

東京の
新しい
贅沢へ。

島しょエリア



TokyoTokyo

Welcome! 東京の島へ



火山活動からもらった大地、熱、温泉。まっただ中に飛び込んで
全身で受け止める大自然の島しょエリア

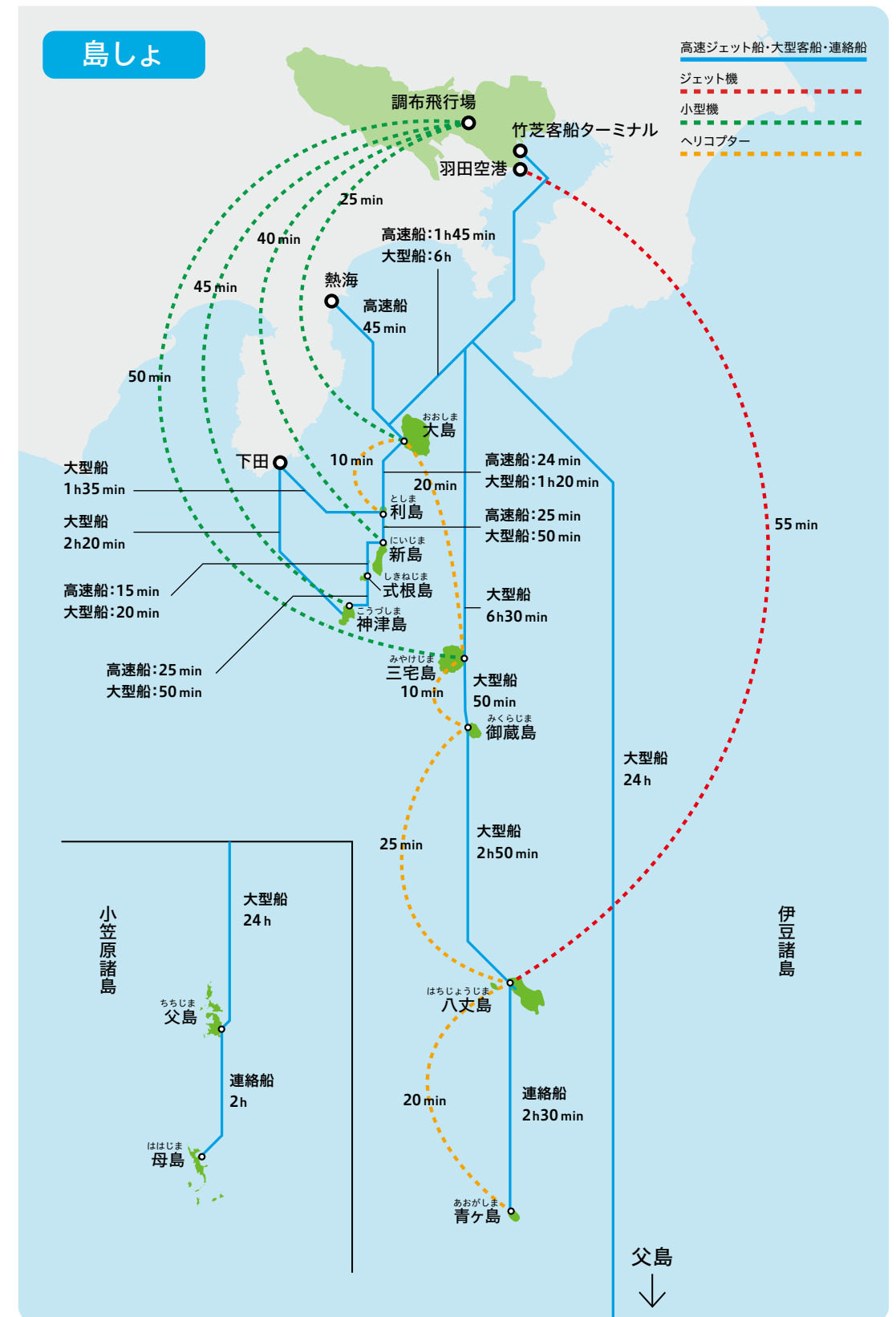
東京の「島しょエリア」、伊豆・小笠原諸島は、約100万年前に遠く太平洋から北上して日本の本州にぶつかったフィリピン海プレートに乗ってやってきました。その後幾度の火山活動が繰り返されて現在の姿になりましたが、島、岩礁を含め21の活火山が確認され、今も変化を続けています。東京都心部からは、最も近い大島でも120km。船か飛行機、島同士は船かヘリコプターが交通手段です。島の周囲は、すべて海。高台の展望台から眺めると、どこまでも青い海が広がります。海水浴や釣りはもちろん、シュノーケリングで海中を覗き込めば水族

