒歩
約20分



徒歩
約20分



最高地点

眼下に広がる
海! 遠く雄
大な景色が広
がります。

☑ KOZUSHIMA *Must Do!*

神津島でこれが見たい

03

神々が集う パワースポット巡り

東京の島々の水の配分を相談したという
神話が残る、水の豊富な神津島。島内には水にまつわる
パワースポットが点在しています。



水配り像

神津島が舞台となった、東京
の島々の「水配り伝説」。その
様子を表現した像。

☉ 神津島港から徒歩約2分

ものいみなのみこと

物忌奈命神社

神津島の開祖・物忌奈命を祀
る、島の人の心のよりどころ。

☉ 神津島港から徒歩約3分



龍神様

港にある小さな神木島に祀ら
れている龍神様は、豊漁と漁
船の安全を見守っています。

☉ 神津島港から車で徒歩約1分

水筒持参で水を汲もう



多幸湧水

天上山からの地下水が湧き出ている多幸滝にある
湧き水スポット。滑らかな口当たりの軟水で
「東京の名湧水57選」にも選ばれています。

☉ 神津島から車で約10分

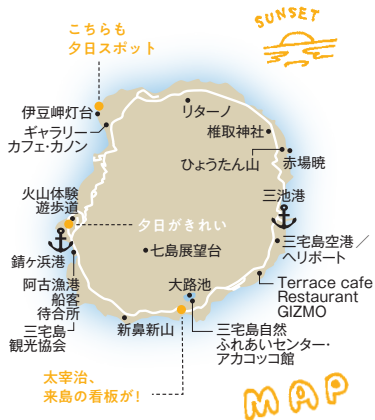
港から
すぐです

三宅島

MIYAKEJIMA・みやけじま

三宅島は中央に標高775.1mの雄山がそびえ立つ円形の島。いたるところに噴火による溶岩原が広がり、自然の神秘を肌で感じることができます。

- 人口 2270人 (2023年)
- 面積 55.50km² 周囲 38.3km
- アクセス 調布飛行場から 約50分
竹芝桟橋から 約6時間30分



三宅島のパワースポット!

✓ MIYAKEJIMA **Must Do!**

01

三宅島でこれが見たい

火山のパワーを知る ドライブルート

三宅島はここ100年で4回の噴火を繰り返している火山島。真っ黒な溶岩流など噴火跡巡りが定番。

© 三宅島観光協会



あかばつきょう
赤場眺

ウミガメが見られることも♥

1940年と1962年の噴火によってできた溶岩台地。赤い壁の海岸線が連なる独特の雰囲気です。

✕ 錆ヶ浜港から車で約25分

徒歩
約17分

新鼻新山

1983年の噴火により岩石や火山灰が積もってきた火砕丘。波に削られ赤い断面が露出しています。



✕ 錆ヶ浜港から車で約18分



しいとり 権取神社

新しい社殿と鳥居の脇に、2000年の噴火で泥流に埋まった社殿と鳥居が残っています。

✕ 錆ヶ浜港から車で約26分

車で
約1分

ひょうたん山

1940年の噴火によりたった22時間で形成された墳石丘。赤褐色の山には登ることもできます。

✕ 錆ヶ浜港から車で約25分



© 三宅島観光協会



火山体験遊歩道

1983年の噴火で流れ出した溶岩流の上に遊歩道が敷かれています。埋没した小中学校が残されています。

✕ 錆ヶ浜港から車で約5分

車で
約30分



七島展望台

古い時代の噴火でできた丘。天気がいよと大島から八丈島まで見渡せる絶景スポットです。夕日も最高!

✕ 錆ヶ浜港から車で約30分

© 三宅島観光協会



灯台と星々が
ベストマッチ!

伊豆岬灯台

📍 錆ヶ浜港から車で約 24 分

© 三宅島観光協会



✓ MIYAKEJIMA Must Do!

02

三宅島でこれが見たい

神々しいまでの
星空に感嘆～!

晴れた日の夜は島のどこにいても
美しい星空を眺めることができます。
まさにこぼれ落ちんばかりの星々!

✓ MIYAKEJIMA Must Do!

03

三宅島でこれが見たい

小鳥の声に癒やされる
野鳥の楽園を散歩

野鳥の生息密度が富士山麓の 4 倍!
鳥との距離が近いバードアイランド。

三宅島自然ふれあい センター・アカッコ館

島で見られる野鳥や植物、海洋生物
などを紹介する施設。観察コーナー
には野鳥観察用の望遠鏡も。

- 📍 錆ヶ浜港から車で約 17 分 📍 三宅島三宅村坪田 4188
☎ (04994) 6-0410 🕒 9:00 ~ 16:30
📅 月曜(祝日の場合は翌日) 📄 200円



神秘的な巨樹、迷子椎



©Ruriko Taguchi



© 三宅島観光協会

大路池

諸島最大、周囲 2km の淡水湖はのんびり散歩をするのにぴったり。2カ所の
栈橋から水鳥を観察!

- 📍 錆ヶ浜港から車で約 17 分 + 徒歩約 10 分

かわいいメジロは
常連です♥



明日業務終了のパンズ!!



