



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

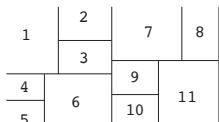
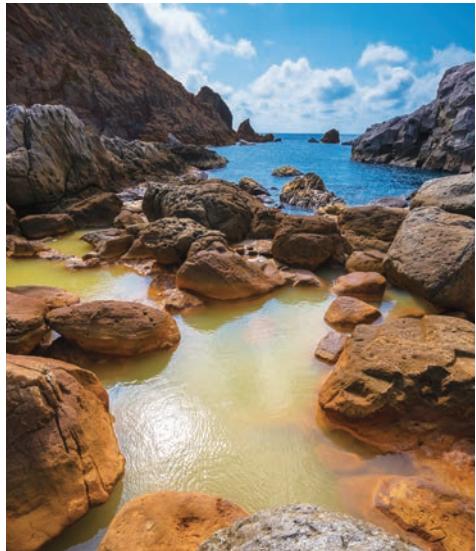
FROM:	HOME
TO:	大島・利島・新島・式根島・神津島 三宅島・御藏島・八丈島・青ヶ島 父島・母島 <small>OISHIMA, TOSHIMA, NIIJIMA, SHIKINEJIMA, KOZUSHIMA, MIYAKEJIMA, MIKURASHIMA, HACHIJOGIMA, AOGASHIMA, CHICHIJIMA, HAHAJIMA</small>
DATE:	AS SOON AS POSSIBLE
DURATION:	AS LONG AS YOU LIKE
GATE:	11T



島で会いたい ❤ この景色

とっておきの11シーン

ELEVEN VIEW SPOTS



1 地鈎温泉／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

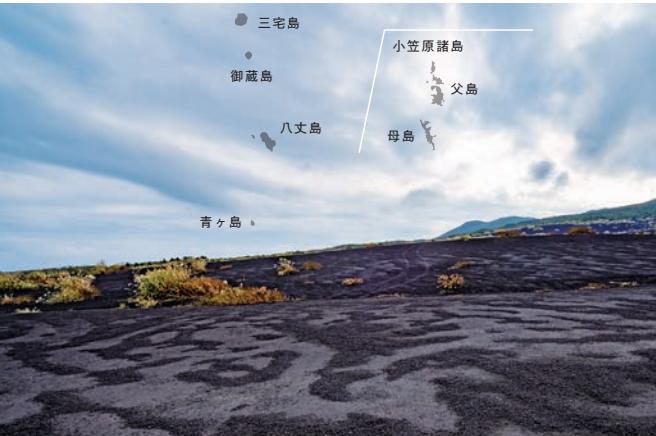


大島
利島
式根島／新島
神津島

新島にはモヤイが
(いはい)

式根島にも！

青ヶ島でも
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／御藏島 → 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**SATURDAY**

- 早朝 ▶ ジェット船で竹芝桟橋を出発
- 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
- ▶ ジェット船で竹芝桟橋へ



1泊2日

利島

何もない贅沢を味わう**FRIDAY**

- 夜 ▶ 大型客船で竹芝桟橋を出発

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 ▶ 大型客船で竹芝桟橋へ

2泊3日

**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。とはいっても、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そうですが、実は「何もない贅沢」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



御藏島

野生のイルカと泳ぐ♪

FRIDAY

夜 ▶ 大型客船で竹芝桟橋を出発

SATURDAY

早朝 ▶ 御藏島に到着

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 ▶ 御藏島を出発

夜 ▶ 竹芝桟橋に到着



2泊3日

三宅島

心に響く絶景ドライブ

FRIDAY

夜 ▶ 大型客船で竹芝桟橋を出発

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策

昼 ▶ カフェで島食材のランチ

午後 ▶ 飛行機で調布飛行場へ

2泊3日

新島

式根島

神津島

個性派 3島巡り

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に露天温泉へ

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



2泊3日

八丈島

青ヶ島

雄大な自然に触れる

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？

父島
母島

パッション
リキュール .C

さわやかな甘さはカクテルに◎

新島

くさやストラップ .A



北島駅
もあるよ

御藏島

うずまきてぬぐい .B



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
相性抜群!!