館のような色とりどりの魚たちに出会えます。さらに、クジラ、イルカ、ウミガメといった大きな海の生きものたちと遭遇したり、時にはいっしょに泳いだりできることも……。2011年にユネスコの世界遺産に登録されて、より注目度の高い小笠原は、空港がないので飛行機では行けず、竹芝桟橋から約1000km、24時間かかる船も週1〜2便しかないという、秘境中の秘境。独自の進化を遂げた固有の動植物も多く、別天地にゆっくり身を置けます。日常を離れ、普段はできないことにチャレンジしてみてください。



1.海で野生のイルカと一緒に泳げるなんて！(小笠原父島) 2.噴火の度に重なった地層が道路工事で出現した地層切断面(大島) 3.新島の玄関口でもあり、海水浴にもピッタリな黒根海岸 4.小笠原の父島では多くの島民が集まって定期船の出航を見送る 5.醤油味のタレに漬けた白身魚を握り、カラシで食べる郷土料理で名物の「島寿司」

島しょエリアへのアクセスガイド



Highlights

感動の景色



山



1

2



1.雨が上がって虹の出た大坂トネル展望台(八丈島) 2.1983年の噴火で、一夜にしてできた新鼻新山。赤と黒の崖は大迫力(三宅島)



3



4



5

3.三原山の東側に広がる裏砂漠。スコリアと呼ばれる小さな火山岩と火山灰に覆われている(大島)
4.固有種の植物、鳥、虫などが見られる乳房山登山道。往復6km、約4時間で歩ける(小笠原母島)
5.暴風雨から家を守る玉石垣。その上に広葉樹を植えて防風林にしている(八丈島)

伊豆・小笠原の植物



ツバキ



ブーゲンビリア



ムニンヒメツバキ



サンタンカ



ハイビスカス



島バナナ



山の斜面に牛を放牧するふれあい牧場。ここでは主に黒毛和牛を肥育している(八丈島)

4



1.赤崎海岸をめぐる約500mの赤崎遊歩道。途中の飛び込み台から海に飛び込むこともできる(神津島)
2.四角い形が珍しい伊豆岬灯台。新島、神津島、遠くに富士山も見えることがある。夕景、星空にもおすすめスポット(三宅島)

2



八丈富士が噴火して流れ出た溶岩が長さ500m、幅100mにわたって冷え固まった南原千畳岩海岸(八丈島)



3.定期船「おがさわら丸」が発着する二見港の隣にある大村海岸。元旦に日本一早い海開きが行われることでも知られる(小笠原父島)
4.白砂と美しい海の石次郎海岸。シュノーケリングのポイントでもある(小笠原母島)



3



羽伏浦海岸はエメラルドグリーンのロングビーチ。春・秋の荒波にサーファーが集まる(新島)

4



5

海

Experience

特別な体験

都心部から遠く離れた島だからこそ体験できる
海の恵み、火山の恵み、動植物からの恵みがいっぱい

1.イルカといっしょにシュノーケリングやスキューバダイビングで泳ぐ
ドルフィンスイム。御蔵島、利島、小笠原諸島で体験できる。(体験可能な時期は要確認) 2.船で海に乗り出し**イルカウォッチング**!



3.巨体・ザトウクジラのジャンプは圧巻! 4.小笠原諸島では11~5月頃、八丈島では11~4月頃にザトウクジラがやってくる。おすすめは遭遇率が高い2~4月頃



海の仲間と大接近!