ギャラリーカフェ・ カノン

木の香りが漂うロジック風の空間に、三宅島の風景を描いた作品が飾られたカフェ。金・土曜限定でハンバーガーなどのランチメニューを用意。

- 📍 錆ヶ浜港から車で約 15 分 📍 三宅島三宅村伊豆 36
☎ (04994) 2-1239 🕒 12:00 ~ 16:00 (金・土曜は 11:00 ~ 17:00)
📅 日・月曜

目の前に海原が広がるロケーション



Terrace cafe Restaurant GIZMO

波の音や鳥の声を聞きながら、三宅島産の野菜をふんだんに使ったサンドウィッチや素敵な創作料理が楽しめます。

- 📍 錆ヶ浜港から車で約 20 分 📍 三宅島三宅村坪田 2891 ☎ 04994-8-5853
🕒 平日 11:30 ~ 14:00 (ラストオーダー 13:30) 休日 12:00 ~ 14:00 (テイクアウトのみ) ディナータイム 18:00 ~ 22:00 📅 月・火曜

✓ MIYAKEJIMA Must Do!

04

三宅島でこれが見たい

くつろぎの島カフェ&バー

島の人たちに愛されるカフェやバーで、
島の食材を使った料理を堪能しましょ。

フルーツたっぷりのサラダ



リターノ

住宅地から離れひっそりとたたずむ隠れ家レストラン & バー。地元の菊地農園の野菜をはじめ島食材を使った、お酒に合う料理が評判。

- 📍 錆ヶ浜港から車で約 25 分 📍 三宅島三宅村神着 421-5
☎ (04994) 2-1245 🕒 18:00 ~ 24:00 頃 📅 日曜

御蔵島

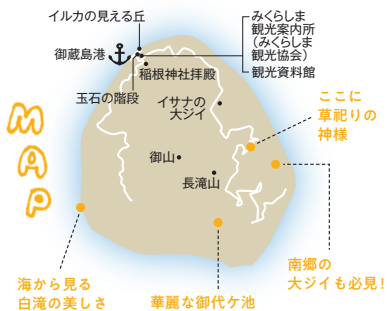
MIKURASHIMA・みくらしま

島の周辺に生息するイルカと泳げることで知られる御蔵島。断崖絶壁に囲まれた島は雨が多く、豊かな原生林にも注目が集まっています。

人口 303人 (2023年)
面積 20.58km² 周囲 16.4km

アクセス

竹芝桟橋から  約7時間25分



✓MIKURASHIMA **Must Do!**

01

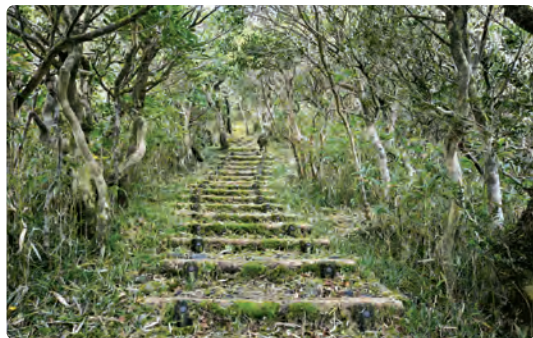
御蔵島でこれが見たい

手つかずの山・森をトレッキング!

眺望のよい登山や神秘的な森散策など10のルートがある。ほとんどのルートにガイドの同行が必要です。

- ① みくらしま観光案内所
 - ② (04994) 8-2022
 - ③ 半日 4000円 (1人の場合は7000円)
- ※縦走ルートなど別途料金設定あり

長滝山には強風で変形した天然のツゲの木がいっぱい。ツゲのトンネルを通して山頂へ。



入山の前に「草記りの神様」にごあいさつ。かつては入山を知らせる役割もありました。



四季折々に咲く花も楽しみ



葉っぱをお供えて安全祈願



山では雨具が必須です!!!

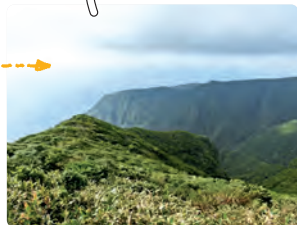
ガイド 広瀬豊彦さん



標高850mの長滝山を目指すトレッキングに出発! 遊歩道が整備されていて歩きやすい。

階段を上っていくと視界が開け、真つ青な海が広がるビュースポットに!

標高851mの御山の姿も



滝ヶ原から緑深い山々や渓谷、海などダイナミックな景色を一望。稜線が美しい!



イルカと一緒に
泳げると楽しいよ♡

© 御蔵島観光協会

MIKURASHIMA Must Do!

02

御蔵島でこれが見たい

小さな漁船に乗って、
イルカの世界に
お邪魔しま〜す！

御蔵島の周辺にはミナミ
ハンドイルカが生息しており、
一緒に泳ぐこともできます。
イルカ保護のためのルールが
あるので確認を！

MIKURASHIMA Must Do!

03

御蔵島でこれが見たい

これで運動不足も解消！？
急坂だらけの集落さんぽ

島の北部の斜面に沿って家が点在。
自転車の利用が禁止されるほどの
急こう配を体験してみてください。



観光資料館

眺めのよい観光資料館で御蔵島について勉強。1階には郷土資料館も(入館料 100 円)。

観覧案内所併設。営業時間等は→P.35

ピンクのイルカは
どこにいますかな？



イルカの見える丘

ポーッと眺めていると海面にイルカの背
びれが。群れが見られることもあります。



観覧案内所から徒歩約 4 分

徒歩
約 1 分



徒歩
約 3 分

玉石の階段

玉石の階段でショートカット！ 集落には何か所か玉石を使った階段や壁がありますよ。

観覧案内所から徒歩約 1 分

徒歩
約 8 分



徒歩
約 80 分

いなね 稲根神社 拝殿

集落を見守るように高台に建つ神社。氏神様を祀り、本殿は南部の稲根ヶ森にあります。

観覧案内所から徒歩約 8 分



イナサの大ジイ

御蔵島にはシイの巨樹がたくさんあり、イナサの大ジイもそのひとつ。内部が腐り樹齢は不明。

観覧案内所から徒歩約 1 時間 30 分

八丈島

HACHIJOJIMA・はちじょうじま

ヤシの木が連なりハイビスカスやフリーズアが咲く、温暖な気候に恵まれた八丈島。魅力的なロケーションの温泉や絶景を楽しんで。

- 人口 6983人 (2023年)
- 面積 69.11km² 周囲 58.91km
- アクセス 羽田空港から ✈️ 約55分
竹芝桟橋から 🚢 約10時間20分

明日葉ソフトは必食!