三宅島

アカコッコの
カードスタンド .F



大島

大島牛乳ぶりん .G

とろ生食感、
たこまらない



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

(ほどよい酸味と
香りが上品
や々)



A. あみぐるみのくさやがキュート（¥800／いさば家）、B. 御藏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 アカコッコ館）、G. しづ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

式根島

湯ったりめぐり（入浴剤セット）.K



自宅で温泉気分



いいシ湯たばなーひひ

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 / サンバレー



牛が
カメラ今
日々線



ゆる
イラストが
かわいい



三宅島

15枚 ¥800 / 岡太樓本舗

八丈島

2枚入り9包 ¥1134 / スーパーあさぬま

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ソラップ ¥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. 式根島の地鉱温泉と新島の湯の浜温泉の素（2包 ¥400 / 式根島観光協会）

► Voice おみやげを買い忘れても安心。竹芝客船ターミナル内のアンテナショップ「東京愛らんど」でも東京諸島の商品が購入できます。

絶対に食べたい！島グルメ

あし た ば

新鮮な魚や海藻、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

べっこう丼
(イタリア風).A

アレンジ☆

父島

アカバのから揚げ.B



八丈島

島寿司.D



神津島

つけ丼.E



八丈島

手打ち
明日葉うどん.Fボリューム
満点!!

式根島

たたき丸.G



新島

キンメねぎ間串.H



- A. 大島名物べっこう丼をイタリア風にアレンジ（¥1000／海のキッチン）、B. 白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. ヴ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. ヴケにした島の魚がたっぷりのった丼（¥1200／れすとらん鯨崎）、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ぶりっぶり（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人の杜氏がいて、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」● 新島
「盛若」● 母島
「海底熟成ラム
Mother」

新島 くさや .I

（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 明日葉の天ぷら .N

揚げたて！

父島 母島 島トマト .O

甘いー！！

三宅島 カノンあんみつ .P

季節限定

大島 牛乳のジェラート & ソフトクリーム .Q

甘いー！

式根島「地鉈」

式根島「神引」

三宅島「雄山」

八丈島「八重椿」

八丈島「情け嶋」

八丈島「島の華」

八丈島「黒潮」

青ヶ島「あおちゅう」

ベストシーズンはいつ?

行きどき決める、島ごよみ

3月
MAR.

4月
APR.

5月
MAY.

6月
JUN.

7月
JUL.

8月
AUG.

八丈島

3～4月
八丈島フリージアまつり



母島

母島フェスティバル



式根島
父島・母島

式根島マラソン大会
返還祭



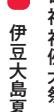
八丈島
三宅島

八丈島夏まつり
牛頭天王祭



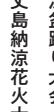
神津島
父島・母島

新島大踊り
8／1～8／2物忌奈命神社例大祭



青ヶ島
利島

牛祭り
8／1～8／2物忌奈命神社例大祭



御蔵島

稻根神社例大祭



ホエールウォッチング

釣り、バードウォッチング

ドルフィンスイム

スキューバダイビング

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、渡り鳥が立ち寄る梅雨入り直前がおすすめです。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 オオシマツツジ（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て。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
母島カノーダ大会



10月
OCT.

11月
NOV.

12月
DEC.

1月
JAN.

2月
FEB.

大島
カメリアマラソン

母島 1／1 日本一早い初日の出

父島・母島 1／1 日本一早い海びらき

利島 1／1～1／3 山廻り

利島・神津島 1／2 乗り初め

大島 1／2 船祝い

三宅島 1月下旬～3月下旬 椿まつり

八丈島 八丈島バブリックロードレース



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れ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 6901人（2024年）

面積 90.73km² 周囲 52km

アクセス

調布飛行場から 飛行機 約25分

竹芝桟橋から フェリー 約1時間45分

クルーズ 約6時間



✓ OSHIMA Must Do!

大島でこれがしたい

01

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
そこそこから
蒸気が噴き出す



一面を黒い溶岩の
粒が覆っています

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。



大迫力!!!

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

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「カルデラ周回線火口一周コース（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!

大島でこれがしたい

02

サンセットパーク 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！

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



自転車で
約 6 分

赤兎

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。

元町港から自転車で約 12 分

MUST
EAT!!

大島名物
べっこう寿司も忘れずに



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。海岸沿いのパディベルの前で記念撮影！

元町港から自転車で約 24 分

寿し光

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



クロシビカマスを使ったゴジラ寿司

✓ OSHIMA Must Do!

大島でこれがしたい

04

椿の島で椿体験♪

大島といえば椿。島内には椿園が數ヶ所あり、開花時期、色、大きさが異なる多様な椿を観賞できます。

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。



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



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。

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

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。



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

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 312人(2024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!