島々の外は大きな太平洋。イルカやクジラといった海の大型哺乳類も黒潮に乗って回遊してきます。大海原の中で遭遇するのはなかなかたいへんですが、行動パターンをよく知る地元のツアーなら、遭遇期待値も大幅アップ。イルカはほぼ年中いますが、クジラは冬から春がシーズンですので、事前に問い合わせた時期を狙って行きましょう。御蔵島や小笠原にいるミナミバンドウイルカは人懐こく、いっしょに泳いでくれることも。ハシナガイルカは遊び好きで、船が走ってできた波と戯れたりジャンプしたりする姿を見させてくれます。母島は、日本で初めて**ホエールウォッチング**を始めたところ。小笠原から八丈島にやってくるザトウクジラは、全長15mを超えるものもあり、大迫力。このあたりは繁殖地でもあるので、親子クジラに出会えるかもしれません。

陸に海にアクティブに遊ぶ

太平洋に浮かぶ島々には、地形や動植物、海の魚たちなど本土にはない環境があります。それを体感するには、自然に飛び込んで身体を動かすのがいちばん! 歩いてみるなら、島の自然をよく知り、愛してやまないガイドに案内してもらうと、楽しみは何十倍にもなります。島の風を感じるなら、サイクリング。競技会が行われるコースもあります。海なら、潜ってきれいな魚やサンゴを探したり、フィッシングに挑戦したり。島でしかできない、ダイナミックな経験をしてみましょう。

小笠原の地形や動植物などを歩きながらガイドしてくれる**森・山ツアー**。その日の状況でコースを選んでくれる(小笠原父島)



1.天然記念物の「ヘゴシダ」。幹のように見えるのは気根という根で、鳥のように葉を広げるのが特徴(八丈島) 2.1万年前の火山活動でできた標高854mの**八丈富士**。登山口から山頂まで所要時間1時間20分(八丈島) 3.伊豆・小笠原諸島の海はきれいで、**ダイビング**は最高。ダイビングスクールも多く、ライセンス取得に挑戦しても 4.透明な海では、**シュノーケリング**でも魚たちに出会える



5.夕日を見送りながらの磯釣り(小笠原父島) 6.沖のポイントではこんな大物を釣り上げること(小笠原父島)



7-8.コンパクトな島は、自転車でめぐるのもおすすめ。車の数も少なく快適な**サイクリング**が楽しめる(大島)

Traditions

伝承



交通が不便な分、自然を利用して独自の文化が育った島しょエリア
海も火山も花も木も風も取り込んだ、島の暮らしに触れてみよう

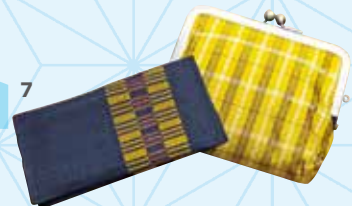
伝統工芸・黄八丈の織物を体験

八丈島で1000年以上前から作られている織物に、「黄八丈」があります。絹糸を、島にある3種の植物で黄色、樟色、黒色の3色を基調に染め、経糸と緯糸で独特の縞模様を描きながら織ります。反物や黄八丈の布で作った小物をお土産にできるほか、機織りや着物の着付けなどが体験できるので、八丈島の思い出にいかがでしょう。

1. 伝統的な「黄八丈」の反物。色や柄次第で幅広い年齢に合う
2. 一段一段織り進む途中、糸の色を変えると縞模様ができていく



3. 自然の素材で染め分けられた糸
4. 4台の機が並んでいて、機織りを体験できる
5. 体験は所要時間60分。約12～13cmの黄八丈が織り上がる
6. 織った布は、後日送ってもらえる
7. 黄八丈の財布、名刺入れなどの小物はお土産にピッタリ