新鮮な島レモンをゲット!

✓ HACHIJOJIMA **Must Do!**

01

八丈島でこれが見たい

半日ドライブで
美景スポットを巡る

八丈一周道路をぐるっと走って、南部の絶景&美景スポット巡り。トロピカルムード満点の楽園ドライブです。

お弁当には名物、島寿司!



© 八丈島観光協会

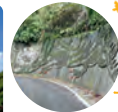


登龍岬展望台

くねくねと上っていく峠道が、天に登る龍のように見えることからこの名がついたとか。

⊗ 底土港から車で約15分

崖壁に昇竜の雲がニ



車で約20分

© 八丈島観光協会



© 八丈島観光協会

名古の展望台

断崖絶壁から眺める美しい水平線! 時間帯によって海の青が少しずつ変化します。

⊗ 底土港から車で約26分

車で約12分



大坂トンネル展望台

目の前に八丈富士と八丈小島がそびえる絶景スポット。夕日がきれいなことも有名。

⊗ 底土港から車で約14分

大里の玉石垣

楕円形の玉石を積んだ八丈島ならではの石垣。かつて流人が海岸から運び積み上げたそう。

⊗ 底土港から車で約12分



ぶらぶら散歩も気持ちいい♡

車で約10分



南原千畳敷

八丈富士から流れ出した溶岩が固まってできた雄々しい海岸線。中には八丈小島が!

⊗ 底土港から車で約17分



夕日の女子スポット!



植物のパワーに驚きも!!

●ヘゴの森遊歩道

- ① 八丈島レクリエーション研究会
- ② 8jo.hegonomori@gmail.com
- ③ 10:00～、13:00～ ④ 1名5000円、2名以上4000円



✓HACHIJOJIMA **Must Do!**

03

八丈島でこれが見たい

眺望抜群＆隠れ家！ 2つの個性派露天風呂

八丈島には7つの温泉施設があります。なかでも個性的な絶景の露天風呂と森に隠れた秘湯を紹介します。



裏見ヶ滝温泉

緑豊かな森に包まれた露天風呂。滝の音を聞きながら秘湯気分を味わえます。男女混浴なので水着を忘れずに。

- ② 底土港から車で約22分
- ③ 八丈島、裏見ヶ滝温泉
- ④ (04996) 2-5570 (八丈町福祉健康課保健係) ⑤ 9:00～21:00 ⑥ なし ⑦ 無料

© 八丈島観光協会



末吉温泉「みはらしの湯」

その名のとおり紺碧の海を一望できる絶景風呂。露天風呂は全露天と半露天の2種類あり、奇数日と偶数日で男女が入れ替わります。

- ② 底土港から車で約30分
- ③ 八丈島八丈町末吉581-1 ④ (04996) -2-5570 (八丈町福祉健康課保健係)
- ⑤ 10:30～21:30 (最終入場 21:00) ⑥ 火曜(夏季、祝日、年末年始は営業) ⑦ 500円 (小学生は200円)

禾ム、竟、かたと上手がもー♡



八丈民芸やました

黄八丈織物の民芸品が揃うほか、手織り体験では1時間ほどでコースターを制作。道を挟んで向かいにはおみやげ屋さん。

- ② 底土港から車で約6分
- ③ 八丈島八丈町三根1029-7 ④ (04996) 2-3476 ⑤ 9:00～17:00 (体験は9:30～16:00。要予約)
- ⑥ 不定休 ⑦ 体験3000円～

黄八丈めゆ工房

カタン、カタンと機械織りの音が響く工房は見学が可能。上質な黄八丈織物の小物も販売しています。

- ② 底土港から車で約19分
- ③ 八丈島八丈町中之郷2542 ④ (04996) 7-0411 ⑤ 9:00～12:00、13:00～17:00 (見学は要予約) ⑥ なし

© 八丈島観光協会



✓HACHIJOJIMA **Must Do!**

04

八丈島でこれが見たい

日本三大紬「黄八丈」の歴史に触れる

黄八丈は島の特産品として重宝されてきた絹織物。草木染めの黄・樺・黒の絹糸を手織りした上質な織物で江戸時代には年貢として納められていました。

かわいい小物が充実!

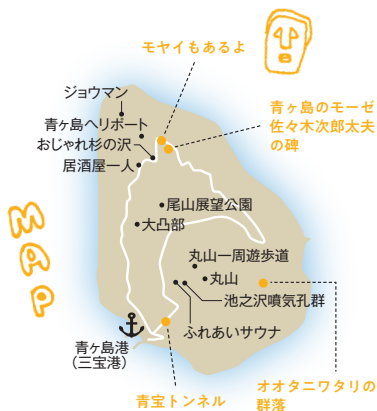


青ヶ島

AOGASHIMA・あおがしま

断崖絶壁に囲まれた秘島らしいたずまい。世界でも珍しい二重のカルデラが見られ、池之沢では地面から噴き出す地熱蒸気が幻想的です。

- 人口 158人 (2023年)
- 面積 5.96km² 周囲 9km
- アクセス 八丈島から
船 約2時間30分、車 約20分



商店で
ばら売りにしてくれるよ!