01

利島でこれがしたい

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
おじゃまする感覚で出かけたい利島。
集落をのんびり散歩すれば
島民気分でリラックス。



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、棚田状の椿畠が
続きます。花びらが散ったあとのはまとまるで椿の絨毯
が敷き詰められたようです。



利島でこれがしたい

星降る夜は スターウォッキング

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「シイノトモビダケ」が見られるのも。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。



南ヶ山園地

利島港から車で約15分

天然のプラネタリウム!!



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。



富士山も！

ここぞーす



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

NIIJIMA・にいじま

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

人口 1962人(2024年)

面積 22.97km² 周囲 28km

アクセス 調布飛行場から 飛行機 約35分

竹芝桟橋から 高速船 約2時間20分

船 約8時間30分

NIIJIMA Must Do!

01

新島でこれがしたい

爽快！壮観！ 白砂ビーチ巡り

新島の砂浜には透明感のある
コーラル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
楽しめるサンセットポイントとして、地元の人も訪れます。

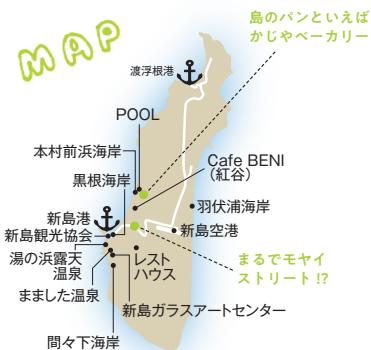
※ 新島港から車で約8分

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



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!

新島でこれがしたい

02 個性派温泉でまつたり

バ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！

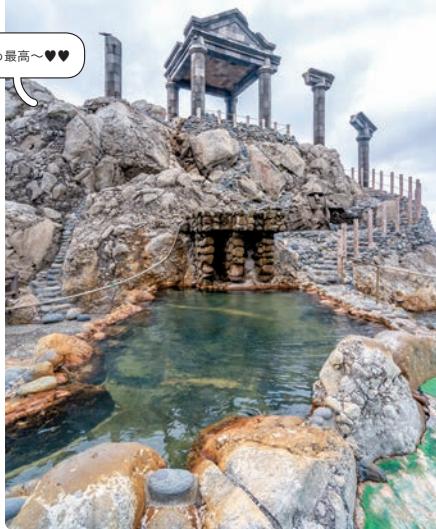
新島港から徒歩約12分 新島村瀬戸山 (04992) 5-0830 13:00~21:30 (砂風呂 13:00~20:00)
水曜 300円 (砂風呂 700円)

湯の浜
露天温泉

眺め最高～♥♥

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。

新島港から徒歩約7分



新島ガラス アートセンター

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



✓ NIIJIMA Must Do!

新島でこれがしたい

04 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 コーヒーが合うひら



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ちらやきや栗饅頭。店主特製のホットドッグなどをどうぞ。Wi-Fiも使えます。



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



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あります。日替わりプレートやチキンロコモコが人気。

新島港から車で約8分 新島村本村2-9-23 (04992) 5-0048 10:00~17:00 (ランチは11:30~15:00) 不定期営業

ロックアイテムたくさん！



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。



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

Voice ヨガ石の巨石を彫ったモヤイ像。モヤイとは、島の言葉で「力を合わせる」「共同作業」という意味があるそうです。

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 469 人 (2024 年)

面積 3.67km² 周囲 12km

アクセス

竹芝桟橋から 歩道 約 2 時間 20 分

船 約 9 時間



ネギトリ
ラーメン食べた?



じなた
地鉱温泉

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

② 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。

③ 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、切り傷に効能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♪



✓ SHIKINEJIMA Must Do!

01

式根島でこれがしたい

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。



④ 野伏港から車で約 8 分 + 徒歩 3 分



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

「こんなビーチも！」



中の浦海水浴場



石白川海水浴場

野伏港から車で約8分

野伏港から車で約7分

SHIKINEJIMA Must Do!

式根島でこれがしたい

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ていねいに誦経をあげた葉をいただけます。

SHIKINEJIMA Must Do!

式根島でこれがしたい

02

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！



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

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 1739人（2024年）

面積 18.24km² 周囲 22km

アクセス

調布飛行場から 飛行機 約40分

竹芝桟橋から 船 約3時間05分

船 約9時間55分

赤崎遊歩道
不入ガ沢
白島登山道
6合目
天空の丘
天上山

MAP

白島登山道・物忌奈命神社

多幸湧水

多幸湾三浦漁港

多幸湾は
断崖絶壁の景観

細い路地が
入り組む集落

漁協には今日も
キンメダイがたくさん



KOZUSHIMA Must Do!

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の海へ
え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！



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。その先の入り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!