古くからの郷土芸能八丈太鼓。太鼓の両側から一人はリズムを刻み、一人はフレーズを打つ



食べても肌に付けてもいい椿油

大島や利島では、土地や気候に合って自生していたヤブツバキの実から油を搾り、食べたり、火を灯したり、薬や化粧品に使ったりしてきました。「椿油」に多く含まれるオレイン酸が健康や美容によいことがわかり、さまざまな製品が開発されています。[大島ふるさと体験館](#)では、椿の実から昔ながらのやり方で油を搾る体験ができます。実を砕いて、蒸して、搾って、できた油を試食しましょう。



1. 手作業で椿油を搾る体験ができる [大島ふるさと体験館](#)
2. この椿の実の中に良質な油がたっぷり
3. 島を彩る椿の花
4. 椿油の生産量1位の利島で作られる、全身に使えるオーガニックオイル
5. 天然素材でしっとりを保つ椿油
6. シャンプーは特に人気がある
7. 体も顔も洗える椿油の石鹸
8. ハンドクリームは冬に大活躍
9. 椿園に隣接した椿の専門展示施設の [都立大島公園椿資料館](#)。椿の科学も利用してきた人の歴史も学べる

火山岩から生まれるガラス作品

新島の火山岩（コーガ石）は、ここイタリアのリパリ島だけに産するもの。世界で唯一、約40年前からそれを溶かしてガラス作品にしているのが [新島ガラスアートセンター](#) です。緑がかった神秘的な色合いが特徴です。



新島特有の火山岩（コーガ石）を溶かして作るガラス作品

[新島ガラスアートセンター](#)は、ガラスアートフェスティバルを開催して、ガラスを通じて世界とも交流している



大島の [三原山内遊歩道](#) 裏砂漠第1展望台からの荒涼とした風景。途中にはシェルターも設置され緊張感がある



火山からの大きな恩恵

火山島や岩礁が連なる伊豆諸島は、今も火山活動が進んでいます。大きな噴火があれば被害が出ることもありますが、島民はその溶岩も火山灰も地熱も有効活用して、生活の歴史を刻んできました。



10. ナタで割ったような海岸の岩場から高温の温泉が湧き出す、式根島の [地鉈温泉](#)。火山の恵みを感じる
11. 八丈島で見られる「玉石垣」は火山岩を定期的に積み上げたもの。暮らしの中に火山が生きている

Food & Cuisine

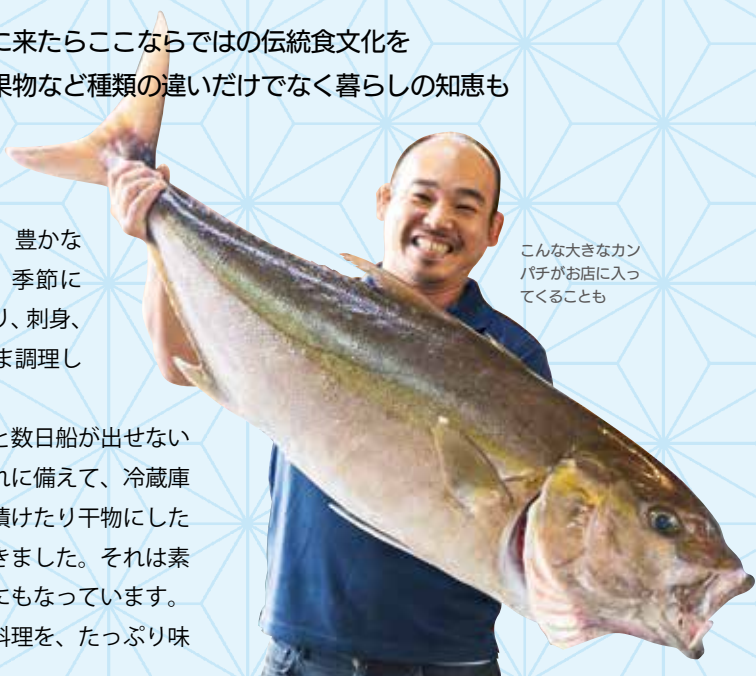
食

島に来たらここならではの伝統食文化を
魚や野菜、果物など種類の違いだけでなく暮らしの知恵も

島の魚、どう食べる？

まわりがすべて大海原の島々では、豊かな海の幸が食生活を支えています。季節によってさまざまな種類の魚が揚がり、刺身、塩焼き、煮魚など新鮮さをそのまま調理して食べられるのは最高です。