地熱釜で卵や野菜を蒸してみる

電気がない時代、ひんぎゃは暖房や調理に利用されていました。池之沢の地熱釜は誰でも使えるので、食材を蒸してみては?



蒸している間に丸山一周遊歩道を散策

丸山をぐるっと回れる遊歩道。地熱釜で食材を蒸している間にのんびり散歩を楽しんで。生命感あふれる緑の小路は歩くだけで癒やされます。



✓ AOGASHIMA Must Do!

青ヶ島でこれが見たい

01

“ひんぎゃ”で地熱体験

「ひんぎゃ」とは火山の地熱蒸気が噴き出す噴気孔のこと。池之沢噴気孔群からは、一年中、白い蒸気が立ち昇っています。

これがひんぎゃ



地熱を利用したサウナでほっこり

地熱を利用した天然サウナ。サウナ室の温度は約60℃ですが、日によって温度や湿度が違うそう。じっくり汗を流して気分すっきり。

地元の人も通ってる

● ふれあいサウナ

- ② ヘリポートから車で約15分 ④ (04996) 9-0203 ⑤ 16:00～20:00 (土・日曜、祝日は14:00～)。最終入館は19:00)
- ⑥ 水曜 ⑦ 300円

絶景に心が奪われます！

✓ AOGASHIMA Must Do!

02

青ヶ島でこれが見たい

断崖絶壁が生み出す 絶景スポットに感激

海から見ると要塞のようにも見える青ヶ島。火山の噴火と雨や風による浸食でできた、ダイナミックな美景は圧巻です。



青ヶ島の象徴、丸山

二重カルデラの内輪山、丸山は青ヶ島を代表する絶景。外輪山にある大凸部（おおとんぶ）や尾山展望公園の展望台から一望できます。



緑さわやかなジョウマン

島の最北端に広がる草原は、真っ青な海や空とのコントラストが美しい。星空観賞の好スポットとしても知られています。

迫力の海岸線

ヘリコプターで青ヶ島へ向かうと、まさに「絶海の孤島」という景観が。海岸線には切り立った断崖が連なっています。



青ヶ島の方言で「とり」とは「ひとり」のこと。

居酒屋 一人-tori-

“あおちゅうかがうまいっ!!!”
女の火酒

✓ AOGASHIMA Must Do!

03

青ヶ島でこれが見たい

島内に1軒しかない 居酒屋でディープな夜を

人口が166人の青ヶ島に居酒屋は1軒。夜な夜な、島の人たちが集まって楽しい夜を過ごしています。ちょっとおじゃましてみます？

居酒屋 ひとり

カウンター中心の静かなお店。島で取れた魚や食材を活かした料理とともにゆっくりお酒を楽しむ。

☎ ヘリポートより徒歩約10分 ☎ 18:00~22:00頃 ☎ 不定休



小笠原 父島

CHICHIJIMA・ちちじま

小笠原諸島の父島は東京から南へ約1000km、24時間の船旅でしか行けない海洋島。独特の生態系を育む豊かな自然が魅力です。ポニンプルと呼ばれる紺碧の海に感嘆！

- 人口 2144人 (2023年)
- 面積 23.80km² 周回 52km
- アクセス 竹芝桟橋から  約24時間



✓CHICHIJIMA Must Do!

父島でこれが見たい

01

世界遺産の森を歩く

小笠原諸島は2011年に世界自然遺産に登録されました。海洋島ならではの、独自の進化を遂げた動植物が見られます。



巨大なボダイジュが！



海を眺めながらランニング！



JUMP!!



グリーンフラッシュが見られるかも！

✓CHICHIJIMA Must Do!

父島でこれが見たい

02

ウェザーステーションで幸せタイム♪

父島の夕日スポットといえば三日月山展望台、通称ウェザーステーション。空が赤く染まると、観光客だけでなく島の人たちも集まってきます。

☑ 二見港から車で約7分



ヒロベソカタ
マイマイの化石～



南島

南島は石灰岩が沈降してできた沈水カルスト地形の無人島。植生保護のため冬季には入島禁止期間があります。

✓ CHICHIJIMA Must Do!

父島でこれが見たい

03

南島 & ドルフィンスイム、 両方楽しむ人気ツアー

ポニブルーの海を舞台にイルカと泳ぎ、国の天然記念物に指定されている南島にも上陸しちゃう贅沢体験。一番人気のツアーです。



冬はクジラが見られます

ドルフィンスイム

一緒に泳いでくれるのは、おもに好奇心旺盛なミナミハンドウイルカ。スノーケリングの経験があるとなおよし！



グリーンペベは春～秋の
雨上がりが狙い目！



夜のアイドル、
オガサワラオオコウモリ

✓ CHICHIJIMA Must Do!