神津島でこれがしたい

02

**独特的の景観を楽しむ
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**

ここまで車道が通じ、
車で来ることができます。

神津島港から車で約20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、という意味が。



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!

神津島でこれがしたい

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

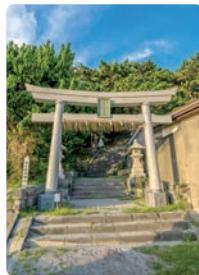
神津島が舞台となった、東京
の島々の「水配り伝説」。そ
の様子を表現した像。

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湧にある
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

Voice 神津島港にある海産物販売センターの名称「よっちゃーれ」は、島の方言で「寄って行ってね」の意。

宅島

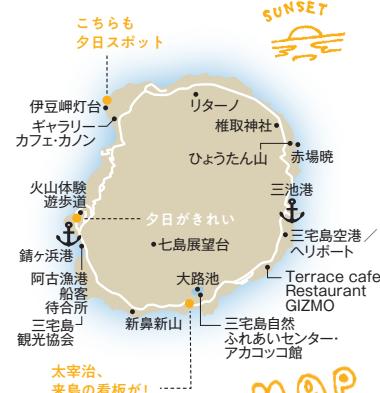
MIYAKEJIMA・みやけじま

三宅島は中央に標高 775.1 m 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 2223 人 (2024 年)

面積 55.50km² 周囲 38.3km

アクセス 調布飛行場から 飛行機 約 50 分
竹芝桟橋から 船 約 6 時間 30 分



M A P

MIYAKEJIMA Must Do!

01

三宅島でこれがしたい 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



赤場 晓

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。

© 猪ヶ浜港から車で約 25 分

歩く 約 17 分

ウミガメが見られることも ❤



椎取神社

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。

© 猪ヶ浜港から車で約 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 時間で形成された噴石丘。赤褐色の山には登ることもできます。

© 猪ヶ浜港から車で約 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。

© 猪ヶ浜港から車で約 5 分

車で 約 30 分



新鼻新山

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



© 猪ヶ浜港から車で約 18 分

七島展望台

古い時代の噴石でできた丘。天気がよい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！

© 三宅島観光協会

© 三宅島観光協会



火丁台と星座が
バストマッチ！

伊豆岬灯台

● 絹ヶ浜港から車で約 24 分

© 三宅島観光協会

✓ MIYAKEJIMA Must Do!

三宅島でこれがしたい

03

**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・アカコッコ館

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。



● 絹ヶ浜港から車で約 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

✓ MIYAKEJIMA Must Do!

三宅島でこれがしたい

02

**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！



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カ所の桟橋から水鳥を観察！



● 絹ヶ浜港から車で
約 17 分 + 歩道約 10 分

朝日東洋味スリのパンズ!!

● 絹ヶ浜港から車で約 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

ギャラリーカフェ・ カノン

木の香りが漂うロッジ風の空間に、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。

目の前に海原が広がるロケーション

● 絹ヶ浜港から車で約 20 分 ● 三宅島三宅村坪田 2891 ● 04994-8-
5653 ● 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

Terrace cafe Restaurant GIZMO

波の音や鳥の声を聴きながら、
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。

✓ MIYAKEJIMA Must Do!

三宅島でこれがしたい

04

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。



リターノ

住宅地から離れひっそりとした
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。

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

御 藏 島

MIKURASHIMA・みくらしま

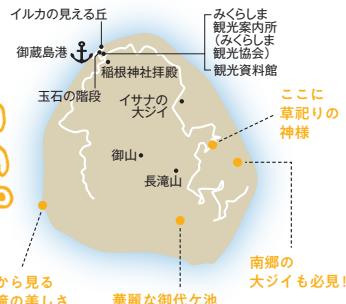
島の周辺に生息するイルカと泳げる
ことで知られる御藏島。断崖絶壁に
囲まれた島は雨が多く、豊かな原生
林にも注目が集まっています。

人口 300人(2024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



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
ネルを通って山頂へ。



入山の前に「草祀りの神様」
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
咲く花も楽しめ



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、真っ青な海が広
がるビュースポットに!

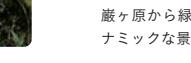


巣ヶ原から緑深い山々や渓谷、海などダイ
ナミックな景色を一望。稜線が美しい!

山では雨具が
必須です!!