その一方、台風などで海が荒れると数日船が出せないこともあるのが、島の厳しさ。それに備えて、冷蔵庫や冷凍庫のない時代から、魚介を漬けたり干物にしたり、といった保存法も工夫されてきました。それは素材のおいしさを一層引き出す結果にもなっています。そんなノウハウの詰まった島魚の料理を、たっぷり味わってみませんか。



こんな大きなカンパチがお店に入ってくることも



2.唐辛子醤油に漬け込んだ魚を寿司飯の上にのせた、ピリッと辛い「べっこう丼」 3.醤油などのタレに漬けた白身魚を握りにした「島寿司」。ワサビではなくカラシで食べるのが特徴



島独特の魚の呼び名もある島魚の刺身は、その日のおいしいものを組み合わせて提供してくれる



1.貴重な食料だった魚を保存するため、創業時から使い続ける塩水液に漬けて干した「くさやの定食」



10



4.小笠原以外ではなかなか食べられない「ウミガメの刺身」。食すと同時に保全活動も行っている 5.揚げ焼きしてタレを絡めたサバが入った三宅島名物「サバサンド」は、予約しないと食べられないほど人気 6.火山活動でできた地形を生かした、大島の波浮港。多くの漁船が守られ、ここから出港していく

おいしくてヘルシーな アシタバ料理

大島や八丈島などで栽培している「アシタバ」は、今日摘んでも明日には芽が出る、と言われるぐらい生命力の強い植物。ビタミンやミネラル、食物繊維がたっぷりで、免疫力や抗酸化力を高める効果があると言われています。



鮮やかな緑が特徴のアシタバ。旬は春秋



アシタバの代表料理は天ぷらとおひたし



1.アシタバを練り込んだうどんにアシタバ天ぷらもつけたメニュー
2.アシタバはスーパーマーケットなどでも買える



伊豆諸島・小笠原各島の酒。イモ・麦の焼酎が中心だが、小笠原ではサトウキビのラム酒も造っている

島らしい果実や酒

温暖な気候で、水の確保が難しいところが多く水田が少ない島では、本土とは違った食文化が育っています。酒も米からできる清酒ではなく、イモや麦の蒸留酒の焼酎です。農業もイモ類や果物の他、切り花が中心。亜熱帯作物の栽培にも古くから挑戦しています。輸送手段が限られているので、ジャム、麺類、お菓子などの加工品も工夫されています。



3.温暖な島ではレモンも栽培している。レモンを使った加工品も多種ある 4.島のレモンをギュッと詰めたハズフルーツレモンジャム



7.独自の生態系を守るため山の斜面をそのまま利用し無農薬で栽培される貴重な「小笠原コーヒー」 8.小笠原では約150年前からコーヒー栽培が始まったが、太平洋戦争で一度中断した歴史をもつ



5.小笠原で多く生産されている「パッションフルーツ」。生、加工品、リキュールでも楽しめる 6.パッションフルーツと小笠原の蜂蜜がたっぷり入った「グミ」



11

Retreat

心身のリラックス



火山活動からもらった大地、熱、温泉
 まっただ中に飛び込んで全身で受け止める大自然



5.地熱釜ではひんぎやで蒸し料理ができる 6.海水を地熱蒸気で濃縮して作る「ひんぎやの塩」



1.青ヶ島の風を呼吸しながら歩ける丸山遊歩道 2.太平洋に浮かぶ周囲約9kmの青ヶ島 3.きれいなプリン型の丸山 4.火の際＝「ひんぎや」と呼ばれる池之沢噴気孔群

火山を歩いたり食べたり温もったり

世界でも珍しい二重カルデラの火山島青ヶ島。内側の内輪山の丸山を一周できる丸山遊歩道はのんびり歩いても20分ほどですが、季節ごとに花や鳥が楽しませてくれます。水蒸気が噴き上げる穴を島言葉で「ひんぎや」と呼びますが、電気のない時代にはそれを調理や暖房に使っていました。散策の後には、ひんぎやを利用したサウナで汗を流しましょう。