父島でこれが見たい

04

ナイトツアーで神秘的な 夜の世界を体験

父島は夜もにぎやか。オガサワラオオコウモリをはじめとした夜の住人の生態を観察できます。



天然記念物の
オウヤドカリ

小笠原 母島

HAHAJIMA・ははじま

父島のさらに南に浮かぶ母島は450人ほどが暮らすのどかな島。多くの固有種が生息する森と、透明度の高い海が広がります。笑顔にあふれた居心地のいい集落も魅力的。

- 人口 455人 (2023年)
- 面積 20.21km² 周囲 58km
- アクセス 父島から 船 約2時間



宿から歩いて登山口へ

登山口があるのは元地集落の奥。遊歩道があるので迷わず登れるはず。



湿性高木林を歩く

標高が高く雲霧帯が形成される母島。湿性高木林の中はシダ類が繁茂し、南国らしい雰囲気醸し出しています。



海的美しさは格別

高台からはポニブルーの海と生命力に満ちた緑の森とのコントラストを楽しめます。



固有の植物も豊富

島でコブノキと呼ばれるシマホルトノキをはじめ、たくさんの固有植物を観察できます。



固有種で特別天然記念物のハハジマメグリも

✓ HAHAJIMA **Must Do!**

母島でこれが見たい

01

母島最高峰の 乳房山ハイキング

総距離 約5km 所要時間 約4時間

※現在、東ルートの一部が通行止めのため、西ルートの往復となります。

標高463mの父島・母島の最高峰をハイキング。固有の植物が茂る森には貴重な生き物も。

✓ HAHAJIMA **Must Do!**

02

母島でこれが見たい

爽快スポット! 南崎 & 小富士散策

総距離 約4km 所要時間 約2時間

母島の南にそびえる小富士と
白砂が延びる南崎を目指す、
美景巡りのウォーキング。

オガサワラ
トカゲ登場!



徒歩
約30分



遊歩道入口からスタート

遊歩道の入口は都道最南端に。ゆるやかなアップダウンをのんびり歩いて。

動植物を 探しながら散策

遊歩道に沿ってヤン科の植物
が生え、固有種の植物や生き
物も見られます。

徒歩
約75分



小富士の頂上から絶景を

標高 86m の小富士の頂上から、乳房山
や平島など 360 度の美しい景色を堪能。

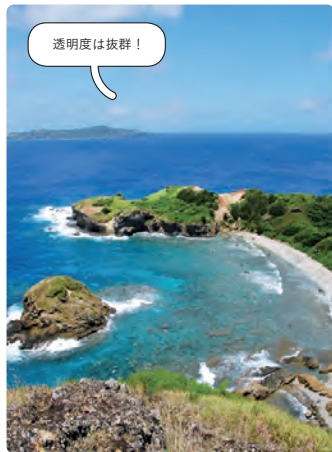
透明度抜群の 南崎

小さな入江になった南崎
は、珊瑚礁が広がリスノー
ケリングも楽しめます。

徒歩
約60分



透明度は抜群!



蛟ヶ崎展望台

船が発着する沖港の隣にある展望
台。冬にはザトウクジラが見られ
ることもあります。

✕ 沖港から徒歩約 10 分



毎日、来てるよ



サンセットシアター

道路沿いから眺める夕日は母島随一の美しさ。
夕日は水平線に吸い込まれるように沈みます。

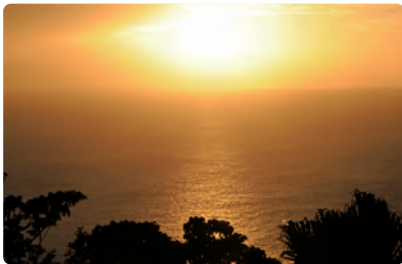
✕ 沖港から徒歩約 20 分

キラキラ、美しい夕

新夕日が丘

平島や向島など周
辺の島々が見られ
る展望スポット。
水平線に沈む夕日
は圧巻の美しさ。

✕ 沖港から車で約
10 分



✓ HAHAJIMA **Must Do!**

03

母島でこれが見たい

のどかな島の 夕日スポットへ

天気がいよいよの夕方は、観光客も
地元の人人もサンセットスポットに
集まります。

島に着いたらまず向かおう

観光案内所“攻略”ガイド



**地図や資料を
もらう**

島の全図やパンフレットのほか、観光協会のスタッフが手作りで作った散策マップなどが置いてあることも多い。オプションツアーの資料もあります。



**イベントを
チェック!**

滞在中にイベントやお祭りが開催されていたらラッキー! スケジュールを確認してぜひ足を運んでみて。島のの人々と一緒に楽しみましょう。



**不安なことは
ここで解消**

船が欠航したときの対処や宿の手配など、困ったときには何でも相談してみましょ。おすすめの過ごし方も教えてくれます。

大島観光協会

元町港ターミナルを出てすぐ右側にある白い建物が見える観光協会。サイクリングマップ、椿案内など目的別のパンフレットが豊富に揃っています。

📍 大島町元町 1-3-3 📞 (04992) 2-2177
🕒 8:30～17:00 📺 なし
🌐 www.izu-oshima.or.jp



島情報たっぷり
お伝えします



新島村観光案内所

オリジナルの島内マップは見どころを回るのがに便利。観光協会が入る船客待合所内には、売店、食堂が併設されています。

📍 新島村黒根 2-1 新島港船客待合所 1階
📞 (04992) 5-0001 🕒 8:30～17:00 📺 なし
🌐 nijima-info.jp



すぐ横にビーチが
あります



式根島観光協会

野伏港船着場から徒歩5分、白い平屋の建物が目印。パンフレットのほかオリジナルグッズも揃っています。連絡船「にしき」の切符の販売もこちら。

📍 新島村式根島 923 📞 (04992)7-0170
🕒 8:30～16:30 📺 なし
🌐 shikinejima.tokyo



式根島マスコット
みやびちゃんです



神津島観光協会

神津島港の船客待合所内にあります。島内のマップや各種パンフレットなどを配布。人気の星空観覧ツアーも案内しています。

📍 神津島村 37-2 まっちゃーれセンター内
📞 (04992) 8-0321 🕒 8:30～17:30
📺 なし 🌐 kozushima.com



観光協会
お待ちしています!