葉っぱをお供えして
安全祈願





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

御蔵島でこれがしたい

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
ハンドウ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

御蔵島でこれがしたい

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
急こう配を体験してみて。



観光案内所併設。営業時間等は→ P.35

観光資料館

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

ピンクのイルカは
どこにいるかな？



イルカの見える丘

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



観光案内所から徒歩約 4 分

徒歩
約 3 分

玉石の階段

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

観光案内所から徒歩約 1 分

徒歩
約 8 分

いなね 稻根神社 拝殿

集落を見守るように高台
に建つ神社。氏神様を祀
り、本殿は南部の稻根ヶ
森にあります。



徒歩
約 80 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。

観光案内所から徒歩約 1 時間 30 分

観光案内所併設。営業時間等は→ P.35

徒歩
約 8 分

いなね 稻根神社 拝殿

集落を見守るように高台
に建つ神社。氏神様を祀
り、本殿は南部の稻根ヶ
森にあります。

観光案内所から徒歩約 8 分

Voice 船の就航率が低いので、絶対に帰らないといけない場合は三宅島か八丈島行きのヘリコプターを事前に確保しておこう。

八丈島

HACHIJOOJIMA・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ジアが咲く、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 6886人（2024年）

面積 69.11km² 周囲 58.91km

アクセス 羽田空港から 飛行機 約55分

竹芝桟橋から 船 約10時間20分



MAP



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



登龍峰展望台

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



車で
約20分

© 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



© 八丈島観光協会

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でも有名。

底土港から車で約14分



車で
約5分

大里の玉石垣

椭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



車で
約10分



ぶらぶら散歩も
気持ちいい♥

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。沖には八丈小島が！

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
触れてみたい!!

02

八丈島でこれがしたい

生命力に満ちた ヘゴの森を探検！

総距離 約2km 所要時間 約1時間30分

背の高いヘゴをはじめ、
さまざまなシダ植物が繁茂する
森を散策。緑鮮やかな植物に
覆われた森は恐竜時代の風景！?



●ヘゴの森遊歩道

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

✓ HACHIJOOJIMA Must Do!

八丈島でこれがしたい

03

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。

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

木々、岩、竹と上手が一々



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も。

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

黄八丈めゆ工房

カタン、カタンと機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。

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

© 八丈島観光協会



© 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。

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

✓ HACHIJOOJIMA Must Do!

八丈島でこれがしたい

04

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！

Voice 八丈島で食べたい高級魚といえばオナガダイとキンメダイ。どちらも皮が赤く、適度に脂がのった上品な味が特徴です。

青ヶ島

AOGASHIMA・あおがしま

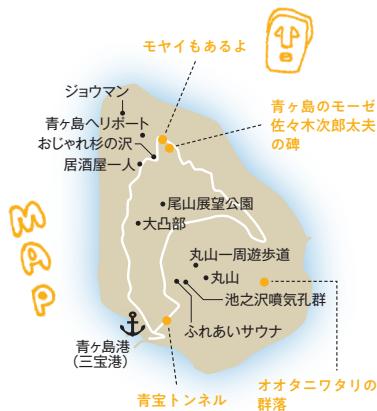
断崖絶壁に囲まれた秘島らしいいたずまい。世界でも珍しい二重のカルデラが見られ、池之沢では地面から噴き出す地熱蒸気が幻想的です。

人口 163人(2024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、ひんぎや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?



20分ほど蒸すと
お出汁が濃くなる



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!

青ヶ島でこれがしたい

「ひんぎや」で地熱体験♪

「ひんぎや」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。



01



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°C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

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



✓ AOGASHIMA Must Do!

青ヶ島でこれがしたい

02

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。

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。



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。

青ヶ島の方言で
「とり」とは
「ひとり」のこと。



“ああ
ちゅ
”
“か
う
ま
い
つ
”
“
幻
の
火
焼
酒
す



✓ AOGASHIMA Must Do!

青ヶ島でこれがしたい

03

島内に1軒しかない 居酒屋でディープな夜を

人口が163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。ちょっとおじやましてみます？

とり 居酒屋一人

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める。

④ ヘリポートより徒歩約10分 ⑤ 18:00~22:00頃 ⑥ 不定期

► **Voice** 丸山の斜面に連なる縞模様は、かつて植林された椿。椿林と種を収穫するための道が不思議な縞模様を見せています。

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。独特的な生態系を育む豊かな自然が魅力です。ボニンブルーと呼ばれる紺碧の海に感嘆！

人口 2088人（2024年）

面積 23.80km² 周囲 52km

アクセス 竹芝桟橋から 船 約24時間



✓ CHICHIJIMA Must Do!

01

父島でこれがしたい

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！



走る
走る
走る
走る



グリーンフラッシュか
見られるかも！？

✓ CHICHIJIMA Must Do!