7.ひんぎやの自然の水蒸気を取り込んで60℃前後になるふれあいサウナ



それぞれに開放感と迫力ある露天風呂

火山の島は温泉天国でもあります。しかも、大海原を望む露天風呂が多く、開放感満点。海山で遊んだ後に、夕日を見送りながら、ダイナミックさに癒やされましょう。



1.古代ギリシャをモチーフにしたという建物の湯の浜露天温泉(新島) 2.長い階段を下りていくと茶褐色の硫化鉄泉が湧く地蔵温泉(式根島) 3.約40年前の三原山噴火の後に湧き出した、富士山も望める大島温泉元町の湯(大島)



6.利島の南ヶ山園地からの夜空。天の川の下に近くの島々の灯火も見える 7.神津島の集落を見下ろす高台のよたね広場に寝そべって、降るような星の光を浴びる

4.太平洋が視界いっぱい広がる末吉温泉みはらしの湯(八丈島) 5.式根島、神津島も望むまました温泉(新島)。砂むし風呂もある



島に広がる大天空でスターウォッチング

まわりが真っ暗な海の島では、夜空の星も輝きを増します。あまりにたくさんありすぎて、星座を探すのも難しいほどの星たち。散歩しながら眺めるのもいいし、露天風呂から見上げるのもおすすめ。

島時間に身をゆだねる3コース

東京湾から太平洋の大海原に出て行くと心はもう自由
海のブルーにどっぷり染まる島の旅

Course 1

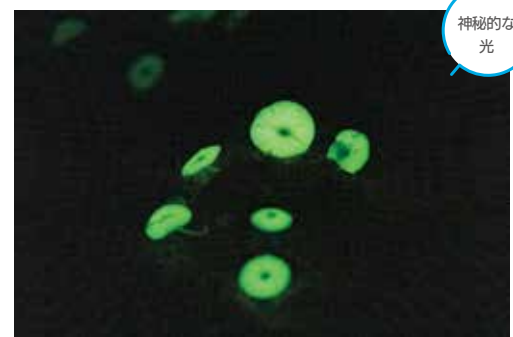
小笠原の父島・母島の両方を体験 アクティブに楽しむ世界自然遺産の島 小笠原父島・母島

1日目 11:00発 竹芝発
約24時間
2日目 11:00着 父島着
徒歩、バス、レンタカーや送迎車
宿に荷物を預ける
徒歩、バス、レンタカーや送迎車

ホエールウォッチングと観光に P6
アクティビティに申し込んでおいて、ホエールウォッチングの船へ。11～5月がクジラの来遊期間だが、2～4月が特に見られる確率が高い。その後は車やバスで島内観光しよう。島全体のことを知るなら、**小笠原ビジターセンター**。アオウミガメに会える**小笠原海洋センター**も。

クジラが
間近に
徒歩、バス、レンタカーや送迎車
宿にチェックイン
徒歩、バス、レンタカーや送迎車

ナイトツアーで夜の自然体感
夕食の後は、夜行性の動物や光るきのこ・ヤコウタケ、満天の星など小笠原の夜を案内してもらえる**ナイトツアー**に参加。



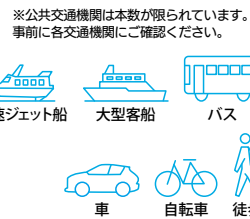
3日目
徒歩、バス、レンタカーや送迎車
どのマリンアクティビティにする? P7

ダイビングやシュノーケリング、SUPなど、自分に合った海のスポーツに挑戦。水着は持参。他はレンタルを予約しよう。

4日目 7:30 父島発
約2時間
9:30 母島着
送迎車
母島の自然をハイキング
船の出港まであまり時間がないので、**小富士コース**が適当。歩いているだけでは気づけない、島の特徴や固有種の動植物を教えてくれるガイドツアーが絶対おすすめ（要事前予約）。