三宅島観光協会

バードウォッチングや火山景観巡りなどテーマごとの情報が充実。スコリア デザインのガイドブックは必見です。電動アシスト自転車の貸し出し（有料）を行っています。

〒 三宅島三宅村阿古 672-3 阿古漁港船客待合所内
☎ (04994)5-1144 ☎ 8:30～17:30 ♻ なし
URL www.miyakejima.gr.jp



おみやげも
売ってるよ



みくらしま観光案内所 (御蔵島観光協会)

山ガイドの紹介のほか、ガイド不要の散策ルートマップや里中マップがもらえます。併設の観光資料館や郷土資料館にも立ち寄って。

〒 御蔵島村 ☎ (04994)8-2022 ☎ 8:30～17:00
♻ なし (11月16日～3月14日は土・日曜、祝日休み)
URL mikura-isle.com



窓からの
眺めがいいです



八丈島観光協会

観光スポットへの道案内から宿探しまで助けてくれるので、困ったときに立ち寄って。空港や客船ターミナルにも案内所があります。

〒 八丈島八丈町大賀郷 2345-1 ☎ (04996)2-1377
☎ 9:00～17:00 ♻ なし
URL www.hachijo.gr.jp



空港案内所の
資料が豊富♪



小笠原村観光協会

観光スポットや飲食店などが記載されたガイドブックがもらえます。同じ建物内に鯨類の専門機関オールドウォッチング協会もあり情報収集に最適です。

〒 小笠原村父島字東町 B-1 しゃぶ内 ☎ (04998)2-2587
☎ 8:00～17:00 (おがさわら丸出港中は8:00～12:00、
13:30～17:00) ♻ なし URL www.ogasawaramura.com



周辺には飲食店や
商店が！



小笠原母島観光協会

ガイドマップのほか、ハイキングルートごとの詳細マップが揃っています。併設の売店ではメグロピンバッグなどの限定品を販売しています。

〒 小笠原村母島字元地 沖港船客待合所内
☎ (04998)3-2300 ☎ 8:00～12:00、13:00～
17:00 ♻ おがさわら丸出港中の土・日曜、祝日
URL hahajima.com



鳥やクジラの
ウォッチング資料も



東京竹芝の島嶼会館で情報収集！

竹芝客船ターミナルから徒歩約5分の島嶼会館では、エントランスに東京諸島のパンフレットが置かれています。



東京諸島観光連盟

〒 港区海岸 1-4-15 島嶼会館 2階
☎ (03)3436-6955
☎ 9:30～18:00 ♻ 土・日曜、祝日
URL www.tokyo-islands.com

利島の情報収集は勤労福祉会館へ

利島に観光案内所はありませんが、村の勤労福祉会館ロビーに観光パンフレット等が揃っています。

〒 利島村東山 1351 ☎ (04992) 9-0046
☎ 9:00～18:00 ♻ 月曜日

出かける前に
おさえておきたい

東京の島々を 旅するための基礎情報



島への旅で気になるあれこれをQ & Aでお伝えします

島の過ごし方

Q. 宿泊はどうする？

A. ホテルから旅館や民宿、ペンションまで

宿泊施設のタイプは島によってさまざまです。繁忙期の週末や連休は予約ですぐに埋まってしまうので、宿と往復の交通手段をおさえてから旅行計画を立てるのが吉。観光案内所でも宿探しのお手伝いをしてくれます。

Q. 星ごはんはどうする？

A. お店の営業時間に注意

島を問わず通し営業する店は少ないので13:00頃までには入店を。利島と青ヶ島は島内に飲食店がほとんどないため、宿で昼食や弁当を用意してもらるか、商店でパンなどを購入しておく必要があります。

島のパンもいいね！



島の遊び方

Q. どんなアクティビティがあるの？

A. アウトドアアクティビティが盛ん

海遊びならダイビングやスノーケリング。イルカに出会えるドルフィンスイムは、利島、御蔵島、父島で体験できます。野生のクジラを見るホエールウォッチングは父島、母島で。春や秋は島内の山歩きも人気。大島や三宅島ではダイナミックな火山トレッキングが楽しめます。

Q. アクティビティは予約が必要？

A. 現地ツアーは旅行前の予約が安心

ドルフィンスイムなどの人気ツアーは旅行前に予約しておくのが安心です。大島、神津島、三宅島、御蔵島、八丈島、父島、母島で実施されているネイチャーガイド付きツアーも定員があるので旅行前の予約を。なお、御蔵島で山に行く場合はほとんどのコースにガイド同行が必須となりますので、山歩きを予定している場合はガイドの予約を忘れずに。

Q. 夜は何をしたらいいですか？

A. 天然プラネタリウムを楽しみましょう

民宿の夕食は早いところで17:00から。夕食後も時間はたっぷりあります。明かりの少ない島では、どこからも星がよく見えるので満天の星を楽しんで。神津島、父島、母島では星空観察のツアーを実施しています。居酒屋のある島なら、島の焼酎を味わいに出かけても◎。

島の居酒屋♡♡♡



島のインフラ

Q. クレジットカードは使える？



A. 普及率は島によって異なります

クレジットカードは、港、空港、ヘリポートの券売カウンターおよび空港内や船客待合所内の売店で使用可能です。島内の商店、民宿は現金のみの取り扱いのところも少なくありません。現金は多めに！が基本。最近は電子決済サービスを導入する店が増えています。

Q. ATMはあるの？

A. ゆうちょ銀行があります

全島にゆうちょ銀行のATMがあります。そのほか、みずほ銀行（大島、八丈島）、七島信用組合（大島、新島、神津島、三宅島、八丈島、父島）、JA（八丈島、父島）のATMがあります。