02

父島でこれがしたい

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。空が赤く染まるごとに、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!

父島でこれがしたい

03

南島＆ドルフィンスイム、両方楽しむ人気ツアー

ボニン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！



グリーンペペは春～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!

父島でこれがしたい

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。



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 430人 (2024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、南国らしい雰囲気を醸し出しています。



海の美しさは格別

高台からはボニン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

島でコブノキをはじめ、たくさんある固有種を観察できます。

アオウミガメが見られるこども 小学校跡に巨大なカジユマル



HAHAJIMA Must Do!

01

母島でこれがしたい

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

母島でこれがしたい

**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

動植物を探しながら散策

遊歩道に沿ってヤシ科の植物が生え、固有種の植物や生き物も見られます。



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。



徒歩
約30分

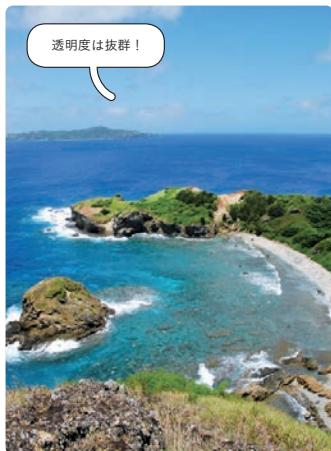
透明度抜群の南崎

小さな入り江になった南崎は、珊瑚礁が広がりスノーケリングも楽しめます。



遊歩道入口からスタート

遊歩道の入口は都道最南端。ゆるやかなアップダウンをのんびり歩いて。



透明度は抜群！

鮫ヶ崎展望台

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

HAHAJIMA Must Do!

03

母島でこれがしたい

のどかな島の夕日スポットへ

天気がよい日の夕方は、観光客も地元の人もサンセットスポットに集まります。

う、美しい

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



Voice 父島と母島を結ぶ「ははじま丸」はホエールライナーと呼ばれ、12~4月頃は航行中にザトウクジラが見られます。

島に着いたらまず向かおう

観光案内所“攻略”ガイド

（！）地図や資料をもらおう

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した散策マップなどが置いてあることが多い。オプショナルツアーや資料もあります。

（！）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法や宿の手配など、困ったときは何でも相談してみましょう。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います。

④ 大島町元町 1-3-3 ☎ (04992) 2-2177
⑤ 8:30～17:00 ⚡ なし
URL www.izu-osshima.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。

④ 新島村黒根 2-1 新島港船客待合所 1階
⑤ (04992) 5-0001 ☎ 8:30～17:00 ⚡ なし
URL nijima-info.jp



すぐ横にピーチがあります



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います。連絡船「にしき」の切符の販売もこちら。

④ 新島村式根島 923 ☎ (04992)7-0170
⑤ 8:30～16:30 ⚡ なし
URL 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。人気の星空観察ツアーも案内しています。

④ 神津島村 37-2 まっちゃんセンター内
⑤ (04992) 8-0321 ☎ 8:30～17:30 ⚡ なし
URL kozushima.com



観光協会で
お待ちしております！



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。

④ 三宅島三宅村阿古 672-3 阿古漁港客船待合所内
⑤ (04994)5-1144 ⑥ 8:30～17:30 ⑦ なし
URL www.miyakejima.gr.jp



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。

④ 八丈島八丈町大賀郷 2345-1 ⑤ (04996)2-1377
⑥ 9:00～17:00 ⑦ なし
URL www.hachijo.gr.jp



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ジなどの限定品を販売しています。

④ 小笠原村母島字元地 沖港船客待合所内
⑤ (04998)3-2300 ⑥ 8:00～12:00、13:00～17:00 ⑦ おがさわら丸出港中の土・日曜、祝日
URL hahajima.com



みくらしま観光案内所

(御藏島観光協会)

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。

④ 御藏島村 ⑤ (04994)8-2022 ⑥ 8:30～17:00
⑦ なし (11月 16 日～3月 14 日は土・日曜、祝日休み)
URL mikura-isle.com



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ホエールウォッチング協会もあり情報収集に最適です。

④ 小笠原村父島字東町 B- しつぶ内 ⑤ (04998)2-2587
⑥ 8:00～17:00 (おがさわら丸出港中の8:00～12:00、13:30～17:00) ⑦ なし
URL www.ogasawaramura.com



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
④ 港区海岸 1-4-15 竹芝島嶼会館 2 階
⑤ (03)3436-6955
⑥ 9:30～18:00 ⑦ 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。

④ 利島村東山 1351 ⑤ (04992) 9-0046
⑥ 9:00～18:00 ⑦ 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. 昼ごはんはどうする？

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うか、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、どち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や実施しています。居酒屋のある島なら、島の焼酎を味わいに出かけても◎。

島の居酒屋へGO!