ひと足のばして
母島へ
ガイドさんがいるから納得
5日目
徒歩で散策
船が出るまで母島歩き
ローズ記念館で島の歴史を学んだり、**前浜**でビーチとガジュマルの景色を楽しんだり。小笠原宝石サンゴのお守り、ドライフルーツなどを販売する店もある。

12:00 母島発
約2時間
14:00 父島着
15:00 父島発
約24時間
6日目 15:00 竹芝着
船が併走して
出航を
見送って
くれる



Course 2

自転車の機動性を駆使して 2つの島を経験する2泊3日 新島・式根島

1日目 22:00 竹芝発
約10時間35分
2日目 8:35 新島着
約5分
透き通る海に魅了される間々下海岸
港の近くで自転車を借りて、10分ほど走ると間々下海岸。透明度の高い海と鳥ヶ島の風景。

約17分
インスタ映えの羽伏浦海岸
ゲートがステキ
農道を抜けると白砂に高い波の羽伏浦海岸。サーフィンにいい波が来ることですーファーに人気の海。

約16分
混浴で楽しめる湯の浜露天温泉 P13
古代ギリシャをモチーフにした建物に、6つの浴槽の露天風呂。水着着用で24時間自由に入れる。

3日目 8:45 新島発
約20分
9:05 式根島着
島をグルッとサイクリング
島を一周しても約12km。のんびりペダルを漕ぎながら、出航まで景色や海水浴、温泉と欲張ってしまおう。

海水浴場で式根島の海を体感
泊、大浦、中の浦の海水浴場で夏は海水浴やシュノーケリング。他の季節なら貝殻やシーグラスを探してみても。

島旅の終わりは露天風呂 P13
野伏港近くに地蛇温泉、足付温泉、松が下雅湯と水着着用で自由に入れる露天風呂。最後に一風呂浴びて帰ろう。
13:25 式根島発
約3時間05分
16:30 竹芝着
海を見ながら温泉

※交通の所要時間は標準的な目安としてご活用ください。
※本誌掲載のデータは2024年8月のものです。発行後にデータが変更になる場合がありますので、お出かけの際には電話等で事前に確認されることをおすすめいたします。なお、本誌掲載内容による損害等は、補償いたしかねますので、あらかじめご了承くださいようお願いいたします。
※写真協力：(一社)東京諸島観光連携推進協議会、大島町、神津島村、利島村、小笠原村観光局、(一社)八丈島観光協会、東京愛らんど、一峰、大島ふるさと体験館、(株)小笠原エコツーリズムリゾート、八丈服部屋敷、三宅島スナッパー

Course 3

近いから1泊2日でも楽しめる 火山島・伊豆大島の自然と暮らし 大島

1日目 8:35 竹芝発
約1時間45分
10:20 大島着
徒歩、バス、レンタカーや送迎車
伊豆大島ジオパークを理解
今も活動する三原山。溶岩の流れた跡やスコリア、植物などからダイナミックな火山の営みをガイドしてもらおう。

約50分
歩いた疲れを露天風呂で癒やす P13
長根浜公園の中にある元町浜の湯は広々とした湯船。水着着用で男女混浴。夕日が海に落ちる時間が最高だ。

宿にチェックイン
送迎車
今にも星が降ってきそう
降るほどの星空を見上げる P13
頭の上で星々がゆっくり動いていくのがわかる、大迫力天体ショーのスターウォッチングは離島ならではの。

2日目
力も要るな
樫の実から精油を搾る体験 P9
大島ふるさと体験館でできる。樫の実を砕いて蒸して搾って。できた油は食べても、肌や髪につけても。

約13分
出航前にお土産をチョイス P11
牛乳煎餅、島の焼酎、くさや、精油製品など大島らしいお土産をチョイス。客船ターミナルの土産物売店も充実。
14:35 大島発
約1時間45分
16:20 竹芝着
お土産選びも楽しい



東京の島の魅力を
発信する観光サイト



TOKYO
METROPOLITAN
GOVERNMENT

TCVB

Tokyo Convention & Visitors Bureau