Q. コンビニや商店の営業時間は？

A. 閉店時刻はおおむね17:00～21:00

チェーンのコンビニエンスストアはありません。スーパー、個人商店、農協でお酒や食料品を販売しています。閉店時刻が早いので必要なのは日中に出ておくとう安心です。

Q. 携帯電話はどこでもつながる？

A. 集落内なら問題なし！

集落内であれば、docomo、SoftBank、auの主要キャリアはつながります。ただし海岸沿いや山の中は一部圏外になることも。

Q. Wi-Fiの通信状況は？

Wi-Fi

A. 島によるが一般的ではない

Wi-Fiを提供する宿、施設も増えつつありますが、まだ一般的ではありません。予約時にWi-Fi対応か確認するとよいでしょう。なお、モバイルWi-Fiルーターは使えますが、圏外エリアもあるので事前に確認を。

島の動き方

Q. 公共交通はありますか？

A. 島内バス、タクシーのある島も

大島、新島、神津島、三宅島、八丈島、父島では島内の主要箇所を巡るバスが運行しています。タクシーは、大島、新島、神津島、三宅島、八丈島、父島にありますが、呼び出す必要があるので、電話番号を控えておきましょう。



島の中を巡ります

Q. 島内の移動は何がいい？

A. レンタカー(バイク、サイクル)が便利

島内のスポットをアクティブに巡るなら、車やバイク、自転車を借りるのがおすすめ。レンタカーはどの島も台数が限られるので、旅行前に予約しておくのが確実。利島、御蔵島にはレンタカー(バイク、サイクル)がありません。宿に送迎してもらおうか、宿の車を借りられるように予約時に手配しておきましょう。※御蔵島、青ヶ島にはレンタサイクルがありません。

Q. 接岸する港が日によって違って ほんと？

A. 大島、新島、神津島、三宅島、八丈島は

海上状況に応じて港が変わります

朝の時点で接岸港が決まり、島内放送が流れます。時間が変わることもあるので注意。宿の人は毎朝状況をチェックしていて、到着、出発の港や時間が変わっても送迎してくれますのでご安心を。送迎なしの場合は、港間を運行しているバスかタクシーを利用して。

Q. 船が欠航になったら？

A. ヘリ、飛行機なら就航率高し！

東海汽船の場合、東京発の大型船は当日17:00、ジェット船は当日の朝6:00に就航が決定します。出発日は運航状況をネットで確認して。もし島にいて戻る船が欠航になったら、まずは飛行機、ヘリの状況を確認。満席ならばキャンセル待ちと翌日の空席を確保し、宿の延泊を相談します。特に欠航率の高い利島、御蔵島、青ヶ島に行く場合は、あらかじめ船とともにヘリの予約もしておくと安心です。

島旅の持ち物

Q. どんな服装で出かけたらいい？

A. 防水機能のあるアウターを1枚プラス

黒潮の影響で夏は涼しく冬は暖かい東京の島々。特に八丈島と小笠原は1年を通して温暖です。基本的に都内と同じ服装で問題ありませんが、島の天気は変わりやすく、頻繁に強風が吹いたり雨が降ったりするので、ウインドブレーカーや防水機能のあるアウターを携帯するのがおすすめです。

Q. 持っていくと便利なものは？

A. 泳がなくても水着はマスト！

☑ タオル、洗面道具

ゲストハウス、民宿では用意されていないことも。

☑ 水着

露天温泉は水着着用のところが多いです。

☑ サングラス、日焼け止め、虫よけ

夏の旅行には必須です。

☑ 常備薬

薬局がない島では特に大事。



島のお買い物

Q. おみやげはどんなものが人気？

A. くさや、牛乳せんべい、明日葉を使った

食品が代表的

そのほか東京の島々で取れる海産物を使った加工品や島の唐辛子を使った調味料が人気です。大島や利島では特産の樫油を使ったグッズ、父島や母島はフルーツを利用したジャムなどの食品が豊富。

おすすめ！



Q. おみやげはどこで買う？

A. 船着場周辺が集落の中におみやげ店が集中



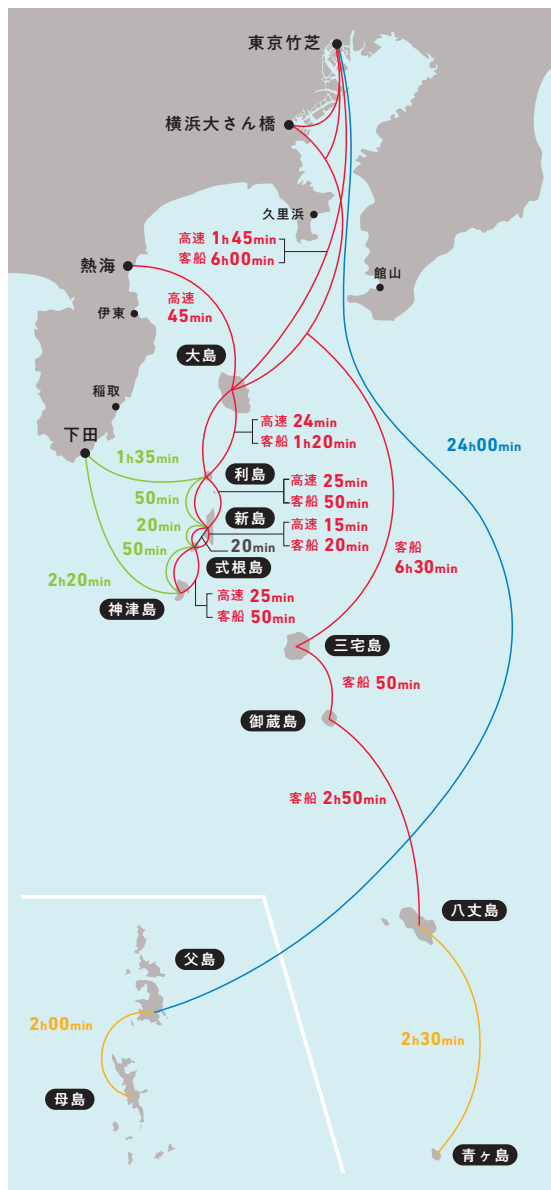
選択肢が豊富な滞在中に買っておきましょう。利島、御蔵島、青ヶ島ではおみやげを売っている店に限られ、営業時間が短いので注意が必要です。