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。閉店時間が早いので必要なものは日中に買っておくと安心です。

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あります。

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ビティで巡るなら、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うってほんと？

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く、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. 船が欠航になつたら？



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つたら、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を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ほとんどです。

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

おすすめ！

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椿油を使ったグッズ、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。



Q. おみやげはどこで買う？

A. 船着場周辺か集落の中におみやげ店が集中



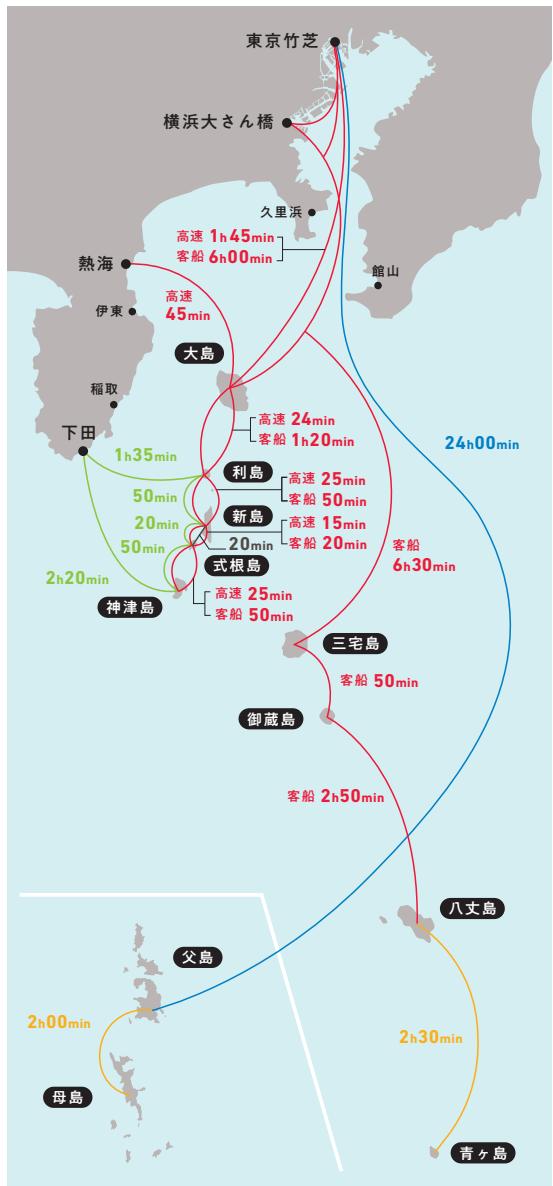
選択肢が豊富な滞在中に買っておきましょう。利島、御蔵島、青ヶ島ではおみやげを売っている店が限られ、営業時間が短いので注意が必要です。

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.ogasawarakaikan.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券を受付窓口に提示します。小笠原海運、東海汽船竹芝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.nijijima.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