島で会いましょう！



東京諸島に船で行く

東京諸島へは、高速のジェット船（ジェットフォイル）と夜行の大型客船が運航しています。大型客船にはざこ寝の和室から個室まであり、のんびりとした船旅も東京諸島への旅の魅力のひとつといえます。



● 東海汽船

☎ (03) 5472-9999

URL www.tokaikisen.co.jp

インターネット、電話にて予約。インターネット予約はクレジットカード決済で、乗船当日に予約確認書を受付窓口に提示します。電話予約は乗船当日に予約番号を受付窓口に伝え、料金を支払います。



● 小笠原海運

☎ (03) 3451-5171

URL www.ogasawarakaiun.co.jp

インターネット、電話にて予約。インターネット予約はクレジットカード決済、電話予約は振込決済で、乗船当日に搭乗券引換書を受付窓口に提示します。小笠原海運、東海汽船竹芝支店でも購入できます。



● 神新汽船

☎ (0558) 22-2626

URL shinshin-kisen.jp

電話にて予約。乗船当日に予約番号を受付窓口に伝え、料金を支払います。



● 新島村村営連絡船

☎ (04992) 7-0825

URL www.nijima.com/shoukai/access/nishiki

予約は不要。新島は連絡船にしき待合所、式根島は式根島観光協会にて、乗船10分前までに乗船券を購入します。



● 伊豆諸島開発

☎ (03) 3455-3090

URL www.izu-syotou.jp

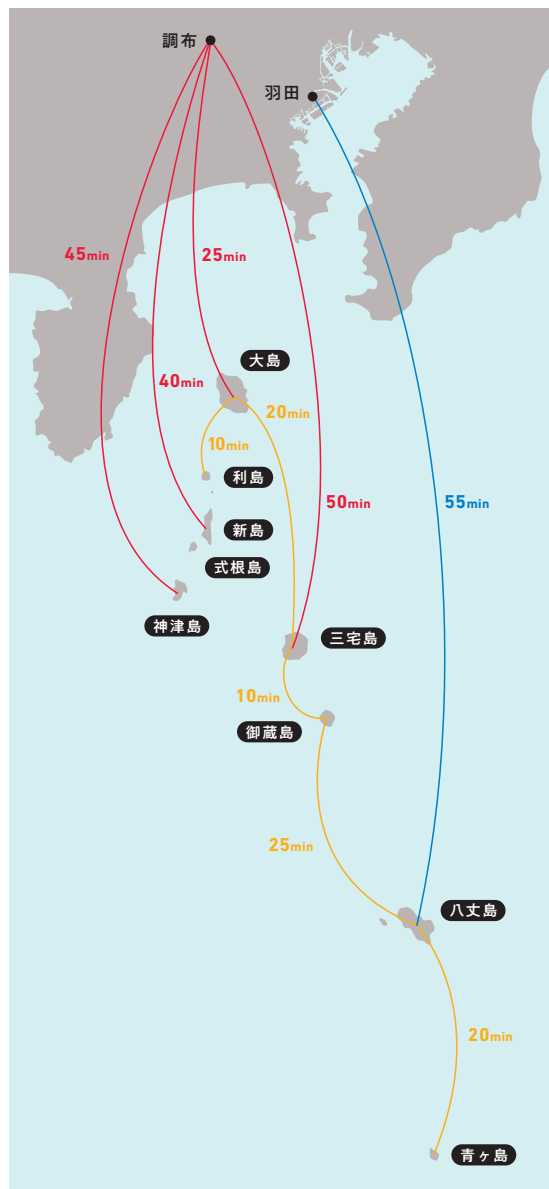
予約は不要。乗船当日に港の受付窓口にて乗船券を購入します。



※ ここに記載している航路以外にも、季節によって運航される航路があります。
※※ 船、飛行機ともに旅行代理店での予約も可能です。

✈ 東京諸島に飛行機 & ヘリコプターで行く

羽田から八丈島へ国内線が運航しているほか、調布と大島、新島、神津島、三宅島をドルニエ 228 が結んでいます。また島々を上空から眺められるヘリコプター「愛らんどシャトル」も東京諸島の名物です。



● 全日本空輸 (ANA)

☎ 0570-029-222

URL www.ana.co.jp

インターネットにて予約でき、さまざまな支払い方法から選べます。また空港や市内の国内線カウンター、自動チェックイン機などでも購入できます。



● 新中央航空

☎ (0422) 31-4191

URL www.central-air.co.jp

インターネット、電話にて予約。クレジットカードのほか、空港カウンター、コンビニエンスストアで支払えます。



● 東邦航空

ヘリコプター
「東京愛らんどシャトル」

☎ (04996) 2-5200

URL tohoair.co.jp

インターネット、電話にて予約。クレジットカードや振込などさまざまな支払い方法が選べます。キャンセル待ちは電話にて行います。



島への交通手段を簡単に検索！

URL www.islandaccess.metro.tokyo.lg.jp

WEB サイト「東京宝島うみそら便」を使うと、本土と島を往来するすべての船・飛行機・ヘリを一括で検索できます。また、当日の運航状況もリアルタイムに確認できます。



東京宝島うみそら便
伊豆・小笠原諸島交通情報
ISLAND TRAVEL ISLANDS TRAFFIC INFORMATION