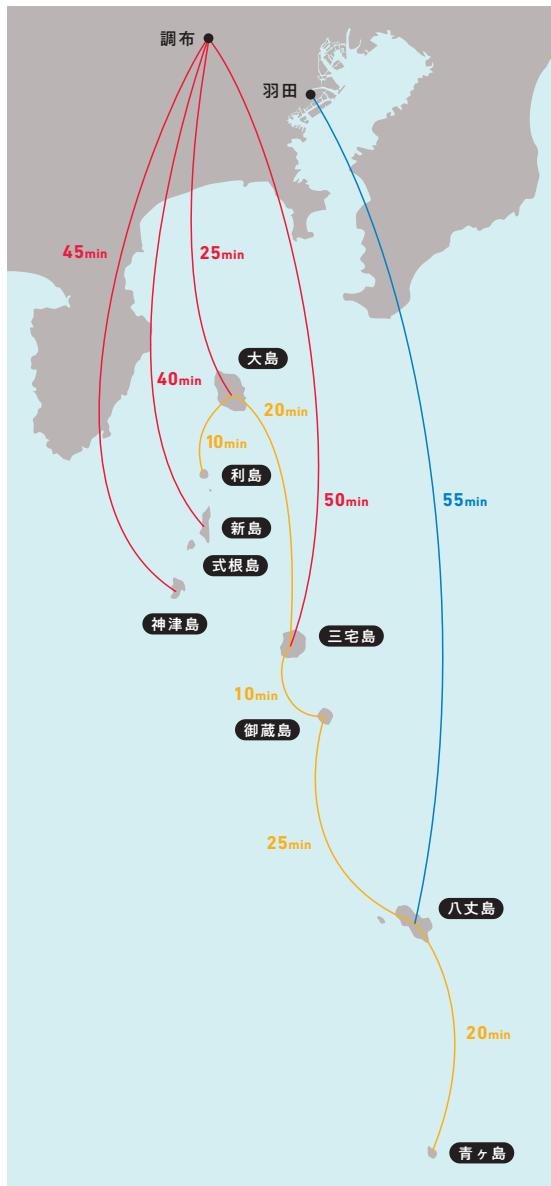
予約は不要。乗船当日に港の受付窓口にて乗船券を購入します。





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

ヘリコムьюーター
「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
TOKYO TREASURE ISLANDS TRAFFIC INFORMATION



ACCESS

旅の始まりはここから！

東京諸島への玄関口はこちら

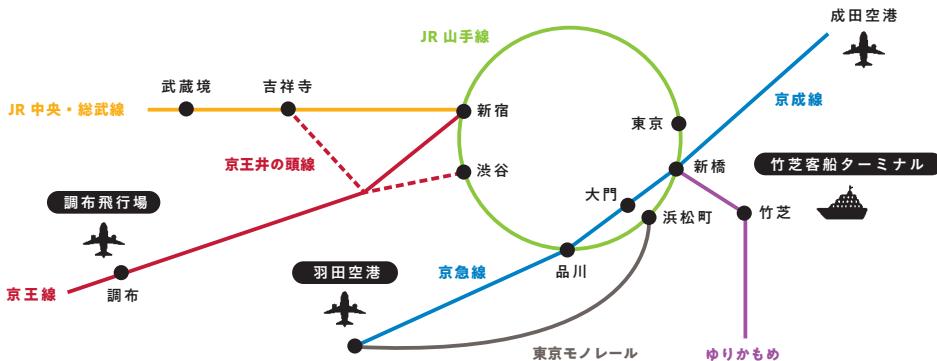
都内から東京の島々へ行くには船と飛行機の2つの方法があります。

航空便がある島は、大島、新島、神津島、三宅島、八丈島の5島。

船便は青ヶ島と母島を除く全島へ直行便が運航しています。

それぞれの出発点となるのは、調布飛行場、羽田空港、竹芝客船ターミナルの3カ所。

都心からのアクセスを確認しておきましょう！



● 調布飛行場

大島、新島、神津島、三宅島へは調布飛行場から新中央航空が運航しています。

Access

- 京王線 調布駅北口よりバス 15分
- JR 中央線 武蔵境駅南口、京王線調布駅北口よりタクシーで約 15分

● 羽田空港

八丈島へは羽田空港から全日空空輸が運航しています。

Access

- 京浜急行 羽田空港 第1・第2ターミナル駅
- 東京モノレール 羽田空港第2ターミナル駅
- リムジンバス、京急バス

● 竹芝客船ターミナル

全ての島へ行く航路の起点が竹芝客船ターミナル。各島を結ぶ大型客船、高速ジェット船がここから出発します（※青ヶ島、母島への直行便はありません）。最寄りのゆりかもめ竹芝駅のほか、山手線、京浜東北線が通るJR浜松町駅、さらに羽田空港と成田空港への直通電車が乗り入れする都営浅草線が通る大門駅も利用でき、都内でのアクセスが良好です。

Access

- ゆりかもめ 竹芝駅隣接
- JR 山手線・京浜東北線 浜松町駅より徒歩約 8 分
- 都営浅草線・大江戸線 大門駅より徒歩約 11 分



おうち
に来てー
こちら



竹芝客船ターミナル内

東京愛らんど

東京の島々の アンテナショップ

東京諸島の特産品を販売しています。レストランでは島の食材を使ったオリジナルメニューがいただけます。

- 港区海岸1-12-2 竹芝客船ターミナル内 ☎ 03-5472-6559
- 平日 10:00 ~ 18:00
土日祝 10:00 ~ 20:00
- URL tokyoislands-net.jp/shop

一般社団法人東京諸島観光連盟

☎ (03) 3436-6955 (平日 9:30 ~ 18:00) URL tokyo-islands.com

※本冊子に掲載されている料金や営業時間、定休日などは変更になることがありますのでご了承ください。